

MUDr. ULF BÖHMIG

**Přírodní  
léčitelství  
v domácí  
praxi**

POMOZ  
SI SÁM



KNÍŽNÍ KLUB

**MUDr. ULF BOHMIG**

***Přírodní léčitelství v domácí  
praxi***

**ZDRAVÍ BEZ LÉKŮ**

# OBSAH

**Aby vám tato kniha skutečně sloužila 7**

## **I. PREVENCE**

### **Strava jako léčebný prostředek 13**

Zásady racionální výživy 13

Jakostní třídy potravin 15

Pořadí skupin potravin podle jejich hodnoty 15

Popis jednotlivých skupin potravin 16

### **Látky s léčivými účinky v zelenině 19**

„Protivředový faktor“ v brukvovitých 19

Játra chrání betain obsažený v řepě 20

Antibakteriální betanin v červené řepě 21

Čtyři přednosti artyčoku 21

Ředkev ve stěvním, žlučnickové a jaterní kůře 23

Mrkev (karotka) proti roupům a škrkavkám 24

Brambory a rajčata uvolňují křeče a chrání sliznice 25

Špenát povzbuzuje slinivku břišní 26

Česnek snižuje hladinu cholesterolu a tuku v krvi 27

Druhy cibulové zeleniny a jejich silice 28

Druhy zeleniny, ovoce a bobulí s léčivými účinky – malý lexikon 30

### **Budování obranného systému organismu 38**

Stavební prvek našeho zdraví: vláknina 38

Nedostatek vlákniny a nemoci 38

Druhy vlákniny 40

Působení vlákniny 46

Jak vznikají žlučové kameny 47

Vláknina a detoxikace 49

Vláknina zamezuje vzniku nadváhy 49

Minerální látky a vitaminy zvyšují odolnost organismu 50

Hořčík 52

Vitamin E 55

Vápník 58

Železo 62

Detoxikační a pročišťovací kúry 67

Zásaditá kúra Ring	67
Mléčno-žemlová kúra podle dr. Franze Xavera Mayra	72
Syrovátková kúra	75
Jiné druhy diet s pročišťovacím účinkem	77
Biorytmy	80
Denní rytmus	81
Týdenní rytmus	83
Měsíční rytmus	86
Roční rytmus	86

## II. LÉČENÍ

<b>Léčení působením na body a plochy</b>	<b>91</b>
Masáže reflexních zón chodidla	91
Masáže reflexních zón zad	93
Akupresura	95
<b>Pomoz si sám při revmatismu</b>	<b>98</b>
Léčení působením na body a plochy	98
Vodoléčba při revmatismu	106
<b>Pomoz si sám při bolestech v zádech</b>	<b>113</b>
Léčení působením na body a plochy	113
Reflexní zóny	120
Pohybová terapie a gymnastika	121
<b>Pomoz si sám při onemocněních zažívacího ústrojí</b>	<b>133</b>
Výživa při onemocněních zažívacího ústrojí	133
Výživa při chronické zácpě	136
Výživa při dně	138
Výživa při poruchách látkové výměny tuků.	141
<b>Pomoz si sam při bolestech hlavy a migréně</b>	<b>145</b>
Masáže	145
Léčení působením na body a plochy	147
Reflexní zóny chodidla	151
Reflexní zóny zad	153
Vodoléčba	154
<b>Pomoz si sám při poruchách spánku, stresu a nervozitě</b>	<b>157</b>

Akupresurní body účinné při nervových poruchách	157
Základní programy	160
Ztráta vitality	160
Vnitřní napětí se sklonem ke křečím	162
Doplňkové programy	163
Výkonnostní slabost mozku	163
Rozkolísanost, pocit prázdnoty	164
Trudnomyslnost	165
Impotence u mužů	165
Frigidita u žen	166
Mentální trénink	167
Vědomá autosugesce	167
Autogenní trénink	168
Jóga	171
<b>Pomoz si sám při citlivosti na počasí</b>	<b>174</b>
Léčení citlivosti na počasí	177
<b>Pomoz si sám při nemocech z nachlazení a chřipce</b>	<b>181</b>
Preventivní vodoléčba	181
Podpurná pohybová cvičení	181
Týdenní plán preventivní vodoléčby	182
Sauna	189
<b>Pomoz si sám při pylové alergii</b>	<b>196</b>

### III. PŘÍRODNÍ DOMÁCÍ LÉKÁRNA

Založení domácí lékárny	213
Prostředky proti poruchám spánku, stresu a nervozitě	215
Prostředky užívané při žaludečních potížích	220
Prostředky proti nadýmání	225
Prostředky proti průjmovým onemocněním	231
Prostředky proti zácpě	234
Prostředky užívané při onemocněních jater, žlučníku a slinivky břišní	240
Prostředky proti bolestem	247

Prostředky užívané při onemocněních močových cest a prostaty  
252

Prostředky proti nemocem z nachlazení a chřipce  
257

Prostředky užívané při onemocněních srdce a cév  
264

#### **IV. DŮLEŽITÉ POKYNY PRO DOSPĚLÉHO PACIENTA**

Časté symptomy 275

Důležité laboratorní nálezy 279

## Aby vám tato kniha skutečně sloužila

Tato kniha je rozdělena do tří velkých částí, ve kterých se čtenář dozví, jak pečovat o své zdraví a jak využívat přírodních prostředků k vlastnímu či podpůrnému léčení různých onemocnění. V dodatcích se autor zabývá významem velmi častých příznaků a důležitých laboratorních nálezů.

**První část** je věnována PREVENCI, vybudování odolnosti, vyloučení jedovatých látek a nenásilnému návratu k přirozeně daným, biologickým rytmům. Jsou zde nastíněny základy rozumné výživy, která člověku dodává sílu a podporuje jeho zdraví. V této části knihy se podrobně rozebírá význam jednotlivých skupin potravin pro naše zdraví i to, jak můžete jednoduše prospět sobě i své rodině vyváženou smíšenou stravou. Zvláštní pozornost je (v kapitole o železe) věnována faktu, že dívky a ženy zralého věku potřebují určité látky ve větším množství než jejich muži a děti; v této oblasti není totiž veřejnost ještě dostatečně informována.

Podstatnou část tohoto prvního dílu věnuje autor léčivým látkám v potravinách a léčivým účinkům, které tyto potraviny mohou mít. Především v zelenině a v některých druzích ovoce a bobulí byly objeveny léčivé látky a v řadě případů byly i přesně určeny. Za rozšíření znalostí v této oblasti lze vděčit analýze účinných látek, která se objevila a značně zdokonalila v posledních desetiletích. V každém případě je zřejmé, že se potvrzuje věta, kterou před více než dvěma tisíci lety napsal Říman Marcus Portius Cato, že totiž obyčejná zelenina a ovoce jsou nejdůležitějšími „strážci zdraví“. Díky nově objeveným léčivým látkám lze mnohé potraviny rostlinného původu využít jako cenná léčiva nebo přinejmenším jako podpůrné prostředky. Touto problematikou se zabývá celá řada kapitol, které popisují na 60 druhů potravin rostlinného původu a oblast jejich využití v prevenci i v terapii. V rámci tohoto prvního dílu jsou souhrnně a přístupně popsány různé druhy diet s osvědčeným účinkem při vylučování jedovatých látek a celkovém pročištění organismu: zásaditá kúra Ring, mléčno-žemlová kúra,

syrovátková kúra a různé krátkodobé speciální diety. Jako protiváha terapeutického plánu lázeňských zařízení jsou zde uváděny různé modifikované možnosti domácí praxe. Skutečně velmi zajímavá je kapitola věnovaná výsledkům mladé vědy, totiž nauky o chronobiologickém řádu. Popisují se zde rytmy vlastní lidskému tělu, jako je denní rytmus, sedmidenní, měsíční a roční rytmus, i vše, co je o nich známo, včetně závěrů, které z nich lze vyvodit pro biologicky správné chování. Přitom vychází najevo, že řada abstinentských a postních omezení různých církví, praktikovaná po staletí, má nepochybně svou biologickou hodnotu. Je to například „částečný půst jednou za týden“, předvelikonoční půst na sklonku zimy a mariánský půst v srpnu.

**Druhý hlavní díl** této knihy se zabývá **MOŽNOSTMI PŘÍRODNÍHO LÉČENÍ**, přičemž i zde je určitá část věnována prevenci, větší část však zmírnění fakticky pocíťovaných potíží. Jednotlivé kapitoly jsou uspořádány v co možná nejprůhlednějším sledu:

Nejdříve jsou vyloženy techniky různých metod masáží, které lze v domácím prostředí nejlépe využít – masáže reflexních zón nohou, zad a citlivých bodů. Vědomosti získané v tomto oboru jsou využity v následujících kapitolách:

- revmatismus
- bolesti zad
- onemocnění zažívacího ústrojí
- bolesti hlavy a migréna
- poruchy spánku, stres a nervozita
- zvýšená citlivost na počasí nemoci z nachlazení a chřipka
- pylová alergie

Důležitou roli zde hraje i vodoléčba podle Sebastiana Kneippa, zvláště v kapitolách o revmatismu, bolestech hlavy a migréně, o zvýšené citlivosti na počasí a o nemocech z nachlazení; přitom je v návaznosti nastíněn i všeobecný program pro zvýšení odolnosti lidského organismu.

Obecnou a speciální pohybovou terapií se podrobně zabývá kapitola o bolestech zad; posilovacími pohybovými cviky pak



kapitola o nemocech z nachlazení. Autor se rozsáhle věnuje i správnému využití sauny.

Různé formy duševního tréninku – auto-sugesce, autogenní trénink a jóga – se probírají v kapitole o poruchách spánku, stresu a nervozitě. V kapitole o nemocech zažívacího ústrojí, dně a poruchách výměny tuků je značný prostor vymezen speciální dietetice. Ve druhém díle knihy je tedy každá ze zvláštních terapeuticky účinných metod popisována v té kapitole, kam především patří svým využitím.

**Třetí část** knihy je velmi podrobná, a přesto kompaktní. I zde se hovoří o terapeutických možnostech, ovšem konkrétně, pomocí vnitřně i zevně používaných léčebných prostředků. To je patrné především z uvedeného příkladu maximálně obsáhlé „přírodní domácí lékárny“. Po úvodních poznámkách o potřebném obvazovém materiálu, o dezinfekčních prostředcích, nástrojích atd, se autor systematicky věnuje jednotlivým skupinám léčivých látek, přičemž systém jejich dělení je zvolen tak, aby vždy jeden okruh potíží, respektive léčebných prostředků, odpovídal jednomu oddělení domácí lékárny. Kapitoly:

- prostředky proti poruchám spánku, stresu a nervozitě
- prostředky ovlivňující správnou funkci žaludku
- prostředky proti nadýmání
- prostředky proti průjmovým onemocněním
- prostředky proti zácpě
- prostředky proti onemocněním jater, žlučových cest a slinivky břišní
- prostředky proti bolestem
- prostředky proti onemocněním močových cest a prostaty
- prostředky proti nemocem z nachlazení a chřipce
- prostředky proti onemocnění srdce a krevního oběhu

Většina prostředků se získává z rostlin, ovšem ne výhradně. Autor zde vybral jen mírné prostředky s co možná nejširší terapeutickou šířkou (= rozmezí od minimálně účinné dávky až po dávku jedovatou). Nebezpečí poškození organismu je tudíž sníženo na minimum. Přesto jsou vždy uváděny i možné problémy při použití nebo dávkování patřičného prostředku. V textu se však věnuje

pozornost i všemu, co s těmito prostředky souvisí a co je třeba vědět: jak k různým poruchám dochází, jak jsou důležité, jaká další opatření a úvahy jsou v této souvislosti podstatné; že léčivé rostliny představují někdy jen terapii druhého řádu, zatímco terapie prvního řádu spočívá ve změně životních návyků.

**Dodatky** vám pomohou zorientovat se nejen v symptomech, které se často vyskytují, ale i ve významu důležitých laboratorních nálezů, jejich normálních hodnotách a v informacích, které z nich vyplývají.

Na příkladu příznaků náhlých příhod břišních autor ukazuje, jak těžké může být stanovení přesné diagnózy. Následují pravidla, která pomohou při rozhodování, zda je třeba vyhledat lékaře a poradit se s ním.

Dále se tu hovoří o velmi častých symptomech nechutenství, hltavosti, žravosti (bulimie), nadměrné žízně, sníženého pocitu žízně, hubnutí, tloustnutí, únavy a nespavosti.

Nakonec je uveden přehled nejčastěji prováděných laboratorních zkoušek: krevního obrazu, biochemické a serologické krevní zkoušky i chemické a mikroskopické zkoušky moči. Jsou tu uvedeny normální hodnoty i to, co zvýšené nebo snížené hodnoty mohou v zásadě znamenat; vyloženy jsou i zkratky a různé jednotky.

Každá kapitola představuje samostatnou uzavřenou část, takže můžete začít číst to, co vás nejvíce zajímá. Můžete však číst i od začátku do konce, přičemž získáte obecnější přehled. Můžete si také nejdříve prohlédnout tabulky a obrázky a začít u toho, co vás nejvíce zaujme.

Tato kniha se částečně skládá z nově napsaných kapitol, částečně z výběru kapitol z devíti knih řady „Pomoz si sám“, které autor dosud napsal. Lze tedy předpokládat, že takto vznikla kompaktní a čtivá kniha, která poskytuje bohaté informace a mnoho návodů a podnětů blízkých běžné praxi.

# I. PREVENCE

## Strava jako léčebný prostředek

### Zásady racionální výživy

Pro každodenní správnou výživu platí tyto zásady:

**1. Výživa by měla obsahovat všechny potřebné živiny, jak ty, které dodávají energii, tak ty, které ji nedodávají.**

a) Živiny dodávající energii:

- sacharidy
- tuky
- bílkoviny

**Energetická hodnota** se měří v kaloriích nebo v joulech.

b) Živiny nedodávající energii:

- minerální látky
- stopové prvky
- vitaminy
- vláknina
- voda

Jejich **potřeba** se udává v kvantitativních jednotkách a pohybuje se od dvou litrů (kilogramů) u vody do stotisícin gramu u stopových prvků chromu, molybdenu a jódu.

Jsou-li tyto živiny obsaženy v potravě v potřebném množství, umožňují zachovávat výkonnost organismu i jeho odolnost na velmi vysoké úrovni. Nedostatek, stejně jako nadbytek jedné nebo více živin způsobuje organismu menší či větší problémy. Organismus se však dokáže přizpůsobit a v případě potřeby přijme úsporná opatření, intenzivněji využije jisté látky, které umožní hodnotnější zpracování potravy a omezí vylučování využitelných látek. V opačném případě však může zakládat i zásobárny a takovým způsobem alespoň zpočátku vyřeší nadbytek. Organismus je také schopen v době nedostatku snížit svou vlastní spotřebu a vystačit s menším

množstvím. Proto také pacient s nadváhou od druhého a třetího týdne postu nehubne tolik jako v prvním týdnu.

Při nedostatku jistých látek může organismus tuto jednotlivou potřebu snížit na množství, které se pohybuje na hranici propuknutí nemoci z nedostatku. Chybili ve výživě například vitamin C, sáhne tělo ke svým zásobám, ale zároveň sníží spotřebu až na pětinu normální dávky. To je množství (10 mg vitaminu C na den), které právě tak postačuje k tomu, aby nepropukla nemoc z nedostatku vitaminu C – kurděje (skorbut). Toto množství však není schopno zajistit další úlohy, jako je odolnost proti infekcím nebo schopnost podávat vysoké výkony. Organismus tedy disponuje celou řadou obdivuhodných mechanismů, sloužících k vyrovnávání různých druhů – i déletrvajících – špatné nebo nedostatečné výživy. Je-li však překročena jistá mez, dojde k poškození nebo zhroucení organismu, které se velmi obtížně odstraňuje.

## **2. Správná výživa nás má tedy denně zásobovat látkami s ochrannými a léčebnými vlastnostmi a zamezit propuknutí (resp. rozšíření) jistých častých chorob.**

Tyto látky *podporují* tělu vlastní regulační mechanismy, jako např. protivředový faktor obsažený v brukvovitých (zabraňuje tvorbě vředů) nebo cynarin obsažený v artyčoku, který chrání před poškozením ledvin a zvýšeným obsahem tuku v krvi. Nebo působí *antibakteriálně* jako barviva některých druhů potravin rostlinného původu.

## **3. Podstatná je i otázka obsahu škodlivých látek.**

Důležitým faktorem při posuzování biologické kvality jistého druhu potravin se dnes stala absence škodlivin. V první řadě je třeba se soustředit na šest „*toxických prvků*“: antimon, arzen, olovo, kadmium, rtuť a thalium. O palcové titulky v tisku se však čas od času postarají i jiné látky, jako hormony a antibiotika. Naštěstí se ekologické uvědomění nás všech v poslední době značně rozvinulo. Vážně se tímto problémem začalo zabývat i zákonodárství: Porušování zákonů o potravinách je stále ostřeji pranýřováno.

Katastrofa nás zatím ještě zcela nepohltila – obrat v myšlení nastal právě včas. Přílišný optimismus však zdaleka není na místě.

Existují *přísady, které do potravin smějí být přidávány*, protože jsou přinejmenším do určitého množství považovány za neškodné: *barviva, která vylepšují vzhled, stabilizační prostředky* jako konzervační látky a antioxidanty nebo *želírovací a aromatické prostředky* jsou z nich nejdůležitější. K přísadám patří i sůl a cukr a kultury mikroorganismů (například při výrobě jogurtů).

Většina přísad musí být uvedena na obalu potravin, buď formou přesného popisu látky nebo formou jejího identifikačního čísla, což je číselný kód, na němž se dohodlo Evropské společenství. Jistý přehled poskytuje číslice na místě stovek: E 100-E 199: barviva E 200 – E 299: konzervační látky E 300 – E 399: antioxidanty E 400 – E 499: zahušťovací a želírovací prostředky, stabilizátory Je-li stovka čísel vyčerpána, předsouvá se ještě jednička: Škrob jako zahušťovací přísada má např. číslo E 1404. Velké množství přísad je prakticky pro každého neškodné, jako např. barvivo E 101 = vitamin B2 nebo E 162 = betanin, barvivo červené řepy, které známe dokonce jako léčivou látku.

U jiných však jsou, i když ojediněle, známy účinky typu přecitlivělosti nebo alergických reakcí. Příkladem jsou E 102 = tartrazin nebo E 127 = erytrozin. Lze očekávat, že příslušné úřady ze seznamu škrtnou každou přísadu, u níž bude častěji hlášeno negativní působení. Proto je třeba na příslušná místa nahlásit i případy alergických reakcí způsobených povolenými přísadami, a to bez hysterie a beze strachu, že budete označeni za hysteriky.

#### **4. Biologická hodnota potravin závisí také:**

- **na míře ponechání v přírodním stavu**
- **na průmyslových metodách rozměňování** (celozrnná mouka – bílá mouka, cukrovka – cukr)
- **na rozdílných postupech zahřívání při sterilizaci**
- **na chladírenských a mrazírenských postupech**
- **na správném uskladnění**
- **a konečně na závěrečném zpracování jako je pečení, smažení, dušení a vaření.**

Pravidlem je, že čím šetrnější úprava, tím větší biologická hodnota zůstává zachována.

**Mražení** jako způsob konzervace způsobuje jen nepatrné ztráty (nanejvýš u vitamínu E a u kyseliny pantotenové, tj. vitamínu B<sub>5</sub>). Jinak je mražení vedle **mléčného kvašení** nejšetrnějším způsobem konzervace (zelenina, ovoce včetně bobulového ovoce, maso a ryby). Velmi šetrná je i **pasterizace a zahřívání mléka na velmi vysokou teplotu (UHT)**. Dochází přitom pouze k 10-25% ztrátám u vitamínu C, 10% ztrátám vitamínu E, B<sub>1</sub>, kyseliny pantotenové a kyseliny listové.

Při **sterilizaci** mléka v lahvích dochází ke ztrátám mnohem vyšším. Vysoké jsou i ztráty při ozařování potravin ionty a při konzervování potravy v **plechových konzervách**.

Proto jsou také v následujícím seznamu mražené potraviny, pasterované a na velmi vysokou teplotu zahřáté mléko zařazeny do jakostní třídy I, potraviny ozářené ionty nebo konzervované v plechu a sterilizované mléko zařazeny do jakostní třídy II. V těchto případech dosahují ztráty jistých látek, důležitých pro biologickou hodnotu potravin, již takové míry, že musíme mluvit o jejich značně sníženém obsahu. Potraviny uvedené v jakostní třídě II bychom však také neměli podceňovat. V dobách nedostatku nebo hladu mají i ony svou hodnotu. Období přebytku se vyznačuje právě tím, že si můžeme vybrat. Rozhodneme se tedy, pokud máme volbu, pro to, co je pro výživu hodnotnější.

## Jakostní třídy potravin

### JAKOSTNÍ TŘÍDA I

*Pod a) jsou vždy uvedeny potraviny, které by měly tvořit žádoucí základ každodenní stravy.*

*Pod b) jsou vždy uvedeny potraviny, které lze využít pro rozšíření a doplnění jídelníčku.*

### ***1. Potraviny dodávající tuky***

Jádra, klíčky, semena a ořechy, případně oleje s vysokým obsahem takzvaných kyselin esenciálních (= vyšší nenasyčené mastné kyseliny, např. „kyselina linolová“), které jsou z nich šetrně získávány. Vysoce hodnotné oleje z plodin jako čistý olivový olej.

Máslo, syrové vepřové a husí sádlo v omezeném množství. Kvalitní druhy margarínů s více než 50% obsahem přírodních olejů z jader, klíčků a semen.

### ***2. Potraviny dodávající sacharidy***

a) Obilná zrna, celozrnné mouky (pšeničná typ 1700, žitná typ 1800), celozrnné druhy chleba a pečiva.

Čerstvá zelenina, čerstvé ovoce, včetně bobulového ovoce, houby, vařená zelenina, čisté zeleninové a ovocné šťávy a šťávy z bobulí.

Melasa, tepelně nezpracovaný a nefermentovaný včelí med v omezeném množství.

b) Středně tmavé druhy mouky (pšeničná typ 812, žitná typ 1150), tmavý pšeničný a žitný chléb, polobroušená rýže, mražená zelenina, mražené ovoce, mražené bobulové ovoce.

### ***3. Potraviny dodávající bílkoviny***

Čerstvé mléko a výrobky z čerstvého mléka (výběrové mléko, pasterované mléko, mléko zpracované za velmi vysokých teplot technologií UHT, kyselé mléko, tvaroh, sýr).

Čerstvé maso, čerstvé ryby, čerstvá vejce, čerstvá zvířecí játra, b) Mražené maso, mražená drůbež, mražené ryby, mražená játra.

## **JAKOSTNÍ TŘÍDA II**

*Potraviny, které je třeba požívat jen v malém množství nebo je vůbec vyloučit.*

### ***Potraviny dodávající tuky***

Tuky na pečení, stolní margarín, do značné míry nebo zcela rafinované oleje a tuky.

### ***Potraviny dodávající sacharidy***

Různé druhy bílé a výběrové mouky (pšeničná typ 405, žitná typ 815). Škrobová moučka (bramborová, kukuřičná), broušená rýže. Rafinovaný cukr (bílý cukr, glukóza, fruktóza), umělý med. Konzervovaná zelenina a ovoce, zelenina a ovoce ošetřené iontovým zářením.

### ***Potraviny dodávající bílkoviny***

Sterilované mléko, mléko ošetřené iontovým zářením, kondenzované mléko, sušené mléko, masové a rybí konzervy.

## **Pořadí skupin potravin podle jejich hodnoty**

Podíváme-li se na klady a zápory jednotlivých velkých skupin potravin odděleně, nejlépe zjistíme, jak se doplňují. Živiny dodávající energii by měly být v denní stravě zastoupeny v následujícím poměru:

sacharidy 50-55%

tuky 30-35%

bílkoviny 10-15%

Myšlen je zde „energetický podíl“, vypočítaný na základě celkového denního množství kalorií. Přitom je důležité, že tuky vydají 9,3 kalorie na gram, což je více než dvojnásobek energie na, stejnou jednotku váhy, než vydají sacharidy a bílkoviny, které vykazují energetickou hodnotu cca. 4,1 kalorie na gram. Daného poměru lze docílit pomocí řady kombinací skupin potravin; nejlepší varianta je ovšem smíšená strava, v níž hlavní podíl představují rostlinné produkty (jako jediné zdroje sacharidů).



**Z praktických důvodů budeme rozlišovat následující skupiny potravin:**

1. *Rostlinné produkty s vysokým obsahem vody*  
zelenina, ovoce, bobule, houby, jižní ovoce

2. *Obilí, jádra, semena a ořechy*

3. *Mléko*

4. *Přímé živočišné produkty*

vejce, maso, ryby, měkkýši, korýši atd. Skupiny 1.– 4. představují vlastní výživu, a to v pořadí podle doporučeného množství spotřeby. Tyto potraviny dodávají veškeré látky s kalorickou hodnotou i bez kalorické hodnoty.

Jako 5. a 6. skupinu je třeba zařadit potraviny získávané z moře a koření:

5. *Koření*

6. *Potraviny získávané z moře (živočišného nebo rostlinného původu)*

Mořské produkty dodávají nekalorické živiny jako fluór, jód, ale i měď, které mnohdy chybí ve stravě vnitrozemských národů. Koření obsahuje významné stopové prvky a kromě toho podporuje trávení. Často má i léčivé účinky.

## **Popis jednotlivých skupin potravin**

1. *Rostlinné produkty s vysokým obsahem vody*

Do této skupiny patří **veškeré druhy zeleniny**: kořenová a bulvová zelenina, různé druhy řepy, ředkvi, cibule, výhonky, různé druhy brukvovitých, plodová zelenina, listová zelenina a saláty. Dále

**luštěniny**, jejíž veškeré druhy obsahují v syrovém stavu nejméně 75% vody, fazole a čočka. Veškeré **druhy ovoce** –jádrové a peckové ovoce – jakož i jižní a tropické ovoce, veškeré bobulové ovoce a další ovocné druhy (šípký, mišpule atd.); veškeré **houby**. Vodnaté rostlinné produkty mají relativně nízkou energetickou hodnotu, zato jsou však bohaté na živiny bez energetické hodnoty. Jako jediná skupina potravin má výraznou převahu zásaditých látek. **Tyto vodnaté rostlinné produkty by měly tvořit podstatnou část naší každodenní stravy.** Jedině tak je zajištěna dostatečná převaha zásad. Kromě toho obsahují většinu léčivých látek. Minimálně třetina by se měla konzumovat v syrovém stavu.

## 2. *Obiloviny*

Sem patří **zrna**: pšenice, žito, ječmen, proso, oves, rýže, kukuřice a pohanka. Dále **mouky**, krupice, strouhanka, chléb, pečivo a těstoviny.

Koncentrují v sobě živiny dodávající energii. Výskyt živin bez energetické hodnoty je u nich nižší než u rostlinných produktů s vysokým obsahem vody. Obiloviny velmi snadno ztrácejí svou výživnou hodnotu. Rozdrcená zrna, bílá mouka nebo broušená rýže postrádají značnou část své původní hodnoty. K potravinám s vysoce koncentrovanou kalorickou hodnotou patří dále **jádra, semena a ořechy**. Právě ty jako jediné obsahují životně důležité vyšší nenasycené mastné (esenciální) kyseliny. Až na několik málo druhů ořechů v nich převládají látky s kyselou reakcí. **Jejich celkový podíl v každodenní stravě by měl být co do množství podstatně nižší než u rostlinných produktů s vysokým obsahem vody.** Energetická hodnota je však spíše vyšší, jak ukazuje příklad:

1000 g vodnatých rostlin = cca. 450 kalorií

250 g zrn, jader, ořechů = cca. 900 kalorií

Často se setkáváme s otázkou, zda k životu trvale stačí pouze tyto první dvě skupiny potravin, tedy strava výhradně rostlinná. Řekněme si rovnou, že jen velmi těžko. Některé životně důležité látky jako železo a zinek se z rostlin neuvolňují tak snadno jako z živočišných produktů. Jiné jako kobalt, respektive vitamin B12, se v rostlinách

téměř nevyskytují. Při čistě rostlinné stravě se prakticky nelze vyhnout příznakům poruch plynoucích z nedostatečné, jednostranné výživy. Proto doporučujeme, aby do stravy byly pravidelně zahrnovány i zbývající skupiny potravin.

### 3. Mléčné výrobky

Do této skupiny patří všechny druhy mléka a mléčných výrobků. Ty tvoří ideální doplněk obilovin, protože vyrovnávají jejich přirozené nedostatky. Ve většině oblastí po celém světě představuje kravské, kozí, ovčí, oslí, kobyli, sobí a jačí mléko a výrobky z nich základní potravinu. Jako nejdůležitější další produkty sem patří různé druhy **kyselého mléka**, což jsou druhy mléka trvanlivě upravené pomocí kvasinek a zvláště dobře stravitelné: jako příklad můžeme uvést kysané plnotučné mléko, jogurt, sanogurt, kefir a kumys. Dále **sýry** seřazené do nejméně osmi tříd podle obsahu tuku:

*Osm tříd sýrů podle obsahu tuku:*

- nízkotučný pod 10% tuku v sušině
- čtvrttučný nejméně 10%
- polotučný nejméně 20%
- třičtvrttučný nejméně 30%
- tučný nejméně 40%
- plnotučný nejméně 45%
- smetanový nejméně 50%
- dvojsmetanový nejméně 60-85%

K **plnohodnotným mléčným produktům** patří konečně jako výrobek s nejnižší kalorickou hodnotou **syrovátka**, která je však bohatá na nekalorické živiny, ale i **smetana**, **šlehačka** a **máslo** jako kaloricky nejvydatnější výrobky. **Mléčné výrobky by měly v naší výživě hrát významnou úlohu, protože mají mnoho výhod živočišných produktů jako je vhodné složení bílkovin, obsah zinku a vitamínu B<sub>12</sub>**

Jako nejdůležitější zdroj vápníku nemají mléčné produkty konkurenci: zčásti pro svůj vysoký obsah vápníku, zčásti proto, že mléčný vápník je naše tělo schopné ideálně zhodnotit. V mléku jsou

koncentrovány i další látky – jako např, kyselina orotová, která má význam jako stavební látka organismu.

Naskýtá se ovšem otázka, zda strava složená výhradně z rostlinných a mléčných výrobků – tedy výživa mléčně vegetariánská – trvale a zcela dostačuje. Odpověď zní ano, ovšem za jistých podmínek. Strava omezená na rostliny a mléko jako *jediné* nositele živin sama o sobě nepřináší žádné biologické výhody. Kdo se však velmi dobře vyzná v otázkách výživy a dalších vedlejších opatřeních, jako je zhodnocení daných potravin pomocí mléčného kvašení, může i trvale žít o této stravě. K takovému sebeomezení při výběru potravin vedou zpravidla důvody světonázorové. Světová zdravotnická organizace je však toho mínění, že skutečně bezproblémová výživa je zaručena teprve tehdy, zahrnuje-li alespoň vejce jako přímý živočišný produkt. To odpovídá vaječno-mléčné vegetariánské stravě.

#### ***4. Přímé živočišné produkty***

Do této skupiny patří vše, co je nebo může být živé: vejce, maso, ryby, divočina, drůbež, korýši, měkkýši atd. Výborně doplňují hodnotu naší každodenní stravy, a to především díky bohatému obsahu jistých živin bez energetické hodnoty, které jsou v rostlinné stravě a částečně i v mléce zastoupeny nedostatečně nebo se z nich těžko uvolňují. Železo, měď, zinek a vitaminB<sub>12</sub> jsou z nich nejdůležitější. Dále mají přímé živočišné produkty bílkovinný vzorec, který je pro naši výživu zvláště výhodný. Mluvíme o vysoké

biologické hodnotě živočišných bílkovin. Při čistě vegetariánské stravě se různé rostlinné zdroje bílkovin doplňují jen nedostatečně. Problém spočívá částečně v tom, že ve všech rostlinách jsou slabě zastoupeny vždy tytéž bílkoviny, např, aminokyselina methionin. Relativně uspokojivých výsledků v tomto směru lze dosáhnout jen mnohostrannou kombinací listové zeleniny s luštěninami, obilnými zrny a klíčky. Je to tím obtížnější, že všechny tyto rostliny je třeba konzumovat najednou. Podávají-li se odděleně, je mechanismus vzájemného doplňování neuspokojivý. Zcela jinak je tomu v případě,

když rostlinnou stravu doplníme byť jen relativně malým množstvím živočišných produktů. Vzájemným doplněním tak může vzniknout velmi vysoká celková hodnota. Nejvyšší možnou hodnotu vykazuje kombinace vejce a brambor v poměru 36% vaječných bílkovin ku 64% bramborových bílkovin. To odpovídá množství jedno vejce na 500 g brambor (1 slepičí vejce obsahuje 7 g bílkovin, 500 g brambor obsahuje 12 g bílkovin, což odpovídá výše uvedenému poměru). Volské oko se špenátem a opékanými brambory je tedy z hlediska bílkovin hodnotnější než leckterá komplikovaná úprava masa.

Vejce nemusíme doplňovat pouze brambory, ale i rýží, pšenicí, kukuřicí, sójou či fazolemi.

Veškeré druhy obilovin výborně doplňuje maso stejně jako ryby (ty se zvláště hodí k pšenici). Vnitřnosti (játra, ledviny, slezina, plíčky, mozeček) se svým bílkovinným vzorcem velmi dobře hodí k luštěninám.

Mléko a mléčné výrobky tvoří ve spojení s pšenicí biologickou hodnotu, která převyšuje hodnotu čerstvého vejce. Obojí ovšem musí být v poměru 75% mléčných bílkovin ku 25% pšeničných bílkovin. V praxi to znamená: 1/2 litru mléka + 80 g celozrnného pšeničného chleba

100 g tvarohu (10%) + 80 g celozrnného pšeničného chleba

60 g eidamu (30%) + 80 g celozrnného pšeničného chleba

55 g ementálu (45%) + 80 g celozrnného pšeničného chleba

**Kdo se chce vyhnout problémům s výživou, neměl by opomíjet přímé živočišné produkty.** V každodenní stravě mají svou praktickou hodnotu pouze malé dávky: Ve 100 g masa (nebo ryb nebo ostatních srovnatelných přímo živočišných potravin) jsou obsaženy veškeré živiny, kvůli nimž se doporučuje zahrnutí přímo živočišných produktů do jídelníčku. Větší množství je luxus – kromě případů zvláštních diet nebo u těžce fyzicky pracujících, kteří přebytek živočišných produktů spotřebovávají. Ti, kdo se pohybují méně, by se v denním průměru měli omezit na dávky menší než 200 g přímých živočišných produktů. Není také důvodu jíst každý den maso, ryby či vejce. V pyramidě vlastních živin stojí proto přímé živočišné produkty na posledním místě díky kvantitativně nejnižší nutné spotřebě.

## 5. Koření

Kromě chuťové hodnoty a zvláštním povzbuzujícím účinkům na zažívání jsou mnohé druhy koření vysloveně bohaté na stopové prvky:

**Mangan:** hřebíček, skořice, černý pepř, zázvor, bobkový list, paprika a tymián **Železo:** tymián, majoránka, bazalka, kmín a bobkový list

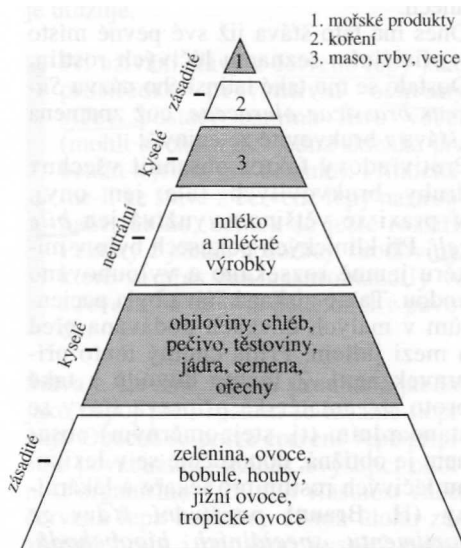
Na rostliny v neobvyklém množství je v koření obsažen i **zinek** a minerální látky **vápník** a **hořčík**. Široké využití koření zhodnotí každé jídlo i po stránce biologické.

Naopak je tomu u **solí**: Té se ve většině evropských kuchyni používá dvakrát více, než je ze zdravotního hlediska přijatelné (za normálních okolností postačí 3 g denně). Je tedy vhodné přiklonit se ke koření a soli šetřit.

## 6. Potraviny získávané v přímořských oblastech

Musíme počítat s tím, že v domácích potravinách schází v závislosti na půdních podmínkách některé živiny. Velmi často k tomu dochází ve vnitrozemských státech. Nejznámějšími stopovými prvky, které v některých oblastech scházejí ve spodních vodách a tudíž i v rostlinách a zvířatech, která se těmito rostlinami živí, jsou **jód** a **fluór**. V širším smyslu to platí i pro měď, mangan a selen. Možné nedostatky lze snadno odstranit. Do stravy stačí pravidelně zařadit menší (případně větší) množství produktů z přímořských oblastí: mořské řasy, obiloviny kvašené v mořské vodě, respektive sóju (jako např. japonské miso, z něhož lze připravit chutné polévky), sójovou omáčku (tamari, shoyu), některý z vedlejších produktů při výrobě misa, případně také mořské ryby.

Tyto potraviny získávané v přímořských oblastech zakončují jako poslední doplněk naši pyramidu výživy. Různé skupiny potravin zaujímají různě velký prostor, přičemž jejich plošný obsah odpovídá přibližně správnému váhovému poměru.



## Látky s léčivými účinky v zelenině

### „Protivředový faktor“ v brukvovitých

V roce 1950 objevil americký vědec G. Cheney látku, která se ve větším množství vyskytuje pouze v brukvovité zelenině. Díky jejím účinkům při léčení žaludečních a střevních vředů ji nazval protivředový faktor. Vědci se původně domnívali, že byl objeven nový vitamin

a už mu také přiřadili název vitamin U (U od ulkus = vřed). Brzy se však ukázalo, že se jedná o zvláštní bílkovinu (totiž o methylmethioninsulfoniumbromid). V lidovém léčitelství jsou účinky listů a šťáv z brukvovitých již dlouho známy. Oficiální medicína se jimi zabývá teprve od té doby, kdy Dr. Cheney objevil protivředový faktor. Na univerzitní klinice v Bernu vyzkoušeli lékaři E. Strehler a K. Hinziker šťávu z brukvovitých v sérii pokusů na pacientech s **vředy na dvanáctníku**. V průměru po třech týdnech, někdy i dříve,

nebyly vředy na rentgenových snímcích už viditelné. Bolesti spojené s vředovým onemocněním a pálení žáhy zmizely již po několika dnech.

Dnes má tato šťáva již své pevné místo v oficiálním seznamu léčivých rostlin. Dostalo se mu také latinského názvu *Su-ccus brassicae oleraceae*, což znamená „šťáva z brukvovité zeleniny“. Protivředový faktor obsahují všechny druhy brukvovitých (ale jen ony). V praxi se většinou využívá jen *bílé zelí*. Při klinických pokusech bylo v mixéru jemně rozsekáno a vylouhováno vodou. Takto získaná šťáva byla pacientům v malých dávkách podávána před a mezi jídlem. Příliš chutný tento přípravek není. Z těchto důvodů a také proto, že amatérská příprava šťávy se standardním (tj. stejnoměrným) obsahem je obtížná, doporučuje se v lexikonu léčivých rostlin pro lékaře a lékárníky (H. Braun) *používání šťávy ze sortimentu speciálních bioobchodů*. Účinné jsou všechny šetrně stabilizované produkty: také šťáva z kyselého zelí a kyselé zelí = syrové bílé zelí upravené mléčným kvašením.

Jako prevence při dědičné dispozici k **žaludečním a střevním vředům** postačí čtvrt litru zelné šťávy denně, rozdělené do čtyř porcí užívaných mezi jednotlivými jídly. K *léčení* již existujících vředů je potřeba většího množství. To je však třeba konzultovat s lékařem, který také doporučí dietu a další postup.

Je-li zelí (nebo zelná šťáva) déle zahříváno, např. při dušení, protivředový faktor se z velké části ztrácí. Zelné pokrmy chutně připravené jsou sice díky mnoha jiným substancím, které při tepelném zpracování zůstávají zachovány, velmi hodnotné, ale protivředové účinky už nemají.



## Játra chrání betain obsažený v řepě

Řepy z čeledi merlíkovitých – krmná řepa, cukrovka, mangold a červená řepa – byly vypěstovány z původně divokého druhu *Beta vulgaris*, který se vyskytuje ve Středomoří. Také v nich byla objevena zvláštní bílkovina s léčivými účinky. Je to betain, jehož název byl zvolen podle rostliny, v níž byl objeven. Náročnou technikou se betain získává z cukrovky. Společně s uměle vyrobeným sladidlem sorbit se podává jako prostředek podporující činnost jater. Betain ovšem můžeme najít i v zelenině samé, např. v různých druzích řepy a ve šťávách z nich získaných.

Preventivní ochrana jater je v dnešní době na místě. Trvalé zatížení organismu škodlivinami ve srovnání se situací před sto lety nesmírně vzrostlo. Nepochybně se pije i více alkoholu a jídelníček je vydatnější a bohatší než kdysi. To všechno dohromady může způsobovat ukládání tuků a změny ve vazivové tkáni jater. Jen díky tomu, že játra mají neobyčejnou schopnost regenerace, nedochází již v raném věku ke komplikacím. Jsou-li však játra nadměrně zatěžována, necítíme se zvlášť dobře. Kromě toho bychom regeneraci jater měli vydatně podporovat rozumnou životosprávou a zvlášť regeneračními kúrami (které mají právě pro játra velký význam). Některým zátěží, jako například vdechování škodlivin, se ovšem vyhnout nemůžeme. Na tomto místě je třeba připomenout i léky, které sice játra zatěžují, ale přesto jsou pro organismus nezbytné. Právě v těchto případech je podle V. Fintelmanna důležité a výhodné nasadit látku betain. Poněkud složitý mechanismus působení betainu bychom mohli zjednodušeně popsat takto:

**1. Betain** zabezpečuje neustálou tvorbu jiné látky, methioninu, která spouští mechanismus průběžné detoxikace jater.

**2. Další látce, cholinu,** napomáhá betain při jeho důležité úloze – vylučování škodlivého tuku z jater. Tuk v játrech má každý obézní člověk, takže betain i jemu prospívá.

***Přirozená terapie:***

V domácí praxi se používá většinou červená řepa, respektive šťáva z ní. Další možností je využití cukrové řepy nebo šťávy z ní, která byla podobně jako zelná šťáva zařazena do rejstříku léčivých rostlin pod názvem *Succus betae*. *K preventivní ochraně jater postačí velká sklenice šťávy denně, nejlépe k snídani.*

Kromě toho je jasné, že člověk by měl především zdravě žít a nepokoušet osud. Jsou-li ovšem již nutné větší dávky beta-inu, doporučí lékař zmíněný koncentrát se sorbitem (Flacar). Ale i v tomto případě by se obsah sáčku měl rozpustit spíše ve šťávě z červené řepy než ve vodě. Chcete-li kromě toho dobře využít i další důležitou látku obsaženou v červené řepě, měli byste přidat další sklenici šťávy večer před spaním. Touto další látkou je:

## Antibakteriální betanin v červené řepě

Betanin je barvivo červené řepy. Je úzce příbuzné barvivům v mochně nátržníku, v borůvkách, v černém rybízu a v plodech černého bezu. Všechna patří do skupiny anthocyaninů a mají schopnost pronikat do těla bakterií – podobně jako anilinová barviva, která se používají k barvení bakterií při mikroskopickém zkoumání. Jakmile betanin z červené řepy (nebo tormentilová červeň z mochny nátržníku atd.) pronikl jednou do bakterie, zastaví se její vývoj a množení. Choroboplodná aktivita a rozšiřování bakterie jsou ochromeny. Bakterie není mrtvá, ale nachází se ve stadiu růstového klidu, tzv. „stase“. Proto se působení betaninu z červené řepy nazývá bakteriostatické. Oslabením nežádoucích bakterií získává nad nimi tělo převahu. Betanin pomáhá tělu jen částečně, a to je dobré, protože tělo musí nasadit i své vlastní síly a tím je utužuje.

Při užívání šťávy z červené řepy jako prostředku **preventivní ochrany střev** postačí osmina litru večer (mohli bychom říci jedna sklenka pro betain a jedna pro betanin). Přimíchá-me-h ke šťávě z červené řepy nastrouhané jablko, účinek se ještě rozšíří. Pektiny z jablka absorbují škodliviny, které se přes den nashromáždily ve střevech, ať už jsou jakéhokoliv původu.

Šťáva z červené řepy a strouhané jablko jako nápoj před spaním se ideálně doplňují. Obecně se právě červené řepě připisuje povzbuzující účinek zvyšující odolnost organismu. I za tuto vlastnost vděčí červená řepa betaninu. Jistou úlohu zde zřejmě hraje i nápadně vysoký obsah vzácných stopových prvků jako lithium, stroncium a rubidium. Záslouhou maďarského vědce A. Ferenc –zyho se o červené řepě začalo uvažovat jako o prostředku proti zhoubným nádorům. Takovéto názory je třeba přijímat obezřetně. Samozřejmě, že pacient při tomto onemocnění může pít šťávu z červené řepy, ovšem neměl by při tom zanedbávat ostatní diagnostické a terapeutické možnosti medicíny.

## Čtyři přednosti artyčoku

Artyčok je z mnoha hledisek zvláštní rostlina. Několik druhů artyčoku se pěstovalo už ve starém Egyptě jako vyhledávaná jemná zelenina. Teprve v 15. století jej Arabové přinesli do Španělska a odtud se rozšířil do ostatní Evropy. Dodnes se však pěstuje převážně ve Středomoří. Ojedinelé kultury můžeme najít i v teplých oblastech Německa a na pobřeží Atlantiku.

Sotva se artyčok dostal do Evropy, byly objeveny jeho léčebné vlastnosti. V 16. století byl považován za neúčinnější **prostředek podporující potenci**. Jak uvidíme, nebyl to názor chybný. V 18. století byly zaznamenány jeho zvláštní účinky při léčení **žloutenky** a v 19. století při léčení **onemocnění žlučníku**. Ve Francii je tato rostlina natolik ceněna, že zde vzniklo celé artyčokové léčitelství. Jako hlavní oblasti použití se přitom (v abecedním pořadí) uvádějí: arterioskleróza, cukrovka, dna, játra, cholesterol, moč, obezita, otoky, pomerančová kůže, průjem, slabost, žlučník. To je úctyhodné spektrum. Proto se vyplatí podívat se na artyčok z hlediska výsledků nejnovějšího bádání:

*a) Cynaropikrin obsazený v artyčoku dodává sílu*

Rodový název artyčoku je *Cynara* a řecké slovo *pikros* znamená „hořký“. Tak vznikl název cynaropikrin – artyčoková hořčina. Díky cynaropikrinu lze artyčok označit jako *Amarum tonicum*, což v rostlinném léčitelství znamená „**posilující hořčina**“. Obsah hořkých látek je úctyhodný, na zeleninu až příliš vysoký. V tomto směru se artyčok plně vyrovná specifickým léčivým rostlinám. Ukazuje to následující tabulka obsahu hořčin:

kořen hořce	1: 20 000
listy artyčoku	1: 11 500
kořen zvonečníku	1: 7 000
listy zeměžluči	1: 3 500
listy potočnice	1: 1 500

Tato čísla nám navíc udávají, při jakém zředění je hořká chuť (pro člověka) ještě zřetelná. Listy artyčoku zaujímají v tomto ohledu přední místo.

### U hořčin se rozlišuje

- **lokální působení**
- **všeobecné posilující působení.**

#### **Lokální:**

povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv a vyprazdňování žaludku. usnadňuje trávení těžce stravitelných jídel.

Proto je pálenka z artyčoku „Cynar“ v jižní Evropě tak oblíbená jako aperitiv. Samozřejmě se lze obejít i bez alkoholu: 2 polévkové lžíce šťávy z artyčoku mají tentýž účinek. *Všeobecné:*

- Působí na celý organismus:
- povzbuzuje tvorbu červených krvinek,
- lehce dráždí vlákna sympatického nervového systému,
- podporuje krevní oběh,
- posiluje cévní systém.

Všechny tyto účinky jsou dobře prozkoumány. Dále je prokázáno, že lokální působení hořčin se projeví při jednotlivých dávkách, zatímco všeobecné působení se projevuje zvláště při kúrách. **Nejúčinnější jsou kúry šestitýdenní a delší.**

Takovéto artyčokové kúry může každý bez obav podstoupit. Samozřejmě podporují i mužskou potenci. U artyčoku se také navíc uplatňuje preventivně ochranné působení na ledviny. Choroby jater patří, jak známo, k nejčastějším vedlejším příčinám poruch potence. Na játra však nepůsobí hořčina cynaropikrin, ale další specifická látka obsažená v artyčoku, cynarin.

***b) Cynarin obsažený v artyčoku chrání játra, podporuje činnost žlučníku, snižuje obsah tuku v krvi***

Cynarin jako hlavní účinná látka artyčoku byl objeven až v poslední době. V roce 1968 poukázal T. Maros jako první na to, že *vodnatý výtažek z listů anebo kořenů podporuje regeneraci jater*. Játra se prokazatelně více prokrvují a „antitoxické funkce jater“ – schopnost jater vylučovat škodliviny – se značně zvyšují. To je velmi cenná vlastnost. Cynarin z artyčoku tak doplňuje betain z červené řepy.

Zhruba by se dalo říci, že betain uvolňuje z jater méně hodnotné látky a cynarin napomáhá přijímání látek hodnotných.

Kromě příznivého působení na játra má cynarin obsažený v artyčoku také pozitivní účinky při **poruše průchodnosti žlučvodu**. Tento jev popsal v roce 1972 H. Dierel.

Po podání extraktu z artyčoku dochází u pacienta k rychlému odeznění potíží. Bolesti se zmírní, nevolnost, zvracení, nadýmání a pocit přesytení rychle mizí.

V rejstříku léčivých rostlin se cynarin z artyčoku proto také označuje:

- za choleretikum = prostředek podporující tvorbu žluči v játrech
- za cholekinetikum = prostředek podporující vyprazdňování žlučníku.

K tomu přistupují již zmíněné účinky chránící a regenerující játra. Fakt, že artyčok zároveň působí na játra i žlučník, vynesla této

zelenině podle „Učebnice fytotherapie“ internisty R. F. Weisse „výsadní postavení“ mezi léčivými rostlinami.

Nakonec byla dokázána i třetí výjimečná vlastnost cynarinu: **snižuje zvýšenou hladinu tuku v krvi**. Zvláštní význam má tato vlastnost právě v dnešní době, kdy jsou poruchy látkové výměny tuků velmi rozšířené. Celá řada vědeckých prací v posledních letech prokázala příznivý vliv artyčoku zvláště na zvýšenou hladinu **cholesterolu**. Tato vlastnost činí z artyčoku významný preventivní prostředek proti arterioskleróze, respektive proti následkům kornatění cév srdce, mozku a končetin. 80% všech žlučových kamenů obsahuje jako stavební látku cholesterol, což potvrzuje příznivé působení artyčoku i v této oblasti. Podle R. F. Weisse „budou zřejmě v budoucnu žluč-níková onemocnění převažující indikací pro podávání artyčoku“.

**Použití** je jednoduché: Obvykle sáhne na pacient zřejmě ke šťávám, které jsou získávány z účinných látek bohatě obsažených v listech a běžně se prodávají.

**Dávkování** závisí na druhu výrobku:

U nezředěných čistých artyčokových šťáv se jako jednorázová dávka udává množství čtyři kávové nebo jedna polévková lžice zředěné vodou, čajem, syrovátkou nebo jinou zeleninovou šťávou. Dávky je dobré dodržovat, mimo jiné i z úsporných důvodů. Ani větší dávky nemusí však u pacienta vyvolávat žádné obavy, neboť artyčokové šťávy jsou nejedovaté a organismus je dobře snáší. (Větší obezřetnosti je třeba u artyčoku jako zeleniny. Pokud se totiž po uvaření příliš dlouho skladuje nebo opět ohřívá, mohou v něm vzniknout nestravitelné látky.)

## **Ředkev ve střevní, žlučnické a jaterní kůře**

„V jihoněmecké oblasti, kde se jí daleko víc ředkve než na severu, se vyskytuje podstatně méně zánětů žlučníku, což lze zřejmě připisovat ředkvi,“ píše lékárník Manfred Pahlow ve své „Velké knize léčivých rostlin“. Je dokázáno, že již otroci, kteří ve starém Egyptě stavěli pyramidy, dostávali od svých dozorců určitou denní dávku ředkve, česneku a cibule. Jelikož kalorická hodnota těchto potravin je nízká, zdá se, že byly podávány pro své léčivé účinky. Stavba měla být co nejdříve dokončena a stavitelé nechtěli, aby jim otroci předčasně pomřeli na nemoci střev, žlučníku a jater. Bylo to tedy *preventivní* opatření. V evropském lidovém léčitelství se pak předepisovaly ředkvové kúry zvláště při **onemocněních střev a žlučníku**, spojených se zácpou. To bylo *terapeutické* opatření.

Dnes máme dostatečné znalosti o mechanismu působení ředkve a ředkvové šťávy. Terapeutická hodnota byla i klinicky vyzkoušena a potvrzena, například v berlínské nemocnici Hufeland. Účinné jsou všechny druhy ředkvi, pocházející z druhu *Raphanus sativus*. Jsou to černá a fialová ředkev (letní, podzimní a zimní), bílá ředkev (rychlá a raná letní), ředkvička (radiola, májová, měsíční) a některé cizokrajné druhy jako čínská ředkev olejna.

Nejvyšší obsah účinných látek mají některé druhy černé ředkve. Z nich se také lisují šťávy, které jsou běžně na trhu. Účinnou látkou všech druhů ředkvi je sirnatá silice s obsahem raphanolu a glucoraphaninu. Na rozdíl od artyčoku jsou pozitivní účinky ředkve a ředkvové šťávy na žlučník a játra nepřímé. Jsou vyvolány ovlivňováním činnosti střev. Účinná látka povzbuzuje svalovinu tenkého střeva a urychluje tak proces trávení. Při příliš velkých dávkách proto může dojít k průjmu. Kromě toho je příznivě ovlivňována flóra tenkého střeva a škodlivé bakterie jsou potlačovány. Tento proces působí jako vývěva na žlučovody, které se tak pasivně pročišťují. Následně pak dochází ke zmenšení jater, která jsou při chronických žlučnickových potížích zvětšená.

***Využití ředkvové šťávy při kúrách***

*Hlavní oblasti využití:* Chronické poruchy žlučvodů spojené se zpomalením trávení a s funkčním oslabením trávicích orgánů. Na výběr jsou dva postupy:

**a) intervalová kúra,** v případě, že žaludek a střevo jsou citlivá.

1/8 litru šťávy vylisované z čerstvé ředkve se rozdělí na tři až pět jednotlivých dávek, vždy po 1 – 2 polévkových lžících. Po 5 dnech následuje dvou– až třídní pauza. Po tuto dobu dále probíhá vyprazdňování žlučvodů a střevní flóra zůstává zachována. Následuje opět pětidenní kúra, pak

Dvou – až třídní pauza atd. Celkové trvání kúry 6 – 8 týdnů.

**b) Vzestupná a sestupná kúra** v případě, že žaludek a střevo jsou méně citlivé.

Začneme stejně jako u předcházející kúry s 1/8 litru a dávku pak po dobu dvou týdnů zvyšujeme až na 3/8 litru

denně ve 3 – 5 dávkách. Pak se dávky postupně snižují až na výchozí množství 1/8 litru. Tato kúra trvá celkem také 6 – 8 týdnů.

**Ředkvová šťáva se užívá vždy nalačno, tedy mezi jídlem.** Tak může nejlépe působit přímo na sliznici střev a na bakterie. Čerstvá ředkev a čerstvě připravená ředkvová šťáva působí nalačno často příliš agresivně. Někdy pomůže, postavíme-li ji předem na několik hodin do lednic-ky.

Chcete-li ředkvovou šťávu používat k léčebným účelům, je třeba dodržet délku kúry a nepřekračovat dávky. Tato omezení však neplatí, užíváte-li ředkev preventivně jako víceméně zdravý člověk. V tom případě postačí i menší denní dávky: 1 – 2 polévkové lžíce šťávy z čerstvých rostlin nebo sklenka méně koncentrované šťávy z ředkve zaručí v daném případě dostatečnou prevenci.

**Mrkev (karotka) proti roupům a škrkavkám**



Mrkev a mrkvová šťáva je hojně využívaný starý léčivý prostředek nejen „lahodné chuti“, jak popisuje „účinky mrkve“ v roce 1563 Mattioli. Ta je také dobrá proti „svědění v těle, přináší chuti k jídlu i k manželskému činění, vyhání moč a kámen“. Dále byla mrkev ceněna jako všeobecně posilující prostředek. Naším předkům bylo dobře známo i působení proti roupům, které potvrdila moderní věda. Silice obsažená v mrkvi působí na svalovinu roupů a škrkavek, tedy nejčastěji se vyskytujících **červů**, kteří cizopasí ve vnitřnostech především dětí, ale i mnoha dospělých. U červů dochází působením těchto silic k jakýmsi stavům nabuzení, stále rychleji se pohybují a začínají prchat směrem k východu. Toto působení se nazývá vermifuga = vyhánění červů. Užívá-li pacient mrkvovou šťávu dále a začne-li koncentrace silice ve střevech stoupat, účinek se mění v opak a červi ochrnují. Nyní mohou být snadno vypuzeni, protože již nekladou odpor. Zvláště vypuzení roupů, kteří se většinou vyskytují v dolní části tlustého střeva, se daří pomocí dostatečných dávek strouhané čerstvé mrkve nebo mrkvové šťávy téměř vždy uspokojivě. Mrkev je bezesporu nejneškodnější ze všech prostředků proti červům.

Samozřejmě je třeba i během kúry s mrkvovou šťávu udržovat vše v naprosté čistotě. Zárodky roupů ulpívají všude v okolí řitního otvoru. Když se tedy děti škrábou na zadečku, protože je obvykle svědí, dostanou se zárodky za nehty a při cucání prstů zase do úst a dále do střev. Z prstů se zárodky mohou dostat i do potravy.

Zárodky se mohou dostat i na mrkev, která má sloužit jako léčebný prostředek. Jistou roli přitom hraje i to, že nositeli zárodků mohou být i ostatní členové rodiny, žijící ve společné domácnosti s nemocným. Při domácí přípravě mrkvové šťávy by se mrkev měla před odstavováním na sítu ponořit zhruba na deset sekund do vařící slané vody. Zárodky, které na ní ulpěly, se tak zničí a mrkev zůstane přesto syrová. Spolehlivější jsou hodnotné, průmyslově vyráběné šťávy, stabilizované krátkodobým zahřátím. Jsou sterilní a důležité silice v nich jsou zachovány.

Při kúře proti červům se dítěti po dobu dvou dnů podává tolik mrkve a mrkvové šťávy, kolik sní a vypije. Dále se podává 1/4 litru šťávy k snídani po dobu několika týdnů.

Mrkev a mrkvová šťáva je ceněna i jako prevence při cestách například do jižních zemí, neboť skýtá ochranu před mnohými parazity.

Brambory a rajčata uvolňují křeče a chrání sliznice

Brambory i rajčata jsou u nás známy teprve od objevení Ameriky. Počátkem 16. století je Pizarrovi vojáci přinesli z oblasti dnešního Peru do Evropy. Nová plodina byla předmětem obdivu, krmila se jí zvířata, ale sotvakdo se odvážil sám do ní zakousnout. Indiáni dobyvatele přesvědčili, že obě plodiny jsou jedovaté, jestliže se jich sní mnoho. Něco pravdy na tom skutečně je: větší množství syrových nezralých rajčat je jedovaté. Zralé plody, i když jsou syrové, však jedovaté nejsou. A větší množství zralých, ale syrových brambor je také jedovaté. Vařené nebo pečené ovšem ne. **Známkami otravy** jsou: rozšíření zorniček a tím potíže při čtení. Načervenalá „kvetoucí“ barva obličeje, sucho v ústech a v krku, chrapot. Jak v syrových, nezralých rajčatech, tak ve zralých, ale syrových bramborách je obsažen tentýž jed, totiž *solanin*. Je to látka příbuzná atropinu obsaženému v rulíku zlomocném a hyoscyaminu obsaženému v blínu. Stejně jako tyto látky patří solanin k silným fytotherapeutikám. Tak se označují rostlinná léčiva, která působí „silně“, většinou okamžitě po jednorázové dávce. Zároveň však mají velmi omezené terapeutické spektrum. Tím se rozumí rozmezí mezi účinnou a jedovatou dávkou.

Při požití příliš velkého množství syrových brambor nebo syrových a nezralých rajčat se mohou velmi rychle objevit zmíněné příznaky otravy. Při správném dávkování je však i solanin veskrze užitečnou látkou. Důležitý je především účinek spasmolytický (uvolňuje křeče), který ulevuje pacientům se **zánětem sliznice žaludku a střev** a se **sklony k vředům**, ale i pacientům, kteří trpí **zácpou**, způsobenou sníženou pohyblivostí střevních kliček. V tomto

posledním případě se poněkud liší použití bramborové a rajské šťávy:

**a) Bramborová šťáva:** Používá se především při gastritidě se sklony k vředům, kde se navíc uplatní i slizové látky obsažené v bramborách. Tyto látky totiž jako ochranná vrstva pokryjí nemocná místa žaludeční a střevní sliznice. Pod touto ochrannou vrstvou se sliznice lépe hojí.

Jako nejvyšší přípustná dávka se udává šťáva středně velké syrové brambory, stejnoměrně užívaná v průběhu celého dne.

**b) Rajská šťáva:** Užívá se především při **zácpách** vyvolaných sníženou pohyblivostí střevních kliček. Navíc se tu uplatní organické kyseliny obsažené v rajčatech. Působí jako látka nasávající tekutiny a zvyšují tak množství stolice. Při užívání šťávy ze zralých rajčat se pacient nemusí obávat předávkování solaninem. Rovněž často uváděný obsah kyseliny šťavelové není podložen: špenát jí obsahuje cca 150krát více (570 mg ve 100 g). Dokonce bílý chléb (6,9 mg) jí obsahuje téměř dvakrát více než rajče, které vykazuje 3,9 mg ve 100 g jedlého plodu.

## Špenát povzbuzuje slinivku břišní

Dříve se u špenátu zdůrazňoval především obsah železa. Při množství 3 mg ve 100 g je dost značný. Získávané množství – tedy to, co je z něj naše tělo schopno uvolnit, je nízký: v průměru pouze 1,3%. To je podstatně méně než u jiných druhů listové zeleniny nebo dokonce u masa. Ve svých vědeckých pracích (1971-1977) to dokázali von Layrisse, Martinez-Torres a Heinrich. Hlavní příčinou je zřejmě neobyčejně vysoký obsah kyseliny šťavelové a fosforečnanů. Kvůli železu tedy špenát doporučovat nemusíme. Zato má však jiné velké přednosti.

**Špenát má velmi vysoký obsah volné kyseliny listové.** Je to vitamin B<sub>c</sub> Na 100 kcal špenátu ho připadá téměř 1 mg, tj. poměrně obrovské množství. Tělo potřebuje kyselinu listovou pro lepší využití

bílkovin ze stravy, pro stavbu zvláště komplikovaných molekul a pro tvorbu červených krvinek. Kromě toho je velmi důležitá pro správnou funkci zažívacího traktu. Svědění jazyka a sklon k průjmům je jedna z prvních známek nedostatku kyseliny listové. **Obsah sekretinu špenátového.** Obsah této látky byl hlavním důvodem pro zařazení špenátu do rejstříku léčivých rostlin. Sekretin je jeden z tzv. „gastro-intestinálních hormonů“. To jsou látky tvořené žaludečními a střevními buňkami, které řídí trávení. Ovlivňují především tvorbu pankreotické šťávy. Kromě toho zvyšují účinnost jiného gastro – intestinálního hormonu „pankreozyminu“, který povzbuzuje tvorbu trávicích enzymů ve slinivce břišní.

Pankreotická šťáva – normální denní množství činí ne méně než 2 litry – neutralizuje žaludeční kyseliny. Jakmile je zneutralizována, je ukončen jeden časový úsek trávení a začíná další, stejně důležitý. Tuto přesnou časovou posloupnost, která má pro správné zpracování potravy velký význam, řídí z velké části sekretin. V důsledku chronických onemocnění slinivky břišní, která dnes zdaleka nejsou vzácná, dochází k poruchám tohoto systému. Objeví se **zažívací slabost**, způsobená slinivkou břišní. Kromě diety (většinou bohaté na sacharidy) a podávání trávicích enzymů má zvláštní význam i špenát nebo špenátová šťáva. Rostlinný sekretin, který obsahují, povzbuzuje oslabenou tvorbu sekretu slinivky břišní.

Před nebo k hlavnímu jídlu se užívá 1 – 2 polévkové lžice šťávy a také špenát jako zelenina. Při tomto dávkování se sotva projeví negativní působení kyseliny šťavelové obsažené ve špenátu. Pouze pacienti se sklony k ledvinovým kamenům se pro jistotu mohou uchýlit ke šťávě z čerstvých kopřiv, která obsahuje podstatně méně kyseliny listové (ale i méně sekretinu).

## Česnek snižuje hladinu cholesterolu a tuku v krvi

Česnek patří k nejstarším léčivým rostlinám a koření vůbec. Ve staré Číně, odkud pochází, prý byl neobyčejně ceněn už v prehistorické době za vlády „bájných císařů“. Čínští císaři se neustále pídili po zázračném prostředku, který by jim zaručil velmi dlouhý život. Zřejmě přitom neopomněli ani česnek. Oficiální medicína se dlouhou dobu stavěla velmi rezervovaně k lidovému tvrzení, že česnek zabraňuje kornatění cév a tím prodlužuje lidský život. Teprve v roce 1975 dospěli vědci Jain a Konar při pokusech s králíky krmenými česnekem k prokazatelnými výsledkům: stupeň zkornatění cév u nich byl o 50% nižší než u ostatních králíků, kteří sice dostávali totéž krmení vyvolávající kornatění cév, ale bez česneku.

Krátce nato zjistili vědci Kerekes a Fasz, že česnek snižuje i hladinu tuku a cholesterolu v krvi i u člověka. Látku s těmito účinky nazvali vědci allicin. Název byl odvozen od slova allium, tedy botanického názvu pro cibulovou zeleninu. Allicin je obsažen ve všech druzích, nejvíce však v česneku a v česneku medvědí. Česnekové extrakty snižují zvláště ty druhy tuků v krvi, které způsobují kornatění cév. Jsou to tuky s nízkou hustotou (LDL – Low Density Lipoproteine). Zato však znásobují množství jiného druhu krevních tuků, které působí proti kornatění. Jsou to tuky s vysokou hustotou (HDL – High Density Lipoproteine). Tímto způsobem zasahuje česnek do jemných kvantitativních poměrů v našem těle a přesouvá rovnováhu ve prospěch zdraví a dlouhověkosti.

Snižování hladiny cholesterolu allicinem z česneku (česneku medvědího a jiných rostlin) zřejmě spočívá v tom, že cholesterol, volně se pohybující v krevní plazmě, se váže a může se tudíž vylučovat. Moderní věda tedy vysvětlila a potvrdila tisíciletou zkušenost lidí.

## *Další účinky česneku*

### **1. Rozšíření cév**

To platí především pro cévy nohou, oční cévy a střevní cévy. Proto se zvýšené dávky česneku doporučují zvláště:

- při takzvané výlohové nemoci (pacienti zůstávají často stát u výloh, kde nenápadně vyčkávají, až je přestanou bolet nedostatečně prokrvené nohy),
- při slabozrakosti způsobené cévními změnami,
- při zkornatění střevních cév (častá příčina nadýmání).

Všechny tyto poruchy se vyskytují především u starších lidí, což vysvětluje oblibu česneku zvláště u starších ročníků.

### **2. Působení na střeva**

Toto působení nesouvisí s příznivým ovlivňováním střevních cév, v konečném efektu je však vhodně doplňuje. Česnek odstraňuje kvašení ve střevech, nadýmání a zažívací slabost. Zde sehrává svou úlohu i jistá antibiotická látka obsažená v česneku, která působí proti nežádoucím střevním bakteriím. Zvláště účinně působí česnek při stavech po úplavici, a po úplavici amébové. Tyto nemoci jsou velmi rozšířeny ve Středomoří. I proto je tam česnek zřejmě tak oblíben. Zvláštní skupinou účinných látek česneku tvoří česnekové silice *působící proti nadýmání a podporující tvorbu sekretů ve žlučníku a jiných trávicích enzymů.*

### **3. Působení proti parazitům vnitřních orgánů**

To je jeden z dalších důvodů, proč je česnek oblíben právě v jihoevropských zemích, kde je možnost nákazy různými parazity velmi vysoká. Spektrum působení sahá od *roupů* (Oxyuris), přes *škravky* až po *tasemnice*. Stejně jako působením silice v mrkvi i zde působí účinná látka česneku na červy nejprve povzbudivě a vytlačuje je tak do dolní části střeva. Vyšší dávky česneku způsobují jejich ochrnutí, takže už nekladou odpor při vypuzování. Zvláště výhodný postup při napadení parazity je kombinované využití česneku a mrkve v potravě a o dva dny později ještě česnekový klystýr.

Jeden stroužek česneku se rozmělní, vaří se 10 minut ve čtvrtlitru vody nebo mléka a po vychladnutí se vsťříkne do konečníku. Takový klystýr se (zvláště při napadení roupy) opakuje v týdenních intervalech. Během této doby se nadále podává česnek a mrkev, respektive mrkvová šťáva, aby se červi zároveň vypudili z horní části střev dolů.

#### **4. Všeobecně posilující účinek**

Česnek povzbuzuje celou řadu tělesných funkcí, zvláště pak funkci žláz s vnitřní sekrecí. Právě z toho vychází často opakované tvrzení, že česnek **působí na zvýšení potence** a že příznivě ovlivňuje **návaly v období přechodu**. Mechanismy tohoto působení nejsou ještě dokonale známy. Jistou roli přitom zřejmě sehrávají zvláštní organické sloučeniny síry (rhodanidy), které se v česneku hojně vyskytují.

#### **5. Působení při chronické otravě olovem**

Tento účinek česneku se v nedávné době podařilo dokázat vědci Petkovovi. Příznaky otravy olovem zmizely při podávání česneku daleko rychleji než obvykle. U dělníků pracujících s olovem se tyto příznaky ani neobjevily, pokud byl preventivně pravidelně podáván česnek. Pozitivní působení bylo exaktně dokázáno rozбором krve a moči. Tato schopnost česneku zabraňovat otravám těžkými kovy sehrává právě v době zvýšeného znečištění životního prostředí důležitou úlohu.

## *Použití česneku*

Vzhledem k jeho silnému zápachu je použití česneku často omezeno. Těsně po požití je česnek cítit z úst i ze žaludku. Vlastní česnekový zápach se však objeví až později vypařováním sirných složek česneku pokožkou a plícemi. To je však i důkazem toho, že účinné látky z česneku prostupují celým tělem. Podle R.F. Weisse je vypařování předpokladem působení. Nemělo by se tedy v zárodku potlačovat – například současným užíváním živočišného uhlí, které účinné látky váže už ve střevech. Zápach se ovšem dá oslabit: důkladnější tělesnou hygienou a různými prostředky překrývajícími zápach, jako je žvýkání kerblíku, petržele a kávoových zrn. Hodí se i tymián a máta peprná.

**Česneková kúra** by měla trvat obvykle několik týdnů. 2-3 stroužky česneku se v průběhu dne podávají s mlékem nebo jemně rozsekané s chlebem.

Existuje i **šťáva z čerstvého česneku** a různé speciální úpravy jako česnekové vino nebo česnekový likér.

**Česnekové pilulky** se doporučují

v případech, kdy žaludek nesnáší čerstvý česnek.

Jako prevence se doporučují **víkendové kúry**, při nichž se podává dostatečné množství česneku od soboty do nedělního večera.

Ve většině případů působí česnek čerstvý. Jen v případě, že chceme využít česnekové silice působící proti nadýmání, hodí se lépe česnek skladovaný.

## **Druhy cibulové zeleniny a jejich silice**

Česnek a další cibulová zelenina jako cibule kuchyňská, šalotka, česnek medvědí, pažitka a pór obsahují jisté sloučeniny síry, které dohromady tvoří takzvané silice. V živé rostlině se tyto silně aromatické látky nevyskytují. Vznikají teprve po sklizni postupným rozkladem rostlinných buněk během skladování. Proto je v daném



případě starší skladovaná zelenina bohatší na účinné látky. Zvláštní význam má tento jev právě u česneku, cibule a šalotky. Po sklizni se lýkem splétají do dekorativních copů nebo se skládají do punčochy. Zralé a skladovatelné jsou tyto tři druhy cibulové zeleniny tehdy, když jejich slupky připomínají pergamen a listy jsou zavadlé. Tehdy se v souvislosti se ztrátou kyslíku tvoří první silice. Působí především proti nadýmání; kromě toho však povzbuzují i tvorbu žluči a činnost trávicích žláz a potírají nežádoucí bakterie ve střevech. Z tohoto hlediska je působení česneku, cibule a šalotky srovnatelné. Co se týče ostatních výše zmíněných účinků kraluje česnek (následován česnekem medvědí) bezkonkurenčně na prvním místě.

DRUHY	ÚČINNÉ LÁTKY	HLAVNÍ VYUŽITÍ
brukvovité (Brassica)	protivředový faktor (methyl- methioninsulfoniumbromid)	žaludeční a střevní vředy, gastritida
červená řepa, cukrovka (Beta)	1. betain 2. betanin	1. chrání játra, snižuje obsah tuku v játrech 2. působí proti nežádoucím střevním bakteriím
artyčok (Cynara)	1. cynaropikrin 2. cynarin	1. všeobecně posiluje 2. ochrana a regenerace jater, podporuje činnost žlučníku, zabraňuje tvorbě žlučových kamenů, snižuje hladinu tuku v krvi
ředkve (Raphanus)	raphanol, glucoraphanin	chronická onemocnění žlučníku, poruchy střevní flóry
mrkev (karotka) (Daucus)	silice	roupy a škrkavky
brambor (Solanum tuberosum)	1. solanin 2. slizy	gastritida, žaludeční a střevní koliky
rajče (Solanum lycopersicum)	1. solanin 2. organické kyseliny	zácpa způsobená křečemi tlustého střeva
špenát (Spinacia oleracea)	1. volná kyselina listová 2. špenátový sekretin	1. tvorba zvláštních molekul 2. zažívací slabost způsobená poruchami slinivky břišní
česnek (Allium sativum)	allicin, rhodanidy	1. snižuje hladinu cholesterolu a tuků v krevní plazmě 2. rozšiřuje cévy 3. působí proti kvašení a parazitům vnitřních orgánů 4. všeobecně posiluje 5. působí proti chronické otravě olovem
česnek, cibule a jiné druhy cibulové zeleniny (Allium)	síraté silice	působí proti nadýmání, podporuje vylučování žluči, potírá nežádoucí bakterie ve střevech

# **Druhy zeleniny, ovoce a bobulí s léčivými účinky**

## **malý lexikon**

Existuje celá řada druhů zeleniny, ovoce a bobulového ovoce, které jen nesytí, ale mají i léčivé účinky. U některých moderní věda jisté souvislosti objasnila, u některých se údajné léčivé účinky zakládají spíše na zkušenostech lidového léčitelství. Nejdůležitější z nich jsou tu dále popsány:

### **A. DRUHY ZELENINY**

Názvy jsou řazeny podle abecedy. Uvedeny jsou i druhy podrobně popsané v předcházejících kapitolách s odkazem na příslušnou stránku.

**Artyčok**, viz str. 21

**Brambor**, viz str. 25

#### **Celer**

Využívá se celer řapíkový, u něhož se sklízí řapíky listů, a celer bulvový, u něhož se sklízí bulva. Celer řapíkový, který je při sklizni zelený, se dříve skladoval v temnu, aby zbělel, což vyjadřuje i jeden z jeho přívlastků – „bělený“. Dnes se řapíky ponechávají zelené, protože jen tak zůstávají zachovány vitaminy. Existují i odrůdy celeru řapíkového s červenými a žlutými řapíky. Všechny druhy celeru jsou v lidové medicíně oblíbeny a často využívány. Nejčastěji se doporučují jako prostředek všeobecně posilující, působící proti

revmatickým onemocněním a proti dně. Rovněž podporuje léčení onemocnění sliznic, zánětu průdušek, zánětu močového měchýře, střevních zánětů. Odpradávná je celer také považován za prostředek zvyšující potenci.

**Cibule**, viz str. 28

### **Čekanka**

Užívá se několik odrůd:

čekanka salátová: sklízí se listy

čekanka „bělená“: sklízí se žlutobílé kořeny a zpracovávají se jako kořenová zelenina. Tato odrůda byla vyšlechtěna

z čekanky kořenové: u ní se využívá kořen na výrobu náhražky kávy (cikorky)

Kořeny i listy obsahují hořčinu intybin, který mírně povzbuzuje vylučování žluči. Kromě toho povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv a pohyblivost (motilitu) žaludku a činnost slinivky břišní. V lidovém léčitelství se čekanka doporučuje také jako prostředek proti trudovité pleti (akné).

**Červená řepa**, viz str. 21 **Česnek**, viz str. 27 **Česnek medvědí**, viz str. 28 **Fazole**

Botanicky údajně nepatří k luštěninám, ale k vikvím. V syrovém stavu jsou fazole mírně jedovaté. Toxické látky se ničí vařením. V lidovém léčitelství se fazolím připisují zklidňující účinky. Vývar z fazolí působí jako výrazně odvodňující prostředek.

### **Fazolové lusky** (fazol keříčkový, tyčkový)

Zelené nebo žluté lusky fazolu keříčkového obsahují látku, která působí mírně močopudně a pročišťuje obsah mízních uzlin. Kromě toho má tato látka vlastnosti příbuzné vlastnostem glukokininu. Podporuje účinky hormonu inzulínu. Aby glukokininy mohly působit, musí být v těle přítomen inzulín, ať už přirozený, vyrobený v inzulínových buňkách v těle, nebo tělu dodaný injekcemi. Zcela chybějící inzulín, například při cukrovce, glukokininy nahradit nemohou.

## **Fenykl**

Z pěstovaných fenyklových kultur se využívají dolní části řapíků jako zelenina. Účinky této zeleniny se podobají účinkům, které mají fenykové plody, používané jako koření nebo léčebný prostředek. Fenykl uvolňuje křeče, působí proti nadýmání, proti kašli a povzbuzuje činnost trávicích žláz. V lidové medicíně se fenykl používá i proti bolestem hlavy, způsobeným špatným prokrvením.

## **Hrách**

Tato oblíbená luštěnina obsahuje rostlinné kontraceptivum, což je látka, která působí jako antikoncepční pilulky. V Tibetu a v některých oblastech Indie se počet obyvatelstva za posledních 200 let nezvýšil údajně proto, že tamější ženy jedí mimořádně mnoho hrachu, a proto nejsou tak plodné jako jinde. V lidovém léčitelství se hrách doporučuje podobně jako oves jako výrazně posilující prostředek při rekonvalescenci po těžkých chorobách.

**Karotka / mrkev**, viz str. 24

## **Kopřiva**

Kopřiva je jedna z nejužívanějších léčivých rostlin. Čerstvé mladé listy a výhonky se používají i v kuchyni jako zelenina a jako salát, případně se z nich lisuje kopřivová šťáva. Nejdůležitější z mnoha vlastností kopřivy jsou:

- pročišťování krve a tělních tekutin
- odvodňování
- všeobecné povzbuzování všech buněčných činností.

Kopřiva obsahuje podobně jako fazolové lusky glukokinin. V lidovém léčitelství se používá proti revmatismu, dně, kožním a vlasovým onemocněním. Omezuje tvorbu mléka, a proto by se neměla podávat kojícím ženám.

## **Lilek, baklažán**

Tato plodina pochází z jižní Evropy. Patří do čeledi lilkovitých s vysokým obsahem solaninu, a proto se nehodí ke konzumaci v syrovém stavu. Podobně jako u příbuzných druhů bramboru a rajčete jsou zelené části rostliny jedovaté. Dužnina plodu obsahuje účinné

látky, snižující hladinu cholesterolu. Tmavě fialová, lesklá slupka je bohatá na organické kyseliny a má tudíž projímavý účinek. Připravují-li se lilky dušením bez tuku (se slupkou), mají povzbudivé účinky na játra a žlučník.

### **Meloun**

Rozlišujeme meloun cukrový a meloun vodní. Vzdáleně příbuzný je i plod papají, nazývaný „meloun stromový“ (viz dále).

a) u melounu cukrového se rozlišují další tři odrůdy:

meloun ananasový s hladkým povrchem

meloun síťovaný se síťovanou slupkou

meloun kantalupa s žebnatou slupkou, který byl pojmenován podle obce Cantalupa poblíž Říma.

V lidové medicíně se používají všechny tři odrůdy ke stejnému účelu: jako prostředek k odvodnění, proti zácpě, především při hemoroidech a při revmatických onemocněních. Údajně má meloun cukrový i schopnost snižovat teplotu.

b) Meloun vodní má nižší obsah cukru než meloun cukrový (4 g cukru proti 8 g cukru ve 100 g dužniny), a proto je vhodnější pro diabetiky. V lidovém léčitelství se využívá stejně jako meloun cukrový.

USA se šťáva z melounu vodního podává při některých onemocněních ledvin.

kosmetice se plátky melounu vodního používají k osvěžení a vypnutí unavené pleti. Někteří lidé tento meloun nesnášejí, jelikož jsou alergičtí na cucurbitacin, tedy látku, která je obsažena i v tykvích. Z tykví se ovšem odstraňuje zahříváním, proto k alergiím dochází vzácněji. V Jižní Americe, kde se často žízeň zahání po jídání většiny množství melounu vodního najednou, se ve zvýšené míře objevují těžké žaludeční a střevní obtíže s nebezpečnými průjmy.

**Mrkev / karotka, viz str. 24**

## **Okurka**

Šťáva z okurek salátových je osvědčený dietetický prostředek proti revmatismu a dně, povzbuzuje funkci ledvin a vylučování toxických látek. V kosmetice se okurka používá stejně jako meloun vodní. Při léčení lišejňů využívá lidová medicína okurku vnitřně a zevně zároveň.

## **Papája**

Plod papáji připomíná tykev. Dužnina obsahuje enzym papain, který usnadňuje trávení bílkovin. Při požívání většího množství masa nebo ryb je tedy vhodné sníst dužninu papáji nebo čerstvého ananasu, který působí obdobně (str. 31). Pro lékařské účely (léčení zažívacích potíží a ošetřování ran) se papain získává z bílé šťávy nezralých plodů. V tropických oblastech (v Indii, v Brazílii), odkud pochází, se papája jí denně k snídani jako prostředek proti zácpě.

## **Paprika**

Paprika zeleninová patří (stejně jako paprika kořeninová) do čeledi lilkovitých a je příbuzná lilku a rajčeti. Zelené papriky jsou předčasně sklizené plody. Nechají-li se zcela dozrát, zčervenají (jako odrůdy „Bell Boy“ nebo „Segedínská“) nebo zežloutnou (jako odrůda „Early Calwonder“).

V lidovém léčitelství je paprika ceněna jako omlazující prostředek, používaný proti všem stařeckým neduhům. Zvýšená konzumace papriky zeleninové údajně zpomaluje kornatění. Charakteristická ostrá chuť papriky je způsobena látkou kapsaicin, která povzbuzuje trávicí žlázy a prostřednictvím působení na kůru nad-ledvin má všeobecně posilující účinky.

## **Pastinák**

Ve starověku byl tento žlutobílý kuželovitý kořen vysoce ceněn a patřil k nejrozšířenějším druhům zeleniny. V 11. století jej vytlačila mrkev. V lidovém léčitelství je však pastinák dodnes oblíben pro své zklidňující účinky. Kromě toho pročišťuje krev a odvodňuje.

### **Polníček, kozlíček polní**

Patří do čeledi kozlíkovitých a je vzdáleně příbuzný kozlíku lékařskému (baldriánu). V lidovém léčitelství se polníček využívá k pročištění krve, proti zácpě a k celkovému zvýšení odolnosti proti infekcím.

**Pór**, viz str. 28

**Rajče**, viz str. 25

**Ředkev, ředkvička**, viz str. 23

### **Salát hlávkový**

Salát obsahuje jako všechny druhy lociky účinnou látku lactucarium, která má zklidňující a hypnotické účinky a tlumí bolesti.

V lidové medicíně se používá odvar hlávkového salátu k omývání a čištění trudovité pleti.

### **Sója**

Sója je jedna z nejvydatnějších potravin vůbec. Kromě toho se však využívá i v medicíně. Snižuje hladinu cholesterolu a působí tak preventivně proti kornatění cév. Má všeobecně posilující účinky a urychluje rekonvalescenci po různých onemocněních.

**Šalotka**, viz str. 28

**Špenát**, viz str. 26

### **Šrucha zelná, portulák**

Tato zelenina s dužnatými listy má osvěžující, mírně slanou chuť. Mladé listové výhonky se používají jako náhražka kaparů. V lidovém léčitelství se šrucha zelná (připravená jako špenát nebo přimíchaná do salátů) podává při zácpě.

### **Tykev, dýně**

Tykev působí mírně projímavě. Pro svou schopnost absorbovat jedovaté látky ve střevech se však podává i při průjmech.



V těchto případech se předepisuje jednodenní tykvová kúra, podobně jako jednodenní jablečná nebo mrkvová kúra. Tykvová dužnina se podává dušená. V lidové medicíně je tykvová dužnina oblíbená i jako účinný prostředek při revmatických onemocněních. Zvláštní účinky mají tykvová semena.

### **Tykvová (dýňová) semena**

*Jako prostředek proti tasemnici.* Ke kúře proti tasemnici je potřeba větší množství neloupaných semen – minimálně 200 g, která se rozdrtí nebo umelou v mlýnku na kávu. Přidáním mléka a medu získáme kašovitou hmotu, kterou rozdělíme na dvě porce a podáváme ráno nalačno. Tasemnice však působením není usmrcena, ale jen ochrne. Proto se po dvou hodinách podává ještě ricínový olej, aby se tasemnice dostala z těla, než ochrnutí poleví. Ve Francii se vyrábí zvlášť koncentrovaný olej z tykvových semen, který se užívá právě proti tasemnici.

*Jako prostředek proti začínajícímu zvětšení prostaty (předstojně žlázy).* Nejúčinnější jsou v tomto případě semena zvláštní odrůdy, takzvané „štýrské“ tykve. Muži z balkánských zemí, kteří pravidelně žvýkají tato semena, trpí každopádně mnohem vzácněji zvětšením prostaty.

**Zelí**, viz str. 19

## **B. DRUHY OVOCE A BOBULÍ**

### **Ananas**

Ananas obsahuje enzym bromelin, který podporuje trávení bílkovin. Významně pomáhá při nedostatku žaludečních šťáv. Tyto účinky však má pouze syrová dužnina, ananas tepelně zpracovaný nebo konzervovaný je nemá, protože příslušný enzym ztrácí při pasterizaci své účinky.

### **Angrešt**

Vysoký obsah pektinu, organických kyselin a vlákniny, zastoupených především ve slupce, činí z angreštu vynikající

prostředek proti zácpě. Účinná jsou přitom i jádérka, která mají schopnost nabobtnávat.

### **Avokádo / hruškovec**

Avokádo se pro svůj vysoký obsah kyseliny pantotenové výborně hodí k léčení kožních nemocí a vypadávání vlasů. Je považováno také za afrodisiakum, tedy prostředek podporující pohlavní pud. V poslední době byla v avokádu objevena rostlinná antibiotika (látky ničící bakterie). Hodí se proto i jako preventivní prostředek proti střevním infekcím.

### **Banán**

Dietetický prostředek při onemocněních žaludku a ledvin a léčebný prostředek při zvýšené hladině kyseliny močové (dna). Výživná strava pro podvyživené děti. Pokud chceme banán využít při těchto indikacích, musíme rozpoznat stupně zralosti:

- žlutý se zelenou špičkou
- stejnoměrně zlatožlutý
- zlatožlutý se světle hnědými skvrnami (pihami, tygrováním).

Teprve v posledním případě proběhla přeměna škrobů ve třtinový, ovocný a hroznový cukr. S takto zralými plody lze dosáhnout nejlepších výsledků.

### **Bezinka**

Patří k registrovaným léčivým prostředkům. Zralé plody působí mírně projímavě. Smí se jich však sníst velmi málo, protože ve větším množství vyvolávají nevolnost a zvracení, které způsobuje látka sambunigrin obsažená ve velkém množství především v nezralých bobulích. Ty jsou právě z tohoto důvodu přímo jedovaté. Také při zavařování je třeba dbát na to, aby se mezi zralé plody nedostaly zelené, nezralé nebo polozralé bobule, které se často vyskytují zároveň na jednom vrcholíku. Zkušené venkované nezavařují proto sklizené bezinky ihned po sklizni, ale nechají je 2 – 3 dny na slunci dozrát. Jed se přitom vytrácí. Sušené bobule naproti

tomu působí protiprůjmově podobně jako borůvky. Lidový léčitel farář S. Kneipp právě v těchto případech bezinky s oblibou podával.

Z bezinek se vyrábí *bezinková kaše* bez jadérek. Převařené bobule je třeba propasírovat jemným sítem. Také *bezinková šťáva*, která by se měla převařovat, protože nepřevařená je těžko stravitelná, je velmi oblíbená. Kaše a šťáva se podávají v terapeutických dávkách: 1 – 2 polévkové lžíce k jídlu. Užití: snížená odolnost, revmatismus, dna, zánět průdušek a chřipkové infekce. Dobrých výsledků je údajně dosahováno i při depresivních psychických stavech. Kromě toho jsou bezinky považovány za velmi spolehlivý prostředek napomáhající rekonvalescenci po onemocněních a vyčerpání.

*Bezové květy* patří k divoce rostoucím poživatinám. Zvláštní léčivé účinky: vyvolávají pocení, snižují teplotu, působí antirevmaticky. Díky obsahu flavonoidů působí proti alergiím a posilují odolnost. Bezinkový čaj patří k neúčinnějším prostředkům proti chřipce.

## **Borůvka**

Obsahuje 7% tříslovin a vedle toho modré barvivo anthocyanin, které má antibakteriální účinky. Díky kombinaci těchto dvou účinných látek, tříslovin a barviva, je borůvka jedním z nejlepších přírodních prostředků proti průjmu. Barvivo proniká do těl bakterií a ochromuje jejich vývoj. Třísloviny zaplňují zanícené povrchové vrstvy střevní sliznice, takže vzniká tenká membrána, pod níž jsou uvězněny ochromené bakterie. Jakmile se membrána jako stroupek odloupne, je vypuzena i s bakteriemi. Je to neobyčejně důmyslná souhra dvou účinných látek v jedné rostlině.

Při průjmech se používají sušené borůvky: 50 – 100 g důkladně rozkousat a spolknout. Nebo nechat ve vodě nabobtnat a vypít. Místo vody se s oblibou používá i přírodní červené víno s vysokým obsahem tříslovin.

Sušené borůvky jsou k dostání v lékárnách a jsou „oficiálně“ považovány za léčivý prostředek. S oblibou se používají i jako *kloktadlo*. K tomuto účelu se tak dlouho vaří, dokud vývar není úplně tmavý, což je známka toho, že se antibakteriální barvivo zcela uvolnilo. K dostání jsou i „borůvkové plody“, což jsou celé plody se

slupkou a jádérky zahuštěné a přislazené fruktózou. Užívají se pro obnovení střevní sliznice poškozené po průjmech a po předávkování projímadel. V lidovém léčitelství se borůvka používá i proti revmatickým onemocněním.

### **Broskev**

Broskev byla ve staré Číně považována za ovoce dlouhého života. Organické kyseliny a vláknina, které broskev obsahuje, povzbuzují trávení. Jádra obsahují kyselinu kyanovodíkovou a jsou tudíž jedovatá.

### **Brusinka**

Obsah organické kyseliny je v brusince tak vysoký, že syrovou téměř nelze jíst. Chutná kysele a zásluhou tříslovin navíc i trpce. O to větší účinky však má při všeobecné regulaci činnosti střev a sušená i při průjmech, podobně jako její blízká příbuzná borůvka. Sušené brusinky se žvýkají nebo se nechávají nabobtnat ve vodě, respektive v červeném víně. Lidová medicína doporučuje brusinku jako zvlášť účinný prostředek proti revmatismu a dně.

### **Citrón**

Citrón má zvláště vysoký obsah organických kyselin – samotná kyselina citrónová činí 7% obsahu plodu. Proto je citrón tak kyselý. Také obsah pektinu je vysoký. V lidovém léčitelství se využívá citrón, respektive citrónová šťáva proti revmatismu, dně a všem formám žilních onemocnění (hemoroidy, křečové žíly a záněty žil).

### **Fík**

Je to jeden z nejlepších přirozených pro-jímavých prostředků a působí přitom i hojně obsažené organické kyseliny, které ve střevech absorbují vodu a tím zvyšují množství stolice. Namočené fíky nebo fíková šťáva, která je na trhu, se užívá ráno. Fíky jsou i hlavní složkou takzvaných „ovocných kostek“. Většinou se k nim přidává ještě senná, a proto je třeba je užívat s mírou.

Kromě zácpy a hemoroidů nacházejí fíky uplatnění i při onemocněních jater a žlučníku. Směs mléka a fíkové šťávy byla

používána již ve staroegyptské medicíně jako univerzální recept proti celé řadě onemocnění.

## **Grapefruit**

Dužnina i šťáva grapefruitu regulují trávení a působí antidyskraticky: odstraňují zbytkové produkty látkové výměny. Především v USA je velmi oblíben jako dietní potravina.

## **Hroznové víno**

Červené, případně modré hrozny obsahují antibakteriální barvivo oenin, což je podobný anthocyanin jako v červené řepě, borůvce a černém rybízu. Toto barvivo působí preventivně proti střevním infekcím. Vysoký obsah organických kyselin, pektinů a tříslovin činí z hroznového vína dobré projímadlo. Odedávna velmi oblíbené jsou kúry, při nichž se popíjí hroznová šťáva. Léčí se tak nadváha, vysoký krevní tlak, slabost cévního systému, kožní onemocnění a dna. Zvláště se proslavily meranské vinné kúry (v Meranu v Jižních Tyrolích). Při průjmech pomáhá šťáva z hroznů nejen díky obsahu barviva anthocyaninu, ale i díky vhodnému obsahu minerálních látek, které rychle vyrovnávají vzniklý úbytek. Cukry přitom bezprostředně dopravují minerální látky do krve.

## **Hruška**

Při vysokém krevním tlaku, především je-li vyvolán změnami přechodu, se starším lidem doporučuje **hrušková dieta** podle dr. Leonharda Schlegela.

Po dva dny v týdnu se jako jediná polí travina konzumují zralé hrušky v množství 1500 – 2000 g. Nejlépe se hodí měkké máslovky. Některé druhy hrušek mají takzvané kaménky, což jsou tvrdá tělíska o velikosti písečného zrnka v dužnině. Tyto kaménky jsou součástí procesu zrání, ale můžeme je nalézt i ve zralých plodech. Lidé s citlivými střevy nebo poruchami žlučníku takové hrušky nesnášejí syrové (vařené však ano). Tyto hrušky nejsou vhodné pro hruškovou kúru. V lidovém léčitelství je hruška kromě toho ceněna jako prostředek urychlující hojení ran a snižující teploty.

## **Jablko**

Obsahuje pektiny, což jsou látky, které podobně jako živočišné uhlí mohou ve střevech vázat jedovaté látky. Nejúčinnější jsou pektiny tehdy, když jablko jemně ustrouháme na skleněném struhadle.

Při průjemových onemocněních se doporučuje jableková dieta podle Moroa: 1000 – 1500 g jemně nastrouhaných jablek se podává v průběhu dne. V tomto případě se slupka a jadřinec odstraňují. Jemně nastrouhané jablko se slupkou podávané večer váže ve střevech veškeré toxické látky, které se tam během dne nahromadily. Dr. D. C. Jarvis zavedl pro denní užívání **nápoj z jablečného octa**:

2 kávové lžičky jablečného octa se smíchají se 2 kávovými lžičkami medu a vodou se doplní na množství 1/8 litru. Pije se mezi a k jídlu. Při ranní únavě, závratích a nevolnosti se doporučuje pít nalačno větší množství – až jeden litr. Ze sušených jablekových slupek se vaří **čaj** s účinky regulujícími stolici.

V lidovém léčitelství se doporučuje častější požívání jablek i při chudokrevnosti, revmatismu, kamenech a jako prostředek proti horečce.

## **Jahoda**

V lidovém léčitelství se jahodě připisuje široké spektrum působení: proti dně, revmatickým potížím, ledvinovým kamenům, onemocněním močového měchýře a jater, chudokrevnosti a horečnatým stavům. V jahodách bylo objeveno rostlinné antibiotikum, které chrání samotnou jahodu, jinak náchylnou ke hnilobě, zabíjí však i původce tyfu, a to i po devatenáctinásobném zředění. Toto antibiotikum však obsahují pouze úplně čerstvé jahody. Dále obsahují látku podobnou acylpyrinu, kyselinu metylsalicylovou. To vysvětluje i její účinky proti revmatismu a horečnatým stavům. Lékaři von Noorden a Heupke podávali jahodu jako léčebný prostředek proti sprue, což je onemocnění trávicího ústrojí vyskytující se v tropických oblastech.

## **Kdoule**

Podle tvaru plodu se rozlišují jablečkovité a hruškovité kdoule. Hruškovité mají stejně jako hrušky takzvané kaménky, ale jsou aromatictější. Při páchnutí z úst je žvýkání sušených hruškovitých kdoulí nejlepším prostředkem, podstatně jemnějším než je například máta peprná. Kdoule činí dech „líbezny“, jak praví řecký filozof Plutarchos. Kdoule se zpravidla nejí syrové, protože jsou příliš trpké a tvrdé. Používá se želé, vyrobené ze šťávy, a kdoulový chléb, připravený ze zbylé dužniny. Mimořádně vysoký obsah pektinu spolu s organickými kyselinami a tříslovinami působí v takto zpracovaných kdoulích proti průjmu.

## **Kivi**

Je známa odrůda maloplodá, nazývaná také čínský angrešt, a velkoplodá, která se dováží především z Nového Zélandu. Díky organickým kyselinám a nabobtná-vání jedlých zrníček působí oba druhy jako prostředky mírně regulující trávení.

## **Malina**

Malina roste buď divoce jako malina lesní, nebo se pěstuje jako malina zahradní. Celkový obsah cukru je u obou stejný, ale lesní maliny mají větší podíl fruktózy. Také aromatické látky s léčivými účinky jsou v lesních malinách koncentrovanější. Existují i žluté maliny, které vznikly náhodným křížením a (častěji) šlechtěním z malin červených. Dále existují rané a pozdní maliny, přičemž pozdní – zrají v září a říjnu – obsahují větší množství účinných látek. Všechny druhy mají stejné léčivé účinky: malinová šťáva je oblíbeným a účinným nápojem proti horečce, plody uvolňují křeče při žlučnickových chorobách a jsou velmi dobře stravitelné pro žaludek. Navíc podporují trávení.

## **Mandarinka**

Obsahuje hodně organických kyselin a vlákninu a povzbuzuje tudíž trávení.

## **Meruňka**

Číňané znali meruňky již před 5000 lety a pravidelně je jedli, protože to pro ně byl jeden z prostředků, který prodlužuje život. Ve francouzském lidovém léčitelství se meruňka ještě dnes doporučuje jako prostředek proti stárnutí. Další účinky: reguluje trávení, působí proti všeobecné slabosti a nečisté pleti. Meruňky se doporučují také jako prostředek proti chrapotu a ztrátě hlasu.

## **Moruše**

Moruše obsahují organické kyseliny, třísloviny, pektiny a barvivo, které působí antibakteriálně. Moruše podporují trávení a působí proti infekcím.

## **Oliva**

Pro Římany znamenala oliva plodinu, jejíž pravidelné požívání propůjčovalo dlouhý život a statnost. Plody, které se sklízely nezralé, jsou zelené, zralé jsou černé. Černé mají podstatně vyšší obsah účinných látek. Olivy podporují ledviny při jejich detoxikační funkci. V jižních zemích je oliva jedním z nejužívanějších prostředků proti zácpě. Tvrdí se o ní také, že působí proti dně a cukrovce. Chléb s olivami a cibulí se v jižních zemích konzumuje jako preventivní prostředek proti těmto onemocněním.

## **Ostružina**

Existují černé a fialové odrůdy ostružin, které obsahují barvivo anthocyanin, látku ochromující vývoj bakterií. Při průjmových onemocněních se proto s úspěchem podává ostružinová šťáva. Větší množství čerstvých ostružin však naopak působí projímavě. Z listů ostružin se připravuje oblíbený domácí čaj.

## **Pomeranč**

Má vysoký obsah organických kyselin, pektinů a vlákniny, a proto působí proti zácpě. Flavonoidy v něm rovněž obsažené regenerují obranyschopnost organismu a lehce snižují teploty.



## **Rozinka**

Rozinky jsou sušené bobule hroznového vína. Na trhu jsou maloplodé korintky, které nemají jádra, velkoplodé sultánky také bez jader a velkoplodé rozinky s jádry. Působí proti zácpě. Při nákupu je třeba vybírat jen mírně sířené rozinky (méně než 1 g sirných kyselin na 1000 g rozinek) nebo zcela nesířené.

## **Rybíz**

Červený a bílý rybíz má ze všech bobulí nejvyšší obsah organických kyselin, a proto příznivě působí na trávení. Zároveň jsou v nich obsaženy pektiny, které váží a neutralizují toxické látky ve střevech. Obsah pektinu je dokonce tak vysoký, že při výrobě marmelády není třeba pektin ani želírovací prostředky dodávat. Marmeláda z červeného a bílého rybízu s jádérky je dobrý a zcela neškodný prostředek proti zácpě. Malá ja-dérka přitom nabobtnávají a působí podobně jako lněné semínko. Černý rybíz obsahuje třísloviny, které mu dodávají natrpklou chuť, a černé barvivo s podobnými účinky jako barvivo obsažené v borůvkách a červené řepě –působí antibakteriálně. Pití šťávy z černého rybízu střídavě se šťávou z červené řepy a malin se doporučuje každému, kdo má sklony k průjmům. Další léčivé účinky černého rybízu se využívají při léčení revmatických onemocnění a dny.

## **Slíva**

Organické kyseliny, pektiny a vláknina, které jsou v ní obsaženy, příznivě ovlivňují trávení. Na syrových plodech často ulpívají kvasné mikroorganismy, které se ani mytím spolehlivě neodstraní. U citlivějších jedinců mohou způsobit silné nadýmání.

V lidovém léčitelství se slívy doporučují při onemocněních ledvin a jater, při zkomatění cév, dně a revmatismu. Slívy naložené v armagnaku nebo v ovocné šťávě působí mírně projímavě. Tytéž účinky mají i renklódy a mirabelky.

## **Švestka**

Švestka je příbuzná slívě, má však tvrdší dužninu. Je to zřejmě kříženec trnky a slivoně třešňovité (myrobalánu). Známa je už

nejméně 3000 let. Účinky má stejné jako slíva (podporuje trávení a v lidové medicíně se podává i při onemocněních jater, ledvin, při arterioskleróze, dně a revmatismu). Kromě toho je považována za všeobecně posilující prostředek.

### **Tomel (kaki)**

Tento „plod“ (kaki znamená plod) obsahuje až 20% cukru a je tudíž velmi výživný. V Asii se doporučuje při onemocněních jater a ledvin.

### **Třešeň**

Karl von Noorden zavedl třešňovou kúru: 1000 g se podává během dne. Po určité době ustoupí i velmi úporné zácpy. Ovoce však musí být dobře omyté, zbavené kvasných mikroorganismů, aby nedocházelo k nepříjemnému nadýmání. Třešně se může použít i proti dně a jako všeobecně posilující prostředek. To platí pro všechny druhy sladkých i kyselých třešní (višni).

## **Budování obranného systému organismu**

### **Stavební prvek našeho zdraví: vláknina**

Vláknina představuje převážně nestravitelnou složku naší každodenní stravy, tedy látky, které ze střev nepřejíždějí do krve a vylučují se stolicí. Pouze nepatrnou část vlákniny mohou střevní bakterie rozkládat na mastné kyseliny, které dodávají tělu energii. Převážná část zbývajících vlákniny nedodává ani živiny, ani kalorie. Proto byla vláknina dlouho považována za podřadnou složku potravy a opovrživě označována za „nepotřebný balast“. Byly tu dokonce snahy tento „balast“ vědomě odstranit a potraviny tak „zhodnotit“. Francouzský badatel v oblasti výživy Antoine Augustin Parmentier, zodpovědný za zásobování Napoleonovy armády, nechával semlít pouze 80% zrna pro výrobu chleba dodávaného vojákům (2 díly žita

a 1 díl pšenice). Zbývajících 20% váhového množství zrna, obsahující otruby, bylo odstraněno. Výsledkem byl bílý chléb, který byl velmi chudý na vlákninu. Par-mentierův myšlenkový postup byl zcela jasný: Hmotnost pečiva mohla být snížena, v každém soustu však bylo více energie. (Jistou roli zřejmě hrálo i to, že bílý chléb nepodléhá tak rychle zkáze jako chléb celozrnný.)

Bílý chléb má skutečně při nižším obsahu vlákniny více kalorií:

100 g tmavého chleba (žito, pšenice)	7 g vlákniny	213 kcal
100 g bílého chleba (žito, pšenice)	1 g vlákniny	265 kcal

Kalorie obsažené v bílém chlebu se tedy ze střev dostanou rychleji do krve, protože toto vstřebávání není brzděno (správněji: regulováno) přítomností vlákniny. Právě tento fakt sehrál zřejmě svou úlohu v bitvách a dlouho zajišťoval francouzské armádě převahu bojových sil. Nejdůležitější potravina – chléb – byla však tímto způsobem ochuzena o důležitou součást, což natrvalo může vést k poškození zdraví a snížení odolnosti organismu, pokud se proti tomu nepřijmou jistá regulační opatření. V minulém století se tedy poprvé objevily snahy vyloučit vlákninu z potravy. Pomocí vyspělých technických metod pak byly stále více zdokonalovány a v průmyslových zemích jsou dodnes značně rozšířeny. Tuto praxi je však rozhodně třeba označit za hrubou chybu. V současné době se konečně názor na věc změnil, ale ještě se zcela neprosadil.

## NEDOSTATEK VLÁKNINY A NEMOCI

*Optimální množství vlákniny dodávané za den se pohybuje kolem 40 – 50 gramů.*

Tento požadavek rozhodujících mezinárodních zdravotnických organizací, vycházející z nejnovějších propočtů, nesplňuje prakticky žádná průmyslová země (bereme-li v úvahu průměr běžných stravovacích návyků v dané zemi), a to ani ve venkovských oblastech, kde se obyvatelstvo částečně zásobuje samo.

Tento deficit se uvádí do souvislosti se zvýšeným výskytem celé řady civilizačních chorob:

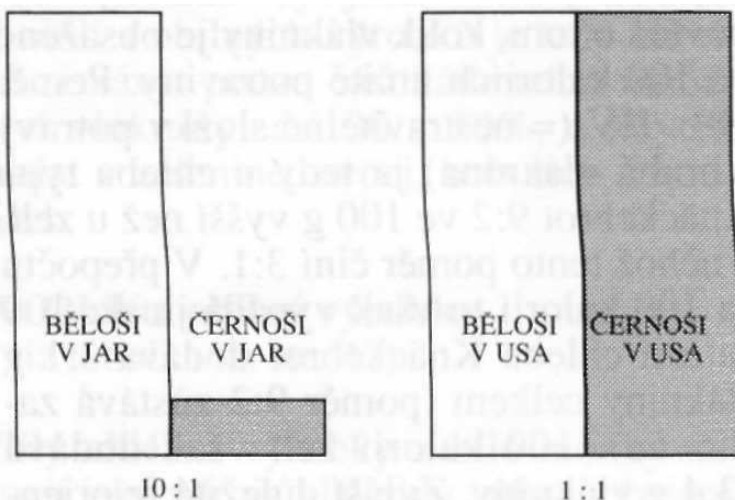
Civilizační choroby související s nedostatkem vlákniny	
Všeobecně	Konkrétně
nadváha	zácpa
kornatění cév (arterioskleróza)	hemoroidy
vysoký krevní tlak	křečové žíly
žlučové kameny	zánět slepého střeva
všeobecná dispozice k rakovině	střevní polypy
oslabení mechanismu detoxikace	rakovina střev

Také vznik cukrovky se uvádí do souvislosti s nedostatkem vlákniny. Přitom je třeba vědět, že nedostatek vlákniny tyto choroby *nezpůsobuje*, ale *podporuje*, pokud pravděpodobnost vypuknutí choroby již dosáhla – buď z důvodu rodové dispozice nebo jistých životních okolností – určitého stupně.

Někdo se například narodí s více či méně výraznou dispozicí ke kornatění cév. Tato dispozice sama o sobě však nepředstavuje nezvratný osud. Pokud ji člověk nepodporuje špatnou výživou či návyky (nedostatek vlákniny, nadměrná konzumace tučných jídel, nikotin, alkohol, stres a nedostatek pohybu), pak se sama od sebe neprojeví – alespoň ne již ve středním věku.

Onemocněním lze předcházet: Jestliže je známo, že se v rodině často vyskytuje kornatění, lze očekávat, že zvýšenou dispozici bude mít i příslušný jedinec. V takovém případě je rozumné vyhýbat se všemu, co navíc podporuje vznik kornatění a kromě jiného se snažit, aby strava obsahovala dostatek vlákniny.

Zřetelný obraz situace získáme při porovnání výskytu civilizačních chorob, uváděných v souvislosti s nedostatkem vlákniny, u porovnatelných skupinách obyvatelstva.



### *Frekvence civilizačních chorob souvisejících s nedostatkem vlákniny:*

*Tyto choroby se vyskytují u bílých Američanů, černých Američanů a bílých Jihoafričanů stejně často. U černých Jihoafričanů se však vyskytují pouze u jedné desetiny z daného počtu. Není tedy pochyb, že příčinou jsou životní zvyklosti jako správné dávkování vlákniny, které lze v případě jihoafrického kmene Bantu označit za ideální.*

Poměr 1: 10 platí pro celý blok civilizačních chorob. Kornatění koronárních cév a žlučnickové kameny se u černých Jihoafričanů vyskytují dokonce v poměru 1: 100 ve srovnání s jinými skupinami obyvatelstva.

Až do roku 1945 byly i američtí černoši zdravější než běloši. Bylo to připisováno příznivějším rodovým dispozicím. Jak se však vyrovnávala životní úroveň, ztrácely se rozdíly. Dnes víme, že černoši jsou vůči těmto chorobám stejně náchylní jako běloši. Totéž

platí i o Asiitech žijících v Americe. Jakmile se přizpůsobili americkým civilizačním návykům, trpí stejnými chorobami jako Američané zdomácnělí v Americe již dříve. Velký význam přitom jistě má zvláště výrazný nedostatek vlákniny v každodenní, jinak spíše přebohaté stravě průměrného Američana.

## DRUHY VLÁKNINY

Vláknina, která je pro naši stravu důležitá, se vyskytuje pouze v rostlinách. V samotných rostlinách plní důležitou funkci. Tvoří buněčné stěny, pletivo dužniny a slupku.

Rozlišujeme několik skupin:

**Celulóza a hemicelulózy** (polocelulózy) se vyskytují především v těch rostlinách, které mají ve svém pletivu dlouhá vlákna. Do této skupiny patří *brukvovitá a kořenová zelenina, řepy, chřest, fazolové lusky* a také *plevy a otruby obilovin*. Také stromy jsou z 50% tvořeny celuló-zou.

**Pektiny** tvoří v rostlinách části buněčných stěn. Zvláště bohatě jsou zastoupeny v dužnatých plodech (*jablka, hrušky, broskve, meruňky*), dále v *citrusových plodech* a zvláště výrazně v některých druzích *bobulového ovoce*; bílý a červený rybíz jich obsahuje tolik, že při výrobě marmelády není třeba dodávat želírovací přísady. Hojně zastoupeny jsou pektiny i v listech, stoncích a kořenech. Jejich zvláštní předností je vazebná schopnost. Ve střevech mohou absorbovat a vázat škodliviny a dokonce bakterie a odvést je ve stolici.

**Lignin** je stavební látkou podpurného pletiva zdřevnatělých částí rostlin. Nacházíme je především v „dřevnatých“ potravinách rostlinného původu jako je *ananas, řepy*, v mnoha druzích *listové zeleniny*, ale i v *neloupaných zrnech*, kde tvoří vnější zdřevnatělé, „lignifikované“ vrstvy. Zvláštní druhy vlákniny se vyskytují v *luštěninách – guar* a v *mořských řasách – agar*.

# PLNIDLA, BOBTNÁVÉ LÁTKY, HRUBÁ VLÁKNINA A NESTRAVITELNÉ SLOŽKY POTRAVIN

Celulóza a lignin nemají schopnost na-bobtnávat. Proto se označují jako *plnidla*. Hemicelulózy a pektiny, stejně jako guar

a agar mají schopnost nabobtnávat. Proto se jim říká *bobtnavé látky*. Především bobtnavé látky potřebují dostatek tekutin, aby byly účinné. Mnoho rostlin se značným obsahem bobtnavých látek jsou samy o sobě bohaté na vodu (ovoce, bobule a plodová zelenina). I otruby, získávané ze slupek obilí, obsahují dostatek bobtnavých látek, ale na vodu jsou chudé: 100 g otrub váže 500 g vody. Tuto vodu je však třeba samozřejmě vypít. V moderních potravinových tabulkách se často setkáváme s jiným dělením vlákniny: na *nestravitelné složky potravin* (zkráceno NP) a na *hrubou vlákninu* (zkráceno HV). Rozdíl spočívá v chemické reakci na působení kyselin a zásad. Toto rozdělení je částečně historicky podmíněno. Dříve se totiž vláknina ztotožňovala jen s hrubou vlákninou, jak to bylo obvyklé při výpočtech dávek krmiva pro dobytek. Dnes se k vláknině souhrnně počítají i zbývající „nestravitelné“ složky potravy, které představují dokonce větší díl veškeré vlákniny. Patří sem většina hemicelulóz a pektinů, ale jen málo celulózy a ligninu. Nacházíme zde tedy většinu bobtnavých látek, zatímco hrubá vláknina patří spíše k plnidlům. Důležitá je i *koncentrace vlákniny*. Vypovídá o tom, kolik vlákniny je obsaženo ve 100 kaloriích určité potraviny. Poměr NP: HV (= nestravitelné složky potravy: hrubá vláknina) je tedy u chleba typu Knackebrot 9:2 ve 100 g vyšší než u zelí, u něhož tento poměr činí 3:1. V přepočtu na 100 kalorií to však vypadá jinak: 100 kalorií chleba Knackebrot dodává 3,1 g vlákniny celkem (poměr 9:2 zůstává zachován), 100 kalorií zelí však dodává 13,4 g vlákniny. Zvláště důležitá je orientace podle koncentrace vlákniny tehdy, má-li být strava nízkokalorická. Správným výběrem potravin lze přesto dosáhnout požadovaného množství 40-50 g vlákniny dodávané tělu za den.

## ***K následujícím tabulkám***

Neloupaná obilná zrna, celozrnné druhy chleba a celozrnná mouka obsahují hodnotnou vlákninu v dostatečném množství a správném poměru mezi nestravitelnými složkami potravy a hrubou vlákninou. Co se týče vlákniny, neexistuje podstatný rozdíl mezi zrnem, celozrnnou moukou z něj semletou a z ní upечeným celozrnným chlebem. Ani mletím, ani pečením nedochází ke ztrátám. Veškeré rozdíly patrné z tabulky vycházejí z různého obsahu vody v potravinách. Celozrnné druhy chleba obsahují 40% vody, mouka pouze 15% a zvláštní druhy chleba jako Knackebrot dokonce jen 6%. Propočte-me-li tyto údaje s příslušnými kalorickými hodnotami, výsledky se v rámci jednoho druhu obiloviny vyrovnají. Žito je všeobecně o něco „silnější“ než pšenice. Zůstaneme-li u neloupaných zrn a celozrnných produktů, je rozdíl zanedbatelný. Jakmile se však změní stupeň vymletí a vyrábí se bílé pečivo, ukazatele se změní. Pšenice přitom ztrácí daleko víc než žito. Kdybychom chtěli 40 g vlákniny denně získat pouze z celozrnného chleba, museli bychom sníst 600 – 700 g. To by odpovídalo 1300 – 1500 kaloriím, což je příliš mnoho pro člověka se sedavým zaměstnáním, který nesmí přijmout víc než 2500 kalorií denně celkem, protože by jinak nutně tloustl. Z obilí a obilných výrobků je tedy vhodné získávat pouze část žádoucího množství vlákniny, asi 30 – 50%, a zbytek dodat v zelenině, ovoci, bobulích a houbách.

### **A. Obilí a obilné výrobky**

(viz tabulka na str. 42)

Bílý chléb a výrobky z bílé mouky nemají jako zdroje vlákniny vůbec význam. Ten, kdo jim dává přednost a chce přitom plně využít ochrannou funkci vlákniny, měl by mít dostatečný přísun jiných potravin rostlinného původu. V předcházející tabulce chybí obiloviny oves, rýže, pohanka a kukuřice. U ovsa, rýže a pohanky nám dosud chybějí výsledky komplikovaných enzymatických postupů, určujících podíl nestravitelných složek. Lze však předpokládat, že neloupaná zrna všech tří obilovin budou mít průměrnou obilnou



hodnotu 8/3 a koncentrace vlákniny 3,2. Kukuřice je uvedena pod kukuřicí cukrovou (u zeleniny).

## **B. Zelenina, ovoce, bobule, houby**

(viz tabulka na str. 43)

Zelenina, ovoce, bobule a houby jsou jako potraviny obsahující vlákninu obilovinám přinejmenším rovny, co se týče koncentrace vlákniny je dokonce předčí.

Nejvyšší obsah mají bobule, pak listy, plodová zelenina a řepy. Dále následují některé druhy ovoce. Nesmíme však přitom přehlédnout, že právě tyto druhy jsou bohaté na některou obzvlášť *hodnotnou* vlákninu, jako například jablko se svým obsahem pektinů. I pro zeleninu, ovoce, bobule a houby platí pravidlo, kterého jsme si všimli již u obilí a obilných výrobků. Nestravitelné látky tvoří větší část celkového obsahu vlákniny a hrubá vláknina část menší. Výjimku představuje paprikový lusk. Zde převládá hrubá vláknina. Toho si povšimneme hned, jakmile se do něho zakousneme: je dřevnatý, křupavý a tvrdý. Vzhledem k odporu při kousání je švestka pravým opakem paprikového lusu. To se zřetelně odráží i v poměru „nestravitelných složek potravy“ a „hrubé vlákniny“, (viz tabulka na str. 44) U plodin, které se konzumují syrové, můžeme tedy již při žvýkání posoudit, v jakém poměru jsou různé druhy vlákniny zastoupeny.

## **Mění se obsah vlákniny zpracováním?**

Podstatné změny nebo ztráty nebyly u vlákniny pozorovány. K vlastnostem vlákniny patří totiž i to, že u nich vlivem zahřívání, chlazení nebo různými konzervačními postupy nedochází k žádným nebo jen zanedbatelným změnám. Následující tabulka proto uvádí reprezentativní příklady.

(viz tabulka na str. 45)

## A. OBILÍ A OBILNÉ VÝROBKY

potravina	g NP/HV* na 100 g množství	koncentrace vlákniny na 100 kcal
neloupané zrna ø		
ječmen	8/2	3,2
proso	7/2	2,7
žito	7/2	2,5
pšenice	11/2	4,2
	9/2	3,5
chléb Knäckebröt	9/2	3,1
chléb Simonsbröt	6/1	3,3
celozrnný žitný chléb	6/1	3,3
celozrnný pšeničný chléb	5/1	2,9
celozrnný černý chléb	6/2	3,9
tmavý žitný chléb	3/1	1,7
tmavý pšeničný chléb	3/1	1,7
bílý pšeničný chléb	1/+	0,4
housky / rohlíky	1/+	0,4
pšeničný toastový chléb	1/+	0,4
žitná celozrnná mouka typ 1800	10/2	3,9
žitná mouka typ 1150	4/2	1,8
žitná mouka typ 997	2/+	0,6
jemná žitná mouka typ 815	1/+	0,3
celozrnná pšeničná mouka typ 1700	9/2	3,4
pšeničná mouka typ 1050	2/+	0,6
pšeničná mouka typ 550	+/+	0,1
velmi jemná pšeničná mouka typ 405	+/+	0,1
žitné otruby konzumní	42/8	19,9
pšeničné otruby konzumní	40/9	18,5

\* NP = nestravitelné složky potravin

HV = hrubá vláknina

## B. ZELENINA, OVOCE, BOBULE, HOUBY

potravina	g NP/HV* na 100 g množství	koncentrace vlákniny na 100 kcal
artyčok	3/2	8,5
batáty	3/1	3,4
brambory	2/1	4,2
brokolice	4,2	18,0
celer bulvový	2/1	7,5
fazole	3/1	11,5
hrách	5/2	8,8
chřest	2/1	15,0
kapusta růžičková	4/2	11,5
kukuřice cukrová	4/1	4,9
květák	2/1	11,1
lilek	3/1	7,1
mrkev	3/1	9,8
paprika zeleninová	1/2	12,5
pastinák	4/2	8,8
rajčata	2/1	14,3
reveň	3,1	22,2
ředkev	1/1	10,0
ředkvička	1/1	10,0
řepa cukrová	3/1	20,0
řepa červená	3/1	9,0
salát hlávkový	2/1	17,6
šrucha zelná	1/1	8,7
štěrbák	2/1	15,8
zelí bílé	3/1	16,0
zelí červené	3/1	13,3

potravina	g NP/HV* na 100 g množství	konzentrace vlákniny na 100 kcal
angrešt	3/2	13,2
avokádo	2/2	1,8
banány	3/1	4,2
hroznové víno	1/1	2,7
hrušky	2/2	6,7
jablka	2/1	5,3
jahody	2/1	8,1
maliny	7/4	24,0
mandarinky	2/1	6,7
meruňky	2/1	5,5
olivy zelené	4/1	3,8
ostružiny	7/4	22,5
rybíz bílý	7/6	34,2
rybíz černý	9/3	22,6
rybíz červený	8/4	26,7
slívy	7/1	12,0
třešně	2/+	3,0
houby v ø	2/1 - 3/2	12 - 20

\* NP = nestravitelné složky potravin  
HV = hrubá vláknina

plodina	nestravitelné složky : hrubá vláknina
paprikový lusk	1 : 2
švestka	7 : 1

100 g potravin	NP/HV*	příčina změn
neloupané zrno	11/2	
celozrnná mouka 98%	10/2	slupky odstraněny jen ze 2% vyšší obsah vody
celozrnný chléb	6/1	
květák, syrový	2/1	
květák, vařený	2/1	
fazole zelené, syrové	3/1	
fazole zelené, vařené	3/1	
fazole zelené, sušené	12/4	odčerpání vody
hrách zelený, syrový	5/2	
hrách zelený, vařený	5/2	
hrách, konzervovaný	6/1	konzervační přísady
brambory, syrové	2/1	
brambory, vařené	1/1	odčerpání vody
brambory, opékané	3/1	
mrkev, syrová	3/1	
mrkev, vařená	3/1	
mrkev, konzervovaná	4/1	konzervační přísady
bílé zelí, syrové	3/1	
bílé zelí, vařené	3/1	
kyselé zelí, syrové	2/1	částečně se vysvětluje působením mléčných bakterií
kyselé zelí, vařené	2/1	

\* NP = nestravitelné složky potravin

HV = hrubá vláknina

# Působení vlákniny

Zatímco vláknina zdánlivě nerušeně prochází naším zažívacím traktem, vykonávají celou řadu důležitých činností, které souvisejí s náchylností či odolností vůči chorobám.

**Vláknina a srdeční choroby, cévní choroby, žlučové kameny, všeobecná náchylnost k rakovině, oslabení deto-xikačních dějů v těle, nadváha:**

Vláknina ovlivňuje tyto choroby především v horní části střev.

Důkladné žvýkání stravy bohaté na vlákninu má přitom velký význam, i neboť se tak oddělují nestravitelná vláknina od stravitelných živin. Cistě mechanicky žvýkáním, ale i pomocí enzymu ptyalinu, obsaženého ve slinách, který rostlinné sacharidy částečně štěpí, a tak je výrazněji odděluje od molekul vlákniny.. Tímto způsobem se dostávají volné, a tudíž aktivně působící částičky vlákniny již s prvním soustem do žaludku.

Je jasné, že zvlášť důkladně je třeba žvýkat syrovou potravu. Pořádně rozkousat však musíme i vařenou nebo dušenou stravu. Mechanické rozdělení nestravitelné vlákniny a stravitelných živin je jednodušší u vařených pokrmů, kde byly buněčné stěny změkčeny zahříváním. Vpravení enzymu ptyalinu do rozkousané potravy je však stejně důležité jak u vařených, tak u syrových potravin. To však umožňuje jen důkladné žvýkání a mísení se slinami. Jedině tak se dostává do žaludku správně natrávená potrava. Důkladné žvýkání a promísení slinami odděluje už v dutině ústní vlákninu od živin. Ochranná funkce vlákniny se tím podporuje.

V žaludku a v tenkém střevě se veškeré stravitelné živiny (sacharidy, tuky, bílkoviny) nejprve uvolňují a pak vstřebávají stěnou střeva. Vláknina zůstává nedotčena. Jedna z důležitých funkcí, kterou podporují naše zdraví, začíná v tenkém střevu.

## **VLÁKNINA, CHOLESTEROL A ŽLUČOVÉ SOLI**

Vláknina omezuje vstřebávání cholesterolu ze stravy živočišného původu, dostane-li se do trávicího ústrojí zároveň s ní. Vlákna zachytává molekuly cholesterolu, váže je a odvádí pak se stolicí z těla. Takto vázaná molekula cholesterolu už nemůže přejít do krve, což za jistých okolností může znamenat dalekosáhlý a pozitivní vliv na kvalitu a délku života. Jelikož se cholesterol vyskytuje pouze v potravinách živočišného původu a vláknina jen v potravinách rostlinného původu, vyplývá z toho pro kuchyňskou praxi velmi jednoduché poučení:

Čím vyšší je v jednom jídle přísun cholesterolu z potravin živočišného původu, tím více potravin rostlinného původu, obsahujících vlákninu, bychom měli zároveň jíst.

### **Z toho důvodu je důležité vědět, které potraviny živočišného původu jsou bohaté na cholesterol:**

vnitřnosti, především mozeček, vejce, mušle, ústřice, kaviár, chobotnice, máslo a tučné druhy sýrů. Jsou to hodnotné potraviny, které by člověk měl jíst, byť s mírou. Zároveň by však měly být podávány i potraviny rostlinného původu, bohaté na vlákninu. Jednoduché, ale velmi důležité pravidlo tedy zní: Kaviár, máslo nebo tučné druhy sýrů by se neměly podávat s bílým chlebem, chudým na vlákninu, nýbrž s celozrnným chlebem, černým chlebem nebo chlebem Knackebrot. Tak se do těla dostanou zároveň i pročišťovače.

Většina druhů masa, drůbeže, divočiny a ryb nevykazuje příliš vysoké hodnoty cholesterolu. Přesto by se mělo stát samozřejmostí, že každé jídlo z potravin živočišného původu by mělo být doplněno dostatečným množstvím přílohy rostlinného původu. I zde se uplatňuje zdravý váhový poměr 1:3-5 (živočišné složky ku rostlinným v jednom jídle). Přesný obsah cholesterolu u různých potravin živočišného původu je udán v tabulce na str. (v kapitole „Výživa při poruchách látkové výměny tuků“). Kromě toho, že vláknina cholesterol – dodávaný v potravě – přímo váže, urychluje i nepřímo odbourávání cholesterolu v těle. V jaterních buňkách se totiž cholesterol mění na kyseliny žlučové, což snižuje jeho vlastní

objem. Žlučovodem se tyto kyseliny dostávají do střev. Tam jsou unášeny dále, mění se a částečně vylučují. Jistá část se jich však dostává do krve a odtud zpět do jater. Za normálních okolností by se mělo vylučovat stejné množství žlučových kyselin, jaké se vytvořilo z cholesterolu – denně je to cca 0,6 g (600 mg). Je-li tomu tak, je celková bilance v pořádku. Pokud se kyselin vylučuje málo, ale naopak se soustřeďují v krvi a dopravují zpět do jater, dochází k jejich hromadění. V játrech je pak příliš mnoho kyselin žlučových, a to brzdí odbourávání cholesterolu. Je-li v tomto případě ve střevech dostatek vlákniny, je alespoň v prvním okamžiku zachování správného poměru zachráněno, protože vláknina žlučové kyseliny váže a odvádí z těla. Tím umožňují nerušené odbourávání cholesterolu v játrech.

Čím nižší je hladina cholesterolu v krvi, tím nižší je riziko selhání srdce a menší dispozice ke kornatění cév.

Toto tvrzení vyplynulo již před delší dobou z americké framinghamské studie. Tato studie představuje dlouhodobé zkoumání náchylnosti k srdečním infarktům u mužů ve věku od 20 do 49 let v americkém městečku Framingham. Podle ní trpí muži, kteří mají hladinu cholesterolu trvale vyšší než 260 mg%, sedmkrát častěji infarkty srdce než muži, kteří mají trvale méně než 220 mg% cholesterolu v krevním séru. Framinghamská studie nebyla sice všeobecně uznána, ale právě v poslední době se množí vědecké práce, které, jak se zdá, potvrzují souvislost mezi zvýšenou hladinou cholesterolu a infarktem srdce. Ačkoli existují muži, kteří navzdory nízké hladině cholesterolu infarkt dostanou, a naopak takoví, kteří přesto, že mají hladinu cholesterolu vysokou, infarkt nedostanou, bylo zjištěno, že tam, kde se jí hodně vlákniny, jako např. ve venkovských oblastech Indie, Asie, Afriky, jižní a východní Evropy, je hladina cholesterolu nízká a zároveň že se zde vyskytuje méně infarktů srdce a zkoratění cév. Naproti tomu tam, kde se jí vlákniny málo (a zároveň více živočišných tuků, je hladina cholesterolu u obyvatel vyšší a infarkty srdce se vyskytují častěji. To vše nezávisle na barvě pleti a rase. V městských a průmyslových oblastech se



skutečně konzumuje pouze třetina a méně vlákniny, než kolik jich jedí obyvatelé na neprůmyslovém venkově. I když cholesterol, dodávaný v potravinách živočišného původu, není jedinou příčinou vzniku srdečních a cévních chorob tohoto druhu, zdá se víceméně jasné, že vláknina právě proto, že dodaný cholesterol částečně odchyťává již ve střevech a zároveň podporují přeměnu cholesterolu na žlučové kyseliny, hrají důležitou roli v prevenci proti těmto chorobám.

## **Jak vznikají žlučové kameny**

Vznik žlučových kamenů je také podporován narušením rovnováhy hladiny cholesterolu. Dodávání dostatečného množství vlákniny tedy i v tomto případě působí preventivně.

Méně cholesterolu ve žlučovodech a žlučníku znamená menší náchylnost ke žlučovým kamenům. To platí především pro obyvatele průmyslových zemí Evropy a Severní Ameriky. Zde totiž 80% všech žlučníkových kamenů sestává především z cholesterolu.\*

*\* Žlučové kameny u Asiatů, které se však vyskytují podstatně vzácněji, jsou převážně kameny pigmentové, přičemž pigment je tvořen žlučovým barvivem bilirubinem.*

Žlučové kameny se u nás vyskytují velmi často. Ve střední Evropě je podle odhadů 12% „nosičů kamenů“, přičemž tímto onemocněním trpí až pětkrát více žen než mužů. I když žlučové kameny mohou mít i mladiství, vyskytují se přece jen nejčastěji u žen ve stáří 50 – 60 let a u mužů ve stáří 65 – 70 let. V těchto věkových skupinách je:

- v Německu 5 miliónů pacientů se žlučníkovými kameny (z toho 3,5 miliónu žen)
- v Rakousku 600 000 (400 000 žen)
- ve Švýcarsku 500 000 (350 000 žen)

S čistým svědomím tedy můžeme říci: Pokud by tito pacienti 15 let před tím, než se dostali do ohrožené věkové skupiny, vědomě přešli na stravu působící proti tvorbě kamenů, byla by většina z nich touto chorobou neonemocněla. Ohrožené ženy by se tedy pro změnu ve výživě měly rozhodnout ve věku mezi 30 a 35 lety, ohrožení muži ve věku mezi 45 a 50 lety.

To, zda má člověk dispozice ke žlučovým kamenům, lze přibližně usoudit z frekvence těchto onemocnění u přímých příbuzných, kteří již dosáhli kritického věku. Pokud se tedy v rodině skutečně často vyskytují žlučové kameny, je dobré se uchýlit k prevenci. Jedním z bodů prevence je: strava bohatá na vlákninu a současné omezení potravin s vysokým obsahem cholesterolu. Kromě uvedených důvodů existuje samozřejmě celá řada dalších, které mohou vést k častému výskytu žlučových kamenů:

- **U pacientů s poruchami jater je pravděpodobnost, že vznikne žlučový kámen, podle druhu poruchy dvojnásobná až trojnásobná.**

Je tedy třeba i játrům preventivně odlehčovat. Již vzniklé poruchy vyléčit a obezřetně zacházet s potravinami, které játra otravují (zvláště s alkoholem).

- **Pravděpodobnost vzniku žlučových kamenů zvyšuje i cukrovka (i stařecká), ať již plně rozvinutá nebo teprve vznikající.** Proto je dobré i zde myslet na prevenci. Začne-li se včas, stačí obvykle jen dieta. Vodítkem je opět frekvence tohoto onemocnění v rodině. Dispozice zjistí lékař, který hrozící nebezpečí může odhalit ještě dřív, než vypukne.

- **Jistou roli sehrává konečně i nadváha, barva pleti (světlá, blond) a u žen i počet porodů.**

U žen, které vícekrát rodily, se kritický věk pro onemocnění žlučovými kameny posouvá již na hranici 40 let. Angličtina má pro lepší zapamatování pravděpodobných příčin vzniku žlučových kamenů takzvaných 5 F (viz níže): Kromě dispozic a příhodných okolností je poměrně dobře znám i vlastní proces tvorby žlučového kamene: Žluč ve žlučníku je zahuštěná tekutinou, u níž může za jistých okolností dojít k přesycení cholesterolem. Za normálních okolností je cholesterol (díky zvláštnímu objemovému poměru mezi

solí žlučových kyselin, lecithinem a cholesterolem) obsažen v roztoku. Pokud však jeho objem stoupne a zároveň klesne množství soli žlučových kyselin a lecithinu, přestává fungovat mechanismus roztoku a cholesterol se vylučuje v podobě krystalů. Z nich pak vznikají kameny. Pravidelným užíváním soli kyseliny žlučové (kyseliny chenodezoxycholové) lze kameny opět rozpustit, respektive zabránit jejich znovuvytvoření. Tento postup se praktikoval a stále praktikuje. Dostává-li však tělo dostatečné množství vlákniny, udržuje se správný poměr obsažených substancí přirozeným způsobem, což má v prevenci velký význam. Žlučové soli se vylučují do střeva, zčásti se vstřebávají do krve a s ní přicházejí zpět do jater. Pokud se tedy do střev dostane se žlučí správné množství žlučových solí a zároveň je v potravě obsaženo dostatečné množství vlákniny, pak vláknina také váže a se stolicí vylučuje správné procento žlučových solí. Zbytek, který rovněž odpovídá správnému množství, se vstřebává zpět a zaručuje hladkou funkci celého systému spjatého s látkami jako je cholesterol, žlučové soli a lecithin. Žluč přitom zůstává jemně viskózní a nevytváří žádné „usazeniny“, z nichž by mohly vznikat žlučové kameny.

Female	Fat	Fair	Forty	Fecund
žena	nadváha	světlá pleť, blond	40 let	mnohodětná

## Vláknina a detoxikace

O tomto problému se v základním lékařském výzkumu ještě diskutuje. Nedostatečné množství vlákniny a současná konzumace velkého množství tuků zvyšují koncentraci žlučových solí ve střevech. Ta pak reagují změnou složení střevních bakterií, přičemž na základě vzájemného chemického působení vznikají ve střevě látky vyvolávající rakovinu. Správný poměr je totiž narušen a s ním jsou posunuty správné přeměny. Je-li správnou výživou zaručeno rovnoměrné trávení, vylučují se „karcinogenní metabolity“, tj. produkty látkové výměny vyvolávající rakovinu, dostatečně rychle a

nedostávají se ani do krve, ani do dlouhodobějšího kontaktu se střevní sliznicí.

### **Nadto ovšem vláknina působí i přímo proti rakovině:**

a) *vazebnou schopností*. Produkty látkové výměny vyvolávající rakovinu vláknina na sebe váže a tak je zneškodňuje.

b) *působením na střevní bakterie*. Vláknina podporuje rozvoj takových

bakterií, které rostou pouze v přítomnosti kyslíku – takzvaných aerobů. Právě tyto bakterie však nevylučují látky vyvolávající rakovinu.

Příčinou toho, že nadměrné množství tuků (spojené s nedostatkem vlákniny) zvyšuje nebezpečí rakoviny, je to, že váží žlučové kyseliny. To se vztahuje na běžné jedlé tuky živočišného a rostlinného původu *s dlouhým řetězcem*. Aby se dostaly do střevních buněk, musí se nejprve navázat na kyseliny žlučové. Kyseliny žlučové se pak, jakmile splnily svůj transportní úkol, vracejí do střeva jako žlučové soli. Tam pak mohou za nepříznivých okolností produkovat rakovino-tvorné látky.

Tuky *s krátkým a středně dlouhým řetězcem*, které se vyskytují částečně v mléčném tuku (másle), ve speciálních druzích margarínu a olejů, ke svému transportu kyselinu žlučovou nepotřebují, protože se dostávají přímo do střevní buňky a odtud pomocí bílkovinného tělíška do krve. Takovéto tuky s krátkým a středně dlouhým řetězcem se tedy na popsaném mechanismu vzniku rakovinotvorných látek nepodílejí. Medicína také zkoumala, které orgány jsou vinou příliš tučné stravy, která je zároveň chudá na vlákninu, nejčastěji napadány rakovinou. Jsou to:

- tlusté střevo, které zaujímá první místo,
- slinivka břišní,
- prsa u žen,
- předstojná žláza (prostata).

Existují i další rakovinotvorné látky, které se do střev mohou dostávat s potravou. Avšak i zde má vláknina svou ochrannou funkci, protože tyto látky na sebe vážou a zabraňují tak jejich přecházení do

krve. Kromě toho zajišťuje dostatek vlákniny i nižší koncentraci rakovinotvorných látek ve střevech. Tímto způsobem se snižuje riziko přímého kontaktu nebezpečných látek se sliznicí žaludku a tlustého střeva, což také působí proti rakovině.

## **Vláknina zamezuje vzniku nadváhy**

Dodávání dostatečného množství vlákniny chrání organismus i před nadváhou. Díky své schopnosti vázat vodu vláknina již v žaludku nabobtnává, což způsobuje jeho pomalejší vyprazdňování a navozuje větší pocit sytosti. Jelikož sama vláknina tělu nedodává energii, je sice v každém soustu stravy bohaté na vlákninu obsaženo méně energie, efekt zasycení je však v podstatě týž. Tohoto jevu využívali lidé vždy v obdobích hladu, kdy jedli stravu bohatou na vlákninu s nižším obsahem energie, jako je lišejník islandský nebo otruby, jimiž doplňovali každodenní stravu. Člověk se sice stravoval nízkokaloricky a také hubnul, ale měl alespoň pocit sytosti. Strava bohatá na vlákninu prodlužuje také proces vstřebávání živin do krve. To je důležité především u sacharidů, zvláště při požívání cukru (v jakékoliv podobě), který bez omezovačích mechanismů přechází do krve.

Pokusy však bylo dokázáno, že současné podávání cukrů a vlákniny v jednom jídle vede ke zpomalení tohoto vstřebávání. Prokázaly to výsledky těchto pokusů: Zvyšování hladiny cukru v krvi dosahovalo nižších hodnot a probíhalo v delším časovém úseku. To je výhodné především pro diabetiky.

Právě u diabetiků bylo poprvé zjištěno, že obohacením stravy o pektiny nebo o guar, tedy o vlákninu, lze ušetřit inzulín. Tato skutečnost je důležitá i pro pacienty s nadváhou, zvláště pro ty, kteří mají nadměrnou chuť k jídlu. Na příliš rychlé pronikání molekul cukru do střeva reaguje právě inzulín obsažený v těle. Cukr je rychle odbouráván (tělo nesnáší příliš vysokou hladinu cukru v krvi), a po uplynutí zhruba dvou hodin se obsah cukru v krvi sníží dokonce pod výchozí hladinu. To vyvolává opět pocit hladu.

Obsahuje-li tedy strava sacharidy, zvláště pak jejich základní stavební jednotku cukr, je třeba dbát na to, aby byla zároveň dodávána i vláknina. V přírodě se koneckonců tyto dvě látky sotva vyskytují odděleně.

## **Minerální látky a vitaminy zvyšují odolnost organismu**

Kromě vlákniny souvisí odolnost a obranyschopnost organismu i s celou řadou dalších látek nedodávajících energii.

Jsou to:

- minerální látky,
- stopové prvky,
- vitaminy.

Jistým způsobem mají na odolnost organismu vliv všechny, ale všechny nemusíme podrobně rozebírat. Pokud totiž ve stravě přijímáme 40 – 50 gramů vlákniny denně, získává naše tělo automaticky i dostatečné množství ostatních „nekalorických látek“.

U minerálních látek a stopových prvků jsou to:

- **draslík,**
- **křemík,**
- **mangan,**
- **molybden,**
- **chrom.**

Z vitaminů jsou to:

vitaminy **A, B<sub>1</sub> až B<sub>6</sub>, C, K, kyselina listová, biotin.**

Pokud tedy jíme především potraviny rostlinného původu, máme zaručen i přísun těchto látek v dostatečném množství. Potraviny, které obsahují mnoho vlákniny, nepostrádají ani tyto látky.

**Při výběru a rozložení potravin rostlinného původu je třeba se řídit následujícími pravidly:**

- U obilovin a obilných produktů bychom měli dávat přednost neloupanému zrnů. Bílá mouka a bílý chléb nesmí převládat! Došlo by tak nejen ke snížení příjmu vlákniny, ale i důležitých nosičů vitaminů B.

- Celkový váhový poměr obilovin a obilných produktů k zelenině, bobulím a ovoci by měl činit zhruba **1:3** až

1:4. Takovýto poměr umožňuje maximální rozmanitost potravin rostlinného původu a zároveň zcela pokrývá potřebu nejrůznějších druhů vlákniny a velké části minerálních látek a vitaminů. Obiloviny mají šestkrát až desetkrát vyšší kalorickou hodnotu než zelenina a různé druhy ovoce a dodávají tedy i přes výše uvedený poměr větší část čisté nutriční hodnoty.

- Pečení, dušení a vaření sice neovlivňuje vlákninu, ale vysoké teploty ničí některé vitaminy a při vaření se minerální látky vyplavují do vody. Kuchyňská úprava by tedy měla být šetrná: zelenina by se měl dusit s malým množstvím tuku ve vlastní šťávě nebo dusit nad párou. Při těchto úpravách dochází k nižším ztrátám. Velikost ztrát vitaminu B<sub>1</sub> v zelenině závisí na způsobu tepelného zpracování:

- vaření: 40% vitaminu B<sub>1</sub> se ztrácí
- vaření v páře: 21% vitaminu B<sub>1</sub> se ztrácí
- dušení: 14% vitaminu B<sub>1</sub> se ztrácí.

- Část denního množství rostlinné stravy bychom měli jíst v syrovém stavu. Zde se nabízí především ovoce a různé druhy bobulového ovoce, dále melouny, rajčata, papriky, ředkve, listová zelenina a některé brukve. Stejně vlastnosti jako čerstvé plodiny má i zelenina upravená mléčným kvašením (kyselé zelí, červená řepa, mrkev, cibule, okurky atd.). Minerální látky a vitaminy v nich zůstávají zcela zachovány. U některých látek (např. u vitaminu C) dochází díky působení kvasných bakterií dokonce ke zvýšení koncentrace. Zelenina správně konzervovaná mléčným kvašením vydrží devět měsíců, takže máme v domácích kvasných okurkách a zelí prakticky po celý rok k dispozici zeleninu ve stejné kvalitě jakou má čerstvá a syrová.

Mléčně kvašené produkty jako kysané zelí, které jsou k dostání na trhu, jsou čerstvé pouze tehdy, prodávají-li se přímo ze sudu. Jiné druhy tohoto zboží, především v konzervách, jsou pasterované nebo sterilované. Budeme-li dodržovat všechny tyto pokyny, můžeme si být téměř jisti, že využíváme optimálně všech možností ke zvýšení odolnosti, které nám každodenní potrava skýtá.

Přesto však zůstávají ještě některé otázky otevřené. Týkají se pokrytí denní potřeby minerálních látek – **hořčíku a vápníku**, stopového prvku **železa** a **vitaminu E**. Především v období zvýšeného zatížení organismu jejich spotřeba i potřeba vlákniny stoupá. Přestává zde platit pravidlo, že k pokrytí této potřeby postačí příslušná dávka vlákniny dodaná jednou za den. Chceme-li dodat našemu tělu požadované množství hořčíku a vitaminu E (obsažených převážně v potravinách rostlinného původu), musíme každodenní stravu pečlivě vybírat. Má-li být dostatečně pokryta i potřeba vápníku a železa, je vhodné rozšířit jídelníček

o další druhy potravin, totiž mléčné výrobky a potraviny přímého živočišného původu (maso, ryby, vejce). K pokrytí potřeby postačí nevelké dávky; u potravin přímého živočišného původu je toto množství podstatně menší než se dnes v průmyslových zemích konzumuje. Zaměření na vápník u mléčných výrobků a na železo u masa, ryb a vajec má i praktickou přednost:

Množství mléčných výrobků, které dodá potřebnou dávku vápníku, obsahuje i dostatečné množství všech ostatních specifických látek obsažených v mléce, ať už je to **kyselina orotová**, která má význam jako stavební látka organismu, nebo **vitamin b<sub>2</sub>**.

Dodáváme-li tělu potraviny přímého živočišného původu maso, ryby a vejce v množství, které s jistotou pokrývá potřebu železa, dostává tělo zároveň i všechny ostatní důležité živiny obsažené v živočišné stravě jako **měď**, **zinek** nebo **vitamin b<sub>12</sub>**

Dále se budeme zabývat životně důležitými minerálními látkami hořčíkem, vápníkem, železem a také vitaminem E.



## HOŘČÍK

Lehký kov hořčík patří k životně důležitým minerálním látkám. Naše tělo by mělo pravidelně dostávat určité minimální dávky hořčíku, neboť jeho nedostatek způsobuje celou řadu nežádoucích jevů, které ve svém důsledku mohou vést k závažným onemocněním.

**Minimální denní dávka hořčíku** se u dospělého člověka pohybuje kolem 250 mg, tj. čtvrt gramu. Mládež v době růstu, těhotné a kojící ženy, sportovci a těžce fyzicky pracující lidé potřebují denně až 400 mg a více. To je množství, které je obsaženo v racionální stravě s hodnotnými potravinami. Přesto se však v posledních letech a desetiletích v průmyslově vyspělých zemích množí choroby, které přinejmenším částečně můžeme připisovat chronickému nedostatku hořčíku. To má hned několik příčin:

### *a) Změna stravovacích návyků*

*Významní nositelé hořčíku v potravinách jsou opomíjeni.* Jsou to zelené listy, neloupané zrno (především pšenice, oves, nezralé zrno), ale také semena, klíčky a otruby. I luštěniny se na stůl dostávají zřídka.

*Příliš mnoho se ztrácí vařením.* Při vaření zeleniny se ztrácí až 40% hořčíku, zatímco při šetrném dušení ve vhodných nádobách (v hliněných pekáčích s víkem, v tlakových hrncích atd.) nebo při vaření v páře zůstává jeho množství téměř zcela zachováno.

*Jídlo je příliš tučné.* Nadbytečné množství tuku váže ve střevě hořčík a brání tak jeho vstřebávání do krve.

*Jídlo obsahuje příliš mnoho bílkovin.* Čím vyšší je spotřeba bílkovin, tím více hořčíku tělo potřebuje. Vysoká spotřeba bílkovin vychází většinou z přehnaně vysoké konzumace živočišných potravin, které však – s výjimkou nízkotučných mléčných výrobků, hlemýžďů, mušlí a některých mořských ryb – nepatří k přijatelným dodavatelům hořčíku. A velké množství potravin živočišného

původu vytlačuje z jídelníčku kvalitní dodavatele hořčíku rostlinného původu. Je to začarovaný kruh.

### *b) Změna životních návyků*

*Narůstající nedostatek pohybu.* Pohodlní lidé musí omezení pohybu vyrovnávat omezováním v jídle, nechtějí-li ztloustnout. Bylo propočítáno, že 1000 kalorií stravy, běžné v průmyslových zemích, často obsahuje pouze 110 mg hořčíku. Sekretářka, která si zvykla přijímat denně 2000 – 2200 kalorií, se pohybuje stále na hranici nedostatku hořčíku.

*Vysoká spotřeba alkoholu.* Spotřeba alkoholu na jednoho obyvatele se oproti době před druhou světovou válkou více než zdvojnásobila. Požívání alkoholu urychluje vylučování hořčíku ledvinami. Tím je mimo jiné ovlivněna i regenerační schopnost jaterní tkáně. A další dávky alkoholu útočí již na oslabená játra. To je další začarovaný kruh, z něhož lze vyjít pouze omezením spotřeby alkoholu nebo, pokud to není možné, zvýšenými dávkami hořčíku.

*Rostoucí stres.* Při stresových stavech se hořčík nejen hůře vstřebává, ale také se ve zvýšené míře vylučuje. V důsledku toho se snižuje jeho hladina v krvi. To platí obzvláště o zatěžování organismu nadměrným hlukem.

*Nesprávné hnojení.* Po léta praktikované hnojení umělými hnojivy NPK oslabovalo schopnost rostlin vstřebávat hořčík. Názor na tuto věc se sice již změnil, ale v praxi se ještě zdaleka neprosadil.

## **Příznaky nedostatku hořčíku**

Vzhledem k významu hořčíku pro lidský organismus jsou příznaky jeho nedostatku značně různorodé. Dosud je kupříkladu známo víc než 250 enzymů lidského těla, které jsou závislé na hořčíku. Tuto širokou škálu příznaků lze rozdělit do čtyř skupin (podle profesora Holtmeiera):

- **Postižení mozku:** Malátnost, tlak v hlavě, závratě a neschopnost koncentrace (problémy při učení) jsou typickými symptomy. Může se vyskytnout i neklid a stavy strachu.

- **Postižení srdce:** Nedostatek hořčíku zřejmě způsobuje nepravidelný tep, arytmii, případně píchání u srdce.

**Postižení žaludku a střev:** Zde se objevují křeče v břiše, nevolnost, zvracení a sklon k průjmům.

**Postižení svalů a svalové křeče:** Typické jsou křeče v lýtkách, v chodidlech, zablokování zad a šíje. Vyskytují se i křeče obličejových a krčních svalů a mravenčení v prstech.

Je samozřejmě nutné vědět, že všechny tyto symptomy mohou mít i jinou příčinu. Zda se za potížemi skutečně skrývá nedostatek hořčíku nebo nikoli, může s konečnou platností určit jen lékař. V každém případě však tato možnost není vyloučena.

Hořčík má celou řadu dalších vlastností, které stojí za zmínku. Snižuje zvýšenou hladinu cholesterolu v krvi a omezuje sklon k tvorbě krevních sraženin (trombů). Zajišťuje tak prevenci při hrozící srdeční nebo mozkové mrtvici. Toto působení (kterého by měl každý samozřejmě co nejdříve využít) se u dospělého člověka údajně dostavuje při denní dávce zhruba 350 mg hořčíku. Je to množství, které lze při troše přemýšlení snadno získat z každodenní stravy.

## Nejlepší zdroje hořčíku:

Velmi dobrými zdroji hořčíku jsou v první řadě určité potraviny rostlinného původu. Jsou uvedeny v následující tabulce. Zvláště důležitý je druhý sloupec, který udává, jaká je koncentrace hořčíku v dané potravíně, to znamená, jaká kalorická hodnota je spojena s dodáním příslušného množství hořčíku. Je jasné, že čím méně, tím lépe. Pak lze totiž držet redukční dietu o malém množství kalorií, ale s velkým množstvím hořčíku. Vidíme, že u **obilovin** stojí v čele tabulky obilní klíčky před neloupaným pšeničným zrnem, prosem, ovsem a nezralým zrnem. U **chleba** vede černý chléb a černý celozrnný chléb. Všechny **luštěniny** mají vysoký obsah hořčíku.

Především boby, které se u nás (na rozdíl od Francie) využívají jen málo, výrobky ze sóji a zelené fazole (fazolové lusky).

Mezi všemi druhy **zeleniny** zaujímá čelní místo šrucha zelná a také většina zelených listů je bohatá na hořčík. **Ořechy** jako takové obsahují velké množství hořčíku, ale, jak ukazuje druhý sloupec, dodávají zároveň i hodně kalorií. Přesto jsou to v malém množství velmi hodnotné potraviny. Velmi vysoký obsah hořčíku mají konečně i **zvláštní produkty** jako pšeničné otruby, lněné semínko, kakaový prášek, potravinářské droždí – pивní kvasinky a kvasinky torula. Také melasa, kterou lze použít jako alternativní sladidlo (obsahuje 50% cukru), má značně vysoký podíl hořčíku.

**NEJLEPŠÍ DODAVATELÉ HOŘČÍKU MEZI  
NAŠIMI POTRAVINAMI**

potravina	mg hořčiku ve 100 g	mg hořčiku ve 100 kcal	kolik g je 100 kcal
<b>A) obiloviny a chléb</b>			
pšeničné klíčky	336	93	28
černý chléb	122	57	47
neloupaná pšenice	173	54	31
proso	162	50	31
ovesné vločky	145	38	26
nezralé zrno	130	37	28
černý celozrnný chléb	71	35	30
neloupaná rýže	120	32	27
neloupané žito	95	30	31
chléb Knäckebröt	68	20	30
celozrnný chléb	47	20	43
<b>B) luštěniny</b>			
boby	430	100	23
sójová mouka, polotučná	286	78	28
fazolové lusky	26	74	280
sójové boby	247	59	24
sójové klíčky	15	58	220
sójová mouka, tučná	235	53	23
hrách, zelený	33	41	125
fazole bílé	132	39	30
<b>C) zelenina</b>			
šrucha zelná	151	656	430
špenát	58	193	330
šřovík	41	152	300
petržel kořenová	52	150	300
celerová nať	27	112	410
rajčata	20	95	470
zelí bílé	20	80	400
pampeliškové listy	36	78	215
čínské zelí	11	69	630
brokolice	24	68	280
štěrбак	13	68	520
salát hlávkový	11	65	590
okurky	8	62	770
<b>D) ořechy</b>			
ořech kešu	267	48	18
piniová jádra	268	42	15
mandle	252	42	17
arašidy	181	31	17
lískové ořechy	150	24	16
vlašské ořechy	134	20	15
<b>E) ostatní</b>			
pšeničné otruby	590	342	58
lněné semínko	350	80	23
kakaový prášek	420	123	34
kvasinky pivní	231	83	36
kvasinky torula	165	100	61
melasa	209	92	44

# VITAMIN E

Vedle vlákniny a hořčiku je vitamin E třetím vhodným měřítkem, podle něhož by se mělo řídit množství a druh rostlinného podílu ve stravě, která má zvyšovat odolnost. Vitamin E řeší částečně i problém dostatečného množství vyšších nenasycených mastných kyselin (esenciálních kyselin). Jádra, klíčky, semena a ořechy nejsou pouze důležitými přirozenými nositeli vitaminu E, ale jsou rovněž bohaté na hodnotné mastné kyseliny. Potraviny bohaté na vitamin E jsou zároveň bohaté na stopové prvky mangan a selen, které jsou nezbytné pro všeobecnou obranyschopnost. **Selen** je přitom zvláštním způsobem propojen s vitaminem E. Jako „ochranné látky“ mají podobné účinky. Existují však některé poruchy, typu buněčných otrav, které jsou v jedněch případech spíše odstraňovány selenem, v jiných případech spíše vitaminem E. V tomto bodě se obě látky doplňují. Při působení proti poškození organismu těžkými kovy (olovem, kadmíem, rtutí) jsou jejich účinky obdobné.

V roce 1922 pozorovali vědci H. M. Evans a K. S. Bishop, že krysy potřebují ke svému rozmnožování látku tehdy ještě neznámou, která byla zřejmě obsažena v tukových složkách obilných klíčků a v rostlinných semenech. Tuto látku nazvali ponejprv „faktor X“. Pokud tato látka chybí, stávají se krysí samečci im-potentní a samičky sterilní. Na základě různých náznaků se začali vědci domnívat, že se musí jednat o jakýsi vitamin. Vitaminy A, B, C a D byly tehdy již známy, a tak nově objevená látka dostala název vitamin E.

Především Evans pak po dobu dvanácti let intenzivně pracoval na další identifikaci této látky. To se mu podařilo v roce 1936. Přitom se ukázalo, že se jedná o dvě navzájem velmi podobné sloučeniny, které Evans nazval „alfa –“ a „beta-tokoferol“ (podle řeckých slov tokos = narození a pherein = nésti) – tedy vitamin přinášející narození nebo, jak se později vížilo, vitamin plodnosti. Později byly objeveny další tokoferoly, které se vyskytují v přirozené potravě, jakož i podobné účinné látky, které byly nazvány tokotrieny. Všechny dohromady tvoří vitamin E.

Nejsilněji působí tokoferol alfa, tokoferol beta má sotva poloviční účinnost a všechny ostatní formy tohoto vitaminu jsou podstatně

slabší. Proto může dojít k tomu, že celkové množství všech tokoferolů a tokotrienů ve slunečnicovém oleji je poloviční oproti množství obsaženém v oleji z kukuřičných klíčků. U prvního tvoří však 80% forma alfa, u oleje z kukuřičných klíčků je to však jen 10%. Celkově je tedy slunečnicový olej účinnější.

Většina moderních tabulek výživy na tento rozdíl reaguje a obsah vitamínu E v potravině udává v přepočtu na účinnost alfa – tokoferolu. Denní potřeba se u dospělého člověka odhaduje na 12 miligramů (mg) alfa-tokoferolu. Toto množství určila Německá společnost pro výživu v roce 1984.

Množství 12 mg „ekvivalentů tokoferolu“ (tak se správně nazývají) lze v dobře vyvážené každodenní stravě poměrně snadno dosáhnout. Ukazuje to následující tabulka:

potravina	mg vitamínu E ve 100 g	mg vitamínu E ve 100 kcal	denní potřeba 12 mg vit. E je v g
olej z pšeničných klíčků	160	17	8
olej ze semen bavlníku	52	6	23
slunečnicový olej	50	6	24
olej z vlašských ořechů	39	4	30
olej z kukuřičných klíčků	31	3,5	39
sójový olej	29	3,2	41
bodlákový olej	29	3,2	41
sezamový olej	28	3,1	43
arašídový olej	25	2,8	48
palmový olej	25	2,8	48
olivový olej	13	1,4	92
dietní margarín	14	1,9	85
boby	160	37	8
lněné semínko	57	13	21
mandle	28	4,3	43
slunečnicová jádra	22	4,2	55
lískové ořechy	21	3,2	57
sójová mouka polotučná	21	4,7	57
žitné klíčky	17	4,6	70
sójové boby	15	3,6	80
pšeničné klíčky	12	3,2	100
fenykl (zelenina)	6	12	200
kapusta	4	7,2	300
hrách, zelený	3	3,8	400
celer bulvový	2	6,5	450
pór	2	7,5	600
špenát	2	8	600
chřest	2	8	600
avokádo	3	1,2	400



### ***Vysvětlivky k tabulce:***

Potraviny živočišného původu v této tabulce chybí. Při krytí denní potřeby vitamínu E nehrají podstatnou úlohu. Za zmínku by však každopádně stály žlutky, telecí vnitřnosti, kuřecí a slepičí vnitřnosti, krůtí maso a některé mořské ryby (makrela a další). Tyto potraviny lze čas od času využít jako doplňující zdroje. Nejdůležitějšími nositeli vitamínu E jsou však přece jen rostlinné oleje.

V čele tabulky neohroženě stojí olej z obilných klíčků.

Potřebnou denní dávku 12 mg ekvivalentů tokoferolu obsahuje již pouhých 8 g oleje z obilných klíčků = ½ polévkové lžice.

Také z hlediska koncentrace vitamínu E je olej z obilných klíčků velmi výhodný, protože množství 8 g představuje jen cca. 75 kalorií. Olej z obilných klíčků lze stejně jako jiné druhy oleje použít jako olej stolní, nejlépe studený bez přísad nebo v kombinaci s tvarohem (krémovým sýrem), musli atd. Při zahřívání nedochází ke ztrátám vitamínu E (ztrácí se však vyšší nenasycené mastné kyseliny, které jsou v těchto druzích olejů většinou také obsaženy). Při delším zmrazení pod 18 stupňů byly zjištěny až 60% ztráty. To však hraje jistou roli jen u těch druhů zeleniny, masa a ryb, které obsahují vitamín E. Oleje se však mají skladovat sice v chladu, ale ne při teplotách pod 8 stupňů (protože jinak houstnou). Olej z obilných klíčků lze užívat i ve formě tablet. Jedná se o čistý olej, avšak s přísadami česneku, jmelí, hlohu atd, zalitý do želatinové kapsle. Ostatní stolní oleje nejsou sice zdaleka tak výhodné, ale přesto hrají při dodávání vitamínu E důležitou doplňující úlohu. Olivový olej jakožto olej z plodů má přitom nejnižší obsah daného vitamínu. Člověk by musel sníst víc než 90 g olivového oleje (což odpovídá 800 kaloriím), aby pokryl svou denní potřebu vitamínu E. Kvalitní dietní margarín má však veskrze přijatelné hodnoty, a sice proto, že se vyrábí ze surovin jako je slunečnicový olej, palmový olej, sójový olej atd. Tyto oleje tedy dodávají margarínu vitamín E. Tabulku konečně uzavírají některé druhy zeleniny. Nabídka zeleniny, která obsahuje více než 2 mg ekvivalentů tokoferolu, není bohatá. Ostatní druhy, které v tabulce nejsou uvedeny, jich obsahují 1 mg a méně.

Přítom mají druhy zeleniny s vysokým obsahem vitamínu E i vhodný podíl selenu a manganu.

### **Význam vitamínu E pro lidské tělo**

Již před padesáti lety objevili vědci, že vitamin E obsažený v rostlinných tucích hraje u různých zvířat důležitou úlohu. Co se týče člověka však srovnatelné účinky objeveny nebyly, takže se dlouho vedly spory o to, zda existuje nemoc z nedostatku vitamínu E způsobená nedostatečným obsahem této látky v potravě. Nejvýznamnější americký úřad pro zdravotnictví Food and Nutrition Board uznal vitamin E jako „nutnou součást lidské stravy“ teprve v roce 1959. Přesto však je dokonce ještě dnes vitamin E často označován za „vitamin bez příslušné choroby“.

Proti tomuto názoru však stojí celá řada odborných, lékařských i laických publikací, v nichž se vitamínu E připisuje daleko větší význam i pro člověka. Předávkováním vitamínem E je údajně možno vyléčit celou řadu nemocí. Z tohoto důvodu byly především v USA, Japonsku a v Německu doporučovány zvláštní dávky vitamínu E v podobě olejových kapslí nebo žvýkacích tablet při:

- zvýšené zátěži organismu vlivem znečištění životního prostředí, vlivem smogu a při zvýšeném nebezpečí otrav jako nemocí z povolání.
- zvýšeném požívání alkoholu a nikotinu,
- zvýšené tělesné námaze (sport, těžká fyzická práce),
- zvýšeném stresu,
- v těhotenství, zvláště při sklonech k předčasnému porodu nebo potratu.

Přítom byly podávány obrovské dávky. Dvojnásobný nositel Nobelovy ceny Linus Pauling (za chemii, za mír) řekl: „Denně беру 1200 UI. vitamínu E (cca 800 mg). Považuji to za rozumné a za jednoduchou metodu, jak pomocí zvýšených dávek vitamínů, které lze užívat celý život, prodloužit lidský věk i produktivní léta našeho života.“ Dlouhou dobu lidé věřili, že obrovské dávky vitamínu E nemohou škodit. Došlo ke skutečnému boomu vitamínu E. Ve Spolkové republice Německo se roční obrat u preparátů obsahujících vitamin E během tří let zvýšil z 20 na 100 miliónů DM. Těžko se lze

zbavit představy, že svou úlohu přitom sehrály i čistě obchodní zájmy. Mezitím se situace poněkud uklidnila. Byla zjištěna i poškození vyvolaná předávkováním vitamínu E: poruchy štítné žlázy a ovlivnění růstu. Jisté je, že vitamín E podporuje obranný systém organismu tím, že jej chrání před oxidujícími látkami, jako je například vitamín A nebo vyšší nenasycené mastné kyseliny. Vitamín E oslabuje i jedovaté účinky určitých skupin atomů ve škodlivinách, takzvané radikály. Kromě toho chrání tělo před úbytkem svaloviny. Dávku 12 mg až 25 mg (při neobvykle vysoké zátěži; – větší dávky nepovažují odborníci na výživu za rozumné), která je nutná k zajištění všech těchto funkcí, můžeme tělu dodat v potravě, pokud ji správně vybereme. V některých případech mohou být dávky ve výši 100 mg a více za den vhodné. To jsou však dávky, které můžeme získat pouze v kapslích nebo v tabletách. O užívání takových dávek by však měl rozhodnout lékař.

## Vápník

Důležitou stavební látkou a zároveň minerálem potřebným pro obranný systém organismu je vápník. V těle každého dospělého člověka je uloženo minimálně 1500 g vápníku, z toho 99% v kostech a v zubech. Zde zabezpečuje spolu s fosforem, fluórem, chlórem, hořčíkem, sodíkem, draslíkem a uhlíkem tvar a pevnost lidské postavy. Zbývající procentuální část vápníku v našem těle hraje důležitou úlohu při téměř všech procesech probíhajících v lidském organismu. Vápník spolupůsobí při srážlivosti krve, při vedení vzruchu v nervových vláknech, při práci svalových vláken. V těle nenajdeme buňku, která by vápník neobsahovala jako svůj stavební prvek nebo nebyla závislá na řídicí funkci této minerální látky. Kojenec získává vápník z **mateřského mléka** a ze dvou třetin jej využívá. Ze 300 mg vápníku, které obsahuje každý litr mateřského mléka, vstřebává 200 mg jako stavební látku pro kosti a tělní buňky. Ve srovnání s jinými minerálními látkami obsaženými v potravinách, které je tělo schopno zpracovat pouze z 5% a méně (viz následující kapitola „Železo“), je to úctyhodné procento zužitkování. Nejlépe se vstřebávají látky z mateřského mléka, o tom není sporu. Ovšem i

**kravské mléko** je pro člověka vynikajícím dodavatelem různých látek. Z kojenecké výživy, vyráběné z kravského mléka, je kojeneček schopen přímo zpracovat čtvrtinu z obsahu vápníku, který je v ní k dispozici. Čtvrtina je sice podstatně méně než dvě třetiny, zato však má kravské mléko daleko vyšší obsah vápníku. Z tohoto poznatku vycházejí propočty týkající se vápníku v první níže uvedené tabulce. Fakt, že kravské mléko jako takové můžeme vůbec použít jako náhradu mateřského mléka, vyplývá v neposlední řadě i z toho, že obsahuje velké množství vápníku, které je nejen schopno vyrovnat sníženou využitelnost, ale umožňuje dokonce i ředění mléka (koncentrované kravské mléko kojenci nesnáší). Otázky související s obsahem vápníku ve stravě jsou důležité už z toho důvodu, že ze studie vyhotovené v roce 1976 Německou společností pro výživu vyplývá, že téměř třetina mladistvých trpí nedostatkem této minerální látky: viz druhá níže uvedená tabulka. Tato čísla jsou přirozeně alarmující! Chyby, ke kterým dojde v období růstu, se později těžko napravují. Nejvíce postiženy jsou děti ve věku mezi deseti a čtrnácti lety. V tomto období je potřeba vápníku nejvyšší, zároveň je však bohužel nejvyšší i jeho nedostatek ve stravě. K rychlému vyřešení tohoto problému by stačilo více mléka a mléčných výrobků. Vhodné jsou všechny druhy mléka všech dojných zvířat. V některých je vápník vysoce koncentrovaný, v některých je zastoupen slabě. Viz třetí níže uvedená tabulka.

V množství jen o něco vyšším než třetina litru kravského mléka (nebo sýra, kyselého mléka atd. vyrobeného z tohoto množství) je tedy obsažena polovina celkové potřeby lidského organismu i v době růstu. Druhou polovinu lze získat z ostatních potravin, což v těchto relacích nečiní problémy. Téměř stejné procento vápníku jako v plnotučném mléce je obsaženo i v ostatních druzích mléka (kravského). Viz čtvrtá tabulka.

U jednotlivých **druhů sýrů** se obsah vápníku liší podle obsahu vody a tuku (viz pátá tabulka).

1 litr	obsah vápníku	využitelnost	využitě množství
mateřské mléko	300 mg	2/3	200 mg
kojenecká výživa z kravského mléka	700 mg	1/4	175 mg

stáří	potřeba vápníku v mg na den	% dětí s nedostatkem Ca ch = chlapci, d = dívky
děti 4-6 let	700	16% (ch) 23% (d)
děti 7-9 let	800	21% (ch) 31% (d)
děti 10-14 let	900-1000	35% (ch) 37% (d)
mládež 15-18 let	800- 900	21% (ch) 23% (d)

druh mléka 1 litr	vápník v mg	polovina denní potřeby (500 mg) obsažena v:
buvolí	1850	270 ml
ovčí	1800	280 ml
kravské	1400	360 ml
velbloudí	1400	360 ml
kobyly	1100	460 ml
kozí	400	1250 ml
oslí	100	5000 ml

druh mléka 1 litr	vápník v mg	polovina denní potřeby (500 mg) obsažena v:
polotučné 1,5%	1400	360 ml
nízkotučné 0,3%	1400	360 ml
podmáslí	1200	420 ml
jogurt 3,5%	1400	360 ml
jogurt 1,5%	1400	360 ml
jogurt 0,3%	1500	300 ml
kefir	1400	360 ml
sanogurt	1400	360 ml
acidofilní	1400	360 ml

druh sýra 100 g	vápník v mg	polovina denní potřeby (500 mg) je obsažena v g sýra	to je kalorií
parmezán	1300	39	164
ementál 45% t.v suš.	1180	43	180
gouda 45% t.v suš.	820	60	240
tylžský 30% t.v suš.	820	60	170
tylžský 45% t.v suš.	820	60	210
chester 50% t.v suš.	810	62	250
eidam 30% t.v suš.	800	63	170
eidam 40% t.v suš.	760	66	230
máslový 50% t.v suš.	700	72	250
romadur 30% t.v suš.	700	72	150
plíšňový 50% t.v suš.	600	84	340
tavený 45% t.v suš.	540	93	280
limburský 20% t.v suš.	530	95	200
brie 50% t.v suš.	400	125	460
camembert 45% t.v suš.	380	130	390
tvarohový	125	400	560
tvaroh měkký	100	500	410
cottage	90	550	620
krémový 60% t.v suš.	70	715	2500

*K pokrytí denní potřeby vápníku je často zapotřebí jen neuvěřitelně malé množství některého druhu sýra. To ukazuje tabulka. Největší koncentrace vápníku je v parmezánu a ementálu. Nezrající krémové sýry obsahují velké množství vody a jsou relativně chudší na vápník, zato však dodávají jiné hodnotné živiny. U velmi tučných sýrů stoupá samozřejmě kalorická hodnota. V pravém krajním sloupci je udáno množství kalorií, které s sebou přináší množství daného druhu sýra, pokrývající polovinu denní potřeby vápníku (500 mg).*

Potřeba vápníku stoupá, obsahuje-li strava velké množství bílkovin. V USA bylo zjištěno, že nemalý počet dospělých jedinců trpí skutečným nedostatkem vápníku, protože přehání spotřebu bílkovin, a to nepřiměřenou konzumací masa a ryb, které jsou samy (v protikladu k mléčným výrobkům) vysloveně chudé na vápník:

100 g **masa** dodá průměrně celých 10 mg vápníku! Teprve z 5 kilogramů masa by tedy byla pokryta polovina naší denní potřeby vápníku. A i to pouze teoreticky, protože obrovská kvanta bílkovin potřebu vápníku zvyšují. Požitelné části **ryb**, mušlí a koryšů jsou co do obsahu vápníku sotva vydatnější než maso. Výjimku představují **sardinky**, pokud se jedí s páteří a kostmi. V tomto případě obsahuje 100 g sardinek uspokojivé množství 330 mg vápníku. Sardinky zbavené kostí obsahují však pouze 20 mg vápníku na 100 g. V potravinách živočišného původu je totiž 99% celkového obsahu vápníku uloženo v kostře (kosti, zuby) a pouze 1 % ve tkáni, kterou obvykle jíme. Poněkud vyšší obsah vápníku mají **vejce**, která kromě ve skořápce vykazují i určité střední hodnoty vápníku ve žloutku. Konzumace vajec se skořápkou (jemně rozmělněných a připravených jako míchaná vejce) představují alternativní možnost v případě, že organismus nesnáší mléčné výrobky a má proto problémy se získáváním potřebného množství vápníku. Relativně vysoký obsah vápníku mají i jiná zvířecí vejce, jako jsou jikry mořských ryb a kaviár, ale tyto potraviny nemohou být samy o sobě základem každodenní stravy. Nejdůležitějším a nejbezpečnějším dodavatelem vápníku jsou pro nás prostě mléčné výrobky. **Pokud si pravidelně zvykne na víceméně každodenní dávku mléka nebo sýra k pokrytí své potřeby vápníku, získává spolu s ním automaticky i další důležité živiny:** – *fosfor* jako minerální látku, která se podílí na všech procesech, při nichž se uvolňuje energie a zároveň jako látku, která sehrává důležitou roli při stavbě buněčného jádra a vlastní opěrné tkáně; – *zinek* jako stopový prvek, který všeobecně podporuje růst, hojení ran a růst vlasů.

Zinek je důležitý pro plodnost obou pohlaví. Nedostatek zinku je příčinou snížené schopnosti učení a snížené inteligence. Je také součástí hormonu inzulínu. Zinek je také hojně i v některých rostlinách. Naše tělo jej však z rostlin získává podstatně obtížněji než z potravin živočišného původu, k nimž také mléko a sýry patří;

mléčné barvivo laktoflavin zvaný *vitamin B2*, který těsně souvisí s obranyschopností a odolností lidského organismu;

*kyselinu orotovou* („syrovátkovou kyselinu“), které se někdy také říká *vitamin B<sub>13</sub>* Kyselina orotová napomáhá přeměně relativně

nehodnotného materiálu na vysoce hodnotné látky lidského těla. Tato přednost se uplatňuje především u starších lidí, jejichž organismus má potíže s plným využitím dodávané stravy. **Kromě mléka a mléčných výrobků existuje i celá řada potravin rostlinného původu, které lze využít jako doplňující dodavatele vápníku: viz následující tabulka.**

druh plodiny 100 g	vápník v mg	polovina denní potřeby (500 mg) je obsažena	to je kalorií v množství g
sójové boby	260	190	770
ořechy v ø	230	220	1320
kapusta	230	220	85
kopřiva	190	260	72
řeřicha	180	280	56
listy pampelišky	170	300	135
fenykl (zelenina)	110	450	120
brokolice	110	450	250
celer řapíkový	80	620	110
čočka	70	710	2410
špenát	70	710	200
kedluben	65	760	350
cukrová řepa	60	830	340
salát hlávkový	50	1000	140
brambory	30	1660	1260
sezamové semínko	1500	30	230
obiloviny v ø	50	1000	3600

Také u této tabulky je třeba si zvláště povšimnout posledního sloupce vpravo, kde je udáno množství kalorií, které sníme s žádoucím množstvím vápníku. Z rostlinných potravin jsou pro získávání vápníku nejvýhodnější listy listové zeleniny v čele s řeřichou, kapustou a kopřivami. Naše tělo není však tak dobře přizpůsobeno k získávání vápníku z rostlinných potravin jako k jeho uvolňování z mléčných výrobků. Typickým příkladem je zde špenát, který na tom s obsahem 70 mg vápníku na 100 g není nejhůř. Vápník je v něm však vázán kyselínou šťavelovou a naše tělo není dost dobře



schopno jej ze špenátu uvolnit. K tomu je však třeba dodat, že špenát (který jinak obsahuje velmi hodnotné složky) je přesto vynikající listová zelenina.

Velmi názorné je porovnání dvou posledních potravin uvedených v tabulce. Zatímco sezamové semínko je velmi bohaté na vápník, jsou naše domácí druhy obilovin v tomto směru vysloveně slabé. Dříve než naši předkové zhruba před 12 000 lety objevili možnost systematického pěstování obilí, živilí se jako sběrači mnohem víc semínky trav a bylin (jako je sezam) než to činíme my. Tehdy proto také nepotřebovali dodávat vápník v živočišném mléce. S rozvojem zemědělství se mnohé změnilo. Člověk *musel* nutně objevit také produkci mléka, aby mu výhody vzniklé zavedením zemědělství, které mu však přinesly i (malou, ale přece důležitou) nevýhodu, byly skutečně ku prospěchu.

## ŽELEZO

Železo není pouze kov, ale i životně důležitý prvek. Řadí se ke stopovým prvkům, tedy k oněm nezbytným složkám potravy, jichž sice potřebujeme jen nepatrné množství, zato však nutně. U železa činí toto množství jen několik tisícín gramu denně. Chybí-li železo v potravě, může tělo pak ještě delší dobu čerpat ze svých zásob železa, které si pro případ potřeby ukládá v játrech, slezině a sliznici střeva. Tato zásobárna sice neobsahuje více než 1 g železa celkem, to však stačí na několik měsíců, pokud se nevyskytne žádná zvláštní potřeba nebo pokud nedojde ke ztrátám železa. Lidské tělo zachází s železem skutečně šetrně: využívá znovu všechno, co je jen trochu možné. Jakmile se červená krvinka po uplynutí asi 100 dní od svého vzniku rozpadne, vyloučí se většina jejího stavebního materiálu jako odpad ledvinami. Železo si však tělo pečlivě uschová a v případě potřeby jej zase použije buď v nové červené krvince nebo jako součást důležitého enzymu. To železo, které organismus nenávratně ztratil – ve vypadaných vlasech, ve sloupaných šupinkách kožních nebo střevních buněk, v potu, ale také u žen ve zralém věku při menstruaci, při kojení, v těhotenství (kdy je potřeba k tvorbě bilionů červených kr-vinek plodu v těle matky) – již samozřejmě nemůže

znovu použít. Normální spotřeba železa činí 1 mg železa denně. Toto množství je u dětí, dospělých i starých lidí obou pohlaví zhruba stejné. U žen v období mezi pubertou a přechodem se však toto množství zdvojnásobuje.

Právě proto se přísun železa do organismu stává problémem především ženské populace i za normálních podmínek.

Kdyby bylo možné pokrýt tuto nezbytnou zvýšenou potřebu bez obtíží každodenní stravou, nebyl by to žádný problém. To však kupodivu vůbec není jednoduché. Skupina expertů Světové zdravotnické organizace vypočítala, že běžná strava i v nejbohatších zemích, jako je Švédsko, Německo, Japonsko nebo USA, sice obsahuje dostatek železa pro muže, děti a staré lidi obou pohlaví, ale pro dívky a ženy ve zralém věku tyto dávky sotva postačují. To znamená, že jejich tělo je odkázáno na zvýšenou absorpci železa ze stravy ve střevech. To je stojí hodně sil. A někdy to přesto ještě nestačí. „Pokud tedy nepřijímají nadměrné množství energie (což ovšem vede k tloustnutí), nestačí obsah železa ze stravy u mnoha žen pokrýt jejich potřebu. Ani v těhotenství nemůže být potřeba železa pokryta pouze jeho obsahem v potravinách.“ Průměrná normální strava v průmyslových zemích obsahuje 6 mg železa na 1000 kalorií. Pro muže toto množství většinou postačuje. Jeho tělu stačí, když železo obsažené v potravě využije ze 7%. Množství, které potřebuje, tak získá už ze 2500 kalorií normální stravy, protože

$7\% \text{ z } 15 \text{ mg železa} = 1,05 \text{ mg železa.}$

Muži se tedy nemusejí přejídat a tloustnout, chtějí-li z běžné stravy pokrýt svou potřebu železa. Muži mohou dokonce hubnout, a přesto získávat potřebnou denní dávku železa. Pro ženy platí tentýž výpočet jako pro muže teprve po přechodu, kdy už nemenstrují. Teprve tehdy jsou na tom, co se týče problému železa, stejně jako muži. Od první menstruace až po přechod však pro ženy platí jiná rovnice. Čisté množství železa, které žena ve zralém věku denně potřebuje, závisí samozřejmě do značné míry na intenzitě menstruace. V průměru činí potřebné množství 1,8 miligramu, při

silném krvácení až 2,5 miligramu a více železa (přepočteno na průměrnou denní

čistou potřebu). Problémem však je toto množství železa získat z kaloricky přiměřené smíšené stravy (to znamená takové, která nevede k tloustnutí). Kromě toho je známo, že mnoho žen trpí nedostatkem zásob železa. Právě proto je u nich železo z potravy ve střevě také lépe využíváno. Uspokojivá rovnice nám při hodnotách 2500 kalorií v denní stravě o obsahu 15 mg železa vyjde teprve tehdy, je-li ženský organismus schopen dodané železo zužítkovat ze 13%:

13% z 15 mg železa = 1,95 mg železa.

Počet 2500 kalorií však představuje množství potravy, které se u mnoha drobných žen pohybuje na hranici tloustnutí. Mnoho žen tedy čas od času drží redukční dietu a železo zase přichází zkrátka. Při nedostatku železa je tedy třeba redukční dietu vždy dobře promyslet: Buď potřebu krýt železitými preparáty nebo zařadit dostatečné množství potravin přímého živočišného původu, jako jsou maso, ryby a vejce.

Během těhotenství a kojení přistupuje k tomuto množství dalších 10 až 20 mg. V těchto případech lékař většinou přistoupí k podávání železa v preparátech.

## NEJLEPŠÍ PŘIROZENÉ ZDROJE ŽELEZA

A. živočišné potraviny využitelnost 15-30%	mg železa ve 100 g
vepřová játra	20,6
vepřové plíčky	18,9
skopová játra	12,4
telecí játra	10,2
vepřové ledvinky	10,0
hovězí ledvinky	9,5
drůbeží játra	7,4
hovězí játra	6,6
hovězí srdce	4,0
vepřové srdce	4,0
divočina v ø	3,5
hovězí maso v ø	3,5
skopové maso v ø	3,0
vepřové maso v ø	2,5
drůbeží maso v ø	2,0
telecí maso v ø	2,0
mušle v ø	5,0
ryby v ø	1,7
1 vejce	1,4
1 žloutěk	1,2
1 bílek	0,2

Tabulka, která se zabývá obsahem železa v potravinách živočišného původu, ukazuje, že relativně malé dávky masa a ryb stačí k pokrytí potřeb našeho organismu. Stále znovu je třeba zdůrazňovat, že by si právě tohle měly uvědomovat dívky a ženy ve zralém věku.

### 1. příklad: zvířecí játra

Železo ze zvířecích jater se v těle využívá minimálně z 15%. To znamená, že už 30 g vepřových jater nebo plíček, případně 60 g skopových jater, telecích jater (nebo vepřových či hovězích ledvinek) pokryje polovinu denní potřeby železa (u dětí, mužů a starších lidí dokonce celou). U drůbežích a případně hovězích jater postačuje na krytí potřeby železa 80 g. Občas se tedy vnitřnosti mohou využít, přičemž velká množství nejsou vůbec nutná, zčásti je ani nelze doporučit. Žena, která nechce překročit denní přísun 2500 kalorií,

přijme z výše uvedených množství jater nebo jiných vnitřností maximálně 5% své denní energetické dávky, získá však přitom 50% potřebného železa. Dvakrát až čtyřikrát za měsíc je tedy dobré játra do jídelníčku zařadit.

## **2. příklad: maso a ryby**

Železo z masa a ryb využívá lidský organismus průměrně z 25%. To znamená, že žena pokryje průměrným množstvím 120 g masa nebo ryb polovinu potřeby železa. Druhou polovinu pak dodají potraviny rostlinného původu. 120 g masa nebo ryb má energetickou hodnotu asi 200 kalorií, což je méně než 8% z 2500 kalorií, obsahuje však 50% množství železa, které potřebuje zralá žena. Obvyklá kuchyňská porce masa nebo ryb váží 160 g. Postačí, když takovéto porce budou součástí pokrmů tři– až čtyřikrát týdně – větší množství není nutné (a pokud spotřeba zůstává v rozumných mezích, nejsou takové porce masa ani zdraví škodlivé).

Zabýváme-li se železem, musíme se soustředit na potraviny přímého živočišného původu.

Rostlinné potraviny často sice obsahují dostatek železa, ale naše tělo není schopno železo v nich vázané tak dobře využít jako železo ze živočišných potravin. Tento fakt byl dokázán pokusy s označeným železem, jehož absorpce a rozložení v těle se tudíž dalo dobře sledovat u celé řady potravin. Za normálních podmínek (ne při nedostatku železa) se zhodnocuje železo ze sójových bobů ze 7%, z pšenice z 5%, z listové zeleniny ze 4%, z kukuřice ze 3%, z černých fazolí ze 2%, z rýže a špenátu z 1%. Železo z masa využívá tělo naopak průměrně z 28%. Při nedostatku železa – při vyčerpaných zásobách, k čemuž dochází především u žen ve zralém věku – se využitelnost zvyšuje. Nejmarkantnější je toto zvýšení využitelnosti opět u potravin živočišného původu. U jater byla naměřena hodnota využitelnosti 39%, u vepřového masa dokonce 73%.

U běžné smíšené stravy lze za normálních okolností počítat s 10% využitelnosti. Proto je hrubé množství železa v potravě udáváno jako desetinásobek čisté potřeby: viz následující tabulka.

### **3. příklad: vejce**

V bezmasých dnech je dobré využít i vejce. Podle výsledků výzkumů se sice železo, které obsahují, nevyužívá tak dobře jako železo z vnitřností, masa a ryb, ale přesto jedno vejce pokryje asi 10% denní potřeby železa u žen. Činí ovšem pouze 3% povoleného množství kalorií (viz tabulka).

děti muži starší lidé obou pohlaví	každodenní strava má obsahovat 10 mg železa
dívky a ženy ve zralém věku	každodenní strava má obsahovat 18 mg železa

B. rostlinné potraviny využitelnost 1-7%	mg železa ve 100 g
pšeničné klíčky	9,4
proso	9,0
sójové boby	8,4
lněné semínko	7,7
čočka	6,9
bílé fazole	6,1
piniová jádra	5,2
řeřicha	4,5
listy pampelišky	3,1
špenát	3,0
ořechy v ø	2,5
fenykl (zelenina)	2,5
mangold	2,5
kapusta	2,2
polníček	2,2
lišky	6,5
lanýže	3,5
hřibý	3,5
kozáky	1,6
kvasinky torula	20,0
pivní kvasinky	17,3
potravinářské droždí	4,9
tymián	135
majoránka	73
bobkový list	53
kmín	48
bazalka	43
rozmarnýn	33
šalvěj	27
estragon	24
paprika	23
pažitka, čerstvá	13
petrželová nať, čerstvá	8

V *potravinách rostlinného původu* je často obsažen dostatek železa. Ty z nich, které obsahují železo ve velkém množství – semena, klíčky, jádra, boby – jsou však zároveň i značně kalorické. *Koncentrace* železa, tj. množství železa na 100 kalorií, je v rostlinných potravinách nižší než ve vnitřnostech, mase a rybách. K tomu přistupuje i fakt, že naše tělo nedokáže železo obsažené v rostlinách tak dobře využít. Tato okolnost ovlivňuje i využitelnost listové zeleniny s vysokým obsahem železa, přestože je zároveň nízkokalorická s vysokou koncentrací železa. Houby, které jsou zčásti velmi dobrými dodavateli železa a zároveň mají i nízkou kalorickou hodnotu, lze těžko zařadit do stravy, která by měla skutečně každodenní praktické využití. Zvláštní pozornost si zasluhují dvě poslední části tabulky: Kvasinky torula (krmné droždí) a pивní kvasinky (sušené pivovarnické droždí) i používané koření mají v přepočtu na 100 g neuvěřitelně vysoký obsah železa. Tyto produkty samozřejmě nemůžeme využívat jako potraviny, nýbrž právě „jen“ jako koření. Ale i v těchto malých, zato však každodenních dávkách značně vylepšují (a nejen ony) krytí potřeby železa. Proto bychom na ně neměli zapomínat. *Mléčné výrobky* nepatří k důležitým dodavatelům železa. Mateřské a kravské mléko mají tentýž obsah, totiž 0,5 mg v litru. Zde ovšem můžeme vidět, jak různá může být využitelnost, neboť z mateřského mléka přijímá kojenec 49% obsaženého železa, z kravského mléka naproti tomu pouhých 11%. Mateřské mléko tedy zhodnocuje nepoměrně lépe. Vyplývá to z nejnovějších výzkumů M. Saarinen. A jak zhodnocuje kravské mléko dospělý jedinec? Z pouhých 2,8%, tedy daleko hůře než kojenec. To vše má samozřejmě svůj smysl. Příkladem mléka jako dodavatele železa v naší stravě znovu ukazuje, že neexistuje potravina, která by sama o sobě ve všech směrech uspokojila lidské tělo. Mléko obsahuje téměř vše, co potřebuje savec, jako je člověk. To logicky vyplývá z podstaty věci. Kdybychom chtěli sestavit pořadí potravin z hlediska jejich biologické hodnoty, museli bychom mléko zařadit na první místo. Ovšem ani mléko neobsahuje všechno a musí být doplněno jinými potravinami. Vystává otázka, zda pouze vegetariánskou nebo mléčně vegetariánskou stravou můžeme bez problémů pokrýt naši potřebu železa. Jistě je to možné. Přinejmenším



dívky a ženy ve zralém věku by však měly mít možnost využívat skutečně vše, co nám požitelné části rostlin skýtají. Musel by se ovšem také zvýšit energetický výdej. To znamená: Zvláště ženy ohrožené nedostatkem železa by měly více sportovat. Souvislosti vypadají složitě, jsou však jednoduché. Sportujeme-li, můžeme více jíst, aniž bychom přitom tloustli. Automaticky tak tělu dodáváme při obvyklé (i vegetariánské) stravě více železa. Při vyšší sportovní aktivitě se však nespotřebovávají ony zvýšené dávky železa docela. A tak něco zbude ještě na zdraví. Celý tento mechanismus je dokonce doložen v dějinách lékařství. Až do doby po první světové válce existovala obzvlášť extrémní forma nedostatku železa u žen. Byla to chloróza u dívek a pozdní chloróza u vdaných žen. Když se asi kolem roku 1930 výrazněji rozšířil masový sport, zmizela tato choroba ze scény. Sport a gymnastika mají dalekosáhlejší léčivé účinky, než se jim obecně připisuje. Nejbezpečnějším postupem proti nedostatku železa je přece jenom jeho cílené a přímé využití z potravin živočišného původu. Samozřejmě jako doplněk k rostlinné stravě a mléčným výrobkům. Nejspolehlivější cestou ke zvýšení odolnosti a obranyschopnosti organismu je výživa založená na co nejpestřejší stravě.

## **Význam železa v těle a příznaky jeho nedostatku**

Naše tělo obsahuje celkem asi 5 gramů železa. Je to sice jen patnáctitisícina váhy dospělého člověka, ale život by bez těchto 5 gramů vůbec nebyl možný. Bez železa by člověka během několika vteřin zemřel. K nejdůležitějším funkcím železa patří tvorba krevního barviva, svalového barviva a aktivní účast při tvorbě enzymů obsahujících železo. Těchto tří procesů se v podobě stavebního materiálu nebo nositelů různých funkcí zúčastňují asi 4 gramy železa. Zbývající jeden gram by měl představovat pohotovostní železo ve funkci transportního železa a v podobě zásob. Při nedostatku železa sáhne tělo nejprve k těmto zásobám. Jakmile je spotřebované, mluvíme o vyčerpaných zásobách. Podle odhadů pro oblast střední Evropy jsou u přibližně 40% všech dívek a žen ve zralém věku (díky ztrátám krve při menstruaci) rezervy železa

vyčerpány. Tyto dívky a ženy mají buď nepatrné nebo vůbec žádné mobilizovatelné zásoby železa. Jsou sice ještě zdravé, protože železo aktivní v různých funkcích je dostačující. Tato situace však odpovídá stavu, při němž jsou nasazeni všichni vojáci, kteří jsou vůbec k dispozici, záložní armáda neexistuje. Objeví-li se nyní jakákoli sebemenší dodatečná zátěž, např. ztráta krve při operaci, těhotenství nebo virová infekce, k jejíž likvidaci je třeba zvýšeného množství enzymů obsahujících železo – likvidace toxických látek patří k hlavním úkolům enzymů obsahujících železo – pak se objeví skutečně hmatatelné a viditelné příznaky nedostatku železa. Doba rekonvalescence se prodlužuje, pacientka je slabá a unavená, přestože chorobu nebo těhotenství má již dávno za sebou. Prvními příznaky jsou tudíž slabost, závratě, rychlá únava, ztráta koncentrace, roztěkanost, vnitřní chvění, bušení srdce, hučení v uších a bolesti hlavy. Často se pak dostavuje nezkrotná chuť k jídlu, ale může dojít i k pravému opaku – absolutnímu nechutenství. Počáteční symptomy nejsou ještě typické. Podobné se mohou vyskytnout i při jiných poruchách. Typičtější příznaky se dostaví až později, když nedostatek železa trvá několik měsíců a menstruací (nebo těhotenstvím) je ještě zvyšován. Pak se dostavují potíže při polykání jako „knedlík v krku“, pálení jazyka a hltanu a postupuje bledost, „blednička“. Tyto příznaky však můžeme najít i u jiných nemocí a stavů. Pro odborníka jsou charakterističtější v tomto stadiu se objevující změny na nehtech, vlasech a pleti: Nehty se rýhují, zvláštním způsobem se lámou a po celé ploše se propadají – tvoří se takzvané propadlé nehty. Vlasy jsou filcovaté a lámou se, pleť je suchá a vrásčitá. Typickými symptomy jsou rozpraskané koutky úst (zvláště v případech, kdy se nedostatek železa spojuje s nedostatkem vitamínu B2) a hladký červený jazyk. S konečnou platností musí rozhodnout lékař na základě přesných laboratorních vyšetření.

# Detoxikační a pročišťovací kúry

## ZÁSADITÁ KÚRA RING

Tato kúra vděčí za svůj název vrcholku Ringkogel, který leží u obce Hartberg v rakouském Štýrsku. Na jeho úpatí leží lázeňské centrum, kde byla tato dieta vyvinuta a kde je již po léta s úspěchem aplikována. Ve své podstatě je to **detoxikační a pročišťovací dieta, která má zároveň i výživnou hodnotu**. To ji odlišuje od jednostranných diet popisovaných v následujících kapitolách. Zde také spočívá jedna z jejich zvláštních výhod, které má ve srovnání s jinými dietami: Neodchyluje se tolik od plnohodnotné výživy, která je obecně označována za zdravou, v rozhodujících bodech je však dokonale rozpracována. Tímto způsobem je optimalizovaná zátěž a užitná hodnota – vysoký užitek při malém zatížení. Pacient tudíž nemá pocit převratného zásahu do životosprávy. Zdá se mu spíš, jako by přešel z jedné kuchyně na druhou, a přesto dostává dietní stravu s vysokou detoxikační a pročišťovací hodnotou. Tato dieta je proto vhodná i pro starší lidi, u nichž jsou pravidelné detoxikační kúry zvlášť vhodné. Na druhé straně dochází často ke kontraindikacím známým z drastičtějších přísných nebo volných redukčních diet. Velmi významným faktem je u této diety to, že *zároveň* s detoxikací dochází k oživení buněčného potenciálu. Tělo je obohaceno

o živiny, stopové prvky, minerály, vitaminy atd. Tento fakt vyplývá z toho, že se charakter této diety blíží *k makrobiotice*. Mohli bychom ji tedy označit také za výměnnou stravu: Na místo odbouraných zplodin se totiž dopravují vysoce hodnotné látky. Přestárlý materiál se *okamžitě* vyměňuje. To je samozřejmě výhodné nejen pro lidi starších ročníků.

### ***Všeobecné pokyny:***

- důraz na převahu zásad
- důraz na vysoký obsah živin
- návyk na vlákninu
- omezení bílkovin
- omezení tuků, ale dostatek nenasyčených mastných kyselin
- dostatek složitých sacharidů
- málo kalorií = malá energetická hodnota

Této kombinace lze docílit pouze při použití velmi kvalitních surovin. Nezbytný výběr surovin by tedy mohl být k výše uvedeným bodům jako bod číslo 8. Sama forma stravy je strava

mléčno – rostlinná (lakto – vegetariánská). Potraviny přímého živočišného původu (maso, ryby, vejce) jsou během kúry vyloučeny. Ohrozily by totiž díky vysokému obsahu kyselin zásaditou povahu stravy a množství dodávaných bílkovin by překročilo určenou mez.

*Převaha zásad* ve stravě vyvolává takzvanou acidózu, což je překyselení tkání, ke kterému může docházet při přijímání stravy se sníženou energetickou hodnotou. Zásaditá (alkalická) rezerva, kterou tělo má a která představuje jeden z důležitých regulačních mechanismů našeho organismu, zůstává zachována. A to je důležité: Kúra příznivě působí i při poruchách látkové výměny, jakou je dnes například urikemie (zvýšený obsah močových kyselin – dna), které se při přísnějších redukčních dietách často zhoršují. Tato onemocnění mohou dokonce představovat indikaci pro zahájení zásadité kúry. Převahy zásad docílíme správným poměrem obou velkých skupin rostlin: zeleniny a ovoce na jedné straně a zrna na straně druhé:

70% zeleniny a ovoce – 30% zrn. Míněn je zde váhový podíl. Z toho plyne, že zrna jakožto zvlášť koncentrovaná rostlinná složka sice dodávají větší část energie, ale že jejich kyselá povaha je zredukována podílem zeleniny a ovoce. Ve směsi mají celkově značnou převahu zásady. To, zda je potravina kyselá nebo zásaditá, závisí v první řadě na poměru minerálních látek, které obsahuje. Pokud převládají kovy (například draslík), dochází k zásadité reakci. Tak je tomu u veškeré zeleniny a ovoce. Převládají-li však nekovové

prvky (jako fosfor a chlór), dochází k reakci kyselé. Je tomu tak u zrn a u všech potravin přímého živočišného původu, jako je maso, ryby a vejce.

Také organické kyseliny, vyskytující se v zeleninových plodech, v jižním ovoci a v ovoci vůbec, zanechávají po svém odbourání v těle převahu zásad. Zní to paradoxně. Tyto reakce závisí na zvláštních vylučovacích mechanismech živého organismu: Při spalování organických kyselin je vydechován kysličník uhličitý a v těle zůstává podíl zásad. Proto mohou být „kyselé“ jablko nebo citrón obzvlášť zásadité, stejně jako jablečný ocet, který tak vše doporučuje doktor D. C. Jarvis. Ve zkumavce reagují samozřejmě organické kyseliny zcela v souladu se svým názvem: tedy kyselé. Je to jen příklad toho, že poměry ve zkumavce (in vitro) nelze vždy aplikovat na poměry v živém organismu (in vivo). Jak dalece je ta či ona potravina zásaditá nebo kyselé, se obvykle udává v obsahu normální kyseliny, respektive zásady na centimetr kubický ve 100 gramech potraviny. Pro účely srovnání pak toto číslo můžeme použít jako ní převahu: procento převahy kyselin nebo procento převahy zásad.

Následující tabulka uvádí průměrné hodnoty různých skupin potravin.

kyselé		zásadité	
maso, ryby	12-16	kořenová zelenina, řepy	9-14
vejce	11	brambory	9
pšenice, žito, oves, ječmen	12	ředkve	5-8
rýže, kukuřice, proso, pohanka	9	luštěniny	8-12
chléb, těstoviny	5-9	ostatní zelenina	3-7
ořechy, jádra, semena	6-10	ovoce a jižní ovoce	3-6
		mléko a mléčné výrobky	1-3

*Podstatným měřítkem pro sestavení zásadité kúry Ring je určení kyselosti a zásaditosti jednotlivých druhů potravin. Z tohoto hlediska lze veškeré potraviny rozdělit do dvou skupin: potraviny přímého*

*živočišného původu jsou všechny výrazně kyselé. To je jeden z důvodů, proč jsou během kúry ze stravy vyloučeny. Jádra a zrna jsou také kyselá, jsou však do stravy zařazena, ale ve váhovém poměru 3:7 k zelenině. Mléčné výrobky jsou mírně zásadité. Při dietě hrají svou úlohu mimo jiné při dosažení určitého podílu bílkovin. Údaje v tabulce (podle Langa, Rankeho a dalších) byly získány na základě chemických analýz,. Zásadité působení organických kyselin není přitom započítáno. Zásaditost plodové zeleniny, ovoce a jižního ovoce je tedy vyšší, než, jak ji lze určit pomocí takzvané titrační metody ve zkumavce. Chemicky hnojené plodiny obvykle ztrácejí část své zásadité hodnoty. I to je důvod k tomu, že původní zásaditá kúra Ring využívá výhradně biologicky hnojených plodin.*

### **Jakým způsobem postupovat při určení správné denní dávky?**

Abychom vám ulehčili osvojení výpočtu, uvádíme několik příkladů.

Dané hodnoty jsou:

- a) váhový poměr zrn a jader k zelenině a ovoci 30:70,
- b) omezení denní dávky bílkovin na cca 50 gramů. To odpovídá asi 200 kaloriím, které jsou získávány z bílkovin, nebo 14% celkového množství kalorií, pokud i kalorie omezíme,
- c) na 1 500 kalorií (= 6 300 joulů). Při tomto množství se hubne denně podle pohybu, který se doporučuje i při této kúře, o 150 až 250 gramů. Ze zkušeností pacientů přitom vyplývá, že mají přesto pocit sytosti. Zasyčení je dosaženo vysokým obsahem živin.

200 kalorií je tedy rezervováno pro mléčné výrobky, které zaručí dodávku bílkovin v množství 50 gramů. Pokud přitom postupujeme racionálně a volíme méně kalorické mléčné výrobky, postačí i menší množství, asi 100 kalorií.

Dalších 300 kalorií připadá na plnohodnotné tuky, oleje lisované za studena z klíčků, jader a semen, které slouží jako zdroje nenasycených mastných kyselin a podávají se tepelně neupravené. Určité množství kalorií může být dodáno i v podobě malého množství másla, které obsahuje nasycené mastné kyseliny, příznivě

ovlivňující trávení. Všechny tyto „viditelné“ tuky dávají dohromady množství menší než 40 gramů. Vhodným poměrem v rámci tohoto celkového množství by bylo 30 gramů = 2 polévkové lžice oleju bohatých na vyšší nenasycené mastné kyseliny (bodlákový olej, kvalitní lněný olej, slunečnicový olej, olej z kukuřičných klíčků a další) + 10 g másla. 1000 kalorií tedy zbývá na různé druhy rostlinné stravy: 220 g zrn (= 300 gramů celozrnného chleba) a 600 g směsi běžné zeleniny + ovoce. Toto množství splňuje obě dané podmínky – zůstává zachován poměr 30: 70 a tělu je dodáno 1000 kalorií.

220 g zrn = 750 kalorií  
600 g zeleniny = 240 kalorií \*  
820 g = 990 kalorií

To, že výpočet nevychází přesně, jen dokazuje, že by se tyto výpočty neměly brát *příliš* vážně. Tedy alespoň ne co se týče výživy. Při stanovení účinné diety však svůj význam mají. Pomáhají nám vymezit rámec, uvnitř něhož je třeba se pohybovat.

Jaké množství bílkovin dodává dané množství 220 g zrn a 600 g zeleniny? Celkově 35-40 g podle druhu zeleniny, kterou použijeme.

Chceme-li klást při dietě zvláštní důraz na nízký obsah bílkovin, měli bychom se vyhnout koncentrovaným luštěninám: fazolím, čočce, hrachu. Fazolové lusky vyřazovat nemusíme, protože obsahují podle 2,6% bílkovin. Kromě toho dodávají dalších 10-15 g bílkovin mléčné výrobky. To je asi 300-400 g mléka, kyselého mléka, podmáslí, jogurtu nebo netučných sýrů, přičemž váha kolísá podle obsahu vody.

#### *Několik příkladů:*

10 g bílkovin je obsaženo v: 30 g syrečků, 50 g měkkého tvarohu, 70 g sýru typu cottage.

Před sýry je ovšem výhodnější dávat přednost obyčejným druhům mléka vzhledem k jejich výhodnému nárazníkovému systému. Mléko v této podobě totiž na sebe ve střevě váže kyselé i zásadité produkty

štěpení všeho druhu. I proto klade F. X. Mayr ve své mléčno-žemlové dietě (str. 72) takový důraz na mléko (podmáslí, jogurt atd.).

*\* U zeleniny byla zvolena průměrná hodnota 40 kalorií na 100 g. Spektrum sahá od okurky s hodnotou 7 kal/100 g až, po brambory s hodnotou 90 kal/100 g. Mají-li být použity luštěniny, je třeba počítat s jejich váhou v upraveném stavu, nikoliv s váhou suchých plodů. 100 g upravených luštěnin obsahuje 30 (fazolové lusky) až maximálně 100 kalorií (hrách, fazole, čočka).*

V žádném případě se nesnažte omezovat doporučené množství zrn v domnění, že tím snížíte obsah bílkovin. Zrna totiž plní důležitou úlohu, neboť organismu dodávají složité sacharidy. Podle dr. R. Glehra je optimální, dodávají-li 60% celkové energie především složité sacharidy. Právě proto tedy potřebujeme – stále zůstáváme u našeho příkladu s 1 500 kaloriemi – oněch 250 g zrn. Dodávají totiž nezbytných 150 g složitých sacharidů, tj, cca. 620 kalorií. Chybějící zbytek je obsažen v 600 g různých druhů zeleniny, takže i zde výsledek odpovídá: 850 kalorií dodaných složitými cukry odpovídá při celkovém množství 1 500 kalorií přesně 60%. Pokud bychom však vynechali zrna, tohoto výsledku nedosáhneme. Můžeme si tedy zapamatovat.

Při redukční dietě o obsahu 1 500 kalorií se použité potraviny dělí takto: 220 g zrn (= 300 g celozrnného chleba),

600 g zeleniny a ovoce, 400 g mléka, kyselého mléka, podmáslí, jogurtu, kefiru, kumysu atd., 30 g za studena lisovaných olejů obsahujících nenasycené mastné kyseliny

10 g másla.

To je **nosný program** zásadité kúry Ring. Tuto dietu lze držet nepřetržitě po delší dobu, přinejmenším mnohem déle než kteroukoliv jinou z dále popsaných přísných nebo volných redukčních forem diet. Rozdělení potravin do průběhu celého dne zůstává přenecháno pacientovi; stejně jako počet jídel za den.



Většina lidí však nebude být problémy – a to je výhoda složitých sacharidů – s rozdělením na pouhá tři jídla. Případně jedno další jídlo pozdě večer, které má zaručit, aby pacienti, kteří v noci propadají pokušení, nevyraňovali ledničku. Potraviny pro toto „bezpečnostní jídlo“ se ukrajují od hlavních jídel během dne. Přímou v lázeňském zařízení se nosný program obměňuje podle potřeby. Varianty jsou možné, protože dieta není nikterak uzavřená. Je z ní možné plynule přejít na normální plnohodnotnou stravu o hodnotě 2 400 kalorií nebo na intenzivní redukční nebo poloredukční kúry. U „adiposity“ (nadváhy) se symptomy nadbytku bílkovin“ (R. Glehr) bude zřejmě u velké části pacientů vhodné po určité propočítané období množství bílkovin a kalorií dále snížit. Tímto postupem by se měla odbourat patologická zásoba bílkovin, která podle výzkumů, jež prováděl prof. dr. L. Wendt pod elektronovým mikroskopem, blokuje důležité jemné membrány v těle a omezuje tak proces látkové výměny.

Existuje speciální „redukční dieta se syrovou zeleninou“, která je sestavena tak, že je omezen přísun energie a bílkovin, ale množství živin zůstává zachováno. Svou úlohu zde sehrávají i šťávy z čerstvé zeleniny. Další typy diet jsou určeny „psychicky nebo fyzicky slabším jedincům“ (R. Glehr). Tepelnou úpravou – od syrové přes fermentovanou až po vařenou zeleninu – lze dietu přizpůsobit dispozicím jednotlivce. Organismus bychom přitom neměli překvapit nezvyklým množstvím vlákniny, ale pomalu jej zvykat. I to je cílem kúry.

*Zásaditá dieta Ring může být s jinými kúrami kombinována následovně:*

a) *Souběžně*, protože tato dieta sestává z několika zaměnitelných prvků – na rozdíl od jednostranných diet, které ponechávají jen malý prostor pro obměny.

Příklad: Souběžná kombinace se syrovátkovou kúrou (str. 75). Syrovátka obsahuje 8 g bílkovin na litr a lze ji tedy v kúře použít (namísto jiných mléčných výrobků).

b) *S časovým odstupem*, protože rozdíl mezi zásaditou kúrou Ring a přísnějšími redukčními nebo poloredukčními kúrami je dost velký a umožňuje tedy při přechodu na jinou dietu postupně

přivykání. Příklad: Lze využít týdenní cyklus a každý sedmý den vložit čajový nebo šťávový postní den. Tento zásah do diety vyvolává v organismu dostatečnou reakci.

U této kúry se nedostavují prakticky žádné kontraindikace, a to díky její rozmanitosti, která je dána tím, že dieta neobsahuje žádné extrémní prvky. O tom, která varianta je v daném případě pro pacienta nejvhodnější, rozhodne samozřejmě nejlépe zkušený lázeňský lékař.

Hlavními indikacemi vyžadujícími *kontrolovanou* kúru jsou (podle R. Glehra): „Adiposita (nadváha) s příznaky nadbytku bílkovin, dna, hypertonie (vysoký krevní tlak), diabetes melitus (cukrovka), hyperlipoproteinemie (poruchy látkové výměny tuků), onemocnění ledvin, kožní nemoci, zácpa způsobená nedostatkem vlákniny, různá revmatická onemocnění.“ V původní kúře se kromě diety uplatňuje i řada dalších terapeutických opatření. A stejně jako je variabilní sama dieta, tak široce jsou pojata i další terapeutická opatření. Jimi se samozřejmě zvyšuje úspěch celé kúry.

Zvláštní úlohu tu hraje makrobiotika. Dr. Glehr ji definuje biologicky: „V době růstu nedodávat nic, co by bylo potravině cizí, a po sklizni jí neubírat nic z toho, co je jí vlastní.“ Potraviny v přírodním stavu bez příměsí škodlivin – to je zásada, po níž dnes volají prakticky všichni zkušení lázeňští lékaři. Když už člověk prodělává kúru, potřebuje nejkvalitnější materiál. A ten roste pouze na přírodně obdělávaných půdách. Někteří lidé o tom samozřejmě nechtějí ani slyšet. Pokud si ovšem prohlédneme chromatogramy S. Lubkeho, který se ve značné míře podílel na budování lázeňského zařízení na úpatí hory Ringkogel, jasně uvidíme rozdíl mezi materiálem hnojeným chemicky a přírodně. Skutečně přírodně hnojené potraviny jsou daleko hodnotnější.\*

\* *Chromatogramovou metodu zavedl biochemik dr. E. Pfeiffer (Spring Valley, New York). Tato metoda „zkoumá kvalitu a výživnou hodnotu zemědělských produktů“. Viz též, kniha „Půdní testy Chromá“, autorů Voitle a Guggenbergera (Chromá Bodentest, nakladatelství! Orac, Vídeň).*

Samotné lázeňské zařízení má k dispozici vlastní zemědělské plochy. Pokud chce pacient provádět kúru doma, měl by si k tomuto účelu zajistit nezávadnou potravu.

## **MLÉČNO-ŽEMLOVÁ KÚRA PODLE DR. FRANZE XAVERA MAYRA**

Franz Xaver Mayr, který se narodil v roce 1875 v Grobmingu v Horním Štýrsku, se již jako mladý lékař zabýval především dietetickou léčbou chorob zažívacího ústrojí. Již tehdy navrhl šetrnou dietu, ovšem k převratné myšlence, že by se pacient mohl omezit na mléko a tvrdé žemle, což bylo na tehdejší dobu něco dobrodružně odvážného, mu zatím scházel jeden překvapivý poznatek. Dospěl k němu v roce 1916 v Sarajevu, kde působil v místním vojenském lazaretu jako vedoucí lékař v „oddělení pro vojáky se zažívacími potížemi“. Dodávky potravin vázly a k dispozici bylo pouze mléko, bílý chléb a rozvařené ovesné vločky. I těchto potravin bylo málo, takže dávky byly kráceny a občas bylo nutné zařadit i postní den. Načež – a to byl právě ten převratný poznatek – se vojáci uzdravovali rychleji než při dosud používaných dietách. Dnes už se tomu nikdo nediví, neboť úspěchy mléčno-žemlové kúry, respektive kúry čisté čajové, které Mayr po tomto zjištění vypracoval, jsou dávno známy. Kdyby byl nedostatek potravin tehdy v sarajevském lazaretu trval déle, několik měsíců, byl by se u vojáků projevil nedostatek určitých živin. To je dost podstatná otázka: Přísné diety mají značný detoxikační a léčivý účinek, ale nelze je držet po delší dobu. Je třeba je držet stejně jako úplný půst pouze po určitou, přesně stanovenou dobu. V lázeňském zařízení trvá taková dieta včetně přechodného režimu na začátku a na konci (přechod na normální stravu) cca čtyři týdny. Takovéto druhy diet, které v sobě při překročení určitého časového limitu nesou riziko nedostatku některých látek, se také nazývají *diety krátkodobé* nebo *jednostranné*.

Složení diety je jednostranné, ale právě v tom tkví její zvláštní účinek. V těchto případech se také nemluví o potravinách, ale o prostředcích léčebné kúry, v případě mléčno-žemlové diety tedy mluvíme o „dietní žemli“ a „dietním mléce“.

Tyto dietní materiály by měly mít vybranou kvalitu, respektive i optimální stáří (žemle), které podle zkušeností zaručí kýžený úspěch diety. *Dietní mléko* by mělo být nejlépe přímo nadojené a Mayrovy lázeňské domy mají proto většinou vlastní dodavatele. Další možností je nepasterované mléko od veterinárně kontrolovaných krav. V prvním případě je dodáváno přímo ze statku, ve druhém případě je to mléko prošlé mlékárnou. Podle E. Raucha je vhodné i kojenecké mléko. (Může se použít i podmáslí, kyselé mléko, kvašené mléčné výrobky z čerstvého mléka.) V původní kúře se nepoužívá pasterované mléko vůbec nebo, jen při nedostatku jiných druhů. Jsou to maličkosti, ale právě u jednostranných diet hrají i malé rozdíly v kvalitě velkou roli. *Dietní žemle* musí také mít správnou „konzistenci“ (E. Rauch). Nesmí být příliš čerstvá a příliš měkká, ale ani příliš tvrdá a vysušená. Jejím úkolem je totiž správným způsobem ovlivnit vyměšování slin. Nejlepší konzistenci dosáhneme, když koupíme čerstvé žemle a sami si je volně usušíme v nepříliš vlhké místnosti. Doba sušení trvá dva až čtyři dny. Žemle má být „při krájení nedrobivá, hutná a houževnatá..., aby byla mírně poddajná“.

Při pravé Mayrově dietě volíme úmyslně žemle pečené z jemné bílé mouky a nikoli celozrnné. Jak bylo již řečeno, není zde výživná hodnota podstatná a bílá žemle je stravitelnější: její pomocí se nejlépe dosáhne vytčeného cíle, totiž odlehčení trávicího ústrojí. Záleží samozřejmě na tom, jaký účel má Mayrova dieta plnit. Chceme-li ji využít pouze jako prostředků pro změnu jídelních návyků, můžeme použít i celozrnný chléb. Ale i ten musí být dostatečně ztvrdlý. Není marné denně alespoň při jedné svačině postupovat přesně podle Mayrova návodu, i když zrovna nadržíte žádnou dietu.

Chcete-li však zažívacímu ústrojí skutečně odlehčit, pak je dobré využít „originální dietní žemle“ z bílé mouky.

### ***Technika jídla***

Bezprostředně před jídlem je třeba tvrdou dietní žemli nakrájet na centimetrové plátky, připravit si misku mléka a kávovou lžičku. Jíst

byste měli beze spěchu a v klidu. Na jídlo si musíte udělat čas a hlavně při jídle nemluvit.

1. Do úst vezměte kousek žemle a soustředěně žvýkejte. Koncentrujte se podobně jako jogín na jednu část těla, totiž na dutinu ústní, a pouze na jeden vjem – na měnící se chuť žemle. Když podržíme žemli dostatečně dlouho v ústech, chutná po určité době nasládle, neboť enzymy obsažené ve slinách rozkládají složité sacharidy obsažené v žemli na disacharidy. Má-li mít dieta smysl, *musíte* žemli podržet v ústech právě tak dlouho, dokud nezačne chutnat nasládle. V důsledku toho se i další části trávicího ústrojí připraví na zpracovávání žemle, což má hluboký smysl, i když to přímo nepozorujete. K tomuto jevu dochází prostřednictvím reflexu, který vychází z dutiny ústní. Náš organismus je od přírody takto zařízen, a to by mělo být využito. Trávení začíná (u převážně býložravých živočichů, k nimž patří i člověk) skutečně v ústech. Proto je také tento úvodní akt soustředěného žvýkání a vyměšování slin tak důležitý. Jakmile chutná směs žemle a slin nasládle, následuje další akt:

2. Nyní přichází na řadu lžička mléka. Mléko je vhodné ze lžičky v pravém slova smyslu vysát, neboť vysáváním se vyprazdňují i slinné žlázy. Směs žemle, slin a mléka nyní soustředěně žvýkejte dál. Hlavu přitom mějte nakloněnou spíše dopředu, aby se směs příliš brzy nedostala ke kořeni jazyka a nebyla předčasně spolknuta. Většina lidí má totiž úplně špatné jídelní návyky, a tak se rozšířil příliš rychlý sled žvýkání a polykání. Obojí je však ucelený proces a měl by být jako takový vnímán. Jakmile je sousto spolknuto, několikrát se klidně nadechnete a sáhněte po dalším kousku dietní žemle. Jezte tak dlouho, dokud nepocítíte první známky lehkého nasycení a nepokračujte v žádném případě jenom

proto, že na stole zůstaly ještě kousky nakrájené žemle či zbytek mléka. Zbytek mléka nedopíjejte. Narušil by se tím celý systém i složení směsi v žaludku.

Při Mayrově kúře se technice jídla věnuje zvláštní pozornost. Je (téměř) důležitější než samotné potraviny. Ty se totiž dají v případě nutnosti zaměnit. Technika jídla však nikoliv. Kdo na daný způsob

jídla nechce přistoupit, neměl by s kúrou vůbec začínat, tvrdí E. Rauch. To znamená, že bez této techniky jídla pozbývá kúra svého smyslu. („A vy přece chcete dosáhnout velkého úspěchu!“) Zatímco tvrdá žemle svou konzistencí povzbuzuje tvoření slin, má mléko ještě další úlohu. Jeho nárazníkové složky váží jak kyselé, tak zásadité produkty štěpení ve střevě. Tím přispívá k detoxikaci lidského těla a krize během kúry jsou zmírňovány. Proto by mléko v Mayrově kúře nemělo chybět.

### **Hlavní oblasti použití Mayrovy kúry:**

Pročištění střev odlehčením zažívacího ústrojí a současné odstranění zánětlivých změn sliznic. Léčení chronické zácpy, odtučňování se současným odváděním škodlivých produktů látkové výměny. Kromě těchto indikací existuje ještě celá řada dalších: onemocnění jater a slinivky břišní, chronické záněty, kožní choroby aj.

U nemocných pacientů probíhá Mayrova kúra pod dohledem lékaře ambulantně nebo v lázeňském zařízení, kde její účinek zvyšují i další terapeutická opatření. Nesmíme přitom zapomínat, že u nemocných pacientů může dojít ke zvláštním retardačním jevům, které se projevují jako krize v kúře. Zde je samozřejmě nutný lékařský dohled. Zdravý pacient si může Mayrovu dietu jako *malou* domácí kúru naordinovat i sám. Při její propagaci se vždy zdůrazňuje, že je vhodná i pro „plně zaměstnané zájemce“. Jídla jsou během dne rozvržena jako obvykle, konzumuje se však pouze tvrdé žemle a mléko, přičemž musí být dodržena správná technika jídla.

V poválečném období byli mnozí lidé rádi, když měli k jídlu to, co předepisuje Mayrova dieta. K újmám na zdraví docházelo jen tehdy, jestliže půst trval příliš dlouho. Zdravý člověk, který nechce kúru podstoupit z důvodů léčebných, ale spíše proto, aby si detoxikoval a pročistil organismus, si tudíž nemusí dělat přehnané starosti. Jakožto *horní* hranice domácí mléčno-žemlové diety se udává doba 4-6 dnů. S jedním úvodním pročišťovacím dnem a 3-4 dny postupného obohacování stravy se tak nepřekročí hranice 10 dnů. Tento cyklus 4-6 dnů byl stanoven na základě pozorování H.

Ane-mueller, který zjistil, že při chronické zácpě, což je jedna z hlavních indikací pro tuto kúru, trvá právě tak dlouho, než se dostaví spontánní vyprazdňování stolice. Jinými slovy, právě to je doba, během níž se oslabené funkční procesy organismu obnovují. Právě to je naším cílem.

## ***Podrobný postup***

**1 den přípravy:** Tento den slouží předběžnému pročištění. Tento den se vyvarujte všech potravin živočišného původu s vysokým obsahem bílkovin a zároveň s nízkým obsahem vlákniny, ale i rostlinných potravin bohatých na bílkoviny, jako jsou luštěniny a ořechy. Ovoce a ostatní druhy zeleniny můžete konzumovat v libovolném množství. Pouze při silné zácpě můžete jednorázově večer vypít šálek projímavého čaje s obsahem emodinu (čaj z reveně, krušiny, senný a aloe – nežívat v těhotenství!). U projímadel s obsahem emodinu je zaručen výsledek. Tohoto účinku lze ve výjimečných případech využít před započítím diety, jako například Mayrovy, u níž by měla být střeva pročištěna pokud možno co nejdůkladněji. Průběžné nekontrolované užívání těchto bylinných čajů však může i ke značným poškozením zdraví, a proto se v zásadě nedoporučují. V dalším průběhu domácí kúry se žádná projímadla neužívají; vyprazdňovací reflex by se měl dostavit spontánně. V lázeňských zařízeních se však ráno podávají různé soli (karlovarská, hořká sůl a Mayrova pasážová sůl). Zde jsou k tomu však jiné předpoklady.

### **Na den přípravy navazuje 3-6 dní.**

Žemle jste si nakoupili už před několika dny, takže mezitím dostatečně ztvrdly. Samozřejmě musíte i během kúry doplňovat jejich zásobu. Jednotlivá jídla se konzumují již popsáním způsobem. Mělo by se jíst *minimálně* dvakrát denně. Je však daleko lepší jíst častěji, neboť nesmíte zapomínat, že podstatnou součástí celé procedury je získání správných návyků a vytvoření kultury jídla, kterou byste měli, když už jste si ji osvojili, dodržovat i později při normálním stravování. Pro většinu lidí bude vyhovovat frekvence tří

až pěti jídel denně. Hladovět byste neměli. Přestože při tomto způsobu diety sotva překročíte dávku 1 500 kalorií (6 300 jouů), nebudete pociťovat hlad. Předpokladem ovšem je, že jíte správně. E. Rauch píše: „Dostaví-li se mezi jednotlivými jídly pocit hladu, znamená to, že nejsou konzumovány správné žemle nebo že jídlo je uspěchané a nesoustředěné.“ V tomto případě si proto promyslete a zkontrolujte, zda bylo vše v pořádku. Velmi důležitý je přísun tekutin. Malými doušky můžete v libovolném množství pít minerálku, kvalitní pitnou vodu nebo bylinkové čaje. Bylinkové čaje pouze ve slabém odvaru a jen ty, u kterých nemůže dojít k předávková-ní. V mnohých případech je pocit žízně nedostatečný. Pak je třeba pít úmyslně s vědomím, že tělo je třeba propláchnout. Denně byste měli vypít asi 2 litry tekutin. Veškeré tekutiny se samozřejmě stejně vyloučí.

**Večer si dopřejte 1-2 šálky bylinkového čaje po lžičkách.** Při výběru čaje se řiďte podle svých potřeb, ale nevybírejte si byliny, které jsou silně močopudné. Vhodné jsou byliny s nervově uklidňujícími účinky jako kozlík lékařský, meduňka lékařská, levandule, hořký sevillský pomeranč, odvar z ovesných vloček, ale i prostředky s dezinfekčními a proti-nadýmavými účinky: kmín, fenykl, heřmánek, máta. Samozřejmě bez cukru a medu.

**Péče o zevnějšek** by po dobu kúry měla být intenzivnější. Důležité jsou sprchování, omývání, masáže, a to už z prostého důvodu, aby se pokožka zbavila sekretů, které se z ní uvolňují v důsledku detoxikace. Měli byste si také rezervovat dostatek času na každodenní osvěžující procházku. Jinak samozřejmě můžete vykonávat dál svou práci.

**Postupné obohacování stravy po ukončení vlastní diety.** Během těchto dní se zpočátku omezte na lehkou zásaditou stravu. Nejdříve dodávejte jen velmi málo masa, ryb a tvrdého sýra, abyste tělo hned nepřetěžovali bílkovinami. Na začátku těchto přechodných dní byste také neměli jíst „těžkou zeleninu“ (E. Rauch) jako luštěniny a brukve. Tělo si také musí postupně zvyknout na syrovou zeleninu a těžký čerstvý chléb ve větším množství. Jídelníček tedy



postupně obohacujte a vycházejte přitom především z vlastních zkušeností. Podle E. Raucha:

„a) Jezte jen to, co z vlastní zkušeností dobře snášíte a cítíte jako lehce stravitelné;

b) vyhýbejte se všemu, o čem víte, že váš organismus zatěžuje, že je těžko stravitelné, že nadýmá, že vyvolává pocit plnosti, říhání a překyselení.“ Nakonec přejděte k jednoduché normální přírodní stravě, ale zachovávejte při ní techniku jídla, kterou jste si osvojili během Mayrovy kúry.

Dr. Franz Xaver Mayr svou vlastní kúru čas od času sám na sobě praktikoval. Dožil se 90 let (zemřel v roce 1965 ve svém rodném městě Grobmingu), přestože v mládí trpěl těžkou tuberkulózou.

## SYROVÁTKOVÁ KÚRA

Syrovátková kúra je jednostranná dieta, to znamená, že terapeutické výsledky odpovídají v první řadě právě této potravině. V původní formě diety se pacient musel omezit na konzumaci jednoho litru syrovátky, rozloženého na 5-7 porcí denně. Aby se pokryla celková spotřeba tekutin, doplňovala se syrovátka bylinnými šťávami a bylinnými čaji: z kopřiv, pampelišek, řebříčku a hlohu. Syrovátka byla také s oblibou podávána společně s čerstvě vylisovanými bylinnými šťávami.

Syrovátkové kúry patří vůbec k nejstarším kúram založeným na tekutinách. Tyto kúry předepisovaly již lékaři v době Hippokratově jako prostředek detoxikace a pročištění, a to speciálně i při otravách potravinami a při chronických onemocněních jater. Příznivé účinky proti zácpě byly známy již ve starém Řecku. V Římě bylo několik lázní, kde se syrovátka používala vnitřně i zevně – tedy k pití a koupelím, a to nejen při kožních onemocněních, ale i vypnutí a omlazení zdravé pleti. Syrovátku můžeme s klidným svědomím označit za jeden z velkých a klasických omlazujících prostředků. Ovšem již tehdy za dob velkého Claudia Galena bylo známo, že kvalita syrovátky závisí do značné míry na druhu krmiva, které dobytek žere. Krávy, kozy, kobyly a oslice byly krmeny vybranými

rostlinami s přísadou léčivých bylin. Patřila k nim meduňka jako bylina s uklidňujícími účinky, ale i řecké seno či rdesno hadí kořen jako byliny s posilujícími účinky, které ovšem zvířata odmítala žrát. Všeobecně totiž panovala představa, že účinek léčivých bylin se při procházení tělem dojného dobytka zjemňuje a přechází do mléka a syrovátky.

V 18. století došlo ke skutečnému rozkvětu aplikace syrovátky jako prostředku při různých kúrách. Především ve Švýcarsku, ale i v Německu a v Rakousku byla celá řada velmi navštěvovaných syrovátkových lázní. Průkopnickou obcí v tomto směru se v roce 1750 stala vesnice Gais ve švýcarském Appenzellu. Místní syrovátka z kozího mléka se proslavila po celé Evropě. Za Gaisem následovala celá řada horských obcí ve Švýcarsku. V Bavorsku byly nejnavštěvovanějšími syrovátkovými lázněmi obce Oberstaufen, Reichenhall a Kreuth a konečně v Rakousku Ischl a Aussee. Celkem prý bylo v oblasti Alp a alpského podhůří 160 syrovátkových lázní, které se bez obtíží vyrovnaly tak proslaveným lázním jako jsou Karlovy Vary se svými prameny.

Syrovátka byla tehdy označována za jakýsi druh „jemnější“ nebo „živočišné“ karlovarské vody. Koneckonců jsou mnohé účinky, například na játra, žlučovody a zácpu, podobné. Ve většině případů se syrovátka do lázní dopravovala velmi složitě. V obci Gais začínali sýraři na salaši vzdálené tři hodiny chůze od lázní již kolem půlnoci vyrábět sýr. Syrovátku, která přitom vzniká, cedili a slévali do puten. Putny pak zabalily do plachetek, aby syrovátka zůstala teplá. Od tří do šesti hodin pak pastýři putovali do vesnice. Jakmile dorazili, začal na lázeňské budově zvonit zvonec a lázeňští hosté spěchali pro syrovátku.

Obvykle byly praktikovány vzestupné a sestupné syrovátkové kúry. Při 24 denní kúře začínal pacient se čtvrtlitem syrovátky před a po „lehké snídani“ (dr. Rosenmerkel, citovaný u Anemuellera) a dávku pak denně zvyšoval o čtvrtlitr. Po týdnu tedy dospěl k množství 2 litry. Ty pak samozřejmě nepil najednou, ale po čtvrt hodinových intervalech vždy po čtvrtlitr. Pití mu tedy trvalo dvě hodiny. Během této doby se většinou dostavil kýžený účinek,

totiž vyprázdnění. Deset dní pak pacient setrval na tomto množství, které pak postupně zase snižoval, až

24. dne skončil opět u čtvrtlitru. A tím byla kúra završena.

Podobným způsobem bychom syrovátkovou kúru mohli držet i dnes. Nevyžaduje se při ní totiž půst, ale doporučuje se strava podporující pročišťování (viz zásaditá kúra Ring, strana 67 a další). Čerstvá syrovátka, tak jak ji lázeňské domy využívaly dříve, byla velmi choulostivá. I to byl jeden z důvodů, proč se popíjela v časných ranních hodinách. Rozkladem totiž brzy dochází ke změně její chuti a kromě toho mizí i jedna z nejcennějších látek, pravotočivá mléčná kyselina L (+). Během několika hodin se v odstáté čerstvé syrovátce tvoří levotočivá mléčná kyselina D (-), která organismu ve větším množství nesvědčí. Především je ztížena přeměna tuků. Využívání čerstvé syrovátky je tedy možné pouze za určitých předpokladů: krávy, nebo jako v Gaisu kozy, musí být pod kontrolou, z mléka se hned po nadojení musí začít vyrábět sýr a syrovátka musí být co nejdříve zkonsumována. V poledne je už většinou syrovátka, vyrobená předcházející noci, zkažená. Ebba Waerland uvádí recept na domácí výrobu syrovátky:

### ***Doma vyrobená syrovátka: recept***

3 díly podmáslí rozmíchejte v jednom dílu horkého čerstvého mléka. 4-5 hodin je necháte přikryté odstát. Srovátku, která se takto vyloučí, je třeba zcedit a pokud možno co nejdříve spotřebovat, jak už bylo připomenuto. Vzniklou sýrovou hmotu nebo tvaroh můžete využít k běžné spotřebě.

V některých zemích již dnes existuje trvanlivě balená syrovátka, kterou lze využít i ke kúrám. Tato syrovátka údajně obsahuje 90% pravotočivých mléčných kyselin a pouze 10% levotočivých. Obvykle se nabízí jako „dietní syrovátka pro kúry“. Existuje i syrovátka sušená, ale ta méně vhodná než předcházející. Důležité je sledovat obsah bílkovin v dietní syrovátce. Alespoň v Německu existují druhy obohacené o bílkoviny, a to na 30 gramů na litr, zatímco normální syrovátka obsahuje 8 a méně gramů. Při obohacování se používá

syrovátkové bílkoviny (albuminu), která se rozpouští ve vodě a na rozdíl od kaseinu obsaženého v mléce je lehce stravitelná. Jedná se zde tedy o dietní bílkovinu. V některých případech však bude vyšší obsah bílkovin nežádoucí, zvláště tehdy, chce-li pacient volit stravu chudou na bílkoviny. Přitom se může orientovat podle údajů uvedených na obalu. **Čistě syrovátkovou kúru by pacient neměl držet na vlastní pěst.** V lázeňských zařízeních se dávka zvyšuje během 3-4 dní ze čtvrtlitru na jeden litr. Denně by měl pacient přijmout celkem 3 litry tekutin. Zbývající množství je tedy dodáváno v podobě bylinkových čajů. Od čtvrtého dne se udržuje množství jednoho litru. Dávku lze však i nadále zvyšovat až na dva litry, podobně jak to popisuje dr. Rosenmerkel z Kreuthu v roce 1822. Jediným rozdílem je, že se dané množství pije rovnoměrně po celý den. Umožňuje to dnešní trvanlivé zpracování potravin. Čistě syrovátková dieta doplněná bylinkovými čaji (bylinkovými šťávami) trvá průměrně 20 dní. Samozřejmě pod lékařským dohledem. V těchto případech je pak dietní syrovátka, obohacená o bílkovinu, jistě vhodná. **Domácí syrovátkové kúry však můžete podstoupit i sami jako doplněk k normální nebo redukční stravě.** Postup je stejný:

1. den: 1/4 litru syrovátky
  2. den: 1/2 litru syrovátky
  3. den: 1 litr syrovátky a při tomto množství zůstat i nadále.
- Na konci diety dávky opět snižovat.

Syrovátku užívejte v jednotlivých porcích po celý den. Kromě toho pijte bylinkové čaje a/nebo čerstvé rostlinné šťávy. K tomuto účelu se nejlépe hodí normální syrovátka s nízkým obsahem bílkovin. 1 litr syrovátky dodá cca 240 kalorií, z toho 180 v podobě mléčného cukru (laktózy), která se v tlustém střevě působením střevních bakterií mění v kyselinu mléčnou. Tímto způsobem dochází k vyprazdňovacímu efektu. Jako podpůrné čerstvé bylinkové šťávy se doporučují: kopřivy, pampelišky a artyčoky (heikenberský popis syrovátkové kúry): denně 80 ml po lžičkách během celého dne. Osvědčil se následující rozpis: 1. a 2. den kopřivy 3. a 4. den pampelišky 5. a 6. den artyčoky 7. a 8. den opět kopřivy atd. Pro

jednu osobu jsou nejvhodnější originálně plněné láhve o obsahu 160 ml, jejichž obsah můžete spotřebovat za dva dny.

Před více než 100 lety vyšly syrovátkové kúry z módy. Kolem roku 1880 náhle skončila doba jejich rozkvětu, která trvala celých 130 let. Jako důvod se udává obtížné získávání vhodného materiálu. Pomocí současných šetrných, avšak dobře stabilizujících technických metod – ke konzervaci postačí přímá parní injekce trvající 2,4 sekundy se současným zahřátím na 85°C a okamžité ochlazení – byly tyto problémy odstraněny. Doufejme tedy, že se více mlékáren soustředí na produkci vhodných syrovátkových výrobků, neboť trh není ještě zcela pokryt. Sirovátková kúra si určitě zase získá oblibu.

### ***Jiné druhy diet s pročišťovací účinkem***

Existuje celá řada jiných diet, při kterých se využívá buď jedna jediná potravina nebo malá skupina potravin. Neexistuje také již téměř nic, co by nebylo doporučováno jako jednostranná dieta. Kúry s oplodněnými a neoploďněnými vejci, masové kúry a dokonce kúry s alkoholickými nápoji. Je však třeba připomenout, že detoxikaci a pročištění zaručují pouze potraviny rostlinného původu a různé druhy mléka. Některými prakticky využitelnými formami se budeme zabývat v této kapitole. Některé z nich se občas doporučují jako dlouhodobé diety. To ovšem podle našeho názoru není vhodné. Čím více je dieta zaměřená na jedinou dietní potravinu, tím jednodušší je samozřejmě její využití, ovšem tím větší je i riziko poškození zdraví, pokud se drží delší dobu bez lékařského dohledu. Největší přednost těchto zcela jednostranných diet je nárazové pročištění. Nejvhodnější délka kúry je jeden až tři dny. Zvláštním způsobem lze tyto diety využít pro „jednodenní částečný půst“ v rámci týdenního cyklu (viz str. 83).

## **BRAMBOROVÁ DIETA**

Množství 1 000 až 1 500 g brambor, což odpovídá hodnotě 900 až 1 350 kalorií (3 700 až 5 500 joulů) se připraví co nejjednodušším způsobem a konzumuje se po menších porcích (5-7 jídel) po celý den. Smysl této diety spočívá v dodávání minerálních látek, především draslíku, zatímco sodík by měl být vyloučen. Proto se také nesmí solit. Brambory je třeba vařit ve slupce, protože by se draslík a ostatní minerální látky jinak vyplavily. Takto vařené brambory je možné jíst i se slupkou, což je nejlepší. *Zvláštní účinky:* močopudné, odlehčení látkové výměny, krevního oběhu a zažívání.

## **MRKVOVÁ / KAROTKOVÁ DIETA**

Množství 1 000 až 1 500 g mrkve (karotky), což odpovídá hodnotě 400 až 600 kalorií (1 700 až 2 500 joulů) se strouhá syrová nebo se vaří a pasíruje a konzumuje v malých porcích po celý den. Nesmí se solit.

Mrkev/karotka obsahuje vlákninu, kterou střeva velmi dobře snáší. Tato dieta je tedy vhodná jako krátkodobá kúra při sklonu k zánětům žaludeční a střevní sliznice. Jinak jsou účinky podobné jako u brambor. K syrové nastrouhané mrkvi (karotce) můžeme přidat trochu oleje, smetany či mléka (jednu kávovou lžičku na porci), aby byl lépe využit vitamin

A rozpustný v tuku. Karotka může mít neobyčejně rozdílnou kvalitu podle toho, zda je hnojena chemicky nebo biologicky (podle Wittwera a Schroedera). Jelikož by právě pro kúry měly být voleny ty nejkvalitnější potraviny, vyplatí se obstarat si biologicky hnojenou karotku.

## RÝŽOVÁ DIETA

Množství 300 g celozrnné nebo polo-broušené rýže (váha za sucha) se připravuje obvyklým způsobem, ale bez soli, a pojídá se po malých porcích během dne. Toto množství odpovídá hodnotě 1 050 kalorií (4 400 joulů). V podstatě je účinek podobný jako u brambor a karotky či mrkve, avšak do popředí tu vystupují účinky regulující zvýšený krevní tlak a celkové odlehčení krevního oběhu. „Jednou týdně“, to je pojem, který se nejčastěji spojuje s rýží. Mluví se také o „rýžovém dni“. Souvisí to zřejmě s tím, že rýže je po celý rok k dostání v konstantní kvalitě. Měli byste však využívat i jiné jednodenní diety. Během několika týdnů si můžete všechny vyzkoušet a sami rozhodnout, která vám osobně nejvíce prospívá.

## DIETA S ČERSTVÝM OVOCEM

Pro tuto dietu udává prof. dr. Heupke zvláštní směs: 400 g jablek, 700 g hrušek, 400 g banánů, celkem cca 700 kalorií (cca 2 900 joulů). Toto množství se rozdělí na 3-5 (-7) jídel.

Tato dieta prakticky neobsahuje tuky ani bílkoviny, z čehož vyplývá, že vůbec nezatěžuje látkovou výměnu. Pokud dobře snášíte syrové ovoce, můžete tuto dietu držet jednou týdně. Zvláště vhodná je při zvýšené hladině kyseliny močové a při zvýšené hladině tuku v krvi. Existují různé redukční diety s čerstvým ovocem, které trvají 10-20 dní a provádějí se v lázeňských zařízeních. Heupke a Demole píší, že zvláště příznivě působí takováto kúra na zásadité rezervy. Zásady se po 10 denní kúře zvyšují o 20 g. Doporučuje se také ananas, který obsahuje zvláštní enzym štěpící bílkoviny bromelin. Ten usnadňuje trávení příliš vydatných masitých jídel. Bromelin, který obsahují ostatně i různé tabletky podporující trávení, je však obsažen pouze v čerstvém ananasu, který je běžně dostupný na evropském trhu. V ananasových konzervách bromelin není. Podobný

enzym obsahuje i papája, totiž papain, který je však koncentrován pouze v nezralých plodech.

Banán, který ve svém základním receptu doporučuje Heupke, působí blahodárně na tlusté střevo a zachycuje agresivní složky obsažené v jablkách a hruškách. Existuje řada dalších kombinací čerstvého ovoce používaného ke kúráám. *Třešně*, zvláště ptáčnice a višně působí protirevmaticky, stejně jako *černý i červený rybíz*, *brusinky* a v menší míře také *jablka a hrušky*.

Další variantou jsou diety obohacené o ořechy. Postačí 6 vlašských ořechů denně. Je v nich obsaženo dostatečné množství nenasycených mastných kyselin, vitamínu B<sub>1</sub> vitamínu B<sub>6</sub>, vitamínu E a látek, které v čerstvém ovoci chybí. Zároveň toto množství nenarušuje pročišťovací účinek. Přidávat více ořechů se však nedoporučuje. I když existují předpisy obsahující až 200 g lískových nebo vlašských ořechů (tj. 1 300 kalorií), ovšem všeho moc škodí. Pročišťovací účinek, kterého má být dosaženo, se tím ztrácí.

## DIETA S ČERSTVÝMI ŠŤÁVAMI

Jednodenní kúry s čerstvými šťávami jsou velmi oblíbené a především jednoduché. Kromě toho se nabízí velké množství vhodných rostlin: ovoce, bobuloviny, různé druhy zeleniny, které se užívají jednotlivě, kombinovaně nebo smíchané přímo ve sklenici.

Denní spotřeba neslazené šťávy činí 1,5 litru. Toto množství se rozdělí do 5-7 porcí a má hodnotu cca 750 kalorií (3 150 joulů). Šťávy z ovoce a bobulovin mají kromě typických aromatických látek i vyšší obsah ovocného a hroznového cukru, zeleninové šťávy jsou bohatší na stopové prvky. Na rozdíl od diet se syrovým ovocem nebo se zeleninou neobsahují šťávy diety prakticky žádnou vlákninu. Tato vlastnost je právě v případech, kdy má být zaživací ústrojí zvláště intenzivně odlehčeno, velmi ceněná. Nezatěžuje se ani látková výměna a krevní oběh. Některé druhy zeleniny obsahují zvláště účinné molekuly: v *brukvovité zelenině* je obsažen „methyl – methionin-sulfoniumbromid“, který kromě jiného velmi příznivě působí při gastritidě a žaludečních a střevních vředech, v *červené*



*řepě* je obsažen betain, tedy aminokyselina, upravující činnost jater, a barvivo betainin, který potírá nežádoucí střevní bakterie.

*Artyčok* obsahuje hořčinu cynaropikrin a cynarin, které působí na žlučovody a zároveň chrání játra. *Ředkev* obsahuje sulforafen, který podporuje střevní flóru a působí proti zánětům žlučníku. *Mrkev/karotka* obsahuje silici, která působí proti červům.

*Šťáva z okurek* údajně zvláště příznivě působí na čištění pokožky a dýňová šťáva má účinky antirevmatické. Namísto čerstvých lisovaných šťáv se s oblibou využívají i šťávy z různých druhů kvašené zeleniny, například šťáva z kyselého zelí místo čerstvé zelné šťávy. Tyto šťávy jsou většinou účinnější proti zácpě.

Existuje celá řada chuťově výrazných směsí. Nejpoužívanější je zřejmě směs karotka + červená řepa + celer + šťáva z libovolného ovoce nebo bobuloviny.

## MLÉČNÁ DIETA

Mléčné diety jsou stejně jako již popsaná syrovátková kúra (viz str. 75 a další) velmi staré. Podmáslí zavedla jako terapeutický prostředek využívaný při kúrách již starořecká lékařská škola z ostrova Knidos. Mléčné kúry jsou úzce spojeny se jménem německo-ruského lékaře P. H. Karella (1806-1886), který je velice prosazoval. Nazývají se proto také někdy Karellovy kúry.

**Podstatou kúry je 1 litr mléka rozdělený do 5 porcí.** Lze přitom využít plnotučného mléka, netučného mléka, různých druhů kysaného mléka, jako například podmáslí, kyselé mléko, jogurt, sanogurt, biogurt, kefír a kumys. Všechny tyto druhy mají značný obsah bílkovin. Kravské a kozí mléko obsahuje cca 35 g bílkovin na litr výše uvedených produktů. Různě vysoký je obsah tuků, na němž závisí i kalorická hodnota. Nejnižší kalorickou hodnotu (na litr) má: podmáslí, netučné mléko (0,3% tuku) a netučný jogurt (0,3% tuku) po 360 kaloriích (1 500 joulů). Následují výrobky s obsahem tuku 1,5%-1,8%, například nízkotučný jogurt s hodnotou 500 kalorií (2 100 joulů). Veškeré plnotučné druhy mléka (nejméně 3,5% tuku), ať už je to plnotučné mléko, kyselé mléko, jogurt atd., mají hodnotu cca

660 kalorií (asi 2760 joulů). Méně kalorií než netučné mléko má pouze syrovátka:

normální syrovátky s obsahem 8% bílkovin mají hodnotu 240 kalorií (1 000 joulů),

obohacené syrovátky s obsahem 30% bílkovin mají hodnotu cca 330 kalorií (1 390 joulů).

Při výběru druhů mléka budeme tedy pamatovat i na kalorickou hodnotu. Kysané druhy mléka jsou stravitelnější, protože obsažené bílkoviny se v žaludku štěpí na drobnější částičky. Pacienti s poruchami přeměny tuků a pacienti trpící dnou si musí uvědomit, že v jogurtu je obsaženo větší množství nevhodné mléčné kyseliny D (-), a to až 6 g v litru. Ostatní druhy mléka, které jsou běžně na trhu, jsou v tomto ohledu bezproblémové, především kyselé mléko a sanogurt obsahují téměř výhradně vhodnou mléčnou kyselinu L (+).

Účinky mléčných diet stejně jako u předcházejících spočívají v obecném odlehčení funkcí organismu: výměny látkové, krevního oběhu a zažívacího ústrojí. Kromě toho se zdůrazňují i příznivé účinky při kožních onemocněních za předpokladu, že pacient není alergický na mléčnou bílkovinu. V tom případě je mléčná dieta samozřejmě zakázána.

## **Biorytmy**

V každém z nás je zakódována řada určitých rytmů. Připomeňme zde například periodickou činnost určitých nervových buněk, která se opakuje po setinách nebo dokonce tisícinách sekundy, na srdce bijící v sekundovém rytmu, na dýchání, na střešní svalovinu, která se smršťuje v 30 sekundových intervalech a na hodinové intervaly v jiných funkcích organismu. Škála sahá až k rytmům, které pravidelně zasahují celé naše tělo v denním, týdenním, měsíčním a ročním cyklu. Tyto velké rytmy jsou pro nás zvláště zajímavé. Zde totiž můžeme vědomě zasahovat a průběh dne, týdne, měsíce či roku přizpůsobit tak, aby odpovídal tělesným rytmům.

Časový sled během životních dějů označujeme také jako „časový řád“ živých organismů. Přitom se jedná o časový sled měnících se

životních podmínek, kterým by se člověk měl pokud možno přizpůsobit, aby zbytečně neplýtl silami na jejich ovlivňování.

Speciálně v denním rytmu má své místo čas pro tělesnou a duševní práci a čas určený k odpočinku. Je zde i čas pro přijímání určitého druhu potravy a čas pro trávení. Jestliže trvale jednáme proti této předem dané dispozici našeho organismu, dojde dříve nebo později k tělesnému nebo nervovému zhroucení, respektive k poruchám látkové výměny. Každou konkrétní dispozici našeho organismu můžeme považovat za návod, jak v pravý čas dělat to pravé. Bylo zjištěno, že příznivý týdenní rytmus si tělo zachovává tehdy, přichází-li přesně v týdenních intervalech určitý podnět, například v podobě **částečně postního dne**. Pročišťovací kúry působí skutečně nejlépe tehdy, nasadíme-li je v „pravé“ roční období. Jistému rytmu odpovídá i to, že ženy ve zralém věku začínají s tréninkovým programem nejlépe hned po menstruaci. **Denní rytmus, měsíční rytmus a roční rytmus** jsou *endogenní* rytmy. To znamená, že nám jsou vrozeny jako jakési vnitřní hodiny. Vnější sledem dní a nocí, měsíčních fází a ročních období jsou tyto vnitřní hodiny neustále korigovány a přizpůsobovány. Zvláštnímu přeorientování v biologickém chování slouží takzvané **časové signály** – východ slunce, západ slunce, prudký vzestup UV záření na jaře a stejně tak jeho prudký pokles na podzim. To jsou signály pro náš instinkt. Právě v těchto obdobích bychom se měli často pohybovat venku, abychom tyto proměny přírody vnímali nezprostředkovaně. Je to období, při němž můžeme kultivovat svůj instinkt. Ten nám umožňuje, abychom se správně zachovali, aniž bychom o tom museli příliš přemýšlet.

**Týdenní rytmus** je rytmus *reaktivní*. To znamená, že sedmidenní perioda je člověku více či méně jasně vrozena. Má-li se však aktivovat, musí jí být dodán impuls. Vyvolat takovýto impuls se vyplatí. Navodí totiž našemu organismu již tak jako tak předem daný rytmus pracovních a volných dní od pondělka do neděle. V tomto rytmu se mnohé řeší jednodušeji.

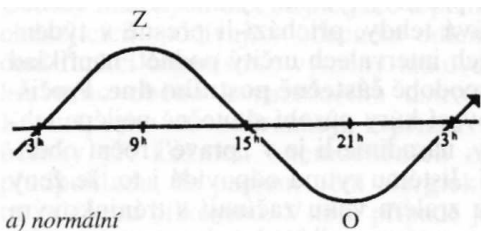
## *Denní rytmus (cirkadiánní rytmus)*

Denní rytmus je v nás velmi intenzivně předznamenán a přizpůsobuje se podle vnějšího průběhu dne a noci. Ten, kdo někdy zažil nenadálé posuny času, ví, jak obtížné je toto přizpůsobování. Když letíme do Ameriky, musíme hodinky posunout o šest hodin zpět. To je sice jednoduché, ale naše vnitřní hodiny běží dále svým tempem. Posouvat zpět se dají jen velice pozvolna, takže trvá několik dní, než se přizpůsobí vnějším podmínkám a faktorům udávajícím čas. Měřitelný výraz denního rytmu není v první řadě spánek a bdění, ale periodický přechod našeho těla mezi fázemi produkování tepla a vydávání tepla.

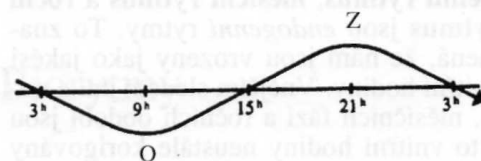
- Od 3 hodiny ráno do 15 hodin stoupá teplota tělesného jádra. Přitom si tělo teplotu udržuje a tlumí její vydávání do okolí. Proto je během této doby teplota kůže nízká. Předávání tepla mezi buňkami jednotlivých orgánů je však zvýšené – spaluje se více živin.

- Kolem 15 hodiny dochází ke zvratu: Tělesná teplota se vyzářuje směrem ven a teplota kůže proto stoupá. Výměna v buňkách orgánů klesá. Potrava přijatá v tomto období se spaluje méně dobře. Do tělesných zásobáren se ukládá více materiálu než dopoledne. Jestliže tedy jíme především večer, tloustneme více, i když přijímáme stejné množství kalorií jako dopoledne.

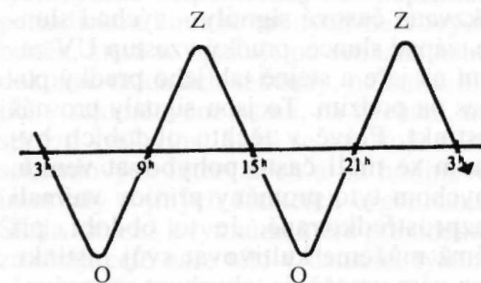
Od 3 hodin do 15 hodin se naše tělo nachází v **zahřívací fázi**. Od 15 hodin do 3 hodin se naše tělo nachází v **ochlazovací fázi**. Tento denní rytmus zahřívání a ochlazování je u všech lidí stejný. Ovšem ne každý se stejně dobře přizpůsobuje vynuceným změnám, které tento rytmus narušují. Dokazují to naměřené hodnoty po delším období nočních služeb: Takzvaný **večerní typ člověka** se přizpůsobuje dobře. Teplotní křivky se u něj celkově vyrovnávají, což je výrazem přizpůsobení. Po asi dvou týdnech nočních služeb se křivky dokonce vymění. Tělo se přizpůsobilo novým životním podmínkám. Večerní typ je ráno po noční službě také patřičně unavený a nemá problémy s usínáním. Po skončení několikátýdenní noční práci se rychle zase přizpůsobí denní. Nejdéle po dvou týdnech se všechny jeho vegetativní funkce (regulace teploty, krevní oběh,



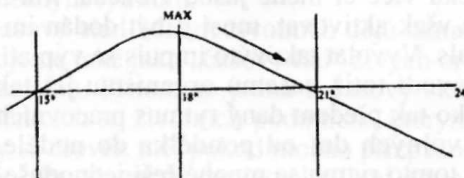
a) normální



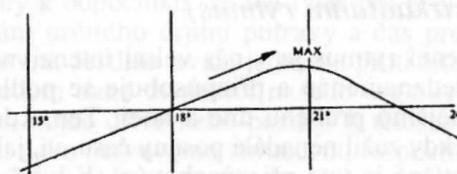
b) po dvou týdnech noční práce u večerního typu



c) po dvou týdnech noční práce u ranního typu, respektive u večerního typu, jehož denní odpočinek je rušen



Teplota pokožky u ranního typu s nejvyšší hodnotou kolem 18 hodiny.



Teplota pokožky u večerního typu s nejvyšší hodnotou kolem 21 hodiny.

hospodaření s vodou, základní potřeba energie) znovu přizpůsobí práci ve dne. **Ranní typ člověka** se naproti tomu velmi těžko přizpůsobuje podmínkám nočních služeb. Jeho teplotní křivka se nepřizpůsobí, nýbrž se dokonce zdvojnásobí, což znamená, že se během 24 hodin dvakrát orientuje na denní a dvakrát na noční rytmus. Částečně to zřejmě souvisí s tím, že ranní typ nedovede tak dobře využít k odpočinku den jako typ večerní. Tomu napovídá i fakt, že večerní typ reaguje stejným zdvojnásobením své teplotní křivky na déletrvající služby, pokud jsou během dne narušovány podmínky odpočinku, například z rodinných důvodů.

Zahřívací fáze (Z) a ochlazovací fáze (O) v průběhu 24 hodin

Ukazuje se, že ranní typ se noční práci nepřizpůsobuje dokonale a že jej to zatěžuje. Nedochozí jen ke zdvojnásobení fází zahřívání a ochlazování, ale i amplitudy křivek mají vyšší hodnoty. Člověk by vlastně měl už při volbě povolání brát v úvahu tyto vlastnosti, neboť ranní typ se nikdy po celý svůj

život dokonale nepřizpůsobí podmínkám noční práce. Zato má jiné, velmi silné stránky. O tom, zda jsme večerní či ranní typ člověka, víme přibližně ze zkušenosti. Velmi spolehlivým důkazem je i sledování průběhu teplotní křivky pokožky mezi 18 a 21 hodinou. U ranního typu dosahuje křivka vrcholu v 18 hodin normálního času (19 hodin letního času). Od tohoto okamžiku teplota kůže opět klesá, i když jen o několik desetin stupně Celsia. U večerního typu teplota pokožky stoupá až do 21 hodin a teprve pak klesá. Teplotu je nejlépe měřit v půlhodinových intervalech v podpaží od 18 hodiny. Během tří hodin do 21 hodin by člověk při měření teploty neměl sportovat, neměl konzumovat větší porce jídla a měl se zdržovat v prostředí s konstantní teplotou. Neměl by samozřejmě být nemocný, protože hodnoty by byly zkreslené.

### ***Využití denního rytmu***

Pravidelně se střídající fáze zahřívání a ochlazování lze využít různým způsobem, aniž by přitom byly příliš narušeny běžné zvyklosti.

#### **a) Výživa**

Ze tří látek dodávajících energii produkují nejvíce tepla bílkoviny. Během jejich spalování se v buňkách přemění 30% jejich energie na teplo (u sacharidů a tuků je to asi jen 5%). Tento jev se nazývá „specificky dynamické působení“ bílkovinných látek. Toto uvolňování tepla je v zahřívací fázi žádoucí, v ochlazovací fázi však působí proti dennímu rytmu. Proto bychom měli bílkovinný podíl denní stravy přesunout spíše na snídani, svačinu a oběd (ryby, maso, mléčné výrobky, luštěniny). Večer jsou vhodnější potraviny rostlinného původu chudé na bílkoviny (zelenina, obilniny). Jiný zorný úhel vyplývá ze snížení základní potřeby energie během ochlazovací fáze. Ten, kdo se potýká s nadváhou, by tedy po 15 hodině neměl jíst příliš kalorická jídla. Zvláště silně ohrožují normální váhu alkoholické nápoje. Kdo si ve večerních hodinách zvykl popíjet alkohol, měl by dávat přednost lehkým přírodním nebo

polosuchým vínům (s obsahem cukru méně než 4, resp. 12 gramů na litr).

### **b) Používání vody**

*Pro správné využití vody v denním rytmu platí:*

krátké studené koupele, dlouhé teplé koupele dopoledne,  
dlouhé studené koupele, krátké teplé koupele odpoledne.

Studená koupel nebo studený zábal večer podporuje ochlazení a tím i usínání. Kneipp proto tyto prostředky velmi doporučoval proti nespavosti. Teplé koupele nebo návštěva sauny by tedy v souladu s denním rytmem měly přijít na řadu dopoledne, protože v této době podporuje zahřívací fázi organismu. Při prakticky zaměřené vodoléčbě se ovšem často vědomě postupuje právě opačně, aby se zvyšovala přizpůsobivost těla. Po studených koupelích je doba znovuzahřátí nejdelší kolem 9 hodin ráno. Tehdy se častěji objevuje zimnice a po studených koupelích nejvýrazněji stoupá krevní tlak. Obecně jsou však delší studené koupele v tuto denní dobu nepříznivé. Jen ve zvláštních případech je může jako vodoléčbu podle doktora Kneippa předepsat lékař, který má dostatek zkušeností. Jinak bychom mohli regulační schopnost těla spíše oslabit než podpořit.

### **c) Tělesná a duševní práce**

Během zahřívací fáze do 15 hodin je vhodné vykonávat tělesnou činnost, která vyžaduje značnou svalovou námahu, protože síla svalů počátkem ochlazovací fáze ubývá a v noci dosahuje svého nejnižšího bodu.

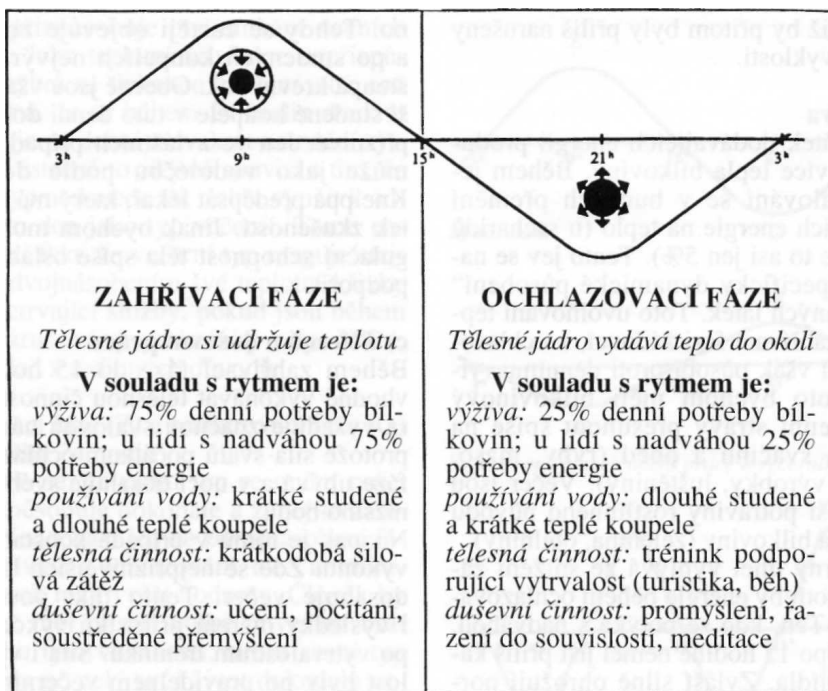
Naopak je tomu v případě konstantního výkonu. Zde se nejpříznivějších hodnot dosahuje večer. Tento fakt potvrdily i výsledky měření přírůstku výkonnosti po vytrvalostním tréninku. Síla i vytrvalost byly po pravidelném večerním tréninku podstatně vyšší než po ranním. Proto jsou také tréninkové formy jako svižný pochod, vytrvalostní běh (jogging) nebo jízda na kole večer efektivnější. Musíme zde ovšem dodat, že tyto činnosti mají i ráno svůj význam. Nejdůležitější totiž je to, že člověk něco dělá pro svou

fyzickou kondici. Výběr nejvhodnější doby má proto přitom až druhořadý význam.

Koncentrovanou duševní činnost jako počítání a osvojování si fakt atd. je výhodnější přesunout do doby zahřívací fáze. Naproti tomu promýšlet nabyté vědomosti se nejlépe daří večer (a jak mnozí z vlastní zkušenost vědí, v noci během uvolněného spánku). Také soustředěně přemýšlení (kontemplace, meditace) se většinou lépe daří ve večerních hodinách.

### *Týdenní rytmus (cirkaseptánní rytmus)*

Týdenní rytmus je rytmus *reaktivní*. Je v nás sice zakódován, ale neuplatňuje se samovolně. Vyžaduje impuls, který by jej uvedl do pohybu. Je tomu podobně jako např. u basové houslové struny. Stupeň napětí sice předem určuje, jak bude kmitat, ale aby k tomu došlo, musí se uvést do pohybu. Sama od sebe neudělá nic a zůstane v klidu. Potřebuje tedy stejně jako naše tělo v případě týdenního rytmu počáteční impuls. Proto zde mluvíme o rytmu reaktivním.



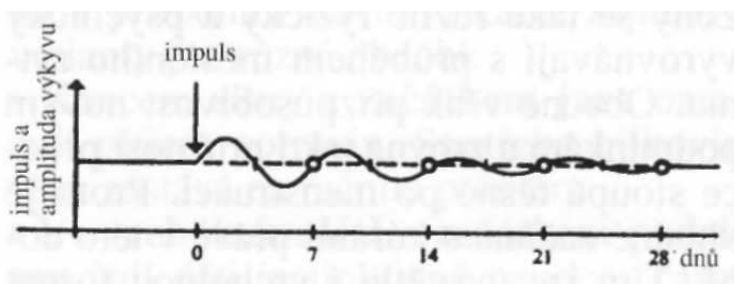


Struna – stejně jako naše tělo – má základní napětí, které určuje délku kmitu. „Reagují“ však rozkmitáním teprve tehdy, dostanou-li impuls.

Zdálo by se, že pravidelný vzestup a sestup během kalendářního týdne představuje dostatečný impuls pro udržení vnitřního kmitu v sedmidenním taktu. Ve skutečnosti však měření ukázala, že zdaleka ne všichni lidé mají vnitřně ustálený ideální týdenní rytmus. U mnohých je délka kmitu příliš dlouhá, často má frekvenci až deset dní. Tělo se chová jako málo napjatá struna: věci kolem něj

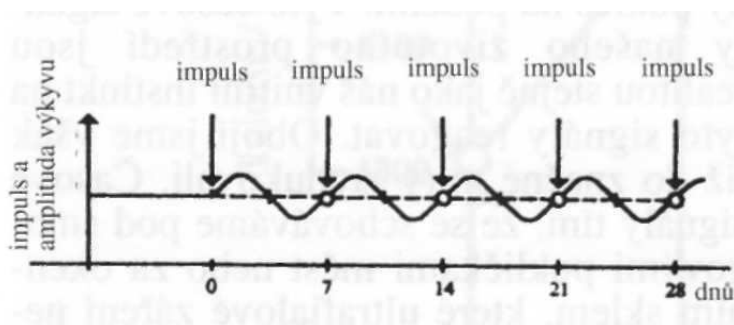
postupují příliš rychle, respektive ono samo je příliš pomalé a pokulhává za pevně daným týdenním taktem. Tito lidé nestíhají svůj týdenní program a také to cítí. („Cože, už je zase sobota, vždyť právě byla!“) Vnější a vnitřní týden si neodpovídají. U malého počtu lidí je vnitřní struna napjata příliš. Jejich reaktivní rytmus se pak může zkrátit na šest dní. I oni mají těžkosti s přizpůsobováním.

Skutečně „s časem“ žije člověk pouze tehdy, probíhá-li jeho vlastní reaktivní rytmus v sedmidenním taktu, přesně tak jako kalendářní týden. Slovo cirkaseptánní rytmus neznamená také nic jiného než „sedmidenní takt“. Pokud naše tělo dostane impuls správné intenzity, rozkmitá se. Při jednorázovém impulsu kmitání postupně ztrácí svou intenzitu, až se po několika slábnoucích výkyvech úplně ztratí a změní v klidovou fázi. Tento případ znázorňuje následující obrázek:



Pokud impuls přesně po týdnu opakujeme, udržujeme se relativně bez problémů ve správném rytmu. Potvrdily to i výzkumy

frankfurtského internisty Ferdinanda Hoffa: Při aplikaci injekcí vyvolávajících horečky (pyrifer) můžeme, pokud injekce aplikujeme přesně po sedmi dnech, s nepoměrně menší dávkou docílit vyššího efektu = vyšší horečky. Při kratších nebo delších intervalech potřebujeme k dosažení stejné horečky nepoměrně vyšší dávku. Impuls, který se opakuje přesně po týdnu, odpovídá nejlépe regulačním mechanismům našeho těla. Jinak řečeno: pokud se nám podaří napnout naši vnitřní strunu tak, aby kmitala v týdenním rytmu, využijeme nejlépe dané impulsy a naše tělo bude z tohoto hlediska v optimálním zdravotním stavu.



### **Páteční půst, nedělní bohoslužba a cirkaseptární rytmus**

Lidé v dřívějších dobách zřejmě měli menší potíže s přizpůsobením se reaktivnímu týdennímu rytmu. Nejen proto, že život nebyl tak uspěchaný – i to zřejmě hrálo svou úlohu, nýbrž proto, že daleko více než my dnes udělovali svému tělu impulsy, které vyvolávaly sedmidenní výkyv a také jej udržovaly. Tyto impulsy byly vědomé, což ještě zvyšovalo jejich účinek. Tenkrát se však zřejmě příliš nestaral o to, jaké nečekané a mimovolné

výhody mu přináší páteční půst a nedělní bohoslužba (nebo srovnatelné úkony v náboženském životě jiných vyznání). Páteční půst a nedělní bohoslužba jsou, aniž by tím byla nějak oslabován jejich duchovní význam, vynikajícími příklady správných impulsů vyvolávajících týdenní rytmus. Jejich duchovní obsah je nepostradatelný, alespoň pro lidi, kteří cítí, že tělesný rytmus je bez

současné frekvence ducha a duše nedokonalý (určitým způsobem to pociťuje každý).

### **Páteční půst**

Postní nebo částečně postní den je co intenzity velmi vhodný impuls vyvolávající v organismu cirkaseptánní rytmus jakožto reaktivní týdenní výkyv. Impuls musí být dost intenzivní, aby tělo vyprovokovalo k regulaci. K tomu dochází v případě, že jíme méně než polovinu obvyklé dávky potravin. Přinejmenším je tomu tak při redukci na 1 000 kalorií (4 200 joulů) nebo méně. Pokud impuls zůstává omezen na tělesnou stránku, je jedno, který den k němu dochází. Reaktivní výkyv organismu respektuje volbu a udržuje se v důsledku opakování (částečného) postu ve stanovený den. Občas samozřejmě můžeme přejít z jednoho dne v týdnu, například z pátku, na jiný den, například na středu, pokud zpozorujeme, že je to z praktického hlediska výhodnější nebo že k tomu vnitřně inklinujeme. V tomto případě se rytmus během krátké doby přizpůsobí novým podmínkám. Pro mnoho čtenářů bude zcela samozřejmé, že den se sníženou dávkou potravin budou chtít vyplnit duchovním obsahem. Všichni známí lékaři propagující půst, jako například Otto Buchinger, píší, že léčivý efekt postu je daleko výraznější, jestliže se k čistě mechanickému omezení na menší množství kalorií druží intenzivní vnitřní soustředění. Teprve to činí z násilného hladovění dobrovolně akceptovaný půst. Technické provedení je jednoduché: Ráno a večer malé občerstvení (collatio = udržující jednotu těla a duše), v poledne vědomě skromné postní jídlo (polévka a zelenina). Mohli bychom držet půst samozřejmě i s vybranými jídly, ale není to správné. Celkový požadovaný paralelní rytmus těla a duše se pak zcela ztrácí. Kontraindikace u dodržování jednoho částečně postního dne v týdnu pro alespoň do jisté míry zdravého člověka neexistují. Každopádně bychom se mohli řídit dávným církevním nařízením, podle něž mají půst dodržovat věřící, kteří dosáhli 21 let a nejsou starší než 60 let. Od roku 1966 byl v římsko-katolické církvi zaveden nový postní řád, podle něž jsou postními dny už pouze Velký pátek a Popeleční středa. Tím také pro mnoho lidí skončil sedmidenní rytmus, který spočíval v pátečním postu. Není bez zajímavosti, že se

(nezávisle na tom) právě v této době začala rozvíjet vědní disciplína zabývající se těmito otázkami: chronobiologie. A ta prakticky bez přestávky vystřídalala církve v nabádání k postu.

### **Nedělní bohoslužba**

Při nedělní bohoslužbě vystupuje do popředí duchovní naladění. I když třeba odpadá snídaně. Den začíná vnitřním use-bráním (soustředěním a odchodem), které je vyvoláno kostelními zvony svolávajícími k bohoslužbě (ty také přebírají úlohu časového signálu). Následuje povznesení a konečně rekapitulace. U lidí, kteří mají dostatečně silný prožitek, začíná rytmické kmitání udržované opakováním duchovní koncentrace pravidelně každý týden. Hlubší smysl bohoslužby samozřejmě těmito úvahami neztrácí nic na své podstatě.

### ***Měsíční rytmus***

Silně vyvinutý je tento rytmus u žen ve zralém věku, protože u nich působí jako přesný časový signál pravidelné hormonální změny. Měsíční fáze jakožto původní časové signály ztratily během milionů let svůj význam. Dnes už se alespoň souvislost mezi periodou měsíce a periodou menstruace nedá dokázat. Proto má každá žena svůj vlastní rytmus.

Ženy se také různě fyzicky a psychicky vyrovnávají s průběhem měsíčního rytmu. Obecně však přizpůsobivost novým podmínkám a zrovna tak i pružnost prudce stoupá těsně po menstruaci. Proto je vhodné začínat s kúrami právě v této době. Tím lze vysvětlit i vrcholnou formu pro určité sportovní výkony. U mnohých žen je vodní režim během jejich cyklu proměnlivý – před menstruací hromadí značné množství tekutin, čímž stoupá tělesná váha. Nejvhodnějším způsobem regulace je v tomto případě dieta s mírným omezením přísunu soli. Po menstruaci je zvýšená citlivost na chlad. Častěji přitom dochází k nemocem vyvolaným podchlazením, jako například zánět močového měchýře. Toto je třeba brát v úvahu, obsahuje-li kúra studené koupele.

## *Roční rytmus*

Stejně jako denní a měsíční rytmus je také roční rytmus endogenní. Je v nás zakódován jako vnitřní hodiny a seřizuje se podle časových signálů v přírodě. Jako časový signál slouží zvláště prudký nárůst ultrafialového záření na jaře a prudký pokles na podzim. Tyto časové signály našeho životního prostředí jsou realitou stejně jako náš vnitřní instinkt na tyto signály reagovat. Obojí jsme však již do značné míry zredukovali. Časové signály tím, že se schováváme pod smogovými pokličkami měst nebo za okenním sklem, které ultrafialové záření nepropouštějí. A instinkt tím, že jíme potravinami, na které jsme původně vůbec nebyli naprogramováni. A právě to hraje úlohu při změně podmínek v jednotlivých ročních obdobích. A tak přinejmenším dospělí již nevnímají výzvu přírody ke změně chování v různých obdobích během roku. U dospělých byly i tak už dost slabé impulsy ročních období do značné míry setřeny. Nikoliv však u dětí. Dokazuje to výzkum, který provedli G. Debry, G. Bleyer a R. Reinberg (citováno z G. Hildebrandta): Dáme-li dětem v předškolním věku možnost svobodně si vybrat z nabídky potravin pokud možno v přírodním stavu, získáme zajímavé varianty pro různá období:

Koncem **zimy** a **začátkem jara** omezují příjem potravin. Spotřeba bílkovin však zůstává na ročním průměru.

Ve **vrcholném létě** a **začátkem podzimu** jedí děti instinktivně nejvíce. Zároveň však omezují přísun bílkovin.

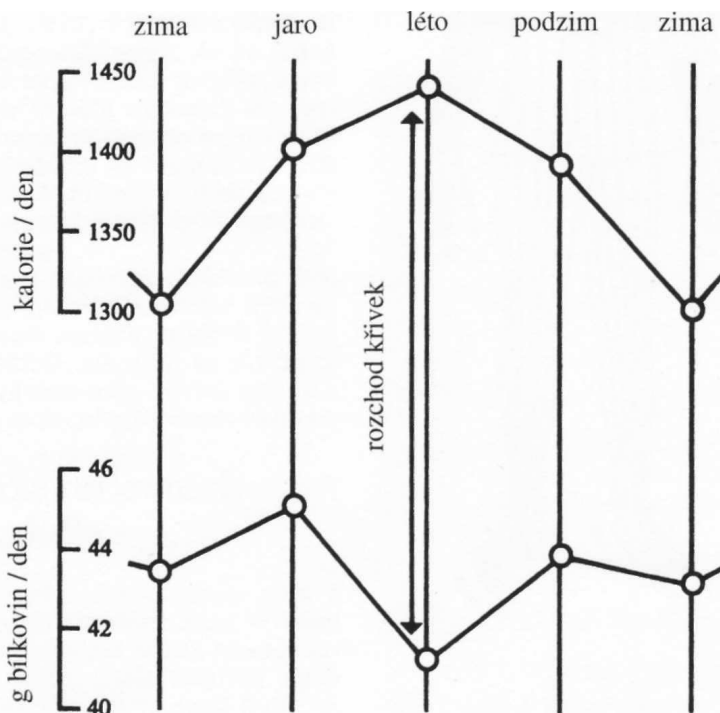
Tyto výsledky můžeme, i když s jistými omezeními, přenést na dospělé a dát jim následující doporučení:

- Na **jaře** je dobré zredukovat denní přísun potravin, ovšem dávky bílkovin zachovat. Mléčné výrobky a jiné potraviny živočišného původu tedy v jídelníčku zůstávají. Přes snížený přísun kalorií by člověk neměl pociťovat hlad. Děti jej také nemají, jinak by byly takto nejednaly. Zřejmě právě toto je vhodná doba pro redukční dietu.

- Ve **vrcholném létě** není třeba omezovat přísun kalorií, ale denní přísun bílkovin: hodně ovoce, méně potravin živočišného původu. Je

to jakýsi druh částečného bílkovinného postu, který (podle internisty Lothara Wendta) vylepšuje náš cévní systém.

Ani jeden z obou způsobů změny výživy by neměl být příliš intenzivní a také by neměl trvat příliš dlouho: Vhodná doba trvání jsou dva až čtyři týdny. To, že tato období odpovídají předvelikonočnímu postu a mariánskému postu v srpnu bude mnohým lidem vyhovovat.

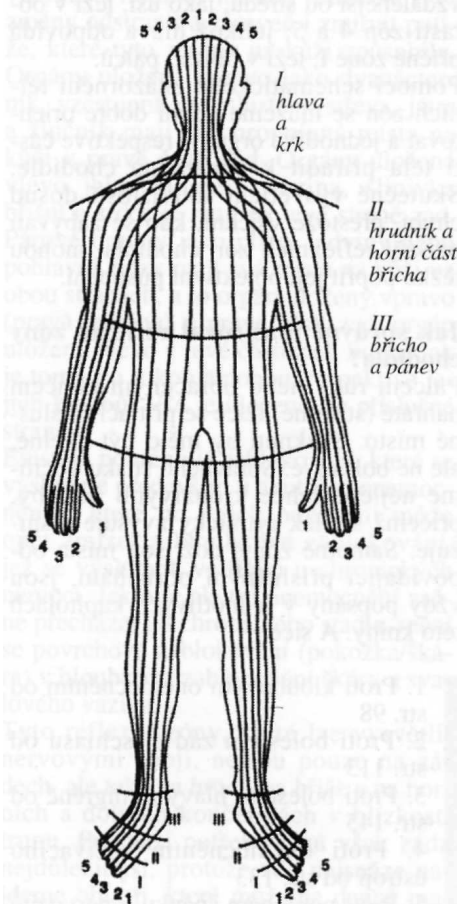


*Rytmičné roční výkyvy při spontánním denním příjmu kalorií a bílkovin u dětí předškolního věku.*

## II. LÉČENÍ

### Léčení působením na body a plochy

Tělní zóny



Řezák 1 - zóna 1 - palec u nohy  
řezák 2 - zóna 2 - 2. prst u nohy  
špičák 3 - zóna 2 - 2. prst u nohy  
stolička 4,5 - zóna 3 - 3. prst u nohy  
stolička 6,7 - zóna 4 - 4. prst u nohy  
zub moudrosti 8 - zóna 5 - malíček u nohy

Určité stavy fyzické bolesti a poruchy psychické rovnováhy lze působením na jisté body nebo plochy pokožky v prvním okamžiku přinejmenším subjektivně zmírnit nebo psychicky uklidnit. Pro naši potřebu lze tyto body a plochy rozdělit do tří typů:

- Ty, které leží v reflexních zónách: *reflexní zóny chodidla a reflexní zóny zad*.
- A ty, které se vyvinuly ze *systému drah* čínské akupunktury.

Existují jisté rozdíly v povaze a působení a mnohé napovídá tomu, že se jedná o dvě různé terapeutické metody, které sice můžeme zaměřit na tentýž cíl – například na bolestivé rameno nebo vnitřní napětí – ale působí na základě různých účinných mechanismů. Každá metoda působí samostatně svým způsobem, nezávisle na druhé.

Této představě odpovídá především fakt, že při současné nebo následné aplikaci různých forem masáže se jejich účinky vzájemně neruší, ale spíše se navzájem podporují. Mohou tedy – avšak nemusí –být použity společně při jednom ošetření.

## **I. Masáže reflexních zón chodidla**

Masáž reflexních zón chodidla poprvé vědecky popsal americký lékař William Fitzgerald na přelomu století. Metoda sama je však daleko starší: Doklady jejího využívání nacházíme ve staré Indii, ve východní Asii a především u severoamerických Indiánů. Fitzgerald rozdělil lidské tělo do deseti podélných zón a na jejich základě vysvětloval účinky chodidlových reflexů. Do každé nohy a do každého chodidla ústí pět zón. Kromě toho existují ještě příčné zóny, a to vždy jedna pro

- hlavu a krk
- hrudník a horní část břicha
- břicho a pánev.



Orgány a části těla, které se nacházejí v blízkosti střední osy těla, jsou na noze v blízkosti zóny 1. Naopak části těla vzdálenější od středu, jako uši, leží v oblasti zón 4 a 5; jelikož hlava odpovídá příčné zóně I, leží v oblasti palců. Pomocí schematického znázornění tělních zón se můžeme velmi dobře orientovat a jednotlivé orgány, respektive části těla přiřadit k zónám na chodidle. Skutečné vysvětlení souvislostí dosud chybí, přestože všichni, kdo se zabývali masáží reflexních zón chodidla, mohou těžko popřít její objektivní působení.

### **Jak správně masírovat reflexní zóny chodidla?**

Palcem ruky nebo obráceným koncem nahřáté (stříbrné) lžice se přitlačí příslušné místo. Stisknutí by mělo být citelné, ale ne bolestivé. Správného stisku docílíme nejlépe lehce krouživými pohyby, přičemž se tlak rytmicky zvyšuje a snižuje. Samotné zóny, což jsou místa odpovídající příslušným poruchám, jsou vždy popsány v jednotlivých kapitolách této knihy. A sice:

1. Proti kloubovým onemocněním od str. 98
2. Proti bolestem zad a ischiasu od str. 113
3. Proti bolestem hlavy a migréně od str. 145
4. Proti onemocněním zažívacího ústrojí od str. 133
5. Proti poruchám spánku a nervozitě od str. 157

Na zóny popsané v příslušných kapitolách se působí výše popsaným způsobem. Dobrým příkladem jednoduché masáže, kterou si pacient může provést sám, jsou reflexní zóny pro bolesti hlavy. Nacházejí se na palci.

Zde jsou oblasti odpovídající temeni hlavy, spánkům, týlu a šíji. Provádí-li masáž druhá osoba, leží pacient uvolněně, a dobře přikryt, na zádech s chodidly mírně vybočenými směrem ven. Léčitel sedí před pacientem. Pokud se masáží reflexních zón chodidla odborně nezabýval, omezí se raději na oblasti popsané v jednotlivých kapitolách. Masáž reflexních zón chodidla působí často velmi intenzivně! Citliví pacienti se během masáže často potí na rukou a pak po celém těle. V tomto případě je třeba masáž přerušit a v mírnější podobě v ní pokračovat teprve tehdy, když pocení pomine.

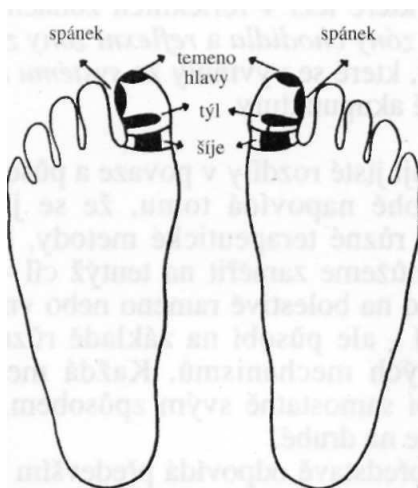
Při masáži by se nemělo používat olejů ani jiných mazadel. Po masáži je vhodné natřít masírovaná místa krémem. Zóny napadené plísní se nesmí masírovat.

Odborně provedená masáž reflexních zón chodidla má určitou „strukturu“. Při první masáži probere léčitel všechny reflexní zóny, aby získal přehled. Teprve pak masíruje speciálně příslušné oblasti, přičemž obvykle začíná u příznakové zóny – v případě bolesti hlavy v oblasti palce. Nakonec masíruje „příčinné zóny“.

Je-li bolest hlavy způsobena poruchou zažívání, masíruje oblast žaludku, střeva, jater, žlučníku a slinivky břišní.

Při nervovém zatížení: oblasti štítné žlázy, nadledvin, pohlavních žláz, solárního plexu a bránice.

Jsou-li příčinou jisté statické úchytky, pak se v mnoha případech masírují oblasti páteře a pletence pažního.



*Podle druhu bolesti masírujeme palcem po dobu asi 2 minut odpovídající místo, nejprve na noze, která je blíže k postiženému místu, pak na druhé noze. Nakonec volně kroužíme palci. Můžeme masírovat také (stříbrnou) lžící, především v případě, když se nemůžeme dobře ohnout. Stříbro má tu přednost, že dobře udržuje teplo; kromě toho mají atomy stříbra uklidňující účinky.*

Pro léčení různých potíží pomocí působení na reflexní zóny chodidla existuje tolik různých postupů, kolik je příčin potíží. Velké úspěchy lze samozřejmě očekávat pouze v případě, provádí-li masáže odborník.

Mezi odborníky se vedou spory o účinnost různých prostředků, jejichž pomocí lze také masírovat chodidla: rohože, válečky a kuličky z různých materiálů. Terapeuti je většinou odmítají, přestože jedna z nejznámějších terapeutek v tomto oboru – Mildred Caterová – sama takovéto pomůcky zkonstruovala. Skutečnou masáž reflexních zón chodidla jejich pomocí sice provádět nelze (nejspíše by to bylo možné pomocí koule nebo tenisového míče), ale některé oblasti, jako například oblasti páteře nebo oblasti proti zácpě, jimi lze masírovat docela dobře. Kromě toho podporují prokrvení a odvádění mízy z nohou, pokud je používáme mírně a bez přehánění.

## **II. Masáže reflexních zón zad**

Tato masáž je součástí „masáže reflexních zón v podkoží“, kterou od roku 1929 postupně rozvíjela Elisabeth Dickeová. Sama sobě byla také první pacientkou. Trpěla onemocněním cév na pravé noze a pomocí masáží v oblasti kosti křížové a hřebene kosti pánevní se sama vyléčila. Na rozdíl od masáží reflexních zón chodidla lze souvislost mezi masírovanou oblastí a vzdáleným bolestivým místem při masáži podkoží ve většině případů vysvětlit vzájemným propojením nervových drah. Proto je také dnes jako lékařsko – terapeutický postup zcela uznávána. Onemocní-li orgán nebo kloub, je tím zasažena i kůže. Často jsou i pouhým okem vidět prohlubně a výrazné opuchliny nebo místa, která lze velmi těžko posouvat oproti hlouběji uloženému vazivu. Vhodnou masáží můžeme tyto změny odstranit a zároveň i zmírnit potíže, které tyto změny na kůži způsobily. Orgány uložené vpravo jako dvanácterník, vzestupná část tlustého střeva, játra a žlučník mají svá propojená místa na kůži v pravé části zad. Orgány uložené vlevo jako žaludek, slezina, slinivka břišní a srdce je mají na levé straně zad. Párové orgány jako plíce, ledviny nebo pohlavní žlázy mají svá místa na kůži na obou stranách,

a to orgán uložený vpravo (pravá ledvina) v pravé části zad, orgán uložený vlevo v levé části zad. Stejně tak je tomu i u rukou a nohou, respektive jejich kloubů. Vše je uloženo na příslušné straně.

Existuje povrchové zablokování, které se vyskytuje především u akutních onemocnění a které po jejich odeznění může opět zmizet a hloubkové zablokování, jež se vyskytuje většinou u chronických nemocí. Jakmile akutní onemocnění začne přecházet do chronického stadia, mění se povrchové zablokování (pokožka/škára) v hloubkové zablokování škáry a svalového vaziva.

Tyto reflexní zóny, které lze vysvětlit nervovými spoji, nejsou pouze na zádech, ale také na hrudi, na bříše a na horních a dolních končetinách v blízkosti trupu. Pro naši potřebu jsou však záda nejdůležitější, protože zde nejsnáze najdeme oblasti, které můžeme denně masírovat.

Oblasti kůže příslušející k různým orgánům se mohou na různých místech překrývat, což ukazují i naše obrázky.

## **Jak správně masírovat reflexní zóny zad?**

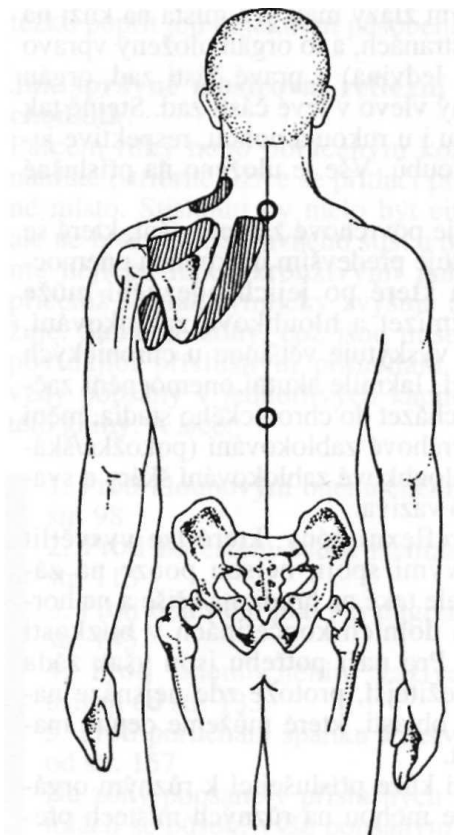
V domácích podmínkách je nejvhodnější používat masážního kartáče nebo normálního nylonového kartáče. **Reflexní zóny odpovídající jednotlivým poruchám masírujeme postupně zdola nahoru.**

Příklad: Při onemocnění dvanácterníku masírujeme nejdříve „výběžek“ táhnoucí se od 12. hrudního obratle šikmo směrem dolů, pak okolí dolní a horní vnitřní části lopatky a konečně oblast na přechodu mezi šíjí a ramenem. Vše na pravé straně, jak ukazuje obrázek. **Kartáčem přejíždíme vždy jedním směrem v délce asi pěti centimetrů a tento pohyb častěji prostrídáváme krouživými pohyby. Zóny ve tvaru výběžku přejíždíme z prostředka směrem k okraji.**

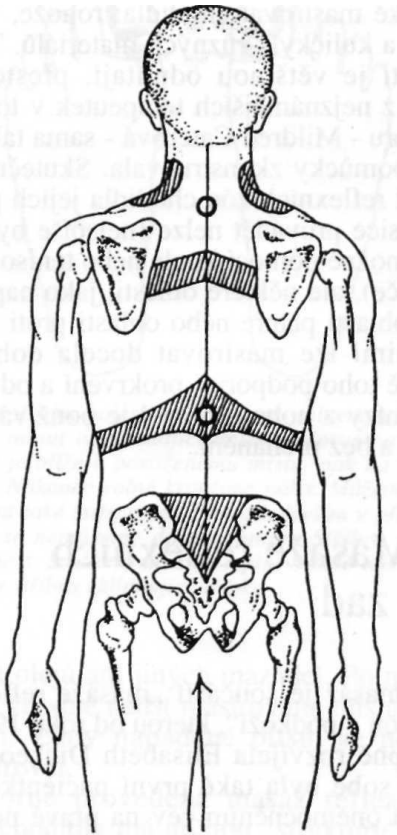
Masírovat můžeme buď nasucho nebo pomocí masážního oleje. Velmi dobře se také osvědčil bodlákový olej – jakožto olej s nejvyšším obsahem mnohonásobně nenasycených mastných kyselin, který se lisuje ze semen. Není vyloučeno, že nenasycené mastné

kyseliny, které se pod jemnými pohyby kartáče a za přívodu kyslíku rozpadají, působí dodatečně hojivě.

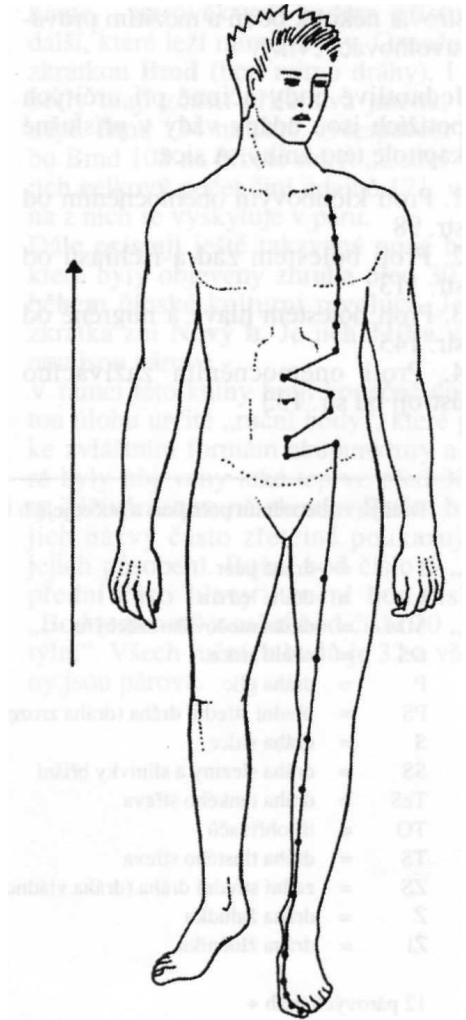
Při preventivních masáží a masážích podporujících léčení chronických onemocnění je nejvhodnější masírovat denně ráno před mytím. Chceme-li se masírovat sami, můžeme využít kartáče s dlouhou rukojetí, masíruje-li druhá osoba, použije normálního kartáče. Vlastní zóny, tj. oblasti, které odpovídají určitým potížím, jsou popsány v příslušných kapitolách této knihy. A sice:



*Reflexní zóny zad pro srdce*



*Reflexní zóny zad pro ledviny  
a močový měchýř*



*Dráha sleziny a slinivky břišní (SS).  
Energie zde probíhá zdola nahoru.*

1. Proti kloubovým onemocněním od str. 98
2. Proti bolestem hlavy a migréně od str. 145
3. Proti onemocněním zažívacích orgánů od str. 133
4. Proti astmatu od str. 202
5. Reflexní zóny zad pro ledviny, močový měchýř a pro srdce jsou vyobrazeny na str. 94

Odborně provedená masáž reflexních zón zad má svá vlastní pravidla. Nikdy se při nich neuplatňují silná dráždění, protože v první řadě mají být vyvolány léčivé reflexy. Navíc se s masážemi začíná vždy mimo postižené oblasti. Po úvodní části masáže se podle stupně uvolnění postupně zahrnují i zóny postižených míst. Přitom je důležité, aby různé, hlouběji uložené vrstvy vaziva byly masírovány odděleně a ne jedním a týmž hmatem. To vyžaduje značné odborné znalosti a zručnost. Výsledky jsou však velmi přesvědčivé.

### **III. Akupresura**

Akupresura, což je masírování jednotlivých bodů, je stará nejméně 4 000 let. Tehdy žil císař Chuang-ti, který prý již existující akupunkturu systemizoval a modernizoval. Stejný význam jako podélné Fitzgeraldovy osy pro reflexní zóny chodidla nebo propojená nervová spojení pro reflexní zóny zad mají pro akupunkturu dráhy. Jimi totiž podle tradičních čínských představ cirkuluje životní energie. Dojde-li vlivem vnitřních nebo vnějších vlivů k nedostatku či přebytku této energie, respektive jejích obou složek jin a jang, nabízejí se určité body, které napomáhají tuto nerovnováhu opět vyrovnat. Tyto body můžeme aktivovat různým způsobem: napichováním jehel, pozhováním pelyňkovými cigaretami (moxa), injekcemi zvláštních rostlinných nebo minerálních roztoků do příslušných bodů atd. V různých kapitolách této knihy jsou popisovány dva způsoby dráždění těchto bodů, které lze využít i v domácím prostředí:

## **1. Akupresura jednotlivých aktuálních bodů**

Ta slouží ke zmírnění momentálních potíží, jako jsou bolesti nebo nepříznivé nervové stavy. Působením na správný bod lze dosáhnout značné úlevy i při pravidelně se opakujících poruchách, jako jsou bolesti hlavy vyvolané změnami počasí, alergicky podmíněné pálení očí nebo strach ze zkoušek. Navíc se tím ušetří i užívání léků. Při některých potížích, například při určitých bolestech zad nebo kloubů, je účelné v rámci jedné masáže masírovat několik bodů a mezitím provádět uvolňovací cviky.

Jednotlivé body účinné při určitých potížích jsou udány vždy v příslušné kapitole této knihy. A sice:

1. Proti kloubovým onemocněním od str. 98
2. Proti bolestem zad a ischiasu od str. 113
3. Proti bolestem hlavy a migréně od str. 145
4. Proti onemocněním zažívacího ústrojí od str. 133
5. Proti nervovým potížím od str. 157
6. Proti potížím při nemocech z na chlazení, respektive při alergiích od str. 181
7. Proti potížím plynoucím z citlivosti na počasí od str. 174

### ***Technika akupresury***

Chceme-li provést úspěšně masáž, musíme nejprve najít správný bod a pokud možno přesně jej lokalizovat. Orientujeme se přitom podle obrázků a popisů bodů. Masírování špatného nebo špatně lokalizovaného bodu přináší sice jen malý nebo žádný užitek, avšak ani neškodí. Ve většině případů postačí masáž špičkou prstu, někdy zdůrazněná nakrátko sestřiženým nehtem. Vhodné jsou i tužky (tupý konec), speciální tyčinky pro akupresuru a akupresurní přístroje na baterie. Akupresuru prsty provádíme palcem, ukazovákem nebo prostředníkem. Masírujeme přibližně jednu minutu, přičemž rytmicky zvyšujeme a snižujeme tlak. To se nejlépe daří při krouživém pohybu prstu.



Dráhy (v abecedním pořádku) a počet jejich bodů:

J	=	dráha jater	14 bodů	
L	=	dráha ledvin	27 bodů	
MM	=	dráha močového měchýře	67 bodů	
OS	=	obalu srdce	9 bodů	
P	=	dráha plic	11 bodů	
PS	=	přední střední dráha (dráha zrození)	24 bodů	nepárová
S	=	dráha srdce	9 bodů	
SS	=	dráha sliziny a slinivky břišní	21 bodů	
TeS	=	dráha tenkého střeva	19 bodů	
TO	=	tří ohříváčů	23 bodů	
TS	=	dráha tlustého střeva	20 bodů	
ZS	=	zadní střední dráha (dráha vládnoucí)	28 bodů	nepárové
Ž	=	dráha žaludku	45 bodů	
Žl	=	dráha žlučníku	44 bodů	

12 párových drah +

2 nepárové dutiny

722 bodů

Počítáme-li párové body za jeden, činí celkový počet 361.

## 2. Masáž bodů pomocí kartáče

Tato metoda sehrává důležitou roli při systematickém léčení nervových poruch. V knize jsou vybrány dvě základní kombinace, přičemž účinnost každé z nich je popsána tak, aby si čtenář mohl pro svůj případ bezpečně vybrat tu vhodnější. Základní kombinace nepůsobí pouze proti dvěma základním typům nervových potíží, ale zmírňuje i projevy nedostatku různých látek, což je právě v dnešní době velmi cenné. Doplnkové programy odpovídají vždy zvláštním příznakům, které se často druzí k obecnému typu nervových poruch, ale které se mohou vyskytovat i samostatně: *nedostatečná koncentrace*, *impotence* a další jsou zde popsány. V souvislosti s tím budou doplnkové programy často spojovány se základním programem, i když je lze využít i samostatně.

## *Technika kartáčových masáží*

Ráno po umytí se na body a jejich nejbližší okolí nanese třezalkový olej. Jednu minutu se nechá působit a pak se půl minuty lehce masíruje nylonovým kartáčem. Před spaním se masáž opakuje, avšak s bodlákovým olejem. Všechny párové body se masírují nebo kartáčují na obou stranách.

Velká část bodů doporučených v různých kapitolách této knihy leží na některé z klasických drah staročínské akupunktury. Tyto body jsou určeny zkratkou označující dráhu a polohu, kterou bod zaujímá v energetickém průběhu své dráhy. Každý bod má své zvláštní jméno, které někdy poukazuje na jeho zvláštní působení jako bod 6 dráhy tenkého střeva (TeS 6), zvaný „Péče o stáří“. Jiné body, jako například bod 39 na dráze žlučníku (**ŽI** 39) se nazývá „Zavěšený zvonek“. Dnes si pod tímto názvem sotva představíme něco smysluplného, ale staří Číňané jistě měli něco určitého na mysli, když takovéto jméno použili. K těmto klasickým, nebo jak jim také říkáme, „starověkým“ bodům přistupují další, které leží mimo dráhy. Označují se zkratkou **Bmd** (bod mimo dráhy). I tyto body mají zčásti přiléhavá jména, jako např. Bmd 134 na patě: „Nespavost“ nebo Bmd 108 na hřbetě ruky: „**Ustřel**“. Jejich celkový počet činí údajně 171, většina z nich se vyskytuje v páru. Dále existují ještě takzvané nové body, které byly objeveny zhruba před 30 lety během čínské kulturní revoluce. Jejich zkratka zní Nový **b**. Je jich 110 a většinou jsou párové.

V rámci této knihy hrají konečně důležitou úlohu určité „ruční body“, které patří ke zvláštním formám akupunktury a které byly objeveny také teprve před 30 lety. Užíváme pro ně zkratku **Ruční b**. Jejich názvy často zřetelně poukazují na jejich působení. Ruční bod číslo 6 „Bod přední části hlavy“, ruční bod číslo 7 „Bod temenní“ a ruční bod číslo 10 „Bod týlní“. Všech ručních bodů je 32 a všechny jsou párové.

# Pomoz si sám při revmatismu

## Léčení působením na body a plochy

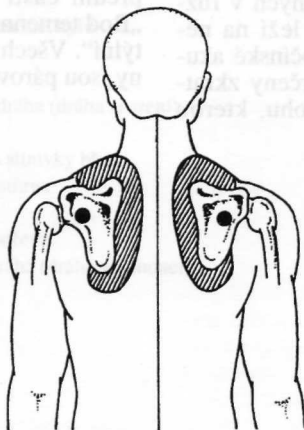
### BOLESTI RAMEN

#### I. Masáž reflexních zón chodidla při bolestech ramen

Masírujte v udaném pořadí.



#### II. Masáž reflexních zón zad při bolestech ramen

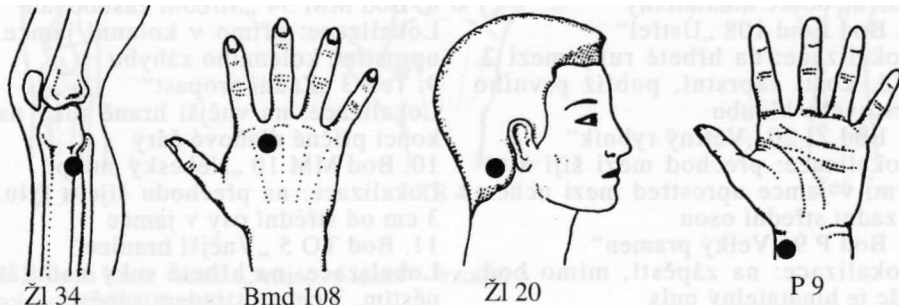


Zóna na obvodu lopatky + bod TeS 11 - masírovat zároveň

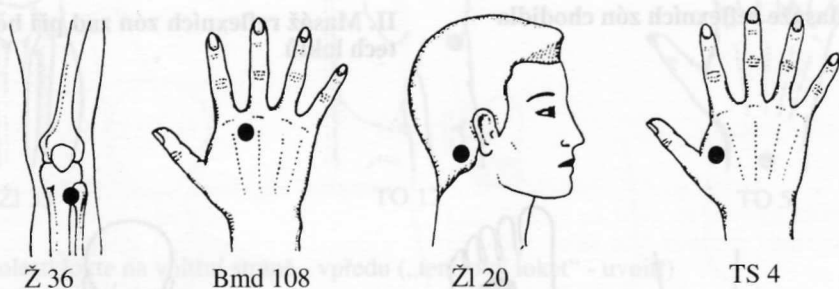
### III. Akupresura při bolestech ramen

Masírovat v udaném pořadí (oboustranně).

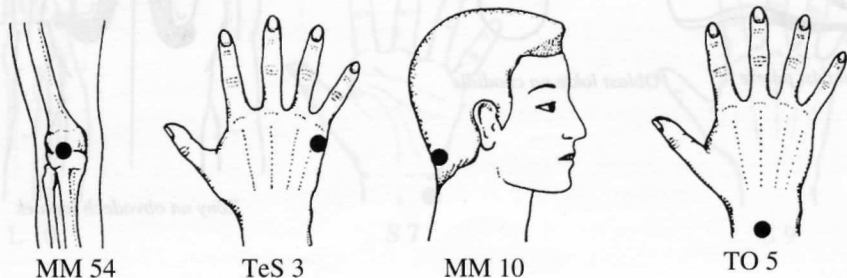
A. Bolest ramene vpředu  
bolest při otáčení paže dlaní vzhůru  
koleno zvnějšku



B. Bolest ramene nahoře  
bolest při vzpažení  
koleno zepředu



C. bolest ramene vzadu  
bolest při předpažení  
koleno zezadu

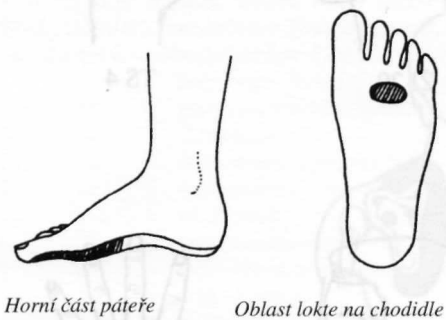


## Popis a lokalizace bodů při bolestech ramen

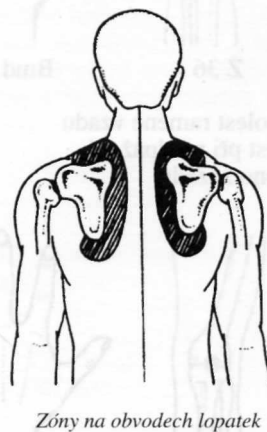
1. Bod TeS 11 „Nebeští předkové“ Lokalizace: uprostřed lopatky
2. Bod Žl 34 „Pramen pahorku jang“ Lokalizace: před a pod výběžkem lýtkové kosti, v jamce, při ohnutém koleně dobře hmatatelný
3. Bod Bmd 108 „Ustřel“ Lokalizace: na hřbetě ruky mezi 2. a 3. kostí záprstní, poblíž prvního prstového kloubu
4. Bod Žl 20 „Větrný rybník“ Lokalizace: přechod mezi šíjí a týlem, v jamce uprostřed mezi uchem a zadní střední osou
5. Bod P 9 „Velký pramen“ Lokalizace: na zápěstí, mimo bod, kde je hmatatelný puls
6. Bod Ž 36 „Tři vzdálenosti“
7. Lokalizace: nejvyšší část vnější hrany holenní kosti mezi kostí holenní a lýtkovou, v jamce
8. Bod TS 4 „Setkání v údolí“ Lokalizace: na hřbetě ruky mezi palcem a ukazovákem, uprostřed záprstní kosti ukazováku na straně přivrácené k palci
9. Bod MM 54 „Střední zásobování“ Lokalizace: přímo v kolenní jamce, uprostřed kolenního záhybu
10. TeS 3 „Zadní propast“ Lokalizace: na vnější hraně ruky na konci příčné dlaňové čáry
11. Bod MM 10 „Nebeský sloup“ Lokalizace: na přechodu šíje a týlu, 3 cm od střední osy v jamce
12. Bod TO 5 „Vnější hranice“ Lokalizace: na hřbetě ruky nad zápěstím, 3 cm za středem zápěstí

## BOLESTI LOKTŮ

### I. Masáže reflexních zón chodidla

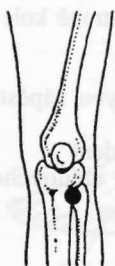


### II. Masáž reflexních zón zad při bolestech loktů

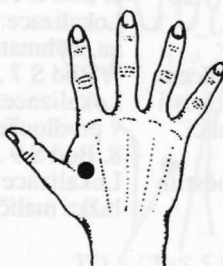


## III. Akupresura při bolestech loktů

A. Bolesti loktů na vnější straně („tenisový loket“ – vně)



Ž 36

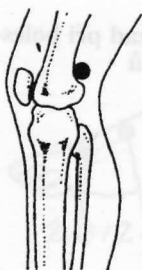


TS 4



TeS 7

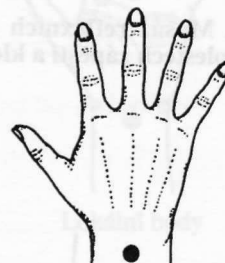
B. Bolesti lokte vzadu („tenisový loket“ - vzadu)  
koleno z vnější strany



Ž 13

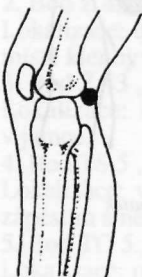


TO 12

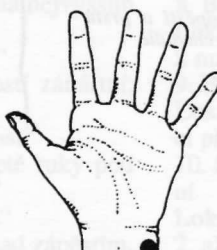


TO 5

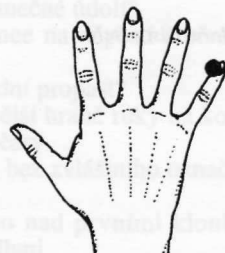
C. Bolesti lokte na vnitřní straně - vpředu („tenisový loket“ - uvnitř)  
koleno z vnitřní strany



L 10



S 7



S 9

## **Popis a lokalizace bodů při bolestech loktů:**

1. Bod Ž 36 „Tři vzdálenosti“ Lokalizace: nejvyšší část vnější hrany holenní kosti mezi kostí holenní a lýtkovou, v jamce
2. Bod TS 4 „Setkání v údolí“ Lokalizace: na hřbetě ruky mezi palcem a ukazovákem uprostřed zápřstní kosti ukazováku na straně přivrácené k palci
3. TeS 7 „Správný úd“
4. Lokalizace: uprostřed mezi zápěstím a loktem po straně loketní kosti
5. Bod Žl 33 „Hranice jang“
6. Lokalizace: na vnější straně kolena vzadu, před hmatatelným úponem šlachy
7. Bod TO 12 „Odvod stojaté vody“ Lokalizace: na zadní straně paže, po úponem ramenního svalu uprostřed
8. Bod L 10 „Údolí jin“
9. Lokalizace: na zadní vnitřní straně kolena, za hmatatelnou šlachou
10. Bod S 7 „Božská brána“ Lokalizace: na středním záhybu zápěstí v prodloužení malíčku
11. Bod S 9 „Bod malého napadení“ Lokalizace: na vnitřní straně nehtového lůžka malíčku



## BOLESTI ZÁPĚSTÍ A KLOUBŮ PRSTŮ

**I. Masáž reflexních zón chodidla při bolestech zápěstí a kloubů prstů**

**II. Masáž reflexních zón zad při bolestech zápěstí a kloubů prstů**

I. Masáž reflexních zón chodidla

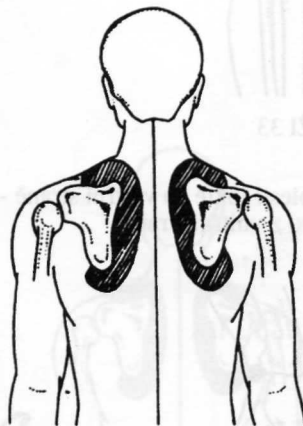
II. Masáž reflexních zón zad



*Horní část páteře*



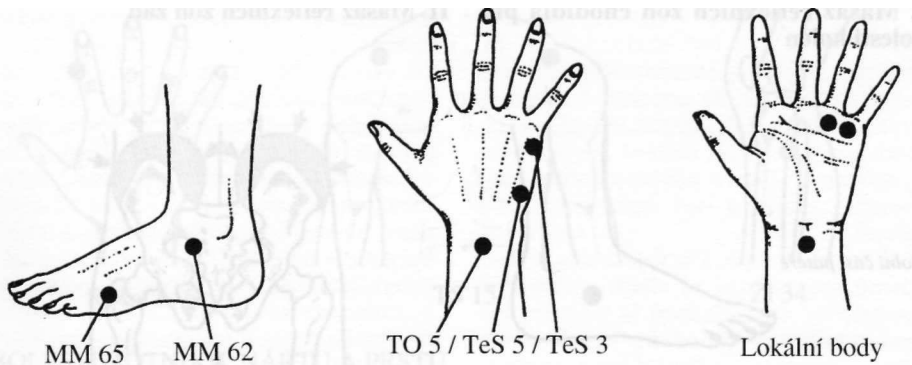
*Zóna zápěstí a prstů  
ruky na chodidle*



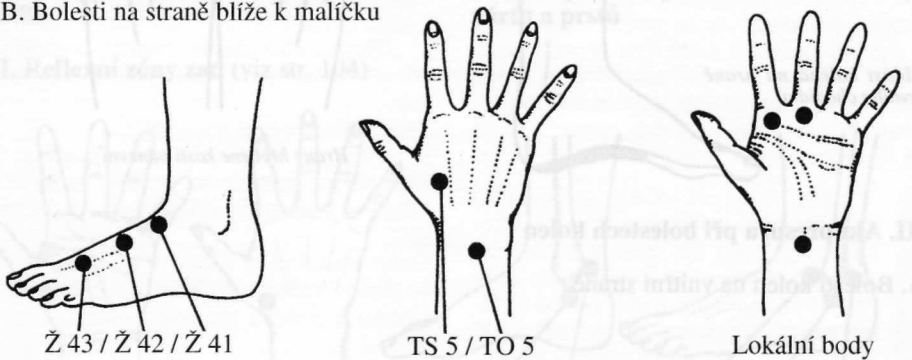
*Zóny na obvodu lopatek*

## III. Akupresura při bolestech zápěstí a kloubů prstů

A. Bolesti na straně blíže k palci



#### B. Bolesti na straně blíže k malíčku



#### Popis a lokalizace bodů při bolestech zápěstí a kloubů prstů:

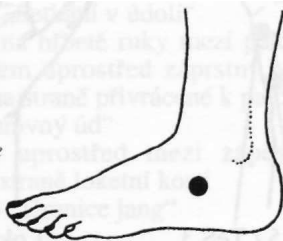
1. Bod Ž 41 „Prohlubeň tibia“ Lokalizace: uprostřed nártu v jamce před kotníkem
2. Bod Ž 42 „Výpad jang“ Lokalizace: uprostřed nártu na nejvyšším místě klenby nártu
3. Bod Ž 43 „Propadlé údolí“ Lokalizace: mezi 2. a 3. kostí zánártní, v jamce
4. Bod TS 5 „Slunečná propast“ Lokalizace: v jamce na hřbetě ruky pod zápěstím směrem k palci
5. Bod TO 5 „Vnější hranice“ Lokalizace: na hřbetě ruky nad zápěstím, 3 cm nad středem zápěstí

6. Bod MM 65 „Vazba kostí“ Lokalizace: na noze za prvním kloubem malíčku, ještě nad koncem vnější kosti zánártní
7. Bod MM 62 „Nádoba natažení“ Lokalizace: v jamce před zevním kotníkem
8. Bod TeS 5 „Slunečné údolí“ Lokalizace: v jamce na zápěstí směrem k malíčku
9. Bod TeS 3 „Zadní propast“ Lokalizace: na vnější hraně ruky na konci příčné dlaňové čáry
10. Lokální body, bez zvláštního označení  
Lokalizace: přímo nad prvními klouby 2. až 5. prstu, na dlani

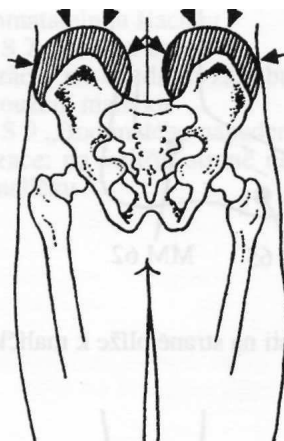
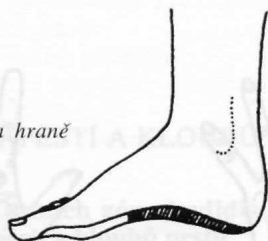
## **BOLESTI KOLEN**

**I. Masáž reflexních zón chodidla při II. Masáž reflexních zón zad bolesti kolen**

Dolní část páteře



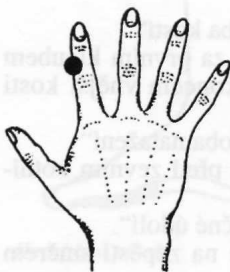
Oblast kolena na hraně zevního chodidla



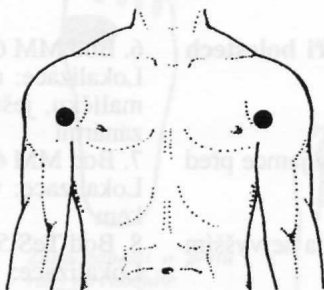
Hrany hřebene kosti pánevní

### III. Akupresura při bolestech kolen

#### A. Bolesti kolen na vnitřní straně



Ruční b. 6



Nový b. 69



SS 9

### Popis a lokalizace bodů při bolestech kolen, kotníků a nártu a prstů

1. Ruční bod 6 „Čelní bod" Lokalizace: na středním článku ukazováku směrem k palci
2. Nový bod 69 „Zvednout ruku" Lokalizace: na rameni vpředu, 5 cm nad přední kožní řasou podpaží

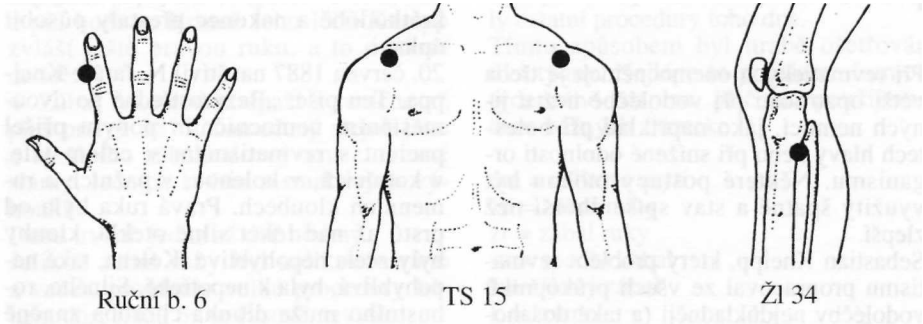
3. Bod SS 9 „Pramen na pahorku" B. Bolesti kolen na vnější straně

**Lokalizace: na vnitřní straně kolenního kloubu, na zadní hraně holenní kosti**

4. Bod TS 15 „Ramenní kost“ Lokalizace: na rameni vpředu pod zakončením klíční kosti
5. Bod Žl 34 „Pramen pahorku jang“ Lokalizace: před a pod výběžkem lýtkové kosti, v jamce, při ohnutém kolenně dobře hmatatelný
6. Bod P 10 „Hranice kořene palce“ Lokalizace: na bříšku palce, uprostřed první záprstní kosti na vnější straně
7. Bod TS 5 „Slunečná propast“ Lokalizace: v jamce na hřbetě ruky pod zápěstím směrem k palci
8. Bod L 3 „Velký pohár“

**Lokalizace: v jamce pod vnitřním kotníkem**

9. Bod L 5 „Zářivé moře“ Lokalizace: uprostřed mezi vnitřním kotníkem a Achillovou šlachou
11. Bod MM 60 „Koun Lun“ (název jedné hory v Tibetu)
10. Lokalizace: uprostřed mezi Achillovou šlachou a zevním kotníkem, na horní hraně kosti patní
11. MM 62 „Nádoba natažení“ Lokalizace: v jamce před zevním kotníkem
12. Bod Žl 40 „Trh na pahorku“ Lokalizace: v jamce před zevním kotníkem



Ruční b. 6

TS 15

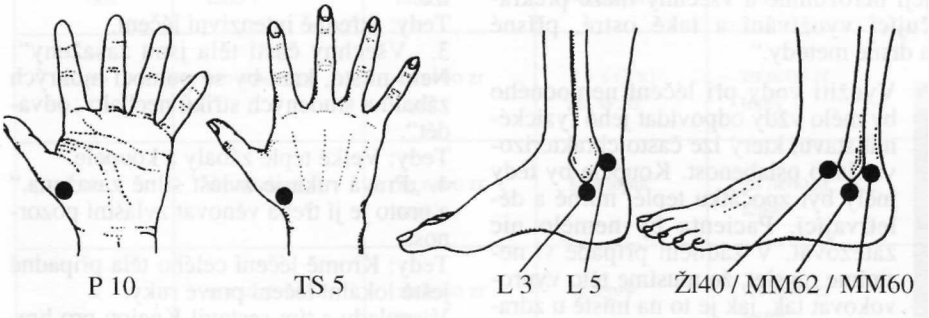
Žl 34

**BOLESTI KOTNÍKŮ, NÁRTU A PRSTŮ**

**I. Nemají vlastní reflexní zóny na chodidle**

**III. Akupresura při bolestech kotníků, nártu a prstů**

**II. Reflexní zóny zad (viz str. 104)**



P 10

TS 5

L 3

L 5

Žl40 / MM62 / MM60

# Vodoléčba při revmatismu

Při revmatických onemocněních je třeba větší opatrnosti při vodoléčbě než u jiných nemocí, jako například při bolestech hlavy nebo při snížené odolnosti organismu. Některé postupy mohou být využity špatně a stav spíše zhorší než zlepší.

Sebastian Kneipp, který problém revmatismu propracoval ze všech průkopníků vodoléčby nejdůkladněji (a také dosahoval výborných výsledků), napsal následující zajímavou větu: „Čím šetrněji se tělo léčí, tím lépe přirozenost léčení snáší a napomáhá odstraňovat látky způsobující chorobu.“ A na jiném místě píše: „Špatné jméno a nedůvěru přináší vodě jako léčebnému prostředku v první řadě její nerozumné a všechny meze překračující využívání a také ostré, přísné a drsné metody.“

Využití vody při léčení nemocného by mělo vždy odpovídat jeho fyzickému stavu, který lze často charakterizovat jako oslabenost. Koupele by tedy měly být zpočátku teplé, mírné a déletrvající. Pacienta by nemělo nic

zatěžovat. V žádném případě si nesmíme myslet, že musíme tělo vyprovokovat tak, jak je to na místě u zdravého člověka, který si chce všeobecně zvýšit svou odolnost.

Vodoléčbu při revmatických onemocněních si nejlépe vysvětlíme na příkladu, který Kneipp sám popsal ve své nejznámější knize „Moje vodoléčba“. Jedná se o léčení a vyléčení revmatického onemocnění u hraběte N.

## **Vodoléčba revmatického onemocnění hraběte N.**

Kneipp popisuje případ hraběte N., který víc než 25 let trpěl revmatismem. Zpočátku se mu dařilo nemoc pomoci tehdy běžných lázeňských procedur v Cáchách a v Bad Aiblingu udržovat v jistých mezích. Během války v roce 1870 se však jeho stav vlivem chladu a vlhka podstatně zhoršil. Lázeňské kúry působily jen krátkodobě a nakonec přestaly působit úplně.

20. června 1887 navštívil N. faráře Kneippa. Ten píše: „Bezprostředně po dvouměsíčním nemocničním pobytu přišel pacient s revmatismem v celém těle, v kotnících, v kolenou, v pažních a ramenních kloubech. Pravá ruka byla od prstů až nad loket silně oteklá, klouby byly zcela nepohyblivé. Kolena, také nepohyblivá, byla k nepotřebě. Silného, robustního muže dlouhá choroba značně podlomila.“

Myšlenkové pochody, které Kneippovi procházely hlavou, když prohlížel hraběte N“ lze snadno zrekonstruovat.

1. „Silný a robustní“: Tělo leccos snese.

2. „Dlouhá choroba ho značně podlomila“: Příliš zatěžovat tělo ovšem také nelze.

Tedy: Středně intenzivní léčení.

3. „Všechny části těla jsou zasaženy“: Není místo, kam by se pomocí mokrých zábalů a studených stříků nechalo „odvádět“.

Tedy: Velké teplé zábaly a koupele.

4. „Pravá ruka je zvlášť silně zasažena,“ a proto je jí třeba věnovat zvláštní pozornost.

Tedy: Kromě léčení celého těla případně ještě lokální léčení pravé ruky. V souladu s tím sestavil Kneipp pro hraběte N. následující léčebný program:

1. Dvakrát týdně spodní zábal (od podpaží až po prsty u nohou). Zábal byl ponořen do vody o teplotě 38°C, „v níž byla vyvařena ovesná sláma, směs lučních květů a smrkové výhonky“.

Trvání zábalu: jeden a půl hodiny.

2. Dvakrát týdně bylinné koupele přerušované trojí krátkou studenou sprchou. Teplota koupele asi 38°C.

Doba trvání procedury včetně prostřídání studenou vodou (tj. krátké studené sprchy): asi 30 minut.

3. Tříkrát týdně šalový zábal (zábal přes krk, hrud, záda a horní část paží). Teplota asi 32°C.

Doba trvání: jedna hodina. Tedy: V průběhu týdne denně jedna velkoplošná procedura, nejdelší trvala jeden a půl hodiny. Kromě toho léčil Kneipp zvlášť ještě pravou ruku, a to dvakrát denně.



4. Zábál ruky (od podpaží a ramene až přes prsty): 38°C, namočený stejně jako u spodního zábalu do vývaru z ovesné slámy, lučních květin a smrkových výhonků.

Doba trvání: jedna až dvě hodiny. Jelikož zábál ruky byl aplikován ráno a večer, probíhaly velké procedury během dne. Jinak by to časově nevyšlo.

5. Nakonec předepsal Kneipp jistě i každodenní omývání celého těla, i když to v popisu případu nezmiňuje.

Hrabě byl tedy denně celkem asi čtyři

hodiny v ošetřování, přičemž doba každodenního zábalu ruky byla někdy delší, někdy kratší, podle toho, jak dlouho trvaly ostatní procedury toho dne. Tímto způsobem byl hrabě ošetřován dva týdny. Nejlépe to popíšeme formou týdenního rozpisu, přičemž použijeme dnes běžných zkratek:

cm = celkové mytí zn = zábál nohy zr = zábál ruky sz = spodní zábál š = šálový zábál k = koupel s = sprcha os = ovesná sláma sv = smrkové výhonky lk = luční květiny

den	ráno 1	ráno 2	během dne	večer
po	cm studené	zn nebo zr teplý	k + s (3 x) os, sv, lk	zn nebo zr teplý
út	cm studené	zn nebo zr teplý	šála teplá	zn nebo zr teplý
st	cm studené	zn nebo zr teplý	sz teplý	zn nebo zr teplý
čt	cm studené	zn nebo zr teplý	k + s (3 x) os, sv, lk	zn nebo zr teplý
pá	cm studené	zn nebo zr teplý	šála teplá	zn nebo zr teplý
so	cm studené	zn nebo zr teplý	sz teplý	zn nebo zr teplý
ne	cm studené	zn nebo zr teplý	šála teplá	zn nebo zr teplý

„Po čtrnácti dnech bylo již patrné podstatné zlepšení,“ píše Kneipp. „Situace se změnila ve prospěch pacienta, revmatické jevy ustoupily a odolnost pacienta se dosavadní terapií natolik zvýšila, že mohl být propuštěn.“

Na dalších osm týdnů obdržel hrabě N. léčebný plán s kratšími procedurami s teplou vodou a zároveň častějšími postupy s využitím „temperované“ vody (22 až 28°C) a konečně, po dalším pobytu u Kneippa, otužovací program (str. 181), který byl občas zmírňován teplými bylinnými koupelemi a teplými zábaly. Do popředí teď ovšem vystoupily procedury se studenou vodou.

Podrobné líčení tohoto léčebného postupu dokazuje, že Kneipp zde nastínil **všeobecná pravidla pro vodoléčbu při revmatických onemocněních**:

- využití teplé vody na počátku léčení
- zvláštní péče poskytována nejhůře postiženým částem těla
- teprve po výrazném ústupu obtíží postupný přechod k temperované a studené vodě, jejíž pomocí lze dosáhnout vysokého stupně odolnosti.

Tím se také snižuje nebezpečí recidivy, což se projevilo i u hraběte N., který se ještě v témže roce „k údivu ostatních velkých pánů mohl zúčastnit devítidenního lovu“.

Zřejmě zde spolupůsobilo i Kneippovo doporučení ohledně stravy: „domácí strava“, žádné sladkosti, zato celozrnný chléb, ovoce a kořenová zelenina, i v syrovém stavu a vůbec hodně zeleniny. Dostatečný přísun bílkovin. Zde dával Kneipp přednost mléčným výrobkům, ale neodmítal ani maso a ryby; pouze přehnaná množství brání detoxikaci.

### ***Praktické postupy vodoléčby***

Akutní propuknutí revmatických onemocnění je třeba léčit zvlášť opatrně. Přehřátí stejně jako podchlazení může vést ke zhoršení nemoci. V tomto případě přenecháme raději způsob i výběr vodoléčebných metod lékaři, který je v této oblasti zkušený. Ten musí také rozhodnout o správné kombinaci protirevmatických léků (kterým se při akutních propuknutích choroby nemůžeme vyhnout), mírně dráždivých vodoléčebných metod, pohybové terapie, diety atd. a průběh léčení také sledovat. To je samozřejmě možné pouze v příslušně vybaveném lázeňském domě nebo v nemocnici. Nejlepších výsledků lze dosáhnout při aplikaci vodoléčby podle Kneippa v období mezi akutními stavy revmatického onemocnění, pokud možno ale včas, dokud nedojde k těžkým změnám na kloubech. Také hrabě N. se ke Kneippovi zřejmě dostavil po skončení akutního stavu, který jej podle zprávy dva měsíce poutal na lůžko.

Dále jsou popisovány i jednotlivé procedury léčení.

### *1. Celkové mytí*

Celkové mytí, oblíbená Kneippova metoda, neslouží k očistě těla, nýbrž k všeobecnému otužování. Tělo se přitom shora dolů pokryje tenkou vrstvičkou vody. Pouze hlava zůstane suchá. Celkové mytí by se mělo aplikovat na dobře prohřáté tělo, nejlépe ráno, kdy je ještě zahřáté z postele a kdy je i postel ještě dostatečně teplá, aby se do ní pacient mohl uložit pro eventuální dopaření.



Technika: Hrubý, drsný ručník namočíme do studené vody a „myjeme“ se jím. Aniž bychom pokožku drbali, navlhčíme nejlépe pravou ruku, pak

levou, krk, hrud, břicho, záda, nohy a konečně – na ně nezapomínejme – chodidla. Po skončení mytí by celé tělo kromě hlavy mělo být pokryto tenkou vrstvičkou vody. Celý postup by neměl trvat déle než dvě minuty.

„Každé mytí, které trvá déle, může být ke škodě,“ dodává Kneipp. Po mytí by bylo nejlépe uložit se zpět do teplé postele a zapařit se. Pacient se musí ze všech stran dobře přikrýt, jenom hlava je odkrývá – proto také do mytí nebyla zahrnuta.

Po 10 až 15 minutách je pacient suchý. Odpařovacím procesem, pro který tělo musí dodat energii (560 kalorií na litr vody), se odstraňují otoky, krev se odvádí z vnitřních orgánů, povzbuzuje se výměna látková a vyvolávají se jemné, povzbudivé reflexy, i na chodidlech, na která bychom proto neměli zapomínat. Když podruhé vstaneme, provedeme běžnou ranní toaletu. Nemáme-li čas na to, abychom si znovu lehli do postele, postupujeme následovně: Aniž bychom se osušili, oblékneme se. Dopaříme se v šatech. Kneipp k tomu doporučuje lehkou gymnastiku nebo lehkou práci pro zahřátí.

U oslabených pacientů předepisoval Kneipp místo celkového mytí poloviční mytí:

- mytí horní poloviny těla, které zahrnuje horní část těla včetně rukou;
- mytí dolní poloviny těla, při kterém se myje tělo od pupku až po chodidla. A konečně
- mytí trupu, které zahrnuje pouze trup (bez krku, hlavy, rukou a nohou). Kromě toho doporučoval u oslabených lidí vinný ocet (jednu sklenku na litr vody).

Zpočátku často využíval i „temperovanou“ vodu o teplotě asi 22 až 28°C. Jakmile bylo dosaženo určité stability odolnosti, přešel na „studenou“ vodu o teplotách pod 20°C.

## **2. Zábaly**

Na zábal potřebujeme nejméně tři nebo lépe čtyři vrstvy látky:

Vnitřní vrstva je z hrubé lněné látky, pokud možno staré a seprané, aby dobře nasákla vodou. Hodí se stará prostěradla nebo ručníky. Existuje i speciální hrubě tkané *Kneippovo lněné plátno*.

Mezivrstva je rovněž z hrubé lněné látky. Napomáhá zadržovat páru a zároveň chrání většinou drahou vnější pokrývku před znečištěním. Tato vrstva by měla mokrou vnitřní látku na všechny strany o několik centimetrů přesahovat.

Vnější vrstva látky je vlněná nebo flanelová a zahalovaná místa se jí v pravém slova smyslu obalí. Vnější látka by měla být prodyšná,

aby zábal mohl dýchat. Rozměry vnitřního prostěradla závisí na velikosti těla. V průměru měří pro dospělého člověka:

- zábal nohy (zn) 80 x 80 cm
- zábal ruky (zr) 60 x 90 cm
- spodní zábal (sz) 180 x 180 cm
- šálový zábal (š) 100 x 100 cm  
+ 50 x 50 cm

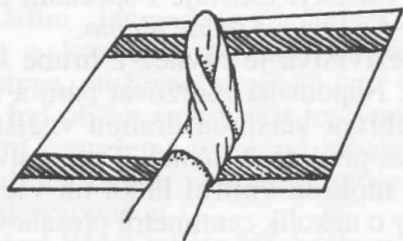
### **Existují horké, teplé, temperované a studené zábaly.**

V popisovaném případě hraběte použil Kneipp pouze teplé zábaly: zábal nohou, rukou a spodní zábal s vodou o teplotě 38°C, šálový zábal o teplotě 32°C. Tento rozdíl teplot má jednoduché vysvětlení: každý zábal musí pacient pociťovat jako příjemný a blahodárný. Šálový zábal, který zahrnuje hrudní koš a ruce, způsoboval hraběti zřejmě dýchací potíže, pokud byl příliš teplý. Spodní zábal zahrnuje sice také hrudní koš, ale pouze od podpaží a nechává ruce volné. Zde zřejmě vyšší teploty, tj. 38°C nevyvolávaly pocit sevření. V samotných kategoriích „studený“, „temperovaný“, „teplý“ a „horký“ existuje určité rozpětí. Zde je třeba se přizpůsobit vnímavosti pacienta.

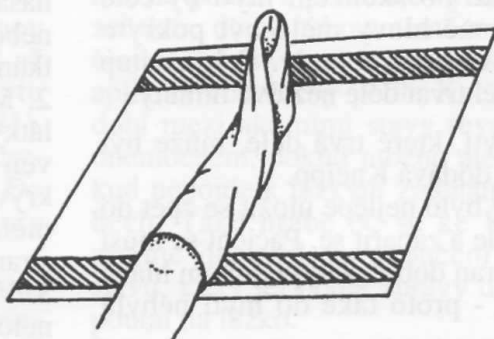
- studená: do 20°C
- temperovaná: od 20°C (respektive 22°C) do 28°C (teplota musí být pacientovi příjemná – u někoho začíná tento pocit při 20°C, u jiného až při 22°C, jako při koupání v jezeře);
- teplá: od 28 do 38°C
- horká: nad 38°C

### ***Jak se provádí zábal?***

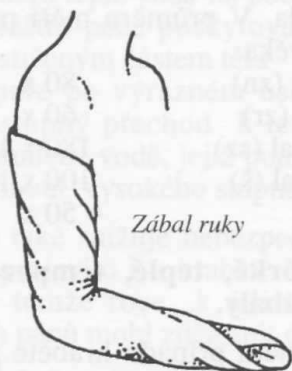
Nejdříve je třeba připravit bylinkový odvar. Dnes se k tomuto účelu obvykle používají běžně prodávané extrakty, které se podle návodu přidávají do teplé vody.



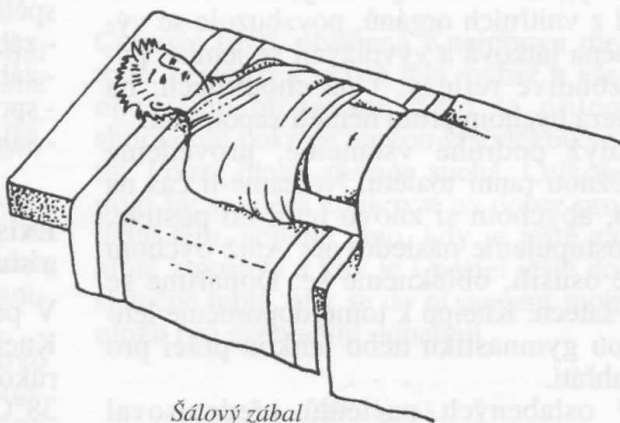
Zábal nohy nad kotník



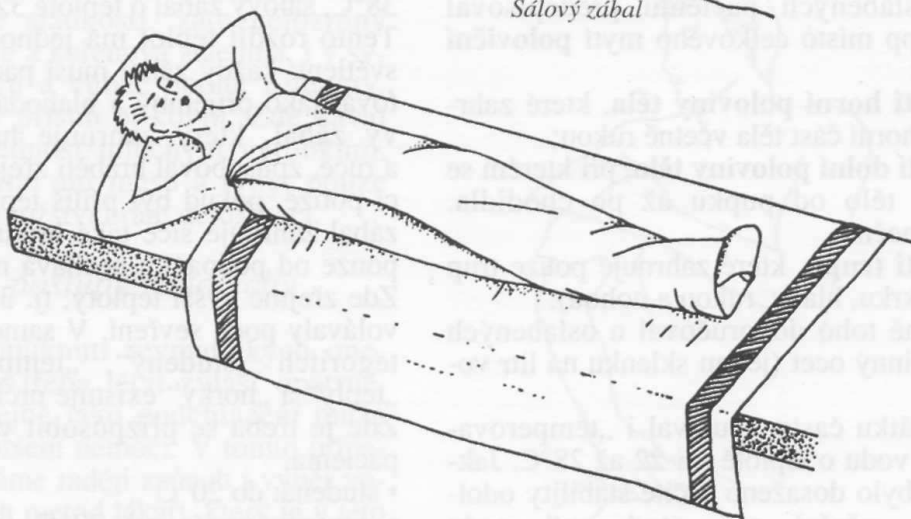
Zábal nohy včetně lýtky



Zábal ruky



Šalový zábal



Spodní zábal

- Postel musí být předeřtá nebo ještě teplá po spánku.
- Dále je třeba připravit asi 10 spínacích špendlíků nebo obvazových svorek.
- Dříve než se namočí vnitřní pruh látky, rozloží se na postel vnější pokrývka a přes ni lněná látka jako mezivrstva.
- Potom se vnitřní prostěradlo namočí do bylinkového odvaru o správné teplotě a dobře se promáčí.
- Lehce se vyždíme, aby z něj nekapala voda.
- Pak se prostěradlo co možná nejrychleji a bez záhybů obalí kolem těla a přitiskne se na pokožku.
- Jakmile dobře přiléhá, přeloží se přes něj hladce, ale nepříliš pevně střední suchý, poněkud větší pruh látky. Ta by měla ze všech stran vnitřní vrstvu přesahovat.
- Dále se pak pomocí připravených spínacích špendlíků nebo obvazových svorek upevní vnější látka. Zvláště při větším zábalu těla je vhodné použít dvě vnější vrstvy, protože déle zadržují páru.
- Nakonec se pacient přikryje nepříliš těžkou pokrývkou.

Po sejmutí zábalu, který má působit nejméně 40 minut, by měl pacient ještě nejméně půl hodiny odpočívat.

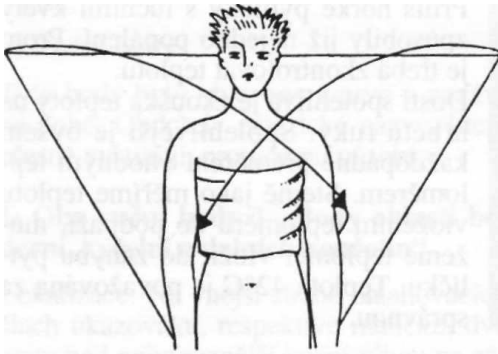
### *Druhy zábalu*

**Zábal nohy nad kotník, zábal nohy včetně lýtka** (jako rozšířená forma) a **zábal ruky** se provádí stejnou technikou. Látka se přitom přeloží do trojúhelníků a položí se tak, aby prsty na nohou, respektive na ruku směřovaly ke špičce trojúhelníku. Střední cíp trojúhelníka přitom musí přesahovat tak, aby po přiložení na končetinu překrýval hřbet ruky, respektive nárt.

Při **spodním zábalu** se balí celé tělo od podpaží až po chodidla. Mokrý vnitřní prostěradlo se přeloží přes tělo a nohy tak, aby i chodidla byla dobře zabalena. Proto musí prostěradlo dole dostatečně přesahovat.

**šalový zábal** je zábal horní části těla včetně krku a rukou až po lokty. Ke správnému provedení šalového zábalu je třeba vnitřní čtverhranné prostěradlo po namočení složit do trojúhelníku.





*Skládání mokré vnitřní látky při šálovém zábalu*

Na tento trojúhelník se pacient položí tak, aby cíp směřoval dolů k hýždím a široká strana sahala nahoře až k vlasové hranici (aby bylo možné zabalit i krk).

Nyní se položí přes hrud' další, menší vnitřní lněný šátek, který se po obou stranách hrudníku založí.

Přes něj se pak přeloží velké vnitřní prostěradlo, které zakrývá i nadloktí.

Cíp trojúhelníku, který se přehne jako první, se dále přetáhne mezi hrudník a nadloktí na opačné straně. Druhý cíp se přetáhne až přes nadloktí protější strany. Hrudník a nadloktí jsou přitom od sebe odděleny mokrým vnitřním prostěradlem. To je velmi důležité pro správné zapařování při tomto zábalu.

## **KOUPELE**

Také koupele mají v Kneippově vodoléčbě několik variant:

- Celkové koupele, tříčtvrteční koupele, polokoupele, sedací koupele, koupele paží a nohou.
- Studené, temperované, teplé a horké (přehřívací), s konstantní, se stoupající nebo s klesající teplotou vody.

- Jako střídavá koupel, což je teplá koupel přerušovaná krátkým použitím studené vody (sprchou, mytím, koupelí).
- S přísadami nebo bez přísad.

Pro revmatické onemocnění hraběte N. zvolil Kneipp **teplou celkovou koupel s bylinkovými přísadami přerušovanou krátkou studenou sprchou**. Koupel měla teplotu asi 38°C. Vyšší teploty způsobují akumulaci tepla, což je zvláště u bolestí zad někdy vítáno, zato však silně zatěžuje srdce a krevní oběh. Je třeba se poradit s lékařem, zda jsou vhodné a zároveň neškodné. Nižší teploty (pod 34°C) pociťují pacienti s revmatickým onemocněním jako nepříjemné. Teplá celková koupel s trojím přerušením sprchou trvala u Kneippa 30 minut. Tedy:

úvodní teplá koupel, 7 minut

pak 10-15 sekund osprchování celého těla studenou vodou (první přerušování)

opět 7 minut teplá koupel – krátká studená sprcha (druhé přerušování)

totéž ještě jednou (třetí přerušování) •závěr tvoří poslední 7 minutová teplá koupel a

krátká temperovaná nebo studená sprcha.

Potom 30 minut odpočinku v předehráté posteli.

V domácích podmínkách bude přerušování použitím studené vody prováděno nejspíše v podobě omytí celého těla studenou vodou, protože většinou není možné zajistit teplou koupel a studenou sprchu zároveň. Teprve k poslednímu, čtvrtému přerušování je možné využít sprchu, protože vodu musíte tak jako tak z vany vypustit.

***Frekvence koupelí:*** dvakrát týdně.

## ***Účinek přísad***

### **1. Ovesná sláma**

Díky obsahu kyseliny křemičité posiluje vazivo, působí zároveň antirevmaticky a tiší bolesti.

### **2. Smrkové výhonky**

Uvolňuje svaly a povzbuzuje výměnu látkovou. Smrkový extrakt, vyráběný z jehličí a malých výhonků, působí příznivě při křečích. Přísada do koupele lot-hanin, vyráběná ze smrkové kůry, má především účinky povzbudivé.

### **3. Luční květy**

Tato směs se vyrábí ze všech květů, trav, listů a semen, které rostou na lukách. Jelikož působí především na utišení bolesti, využívá se s oblibou při akutním ústřelu. Oblíbený je také pytlíček s lučními květy – proti lokálním křečím v šíji nebo v bederní oblasti. Působení je často tak výrazné, že si vysloužil označení „morfium přírodního léčitelství“.

### **Výroba pytlíčku s lučními květy**

Vezmete si lněný pytlíček vhodné velikosti – aby odpovídal velikosti postiženého místa – naplníte ho do tří čtvrtin lučními květy a zapnete ho na knoflík nebo dobře zavážete. Naplněný pytlíček přelejete vařící vodou. 10 minut jej ve vařící vodě necháte máčet, pak jej lisem nebo dvěma prkénky dobře vylisujete, aby odtekla přebytečná voda.

Příliš horké pytlíčky s lučními květy způsobily již nejedno popálení. Proto je třeba zkontrolovat teplotu. Dosti spolehlivá je zkouška teploty na hřbetu ruky. Spolehlivější je ovšem každopádně přeměření vhodným teploměrem. Stejně jako měříme teplotu vložení teploměru do podpaží, můžeme teploměr vložit do záhybu pytlíčku. Teplota 42°C je považována za správnou.

# Pomoz si sám při bolestech v zádech

## Léčení působením na body a plochy

### I. JEDNOTLIVÉ BODY A JEJICH KOMBINACE

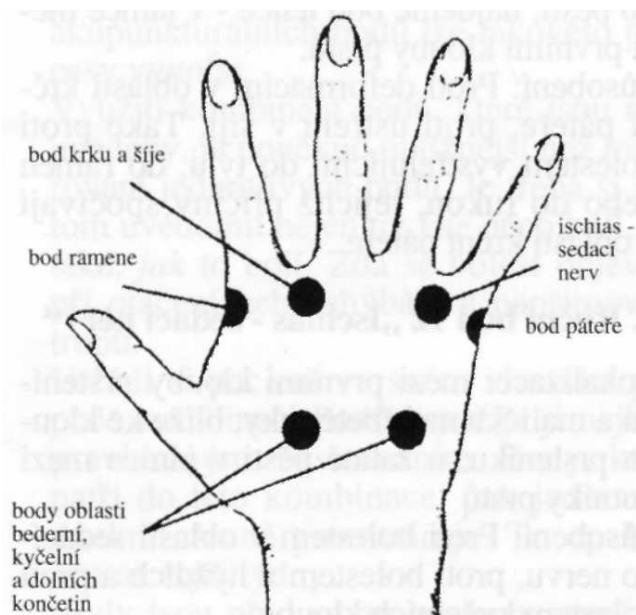
Proti různým druhům bolesti zad existují specificky účinné jednotlivé body, jejichž prostřednictvím lze zmírnit momentální bolestivé stavy. Existují i kombinace jednotlivých bodů, které se využívají při akutní potřebě, ale i při léčebných kúrách. V tomto případě se jednou až dvakrát denně masíruje kombinace bodů příslušející k danému druhu potíží. Technika bodové masáže je podrobně popsána od str. 95

#### *1. Jednotlivé body*

Jednotlivé body působí na větší nebo menší část zad, například na šíji, bederní oblast nebo speciálně na ischias. Jejich vyhledání není nijak obtížné. Všechny zde popsané body se nacházejí buď na hřbetě ruky nebo na dráze, která probíhá od vnější spodní strany stehna k patě.

#### **a) Ruční body**

Tyto body byly objeveny teprve v nedávné době. Obdržely praktické názvy, které přesně vystihují, proti čemu působí.



*Přehled ručních bodů působících na záda. Jsou rozděleny do vzoru, který si lze snadno zapamatovat: Po obou stranách prvního kloubu ukazováku, po obou stranách prvního kloubu malíčku a dva prsty nad nejvýraznější kožní rýhou na zápěstí na hřbetu ruky.*

*Jejich jména přeložená z čínštiny jasně vypovídají, v jakém směru body působí. Ruční body se využívají především v akutních případech: při momentálním ústřelu. Čtenář, který má k těmto potížím sklony, by si měl schéma omalovat a nosit u sebe pro případ potřeby.*

### **1. Oba ruční body 1 „Body oblasti bederní, kyčelní a dolních končetin“**

Lokalizace: Na vnější straně natahovacích šlach ukazováku, respektive malíčku, dva prsty nad nejvýraznější kožní rýhou na zápěstí. Jestliže skrčíte a natáhnete prsty, nejlépe nahmatáte šlachy, protože se přitom pohybují.

Působení: Proti akutním bolestem v důsledku vykloubení v oblasti kyčelní s nebo bez vystřelování bolesti do nohy.

## **2. Ruční bod 5 „Bod ramene“**

Lokalizace: Na straně prvního kloubu ukazováku přivrácené k palci. Nejlépe vyhledáte kloubní mezeru, když ukazovák ohnete a narovnáte.

Působení: Proti bolestem ramen především tehdy, jsou-li způsobeny průvanem. Při bolestech v nejbližším okolí ramene.

## **3. Ruční bod 14 „Bod krku a šíje“**

Lokalizace: Mezi prvními klouby druhého a třetího prstu na hřbetě ruky blíže k prvnímu kloubu druhého prstu. Zatneme-li ruku do pěsti, najdeme bod lehce – v jamce mezi prvními klouby prstů. Působení: Proti deformacím v oblasti krční páteře, proti ústřelu v šíji. Také proti bolestem vystřelujícím do týlu, do ramen nebo do rukou, jejichž příčiny spočívají v oblasti krční páteře.

## **4. Ruční bod 12 „Ischias – sedací nerv“**

Lokalizace: mezi prvními klouby prsteníku a malíčku na hřbetě ruky, blíže ke kloubu prsteníku, u zaťaté pěsti v jamce mezi kotníky prstů

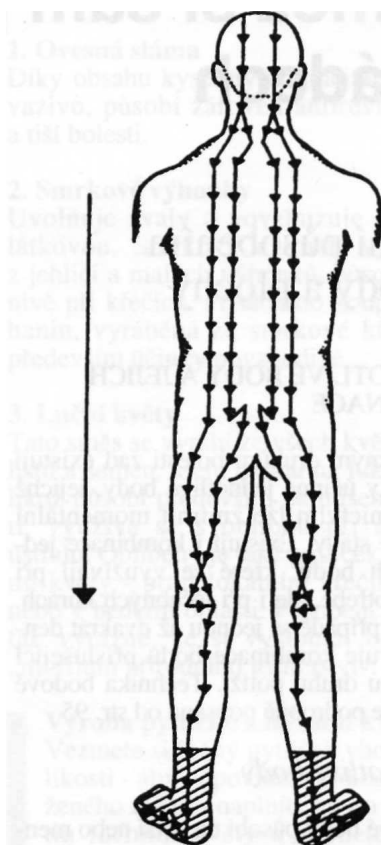
Působení: Proti bolestem v oblasti sedacího nervu, proti bolestem v hýždích a proti bolestem kyčelních kloubů.

## **5. Ruční b. 11 „Bod páteře“**

Lokalizace: Kloubní mezera v prvním kloubu malíčku zevně. Mezeru nejlépe najdete, když malíček ohnete a narovnáte. Působení: Proti bolestem po naražení páteře nebo natažení, také proti bolestem v kříži po operacích páteře, jakož i proti bolestem kostrče.

## b) Body na nohou

Tyto body se nacházejí ve spodní části dráhy močového měchýře a staří Číňané je již před 5 000 lety využívali proti bolestem v zádech. Dráha močového měchýře je se svými 67 body nejdelší a na body nejbohatší dráha našeho těla. Vychází z očních koutků a ve dvou stopách probíhá přes záda až pod koleno a odtud v jedné stopě pokračuje až k malíčku. Jejich průběh v noze odpovídá oblasti, kam vystřeluje sedací nerv. Proto můžeme také dále popsané body využít pro tuto oblast, neboť platí obecné pravidlo, že body na konci dráhy ovlivňují bolestivé procesy, které se

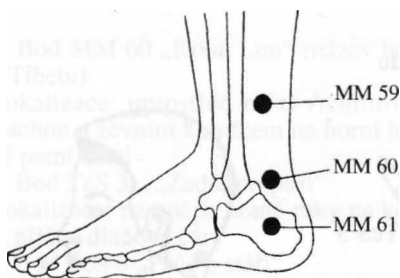


*Dráha močového měchýře  
Šipka vyznačuje směr toku energie.*

odehrávají podél dráhy. Názvy bodů nejsou tak jednoznačné jako u ručních bodů, ale i zde najdeme smysluplná pojmenování. Tak například bod na vnější straně paty se jmenuje „Pomocník služebnictva“. Jiný bod nese přízvisko „Mistr v boji s bolestí“.

### **1. Bod MM 59, Jang kosti nohy“**

Lokalizace: Podle tělesné výšky 6-9 cm nad zevním kotníkem, na postranním okraji rozšiřující se Achillovy šlachy. Působení: Proti bolestem v oblasti beder a kříže, proti bolestem a otokům kotníků, proti bolestem hlavy.



### **2. Bod MM 60 „Koun Lun“ (název hory v Tibetu), přízvisko „Mistr v boji s bolestí“**

Lokalizace: Na myšlené čáře mezi vrcholkem zevního kotníku a Achillovou šlachou, těsně nad horní hranou patní kosti, ke které směřuje masáž. Působení: Proti bolestem šíje, bolestem zad, beder a bolestem v kříži. Kromě toho proti bolestem v celém těle, proti slabosti v nohou a vyčerpání po náročných túrách. Také proti lýtkovým křečím a hemoroidům.



### 3. Bod MM 61 „Pomocník služebnictva“

Lokalizace: Uprostřed vnější plochy patní kosti.

Působení: Proti bolestem v kříži a bolestem zad, proti bolestem kotníku a nohou. Také proti otokům nohou a proti všem obtížím, které mívá domácí služebnictvo po dlouhém stání na tvrdé podlaze nebo po dlouhodobé práci v předkloněné poloze. Proti bolestem zad působí i další body, ležící na dráze močového měchýře. Jelikož však hlavní oblastí jejich působení jsou bolesti hlavy, bude o nich pojednáno v rámci tohoto tématu (od str. 145).

### 2. *Kombinace bodů*

Zatímco se jednotlivé body využívají především při akutních bolestech zad, jsou kombinace bodů určeny v první řadě pacientům, kteří mají chronické potíže. Obě metody se samozřejmě překrývají: Některé body, které byly popsány jednotlivě, se vyskytují i v kombinacích. Rozdíl spočívá v tom, že jejich konečné účinky podporují i další body. Cílem přitom není pouze zmírnit bolest, ale podpořit regulující procesy jako obnovu poškozených tkání, efektivnější vpravování vápníku do kostí atd. Výsledky četných pozorování dokazují, že prostřednictvím akupunkturálních bodů lze takovéto procesy vyvolat.

Využití kombinací bodů, které jsou níže uvedeny, je poněkud obtížnější než masírování jednotlivých bodů. Je třeba si přitom uvědomit nejen to, *kde* něco bolí, ale také, *jak* to bolí. Zda se bolest objevuje při otáčení nebo shýbání a napřimování trupu.

Určí-li si pacient ve svém vlastním případě kombinaci bodů, využije ji nejlépe pravidelným masírováním. Body, které patří do této kombinace, pak jednou až dvakrát denně promasíruje. To opakuje dva až čtyři týdny.

Body jsou před svým názvem označeny zkratkou a číslem. Význam tohoto označení je popsán na str. 96.

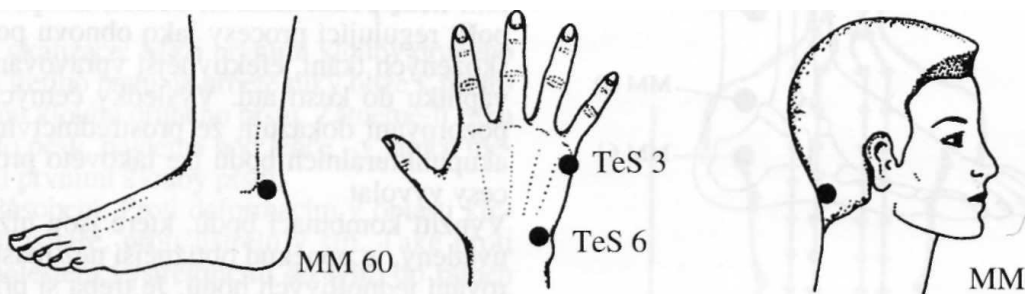
# AKUPRESURA PŘI BOLESTECH ŠÍJE

## A. Bolesti uprostřed šíje

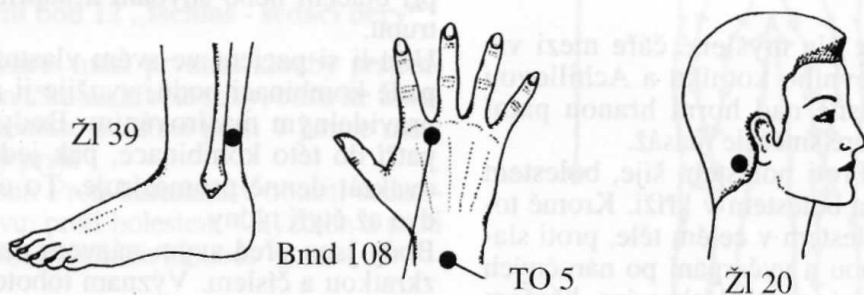
bolesti při kývání hlavy směrem dopředu a dozadu

### Popis a lokalizace bodů při bolestech šíje a zad:

1. Bod MM 60 „Koun Lun“ (název hory v Tibetu)  
Lokalizace: uprostřed mezi Achillovou šlachou a zevním kotníkem na horní hraně patní kosti
2. Bod TeS 3 „Zadní propast“ Lokalizace: na vnější hraně ruky na konci příčné dlaňové čáry
3. Bod TeS 6 „Péče o stáří“ Lokalizace: nad zápěstím těsně pod výběžkem loketní kosti směrem k prstům
4. Bod MM 10 „Nebeský sloup“ Lokalizace: na přechodu šíje a týlu, 3 cm od střední osy v jamce
5. Bod Žl 39 „Zavěšený zvonek“ Lokalizace: 5 cm nad zevním kotníkem na zadní straně lýtkové kosti
6. Bod Bmd 108 „Ustřel“ Lokalizace: na hřbetě ruky mezi 2. a 3. kostí záprstní, poblíž prvních kloubů prstů
7. Bod TO 5 „Vnější hranice“ Lokalizace: na hřbetě ruky nad zápěstím, 3 cm za středem zápěstí
8. Bod Žl 20 „Větrný rybník“ Lokalizace: přechod mezi šíjí a týlem, v jamce uprostřed mezi uchem a zadní střední osou
9. Bod MM 54 „„Střední zásobování““  
Lokalizace: přímo v kolenní jamce, uprostřed kolenního záhybu
10. Bod TO 6 „Vedlejší rýha“ Lokalizace: na vrchní straně spodní části předloktí, 4 cm nad středem zápěstí
11. Bod OS 6 „Vnitřní hranice“ Lokalizace: na vnitřní straně spodní části předloktí 5 cm nad střední rýhou zápěstí
12. Bod Žl 34 „Pramen pahorku jang“ Lokalizace: před a pod výběžkem lýtkové kosti, v jamce, při ohnutém kolenně dobře hmatatelný
13. Bod Žl 40 „Trh na pahorku“ Lokalizace: v jamce před zevním kotníkem

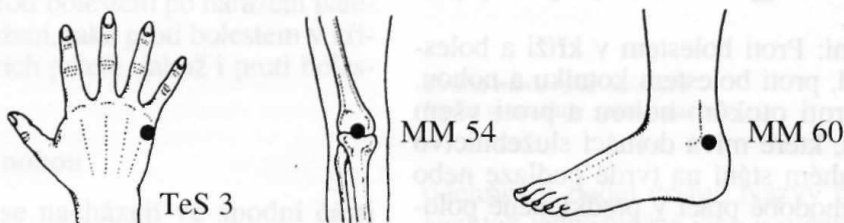


B. Bolesti po stranách šíje  
bolesti při otáčení hlavy

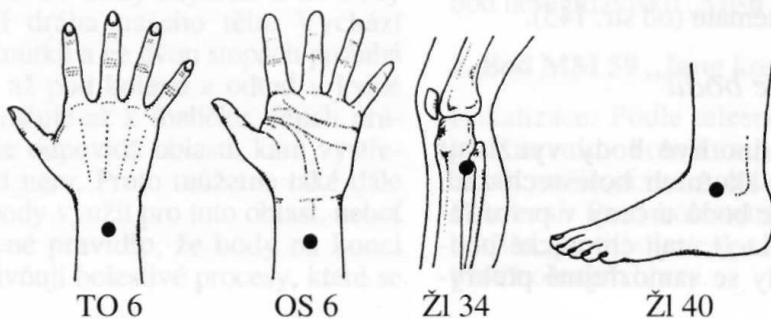


### AKUPRESURA PŘI BOLESTECH ZAD

A. Bolesti zad poblíž páteře  
bolesti zad při předklánění a napřimování



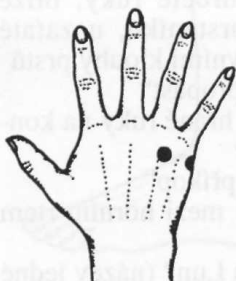
B. Bolesti zad po straně v oblasti hrudního koše  
bolesti při otáčení hrudního koše



## **Popis a lokalizace bodů při bolestech v kříži, v bedrech a v kyčlích**

1. Ruční bod 12 „Nervus ischiadicus“ Lokalizace: mezi prvními klouby prsteníku a malíčku na hřbetě ruky, blíže k prvnímu kloubu prsteníku, u zatáčené pěsti v jamce mezi prvními klouby prstů
2. Bod TeS 3 „Zadní propast“ Lokalizace: na vnější hraně ruky na konci příčné dlaňové čáry
3. Bod ZS 25 „Vodní příkop“ Lokalizace: uprostřed mezi horním rtem a nosem
4. Bod MM 60 „Koun Lun“ (název jedné hory v Tibetu)
5. Lokalizace: uprostřed mezi Achillovou šlachou a zevním kotníkem, na horní hraně kosti patní
6. Bod TeS 6 „Péče o stáří“ Lokalizace: nad zápěstím těsně pod výběžkem loketní kosti směrem k prstům
7. Bod MM 32 „Další jáma“ Lokalizace: uprostřed lopaty kosti kyčelní v úrovni čtvrtého bederního obratle
8. Bod Zl 34 „Pramen pahorku jang“ Lokalizace: před a pod výběžkem lýtkové kosti, v jamce, při ohnutém kolenně dobře hmatatelný
9. Bod TO 3 „Střední ostrov“ Lokalizace: na hřbetě ruky mezi 4. a 5. záprstní kostí směrem k prstům
10. Bod Bmd 74 „Oko kříže“ Lokalizace: ve druhém otvoru kosti křížové
11. Bod J 3 „Nejvyšší útočný bod“ Lokalizace: v jamce mezi 1. a 2. kostí zánártní
12. Bod SS 6 „Setkání tří jin“ Lokalizace: 5 cm nad vnitřním kotníkem na zadní straně kosti holenní

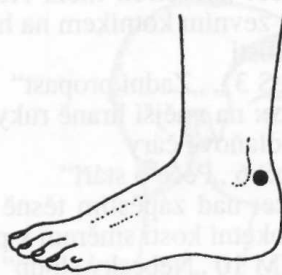
A. Bolesti kříže a beder uprostřed  
bolesti při předklánění a napřimování



Ruční b. 12, TeS 3

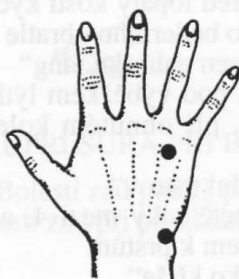


ZS 25

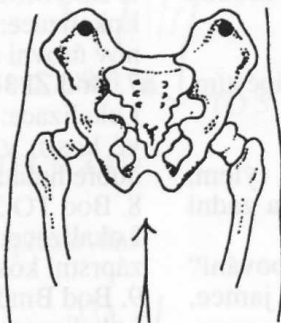


MM 60

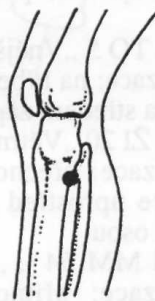
B. Bolesti kříže a beder po stranách (hřeben pánve)  
bolesti při předklánění, napínání a natahování trupu



Ruční b. 12 / TeS 6

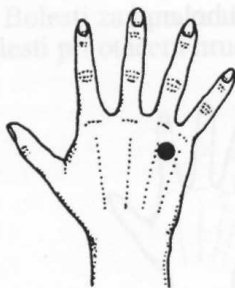


MM 32

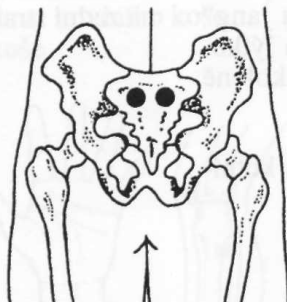


ŽI 34

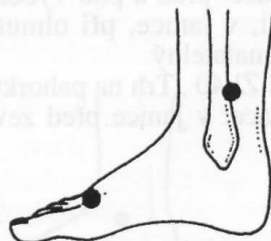
C. Bolesti kříže a beder zevně s vystřelováním do kyčelního kloubu a do slabin  
bolesti při otáčení trupu



TO 3



Bmd 74



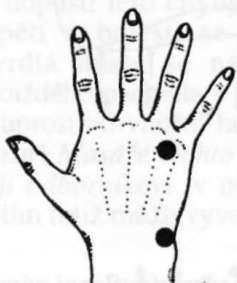
J 3

SS 6

# AKUPRESURA PŘI ISCHIALGII (ISCHIAS)

## A. Ischialgie vzadu

bolesti při předklánění a napínání trupu s vystřelováním do nohy



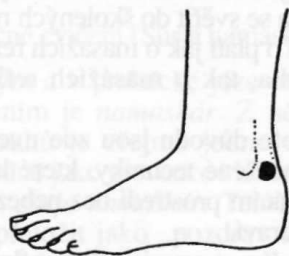
Ruční b. 12 / TeS 6



Ži 30



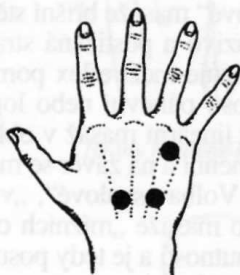
MM 54



MM 60

## B. Ischialgie po straně

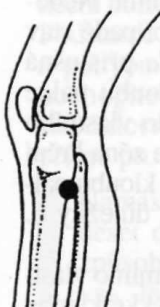
bolesti při otáčení trupu s vystřelováním do nohy



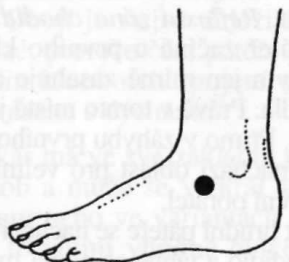
Lokální b. Ruční b. 12



MM 30



MM 34



MM 34

## Popis a lokalizace bodů při ischialgii (ischias)

1. Ruční bod 12 „Nervus ischiadicus“ Lokalizace: mezi prvními klouby prsteníku a malíčku na hřbetě ruky, blíže

- ke kloubu prsteníku, u zaťaté pěsti v jamce mezi kotníky prstů
2. Bod TeS 6 „
  3. „Péče o stáří“ Lokalizace: nad zápěstím těsně pod výběžkem loketní kosti směrem k prstům
  4. Bod Žl 30 „Skočit do obruče“ Lokalizace: v jamce za vystupující kostí stehenní
  5. Bod MM 54 „Střední zásobování“
  6. Lokalizace: přímo v kolenní jamce, uprostřed kolenního záhybu
  7. 5. Bod MM 60 „Koun Lun“ (název jedné hory v Tibetu)
  8. Lokalizace: uprostřed mezi Achillovou šlachou a zevním kotníkem, na horní hraně kosti patní
  9. Bod Žl 34 „Pramen pahorku jang“ Lokalizace: před a pod výběžkem lýtkové kosti, v jamce, při ohnutém koleně dobře hmatatelný
  10. Bod Žl 40 „Trh na pahorku“ Lokalizace: v jamce před zevním kotníkem
  11. Lokální body se nacházejí na hřbetě ruky.

## Reflexní zóny

Ischias, meziobratlové ploténky a bolesti zad lze pozitivně ovlivňovat i prostřednictvím reflexních zón. Tato metoda je ovšem složitější. K dosažení skutečných úspěchů je třeba se svěřit do školených rukou odborníka. To platí jak o masážích reflexních zón chodidla, tak o masážích reflexních zón zad.

Z tohoto důvodu jsou zde uvedeny pouze zjednodušené techniky, které lze aplikovat v domácím prostředí bez nebezpečí poškození zdraví.

Především v souvislosti s reflexními zónami zad by si pacient měl uvědomit, že je rozdíl, zda se snažíme ovlivnit na dálku orgány prostřednictvím zón na zádech, která víceméně sama nejsou bolestivá, nebo zda chceme ovlivnit záda, která jsou sama poškozena, přímou manipulací s nimi. Neodborné zásahy mohou v tomto případě

stav zhoršit. *Reflexní zóna chodidla* příslušná pro páteř začíná u prvního kloubu palce u nohy a jen mírně zasahuje do vlastního chodidla. Právě v tomto místě je zóna krční páteře. Přímo v záhybu prvního kloubu palce se nachází oblast pro velmi důležitý 6. a 7. krční obratel.

Oblast hrudní páteře se nachází mimo vlastní chodidlo a táhne se podél měkké klenby vnitřní boční hrany nohy. Oblast bederní páteře a kříže pak navazují ve směru k patě a končí opět na chodidle.

V domácím prostředí je nevhodnější masírovat příslušnou oblast nahrátným obráceným koncem lžice. Tato metoda je samozřejmě velmi diletantská, ale pacient si alespoň nemůže ublížit a jakýsi účinek se přece jen dostaví. Masírovat je třeba velmi pomalu krouživými pohyby. Masáž by se měla čas od času přerušit a prostrídat pohybovými cviky. To zvyšuje pravděpodobnost úspěchu.

Masírovat by se mělo 1 – 2 x na obou chodidlech.

Úspěchu lze při troše šikovnosti dosáhnout i přejížděním chodidla po míčku.



Ischias má svou vlastní reflexní zónu na chodidle. V domácích podmínkách se postupuje stejnou technikou, která byla popsána již výše.

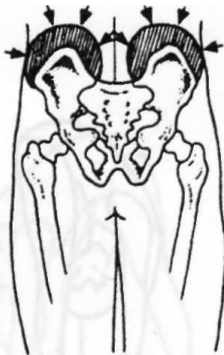


*Reflexní zóny zad* příslušné k určitým bolestem zad a k ischiasu jsou velmi komplikované. Často je třeba reflexy vyvolat nejprve pomocí „svalové“ masáže břišní stěny, pak se masíruje vazivo a postižená strana, dále se znovu navozuje mezireflex pomocí masáže hřebene kosti pánevní nebo lopatky, dále se provádí lineární masáž v oblasti kosti stehenní a ramenní a na závěr se masíruje oblast páteře. Volba „svalové“, „vazivové“ masáže nebo masáže „mízních cév“ závisí na nálezů a nutnosti a je tedy posuzována případ od případu. Pro domácí praxi je tento postup příliš náročný.



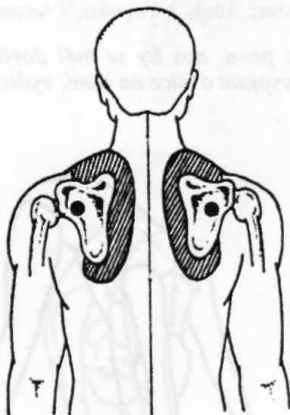
*Reflexní zóna ischiasu na chodidle*

Lze však doporučit dvě místa: **masáž hřebene kosti pánevní** a **masáž hran lopatek**. Masíruje se velmi jemně a pomalu krouživými pohyby. V žádném případě by pacient neměl „rozmasírovávat“ ztuhlé svaly, na něž při masáži narazí. Pokud se dopustí této chyby, zvýší se svalové napětí a bolesti se zhorší. Takováto ztvrdlá místa se nacházejí prakticky u každého pacienta s bolestmi zad zvláště uprostřed vnitřní hrany lopatky. Proto pozor! *Masáže těchto míst přenechte raději odborníkovi*, v některých případech se tím totiž může vyvolat migréna.



*Hrany hřebene kosti pánevní*

*Pro domácí praxi lze při bolestech zad doporučit pouze velmi jemné masáže podél hran hřebene kosti pánevní a podél hran lopatek. Prostřednictvím masáží míst nad okosticí příslušné kosti se zde vyvolávají reflexy s uvolňujícími účinky. Masáže nad rámečec tohoto doporučení je vhodné přenechat odborníkovi.*



*Hrany hřebene lopatek*

# Pohybová terapie a gymnastika

## I. PŘÍKLADY CVIČENÍ PRO DOMÁCÍ PRAXI

### A. Všeobecné cvičení (Súrja namaskár)

Jednoduchým a v praktické józe osvědčeným cvičením je *namaskár*. Z několika různých druhů je zřejmě jedno cvičení zvláště vhodné jako prevence i ke zmírnění bolesti zad: *súrja namaskár*. Tento pojem je možné přeložit jako „pozdrav slunci“. Persko-turecké slovo *namas* je označením pro kanonickou modlitbu mohamedánů. V souladu s tím je tedy *namaskár* jistým vodítkem (kánonem), tedy všeobecným návodem, do něž lze vpravit varianty zcela podle osobních potřeb. A *Súrja* je sluneční božstvo védské mytologie. Podstatné u *namaskáru* je souhra dýchání a pohybu. Obojí je stejně důležité. Je to pochopitelné, protože část páteře je prostřednictvím kloubních spojení s žebry přímo provázána s dýcháním.

*Namaskár* má ve své základní podobě deset dob a může se víckrát stejným způsobem nebo ve variantách opakovat. Je to velmi vhodné cvičení pro ranní rozvíčku v přírodě. Podstatnou složkou cvičení je natahování a napřimování, povzbuzování krevního oběhu, a to v rytmu dýchání.

*Namaskár* trvá asi 2 minuty včetně 7 nádechů v první a desáté době. *Namaskár* lze několikrát po sobě opakovat. Například: První a/nebo desátou dobu v dřepu, se 7 nádechy nebo čtvrtou anebo sedmou dobu s otáčivými pohyby trupu atd. Buďte vynalézaví!

### Průběh cvičení *Súrja namaskár*

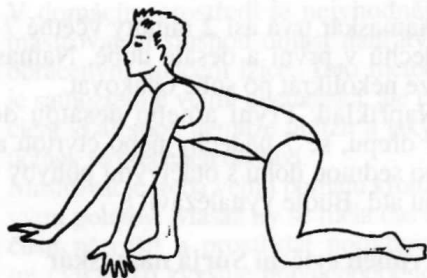
1. **doba:** Stát, zvednout ramena a sedmkrát se nadechnout a sedmkrát vydechnout. Před sedmým nadechnutím začíná druhá doba.
2. **doba:** Vrchní část těla předklonit, kam až to dokážete, nohy zůstávají napjaté, oči se upírají k pasu. Vydechnout.

3. **doba:** Zaujmout postavení sprintera před startem a nadechnout.
4. **doba:** Ruce i nohy jsou na podlaze, záda vypnout do kočičího hřbetu a během celé doby zadržovat dech.
5. **doba:** Klik a vydechnout. Kliky se během této doby provádějí s pokrčenýma rukama.
6. **doba:** Lokty vypnout, tělo nechat pro-věsit, nadechnout.
7. **doba:** Jako 4. doba:
8. Ruce i nohy jsou na podlaze, záda vypnout do kočičího hřbetu, zadržovat dech.
9. **doba:** Jako 3. doba: Zaujmout polohu sprintera, jen nohy musí být obráceně, dále zadržovat dech.
10. **doba:** Jako 2. doba. Při vypnutých nohách se co možná nejvíce předklonit, vydechnout.
11. **doba:** Narovnat se, ruce a ramena nadzvednout, nadechnout. A opět sedmkrát nadechnout a sedmkrát vydechnout.



**1. doba**

Tělo vytáhnout směrem nahoru, sedmkrát nadechnout a vydechnout, při sedmém nadechnutí přejít do polohy číslo 2 a vydechnout.



**3. doba**

Ruce natáhnout, opřít o podlahu. Levé koleno je na podlaze (při každém 2. opakování pravé koleno). Hlava je zvednutá, pravé stehno vytlačit do strany, nadechnout.



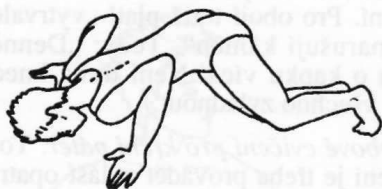
**2. doba**

Oči upřít do pasu, nos by se měl dotýkat kolen. Kolena jsou vypjatá a ruce na zemi, vydechnout.



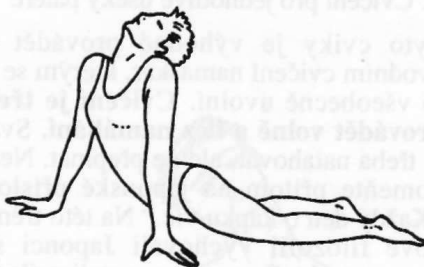
**4. doba**

Poloha písmene V. Brada je přitisknuta na krk, paty na zemi, zadržovat dech.



5. doba

Prsty na nohou, kolena, hrud' a čelo jsou na podla-  
že. Boky a spodní část trupu jsou zvednuté. Bradu  
přitisknout na klíční kost, vydechnout.



6. doba

Vypnout hrud', záda prohnout, hlavu zvrátit. Krk  
vypnout. Kolena se dotýkají podlahy, nadechnout.



7. doba

Poloha písmene V jako při 4. době, zadržovat dech.



8. doba

Poloha jako při 3. cviku, ale pravé koleno na zemi  
(při každém druhém opakování levé koleno), na-  
dechnout.



9. doba

Poloha jako při 2. cviku, vydechnout.



10. doba

Poloha jako při 1. cviku, sedmkrát nadechnout a  
sedmkrát vydechnout, přechod k 2. namaskáru.

## B. Cvičení pro jednotlivé úseky páteře

Tyto cviky je výhodné provádět po úvodním cvičení namaskár, kterým se tělo všeobecně uvolní. **Cvičení je třeba provádět volně a bez namáhání.** Svaly je třeba natahovat, ale ne přepínat. Nezapomeňte přitom na japonské přísloví: „Každý den o kapku víc.“ Na této tréninkové filozofii vychovali Japonci své gymnasty, kteří se nakonec stali nejlepšími na světě. Byli to skuteční „páteřní akrobaté“. Nejlepších výsledků lze dosáhnout asijskou trpělivostí a vytrvalostí a nepřeháněním cviků. Gymnasté jiných zemí, kteří chtěli dosáhnout výkonnostní špičky příliš rychle, trénovali násilně a pak vypadávali ze soutěže kvůli natažení vazů a zánětům vazivových pouzder

šlach atd. Zásady pro olympijské gymnastické soutěže lze velmi dobře přenést i do domácí praxe cvičení pacientů s bolestmi zad, co do opatrnosti a nenásilnosti cvičení. Pro obojí totiž platí „vytrvalé kapky narušují kámen“. Tedy: „Denně (pouze) o kapku víc.“ Není třeba hned zítra už všechno zvládnout.

*1. Pohybové cvičení pro krční páteř.* Toto cvičení je třeba provádět zvlášť opatrně a bez násilí. Jedná se zde o dva lehké pohyby, totiž o kývání hlavou ze strany na stranu a otáčení hlavy, která se však provádějí ze tří různých výchozích poloh.

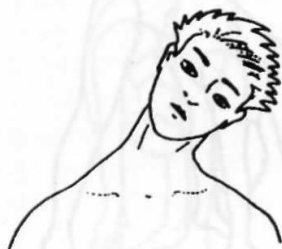
- a) hlava vzpřímená
- b) hlava nakloněná dopředu
- c) hlava zvrácená dozadu



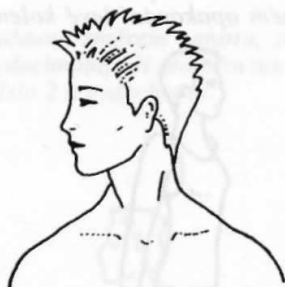
*Střední poloha*



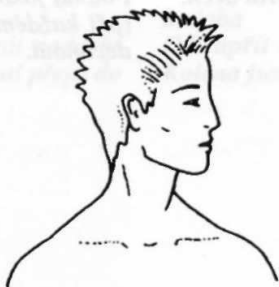
*Úklon doprava*



*Úklon doleva*



*Otočení doprava*



*Otočení doleva*



*Lehký předklon*



*Úklon šikmo doprava*



*Úklon šikmo doleva*



*Otočit směrem doprava dolů*





*Otočit směrem doleva dolů*



*Protáhnout mírně dozadu*



*Mírně uklonit doprava*



*Mírně uklonit doleva*



*Otočit doprava nahoru*

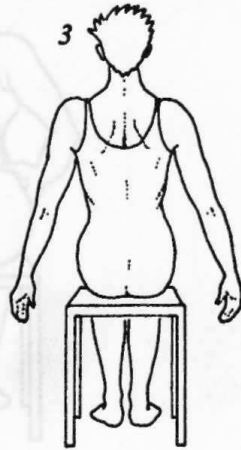
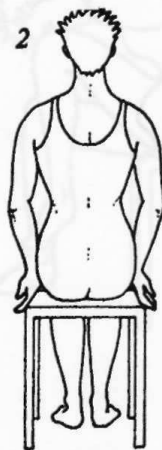
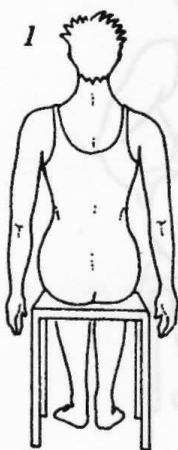


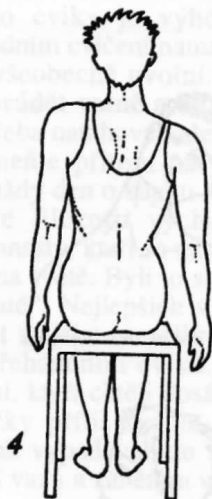
*Otočit doleva nahoru*

2. Pohybové cvičení pro horní část hrudní páteře navazující na pletenec pažní se skládá z vlastního cviku pro lopatky, to-

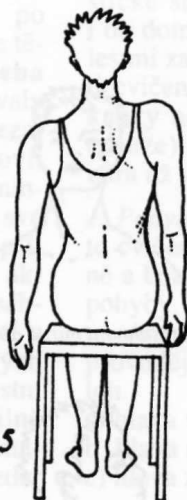
tiž jejich oddalování a vzájemné přiblížení a střídavého zvedání pravého a levo ramene.

### *Pletenec pažní*





4



5

1 Výchozí poloha: nohy u sebe

2 Ramena vysunout dopředu, dlaně vytočit směrem ven, uvolnit

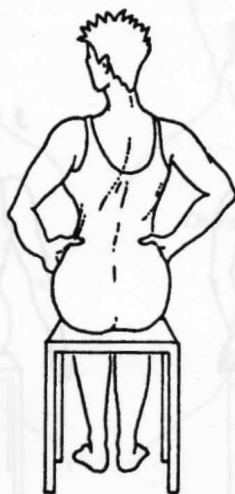
3 Ramena dozadu, lopatky přiblížit k sobě, uvolnit

4 Zvednout levé rameno

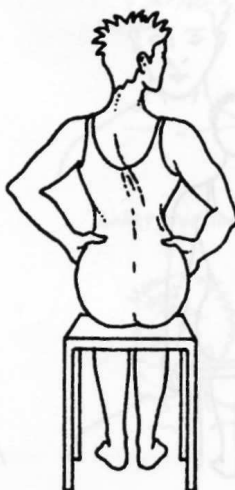
5 Zvednout pravé rameno (obojí opakovat)

3. Pohybová cvičení pro hrudní páteř v návaznosti na bederní páteř se skládá ze cviku otáčení, prohýbání a vytahování.

*Cviky otáčení*



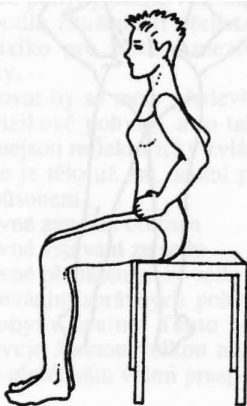
*Dlaně na hřebeni pánve,  
horní část trupu otočit doleva...*



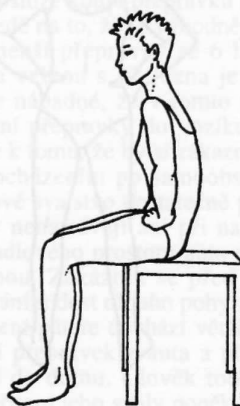
*...a doprava.*

4. *Pohybové cvičení pro bederní páteř* v návaznosti na pletenec pánevní se skládá ze dvou různých cvičení pánve vstoje. Při prvním se pánev vysouvá do stran, při druhém se pánví krouží. Tím se uzavírá speciální gymnastika pro páteř.

### *Cviky prohýbání*



*Tělo vypnout, kříž prohnut dopředu, hýždě stáhnout a pánev překloupit dopředu.*



*Kříž prohnut dozadu, hýžďové svaly uvolnit a pánev překloupit dozadu.*

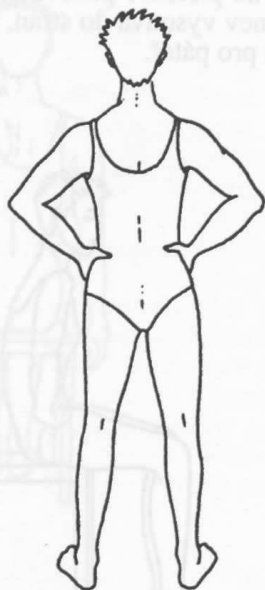
### *Cvik natahování*



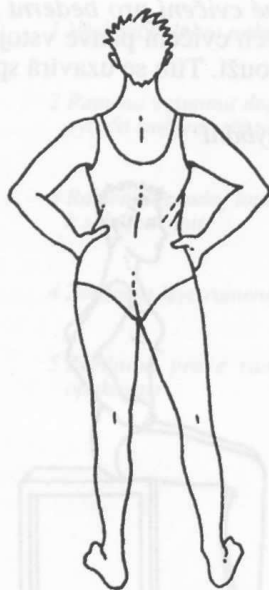
*Při naklání směrem dopředu střídavě zvedat levou a pravou nohu.*



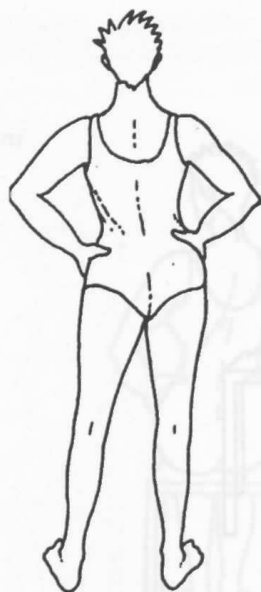
## Vysouvání pánve



Stoj rozkročný



Přenesení váhy těla na levou nohu bez pokrčení kolena a bez vychýlení horní poloviny těla do stran.



Přenesení váhy těla na pravou nohu bez pokrčení kolena a bez vychýlení horní poloviny těla do stran.



Kroužení pánví

## II. CVIČENÍ PRO KAŽDODENNÍ POHYBOVOU PRAXI

Stejně jako si sportovec může natrénovat průběh pohybu, měl by to dělat i každý z nás pro pohyby běžné v denním životě, které podle zkušeností představují největší riziko pro záda a meziobratlové ploténky.

Nacvičovat by se měly především tři typicky rizikové pohyby, a to tak dlouho, dokud nejsou reflektoricky zvládnuty natolik, že je tělo už ani neumí provést jiným způsobem.

- Správné zvedání břemen
- Správné vstávání ze sedu
- Správné předklánění ze sedu

Nacvičováním správných pohybu se vytlačí pohyby špatné. Tento postup nepředstavuje žádnou velkou námahu, ale páteři a ploténkám velmi prospěje.

### *1. Správné zvedání břemen*

Nejdůležitější pravidlo: Zvedání neprovádějte nikdy bez předchozího prohřátí svalů! Podchlazené bederní svalstvo je většinou napjatější. I menší břemena pak snadno mohou způsobit reflektorickou „svalovou křeč“ a nečekaně „lupne v kříži“.

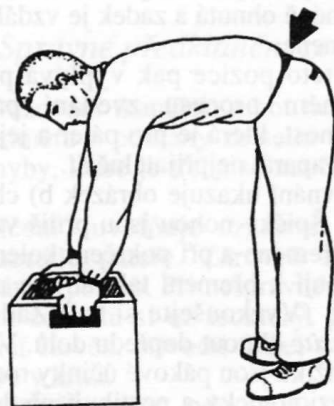
Pro názornost uvádíme příklad, který lze často v praxi pozorovat: Někdo si ve velké samoobsluze koupí přepravku minerálek. Nehledě na to, že je výhodnější koupit dvě menší přepravky se 6 lahvemi než jednu velkou s 12 (cena je přitom stejná), je nápadné, že v tomto případě při zvedání přepravky do vozíku málokdy dojde k tomu, že by si zákazník hnul páteří. Pocházením po samoobsluze se totiž zádové svalstvo dostatečně prokrví. Problémy nenastávají ani při nakládání do zavazadlového prostoru auta před samoobsluhou. Zákazník se před samotným zvedáním dost dlouho pohyboval. K poškození páteře dochází většinou při vykládání přepravek z auta a při jejich přenášení do domu. Člověk totiž seděl v autě a přitom jeho svaly poněkud ztuhly. Toto ztuhnutí mohl ještě zhoršit průvan, který

sám o sobě postačí k tomu, aby spolu se zátěží přivodil ustřel, natažení vazů nebo vychýlení páteře. A to přesto, že si dotyčný člověk nepočínal neohrabaněji než předtím v obchodě.

### Zvedání břemen



a) Správné zvedání  
Špičky nohou jsou těsně u břemene, ruce lze k břemenu přiblížit pokrčením kolien.



b) Špatné zvedání  
Špičky nohou jsou daleko od břemene, ruce mohou uchopit břemeno pouze při ohnutí zad. Oblast bederní páteře je přetížena (šipka).

Z toho zásadně vyplývá: **Neprovádět žádné těžké práce přímo z klidové polohy.** Kdo si chce hned po příjezdu domů dát sodovku, ať si vezme z přepravky jen jednu láhev. Stačí deset až dvacet minut pohybu, lehké domácí práce atd. a teprve pak může uložit přepravky na patřičné místo.

Každý sportovec ví, že se musí postupně zahřát, než může své svaly výrazněji zatížit. V domácnosti se na to často zapomíná.

Kromě toho lze správné zvedání *natrénovat*. Stejně jako u tréninkového programu se nacvičuje tak dlouho, řekněme modelově, až se automaticky nevybaví žádný jiný postup zvedání.

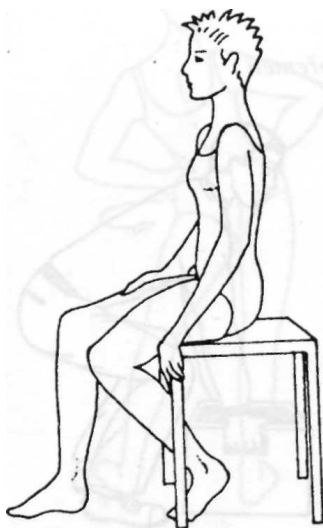
Velmi důležité je to, abyste se při zvedání postavili k břemenu čelně – nikdy šikmo! I to se lze cvikem naučit.

- Při nácvičku se vědomě postavte šikmo doleva nebo šikmo doprava směrem k břemenu a nacvičte mezikrok. Ten proved'te tak, abyste stáli k břemenu čelně.

- Teprve když stojíte oběma nohama zcela pevně na podlaze, pokrčte kolena. Při tomto pokrčení se ruce přiblíží k břemenu. Obrázek ukazuje, že toho lze nejlépe dosáhnout, stojíme-li špičkami nohou co nejbližší k břemenu. Zádá jsou přitom pokud možno co nejméně ohnutá a zadek je vzdálen od břemene.

- Z této pozice pak vyplývá při samotném procesu zvedání páková účinnost, která je pro páteř a její svalový aparát nejpříjemnější. Pro srovnání ukazuje obrázek b) chybný postup: Špičky nohou jsou příliš vzdáleny od břemene a při pokrčení kolena ruce nedosahují k břemenu tak, aby je mohly uchopit. (Vyzkoušejte si to!) Zádá přitom *musíte* ohnout dopředu dolů. V tomto okamžiku jsou pákové účinky rozloženy nefyziologicky a postihují především jeden velmi choulostivý bod: kříž (šipka). Následky zná každý, kdo tímto způsobem již jednou něco zvedal a pak toho litoval. Mezi čtenáři je jistě takových dost. Proto začněte jinak myslet a přeškolte se nacvičováním.

## 2. Správné vstávání ze sedu

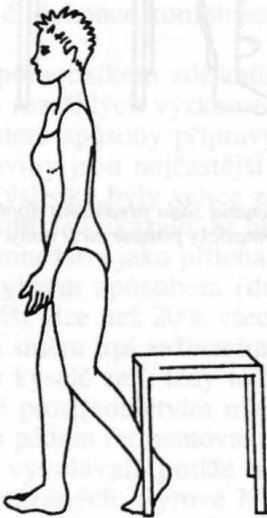


Dalším každodenním pohybem, při kterém se nezdřídka objevují akutní spasmatické bolesti zad, je vstávání. Zvláště v případech, kdy člověk seděl příliš dlouho, příliš nízko nebo příliš měkce, může dojít k tomu, že se zpočátku nedokáže postavit rovně. Kříž je jakoby zablokovaný, člověk se musí protáhnout nebo ujít několik kroků, aby se cítil zase uvolněně. Bylo by velmi chybné chtít v tomto okamžiku zvedat těžké břemeno nebo vykonávat těžkou práci. To už bylo řečeno u příkladu vykládání přepravek s lahvemi ze zavazadlového prostoru auta. Správné vstávání ze sedu lze





b) Startovací noha přesune tělo ze sedu do stoje. Poloha trupu se přitom nemění.



c) Přenesení váhy na stojící nohu (na obrázku je to noha pravá). Teprve v tomto okamžiku následuje automaticky mírné protažení bederní páteře. Přejchod ze sedu do chůze se podařil bez zatížení zad.

snadno nacvičit jako pohyb, při kterém páteř není nepřiměřeně zatěžována. Páteř se ze sedu do stoje *přesune* a zádové svalstvo přitom prakticky není namáháno. Teprve po prvním kroku se bederní páteř lehce protáhne. I toto protažení je nenásilné a vyplývá z pohybu.

K nacvičování si připravte stoličku bez opěradla odpovídající vaší tělesné výšce. Při nácviku si totiž nesmíte pomáhat rukama.

- Před vztykem trup narovnejte tak, jak má být ve vzpřímené poloze. Ruce přitom visí dolů.

- Nyní zasuňte jednu nohu zpět. To je startovací noha jako u běžce, který se připravuje ke startu.

Druhá noha, to je noha, na které budete později stát, už stojí na zemi tak, abyste ji později mohli bez problému zatížit a nemuseli ji teprve přesouvat.

Startovací noha se nyní uvede do pohybu a *přesune* tělo z polohy vsedě do polohy vstoje.

Svalstvo trupu s tímto pohybem nemá – kromě jisté

vyvažovači funkce – nic společného.

- Nyní stojíte na stojící noze. A můžete se rozejít.

Stejně jako při všech ostatních „cvičeních pro každodenní pohybovou praxi“ doporučujeme čtenáři, aby si popsané pohyby hned vyzkoušel. A to i v případě, že vás zrovna nebolí záda. Pokus vás totiž přesvědčí, že co se týče zad, je tento způsob vstávání ze sedu nejnenásilnější. (Jako opačný postup vyzkoušejte vstávání snožmo. Z hlediska zad je tento způsob podstatně méně racionální.)

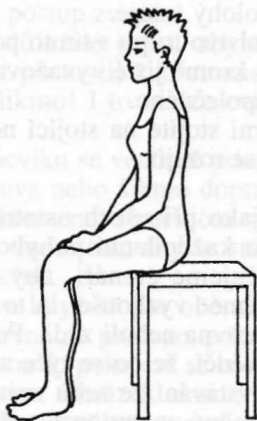
### ***3. Správné předklánění ze sedu***

Zavazování tkaniček u bot nebo sbírání předmětu z podlahy ze sedu – i to jsou pohyby, které je třeba se naučit a nacvičit.

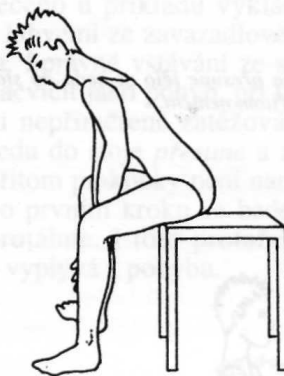
Cvičení uvolňuje zádové svalstvo a obratle páteře. Zároveň se naučíte správný postup. Při nesprávném předklánění ze sedu si už leckterý, především starší člověk, přivodil ustřel v lopatkách nebo v kříži.

Správný postup odpovídá správnému předklánění při zvedání břemen. Důležité přitom je to, aby záda byla napřímená a pánev se zasouvala dopředu mezi mírně rozkročené nohy. Zní to složitěji, než to ve skutečnosti je. Jen si to vyzkoušejte: Ohýbáte-li se ke tkaničkám u bot a hrbíte přitom záda, pánev se nepohybuje. Tento pohyb by byl chybný, protože zatěžuje záda a citlivější člověk přitom jasně pociťuje bolest způsobenou napínáním mezi lopatkami. Kromě toho se při tomto špatném postupu omezuje dýchání a dochází k hromadění krve v hlavě. Dokladem toho je zčervenání obličeje z námahy po špatném ohýbání.

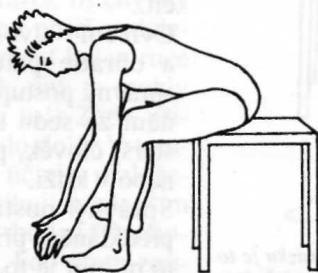
Jestliže však postupujete správně a necháváte záda narovnaná, pánev se *automaticky* posune dopředu. Ihned pocítíte, že tento pohyb probíhá daleko nenuceně-ji. V předkloněné poloze s rovnými zády můžete setrvat déle, protože dýchání není omezeno. Stejně jako u ostatních cvičení pro každodenní pohybovou praxi doporučujeme správný postup stále znovu opakovat tak dlouho, dokud se definitivně nezafixuje.



a) *Výchozí poloha vsedě*



b) *Narovnaná záda předklonit dopředu. Tím se pánev automaticky posune mezi nohy.*



c) *Záda zůstávají narovnaná, dokud se ruce nedotknou podlahy.*

# Pomoz si sám při onemocněních zažívacího ústrojí

## Výživa při onemocněních zažívacího ústrojí

Obecně lze říci, že pacient při onemocněních zažívacího ústrojí může jíst až na malá omezení plnohodnotnou stravu. Tato omezení se týkají jistých postupů přípravy, o nichž pacient ze zkušenosti ví, že je nesnáší a také některé potraviny, které trávení narušují, způsobují nadýmání, průjemy nebo naopak zácpy. Pacient většinou sám ví, co mu nedělá dobře. Může se ovšem stát, že pacient není s to přesně určit, zda mu potíže způsobil okurkový salát nebo bílé víno, které přišel k jídlu, či dokonce kombinace jídla a pití.

Praktickým pomocníkem zde může být statistika. Při rozsáhlých výzkumech bylo zjištěno, které způsoby přípravy jídla a které potraviny jsou nejčastější příčinou potíží. Výsledky byly velice zajímavé. Tak se například ukázalo, že bílé zelí v obvyklém množství jako příloha a připravené obvyklým způsobem (dušené, vařené) nesnáší více než 20% všech lidí, kteří v jistém směru trpí zažívacími potížemi. Ovšem kyselé zelí, tedy totéž bílé zelí zkvašené prostřednictvím mléčných bakterií a tím pádem fermentovaná syrová zelenina, vyvolávala potíže u necelých 16% dotázaných. Surové bílé zelí připravené jako salát nesnášelo pouze 12%. A konečně šťáva z bílého zelí, která je na klinikách podávána v množství jeden litr (!) denně jako prostředek k léčení nemoci žaludku a střev, byla všeobecně dobře snášena. Pro názornost zjištěných procentuálních údajů uvádíme:

Výzkum prováděla u 2 000 pacientů trpících nemocí zažívacího ústrojí v německých nemocnicích a klinikách „pracovní skupina pro klinickou dietetiku“. Při zpětném převedení procent získáme následující přehled: Z 2000 pacientů nesnáší

- 404 dušené bílé zelí
- 316 kyselé zelí
- 246 salát ze syrového bílého zelí.

Přitom je třeba si uvědomit, že se jednalo vždy o tytéž pacienty. To znamená, že velká část těch, kteří nesnášejí bílé zelí, jej mohou

jíst v podobě syrového salátu bez jakýchkoliv problémů. To je jistě překvapující, neboť začeme-li se do starých dietních příruček, dočteme se, že pisatelé byli přesvědčeni o pravém opaku. Ke stejnému výsledku dospěly při obdobných výzkumech i Koch a Donaldson: Potíže způsobují vždy tytéž potraviny, způsoby přípravy či nápoje. Jiné naopak vyvolávají potíže jen ojediněle. Celkem bylo zjištěno 52 různých potravin, způsobů přípravy a druhů nápojů, které relativně často, ale i méně často působí potíže. První takovou potravinou jsou luštěniny, které působí problémy téměř třetině pacientů se zažívacími potížemi, a na konci řady stojí máslo, které nesnáší pouze 1,2% lidí. Z toho vyplývá, že téměř všichni pacienti s poruchami žaludku, jater, žlučníku a střev tráví máslo, pojídané v přiměřeném množství, bez komplikací. Ze 2 000 dotazovaných pacientů tedy snáší máslo 1976. Zbývajících 24 lidí má s máslem problémy: tlak v oblasti žlučníku, žaludeční nevolnost nebo průjem.

Potravinám a způsobům úpravy, které působí potíže jen malému počtu postižených, nemusíme zatím věnovat pozornost. Postačí, budeme-li se zabývat potravinami, způsoby přípravy a nápoji, které podle tabulky působí obtíže více než 10% dotazovaných. Dále je třeba zahrnout i ty, o nichž pacient sám ví, že je nesnáší, i když v tabulce všeobecné snášenlivosti vykazují hodnotu menší než 10%. Tímto způsobem získáme základní seznam 21 položek, kterých by se pacient s poruchami v zažívání měl ve svém jídelníčku vyvarovat. Tímto jednoduchým způsobem si už sám pacient určuje dietu a tím i terapii. K tomuto problému H. Anemuller říká: „Stravou nebo dietou, která respektuje nesnášenlivost k určitým druhům potravin a přitom vyřazuje jen několik určitých druhů potravin, lze u většiny gastroenterologických onemocnění při vyřazení příslušné potraviny dlouhodobě aplikovat výživovou terapii. Speciální diety je přitom třeba nasadit pouze u malého počtu relativně vzácných gastroenterologických onemocnění.“

Takovéto vzácné choroby se samozřejmě také vyskytují. Je to například **celiakie** u dětí, odpovídající **sprue** u dospělých. Pacient přitom nesnáší určitou obilnou bílkovinu, totiž lepek v pšenici a žitě (gliadin), v ječmeni (hordein) a (vzácněji) také v ovsu (avenin).

Souhrnný název pro tyto bílkoviny zní gluteny (lepek). Proto u těchto chorob hovoříme také o „enteroterapiích s redukovanými gluteny“.

Rýže, kukuřice, proso a pohanka však gluteny (lepek) neobsahují a nepůsobí při těchto onemocněních žádné potíže. Při takovýchto a jiných vzácných onemocněních je samozřejmě třeba dodržovat speciální dietu. Podobné jevy jako u celiakie nebo sprue se vyskytují u méně než 1% všech střevních onemocnění.

tabulce, kterou sestavila „pracovní skupina pro klinickou dietetiku“ už nejsou uvedeny. 21 nejdůležitějších položek uvádí následující tabulky. Jsou to čtyři přírodní potraviny: luštěniny, brukvovitá zelenina, paprika a cibule. Tyto potraviny samy o sobě jsou sice hodnotné, ale jejich (dočasné) vypuštění z jídelníčku nezpůsobuje žádné problémy. Kromě těchto „vlastních potravin“ existují zvláštní druhy přípravy, které často způsobují zažívací potíže, z nichž se někteří jedinci zotavují často celé dny nebo týdny. Jejich zásluhou může docházet k vleklým průjmům, ale i zácpám.

mnohých případech si to člověk ani neuvědomuje a připisuje vinu něčemu jinému.

Potraviny, které nesnáší víc než 10% všech pacientů se zažívacími potížemi	%	ze 2000 dotazovaných odpovědělo kladně
luštěniny	30,1	602
bílé zelí	20,2	404
kadeřávek	18,1	362
paprika zeleninová	16,8	336
červené zelí	15,8	316
cibule	15,8	316
kapusta	15,6	312

*Na předních místech z hlediska nesnášenlivosti při onemocněních zažívacího ústrojí stojí několik potravin rostlinného původu. Nemá smysl jíst tyto potraviny jen proto, že jsou součástí přirozeného způsobu života. Často postačí, když se pacient po přechodnou dobu těchto potravin zcela vyvaruje a jinak dodržuje správnou životosprávu, aby trávicímu ústrojí odlehčil a tím se uzdravil. Tímto způsobem se neočekávaně podařilo odstranit mnoho chronických zácp.*

Úpravy potravin, které nesnáší víc než 10% všech pacientů se zažívacími potížemi	%	ze 2000 dotazovaných odpovědělo kladně
okurky jako salát	28,6	572
fritované pokrmy všeho druhu	22,4	448
tučné pokrmy	17,2	344
kyselé zelí	15,8	316
sladké a tučné pečivo	15,8	316
bramborové hranolky	15,3	306
vejce vařená natvrdo	14,7	294
příliš čerstvý chléb	13,6	272
brukvovitá zelenina jako salát	12,1	242
majonézy	11,8	236
brambory v salátech	11,4	228
uzené potraviny	10,7	114

*Fritované a tučné pokrmy stejně jako sladké a tučné pečivo se nedoporučují ani zdravým lidem, protože jsou biologicky nevhodné. Pacient s poruchami zažívacího ústrojí udělá dobře, když se vystříhá i dalších úprav uvedených v této tabulce, i když třeba jen přechodně.*

Nápoje, které nesnáší víc než 10% všech pacientů se zažívacími potížemi	%	ze 2000 dotazovaných odpovědělo kladně
nápoje s obsahem CO <sub>2</sub>	20,1	402
zrnková káva	12,5	250

Potraviny, které nesnáší víc než 10% všech pacientů se zažívacími potížemi	%	ze 2000 dotazovaných odpovědělo kladně
vepřové koleno	9,0	180
příliš kořeněná jídla	7,7	154
příliš horká nebo příliš studená jídla	7,6	152
cukrovinky	7,6	152
bílé víno	7,6	152
syrové peckovinné nebo jádrové ovoce	7,3	146
orechy	7,1	142
šlehačka	6,8	136
obalované smažené potraviny	6,8	136
houby	6,1	122
červené víno	6,1	122
pórek	5,9	118
lihoviny	5,8	116
hrušky	5,6	112
celozrnný chléb	4,8	96
podmáslí	4,5	90
pomerančová šťáva	4,5	90
plnotučné mléko	4,4	88
bramborové knedlíky	4,4	88
pivo	4,4	88
černý čaj	3,5	70
pomeranče	3,4	68
med	3,1	62
zmrzlina	2,4	48
plíškový sýr	2,2	44
sušené ovoce	2,2	44
marmelády	2,2	44
rajčata	1,9	38
tvrdý sýr	1,6	32
camembert (hermelín)	1,3	26
máslo	1,2	24

*Těchto 31 druhů potravin, způsobů úprav a nápojů působí lidem se zažívacími potížemi problémy méně často. Podle výsledků nesnáší například celozrnný chléb méně než 5% pacientů. Chléb nesmí ovšem být příliš čerstvý. U čerstvého chleba by mělo potíže 13,6% pacientů. Pacienti s onemocněními žaludku, jater, Žlučníku a střev by si tuto tabulku měli pozorně přečíst. Podle zákonitostí statistiky, které jsou obdivuhodně přesné, je možné, že právě vy patříte k počtu těch, kteří nesnáší například máslo, tedy 1,5% lidí. Pokud skutečně do této skupiny patříte, pak byste se másla měli stoprocentně vzdát.*

Podle statistiky vyvolávají dva druhy nápojů potíže u více než 10% všech pacientů s onemocněním zažívacího ústrojí. Je nápadné, že sem nepatří alkoholické nápoje.

Důležité jsou potraviny, způsoby úpravy a nápoje, které působí zažívací potíže méně než 10% dotazovaných. Obecně se však zdůrazňuje, že přicházejí v úvahu až druhořadě. A to teprve tehdy, nevedlo-li vypuštění potravin, které především způsobují potíže, k žádanému výsledku nebo samozřejmě také tehdy, je-li známo, že konkrétní pacient ten či onen pokrm nesnáší. I v této skupině jsou však některé položky, které se pacientům obecně nedoporučují, jako například cukrovinky, které všichni nemocní se zažívacími potížemi – až na 7,6% – „snášejí“, to znamená, že po nich nedochází k náhlým potížím. Cukrovinky by rozhodně mělo omezit více lidí, než pouze oněch 7,6%, kteří je nesnášejí. To platí i o obalovaných a smažených pokrmech. Většinou méně hodnotné tuky jsou nasáklé do sacharidů, což představuje nesmyslné přetížení enzymů, které zahajují trávení. Zdrženlivost je na místě i u alkoholických nápojů, i když jsou momentálně z hlediska trávení dobře snášeny.

Naopak je tomu u syrového peckovinového a jádrového ovoce. I když patříte k 7,3% těch, které s ním, mají problémy, neměli byste je dle možností zcela vypouštět z jídelníčku. Tento názor zastává většina vědců z oblasti správné výživy. Několik úprav ovoce snáší většina lidí velmi dobře: čerstvě lisované ovocné šťávy smíchané s odvarem z ovesných vloček nebo lněného semínka nebo vmíchané do tvarohových pokrmů. Jemně pokrájené zralé ovoce s obilnými vločkami jako musli s mlékem nebo bez mléka většinou nezpůsobuje



problémy ani těm pacientům, kteří syrové ovoce jako takové nesnášejí. Každého v této souvislosti napadne i řada dalších možností. Tabulka na str. 135 udává potraviny, které nesnáší méně než 10% pacientů s poruchami zažívání, v pořadí podle procentuálních a nominálních hodnot.

### ***Výživa při chronické zácpě***

Také chronická zácpa je způsobena převážně výživou, přičemž nedostatek vlákniny přitom hraje důležitou úlohu. Vlákna je nestravitelná součást naší potravy. Obsahuje sice energii, ale enzymy v lidském střevě ji nejsou schopny uvolnit tak, aby tato energie mohla být v těle využita. Vlákna tudíž nepřechází do krve, ale zůstává ve střevě, kde má kromě jiného i důležitou funkci zvětšování objemu stolice.

Chronická zácpa vyvolaná špatnou výživou se dříve lidově nazývala nemocí městských obyvatel. Ve velkých městech lidé skutečně konzumovali podstatně menší množství vlákniny než na venkově. Částečně to souviselo se složením potravy. Ve městech se jedlo více živočišných potravin chudších na vlákna a méně potravin rostlinného původu, které jsou na ni zvláště bohaté (řepy, brukvovitá zelenina, brambory). Na druhé straně to souviselo i s tím, že obilí, z něhož se pekl „městský chléb“, bylo zjemňováno a – aby chléb déle vydržel – také zbavováno povrchových vrstev (a tím i vlákniny), které se rychleji kazí. Rozdíl v obsahu vlákniny u bílého a celozrnného chleba je značný a podobně se také liší objem stolice, které oba produkují. Tento jev podrobně prozkoumal německý vědec H. Eppinger v roce 1943. Aby dosáhl nezkrivených výsledků, museli se jeho studenti několik dní živit jen „chlebem a vodou“. Množství chleba bylo stanoveno tak, aby pokrylo nezbytnou denní potřebu energie. Toto množství je u bílého i celozrnného chleba z čistě kalorického hlediska zhruba stejné, totiž jeden kilogram, což činí průměrně 2 400 kalorií. Velmi rozdílný je však čistý objem stolice, který Eppinger stanovuje jako „množství suché stolice“. Z 1 000 gramů bílého chleba vzniklo 36 gramů suché stolice, z 1 000 gramů celozrnného chleba naopak 146 gramů. Přepočteno na

normálně komponovanou stolicí (25% suchého podílu, 75% vody) to znamená, že člověk se sice bílým chlebem může na celý den zasytit, ovšem vyprodukuje pak celkem sotva 150 gramů stolice. Toto množství však nepostačuje k tomu, aby docházelo k pravidelnému každodennímu vyprazdňování.

Při konzumaci celozrnného chleba v dávkách, které postačí k celodennímu zasyčení, však tělo vyprodukuje ne méně než 580 gramů stolice. Toto množství postačuje k tomu, aby bylo denně vyvoláno nutkání v tlustém střevě a v konečniku a tím i k pravidelnému vyprazdňování. Množství stolice, které vzniká *automaticky* na základě různého obsahu přírodní vlákniny, je u jednotlivých potravin velmi rozdílné. Pokud je relativizujeme tím, že pokusnou osobu necháme konzumovat množství potřebné k dennímu nasycení, získáme výsledky, které lze vyčíst z následující tabulky. Z tabulky je patrné, že potraviny živočišného původu v tomto směru k dennímu procesu trávení příliš nepřispívají. Jejich přednost spočívá totiž právě v koncentrovaném obsahu živin, které je třeba využívat přiměřeně a záměrně. Obsahují jen velmi málo vlákniny. Tělo však i takové potraviny potřebuje.

Jako základ zdravé výživy by tedy mohlo platit: Jezte především potraviny rostlinného původu v přírodním stavu, a doplňujte je přiměřenými dávkami potravin živočišného původu.

Mnoho pacientů s chronickou zácpou se zřejmě bude muset nejprve podrobit kúře a pak změnit složení výživy. Kúra je potřebná především tehdy, je-li sliznice tlustého střeva poškozena dlouhodobým užíváním projímadel a potřebuje se postupně regenerovat. Na prvním místě je zde třeba jmenovat **mléčno-žemlovou kúru podle F.X. Mayra**, je možné využít i **syrovátkové kúry** a **kúry se zeleninou upravenou mléčným kvašením** (čerstvé kysané zelí, červená řepa, okurky apod.). Tyto kúry, pokud jsou správně používány, jsou vysoce účinné, vyvolávají však často rozsáhlé změny v látkové výměně, takzvané krize, které charakterizují léčebný průběh. Je tedy vhodné vyhledat lázně zařízené na tyto diety nebo se poradit s lékařem a docházet během ambulantní kúry trvale na kontroly (viz též str. 72, 75).

Často se setkáváme s pokusy dodávat vlákninu tělu uměle, většinou v podobě *pšeničných otrub*. Tento způsob je skutečně účinný a ukázalo se, že nejlépe působí částčky, které mají v průměru více než 1 milimetr. Denní dávka odpovídá zhruba 5 gramům. Terapeutické využití pšeničných otrub by však mělo představovat spíše výjimku. Vhodnějším řešením je využívání celozrnného chleba s obsahem otrub. Velmi vhodným nositelem vlákniny je *lněné semínko*, které můžeme označit za přirozenou bobtnavou a klouzavou látku, která podporuje tvorbu stolice při chronických zácpách. U lněného semínka se také jedná – na rozdíl od pšeničných otrub – o nedělený plnohodnotný produkt. Mechanismus působení a využití pšeničných otrub a lněného semínka bude podrobně popsáno na str. 238.

množství potravin, která pokrývá denní potřebu energie u dospělého člověka	skutečné množství stolice
maso, ryby, vejce	100 g
bílý chléb, vaječné těstoviny	150 g
kravské mléko, sýr	170 g
řepy, kořenová zelenina	400 g
brukvovitá a listová zelenina*	450 g
brambory	530 g
celozrnný chléb	580 g

### ***Výživa při dně***

Zvýšená koncentrace kyseliny močové v krvi může vést ke dně. Dnes už víme, že k této chorobě musí mít pacient především dispozice a že teprve tyto předpoklady v kombinaci s nevhodným složením stravy vedou k propuknutí této choroby. Postižený většinou sám vůbec nepozoruje, že mu hladina kyseliny močové v krvi stoupá. Často vyhledá lékaře až po propuknutí záchvatu dny (nebo po ledvinové kolice způsobené močovinovými kameny).

Kyselinu močovou nejsou schopni odbourávat pouze lidé a opice. Proto také mohou touto chorobou onemocnět. Avšak jen lidé

propadají svodům blahobytu, které vedou k chybnému složení výživy. V dobách nedostatku po druhé světové válce se zdálo, že dna v našich končinách již vymřela. Ovšem odborníci, jako například německý internista Nepomuk Zollner, předpovídali již tehdy její návrat, jakmile to doba dovolí. O dispozicích, které u některých lidí vedou k propuknutí dny, víme dnes už velmi mnoho. Ve většině případů ledviny nedostatečně vylučují zvýšené množství kyseliny močové, takže při trvalém dodávání látek purinů, které tuto kyselinu tvoří, v potravě postupně dochází k jejímu hromadění. Až do obsahu 6,5 miligramu kyseliny močové na 100 mililitrů krevního séra prakticky k problémům nedochází, protože kyselina močová tvoří v tomto množství ještě roztok. Při dalším zvýšení se však může (ale nemusí) vylučovat a způsobit záchvat dny. Zvýšili její obsah na 8 až 9 miligramů, dojde v životě každého čtvrtého postiženého k záchvatu, při hodnotách nad 9 miligramů se záchvat nedostaví pouze u jednoho z deseti.

Podle odhadů má 18% všech mužů v Německu v současnosti více než 7 miligramů kyseliny močové v 100 mililitrech krevního séra a 5% více než 8 miligramů kyseliny močové. Tomu také odpovídá momentální frekvence záchvatů dny. Všichni tito muži mají dispozice ke vzniku dny. Dispozice má jistě ještě víc mužů, ti však si odříkají nebo dovedou odříci svody blahobytu v oblasti výživy. Zde je třeba připomenout, že ženy ve zralém věku prakticky netrpí záchvaty dny, protože mají v menstruaci jakýsi druh pojistného ventilu. Po přechodu však platí i pro ženy stejné podmínky jako pro muže.

Dispozice ke dně **neznamená**, že je to věc osudová a že se jí pacient nemůže vyhnout. K propuknutí choroby totiž patří také strava bohatá na puriny.

### **Puriny tvořící kyselinu močovou**

Puriny jsou pro náš organismus velmi důležité molekuly, neboť jsou nezbytným stavebním materiálem buněčných jader. Dodávat tělu puriny v potravě však není nutné, protože tělo samo si puriny vyrábí z menších molekul v dostatečném množství. Vyloučit puriny ze stravy úplně však není možné (a v žádném případě to také není

nutné), neboť kromě mléčných výrobků a vajec obsahuje každá potravina rostlinného nebo živočišného původu puriny, i když jsou to často jen velmi malá množství, jako například u ovoce a u většiny druhů zeleniny. Některé potraviny obsahují mnoho purinů – příliš mnoho, než aby si člověk s dispozicemi k dně mohl dovolit mít je trvale v jídelníčku. Jsou to tedy přirozeně v první řadě potraviny živočišného původu, obsahující vysoký počet buněčných jader, jako např. vemínko, játra, srdce a ledviny. Dále určité ryby, jako slanečci a sardinky, a z potravin rostlinného původu především luštěniny. S těmito potravinami by adept dny měl zacházet velmi opatrně.

Velmi vysoké množství purinů obsahují produkty jako masový extrakt nebo výrobky obsahující pивní kvasinky. Tyto produkty se však používají jen jako koření, takže není nutné je zcela vyloučit. Maso a ryby obsahují střední množství, které je však třeba také brát v úvahu. Příliš často tedy ryby či pečeně na stole být nesmí. Svou úlohu zde hraje i způsob přípravy: Při vaření se část purinů z masa a ryb vyplaví. Proto pak stejný kus masa nebo ryby obsahuje purinů méně. Tyto puriny se však dostaly do vývaru, respektive do polévky. Pacient by tedy neměl jíst obojí, jinak přijme stejné množství purinů – buď vařené maso nebo polévku.

Pečené nebo smažené rybí nebo masité pokrmy si své puriny zachovávají. **Prvním pravidlem pro pacienta s dispozicemi ke dně nebo pro pacienta, u něhož už dna propukla, tedy zní: Značně omezit nebo úplně vyloučit potraviny, které obsahují vysoké množství purinů tvořících kyselinu močovou.** Pro orientaci poslouží následující tabulka.

potravina	puriny ve 100 g	puriny v 1 porci	velikost porce
vemínko	1030 mg	1030 mg	100 g
játra	340	420	125
srdce	400	400	100
ledviny	240	300	125
husa	240	360	150
sleď	280	420	150
pečenáč	320	320	100
olejovky	560	280	50
šprotý, uzené	530	270	50
mušle	370	500	30 kusů
masový extrakt	3500	35	1 g
pivní kvasinky	2000	60	3
droždí	1400	70	5
ančovičky	360	40	6 kusů

Omezit na rozumnou míru (zhruba na třetinu objemu, který je v domácí stravě dnes běžný) všechny potraviny, které obsahují **střední množství purinů tvořících kyselinu močovou**. Pro orientaci poslouží následující tabulka.

potravina	puriny ve 100 g	puriny v 1 porci	velikost porce
maso v ø	130 mg	200 mg	150 g
krocán	170	250	150
kachna	150	230	150
kuře	130	200	150
zvěřina v ø	110	160	150
mozeček	100	100	100
pstruh	170	210	150
treska skvrnitá	160	240	150
treska obecná	150	220	150
kapr	150	220	150
kambala	130	190	150
krevety	170	170	150
kaviár	150	40	30
ústřice	90	40	6 kusů
čočka	190	50	25 g
hrách zelený	150	220	150
sójové maso	380	80	25
fazole bílé	130	70	50
špenát	70	100	150
chřest	30	70	250

Tabulky jasně ukazují, že nezáleží jen na absolutním obsahu purinů (ve 100 g potravin), ale především na běžných velikostech porcí. Sójové maso tak obsahuje z absolutního hlediska více purinů než živočišné maso. Jelikož je však použité množství sójového masa mnohem menší než normálního masa (sušené sójové maso nabobtná, živočišné maso se objemově zmenší), vyplývá z toho, že v porci sójového masa je purinů méně. Obsah purinů v různých druzích chleba: Celozrnný chléb obsahuje při své hodnotě 40 mg na 100 g dvakrát více purinů než bílý chléb. Pokud tedy chléb není konzumován v nadměrném množství, nehraje jeho obsah purinů prakticky žádnou roli.

Vejce, mléko, ovoce a zelenina (pokud výše není uvedeno jinak) puriny buď neobsahují anebo jen ve velmi malém množství. Proto se také říká, že pacient se sklonem ke dně nebo trpící dnou by se měl stravovat spíše vaječno – mléčně – vegetariánsky: Měl by se soustředit na vejce, mléko a potraviny rostlinného původu a relativně málo využívat ostatní potraviny živočišného původu. (Vejce a mléko však zase obsahují relativně mnoho cholesterolu, viz str. 144). Existují však i puriny, které **netvoří** kyseliny močovou. Jsou obsaženy například v čaji, kávě, kakau a čokoládě. U těchto potravin se pacient trpící dnou také nemusí nějak zvlášť omezovat na rozdíl od dřívějších dob, kdy mu tyto potraviny byly zakazovány.

Důležitou úlohu však při dně hraje alkohol. Proto **druhé důležité pravidlo**

zní:

### **S alkoholickými nápoji zacházejte jen velmi opatrně!**

Pivo obsahuje kromě alkoholu také puriny tvořící kyselinu močovou, a to v průměru 150 mg na litr. Všechny ostatní alkoholické nápoje puriny neobsahují. Alkohol však zvyšuje hladinu kyseliny mléčné v krvi a zabraňuje tak vylučování kyseliny močové v ledvinách. Proto také může po požití alkoholických nápojů hladina kyseliny močové stoupnout a může dokonce dojít k záchvatu dny. Ze zkušenosti vyplývá, že k záchvatům dny dochází především po požití černého piva, portského vína, dezertních vín, likérů a koncentrovaných nápojů. Mnoho vědců se však naopak domnívá, že rozhodující je pouze čisté množství alkoholu a druh nápoje má až

druhořadý význam. Ke zvýšení hladiny kyseliny mléčné a tím k omezení vylučování kyseliny močové může dojít i tehdy, je-li tělu dodána jemu cizí kyselina mléčná D (-). Tuto kyselinu obsahuje jogurt, biogurt a v menší míře i podmásli. **Třetí pravidlo** proto zní: Omezit kysané mléčné výrobky obsahující kyselinu mléčnou D (-) (jogurt, biogurt a podmásli). Kysané mléčné výrobky, které obsahují až přes 90% kyseliny mléčné L (+) (např. sanogurt, dietní syrovátka aj.) takového pacienta naproti tomu neohrožují. Nejspolehlivější je využití těch výrobků, u nichž je na obalu vyznačeno převažující množství kyseliny mléčné L (+). Při konzumaci tučných jídel, ale i při hladovění tělo spaluje vlastní tuk, čímž vznikají zplodiny štěpení tuků, které omezují vylučování kyseliny močové. **Čtvrté pravidlo:**

Žádná tučná jídla. Redukční diety, které jsou pro pacienta trpícího dnou vhodné, je třeba provádět pouze pod lékařským dohledem. Mnoho pacientů se sklonem ke dně má narušen pocit žízně. Často dostatečně nepocítují potřebu pít. A právě zde dobré „propláchnutí“ těla může napravit mnohou chybu. **Páté pravidlo:** Dodávat tělu dostatečné množství tekutin – asi tři litry denně – v podobě pramenité vody, minerální vody s nebo bez kyslíčnicku uhličitého, bylinko-vých čajů a zeleninových šťáv. Pít je třeba i večer, aby v noci nenastalo vysušení způsobující záchvaty. **Šesté pravidlo** vyplývá samo sebou: Udržovat v normě přísun bílkovin, aby se kyselina močová příliš nemo-bilizovala. Pokud pacient omezuje přísun masa a ryb všeobecně kvůli jejich obsahu purinů tvořících kyselinu močovou, omezí se i dodávky bílkovin automaticky na (normální) množství asi 0,8 gramů na kilogram tělesné váhy.

### **Zásady správné výživy při zvýšené hladině kyseliny močové (dně) v přehledu**

- omezit přijímání purinů tvořících kyselinu močovou
- opatrnost při požívání alkoholu
- omezit kysané mléčné výrobky obsahující kyselinu mléčnou D (-)



- dávat přednost kysaným mléčným výrobkům obsahujícím kyselinu mléčnou L (+)
- vystříhat se tučných jídel, hladovky pouze pod lékařským dozorem
- dodávat dostatečné množství tekutin i večer
- omezit přísun bílkovin (vyplývá automaticky z prvního pravidla).

### *Výživa při poruchách látkové výměny tuků*

Tuky jsou životně důležitou součástí naší výživy. Po jídle se ve střevě nejprve rozkládají na různé stavební prvky, které jsou pak vstřebávány do buněk. Tam se však opět skládají a v podobě malých tukových kapiček (takzvaných chylomikronů) přecházejí do mízy. Odtud se pak tuky dostávají do krve. Při určitých poruchách látkové výměny tuků, ale i u zdravého člověka lze po požití velmi tučného jídla pozorovat pouhým okem v odebrané krvi zvýšené množství tuků způsobující zakalení krevního séra. Z krve jsou tuky předávány do tkání, kde jsou zpracovávány při výrobě energie nebo ukládány jako zásoby. Naše tělo nakládá s různými tuky obsaženými v potravě různým způsobem: – tuky z jatečných zvířat (sádlo, lůj), část másla a rostlinné tuky kokosový a palmový a ztužené tuky na smažení a pečení zpracovává tělo uvedeným způsobem. Požívají-li se v nadbytečném množství, zatěžují tělo. Zahušťují krev, zpomalují rychlost toku krve a zvyšují tendenci krevních destiček ke srážení. To s sebou přináší zvýšené nebezpečí tvorby sražením Přehnané požívání těchto tuků patří k velkým chybám ve výživě blahobytných společností. U lidí, u nichž po léta vznikl návyk požívat příliš mnoho těchto tuků, může dojít k poruše látkové výměny tuků. Hovoří se pak o **nabyté** poruše látkové výměny tuků na základě špatných jídelních návyků. Požívání těchto tuků v dávkách běžných v domácí kuchyni však neškodí (kromě u lidí s vrozenými poruchami látkové výměny tuků).

Správná míra:

50 až 70 gramů denně u zdravého dospělého člověka se středně těžkou fyzickou činností

méně než 50 gramů u nemocného člověka.

Tyto tuky jsou také označovány jako „nasyčené“, zkratkou S (podle stearinu).

- Zvlášť lehce stravitelné tuky mají kratší molekuly. Nazývají se „molekuly se středně dlouhým řetězcem“, zkratkou MCT (z anglického medium chain triglyderides). Tyto tuky mohou být vstřebávány přímo stěnou střeva a nezatěžují tím tolik látkovou výměnu tuků. Tuky se středně dlouhým řetězcem se vyskytují ve vysoce hodnotných, dietních stolních olejích (v bodlákovém, slunečnicovém, lněném oleji a v oleji z dýňových semen), ve speciálních margarínech a částečně i v másle. Hrají významnou úlohu v případech, kdy je narušena schopnost vstřebávání tuků ze střeva. V těchto případech lze potřebu tuků pokrýt až ze dvou třetin tuky MCT.

Tuky MCT jsou však choulostivé: musí se skladovat v chladu (+4 až +6°C). Nehodí se (s výjimkou olejů MCT) k vaření či smažení a do pokrmů by se měly přidávat až těsně před podáváním.

- Oleje z jader, klíčků, semen a ořechů stejně jako rybí oleje mají mezi atomy na mnoha místech nenasycené vazby. Proto se nazývají vyšší nebo mnohonásobně nenasycené mastné kyseliny, zkratkou P (od řeckého termínu kyseliny „polyenové“).

Tyto tuky jsou životně důležité, protože si je tělo neumí samo vytvořit. Proto musíme denní potřebu tuků pokrýt jádry, klíčky, semeny nebo ořechy, respektive oleji nebo margaríny, které se z nich šetrným způsobem vyrábějí. Jako u všech životně důležitých živin, existuje i u vyšších nenasycených mastných kyselin určena minimální denní dávka:

### **Minimální denní potřeba vyšších nenasycených mastných kyselin: 10 gramů**

Tato potřeba se zvyšuje při vyšším tělesném zatížení a při stresových situacích. Vyšší množství těchto tuků potřebuje i pacient s poruchami látkové výměny tuků, aby mohl omezit příjem nasyčených mastných kyselin.

## **Jak v praxi zacházet s tuky**

Při praktikování zdravé výživy zaměřené na správný přísun tuků je dobré se přidržet několika jednoduchých zásad:

1. Celkové množství by nemělo pod –

statně přesáhnout množství 100 gramů. Jinak řečeno, tuky by neměly pokrýt více než 35% celkového množství energie získávané z potravin. To je například pro úřednici středně velké postavy:

*Celková potřeba energie: 2 400 kalorií (10 000 joulů)*

*z toho 35% = 840 kalorií,*

*V množství tuků: 90 gramů (protože 1 gram tuku dodává 9,3 kalorií).*

2. Těchto 90 gramů tuků se dělí na:

- neviditelné tuky v potravinách: 30 gramů
- tuky k mazání a smažení: 30 gramů
- vysoce hodnotné oleje z jader, klíčků a semen: 30 gramů

**Neviditelné tuky** se vyskytují ve všech potravinách. Nejvíce pozornosti musíte v tomto směru věnovat salámům a sýrům, protože tuky jsou zde rozptýleny v malých částech a jsou velmi nenápadné. Bílé klobásy a vídeňské párky (frankfurtské) obsahují přes 20% tuku a stejné množství je i ve všech druzích sýrů, které obsahují více než 40% tuku v sušině – jako například eidam (40% tuku v sušině –t.v s., skutečný obsah tuku 23%). U těchto potravin tuk při jídle vůbec nezaznamenáme. Musíme to vést v patrnosti a v kuchyni se podle toho zařídit. Není to tak těžké ani u tučných druhů salámů, jako jsou trvanlivé a mětské (obsahující 50% tuku), když se nakrájí na plátky nebo mažou v tenké vrstvě. U předem naporcovaných uzenin je to obtížnější, protože jsme zvyklí je konzumovat jako jeden celek. Velké množství neviditelných tuků je i v některých druzích masa, v některých rybách (úhoř, makrela, sledř), ale i v pečivu, v čokoládě atd.

Při šetrném dávkování překročí denní množství takto konzumovaných tuků sotva 30 gramů, takže zbude dostatečný prostor pro vědomě používané tuky. **Tuky k mazání a smažení** se

dodávají vědomě. Jako **tuky k mazání** označujeme podle chuti máslo, vepřové sádlo nebo husí sádlo v omezeném množství. Obsahují v převážném množství nasycené mastné kyseliny.

**Biologické a dietní margaríny** obsahují naopak převážně vyšší nenasycené mastné kyseliny, protože se vyrábějí ze surovin jako slunečnicový olej nebo olej z kukuřičných klíčků. Doporučují se především v případech, kdy už se objevily problémy s látkovou výměnou tuků (zvýšená hladina tuků v krvi, zejména cholesterolu) a kdy je třeba omezit nasycené mastné kyseliny, aby se uvolnil prostor pro vyšší nenasycené mastné kyseliny. K tučným pomazánkám patří samozřejmě i tavené smetanové sýry nebo játrové paštiky. Skutečný obsah tuku však u nich nikdy nepřekračuje 50%. Jejich množství v denní spotřebě může tedy být tudíž dvakrát větší než množství másla nebo vepřového sádla – cca 30 gramů – aniž by přitom bylo překročeno množství tuků. Ke **smažení** je nejlépe použít rostlinné tuky, které se nepřepalují. Hodí se i laciné druhy margarínů, protože se při zahřátí nad 200°C většina zvláštních hodnot beztak ztrácí.

produkt	vyšší nenasycené mastné kyseliny(P)	nasycené mastné kyseliny (S)	$\frac{P}{S}$
bodlákový olej (saflorový)	75	10	7,5
lněný olej	70	10	7,0
slunečnicový olej	60	10	6,0
z kukuřičných klíčků	60	12	5,0
sójový olej	60	14	4,3
z dýňových semen	60	15	4,0
z bavlníkových semen	50	25	2,0
arašídový olej	31	19	1,6
dietní margarín	60	25	2,4
biomargarín	55	25	2,2

Nutnou součástí naší každodenní stravy jsou **oleje** lisované z **jader, klíčků a semen**, respektive vysoce hodnotné margaríny, které se z nich vyrábějí. Jsou totiž nositeli nezbytných vyšších nenasycených mastných kyselin. Potřebné denní množství je cca 2 polévkové lžíce nezahřátého oleje – v salátu nebo rozmícháno v netučném tvarohu.

Obsah vyšších nenasycených mastných kyselin, respektive nasycených mastných kyselin v olejích je různý a vyjadřuje se formou kvocientu:

Množství vyšších nenasycených mastných kyselin (P) dělené množstvím nasycených mastných kyselin (S). Čím vyšší je výsledné číslo, tím hodnotnější (racionálnější) je olej, respektive margarín. Oleje lisované z plodů (jako olivový olej), ale i kokosový tuk obsahují více nasycených mastných kyselin než vyšších nenasycených. Jejich kvocient je tedy menší než 1. Totéž platí i pro běžné margaríny a sádlo.

Olivový olej má např. hodnotu 0,4. Pro praxi zdravé výživy je to však hodnota dostatečná, protože podle názoru světové zdravotnické organizace postačuje zdravému člověku hodnota  $P/S = 0,2$ . Člověk, který trpí poruchami látkové výměny tuků, by se měl snažit, aby jeho strava měla hodnotu  $P/S = 1,0$ . To se podaří, pokud se zvýší přísun vysoce hodnotných olejů, respektive margarínů z jader, klíčků a semen a naopak se pomezí přísun olejů a tuků lisovaných z plodů, obyčejných margarínů, sádla a másla tak, aby se celkové množství udržovalo na stejné úrovni.

V tabulce je nápadné, že nasycené a vyšší nenasycené mastné kyseliny dohromady nikdy nečiní 100%. Zbytek jsou „jednoduché“ nenasycené mastné kyseliny. Ty však neovlivňují kvocient P/S, ani hladinu cholesterolu v krvi.

## Cholesterol

Cholesterol se vyskytuje pouze v tělech zvířat. Rostliny cholesterol neobsahují. U zvířat je to důležitý stavební prvek buněčných stěn a obalů nervových vláken, v biochemických

pochodech tvoří předstupěň žlučových kyselin, důležitých hormonů a vitamínu D.

V potravinách živočišného původu jsou obsažena různě velká množství cholesterolu. Bylo zjištěno, že při úmyslně nízké spotřebě tučných jatečných zvířat je tělu dodáváno pouze 40 až maximálně 100 mg denně. Avšak při dnes běžné stravě bohaté na živočišné tuky se do těla dostává až 1 400 mg. Tolik tělo zdaleka nepotřebuje a dlouhodobě to vede ke zvýšené hladině cholesterolu v krvi. Do souvislosti s nadměrným přísunem cholesterolu se dnes dávají onemocnění koronárních cév a infarkty srdečního svalu.

Obecně lze snížení přísunu cholesterolu dosáhnout podstatným omezením následujících potravin:

- sádlo
- tučné maso
- běžné uzeniny
- vnitřnosti
- máslo
- tučný sýr
- vejce.

Přesný přehled potravin s vysokým nebo velmi vysokým obsahem cholesterolu poskytuje následující tabulka.

U potravin se středním obsahem cholesterolu postačí, když se pacient omezí na rozumnou míru. To jest:

- maso jatečného dobytka v  $\emptyset$  70-90
- drůbež v  $\emptyset$  70 – 80
- zvěřina v  $\emptyset$  90-110
- ryby v  $\emptyset$  30 – 80
- tučné druhy sýrů 70 – 120
- netučné druhy sýrů 30 – 60
- plnotučné mléko (1 litr) 100
- netučné mléko (1 litr) 30
- uzeniny v  $\emptyset$  60– 100
- vepřové sádlo 100

Nasycené tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, vyšší nenasycené tuky (oleje z jader, klíčků a semen a rybí tuky) cholesterol snižují. I to je třeba brát v úvahu při volbě správné skladby výživy.

100 g potraviny	mg cholesterolu
telecí mozeček	3050
ledvinky	500
játra	360
vemínko	300
srdce	180
jazyk	140
hovězí mozeček	2360
ledvinky	410
játra	360
vemínko	300
srdce	150
jazyk	150
vepřové játra	420
ledvinky	350
srdce	140
jazyk	140
1 slepičí vejce (cca 60 g)	280
žloutek	1400
sušená vejce	1740
máslo/sádlo	340
máslo	240
kaviár	400
ústřice	230
mušle	150

# Pomoz si sám při bolestech hlavy a migréně

## Masáže

Existuje mnoho různých typů a systémů masáží, které lze velmi efektivně využít ke zmírnění bolestí hlavy. Techniky, které jsou zde uvedeny, lze většinou provádět i bez speciálních medicínských znalostí.

## JEDNODUCHÉ DRUHY MASÁŽI

### Masáž spánků

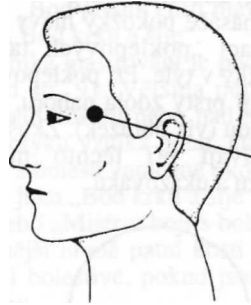
*„Proti bolestem hlavy pomáhá masírování spánků konečky prstů a stlačování kořene nosu palcem a ukazovákem. Toto jsem sám s úspěchem vyzkoušel!“ K.R. Poschanda, Bad Salzungen* Masáž spánků konečky prstů je stejně jako masáž kořene nosu velmi osvědčená metoda, kterou mnoho lidí trpících bolestmi hlavy instinktivně provádí. Existují dvě techniky masáže spánků:

1. *Masáže kůže a podkoží spánků* Při této masáži se partie spánků s mírným tlakem pomalu přejíždí konečky prstů až k vlasové hranici (viz obrázek).

Správný tlak prstů poznáme podle toho, že se pokožka výrazně posouvá směrem dozadu. Po několika tazích se spánek zahřeje a bolesti hlavy většinou odezní. Masírovat střídavě oba spánky.

2. *Masáže akupunkturálních bodů* Na spánku se nachází akupunkturální bod Taj Jang „Slunce“. Leží přibližně jeden a půl prstu za a těsně pod vnějším koncem obočí v jamce (viz obrázek). Tento bod se hodí i k akupresuře, přičemž se nejdříve masíruje na straně se slabšími bolestmi, pak na straně se silnějšími bolestmi.





### **Masáž kořene nosu**

Kořen nosu se stlačuje palcem a ukazovákem jedné ruky a masíruje se střídavě větším a menším tlakem, při němž se pokožka mírně posouvá asi po dobu jedné minuty. Účinnost masáže způsobují, vedle uvolňování malých, ale důležitých svalů v této oblasti, dva akupunkturální body: 1. bod dráhy močového měchýře nazvaný Ťing-min „Lesk oční bulvy“ a nad ním nový bod číslo 1 Šang Ťing-min čili „Horní lesk oční bulvy“. Působením na tyto oba body se zlepšuje vidění a schopnost koncentrace, působí však i na bolesti hlavy vycházející z očí, zvláště při zánětu nervů v oblasti čela.

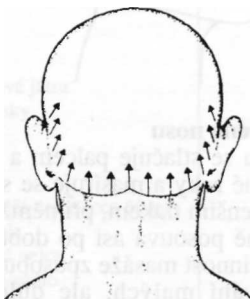
### **Jemná masáž šíje**

*„Jelikož bolesti hlavy považuji za nejhorší bolesti vůbec, ale nechci užívat léky, doporučuji především mírné masáže šíje.“ Inge Steinhoglerová, 8219 Rimsting*

Důležité je to, aby masáž byla prováděna jemně a cíleně, protože příliš intenzivní masírování bolest hlavy zhoršuje. Masírují se plochy přímo v prodloužení bočních výběžků obratlů a místa ležící po obou stranách třetího krčního obratle a kosti týlní směrem ven. Směr masáže probíhá většinou zdola nahoru. Správná masáž zad a šíje proti bolestem hlavy začíná v oblasti beder.

## **Masáž pokožky hlavy**

*„Občas trpím bolestmi hlavy. Při těchto bolestech masíruji pokožku hlavy silným poklepem konečků prstů a výrazným posouváním pokožky hlavy.“ Kurt Olwig, 2000 Hamburg* Účinnost masáže pokožky hlavy se zvyšuje aplikací „poklepových tahů“ na pruh pokožky v týle. Při poklepových tazích směřují prsty zdola nahoru, respektive do středu (viz obrázek). Zkušení maséři používají při těchto masážích prostředníku a ukazováku.



*Směr poklepových tahů při masáži pokožky hlavy*

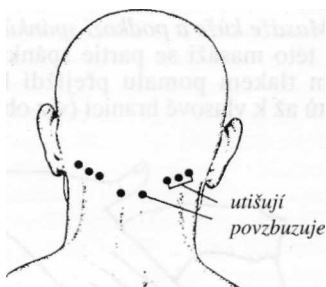
## **Masáž týla**

*„Bolesti hlavy mohou být způsobeny křečemi zádových a týlních svalů. Zde pomáhají tvrdé masáže palcem v oblasti svalových úponů v týle, ale také naklánění hlavy do všech směrů, přičemž brada by měla směřovat dolů.“ Wilhelm Kullmann, 6550 Bad Kreuznach*

Při této technice by se mělo obnovit normální napětí svalů v šíji a v týle a šlachové úpony by se měly uvolnit. Důležité je nemasírovat při křečích příliš silně, protože mohou vzniknout dráždění, která napětí svalů naopak zvyšují a tím i zhoršují bolesti hlavy.

V oblasti přechodu šíje a týla však leží i celá řada účinných *akupunkturálních bodů*. Nejdůležitější (od středu směrem ven) jsou: „Nebeský sloup“, což je bod působící proti bolestem hlavy a mající současně povzbuzující účinky, a dále body „Větrný rybník“, „Pokojný spánek 1“ a „Pokojný spánek 2“. To jsou body, které působí proti bolestem hlavy, proti migréně a mají zároveň tisíce účinky. Při akupunktuře se tyto body napichují většinou zároveň, aby

bylo dosaženo harmonického účinku. Kombinace bodu Nebeský sloup a Větrný rybník se dokonce nazývá „Akupunkturální valium“. Při akupresuře by se tyto body měly masírovat velmi jemně.



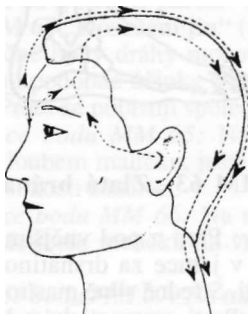
*Akupunkturální body v oblasti přechodu mezi šíjí a týlem: Nebeský sloup se nachází 2 centimetry směrem do strany od střední osy a půl centimetru nad vlasovou hranicí. Bod Pokojný spánek 2 leží těsně za uchem v rýze mezi bradavčítým výběžkem kosti spán-ková a kostí týlní. Oba další body leží těsně za nimi.*

## **Všeobecná masáž hlavy**

*„Mně osobně pomáhá, když si při bolestech hlavy silně masíruji hlavu od čela přes spánky až po šíji. „ Gertruda Bergerová, 8650 Kulmbach Tato jednoduchá masáž je při bolestech hlavy velmi účinná, výborně se hodí i k prevenci, zlepšuje vidění a paměť. První tah vede od kořene nosu až po střed týla a na šíji.*

*Druhý tah vychází rovněž od kořene nosu, vede přes temeno k bokům týla a šíje. Třetí tah začíná při horním úponu ušního boltce a pokračuje přes spánky směrem dopředu k čelu. Tam mění směr a přechází do tahu číslo 2, bočně dozadu k šíji.*

Chceme-li masáž provádět sami, zvolíme nejlépe nylonový kartáč s masivním držadlem, abychom tahy mohli pohodlně sledovat. Obvykle se provádí tato masáž ráno a večer.



*Všeobecná masáž hlavy se skládá z pěti pomalých tahů. Tah číslo 1 je nepárový, tahy číslo 2 a 3 se vedou jak po levé, tak po pravé straně.*

## Léčení působením na body a plochy

V akupresuře je známá celá řada *jednotlivých bodů*, z nichž některé působí speciálně proti určitým druhům bolesti hlavy, jiné zase mají všeobecně tišící účinky. Masíruje-li se pacient sám, jsou přirozeně nejvýhodnější body, které lze snadno lokalizovat a jsou snadno dosažitelné. V tomto směru jsou nejvhodnější body ležící na dráze močového měchýře na vnější straně paty a na hraně zevního chodidla. Staří Číňané znali tyto body již před několika tisíci lety. Jejich podivně znějící názvy („Zlatá brána“ a „Údolní partie“) jsou většinou odkazy na jejich lokalizaci. Další účinné body se nacházejí na prstech a na ruce. Většina z nich byla objevena až v posledních třiceti letech. Nesou jména, která jsou jednoznačně vztažena k oblasti jejich působení, jako např. „Bod přední části hlavy“, „Bod týlní“ , „Bod krku a šíje“. Technika masírování je podrobně popsána od str. 91. Většina popsaných bodů leží nad kostmi nebo nad hranami kostí. Při dotyku vzniká pocit, který je srovnatelný s bolestí zanícené okostice. Některé body jako „Bod krku a šíje“ na hřbetě ruky nebo „Mistr v boji s bolestí“ na vrchní vnější hraně patní kosti jsou dokonce velmi bolestivé, pokud jsou správně zasaženy.

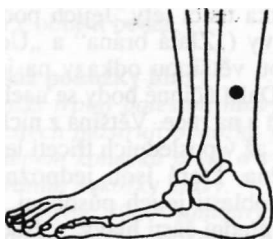
Body lze také kombinovat, například jeden bod na noze a jeden bod na ruce. Ve většině případů se pak bude začínat „Mistrem v boji proti bolesti“ a pokračovat odpovídajícím bodem na ruce. Všechny body na rukou i na nohou jsou vždy na obou končetinách. I když je většinou jedna strana účinnější, je vhodné masírovat pro jistotu obě strany. Při správném postupu se již po krátké době dostaví úleva.

# BODY NA NOHOU

Všechny tyto body se nacházejí v dolní části dráhy bodového měchýře, a proto jsou kromě čísla označeny i zkratkou MM.

## 1. Bod MM 59 „Jang kosti nohy“ (Fu-jang)

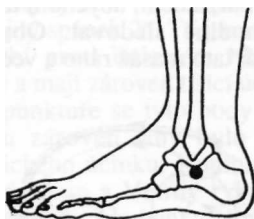
*Lokalizace:* 6-9 cm nad zadním okrajem zevního kotníku, na postranním okraji rozšiřující se Achillovy šlachy. Středně silně masírovat skupinou prstů. *Působení:* Proti bolestem hlavy, proti bolestem v oblasti beder a kříže, proti bolestem a otokům kotníků.



proti ischiasu a proti slabosti v nohou. Bod Koun Lun patří ke dvanácti mistrovským bodům klasické akupunktury a je zván „Mistr bolesti“ nebo „Mistr v boji s bolestí“. Je pojmenován podle tibetské hory, a proto je čínské i české pojmenování totožné.

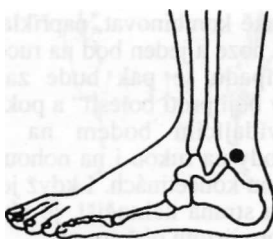
## 2. Bod MM 60 „Koun Lun“

*Lokalizace:* Na myšlené čáře mezi vrcholkem zevního kotníku a Achillovou šlachou, to znamená těsně nad vnější vrchní hranou patní kosti. Proti této hraně se masíruje.



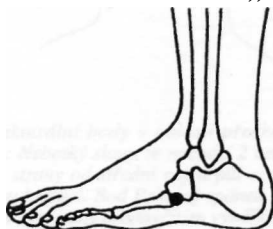
## 3. Bod MM 62 „Nádoba natažení“ (Šen-mo)

*Lokalizace:* V jamce jeden centimetr před zevním kotníkem. Masírovat středně silně, bod je bolestivý. *Působení:* Proti bolestem hlavy, proti závratím a točení hlavy, při bolestech bederních kloubů, kloubů nohou a kloubů zevního a vnitřního kotníku. Rovněž proti slabosti v nohou.



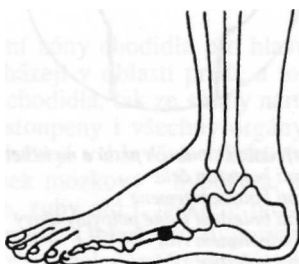
*Působení:* Proti bolestem šíje a hlavy, bolestem zad a beder, bolestem paty,

#### 4. Bod MM 63 „Zlatá brána“ (Tin-men)



*Lokalizace:* Před a pod vnějším zevním kotníkem v jamce za drsnatinou 5. zánártní kosti. Středně silně masírovat. *Působení:* Proti spazmatickým bolestem hlavy, bolestem bederních kloubů, kloubů nohou a kloubů zevního a vnitřního kotníku.

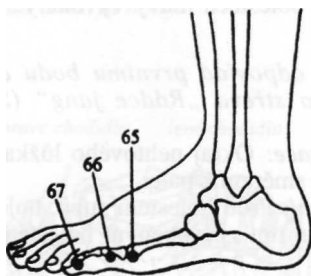
#### 5. Bod MM 64 „Hlavní kost“ (Ťing-ku)



*Lokalizace:* Na zevní hraně nohy v jamce před drsnatinou 5. zánártní kosti. Středně silně masírovat. *Působení:* Proti bolestem hlavy, strnutí šíje, proti mžitkám před očima a proti bolestem beder a nohou.

#### 6. Body MM 65 „Vazba kostí“ (Suku), MM 66 „Údolní partie“ (Tchung-ku) a MM 67 „Dosažení jin“ (Č'-jin)

Tři konečné body dráhy močového měchýře mají podobné účinky jen s malými rozdíly. Proto se popisují společně. *Lokalizace bodu MM 65:* Na noze za prvním kloubem malíčku, ještě nad koncem vnější kosti zánártní. *Lokalizace bodu MM 66:* Na noze před prvním kloubem malíčku na vnější straně.



*Lokalizace bodu MM 67:* Na malíčku nohy na zevní straně nehtového lůžka. Tento bod je třeba masírovat velmi opatrně, protože tato oblast je velmi choulostivá. Masírovat pouze konečky prstů! *Působení bodů:* Proti bolestem hlavy a šíje, proti mžitkám před očima. Bod MM 65 proti bolestem beder a nohou, bod MM 66 proti krvácení z nosu a bod MM 67 pro ulehčení

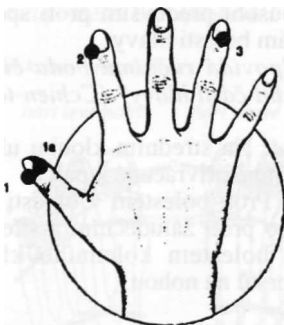
porodu. Body MM 62, 63, 64 a 65 se při akupunktuře nabodávají také obecně při různých křečových stavech a při epilepsii.

## BODY NA RUKOU

Zde se rozlišují dva typy: body na nehtových lůžkách, body na středních kloubech prstů a body na hřbetě rukou.

### 1. Body na nehtových lůžkách

Tyto body je třeba masírovat jemně, protože tkáň je zde velice choulostivá. Nejlépe se hodí konečky prstů nebo obrácený konec tužky. Tyto body však patří ke skupině bodů s nejrychlejším působením.



*Body na nehtových lůžkách:*

*1 a 1a – body proti bolestem v krku*

*2 – bod proti bolesti zubů*

*3 – všeobecný bod proti bolestem hlavy*

*Body 1 a 1a odpovídají bodu číslo 11 na dráze plic „Omezený obchod“ (Šao-šang), respektive bodu s podobnými účinky na vnitřní straně nehtového lůžka. Lokalizace: Vnější a vnitřní okraj nehtového lůžka palce.*

*Působení:* Proti bolestem v krku, při kašli a při bolestech hlavy vyvolaných kašlem.

*Bod 2 odpovídá prvnímu bodu dráhy tlustého střeva „Rádce jang“ (Šang-jang).*

*Lokalizace:* Okraj nehtového lůžka ukazováku směrem k palci.  
*Působení:* Proti bolestem zubů, bolestem v krku a tím způsobeným bolestem hlavy.

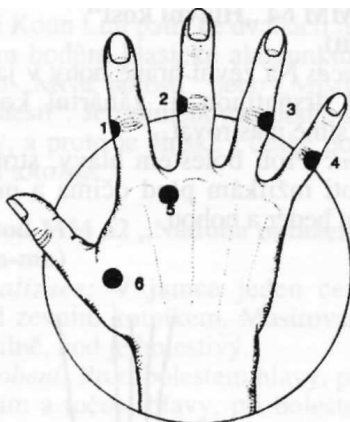
*Bod 3 odpovídá prvnímu bodu dráhy tří ohříváčů „Bod hraničního útoku“ (Kung-čchung).*

*Lokalizace:* Okraj nehtového lůžka prsteníku směrem k malíčku.  
*Působení:* Proti bolestem hlavy, bolestem paží a loktů.

## 2. Body na středních kloubech prstů a na hřbetě ruky

Tyto body se relativně silně masírují konečky prstů a tlak se zesiluje pomocí krátce sestřiženého nehtu. Prst, kterým se masíruje, přitom svírá úhel 60° s kůží a jeho nehet přitom směřuje nahoru. Tyto body působí především proti speciálním formám bolesti hlavy.  
*Bod 1 odpovídá ručnímu bodu číslo 6 „Bod přední části hlavy“ (Cchien-tchou-tien)*

*Lokalizace:* Na středním kloubu ukazováku na straně přivrácené k palci.  
*Působení:* Proti bolestem v oblasti čela; kromě toho proti žaludečním a střevním křečím a bolestem kolenního kloubu a kloubů prstů na nohou.



*Body na středních kloubech prstů a na hřbetě ruky*

- 1 - bod proti bolestem čela
- 2 - bod proti bolestem temene
- 3 - bod proti bolestem jedné poloviny hlavy
- 4 - bod proti bolestem týlu
- 5 - bod proti bolestem šíje
- 6 - bod proti bolestem hlavy a zubů

*Bod 2 odpovídá ručnímu bodu číslo 7 „Bod temenní“ (Tou-ting-tien). Lokalizace:* Na středním kloubu prostředníku na straně přivrácené k palci.  
*Působení:* Proti neuralgickým bolestem temene.

*Bod 3 odpovídá ručnímu bodu 8 „Bod proti bolestem poloviny hlavy“ (Pien-tchou-tien).*

*Lokalizace:* Na středním kloubu prsteníku na straně přivrácené k malíčku.



*Působení:* Proti bolestem poloviny hlavy, migréně; kromě toho proti bolestem v oblasti hrudníku a žlučnickovým potížím.

*Bod 4 odpovídá ručnímu bodu 10 „Bod týlní“ (Chou-tchou-tien). Lokalizace:* Na vnější straně středního kloubu malíčku.

*Působení:* Proti bolestem v týlu, bolestem tváří; kromě toho proti říhání.

*Bod 5 odpovídá ručnímu bod 14 „Bod krku a šíje“ (Ting-siang-tien). Lokalizace:* Na hřbetě ruky mezi prvními klouby druhého a třetího prstu blíže kloubu druhého prstu. *Působení:* Proti bolestem v šíji a proti bolestem v oblasti krční páteře.

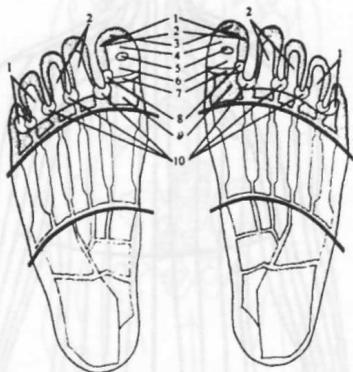
*Bod 6 odpovídá 4. bodu dráhy tlustého střeva „Setkání v údolí“ (Che-ku). Lokalizace:* Na hřbetě ruky mezi 1. a 2. kostí záprstní blíže k 2. kosti záprstní v úrovni jejího středu. *Působení:* Proti bolestem hlavy, bolestem zubů, bolestem v krku, proti rýmě a proti nervové slabosti.

**Důležité upozornění:** Akupresurou lze tlumit bolesti. U bolestí hlavy, které pacient již zná, protože jimi trpí častěji, to není na překážku. Při bolestech zubů je však vhodné, i když bolesti díky akupresuře poleví, vyhledat zubního lékaře.

*Reflexní zóny pro hlavu a šíji na straně chodidla a nártu nohy:*

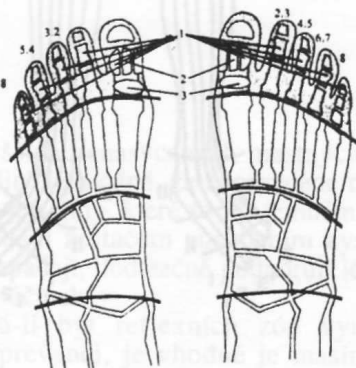
# REFLEXNÍ ZÓNY CHODIDLA

pravé chodidlo      levé chodidlo



- 1 spánky
- 2 oblast čelisti
- 3 temeno
- 4 velký mozek
- 5 hypofýza
- 6 malý mozek
- 7 spodina lebeční
- 8 bradavčitý výběžek kosti spánkové
- 9 šije
- 10 oblast krčních mízních cév

nárt levé nohy      nárt pravé nohy



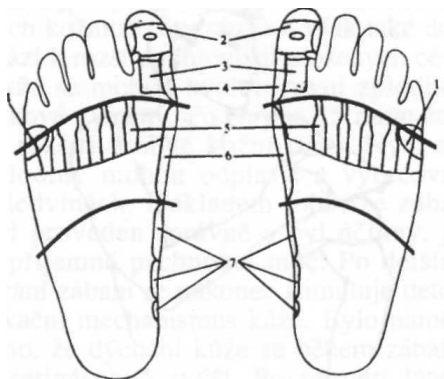
- 1 vedlejší dutiny nosní (čelní, čelistní), zuby
- 2 oblast nosohltanu
- 3 štítná žláza

Reflexní zóny chodidla pro hlavu a šíji se nacházejí v oblasti prstů, a to jak ze strany chodidla, tak ze strany nártu. Jsou zde zastoupeny i všechny orgány, které se nacházejí v hlavě a v krku (mozek, podvěsek mozkový – hypofýza, oči, uši, mandle, zuby atd.). Některé plošky jsou velmi malé. Oblast pro hypofýzu v oblasti kořene palce měří pouhého půl centimetru čtverečního. Větší není ani oblast štítné žlázy na hřbetě palce. Orgány jsou přesně rozděleny podle toho, ke které zóně přísluší. To lze velmi dobře pozorovat u prstů nohou. Podíváme-li se navíc na *schéma tělních zón* sestavené dr. Fitzgeraldem, objevíme za tímto uspořádáním jistý systém. Orgány nacházející se blíže ke střední ose těla leží také blíže k zóně 1. Proto je také šíje zastoupena na spodní části palce u nohy. V prodloužení ve směru k patě se také nachází úzký pruh odpovídající páteři.

## Jak správně masírovat?

Pro jednoduché masáže, které provádí pacient sám, se nejlépe hodí reflexní zóny na *palci u nohy*. Na palci se nacházejí oblasti pro temeno, spánky, týl a šíji (viz obrázek).

Podle druhu bolesti se palcem ruky masíruje správné místo po dobu asi dvou minut, nejdříve na noze, která je blíže bolestivému místu, pak na noze, která je dále od postiženého místa. Nakonec se prsty u nohou jednotlivě uchopí a procvičí krouživým pohybem. Přesný popis masáže je podrobně popsán od str. 91.



reflexní zóna pro ramenní kloub

hlava

reflexní zóna pro šíji

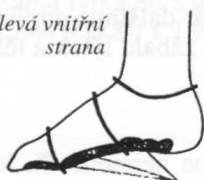
reflexní zóna pro krční páteř

reflexní zóna pro pletenec pažní

reflexní zóna pro hrudní páteř

reflexní zóna pro dolní část páteře

levá vnitřní  
strana



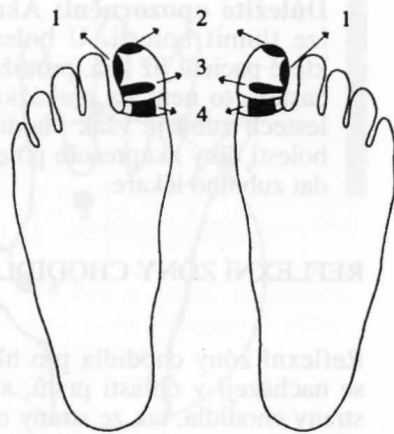
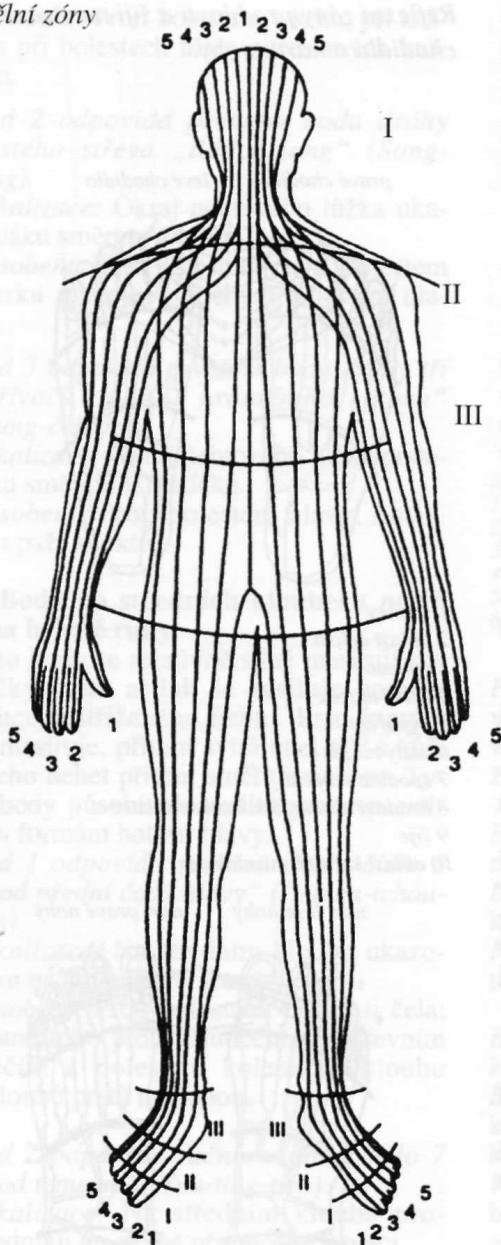
reflexní zóny  
páteře

pravá  
vnitřní strana



reflexní zóny  
páteře

## Tělní zóny



1 spánky 3 týl  
2 temeno 4 šije

I hlava a krk  
II hrudník a horní část břicha  
III břicho a pánev

řezák 1 - zóna 1 - palec u nohy  
řezák 2 - zóna 2 - 2. prst u nohy  
špičák 3 - zóna 2 - 2. prst u nohy  
stolička 4,5 - zóna 3 - 3. prst u nohy  
stolička 6,7 - zóna 4 - 4. prst u nohy  
zub moudrosti 8 - zóna 5 - malíček u nohy

Masáž reflexních zón chodidla lze kombinovat s jinými léčebnými postupy proti bolestem hlavy. Tato masáž se stejně jako akupunktura také velmi dobře hodí jako příprava na chiropraktické ošetření

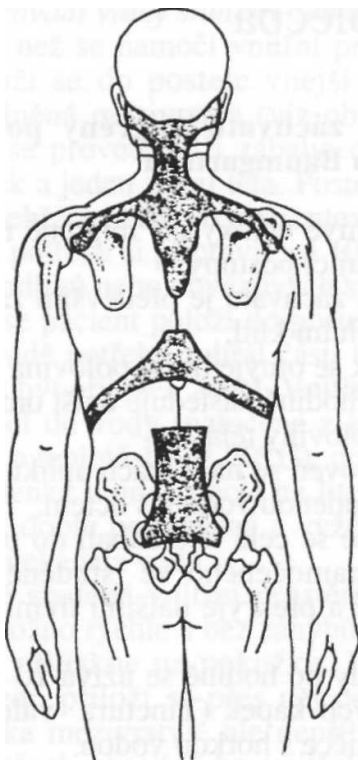
## REFLEXNÍ ZÓNY ZAD

Reflexní zóny (viz obrázek) se masírují masážním kartáčem nebo obyčejným nylonovým kartáčem zdola nahoru asi pěticentimetrovými tahy, které jsou znovu a znovu přerušovány

krouživými pohyby. Výběžky zón se masírují od středu k okraji. Kartáčem lze masírovat nasucho nebo jemněji při použití masážního oleje. Zde se ze zkušenosti velmi dobře hodí také bodlákový olej, tedy olej lisovaný ze semen s nejvyšším obsahem vyšších nenasycených mastných kyselin. Je možné, že nenasycené mastné kyseliny, které se při jemném přejíždění kartáčem působením kyslíku rozpadají, dodatečně podporují léčebný účinek.

Má-li být reflexních zón využito k prevenci, je vhodné je masírovat nejlépe denně před ranním mytím.

Od strany 93 jsou podrobně popisovány reflexní zóny zad a také masáž podkoží, kterou vypracovala Elisabeth Dickeová.



# Vodoléčba

## Léčení záchvatu migrény podle dr. Alfreda Baumgartena

Príznivé účinky při migréně mají následující postupy:

- Při záchvatu je především zapotřebí absolutní klid,
- pak se omyje horní polovina těla,
- po hodině následuje další omytí horní poloviny těla,
- zároveň se na lýtkách aplikuje zábal se studenou vodou s octem,
- dále se celé tělo zabalí do prostěradla namočeného ve studené octové vodě a překryje dalšími třemi vrstvami,
- vždy po hodině se užívá 10 baldnánových kapek (Tinctura valerianae) na lžičce s horkou vodou.
- Pokud pacient usne, je to velmi výhodné, spánek lze také navodit zatemněním místnosti.

Ústřední list pro Kneippovy léčebné postupy, 22. května 1896

Jako podpůrný a doplňující prostředek k moderním lékům proti migréně (většinou v podobě tablet nebo čípků) má aplikace tohoto léčebného postupu i dnes smysl. Účinně napomáhá rychlému odeznění záchvatu.

### Omývání horní poloviny těla

K omývání se nejlépe hodí pruhy hrubé lněné látky nebo hrubé ručníky (50 x 50 cm). Ručník se namočí do studené vody, do které se může přidat vinný ocet, sklenka na 1 litr.

Při tomto omytí, které nemá trvat déle než minutu, musíme obvykle ručník znovu namočit nebo použít jiný. Ruce a horní polovina těla by měly být pokryty souvislou vrstvičkou vody. Přebytečné kapky lze setřít hranou ruky. Pacient trpící migrénou se pak neutírá, ale uloží se do své ještě teplé nebo předeřháté postele, až po krk se dobře přikryje (tak aby v posteli vznikl jistý druh par z horní poloviny těla) a chová se až k další proceduře – k dalšímu

omývání horní poloviny těla a zábalu lýtek a těla – pokud možno klidně.



*Při omývání horní poloviny těla se nejprve několika pomalými tahy omyje pravá ruka, pak krk a šíje, pak hrud' a břicho až do úrovně pupku, pak levá ruka a nakonec záda až do výše hřebene pánve.*

### **Zábal lýtek a těla**

K zábalu jsou potřeba nejméně tři, lépe však čtyři vrstvy látky:

*Mokrú vnitřní vrstvu* z hrubé lněné látky, pokud možno staré a seprané, aby dobře nasákla vodou. Hodí se stará prostěradla nebo lněné ručníky. Existují i speciální, hrubě tkané Kneippovo lněné plátno.

*Mezivrstva* je rovněž z hrubé lněné látky. Napomáhá zadržovat páru a zároveň chrání většinou drahou vnější pokrývku před znečištěním. Tato vrstva by měla mokrou vnitřní látku na všech stranách o několik centimetrů přesahovat.

*Vnější vrstva* látky je vlněná nebo flanelová a zahalovaná místa se jí v pravém slova smyslu obalí. Vnější látka by měla být prodyšná, aby zábal mohl dýchat. *Existují zábalení vlhké, studené, teplé a horké.* Pro léčení migrény se používají vlhké studené zábalení.

Při správném používání odejmou zábalení tělu nejprve teplo. Dojde ke zúžení drobných kožních cév, zároveň však také dochází k

rozšíření hlouběji uložených cév, takže se mohou uvolnit první zplodiny látkové výměny. Po zhruba 15 minutách se rozšíří drobné kožní cévy. Nyní se zplodiny mohou odplavit a vylučovat v ledvinách. Dokladem toho, že zábal byl proveden správně a byl účinný, je nepříjemně páchnoucí moč. Po delším trvání zábalu se nakonec stimuluje detoxikační mechanismus kůže. Bylo naměřeno, že dýchání kůže se během zábalu desetinásobně zvýší. Po sejmutí látek páchnou původně čistá prostěradla velmi nepříjemně a jsou často v pravém slova smyslu špinavá.

Každý zábal způsobuje rozpouštění a vylučování škodlivin a má tedy vše obecně detoxikační a navíc i lokálně detoxikační účinky.

**Průměrná doba trvání:** 30 až 40 minut (u větších zábalů i déle).

**Rozměry vnitřního pruhu látky:** Zábal lýtky 80 x 40 cm; zábal těla 80 x 180 cm.

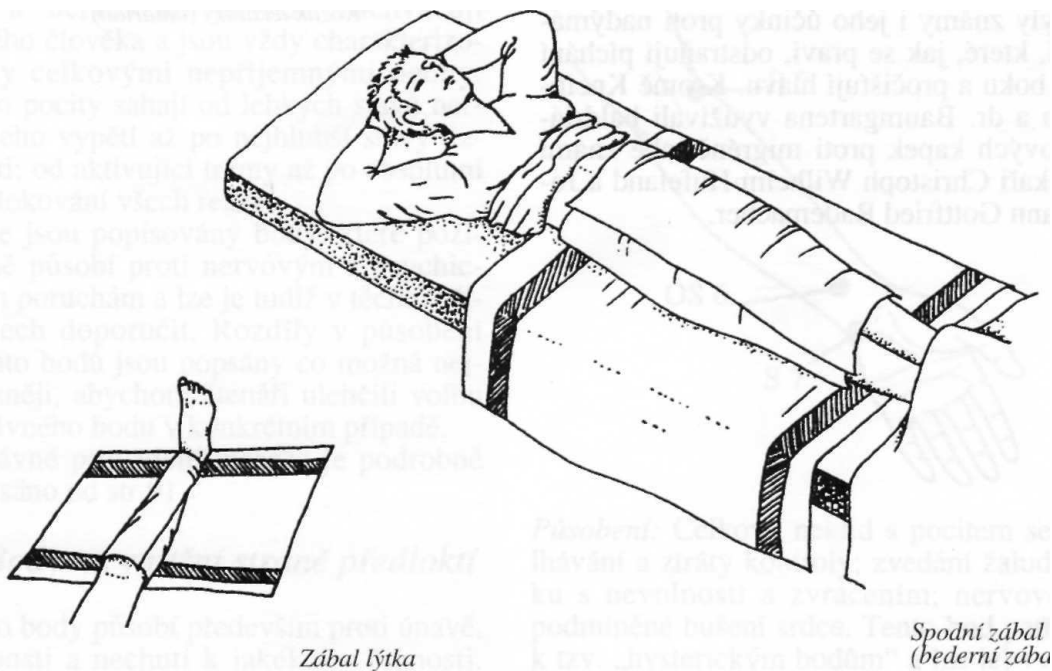
*Jak se provádí vlhký studený zábal?*

Dříve než se namočí vnitřní pruh látky, položí se do postele vnější vrstva a na ni lněná mezivrstva (viz obrázek). Celkem se provedou tři zábaly: dva zábaly lýtek a jeden zábal těla. Postel musí být předehřátá nebo po pacientovi ještě teplá. Je potřeba si připravit asi 10 spínacích špendlíků nebo obvazových svorek.

Nyní se pacient položí do postele, aby si v případě potřeby zahřál části těla, na které má být přiložen zábal. Vnitřní látka se namočí do vody (natočené z kohoutku, tedy o teplotě 14 až 20° C), do níž se přidá sklenka vinného octa na litr. Látka musí být dobře promáčená a vyždímaná, aby z ní nekapala voda.

Vlhké studené vnitřní prostěradlo se pokud možno rychle a bez záhybů přiloží k tělu a přitiskne na pokožku. Jakmile dobře sedí, přiloží se přes něj poněkud větší látka mezivrstvy, ale nepřilíší pevně. Na všech okrajích by vnitřní vrstvu měla přesahovat. Nakonec se připravenými spínacími špendlíky nebo obvazovými svorkami připevní vnější vrstva.





Zvláště při větším zábalu těla je vhodné použít dvě vnější vrstvy, protože déle zadržují páru. Nakonec je pacienta třeba přikrýt nepřilíhkou pokrývkou.

**Zábal lýtka** sahá od kotníku až po kolenní jamku, **zábal těla** (zvaný též bederní zábal) sahá od pupku doprostřed stehen. Zábal se přikládá při mírném nadechnutí pacienta a nemá být ani příliš volný, ani příliš pevný.

### ***Baldriánové kapky***

Baldriánové kapky (*Tinctura valerianae*) jsou výtazek z kořene kozlíku lékařského (baldriánu) a patří zřejmě k nejužívanějším kapkám.

Běžná jednotlivá dávka je relativně velká: 1/2 až 2 kávové lžičky. V našem případě postačí 10 kapek v hodinových intervalech.

Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*) je především znám jako *prostředek pro uklidnění nervů*. Z tohoto důvodu se s oblibou míchá s jinými léčivými rostlinami, například s meduňkou lékařskou proti



*Kozlík lékařský (baldrián)*

stavům nervového vypětí nebo s chmelem proti nespavosti. O jeho účinnosti proti migréně se zmiňují už staré spisy o léčivých rostlinách. Stejně tak byly známy i jeho účinky proti nadýmání, které, jak se praví, odstraňují píchání v boku a pročišťují hlavu. Kromě Kneippa a dr. Baumgartena využívali baldriánových kapek proti migréně také známí lékaři Christoph Wilhelm Hufeland a Johann Gottfried Rademacher.

# Pomoz si sám při poruchách spánku, stresu a nervozitě

## Akupresurní body účinné při nervových poruchách

Bezprostředně účinné body mají za úkol potlačit vznikající nervové obtíže v samotném zárodku. Tyto body tudíž můžeme nazvat **body bezprostřední potřeby**, neboť se využívají v případě potřeby, tj. při bezdůvodně vznikajících nervových a psychických poruchách, při stavech vnitřního napětí a při oslabení duševní výkonnosti, ale i před situacemi, které zatěžují nervový systém a vyžadují zvýšené nervové a psychické vypětí, např. před zkouškami a důležitými jednáními. Rozdílné formy psychických a nervových poruch lze subjektivně často jen velmi těžko rozeznat, protože nejsou jako ostatní fyzické bolesti vázány na určitá místa nebo orgány. Bolesti psychického a nervového původu zachvacují celého člověka a jsou vždy charakterizovány celkovými nepříjemnými pocity. Tyto pocity sahají od lehkých stavů nervového vypětí až po nejhlubší stavy úzkosti; od aktivující trémy až po absolutní zablokování všech reakcí. Dále jsou popisovány body, které pozitivně působí proti nervovým a psychickým poruchám a lze je tudíž v těchto případech doporučit. Rozdíly v působení těchto bodů jsou popsány co možná nejpřesněji, abychom čtenáři ulehčili volbu správného bodu v konkrétním případě. Správné provádění masáže je podrobně popsáno od str.91.

### *1. Body na vnitřní straně předloktí*

Tyto body působí především proti únavě, slabosti a nechuti k jakékoliv činnosti.

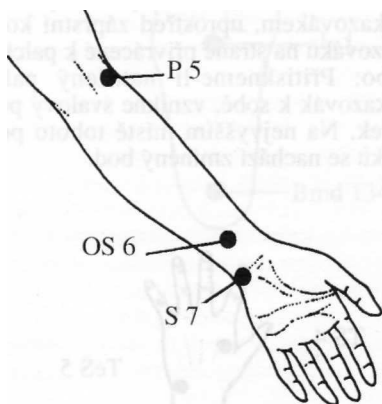
Jejich prostřednictvím lze také často pozitivně ovlivnit poruchy srdeční činnosti plynoucí z nervozity.

#### **1. Bod P 5 „Rybník lokte“**

*Lokalizace:* V loketním ohybu vedle šlachy bicepsu, která je při ohnuté ruce dobře hmatatelná.

*Působení:* Nervová slabost, při níž působí obtíže nadechování – pacient má přítom pocit, že má stažené hrdlo nebo že se nemůže zhluboka nadechnout. Tento bod může ztišit i nervózní pokašlávání a sevření hrdla, při kterém pacient není schopen mluvit. Při nutkání k pokašlávání na začátku veřejného proslovu. Dále tento bod působí proti kašli, bronchiálnímu astmatu, zánětům nosohltanu a proti bolestem v oblasti lokte.

**2. Bod OS 6 „Vnitřní hranice“** *Lokalizace:* Na vnitřní straně předloktí 5 cm nad střední rýhou zápěstí.



*Působení:* Celkový neklid s pocitem selhávání a ztráty kontroly; zvedání žaludku s nevolností a zvracením; nervově podmíněné bušení srdce. Tento bod patří k tzv. „hysterickým bodům“ a lze jej využít ve stavech nejvyšší nouze dřív, než pacient nad sebou ztratí kontrolu. Tento bod působí i proti bolestem po stranách hrudního koše, a proto se o něm mluvilo již v kapitole o bodech působících proti revmatismu.

### **3. Bod S 7 „Božská brána“**

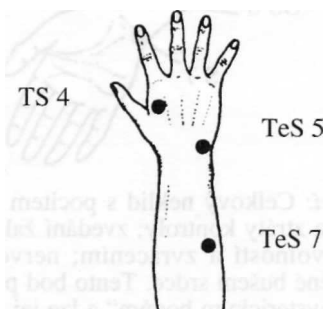
*Lokalizace:* Na středním záhybu zápěstí v prodloužení malíčku.  
*Působení:* Celkový neklid, sklony ke stresu, předrážděnost; nespavost a pocit ztráty kontroly; bušení srdce nervového původu. Také tento bod patří k „hysterickým bodům“, které působí relativně velmi rychle.

## II. Body na předloktí a na hřbetu ruky

Tři body, které jsou dále popsány, působí na nervy a na psychiku a kromě toho povzbuzují kapacitu myšlení a paměti. Jejich působení v těle se soustřeďuje na hlavu. Především TS 4 je považován za jeden z nejúčinnějších bodů proti bolestem.

### 1. Bod TS 4 „Setkání v údolí“

*Lokalizace:* Na hřbetě ruky mezi palcem a ukazovákem, uprostřed zápěstní kosti ukazováku na straně přivrácené k palci. Nebo: Přitiskneme-li natažený palec a ukazovák k sobě, vznikne svalový polštářek. Na nejvyšším místě tohoto polštářku se nachází zmíněný bod.



*Působení:* Celková nervová slabost, neschopnost soustředění myšlenek. Při pocitu, že psychika a vegetativní nervový systém nejsou dostatečně stabilní. Dále proti bolestem v oblasti horní poloviny těla a proti rýmě. Tento bod proto hraje důležitou úlohu i při nemocech z nachlazení.

### 2. Bod TeS 5 „Slunečné údolí“

*Lokalizace:* V jamce na zápěstí směrem k malíčku.

*Působení:* Tento bod má širokou škálu využití při různých formách psychických obtíží, především při stavech vyčerpanosti. Působí také proti poruchám rovnováhy a hučení v uších a dále proti bolestem v krku a bolestem čelistí.

### 3. Bod TeS 7 „Správný úd“

*Lokalizace:* Uprostřed mezi zápěstím a loktem po straně loketní kosti. *Působení:* Celkový pokles výkonnosti při psychickém vyčerpání, dále proti bolestem hlavy a šíje, často vyvolaným psychickým přetížením.

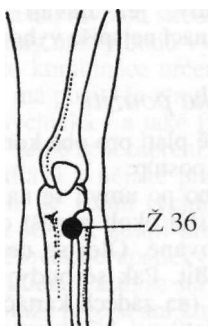
## ***Body na bérce***

Zde leží především dva zvláště účinné body: bod Ž 36 s vyhraněným působením proti strachu před zkouškami a bod SS 6, který lze použít proti podrážděnosti a vnitřnímu neklidu.

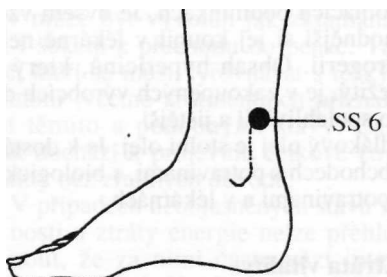
### **1. Bod Ž 36 „Tři vzdálenosti“**

*Lokalizace:* Nejvyšší část vnější hrany holenní kosti v jamce mezi kostí holenní a lýtkovou.

*Působení:* Při trémě, při strachu ze zkoušek, při neschopnosti soustředění myšlenek a při podrážděnosti. Tento bod lze využít vždy v situacích, kdy záleží na úspěšnosti výkonu a kdy tudíž dochází k nervovému vypětí, které člověku brání v rozhodujícím okamžiku podat dobrý výkon. Tento bod působí i v případech, kdy se nervozita projeví žaludečními potížemi a kdy se dostavuje pocit, že nohy vypovídají službu, lidově řečeno, kdy se „klepou kolena“. Další pojmenování tohoto bodu – „Božská vyrovnanost“ – je vzhledem k tomuto účinku dobře zvoleno.



### **2. Bod SS 6 „Setkání tří jin“**

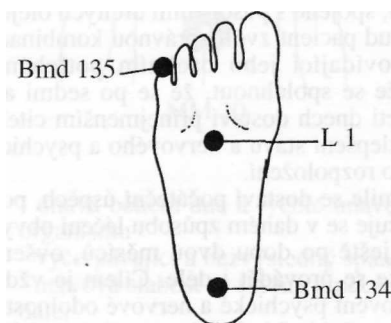


*Lokalizace:* 5 cm nad vnitřním kotníkem na zadní straně kosti holenní. *Působení:* Při celkové nervové slabosti, podrážděnosti a vnitřním neklidu. Úlevu poskytuje i při bolestivé menstruaci a odstraňuje i s tím spojené psychické potíže.

### 1. Bod L 1 „Zurčící pramen“

*Lokalizace:* Na chodidle v jamce, která vznikne při stažení prstů směrem dolů. *Působení:* Při nervovém a psychickém vyčerpání, při nebezpečí ztráty rovnováhy nebo dokonce ztráty vědomí. Při vážnoucím dýchání, tedy když rozčilení vede k dýchacím potížím. Dále působí při nerozhodnosti. Stejně jako body OS 6 a S 7 na vnitřní straně předloktí patří i bod L 1 k „hysterickým bodům“.

### 2. Bod Bmd 134 „Nespavost“



*Lokalizace:* Uprostřed paty.

*Působení:* Proti nespavosti a nervovému neklidu.

### 3. Bod 135 „Špička malíčku“

*Lokalizace:* Na špičce malíčku nohy. *Působení:* Proti závratím a nejistotě nervového původu. Dále proti bolestem hlavy nervového původu. Tento bod slouží i k ulehčení porodu.

## IV. Body na chodidle

Zde se nacházejí tři zvláště účinné body proti nervovým poruchám: povzbuzující bod L 1, bod Bmd 134 navozující spánek a bod Bmd 135, který může přinést úlevu při bolestech hlavy nervového původu.

## Základní programy

Zatímco bezprostředně účinné akupresurní body slouží jako prostředky proti nervovým poruchám v případě nouze, jejichž pomocí může pacient dobře zvládnout nervovou a psychickou zátěž, se kterou se v mnoha variantách denně setkává (ovšem za předpokladu, že si osvojí akupresurní metodu a najde správné body), mají *základní programy* za úkol průběžně budovat psychickou odolnost. Tyto programy daleko více odpovídají vlastní podstatě akupunktury, která v uceleném postupu sjednocuje různé body, jež se mohou vzájemně doplňovat a zesilovat. Zde se již nepostihují jednotlivé příznaky, ale celkový obraz nemoci. Léčení je pojímáno jako dlouhodobý proces. Kombinace samy o sobě neodpovídají vždy těm nejlepším kombinacím, které se využívají při napichování jehel, nýbrž kombinacím, které jsou podle mnohaletých zkušeností nejvhodnější pro každodenní masáž a dráždění kartáčem, spojené s působením určitých olejů. Pokud pacient zvolí správnou kombinaci odpovídající jeho osobním potřebám, může se spolehnout, že se po sedmi až deseti dnech dostaví přinejmenším citelné zlepšení stavu a nervového a psychického rozpoložení.

Jakmile se dostaví počáteční úspěch, pokračuje se v daném způsobu léčení obvykle ještě po dobu dvou měsíců, ovšem může se provádět i déle. Cílem je vždy obnovení psychické a nervové odolnosti, odstranění každodenní nervozity – výsledek se přitom dostavuje relativně rychle – a obnovení schopnosti normálně spát, což trvá obvykle poněkud déle. Každá ze dvou uvedených kombinací odpovídá určitému častému komplexu potíží. Heslovitě řečeno:

- ztráta vitality,
- vnitřní napětí a úzkostné stavy.

Není vůbec jednoduché se se svými potížemi na základě daných pojmů zařadit ke správné kombinaci.

Správná kombinace však s odstupem času působí nejrychleji a nejtrvaleji. Pro usnadnění výběru jsou u každé kombinace uvedeny *základní příznaky*, které jsou pro ni charakteristické. Jsou to typické symptomy, jež dávají *návod*, která z kombinací nejspíše vyhovuje.



## ***Technika použití:***

V zásadě platí pro obě kombinace stejný léčebný postup:

- Ráno po umytí se na body a jejich nejbližší okolí nanáší olej z třezalky tečkované. Olej se nechá 1 minutu působit. Pak se body kartáčkem na zuby (na zádech kartáčkem s dlouhou rukojetí) asi 1/2 minuty lehce přejíždějí.
- Před spaním se opakuje totéž, ale používá se bodlákový olej. Olej se nanese, nechá 1 minutu působit a pak následuje asi půlminutová lehká masáž kartáčkem.

Body si rychle zvyknou na různé druhy oleje a informaci si správně interpretují. Olej z třezalky tečkované znamená: příprava na den. Bodlákový olej znamená: příprava na noc.

Olej z třezalky tečkované lze vyrobit v domácích podmínkách. Je ovšem vždy výhodnější si jej koupit v lékárně nebo v drogerii. Obsah hypericinů, který je důležitý, je v zakoupených výrobcích daleko spolehlivější a jistější. Bodlákový olej je stolní olej. Je k dostání v obchodech s potravinami, s biologickými potravinami a v lékárnách.

### **I. Ztráta vitality**

V tomto případě se doporučuje kombinace následujících bodů:

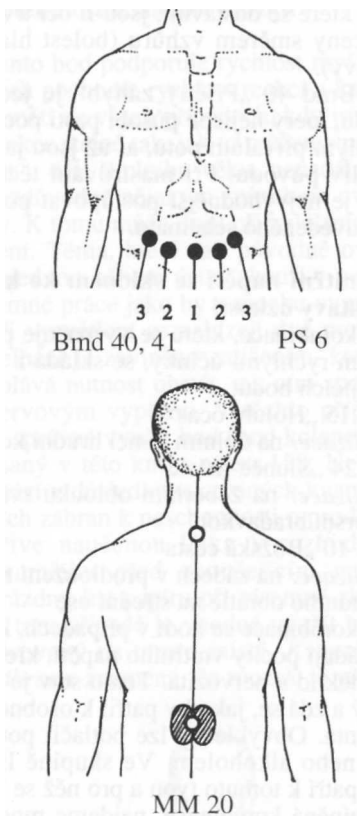
1. PS 6 „Moře energie“ *Lokalizace:* 2-3 cm pod pupkem

2. Bmd 41 „Centrum energie“

*Lokalizace:* 2-3 cm\* nalevo a napravo od PS 6

3. Bmd 40 „Příčný záhyb“

*Lokalizace:* 8-10 cm\* nalevo a napravo od pupku



4. MM 20 „Přítakávací bod (dráhy) sleziny-slmivky“ *Lokalizace:* na zádech pod prodloužením trnu 11. hrudního obratle, 2-3 cm\* nalevo a napravo od střední osy Částečně už samy názvy bodů vypovídají, komu je tato kombinace určena, totiž člověku, který má pocit, že ztratil veškerou energii. Psychická – a také fyzická – zátěž vyžadují velké sebezapření. Člověk se těžko odhodlává k nějaké práci a při jejím provádění se velmi rychle unaví. Život sám, jak se zdá, ztratil pro tohoto člověka lesk, člověk je apatický a přeje si zůstat jen v klidu. Často se stává, že si se zájmem nemůže přecíst ani knihu, přičemž depresivně působí především citelná ztráta koncentrace a paměti.

*\* Podle velikosti osoby: u mohutných postav jsou i vzdálenosti odpovídajícím způsobem větší.*

Dostavuje se necitlivost na podněty a dokonce ani stres nevyvolává patřičné reakce. Všechno jídlo chutná takovému člověku stejně, totiž nevýrazně. V popředí nestojí ani tak nervozita a napětí, ale spíše lhostejnost až apatie, ale především také celková ztráta životní síly. Příčiny tohoto stavu mohou spočívat v dlouhotrvajícím duševním přepracování, nebo se může jednat o – ve své podstatě přechodnou – fázi následující po těžkých fyzických onemocněních. Tento stav může být vyvolán jak zklamáním, tak i šokem z přechodu do penze. Také lidé, kteří se musí vyrovnávat s těžkými ztrátami (včetně abstinčních příznaků) trpí těmito a podobnými stavů. Často však dochází k projevům celkové ztráty vitality bez zřejmých důvodů:

V případech neobjasněných stavů slabosti a ztráty energie nelze přehlédnout, že za nimi často vězí interní onemocnění. K objasnění příčin je třeba provést přinejmenším jaterní testy, zjistit hladinu cukru v krvi, vyhodnotit krevní obraz a vyšetřit plíce!

### **Základní příznaky pro kombinaci I**

- celková malátnost
- ztráta iniciativy, nezájem
- únava během dne a rychlé unavení-organismu
- vyčerpávající a bezvýsledný spánek
- nervová slabost se sklony k pocení
- dále: problémy spojené s těžkými ztrátami (viz též od str. 216 oves a mučenka).

Z hlediska fyzického stavu člověka působí tato kombinace především při poruchách v oblasti zažívacího ústrojí: napomáhají funkci jater a slinivky břišní, působí útlumy zánětlivých procesů v oblasti žaludečních a střevních sliznic a používá se i proti nadýmání a křečím v oblasti zažívacího traktu (kolikám). Bod PS 6 „Moře energie“ působí zvláště proti určitým bolestem hlavy, totiž takovým, které se dostavují, jsou-li oči trvale obráceny směrem vzhůru (bolest hlavy z únavy).

Bod Bmd 40 „Příčný záhyb“ je jeden z bodů, který nejlépe působí proti pocení a náhlým přívalům potu, ať už jsou jakéhokoliv původu.

Při masírování těchto bodů je nejvýhodnější postupovat podle výše uvedeného schématu.

## **II. Vnitřní napětí se sklonem ke křečím, stavy úzkosti**

Tato kombinace, která se vyznačuje především rychlými účinky, se skládá z následujících bodů:

1. PS 15 „Holubí ocas“

*Lokalizace:* na dolním konci hrudní kosti

2. Žl 24 „Slunce-měsíc“ *Lokalizace:* na žeberním oblouku svise pod prsní bradavkou

3. ZS 10 „Božská cesta“ *Lokalizace:* na zádech v prodloužení trnu 5. hrudního obratle na střední ose

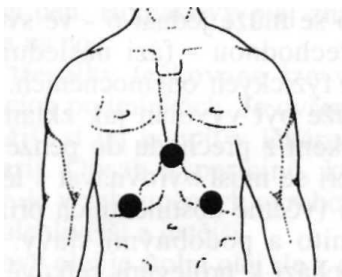
Tato kombinace se hodí v případech, kdy převládají pocity vnitřního napětí, křečovité neklid a nervozita. Tento stav je setrvalý a zdá se, jako by patřil k osobnosti pacienta. Obvykle jej lze potlačit pouze léky nebo alkoholem. Ve skupině lidí, kteří patří k tomuto typu a pro něž se hodí zmíněná kombinace, najdeme mnoho takových, kteří s sebou trvale nosí utišující léky nebo dávají přednost tomu, že si pro uklidnění občas přihnou. Občas se toto trvalé vnitřní napětí zvrtné do skutečných záchvatů s tendencí k hlubokému nadechování, s pocitem stísněnosti a především úzkosti. Pokud se při takovýchto záchvatech dobře promasírují zmíněné tři body na žeberním oblouku (nejlépe mátovým olejem\*, často se podaří tento nepříjemný stav okamžitě zlikvidovat. Tato kombinace působí velmi dobře při potížích v přechodu, především proti úzkosti a stísněnosti a pomáhá i lidem, kteří nemohou žít na malém prostoru. I v těchto případech se mohou vyskytnout stavy úzkosti. Pacienti přitom mají pocit, že nemohou být sami, protože by se mohlo stát, že budou potřebovat náhle pomoc.

*\* Při akutních stavech je mátový olej vhodnější než olej z třezalky tečkované.*

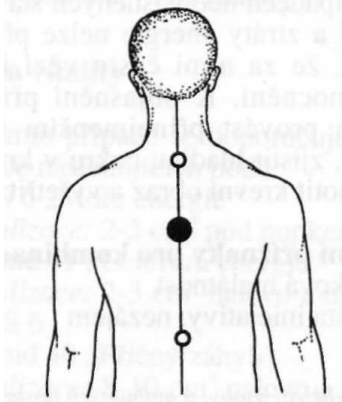
## Základní příznaky pro kombinaci II

- pocit vnitřního napětí
- pocit, že je člověk trvale hnán a přitom omezován
- časté bezprostřední stavy úzkosti spojené se stísněností a dýchacími obtížemi
- zároveň pocit, že není možné být sám
- klaustrofobie (strach z malého prostoru, strach z výtahu)
- potíže při přechodu

Tyto body mají vliv i na tělesné procesy a působí jak proti poruchám orgánů v horní části dutiny břišní (játra, žlučník, slinivka břišní, žaludek), tak proti potížím v oblasti hrudníku. Existují lidé, kteří trpí nepříjemným skytáním (singultus). I v těchto případech může být s úspěchem vyzkoušena tato kombinace.



PS 15 + ŽI 24



ZS 10

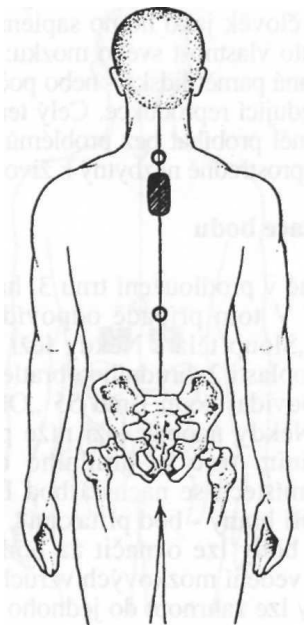
## Doplňkové programy

Doplňkové programy jsou zaměřeny na určité poruchy, které jsou sice již všeobecně zahrnuty do základních programů, avšak často hrají tak výraznou úlohu, že je vhodné využít „dodatečně“ speciálních bodů. Každý z uvedených doplňkových programů lze kombinovat s každým základním programem. Toto zkombinování je vhodné pro pacienty, kteří trpí základními příznaky příslušejícími k některému ze základních programů a navíc se u nich vyskytuje výrazný příznak charakteristický pro některý z doplňkových programů, jako například impotence nebo nedostatek radosti ze života. Body doplňkových programů však lze využít i jednotlivě, pokud se příslušné poruchy vyskytují izolovaně. Při kombinaci obou programů se samozřejmě zvyšuje počet bodů. Při aplikaci základního programu i v kombinaci s doplňkovým programem „Impotence“ se počet bodů zvyšuje na 13. (1 nepárový bod a 6 párově položených bodů.) To je nejvyšší možný počet a představuje výjimečný případ. Je to však přesto kombinace, která se čas od času vyskytuje a u níž bylo dosaženo již značných úspěchů. Body doplňkových programů se masírují stejným způsobem jako body základních programů (viz str. 160). Případné odchylky jsou uvedeny na příslušném místě. Mnoho bodů lze také zařadit mezi body s okamžitým působením jako „Radost ze života“, „Trudnomyslnost“ a „Frigidita u žen“. V těchto případech musí pacient sám vyzkoušet, zda postačí jednoduchá masáž nebo zda přece jen postoupí dlouhodobější kúru s použitím olejů.

### **Dále budou popsány tyto doplňkové programy:**

- výkonnostní slabost mozku
- rozkolísanost, pocit prázdnoty, nedostatek radosti ze života
- trudnomyslnost
- impotence u mužů
- frigidita u žen

## Výkonnostní slabost mozku



Výkonnostní slabost mozku  
(počítačový bod)

Tento bod podporuje rychlost myšlenkových pochodů, rychlost reakcí a kapacitu paměti ve všech případech, kdy jsou tyto funkce stejně tak, jak to můžeme pozorovat u dětí školního věku, nenadále nebo bezdůvodně nějakým způsobem ovlivněny. K tomu může dojít při zvláštním zatížení. Téma, které žák původně ovládal, najednou během ústní zkoušky nebo písemné práce jako by z mozku vyprchalo. Při vysvětlení se nabízejí dvě možnosti: Selhání je zaviněno zatížením, které vyvolává nutnost obstát, a s ním spojeným nervovým vypětím. V těchto případech je správné využít bod (pod kolenem) popsany v této knize na str. 158. Nebo dochází v důsledku takzvaných kvantitativních zábran k neschopnosti reprodukovat dříve naučenou látku v rozhodujícím okamžiku před zkoušejícím nebo na prázdný list papíru při písemné zkoušce. V tom případě je vhodné využít bod popisovaný na tomto místě. *Kvantitativní zábrana*

znamená, že mozek je přeplněn informacemi, které se člověk naučil, že se však správná informace, která je v daném okamžiku potřeba, nevybaví. Člověk má přitom pocit, že má v hlavě jen zmatek. Zkušený a trpělivý examinátor to pozná a „vytáhne“ z hlavy zkoušeného informace, které jsou v mozku uloženy, případně i s pomocí navozujících hesel. Nepopsaný list papíru pro písemnou zkoušku však nemůže vytáhnout nic. Tento bod napomáhá i při samotném procesu učení. Mnoha školákům (i mnoha dospělým) působí při učení potíže především správně si zařadit informace. Navenek to není patrné, a přece je obratnost v této fázi součástí toho, co je obecně označováno za inteligenci. A právě v této záležitosti má bod na zádech spolehlivé účinky. Tento bod posiluje obratnost při zařazování informací, takže jednotlivé údaje lze stejně jako u dobře uspořádané kartotéky kdykoliv vyvolat. Tento bod tudíž nepůsobí tolik na psychiku či na nervový systém, jako na onu funkci lidského mozku, která se podobá funkci počítače. Tento bod by bylo možné pojmenovat „počítačový bod“. Nepovažujme toto označení za degradující, protože člověk jako homo sapiens potřebuje i tuto vlastnost svého mozku: Naprogramovaná paměť lidská – nebo počítačová – a následující reprodukce. Celý tento proces by měl probíhat bez problémů, i když není bezprostředně nezbytný k životu.

### **Lokalizace bodu**

Obyčejně v prodloužení trnu 3. hrudního obratle. V tom případě odpovídá bodu ZS 11 „Sloup těla“. Někdy leží o něco výše, v oblasti 2. hrudního obratle. To by pak odpovídal bodu Bmd 55 „Oblak života“. Někdy naopak leží níže pod pokračováním trnu 4. hrudního obratle. V těch místech se nachází bod Bmd 57 „Věž obří brány – bod přitakání“. Všechny tyto body lze označit za body proti slabosti vedení mozkových vzruchů. Všechny lze zahrnout do jednoho masážního postupu.

Technika masáže je popsána na str. 160.



## Rozkolísanost, pocit prázdnoty, nedostatek radosti ze života

Tento bod se výborně hodí k dlouhodobému léčení stavu, který lze nejuvýstižněji popsat jako chronickou zasmušilost. Takovéto fáze mohou nastat v životě každého člověka. Nejedná se přitom také o vlastní nervovou nebo psychickou poruchu, ale o ztrátu tonu. Člověk si připadá jako kazatel ze Starého zákona, který se při plném vědomí svých sil vydal hledat štěstí a nakonec jako stařec zjistil, že „pod Sluncem není nic nového“. Hlavními příznaky tohoto stavu jsou rezignace, nezájem, nechť cokoliv podnikat a lhostejnost. Jak příslušníka „zlaté mládeže“, tak obyčejného úředníka může zachvátit pocit, že život už mu nemá co dát. To je samozřejmě omyl. Život nabízí stále něco nového a dnešní vtipy jsou stejně tak dobré jako včerejší, pouze člověk se jaksi už neumí pořádně zasmát.



*Rozkolísanost,  
pocit prázdnoty,  
nedostatek radosti ze života*

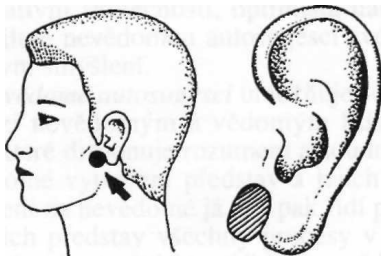
Bod, který může navrátit radost i z maličností v lidském životě se čínsky nazývá Šao-chaj, což znamená „Omezené moře“. Tím je možná myšleno, že člověk, který potřebuje tento bod, má jen omezené rezervy své vlastní kreativity a že se tyto rezervy masáží daného bodu rozšíří. Dojde k rozšíření iniciativy, zájmu a účasti, které člověk musí ze sebe vydat, aby se znovu mohl radovat. Příhodné jsou i další názvy tohoto bodu: „Radost ze života“ a „Psychický tonizační bod“.

*Lokalizace:* Vnitřní strana lokte. Doporučuje se masírovat při použití olejů poněkud větší oblast.

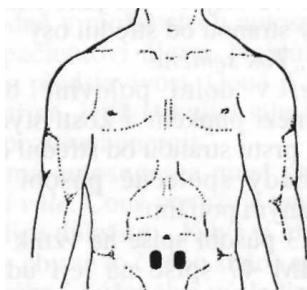
### **Trudnomyslnost, tísnivá vzpomínka**

Tento bod, který se nachází na úponu dolní části levého ušního boltce nad úhlem dolní čelisti, má zvláštní schopnost doslova zaplašit tísnivé vzpomínky a s nimi spojenou trudnomyslnost. Je to jeden z bodů, který je schopen nejhluběji zasáhnout do pochodů zatěžujících lidskou psychiku. Jeho působení je často ohromující. Pro názornost zde uveďme příklad: Člověk, který se cítí zodpovědný za smrt své matky, upadá při každé vzpomínce na matku do těžké trudnomyslnosti a nepotlačitelného křečovitého pláče. Po nabodávání tohoto bodu se situace úplně změnila: Dotyčný člověk se sice stále domníval, že smrt své matky zavinil, na tom se nic nezměnilo, ale (nesmyslná) trudnomyslnost a (právě tak nesmyslné) průvodní vegetativní jevy, totiž křečovitý pláč, byly zcela odstraněny.

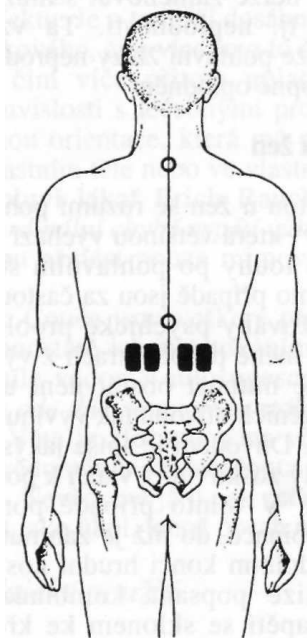
*Lokalizace:* Nad úhlem dolní čelisti v místech úponu levého ušního boltce. Jelikož je kůže v těchto místech citlivější, není vhodné přejíždět toto místo kartáčem, nýbrž nanesený olej vmasírovat pouze konečkem prstu. Daný bod neodpovídá žádnému z popsanych původních čínských bodů. Nejblíže je mu bod ŽI 2 „Sluchový bod“, který se nachází o něco výše.



## Impotence u mužů



Bmd 45



MM 23, 47

Impotence je neschopnost uskutečnit pohlavní styk. Přitom existují různé formy: Může buď principiálně scházet nutná touha – libido, styk může být znemožněn i přes dostatečnou touhu nedostatečným ztopořením pohlavního údu (erekcce) a konečně může vlastnímu styku zabránit i předčasný výron semene (ejaculatio praecox). Všeobecně se soudí, že se v mnoha případech jedná o psychickou poruchu. Každopádně způsobuje vědomí vlastní impotence psychické problémy. Vzniká pocit nutnosti obstát a pocit selhání. Z toho vyplývá strach z výsledku. Proto je v mnoha případech výhodné využít – bez ohledu na zde popisovaný postup, který problém impotence řeší přímo (i z organického hlediska) – bod Z 36 ležící pod kolenem a působící proti strachu z výsledku (viz str. 158). Znázorněné body jsou:

### 1. MM 23 „Bod přitakání ledviny“

*Lokalizace:* mezi 2. a 3. obrátek bederním, dva prsty stranou od střední osy

### 2. MM47 „Sídlo vůle“

*Lokalizace:* ve stejné výši jako MM 23, 3 až 4 prsty stranou od střední osy

### 3. Bmd 45 „Tok semene“ *Lokalizace:*

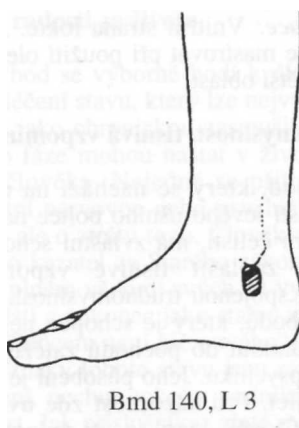
v dolní polovině břicha uprostřed mezi pupkem a kostí stydkou, jeden a půl prstu stranou od střední osy. Všechny body společně působí proti všem popsaným potížím:

Bod MM 23 působí spíše na vznik erekce, bod MM 47 spíše na její udržení a bod Bmd 45 navíc působí proti předčasnému výronu semene. Impotenci nelze zaměňovat s mužskou sterilitou, tj, neplodností. Ta vzniká v případě, že pohlavní žlázy neprodukují buňky schopné oplodnění.

## **Frigidita u žen**

Pod frigiditou u žen se rozumí pohlavní „chladnost“, která většinou vychází z nedostatečné touhy po pohlavním styku. Také v tomto případě jsou za častou příčinu považovány psychické problémy, i když zde méně působí strach z výsledku, protože nutnost obstat není u žen z čistě funkčních důvodů tak vyvinutá jako u mužů. Důvodem je spíše jakýsi negativní, tedy zošklivující vztah k pohlavnímu aktu. V tomto případě pomáhá každá kombinace, do níž je zahrnut bod PS 15 na dolním konci hrudní kosti, tj, v této knize popsána kombinace II (Vnitřní napětí se sklonem ke křečím a pocity úzkosti), které jsou popsány od str. 162.

V mnoha případech by ovšem měla stačit masáž samotného bodu PS 15, neboť tento bod mimo jiné potlačuje odporné představy, pocit zvedání žaludku a pocit na zvracení, tedy pocity, které ženám mohou bránit v manželském styku. Vlastní body proti frigiditě jako takové jsou:



Bmd 140, L 3

### **1. Bmd 140 „Budič velkého jin“**

*Lokalizace:* na nejspodnější části vnitřního kotníku v malé jamce

### **2. L 3 „Velký pohár“**

*Lokalizace:* pod vnitřním kotníkem těsně pod bodem Bmd 140. Oba body se masírují zároveň. Technika masáže je popsána na str. 91. Název bodu Bmd 140 „Budič velkého jin“ (Tchaj-jin-čchia) je určitě jeden z nejpříhodnějších v celé akupunktuře, protože jin znamená mimo jiné „žena“.

# Mentální trénink

V této kapitole jsou vedle sebe postaveny tři techniky sebeuvědomování: vědomá autosugesce podle Emila Couéa, autogenní trénink podle Johanna H. Schultze a jóga. Každá z těchto metod už pomohla mnoha lidem. Člověk při čtení většinou instinktivně pozná, které techniky jsou v jeho vlastním případě nejvhodnější. Ta technika, ke které má člověk skutečně vztah, působí nejlépe.

## VĚDOMÁ AUTOSUGESCE

### Teoretická koncepce podle Emila Couéa

Tuto metodu vyvinul francouzský lékárník Emil Coué a sám ji praktikoval na klinice v Nancy. Coué byl populární především před první světovou válkou. Ročně jej vyhledávalo nejméně 40 000 pacientů a sama metoda byla podle něj nazvána (*couéismus*). Coué vycházel z toho, že v člověku dříme síla, která je schopná působit jak léčivě, tak škodlivě a způsobovat bolesti: „nevědomé já“. To je vybaveno „neklamnou pamětí“, ovlivňuje „prostřednictvím mozku funkce všech lidských orgánů“ a určuje také „průběh veškerého lidského jednání, ať už je jakékoliv povahy“. Technika, jíž se ovlivňuje nevědomé já, uložené v člověku, se nazývá sugesce, a to *cizí sugesce*, pokud je prováděna zvnějšku, a *autosugesce*, pokud ji člověk praktikuje sám na sobě. Autosugesce může probíhat vědomě, ale i nevědomě. Nevědomě například díky základnímu charakterovému naladění: Notorický pochybovač a škarohlíd si trvale sugeruje negativní skutečnosti, optimista naopak posiluje nevědomou autosugescí své pozitivní smýšlení.

Při *vědomé autosugesci* umožňuje souhra mezi nevědomým a vědomým lidským já, které disponuje rozumem a soudností, vědomé vytváření představ a jejich přenášení na nevědomé já. To pak řídí podle našich představ všechny procesy v těle, které nejsou závislé na lidském vědomí, jako například růst a proces uzdravování. Síly nevědomého já jsou ovšem také omezeny. Coué říká: „Každá

myšlenka, každá představa, kterou si osvojíme, se uskuteční v oblasti možného.“ Vyléčení mnoha chorob, jako například cukrovky, leží mimo tento okruh. Ovlivnit se ovšem může mimo jiné mnoho druhů bolestí, jako například bolesti hlavy způsobené zvýšeným svalovým napětím, bolesti hlavy způsobené poruchami cév mozku, psychogenní bolesti hlavy a jiné formy bolestí hlavy, při kterých lze špatnou regulaci odstranit odpovídající proti-regulací. Tímto způsobem lze ovlivnit i mnoho nervových poruch. Při nich je rozhodně v možnostech autosugesce přinést pacientovi úlevu. Nejdůležitější je přitom představivost. Coué ji přirovnává k bystrině, jejíž strhující sílu lze proměnit v pozitivní energii. Vědomá autosugesce musí probíhat *bez účasti vůle*. Coué považuje tento moment za velice důležitý: „Když si člověk myslí – chci, aby se to či ono stalo – pak nejenže nedosáhne kýženého výsledku, ale naopak se dostaví pravý opak.“ To odpovídá psychologickému zákonu protichůdného efektu: Je o to těžší dosáhnout cíle jako takového, čím více se o to člověk snaží a čím více přitom uplatňuje vůli. V souvislosti s léčebnými procesy nebo změnou orientace, která má proběhnout ve vlastním těle nebo ve vlastním chování, mluví lékař Erich Rauch dokonce o „*kardinální chybě vypětí vůle*“. Úspěch mohou přinést pouze mimovolné představy.

Podle Couéa jsou veškeré představy ve své podstatě i konstatováním. Ústřední formule vědomé autosugesce tedy zní: „*Den ode dne se mi vede stále lépe a lépe.* „ Věta je zformulována vědomým já a nevědomému já nabídnuta jako představa. Nevědomé já ji pak začne uskutečňovat jako úkol, jehož obsah má vyplnit.

### ***Praktické použití***

Výhoda této metody spočívá v tom, že je velmi lehce proveditelná a na rozdíl od autogenního tréninku a některých forem jógy zcela bezpečná. S jedním omezením: Člověk se nesmí dopustit chyby, že by se spolehl jen na působení této metody. V mnoha případech jsou nezbytné další lékařské zásahy. Cvičení by se mělo provádět „bez jakékoliv námahy“ a pokud možno „prostým, dětským, mechanickým způsobem“. Člověk se zavřenýma očima

ráno a večer, nejlépe vleže v posteli, odřikává formuli tak, aby ji sám slyšel. Jedině tak totiž (podle Couéa) nevědomé já slova vnímá. „*Den ode dne se mi vede stále lépe a lépe.*“

Formuli je třeba opakovat asi dvacetkrát bez zvláštního přízvuku a bez snahy „upoutávat pozornost na to, co se říká“. Pro usnadnění počítání doporučuje Coué šňůru s dvaceti uzly. Cvičení trvá asi jednu minutu.

Kromě obecné formule, kterou Coué považoval za dostatečnou, se vyvinula celá řada standardních formulí pro určité potíže. Například: „Má šíje je příjemně teplá.“ Nebo: „Má hlava je jasná a volná.“ Existují i formule rýmované: „I bez drogy nejsem grogy“ nebo „Soused hluchí, nemám uši“. Formule vypadají velmi jednoduše až dětinsky. Jelikož však nejsou určeny našemu kriticky posuzujícímu, nýbrž nevědomému já, byly by formulace povzbuzující intelekt pro tento program nanejvýš nevhodné.

Pokud se přesto dostavují bolesti hlavy (či jiná porucha) doporučuje Coué doplnit dvacetkrát denně opakovanou formuli následujícím postupem: Člověk by se měl uchýlit „pokud možno do samoty“, rukou přejíždět bolestivé místo těla a přitom „překotně rychle“ opakovat: „Jde to pryč... pryč... pryč... pryč.“

„Při troše procvičování bolest po 20 až 25 vteřinách zmizí,“ píše Coué.

## **AUTOGENNÍ TRÉNINK**

### **Teoretické základy podle J. H. Schultze**

Německý neurolog *Johannes Heinrich Schultz* vyvinul tuto metodu v době kolem první světové války. Byla nejprve představena v řadě odborných časopisů a v roce 1932 uveřejněna pro lékařskou i laickou veřejnost v uceleném spise „*Autogenní trénink – soustředěné sebevolňování*“. Autogenní trénink se mezitím úctyhodně rozšířil a především v psychiatrii se etabloval jako standardní terapie.

Četné úspěchy potvrzují, že i při bolestech hlavy lze doporučit vyzkoušení autogenního tréninku.

Charakteristickým prvkem autogenního tréninku je postupné osvojování určitých cviků s cílem získat kontrolu nad tělesnými funkcemi a navodit psychovegetativní uvolnění, tedy přeladění z napjatého pracovního tonu na regenerující klidový tonus.

čas	teplota	regulace	čas	teplota	regulace		
19.8. 1925	23.00	23,7°C	neovlivněno	20.8.1925	8.00	29,0°C	neovlivněno
	23.01	23,7°	neovlivněno		8.01	29,0°	neovlivněno
	23.02	23,7°	neovlivněno		8.02	29,0°	neovlivněno
	23.03	23,7°	neovlivněno		8.03	29,0°	neovlivněno
	23.05	23,7°	neovlivněno		8.05	29,0°	„studené čelo“
	23.06	23,6°	„studené čelo“		8.06	27,5°	„studené čelo“
	23.07	23,6°	„studené čelo“		8.07	27,3°	„studené čelo“
	23.08	23,6°	„studené čelo“		8.08	27,3°	„studené čelo“
	23.09	23,5°	„studené čelo“		8.10	27,0°	„studené čelo“
	23.10	23,5°	„studené čelo“				
40letý inženýr, po 5 letech tréninku			40letý lékař, po 10 letech tréninku				

Cvičení podobná těmto hrají při autogenním tréninku používaném proti bolestem velkou úlohu. Vyžadují však mnoho času a vytrvalosti.

2. Pozorování, že chování a pocity pacientů během hypnózy zůstávaly stejné:

- pacient se uvolňuje
- zavírá oči
- celkový klidový tonus
- údy pacienta těžknou
- po celém těle se přitom rozlévá příjemný pocit tepla, čelo přitom může zůstat chladné, hlava je jasná
- pacient upadá do hypnotického spánku.



Tento poslední bod nemusí nutně nastat. Schultz zvláště zdůrazňoval *neměnný průběh*, „konstantní výskyt určitých charakteristických změn tělesných pocitů“.

Při autogenním tréninku je důležité pečlivě zachovávat **správný průběh cvičení**, ještě důležitější však je „*správné navrácení*“. Tedy zakončení cvičení. Špatný nebo nedokonalý postup může vést k tomu, že člověk ztratí kontrolu nad zhypnotizovanými částmi těla a že se dostaví nepříjemné stavy bloků v příslušných oblastech.

### ***Jak se člověk naučí autogenní trénink?***

Vyučování probíhá ve formě pravidelných konzultací v jedno– až dvoutýdenním intervalu. Přitom je nutné, aby si pacient doma dále procvičoval látku, kterou si již osvojil, a to pokud možno dvakrát až třikrát denně, ale nepřilíš dlouho. Cílem první konzultace je osvojení pocitu tíže a správného navrácení zpět. Po zhruba dvou týdnech jsou tato cvičení dostatečně generalizována, to znamená, že přešla do krve, takže je možné přistoupit k dalšímu stupni. Tím je pocit tepla a pocit srdce, ovlivňování dýchání, nervového systému a regulace teploty. Každé nové cvičení vychází z dříve osvojené látky a předpokládá zvládnutí předcházejícího stupně. Je proto nezbytně nutné, aby bylo dodržováno pořadí: klid – tíže – teplo – srdce – dýchání – nervy.

Autogenní trénink by měl vyučovat **pouze odborník**. Experimentování na vlastní pěst bez fundovaného základního školení je nebezpečné. Předpokladem úspěchu je důsledné procvičování, trpělivost a dodržování správného pořadí při osvojování jednotlivých cvičení.

# Průběh jedné konzultace

## Správná poloha

Těsné kusy oděvu jako límec, kravata, pásek nebo boty je třeba svléknout nebo rozepnout, protože jinak mohou narušovat průběh soustředěného sebeuvolňování. Teprve pak je možné zaujmout správnou polohu. Přitom je třeba se vyhnout všemu, co je nepohodlné a co vyvolává napětí. Tělo má spočívat klidně samo v sobě tak, aby nemuselo vyvíjet žádné svalové napětí k udržení určité polohy. Doporučují se tři polohy:

### 1. Pasivní poloha vsedě

K tomu je vhodnou pomůckou křeslo. Opěrky rukou by měly být tak vysoké, aby se na ně dalo položit předloktí a lokte přitom nebyly příliš pokrčené. Ruce leží uvolněně na konci opěrek. Sedací plocha by měla odpovídat délce stehen a opěradlo by mělo být konstruováno tak, aby jak kříž, tak týl a hlava mohly být pohodlně opřeny.

### 2. Poloha „drožkáře“

Tato poloha byla vypracována na základě pozorování drožkářů, kteří v této poloze, typické pro své povolání, vydrželi dlouho klidně a uvolněně setrvat. K této poloze je potřeba obyčejná stolička, jejíž výška je úměrná výšce postavy a která nemá příliš měkké sedadlo. Při sezení spočívá váha těla na pánvi. Kříž je narovnaný a horní část zad tvoří uvolněný kočičí hřbet. Tělo se přitom nesmí naklánět příliš dopředu! Uvolněná hlava má být skloněna dopředu a spočívat svisele nad pánví, nikoliv nad stehny. Ruce jsou volně položeny na mírně od sebe oddálených stehnech jako kdyby držely oprať.

Ruce přitom volně visí na vnitřní straně stehen. Měřítkem správného sezení jsou zcela uvolněná zápěstí.



### **3. Poloha vleže**

Tělo spočívá na zádech, hlava je mírně podložena, bérce ani nohy nesmí být překříženy. Jakmile chodidla směřují mírně ven, je to znamením toho, že svaly jsou dostatečně uvolněny. Paže leží podél těla a lokty jsou mírně pokrčeny. U lidí s klenutým hrudníkem je třeba ramena podložit příkrývkou, protože jinak dochází k nežádoucímu napětí hrudních svalů.

### **Sklopení víček (Zavření očí)**

Teprve po zaujetí správné polohy zavře pacient oči. Překrytí očí víčky má za úkol vyloučit optické vjemy. Také oči jsou zcela uvolněné a nejsou křečovitě upřeny nahoru ani dolů.

### **Klidové naladění**

„*Jsem úplně klidný.*“ Osvojení a transformace této všeobecně navozovací formule probíhá u každého člověka jinak. Optický typ vidí tuto větu jako nápis v temném prostoru před zavřenýma očima; akustický typ ji vnímá jako znělý obraz; motorický typ ji pociťuje jako vytřukávání v Morseově abecedě, tedy rozhodně rytmicky; abstraktní typ si formuli zpřítomňuje způsobem, který ostatní lidé nemohou pojmout. Většina lidí (60%) je však rozhodně smíšený typ. Tyto rozdíly hrají jistou úlohu v tom smyslu, že zkušený instruktor z

nich dovede vyvodit závěry a pacientovi patřičným způsobem poradí. Pacient by se měl snažit, aby individuálně zvládl tuto navozovací formuli co možná nejjistěji, protože to má velký význam pro další úspěšnost postupu.

Věta „Jsem úplně klidný“ by se neměla nacvičovat a tedy ani vícekrát opakovat (jako při vědomé autosugesci podle Emila Couéa), nýbrž by měla posloužit jako *jednorázový impuls*.

### **Pokus o ztěžknutí**

*Základní formule:* „*Ruka je úplně těžká.* „ Pokus o ztěžknutí je skutečný úkol na procvičování, a to první v celém sledu autogenního tréninku. Pacient se přitom soustředí nejprve na „ruku, která je bližší k já“, tj, tu, kterou v každodenní praxi nejčastěji používá. U praváků to bude zásadně pravá ruka, u leváků levá.

Po 5. až 6. opakování tíhové formule lze v případě nutnosti jednorázově vložit impuls klidové formule. Začátečníkům postačí cvičit 2 až 3krát denně čtvrt hodiny.

Pacient by měl mít pocit, že ruka skutečně těžce spočívá na podložce, ale svaly by přitom měly být zcela měkké a uvolněné. Přitom se dostaví příjemný pocit spokojenosti. Schultz k tomu říká: „Ne-dostaví-li se potřeba změnit polohu, je to první známkou pravé koncentrované transformace (uvolnění).“ Jak trénink pokračuje, zavádějí se stále nové formule, základní princip však zůstává stejný. Zatímco se pacient při prvním cvičení zabývá ovlivňováním toho, „co leží nejbliže k jeho já“, tedy svalstva ovládaného vůlí, proniká v dalším průběhu tréninku do systémů těla, „které jsou vzdáleny dále od já“.

### **Správné navrácení**

1. Správné navrácení probíhá *ve třech etapách*:
2. Pokusná ruka se několikrát rychlým trhnutím pokrčí a natáhne.
3. Pacient se výrazně zhluboka nadechne.

#### 4. Teprve pak otevře oči.

Navrácení musí být soustředěné a musí být provedeno přesně a svědomitě. Patří totiž k celému cvičení a je stejně důležité jako předcházející postupy. Teprve pomocí správného navrácení se pacient vrátí do normálního tělesného bdělého stavu.

## JÓGA

Pojem jóga pochází ze sanskrtu. „Juj“ znamená „nasadit jařmo“, „zapřáhnout“, „zkrotit“. Stejně jako se koně pomocí ohlávky usměrňují, aby všechny síly byly soustředěny jedním směrem, tak se jóga snaží o koncentraci ducha s cílem uvést jej nakonec do souladu s univerzálním duchem.

Jóga není pouze prakticky využitelné učení, ale má zároveň charakter čehosi, co přesahuje svět lidské zkušenosti. Na rozdíl od autogenního tréninku a vědomé autosugesce, které se pohybují v hranicích přijatelných pro přírodní vědy, zabývá se jóga obsahy, které přesahují svět postižitelný naším racionálním myšlením.

V současnosti existují rozdílné názory na to, zda pochopení tohoto transcendentálního zakotvení představuje nutný předpoklad pro smysluplné cvičení jógy. Filozofie jógy byla převzata z hinduistického systému sánkhja a vychází z nepopiratelné skutečnosti utrpení, které je vysvětlováno následujícím způsobem: Veškeré utrpení vzniká proto, že nesmrtelná duše (puruša) je spojena se smrtelným tělem (prakrti) a s myšlením (čit). Myšlení, k němuž patří i psýché doladující vědomí, je podle těchto představ rovněž čímsi tělesným a patří tedy k prakrti.

Jen jeho látková podstata je jemnější. Konečným cílem jógy je odpoutat duši od těla a myšlení, a to nikoli až ve smrti, ale již zaživa.

Patandžaliho Jógasútry (Poučky o józe)

Cesta k vykoupení je popsána v Patandžalioho Jógasútrách (asi ze 2. stol, před Kr.). Tyto sútry (doslova: vlákna) pak systematicky podle starších pramenů zapsal až ve 4. stol, po Kr, jakýsi indický lékař.

Patandžalioho systém je *osmistupňová as-tahngajóga*. Jednotlivé stupně odpovídají základním cvičením, která se mají rozvíjet po stupních.

### **1. JAMA, vnější ukázněnost**

První stupeň zahrnuje pět vnějších příkázání, která by měl dodržovat od počátku každý, kdo se chce vydat na cestu jógy: nezabíjet, nelhat, nekrást, nesmilnit a netoužit po majetku.

Podle učení o karmě o příčině a působení je přitom stejně tak vinen ten, kdo sice sám nezabíjí, ale nechává zabíjet. Proto by měla být strava začínajícího jogína ovo – lakto – vegetariánská, tj, čistě mléčno-rostlinná strava obohacená ne-oplozenými vejci. Alkohol, tabák a omamné drogy odporují učení jama. Stejně tak odmítá jama i přehnané hladovění, které oslabuje zdraví. Uchování co nejlepšího zdravotního stavu je totiž také příkazáním tohoto učení.

### **2. NIJAMA, vnitřní ukázněnost**

Tento stupeň zahrnuje pět vnitřních příkázání: předpisy očišťování, střídmost, skromnost, odříkávání očišťujících formulí a odevzdání se do boží vůle. Teprve jako člověk praktikující odevzdanost do vůle boží může jogín dosáhnout stupně *munih* „transcendentální člověk“ a je tak i v duchovním smyslu schopen další cesty –

### **3. ÁSANA, poloha, v níž se setrvává**

V původním smyslu slova byly míněny určité pozice, které byly pro meditaci zvláště vhodné. Nejznámější je lotosový sed *Padmāsana*. Na tomto základě byly rozvinuty i terapeuticky účinné ásany. Mezi nimi se rozlišují různé ásany v rámci *hathajógy* (tělesné jógy), které jsou v západních zemích rozšířené již několik desetiletí a které nápravně působí na páteř, svalstvo, klouby a vnitřní orgány. Existují i další skupina ásan, které slouží spíše uvolnění. Podstatné

jméno „*ásana*“ znamená „poloha, držení“, jako přídavné jméno však odpovídá pojmu „lehký, uvolněný, příjemný“. Ve 46. Patandžalioho sūtre stojí: „Držení těla při *ásaně* má být pevné a příjemné.“

Vynucenost a křečovité držení při cvičeních je tedy nežádoucí. K chybným výkladům docházelo u pojmu „*hatha*“ (síla). *Hathajóga* se tudíž překládalo jako „násilná jóga“. V praxi byl ovšem každý žák svým učitelem *ásany* nabádán k tomu, aby držel tělo, jak je mu to nejpříjemnější a jak bude moci nejuvolněněji. Tímto způsobem se postupně nenásilně přiblíží k ideální *ásaně*. Jedním z nejznámějších cvičení *ásany* je *stoj na hlavě*. Patří ke čtyřem „obráceným“ *ásanám* (kromě poloviční svíčky, svíčky a svíčkového přemetu). Odborníci se domnívají, že při tomto sledu je nutné nejdříve zvládnout svíčky a pak se teprve odvážit dělat stojku. Samotnou stojku by se měl člověk učit po etapách.

Pozor: Jógový stoj na hlavě je jistě cvikem, který silně přispívá k přeladění, pro mnoho lidí však není běžně využitelný. Při vysokém krevním tlaku nebo při poruchách páteře je dokonce nebezpečný. Neměli by se o něj pokoušet ani starší lidé.

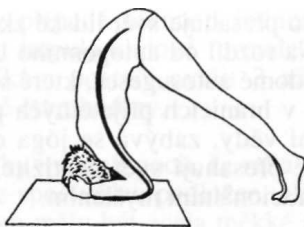
Čas od času se předvádějí sedmdesátiletí či dokonce osmdesátiletí lidé, kteří jógový stoj na hlavě ovládají a tvrdí, že se po něm cítí jako znovuzrození. To jsou ovšem většinou staří rutiněři, kteří jógu dlouhá léta pravidelně provozují. Zdaleka ne každý starší člověk se však těší tak nadprůměrně dobrému zdravotnímu stavu.

Pozitivní působení při různých obtížích se skutečně často dostavuje, přičemž jógový stoj na hlavě pomáhá především při cévních chorobách, chorobách břišních orgánů a při hormonálně vegetativních poruchách.

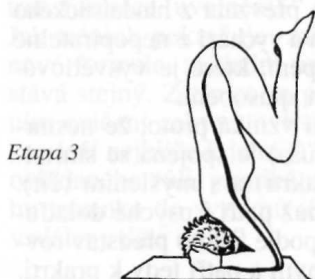
Techniku nelze v žádném případě chtít zvládnout bez návodu odborníka. Ten, komu se zdá toto cvičení od samého počátku nepříjemné nebo příliš těžké, měl by si zvolit jiné polohy. Nejvýhodnější je postupovat v následujících etapách:

1. Těsně před stěnu se rozloží přeložená vlněná přikrývka. Cvičenec si klekne před deku a složí hlavu do přeložených rukou. Týl hlavy je obepínán rukama.

- Nyní se zvednou hýždě do výše, nohy se opírají o špičky prstů a kolena jsou vypnutá. Malými krůčky se nohy přisouvají stále blíže k tělu, přičemž se kolena ohýbají a záda stále více narovnáávají.
- Prsty u nohou se trhnutím zvednou z podlahy. Kolena zůstanou pevně přitažena. Váha těla nyní spočívá na loktech a na temeni.



*Etapa 1 a 2*

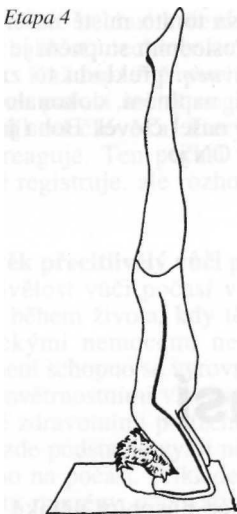


*Etapa 3*

- Křížová kost by měla být opřená o stěnu. Nyní se tělo postupně narovnáává a nohy opatrně natahují. Kolena přitom musí být stále u sebe. Až do úplného napřímení se tělo opírá o zeď. Teprve když cvičenec nabude pocitu jistoty, může zkusit stát pouze na hlavě. Pro začátek stačí několik vteřin. Pak se tělo úmyslně pomalu zase vrací dolů až do kleku, který zaujímal ve výchozí poloze. Nějakou dobu setrvá v této poloze a pak se velmi pomalu napřímí.



#### Etapa 4

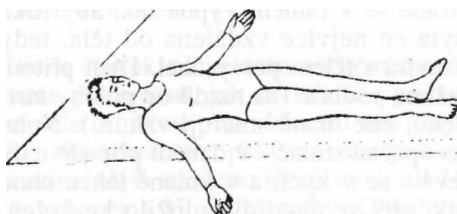


Trvá obvykle celé měsíce, než cvičenec postup zcela lehce zvládne. Pak se doba stoje na hlavě prodlouží asi na 5 minut, což je ideální doba trvání cvičení.

Je třeba zde uvést dvě jednoduché polohy, které jsou zvláště účinné při nervových poruchách. Mají tu přednost, že je lze provádět bez nebezpečí vymknutí.

### 1. Poloha mrtvoly

„V této poloze člověk nejvyšší měrou vychutnává klid.“ (F. Riemkasten) Tato poloha se provádí na rovné podlaze, na které je rozložena vlněná přikrývka. Na ní se člověk položí „jako mrtvola“: na záda s hlavou položenou tak, aby se oči dívaly kolmo vzhůru. Ramena jsou přitom uvolněná a mírně zahnutá. Ruce mají hřbetem lehce spočívat na zemi, dlaně přitom směřují vzhůru. Uvolněný by měl být i jazyk, což se při správné poloze hlavy daří automaticky. Často zůstává ještě některý sval napjatý, a proto je třeba si doslova představit, že je člověk mrtvý „obzvlášť“ v tom místě, které je ještě napjaté. K velkému údivu se pak sval uvolní. V tomto momentě to zcela odpovídá myšlenkovému pochodu Emila Couéa, že totiž lze cílenými představami ovlivnit příslušné části těla“, U uvolňující „polohy mrtvého“ se obvykle začíná v oblasti hrudníku, dokud dýchání není svobodné a uvolněné. Pak se pozornost převede na svalstvo břicha. Teprve když se i zde dostaví příjemný pocit prostoupený teplem, soustředí se pozornost na myšlenky a nechá



„odumřít“ i je. Poloha mrtvého se může opakovat denně, nejlépe ve stejnou dobu. Měla by vždy zprostředkovat pocit „něčeho příjemného a pohodlného“. Doba trvání zpočátku 3 minuty, během měsíce se prodlouží na 15 minut. Působení je zaměřeno na nervové poruchy a celý cvik je velmi osvěžující.

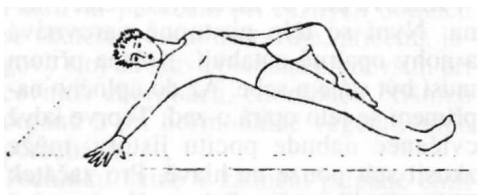
\* *Představa, „že je člověk mrtvý“, není představa negativní. Negativní by byla představa choroby, která vede ke smrti.*

## 2. Kosmická poloha

Tato poloha má dobré antidepresivní účinky a je vhodná pro pacienty, kteří ztratili chuť k práci a chuť podnikat, jako regenerační cvičení.

Při cvičení se vychází z polohy mrtvého. Pouze hlava se přitom položí na tvář, například směrem doprava, a ruka na téže straně se v rameni vypne tak, aby ruka byla co nejvíce vzdálena od těla, tedy uzavírá s tělem pravý úhel. Dlaň přitom leží na podlaze (na rozdíl od polohy mrtvého, kde dlaně směřují vzhůru). Noha na opačné straně – v daném případě tedy levá – se v kyčli a v koleně lehce ohne tak, aby se chodidlo uložilo ke koleni pravé nohy. Levá ruka spočívá na mírně pokrčeném koleně. Oproti poloze mrtvého je rozdílné i to, že klenba natažené nohy, v našem případě pravé, je vytočena směrem *dovnitř* (u polohy mrtvého směřují špičky nohou směrem ven). Doba trvání cviku: zpočátku 3 minuty, prodlužuje se postupně na 10 minut.

Dalšími stupni jógy jsou *pránájama*, což je regulace dýchání. Doslova: uzdu nyní nasadit i dýchání. Jako pátý stupeň následuje *pratjáhára*, při níž se cvičí odpoutání smyslů od smyslových objektů. Až sem tedy sahá „praktická jóga“. Ve srovnání s autogenním tréninkem představuje jakýsi podstupeň celé jógy a ve východních zemích se občas ozve názor, že pracující „západní člověk“ může dojít v praktikování jógy nejvýš sem. Kdo však



skutečně až do tohoto stadia došel, nebude si už rozhodně stěžovat na nervové poruchy. Šestý stupeň je *dháraná*, zvládnutí a pochopení myšlení. To je bod, který Sri Aurobindo popsal jako poznání materiální podstaty myšlení. Dháraná je také označována za „usebrání, koncentraci“. První stupeň vyššího řádu „kontempace“ = (předvídající) celkové vidění budoucího se nazývá *dhjána*, to je meditace ve smyslu čistě vnitřního nahlížení, uvědomění si vědomí jako takového, tedy jinými slovy duše jako skutečného, nezkaleného já. Na tomto místě našel člověk sám sebe. Posledním stupněm je *samád-hi*. V *doslovném* překladu to znamená „sjednocení, naplnění, dokonalost“. Na tomto místě našel člověk Boha jako přítele, kterým ON je.

## **Pomoz si sám při citlivosti na počasí**

Jak je známo z průzkumů veřejného mínění, pociťují téměř dvě třetiny všech lidí nějakým způsobem vlivy „počasí“. V souvislosti s určitým počasím se pak mohou vyskytovat různorodé potíže nebo se naopak cítí člověk zvlášť dobře, je-li klima subjektivně příhodné a psychický i tělesný stav je stabilizován.

Ne všichni lidé považují určité fáze počasí stejným způsobem za stísnující nebo dokonce působící nějaké obtíže. Proto se v lékařské meteorologii (tj, věda, která se zabývá ovlivňováním životních pochodů v našem organismu prostřednictvím počasí) rozlišují tři typy lidí podle toho, jak intenzívně tělo a psychika reagují na podněty počasí.

### **1. Člověk reagující na počasí**

Na počasí reagujeme všichni. Zcela zdravý člověk však podněty vycházející z počasí zachycuje pomocí svých vyrovnávacích a

regulačních systémů a buď se necítí vůbec ovlivněn anebo jen zcela nepatrně. Ovšem i na něm lze vliv počasí pozorovat. Tak například doba reakce je během určitých fází počasí u každého člověka delší, ať už to pociťuje nebo nikoliv. Vrcholná fáze pěkného počasí a blížící se změna počasí prodlužují u všech lidí reakce při brzdění, řízení a řazení. To samozřejmě sehrává svou úlohu v silničním provozu.

## **2. Člověk citlivý na počasí**

Tento typ lidí výrazněji reaguje na změny počasí a na různé fáze počasí. Jeho vegetativní nervový systém má nižší práh vzrušivosti než člověk, který na počasí pouze reaguje. Určité fáze počasí vyvolávají zřetelné symptomy: tlak v hlavě, únava, otupělost, ztížená koncentrace, nechut' k čemukoliv, svalová ochablost, nechutenství a poruchy spánku. Každopádně pociťuje člověk citlivý na počasí určitý negativní tlak –na rozdíl od člověka, který na počasí pouze reaguje. Ten počasí v nejlepším případě registruje, ale rozhodně jím netrpí.

## **3. Člověk přecitlivělý vůči počasí**

Přecitlivělost vůči počasí vzniká většinou až během života, kdy tělo oslabené chronickými nemocemi nebo těžkými úrazy není schopno se vyrovnat se střídavými povětrnostními vlivy a reaguje vysloveně zdravotními potížemi. Negativní tlak je zde podstatně vyšší než u člověka citlivého na počasí. Příkladem toho jsou záchvaty migrény, záchvaty astmatu nebo intenzivní fantomové bolesti po amputacích nohou způsobené změnami počasí. Přecitlivělost vůči počasí se rovná chorobě. Týká se však lidí, kteří jsou nějakým způsobem již předem zatíženi. Jinak zdravý člověk nereaguje na počasí přecitlivěle, nýbrž nanejvýš citlivě. Tento rozdíl je někdy důležitý při právním posouzení obtíží, například při zvažování následků autohavárií.

# FÁZE POČASÍ

Žije-li člověk na jednom určitém místě, může pozorovat, jak určité fáze počasí na sebe s jistou pravidelností navazují. Pro náš středoevropský prostor je nejpoužitelnější schéma, které vyvinuli H. Ungeheuer a H. Brezowsky. Obsahuje šest fází počasí.

## 1 – Středně pěkné počasí

Oblast vysokého tlaku, zpočátku zbytky oblačnosti, později jasno, bezvětrí a zastřený rozhled.

V létě: Přes den mírně teplo, v noci příjemně chladno.

V zimě: Ve dne i v noci chladno.

## 2 – Postupující pěkné počasí

Oblast vysokého tlaku, ráno jasno, odpoledne tvoření kupovité oblačnosti a občas bouřky z vedra. Slabý vítr, jasný rozhled.

V létě: Přes den mírně teplo a teplo, v noci chladno.

V zimě: Přes den spíše teplo, v noci velmi chladno.

## 3 – Vrcholná fáze pěkného počasí

Oblast vysokého tlaku. Podle zeměpisné polohy existují pro tuto fázi počasí dvě varianty:

3S – V nížinách například středního a severního Německa. Zde vzniká vrcholná fáze pěkného počasí „sklouznutím“ zahřátých vyšších vrstev vzduchu nad zem. 3F – V alpské oblasti, například v jižním Německu, Rakousku, v severní Itálii a ve Švýcarsku vzniká toto počasí prouděním větru za horskými hřebeny, většinou po severních svazích dolů do údolí. Tento vítr se nazývá fén.

Stoupající vítr (3S) nebo teplý klesající vítr (3F); daleký rozhled.

V létě: Přes den teplo a sucho, v noci jen malé nebo žádné ochlazení.

V zimě: Přes den teplo, v noci v nížinách chladno, v alpské oblasti teplo (teplý fén).

#### **4 – Blížící se změna počasí**

Oblast nízkého tlaku, vystupující se oblačnost, teplý vítr. Začínající srážky, zhoršení rozhledu.

V létě: Dusno a vlhko.

V zimě: Nastává tání.

#### **5 – Změna počasí**

Oblast nízkého tlaku, mohutná oblačnost, poryvové větry. Déšť nebo sněžení, výhled žádný.

V létě: Ochlazení.

V zimě: Vlhko a chladno.

#### **6 – Uklidnění počasí**

Oblast nízkého tlaku, oblačnost se protrhává, vítr slábne, rozhled se obnovuje.

V létě: Příjemně chladno.

V zimě: Zima.

Jako předzvěst uklidnění počasí se může dostavit fáze 6C, kdy se objevují cyklony. Tato fáze je nepříjemná, s poryvovými větry. Tyto fáze počasí následují často v uvedeném sledu, ale není to pravidlem. Fáze pěkného počasí 1 a 2 trvají často dlouho, fáze změny počasí 4 a 5 jsou naproti tomu velmi krátké. Velmi dlouho může trvat fáze 6C, pokud nad střední Evropou leží brázda nízkého tlaku a po několik dní proudí studený mořský vzduch od severu směrem na jih.

Zcela obecně řečeno jsou **pro naši pohodu příhodné** fáze:

– středně pěkné počasí

– postupující pěkné počasí 6 – uklidnění počasí.

Zcela obecně řečeno jsou **pro naši pohodu nepříznivé** fáze:

3S – vrcholná fáze pěkného počasí způsobená sklouznutím teplých vrstev vzduchu 3F – vrcholná fáze pěkného počasí způsobená fénem

– blížící se změna počasí

– změna počasí

6C – dokončení změny počasí. Zřetelně lze tyto vlivy fází počasí pozorovat na zhoršené výkonnosti při učení a na hromadění pracovních úrazů.

## 1. Poruchy výkonnosti při učení způsobené fázemi počasí:

Během fází počasí 1 a 2 je výkonnost žáků při učení neovlivněna.

Fázemi počasí

3 a 4 je značně ovlivněna a fázemi 5 a 6 méně výrazně ovlivněna. Podobně je tomu také s výkonností při zkouškách, přičemž je třeba vzít v úvahu, že i zkoušející učitel může při fázích počasí 3 a 6C trpět nervovými poruchami. Počet pracovních úrazů je během fází



## 2. Frekvence pracovních úrazů během fází počasí:



počasí 1, 2 a 6 nejnižší, zatímco během fází 3, 4 a 5 je naproti tomu značně zvýšený. Během těchto fází by se tedy v podnicích nebo na stavbách neměly provádět žádné riskantní akce, respektive by se měly vykonávat zvlášť opatrně. Během určitých fází počasí se také častěji vyskytují různé potíže:

bolesti kloubů během fáze 4 – blížící se změna počasí; stejně tak se mohou vyskytovat migrény a bronchiální astma.

srdeční úzkost během fáze počasí 5 – změna počasí

žlučnickové koliky během fáze počasí 6C – dokončení změny počasí.

## LÉČENÍ CITLIVOSTI NA POČASÍ

Pokud během některé neblaze působící fáze počasí dojde ke zdravotním potížím, bude pacient zřejmě nucen nejzávažnější symptom – bolesti hlavy, nespavost, zánět průdušek, zažívací potíže atd. – léčit způsobem, který je uveden ve zvláštních kapitolách této knihy. Kromě toho však přírodní léčitelství nabízí celou řadu možností, jak zvýšit odolnost proti klimatickým vlivům zcela obecně. Cílem přitom je udělat z člověka přecitlivělého vůči počasí člověka pouze citlivého na počasí a z citlivého pouze člověka reagujícího na počasí. To se daří samozřejmě jen pozvolna a vyžaduje to systematický postup, stejně jako při budování celkové obranyschopnosti. Také zde je kladen důraz na otužování: cílená vodoléčba převážně se studenou vodou, pohybová cvičení, při nichž jsou nejdůležitější hlavně takzvané terénní kúry. Dobrých výsledků lze dosáhnout i pomocí působení na akupunkturální body – existují totiž zvláštní body související s citlivostí na počasí. Konečně lze s úspěchem využít i léčivé rostliny: v různých kúrách ke zvýšení odolnosti, ale také k odvrácení potíží hrozících při vzniku určité fáze počasí.

### *I. Otužovací vodoléčba*

Vodoléčba by se měla provádět dlouhodobě. Proto je výhodné omezit se na celkem 4 procedury denně; 2 na sebe navazující procedury ráno a 2 večer.

**Ráno:** celkové omytí (+ příp. zapaření) 2 (+ 10) minut

dále kartáčování nasucho..3 minuty

**Večer:** koupel rukou 3 minuty

dále „šlapání do vody“ 2 minuty



Všechny procedury dohromady netrvají tedy déle než 10 minut denně – případně ještě dalších 10 minut pro zapaření po celkovém omytí. Uvedené postupy jsou podrobně popsány, a to:

- celkové omývání, str. 183
- kartáčování nasucho, str. 183
- koupel paží, str. 185
- šlapání do vody, str. 186

Jako zvláštní metodu otužování doporučuje farář Kneipp „šlapání do rosy“, **procházení naboso mokrou trávou**, po mokrých kamenech, čerstvě napadaným sněhem nebo studenou vodou. O procházení mokrou trávou Kneipp píše: „Je úplně jedno, zda je tráva zvlhčená rosou, deštěm nebo zaléváním.“ Provádění: 5 – 15-45 minut procházet mokrou trávou. Pak se rychle omyjí ulpělé nečistoty jako listí, tráva a písek. Nakonec si pacient oblékne suché (vlněné) ponožky, obuje boty a ještě nějakou dobu se prochází po suché podlaze, maximálně čtvrt hodiny. Nohy by potom měly být úplně teplé.

## ***II. Terénní kúry***

Terénní kúry se provádějí na vhodných trasách ve volné přírodě. K tomu je třeba vhodná síť turistických cest, kde se střídají stinné a slunné úseky, respektive rovné, stoupající a klesající cesty. Organismus si přitom má zvykat na měnící se podmínky. Stezky zvláště upravené k těmto účelům lze najít v mnoha lázeňských místech. Často jsou na těchto stezkách i bazény pro šlapání do vody a koupele rukou. Vhodné síť turistických stezek lze najít i na okrajích měst a často už na předměstích. Nejsou-li na trase žádná stoupání, prostřídává se chůze přiměřeně dlouhým během. Nejméně jednou týdně by měl pacient absolvovat turistický pochod podobný terénní kúře. Ten by měl trvat 30 minut až 2 hodiny (i více).

## ***III. Akupresurní body***

Staří Číňané rozlišovali před několika tisíci lety různé faktory životního prostředí ovlivněné počasím (waj-su), které mohou vyvolávat nemoci nebo vést k jejich propuknutí nebo zhoršení:

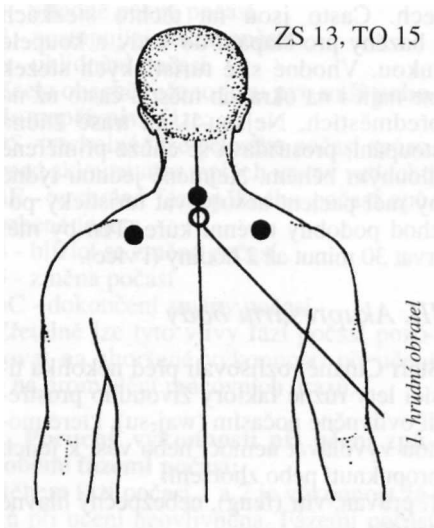
1. průvan, vítr (feng), nebezpečný hlavně na jaře
2. vedro (že-chuo), nebezpečné v létě
3. vlhkost (š'), nebezpečná v pozdním létě = začátkem podzimu
4. sucho (cao), nebezpečné na podzim
5. chlad (chan), nebezpečný v zimě

Přitom si představovali, že na povrchu kůže jsou určité zvlášť citlivé body, jimiž mohou tyto škodlivé energie životního prostředí, jako vítr nebo chlad, proniknout dovnitř těla a způsobit tam škody. Pravidelné napichování nebo jiné dráždění těchto bodů blokuje tuto „propustnost“.

Nejdůležitější z nich se nacházejí v oblasti šíje a ramen, tedy tam, kde člověk především pociťuje změny počasí.

### ZS 13 „Velký obratel“

*Lokalizace:* Uprostřed mezi 7. krčním obratlem a prodloužením trnu 1. hrudního obratle. Obvykle je 7. krční obratel ten, který nejvíc vystupuje (vertebra prominens). Bod se také nazývá „Pavouk“, protože je výběžky a příčnými spojeními, které připomínají pavoucí nohy, spojen téměř se všemi drahami. Lze si docela dobře představit, že tudy může „vniknout“ větrná či průvanová energie.



## **TO 15 „Nebeská jáma“**

*Lokalizace:* V oblasti mezi ramenem a zády. Tento bod je u lidí citlivých na počasí vždy výrazně bolestivý při stisknutí. Masíruje-li se příliš silně, může vyvolat bolesti hlavy.

Tyto body je nejlépe masírovat pravidelně delší dobu kartáčováním při současném použití oleje. Technika masáže je podrobně popsána od str. 160.

## ***IV. Léčivé rostliny***

V této kapitole je třeba jmenovat zvláště dvě osvědčené směsi. Užívají se buď během přechodných období během roku nebo v průběhu dlouhotrvajících fází počasí s neblahými účinky. Obě směsi působí ihned, takže je lze využít i „při naléhavé potřebě“, tj. při momentálních potížích způsobených počasím. Plného efektu lze dosáhnout po kúře, která trvá 2 až 6 týdnů. Směsi lze také kombinovat nebo užívat střídavě.

### **1. Jsou-li hlavními příznaky citlivosti na počasí malátnost a nervové vyčerpání:**

listy meduňky lékařské (Folia melissae) listy rozmarýnu lékařského (Folia rosmarini)

jmelí bílé (Herba visci albi) třezalka tečkovaná (Herba hyperici)  
stejným dílem

**Příprava:** 3 polévkové lžíce směsi přelít třetinou litru vařící vody. Nechat 15 minut táhnout. Rozdělit na 2 až 3 porce denně. Kúra trvá asi 6 týdnů. Nejvýhodnější je provádět kúru dvakrát ročně, na jaře a na podzim.

### ***Působení použitých léčivých rostlin:***

**Meduňka** chrání vnitřní orgány před stresy z počasí.

**Rozmarýn** povzbuzuje a posiluje krevní oběh.

**Jmelí** odstraňuje podrážděnost a závratě. **Třezalka** povzbuzuje psychiku.



*Meduňka lékařská*



*Rozmarýn lékařský*

## **2. Jsou-li hlavními příznaky citlivosti na počasí ochablost a bolesti údů:**

Oves setý, matečná tinktura (Avena sativa 0) 30,0

Mučenka pletní, matečná tinktura (Passiflora 0) 30,0

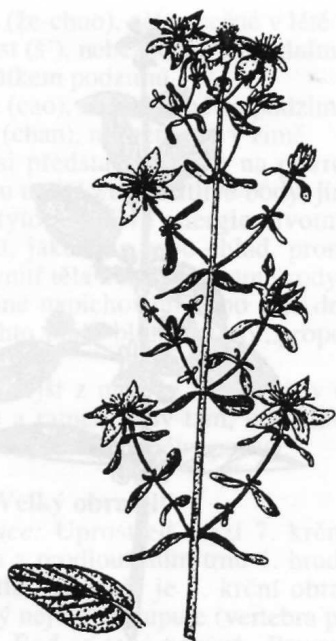
**Použití:** V kúře 3 x denně 10 kapek neředěných nebo v jiné tekutině. Během fází počasí se škodlivými vlivy se doporučuje zvýšit dávku na 5 x až 7 x denně 10 kapek.

*Působení použitých léčivých rostlin:*

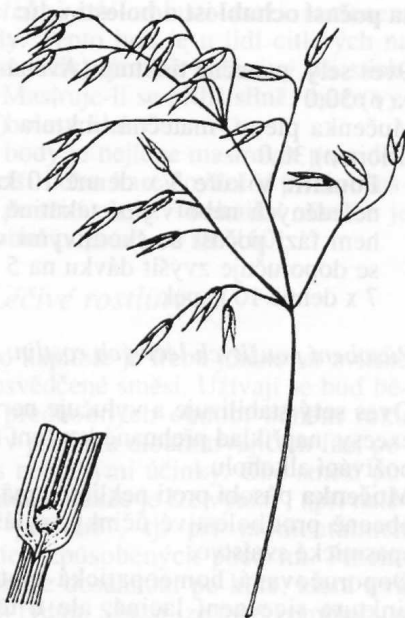
**Oves setý** stabilizuje a vylučuje nervové excesy, například přehnané kouření nebo požívání alkoholu.

**Mučenka** působí proti neklidu a má všeobecně protibolestivé účinky, zvláště na spasmické svalstvo.

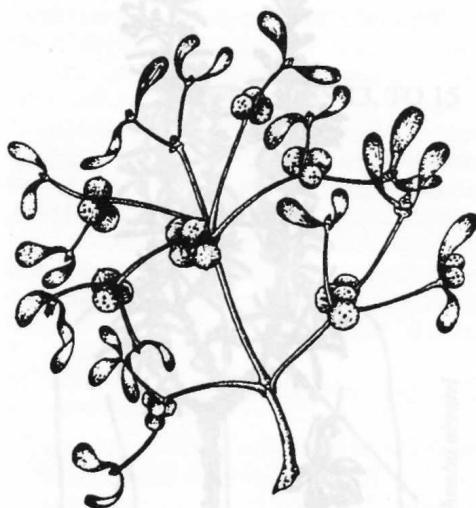
Doporučovaná homeopatická matečná tinktura sice není laciná, ale u těchto rostlin je to nejefektivnější forma jejich využití.



*Třezalka tečkovaná*



*Oves setý*



*Jmelí bílé*



*Mučenka plemí*

# Pomoz si sám při nemocech z nachlazení a chřipce

## Preventivní vodol léčba

Největší a podstatný význam má pro otužování těla proti náchylnosti k infekcím správně aplikovaná studená vodol léčba. To dokázal již téměř před 300 lety městský lékař ve Schweidnitzu Siegmund Hahn. Schweidnitzké obyvatele nabádal ke každodennímu omývání studenou vodou a díky tomu se podstatně snížil počet případů chřipkových onemocnění, bolestí v krku, rýmy, zánětu průdušek a poruch krevního oběhu. O všech těchto případech vedli doktor Hahn i jeho syn Johann Siegmund Hahn, který ho jako městský lékař ve Schweidnitzu následoval, přesné záznamy. Společně také vyvinuli speciální „kúru k otužování a posilování zdravých i nemocných“, která měla tři různě intenzivní varianty. Přesným dodržováním návodu, obsaženého ve spisu Hahna mladšího, se o 100 let později uzdravil z těžké nemoci student teologie Sebastian Kneipp. To pro něho bylo impulsem k tomu, aby sám začal praktikovat vodol léčbu. Kneipp vodol léčbu zdokonalil a dovedl ji ke slávě a uznání. Správný způsob, jak pomocí studené vody zajistit tělu odolnost, popsali již oba zmínění lékaři ze Schweidnitzu:

- Pomalý začátek (nezvyklého) použití studené vody a jeho postupné rozvíjení.
- Dodržovat pravidelnost a v procedurách pokračovat i během studeného ročního období.
- Teplotu vody přizpůsobit „hojivému pocitu“ – chladnější voda sice působí lépe, ale pokud to víc vyhovuje zdravotnímu instinktu, může být použita vlažná voda.
- Dodávat dostatek vody i vnitřně: Dobrou pramenitou vodu, řepnou šťávu, ovoce atd. využívat v dostatečném množství. „Okurky, melouny atd. se proslavily hojivými účinky více než vestfálská šunka.“

- „Zdržovat se na povětrí“ – co nejvíce pohybu ve volné přírodě nebo u otevřeného okna.

Vodoléčba je skutečně i sama o sobě jedním z nejsilnějších prostředků proti náchylnosti k infekčním chorobám. Ve zvláštních kapitolách této knihy bylo také podrobně popsáno, že i správná výživa zde má zásadní význam. Mnoho lidí ovšem zapomíná na pravidelný a cíleně prováděný pohyb. Přitom je právě pohyb také velmi důležitý. Správná pohybová cvičení totiž podporují novotvorbu drobných cévek, které jsou zvláště důležité pro výživu lidských svalů, ať už na nohou, rukou nebo srdečních. Při nedostatku pohybu zakrňují.

## PODPŮRNÁ POHYBOVÁ CVIČENÍ

Podle německého lékaře Herberta Mensena existuje „denní penzum“ pohybových cvičení, která by člověk výběrově nebo v kombinaci měl rozhodně provádět:

- hodinu se procházet
- půl hodiny horské turistiky
- půl hodiny jezdit po rovině na kole
- hodinu intenzivní práce v domácnosti
- 6 minut „intervalového tréninku“ Zdravý člověk může a také by měl tato cvičení provádět až, do vysokého věku.
- Zvláštní formou cvičení je intervalový trénink. Lze jej provádět v místnosti, pokud možno při otevřeném okně:
- 1 minutu běhat nebo skákat na místě 1 minuta přestávka 1 minutu běhat nebo skákat na místě 1 minuta přestávka 1 minutu běhat nebo skákat na místě 1 minuta přestávka

Dostatečně intenzivní je takovéto běhání nebo skákání tehdy, zvýší-li se puls o 30 tepů (nebo více) oproti klidové hodnotě.

Zde existuje základní pravidlo pro výpočet horní hranice zrychlení tepu: 180 tepů za minutu minus věk



Šedesátiletý člověk by tedy rozhodně neměl dosahovat hodnotu vyšší než 120 tepů za minutu, kromě případů, kdy jde o nadprůměrně trénovaného jedince. Zvláštní předností intervalového tréninku je to, že se při něm tvoří náhradní cévy. Proto se tato metoda také s oblibou předepisuje pacientům, kteří trpí poruchami cévního systému. V těchto případech je samozřejmě třeba intenzitu vždy přizpůsobit osobní výkonnostní hranici.

I pro tento případ existuje základní pravidlo:

### **Dvě třetiny z možného nejvyššího výkonu, pak přestávka.**

Na příkladu pacienta s poruchami krevního oběhu v nohou by to znamenalo:

Bez bolesti ujde po rovném terénu 300 metrů – tréninková trasa tedy bude 200 metrů.

Délka přestávky: Dokud se nedostaví příznaky klidového stavu.

### **Týdenní plán preventivní vodoléčby**

Nejjednodušší formou, kterou může praktikovat i zaměstnaný člověk, je **ranní omývání celého těla a večerní šlapání do vody**. Na to by si měl každý skutečně zvyknout, neboť pravidelná aplikace přispívá podstatnou měrou ke zvýšení odolnosti. Přinejmenším občas se však doporučuje skutečná procedura převážně se studenou vodou a několikrátým pro střídáním teplou vodou. K omývání celého těla a k šlapání do vody přistupuje kartáčování na sucho, polévání paží, kolen a každý druhý den teplá koupel s bylinnými příměsemi. Zaměstnaný člověk si pro tento postup rezervuje týden dovolené.

V týdenním plánu se používají obvyklé zkratky:

cm = celkové mytí

ks = kartáčování nasucho

ko = polévání kolen

pa = polévání paží

šv = šlapání do vody

rozsk = rozmarýnová koupel

medk = meduňková koupel

ovsk = koupel z ovesné slámy

přeslk = přesličková koupel

den	ráno	dopoledne	odpoledne	večer
pondělí	cm/ks	ko/rozk	pa	šv
úterý	cm/ks	šv	ko	šv
středa	cm/ks	ko/medk	pa	šv
čtvrtek	cm/ks	šv	ko	šv
pátek	cm/ks	ko/ovsk	pa	šv
sobota	cm/ks	šv	ko	šv
neděle	cm/ks	ko/přeslk	pa	šv

## POUŽITÍ V PRAXI

### 1. Celkové omývání

Celkovým omýváním začíná den. Jeho působení:

- celkové otužování,
- posilování,
- detoxikace.

Výrazně pozitivní výsledky se dostavují i při nervových poruchách, stavech depresivního rozladění a poruchách spánku.

Krátkým studeným podnětem se aktivně povzbuzuje regulace cévního systému. Při následném vypařování vody z povrchu těla dochází k přelévání tepla zevnitř ven. Toto odvádějící působení často překvapivě rychle odstraní ranní bolesti hlavy a údů nebo takzvanou ranní ztuhlost, kterou trpí mnoho lidí. Kneipp přesně věděl, že metoda zní příliš jednoduše, než aby jí lidé byli ochotni přisuzovat takovéto účinky, a proto píše, že by si to pochybovač měl sám „vyzkoušet“ a „jsem přesvědčen, že podruhé už ho nebudu muset pobízet“.

## Technika

Když člověk ráno vstane, měl by postel urovnat tak, aby zůstala teplá, protože po celkovém mytí se pak v posteli může zapářit. Samotné mytí probíhá takto:

Hrubý, drsný ručník namočíme do studené vody a „myjeme“ se jím. Aniž bychom pokožku drbali, přejíždíme dlouhými tahy:

- pravou ruku,
- levou ruku,
- krk,
- hrud',
- tělo,
- stehna a bérce,
- nohy,
- konečně záda
- a úplně nakonec chodidla.

Ručník bude třeba několikrát namočit. Po skončení mytí by celé tělo mělo být pokryto tenkou vrstvičkou vody.

### **Celý postup by neměl trvat déle než 2 minuty.**

Kneipp píše: „Každé mytí, které trvá déle, může být ke škodě.“ Nyní se tělo neosuší, což je velmi důležité, nýbrž:

Člověk se uloží do předehřáté nebo ještě teplé postele a zůstane v ní dobře přikrytý čtvrt hodiny; nebo:

Okamžitě se oblékne na ještě vlhkou kůži a jde pracovat nebo sportovat (gymnastika, rychlejší procházka, lehký vytrvalostní běh), nejméně tak dlouho, dokud se necítí zcela suchý.

Celkové mytí je v této knize popsáno od str. 108 v kapitole „Vodoléčba při rev-matizmu“.

## 2. Kartáčování nasucho

Kartáčování je druhým ranním úkonem a provádí se po celkovém omývání. Používá se přitom kartáče s přírodními štětinami. Sílu štětín je třeba zvolit podle citlivosti a reakční schopnosti pokožky.

## Technika

### **Pamatuj: Nohy s křečovými žilami se nekartáčují.**

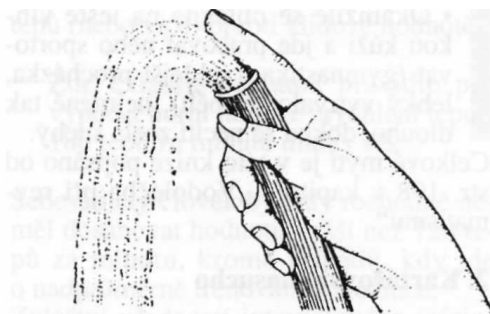
Jinak se postupuje v obvyklém sledu:

- pravá noha
- pravá ruka
- levá noha
- levá ruka
- záda
- břicho
- hrud a konečně
- strany a boky.

Začíná se dlouhými pomalými tahy od prstů na nohou, respektive na rukou směrem k bokům, respektive k ramenům. Tahy kartáče jsou častěji opakovaně přerušovány kratšími krouživými pohyby. Záda se kartáčují od ramen k hýždím. Břicho a hrud' se kartáčují krouživým pohybem kolem pupku, respektive kolem prsních bradavek. Nakonec se kartáčují strany od boků až k podpaží.

Účinek kartáčování nasucho spočívá v podpoře prokrvování, které provází rozšíření cév ležících těsně pod povrchem kůže. Odlehčí se tím krevnímu oběhu a práce srdce se racionalizuje. Po kartáčování na sucho se provede ranní toaleta.

## POLÉVÁNÍ



*Při polévání by voda z hadice měla volně vytékat, v žádném případě by neměla stříkat pod tlakem.*

K polévání je zapotřebí hadice, kterou lze napojit na vodovodní kohoutek. Hadice by měla být dlouhá nejméně 2 metry a průměr otvoru by měl být cca 2 centimetry (3/4“).

Před každým studeným poléváním (a vůbec před každým použitím studené vody) by tělo mělo mít normální teplotu. Jinak je třeba část těla, kterou se chystáme polévat, zahřát teplými obklady nebo poléváním teplou vodou.

## ***1. Polévání kolen***

Mezi celkem 12 různými druhy polévání (které mohou být ještě dále obměňovány jako studené, horké, střídavé a někdy bleskové) zaujímá studené polévání kolen zvláštní postavení: Lze jej snadno provádět a člověk se nemusí svlékat (stačí si vyhrnout nohavice) a přitom je působení neobvykle široké.

### **Pro studené polévání kolen se udává 12 různých indikací:**

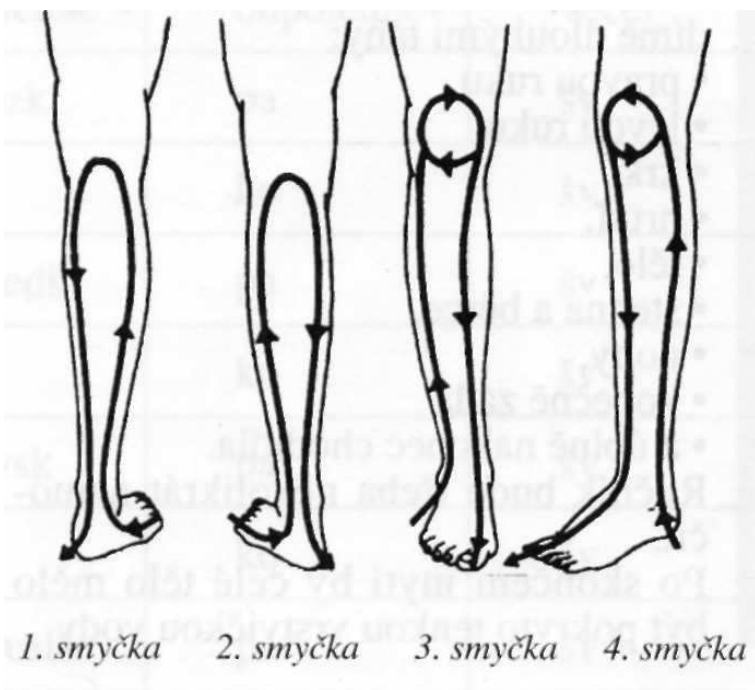
1. zlepšení místního prokrvení kůže a svalů lýtka
2. posílení kostí
3. léčení poruch orgánů v malé pánvi
4. léčení inervačních poruch v malé pánvi (např, neurogenní poruchy močového měchýře, pomočování)
5. onemocnění ledvin
6. onemocnění tlustého střeva
7. onemocnění jater a žaludku
8. plicní potíže a onemocnění průdušek
9. mnoho forem bolestí hlavy
10. katarální záněty v oblasti krku a hlavy (záněty vedlejších dutin nosních, rýma atd.)
11. návaly v přechodu
12. nespavost a nervové poruchy, stejně jako celkové otužování.

## Technika

Začíná se u pravé nohy: Od malíčku přes vnější hranu nohy a patu se proud vody dále táhne přes vnější stranu lýtku ke kolenní jamce. Tam setrvává 1 až 2 sekundy a pak se proud táhne podél vnitřní strany lýtku k patě, kde první polévání (7. *smyčka*) normálně končí. Totéž se zrcadlově provádí na levé noze (2. *smyčka*).

Pak opět přichází na řadu pravá noha, tentokrát zepředu: Začíná se na vnější straně paty, proud se táhne podél lýtkové kosti ke kolenu, kde setrvává 1 až 2 sekundy (nebo opíše ještě další *smyčku*). Pak se proud vede podél holenní kosti k palci (3. *smyčka*).

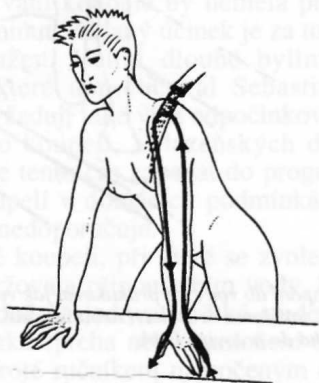
Konečně se provede totéž zrcadlově na levé noze (4. *smyčka*). procedura se celkem skládá ze čtyř jednotlivých polévání, z nichž by



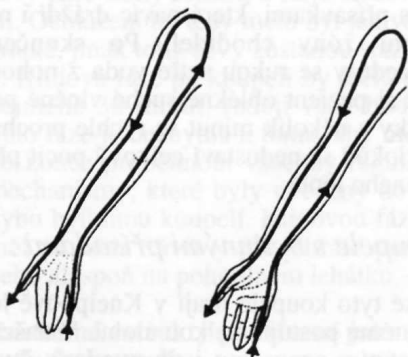
žádné nemělo trvat déle než 15 sekund. Po skončení procedury setřeme rukou vodu z nohou a několik minut se pohybujeme, dokud se nedostaví pocit úplného tepla.

## 2. Polévání paží

Tato procedura odvádí krev z oblasti hrudi a hlavy a působí tedy proti jejímu hromadění v těchto místech a proti bolestem. Kromě toho působí příznivě při revmatických bolestech kloubů rukou a často se osvědčila i při závratích.



a) Vnější strana paže b) Vnitřní strana paže



Polévání paže začíná vždy u malíčku a táhne přes rameno zpět k palci.

1. vnější strana pravé ruky
2. vnější strana levé ruky
3. vnitřní strana pravé ruky
4. vnitřní strana levé ruky

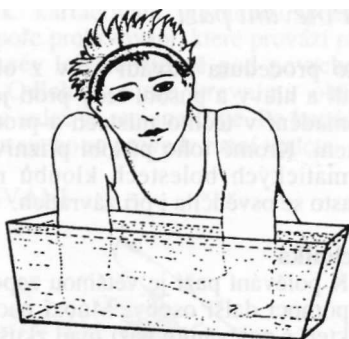
### Technika

K polévání paží je většinou zapotřebí pomoci další osoby. Mnozí pacienti, kteří s poléváním paží mají zkušenosti, zvládají tuto proceduru sami tak, že ruce patřičným způsobem protahují pod proudem vody tekoucí z kohoutku. Obvykle je k tomu ovšem zapotřebí vany nebo opěrky. **Dráha polévání** je jednoduchá: od malíčku přes vnější hranu paže k rameni, kolem ramene pak na vnitřní hranu paže a zpět k palci; nejprve na pravé ruce, pak na levé. V druhé fázi se paže otočí a polévají se na vnitřní straně: opět od malíčku až k rameni a zpět k palci; nejprve pravá ruka, pak levá.

Na rameni zůstane proud 1 až 2 sekundy, aby se mohl vytvořit vějířovitý proud přes celou paži. Další procedurou na pažích, která se provádí snadněji než polévání, je **koupel paží**. Koupel může nahrazovat polévání.

## ***Koupel paží***

Aplikace je velmi jednoduchá: Do nádoby se napustí tolik studené vody, aby nadloktí bylo při ohnutých loktech do poloviny ponořeno. Pro speciální vaničku pro koupel paží je potřeba 10 až 15 litrů vody. Doba ponoření je stejná jako u ostatních koupelí – čím studenější voda, tím kratší koupel – mezi 6 a 20 sekundami. Stejně jako u studených sedacích koupelí můžeme koupel paží po přestávkách trvajících vždy půl minuty několikrát za sebou opakovat. V přestávkách vědomě zhluboka dýcháme. Na závěr se doporučuje omýt také obličej studenou vodou.



*Pro koupel paží potřebujeme umyvadlo, necičky  
nebo speciální vaničku.*

Menším prokrvením obou paží dojde k odpovídajícímu posílení krevního oběhu v hrudníku, což se pozitivně projeví i v prokrvení hlavy. Po studených koupelích paží velmi rychle odeznívají bolesti hlavy. Je také dokázáno, že se působením chladu ve svalových buňkách paží vytvářejí zvláštní látky, které se pak s krví dostávají do hlavy, kde působí proti bolestem.



## *Šlapání do vody*

Kneipp doporučoval tuto proceduru v první řadě proti poruchám v oblasti hlavy a hrudníku, především pak ke zmírnění bolestí hlavy. Kromě toho „*dodává šlapání do vody klid a zaručuje dobrý spánek*“, proto se doporučuje zvláště večer.

**Teplota vody** by neměla být vyšší než 18°C. Pacienti se sklonem k zánětu močového měchýře mohou začít u teploty 22°C a po znatelném zlepšení celkové odolnosti teplotu postupně snižovat.

**Doba trvání procedury:** 15 až 60 sekund

Je třeba dbát na to, aby se nohy při každém kroku zvedaly co možná nejvýše nad vodu (čapí krok). Tím se nejlépe povzbuzuje krevní oběh, průtok krve v žilách se pomocí svalové pumpy zesiluje



*Šlapání do vody lze praktikovat jak ve volné přírodě, tak doma ve štoudvi nebo ve vaně. Voda přitom sahá do poloviny lýtek.*

a tepny se chladem správným způsobem aktivují.

Aby člověk ve vaně neuklouzl, doporučuje se přilepit na dno gumovou podložku s přísavkami, která navíc dráždí i reflexní zóny chodidel. Po skončení procedury se rukou setře voda z nohou. Pak si pacient oblékne suché vlněné ponožky a několik minut se rychle prochází, dokud se nedostaví celkový pocit příjemného tepla.

### ***Koupele s bylinnými přísadami***

Také tyto koupele hrají v Kneippově léčebném postupu velkou úlohu. V našem týdenním programu jsou uvedeny čtyři koupele – více než bývá zvykem. Tímto způsobem se však můžeme seznámit s působením různých léčivých rostlin, a protože koupele následují krátce za sebou, můžeme je také nejlépe porovnat. Tak si snadno vybereme přísadu, která nejlépe odpovídá našim potřebám.

### **Je důležité dodržovat všeobecná pravidla pro koupele:**

Teplota vody se u teplé koupele pohybuje mezi 32°C a 38°C a neměla by být vyšší. Jinak totiž dochází k přehřátí a k zadržování tepla, což představuje dodatečné zatížení látkové výměny v buňkách. Přehřívací koupele, zvané též koupele podle Schlenzové (podle Marie Schlenzové z Tyrolska), by se měly aplikovat pouze na doporučení nebo se souhlasem lékaře.

Doba trvání koupele by neměla překročit 20 minut. Žádaný účinek je za tuto dobu dosažen. Velmi dlouhé bylinné koupele, které doporučoval Sebastian Kneipp, vyžadují také více odpočinkového času po koupeli. V lázeňských domech může tento čas zapadat do programu. U koupelí v domácích podmínkách se to však nedoporučuje.

Po teplé koupeli, při které se zvolená teplota udržovala připouštěním vody, by mělo zásadně následovat krátké studené omytí, krátká sprcha nebo namočení celého těla froté ručníkem namočeným do studené vody. Omytí by mělo trvat 10 až 20 sekund. Studené omytí má stáhnout cévy rozšířené v teplé vodě. Vzápětí se

cévy zase samy rozšíří, a to je sledovaný cíl. Ochlazení by tedy mělo být jen velmi krátké, jinak totiž cévy zůstanou staženy.

Klidová fáze po koupeli by měla trvat nejméně 30 minut, raději však hodinu. Tato fáze je nezbytná k tomu, aby mohly do konce proběhnout všechny regulační mechanismy, které byly uvedeny do pohybu bylinnou koupelí. Klidovou fází by měl pacient trávit v předeřtáté posteli nebo alespoň na pohodlném lehátku.

## **Rostlinné extrakty používané jako přísady do koupelí**

Extrakt z léčivých rostlin si každý může vyrobit sám, ovšem není přitom zaručeno, že dosáhne vyšší účinnosti, protože při vaření uniká značná část těkavých aromatických látek. Při průmyslové výrobě dobrých přísad probíhá destilace v uzavřených systémech a nedochází tudíž k žádným ztrátám. Proto je výhodnější kvalitní přísady do koupele zakoupit, než je vlastnoručně a často velmi složitě vyrábět.

### **1. Rozmarýnová přísada do koupele**

Obsahuje rozmarýnovou silici, která zvláště pozitivně působí na **vyčerpané** pacienty **se sklonem k nízkému tlaku**. Posiluje krevní oběh a nervy. Rozmarýnová koupel působí příznivě také na svalstvo. Trvale působí proti **mimo kloubním revmatickým bolestem**, ale i proti následkům namožení nebo při **naraženinách a vymknutí**. Na trhu jsou k dostání velmi dobré rozmarýnové extrakty. Pokud chce pacient použít listy, nasype 50 až 100 gramů do půl až 1 litru studené vody. Zahřeje ji k bodu varu, krátce převaří, stáhne z ohně a nechá 20 minut pod pokličkou táhnout.

### **2. Meduňková přísada do koupele**

Působí výborně na lidi, kteří trpí nervových předrážděním, jež se u nich projevuje poruchami orgánů – srdce, žaludku, stěv, hrdla atd. Meduňku lze s úspěchem použít i při **psychickém vyčerpání** spojeném s potížemi při usínání a způsobené celkovým neklidem a určitými stavy úzkosti. Nejvýhodnější je použít hotový extrakt. Do

koupele lze také přidat 1 až 2 polévkové lžíce čistého meduňkového oleje (Oleum melissae).

### **3. Přísada do koupele z ovesné slámy a přesličky**

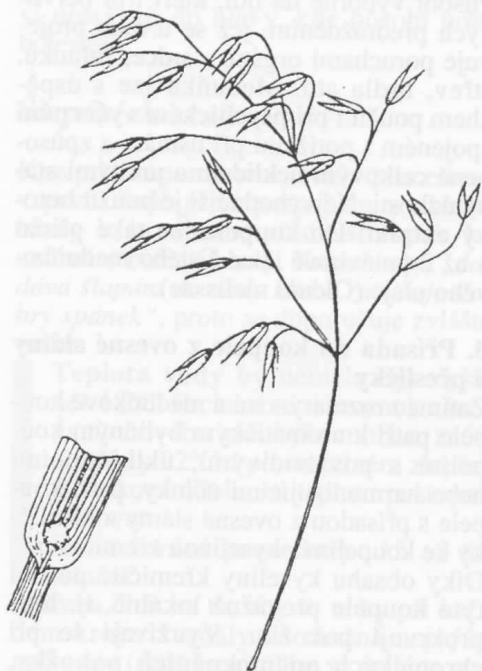
Zatímco rozmarýnové a meduňkové koupele patří k aromatickým bylinným koupelím s povzbudivými, uklidňujícími nebo harmonizujícími účinky, patří koupele s přísadou z ovesné slámy a přesličky ke koupelím s kyselinou křemičitou. Díky obsahu kyseliny křemičité působí tyto koupele převážně lokálně, tj. lépe prokrvují pokožku. Využívají se při chronických **onemocněních pokožky**, při **poruchách cévního systému**, způsobených **omrzlinami**. Kromě toho mají protirevmatické účinky a celkově posilují vazivo.



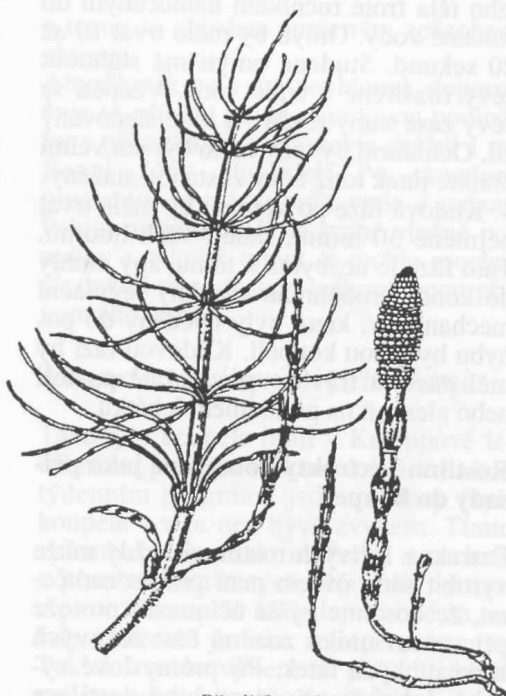
*Rozmarýn lékařský*



*Meduňka lékařská*



*Oves setý*



*Přeslička rolní*

# SAUNA

Slovo sauna pochází z finštiny a původně znamená jáma v zemi. Později se z něj vyvinul pojem „místnost na pocení“.

Pravá sauna představovala pobyt v suchém horku a se závěrečným ponořením do studené vody nebo politím vodou, kterým se mohla fáze pocení však také prostřídat. Existuje také kombinační metoda. Při ní se střídá suché teplo s párou, která vzniká při polévání rozpálených kamínek. Využití páry představuje přechod k ruskoturecké lázni, do níž se pára přivádí stejnoměrně. K léčebným účelům se využívá především suchého tepla. Pára je vhodná jen ve výjimečných případech. Velký význam však má cílené a správně prováděné využívání studené vody během pocení.

Hlavním cílem sauny je posilování určitých regulačních mechanismů. Člověk se přitom otužuje proti nemocem z nachlazení, posiluje krevní oběh i nervovou soustavu.

Dalším cílem sauny je detoxikace těla. Ta probíhá dvojitým způsobem. Jednak se vylučují nežádoucí látky potem, jednak dochází v důsledku zvýšení teploty uvnitř těla („bazální teploty“) ke zvýšenému vylučování v ledvinách a v plicích. Tento druhý způsob je efektivnější. Zvýšením bazální teploty se totiž také rozpouštějí a uvolňují škodliviny uložené ve svalových vláknech a vylučují se z těla. V tomto případě však vylučování probíhá prostřednictvím ledvin a jen v menší míře potem. Při správném saunovém postupu ztrácí tělo až litr potu a zhruba půl litru moči, což je více než obvykle. Během pocení v sauně se mění složení potu. Zpočátku je silně koncentrovaný, při dalším pocení se jeho koncentrace snižuje a pot je vodovější. Při zvýšení pocení se však výrazněji vylučují určité ionty, jako například chlór, takže může dojít k příznakům jejich nedostatku. I to je důležité vědět, aby mohlo být správně rozhodnuto, kterým druhem tekutiny se nejlépe nahradí úbytek (str. 195). Přestože se pravidelná návštěva sauny doporučuje především jako prostředek k získání odolnosti proti infekcím dýchacích cest, dále jako prostředek posilování krevního oběhu a odstranění škodlivin z těla, existuje celá řada“ dalších indikací, kdy lze saunu doporučit, v některých případech jako skutečnou terapii.

Nejdůležitější další indikace jsou:

**1. Ovlivnění vagových reflexů**, zpomalení tepu i při zatížení a současném zlepšení zásobování srdečního svalu kyslíkem. Z tohoto důvodu je pravidelná návštěva sauny zařazena i do tréninkového programu špičkových sportovců. Doporučují se 2 až 3 pobyty v sauně, vždy po 15 minutách. Cílový efekt přitom je rychlé vybudování vagového tonu = regenerační schopnosti, která umožňuje vyšší výkony.

**2. Chronické záněty průdušek a zaprášení plic** (silikóza). Jsou choroby, při nichž se doporučuje pravidelná návštěva sauny, zpočátku s velmi mírnými parametry, které se postupně zvyšují.

1 až 2 x týdně návštěva sauny s opatrným zahájením procedury; 5 až 7 minut sedět na nejnižším stupni – ve výšce hlavy je teplota 50 až 60°C – neaplikovat páru, pouze prostřídávat pobyty v sauně vlažnými sprchami. Zpočátku se doporučují 2 pobyty v sauně. Velmi opatrně se musí chovat pacienti s chronickými záněty průdušek, aby se po návštěvě sauny nenachladili. Předpokladem je vhodné oblečení. Pacient také nesmí „vyschnout“, měl by nahrazovat úbytek tekutiny vhodnými nápoji. Po opatrném začátku lze postupně proceduru rozšiřovat: 2 až 3 pobyty v sauně na druhém nebo třetím stupni, z nichž každý trvá 8 až 12 minut, mírně lze využívat páru (tymián, rosnatka aj.), lze zahrnout také aplikaci studené vody. Toto všechno bylo v praxi ověřeno a vedlo k potěšitelným úspěchům. Stejně tak se osvědčila i kombinace sauny a Kneippovy vodoléčby, ovšem pacient by na tomto poli neměl sám experimentovat. V těchto případech by se pacient neměl nechat svést slibnou vidinou úspěchu, ale měl by poměrně složitě využití sauny svěřit pod kontrolu lékaře. Každopádně se potvrdilo, že při vhodné aplikaci a pravidelném navštěvování sauny „pacienti s onemocněním průdušek delší dobu odolávají recidivám své choroby a spotřebují podstatně méně léků“ než bez sauny (H. Schluter). Nejlépe se pacient naučí využívat saunu k těmto účelům v nemocnicích, kde se lékaři mimo jiné specializují na saunu jako terapii. Tam také pacient dostane návod, jak má v léčbě pokračovat doma.

3. **Revmatická onemocnění**, především takzvaný mimokloubní revmatismus. Při této indikaci se sauna doporučuje jako vynikající léčebný doplňkový prostředek, vedle fyzikální léčby nebo medikamentózní. Sauna se nedoporučuje pouze při revmatických onemocněních se silně zvýšenou sedimentací, respektive při změnách orgánů způsobených revmatismem, které nedovolují podrobovat se saunovým procedurám, jako například těžší vady srdečních chlopní. Jinak však může sauna velmi vhodným prostředkem, ať už k prevenci nebo k uvolňování postupujících bloků v oblasti páteře a kloubů. Také častá Bechtěrevova nemoc (Spondylitis ankylosans) je považována za onemocnění, při kterém je vhodné pravidelně navštěvovat saunu. Dále je sauna vhodným prostředkem proti zánětlivým změnám a také jako přípravná fáze pro pohybová cvičení, která jsou právě u tohoto onemocnění velmi důležitá. Tělo, které je do hloubky prohráto, je pohyblivější. Dalšími typickými chorobami, které lze léčit saunou, jsou **spondylóza** (stařecké změny páteře) a **artróza** (totéž v kloubech). Konečně sem patří i „nezánětlivé formy revmatismu měkkých částí těla“. Pod tím se většinou rozumí degenerativní onemocnění vaziva a podkoží, které se nacházejí mimo klouby. V civilizovaných zemích je jen málo lidí ve věku přes 30 let, kteří by v tomto směru neměli vůbec žádné potíže.

U revmatických onemocnění se doporučuje navštěvovat saunu jednou týdně. Nebrání-li pacientovi jiné okolnosti, měl by absolvovat vždy úplný program – 3 až 4 pobyty v sauně po 10 až 20 minutách. Při správné technice využití sauny dosahuje tělesná teplota hodnoty 38,5°C až 39°C až po třetím nebo čtvrtém pobytu v sauně a teplota pokožky je přitom dokonce o 10°C vyšší než normálně. Spektrum teplot tedy probíhá zvenku směrem dovnitř. Podkoží dosahuje teploty přes 41°C a pod ní uložené vazivové a svalové vrstvy kolem 40°C. Právě proto působí saunová procedura, provedená v plném rozsahu, velmi vhodně právě při revmatických onemocněním vaziva a při svalových spasmech (křečích).



## ***Kontraindikace při využití sauny***

Sauna má samozřejmě své kontraindikace: jsou to tělesné, někde i psychické nebo nervové stavy, při nichž by se měl pacient alespoň předběžně sauně vyhýbat. K nim patří:

- a) **Veškerá onemocnění, která tělu odebírají sílu** jako tuberkulóza, Basedowova nemoc nebo prokázaná rakovina\*;
- b) **Akutní onemocnění**, probíhající infekční onemocnění, horečnaté stavy a silně zvýšená sedimentace;
- c) **Nemoci provázené záchvaty**, epilepsie, ostatní křečové stavy, i psychického původu;
- d) **Onemocnění srdce a věnitých cév**, srdeční vady a stavy po infarktu jsou rovněž víceméně jasnými kontraindikacemi pro saunu. Jsou zde ovšem určité rozdíly. Správně provedená mírná sauna může dokonce představovat první terapeutický krok. O tom však rozhodne lékař.
- e) **Rozvinuté poruchy krevního oběhu.**

V těchto případech je vhodné krevní oběh jemnější metodami trénovat tak dlouho, dokud není na saunu dostatečně připraven. Existují i další, více či méně časté kontraindikace. Právě proto, že skutečné zatížení organismu během návštěvy sauny je podle přístrojových měření nižší, než se pacientovi zdá (když sedí uvnitř), měl by se každý pacient nad 40 let poradit s lékařem, zda je pro něj sauna vhodná. Pokud bude lékař srozuměn, měl by pacient tuto možnost plně využívat, protože neexistuje příliš mnoho přírodních prostředků, které by tělo tak dobře a rovnoměrně prohřály a zároveň pročistily. Pomocí přístroje bylo měřeno zatížení, kterému je pacient během pobytu v sauně vystaven, a byl získán následující obraz (G. Stein, 1976):

Tyto údaje zřejmě překvapí i nejednoho odborníka. Měření bylo prováděno vždy po skončení činnosti vsedě. Sledované osoby byly z řad pacientů po infarktu. Pobyt v sauně na třetím stupni (což odpovídá teplotě 90°C) nebyl namáhavější než šlapání vody a dokonce méně namáhavý než stoupaní po schodech. Při těchto pokusech ovšem zřejmě nebyla aplikována pára. Využití páry by bylo zřejmě zatížení zvýšilo na 70 až 80 W. Přitom je třeba

připomenout, že v případě aplikace páry by měl mít pacient možnost kdykoliv saunu opustit stejně jako může při stoupání do schodů kdykoliv zůstat stát, pokud mu činnost způsobuje potíže. **Zvláštní kontraindikace se vztahují na procedury se studenou vodou mezi jednotlivými pobyty v sauně:**

vysoký krevní tlak způsobený onemocněním ledvin nebo jinými příčinami. Suché teplo v sauně v těchto případech jen zřídka vyvolává potíže, ale rychlému ponoření do studeného bazénu by se pacient měl raději vyvarovat. Mohlo by přitom dojít k přehnané regulaci cévního systému, která nadměrně zatěžuje srdce. Pacient trpící vysokým krevním tlakem by měl postupovat opatrně i při pocení v sauně: Pacienti s těmito indikacemi jsou totiž zvláště choulostiví, co se týče náhlých změn obsahu vody a minerálních látek v těle. Jestliže však pacient trpící vysokým krevním tlakem postupuje při využívání sauny uvážlivě, opatrně a obezřetně, může i jemu sauna být prospěšná. Na vlastní pěst bez rady zkušeného lékaře by však neměl příliš riskovat. I v těchto případech je nejvhodnější lázeňský pobyt, během něhož se pacient naučí správně využívat saunu v souladu se svým zdravotním stavem.

## **Správný postup při návštěvě sauny**

**Návštěva sauny, při které je metoda skutečně dobře využita, trvá asi dvě hodiny.** Pro tuto proceduru je tedy třeba si vyhradit čas.

Do sauny by člověk neměl chodit ani s plným žaludkem, ani vyhladovělý. Nejvhodnější je předem něco menšího pojmít a přitom dbát na to, aby v jídle převládaly zásadité složky.

činnost	zatížení ve W
chůze po rovné trase (80 kroků za minutu)	25
šlapání vody 1 m po kolena - teplota vody 12°C	50
sauna o teplotě 80 až 90°C, relativní vlhkost vzduchu 10%, doba trvání 12 minut	50
výstup do schodů (80 kroků za minutu, 2 patra po 19 schodech, výška schodu 17 cm)	75
pohlavní styk	75
plavání - znak (25- 30 m za minutu)	100
plavání - prsa (25-30 m za minutu)	125



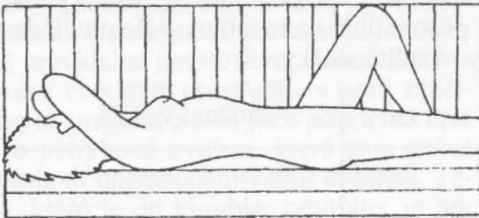
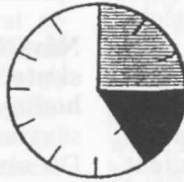
a) Návštěva toalety a umytí



b) Osušení



c) Nahřátí nohou nebo koupel  
nohou o teplotě 35-40°C



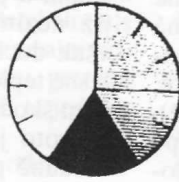
d) Poloha vleže, nejprve na nejnižším stupni,  
při nízkém krevním tlaku položit nohy výše  
nebo pokrčít



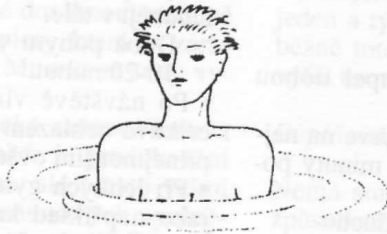
Na poslední 2 minuty posadit



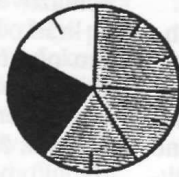
e) Čerstvý vzduch



f) Polítí nebo umytí studenou vodou



g) Ponoření do studené vody jen u trénovaných jedinců a ne při vysokém krevním tlaku



h) Teplá koupel nohou nebo polítí teplou vodou



i) Odpočinek 10-15 minut pod lehkou přikrývkou

Příklad: Krajíc chleba (kyselý), mírně namazaný máslem (neutrální), různá zelenina jako rajčata, ředkvičky, cibule a sklenice zeleninové šťávy (rajské, mrkvové, celerové atd., vše zásadité). Působením zásaditých látek se lépe vylučují škodliviny. Krajíc chleba dodává sacharidy s dlouhým řetězcem v koncentrované podobě, takže se během návštěvy sauny nedostaví hlad. Máslo dodá tělu rychle využitelné tuky. Při vlastním postupu je třeba se řídit pokyny, které jsou v každé veřejné sauně vyvěšeny na viditelném místě. Obecně existují zásady, které je třeba dodržovat:

- a) Návštěva toalety
- b) Umytí a osušení
- c) Nahřátí nohou nebo koupel nohou (35-40°C)
- d) Poloha vleže v sauně, nejprve na nejnižším stupni, na poslední 2 minuty posadit
- e) Přecházení na čerstvém vzduchu
- f) Polítí nebo umytí studenou vodou
- g) Ponoření do studené vody (jen u trénovaných jedinců a ne při vysokém krevním tlaku). Následuje druhý pobyt v sauně, eventuálně i třetí. Po skončení posledního pobytu v sauně:
- h) Teplá koupel nohou nebo polítí teplou vodou
- i) Odpočinek v úlevové poloze pod lehkou přikrývkou

Body a-c (příprava na pobyt v sauně) trvají asi čtvrt hodiny. Při vstupu do saunové místnosti musí být pokožka úplně suchá, protože jen tak dochází ke správnému pocení.

Teplota v sauně závisí na výšce místnosti. Obvykle jsou zde tři stupně. Sedí-li návštěvník sauny na prvním stupni, dosahuje teplota ve výši hlavy asi 50°C, na druhém stupni asi 65°C a na třetím stupni přes 80°C (až necelých 100°C. – Kritická teplota, při které může dojít ke spáleninám, leží mezi 120° a 160°C.) K vyšším stupňům je třeba se propracovávat postupně. Vylučování potu je nejvyšší při teplotě 65°C, tedy na druhém stupni a při dalším zvyšování teploty se již nezintenzivňuje. Na třetím stupni však dochází k rychlejšímu zvýšení tělesné teploty a k intenzivnějšímu vylučování škodlivin prostřednictvím ledvin.

- Proto je vhodné při každém pobytu v sauně postoupit o jeden stupeň výše. Při prvním pobytu je tedy dobré zůstat na

prvním stupni – zpočátku zde pouze ležet, aby si tělo zvyklo a proběhla první fáze pocení.

- Při druhém pobytu je vhodné využít druhý stupeň, aby si tělo zvyklo a proběhlo vlastní intenzivní pocení.
- A konečně při třetím pobytu lze vystoupit na třetí stupeň (nejvyšší), aby se uvolnily a vyloučily škodliviny, vázané hlouběji v těle.
- Doba pobytu v saunové místnosti je 10-20 minut.
- Po návštěvě vlastní sauny následuje celkové ochlazení na čerstvém vzduchu, přinejmenším ovšem u otevřeného okna.
- Při lehkých gymnastických cvičeních, jako například kroužení pažemi a trupem, zhluboka dýchat.
- Nyní následuje studená sprcha nebo polévání těla studenou vodou přímo z hadice. Mohou se přitom polévat jen části těla nebo celé tělo. Důležité je, aby polití proběhlo rychle a podle určitých pravidel, jinak se z něj stane pouze ochlazovací sprška. Cílem polévání však je krátkodobé zúžení cév, které se předtím přehřátím značně rozšířily (pasivní rozšíření). Polití studenou vodou je však třeba přerušit dříve, než se cévy natolik zchladí, že zůstanou stažené. Cévy se tedy automaticky opět rozšíří (aktivní rozšíření). I delší celkové polití těla, při kterém celková délka dráhy vodního proudu může dosahovat až 25 metrů, by nemělo být delší než 1 minutu.

Stejným způsobem je třeba využít i ponoření do bazénu se studenou vodou\*, pokud je vůbec pro pacienta vhodné. Do studené vody je třeba se ponořovat pomalu až po krk, zhluboka se nadechnout a vylézt ven.

*\* 12-14“C na rozdíl od plaveckého bazénu, který je temperován na 20-23“C.*

Tím dojde ke krátkému reflektorickému stažení cév, a protože se studený impuls včas ukončí, i k následnému (reaktivnímu) rozšíření. Právě to je žádoucí, protože to je vlastní trénování cév, což je jedním z hlavních cílů sauny. Dříve než se návštěvník znovu odebere do

saunové místnosti, respektive po skončení saunové procedury před odpočinkem, se doporučuje zahřát nohy koupelí nebo teplou sprchou. Nohy je třeba vždy dobře vysušit.

## **Sauna s párou**

Pára je původní součást finské sauny. Vznikla však zřejmě částečně také proto, že nebylo jednoduché dosáhnout v sauně dostatečně vysoké teploty, která by zaručila správné pocení. Muselo se tedy vypomáhat párou.

Dnes zaručují elektrická saunová kamna libovolnou teplotu, takže je produkování páry vlastně zbytečné, ale přesto velmi oblíbené. V mnoha saunových společnostech patří pára k ceremonii. Přestože tepelný šok, vyvolaný politím rozžhavených kamenů vodou, působí na návštěvníky velmi efektně, je jeho skutečná hodnota spíše problematická. Častěji totiž regulace těla, které se právě v sauně rozvinuly, spíše potlačuje, než aby jim napomáhala. Pocení podporuje pouze na stupních, kde se teploty pohybují pod 65°C. V tomto rozmezí by pára dokonce měla působit na regulaci pozitivně. Jinak je ovšem spíše zátěží. Pokud si návštěvník sauny na třetím stupni myslí, že se v páře více potí, pak je to omyl. Odpařování potu je vysokou vlhkostí vzduchu brzděno, a protože potní žlázy produkují pot ve stejné míře dál, má člověk pocit, že se více potí, neboť po těle „stéká více vody“. Až na malé výjimky nemá pára ani žádné terapeutické výhody. Jakousi úlevu přináší mírná pára pacientům trpícím chorobami průdušek. Pára se však zřejmě udrží i nadále, protože sauna má i jakousi společenskou funkci. To je zcela v pořádku, pokud se její využití omezuje na saunové společnosti s trénovanými členy. Začátečníkům a starším lidem by se však pára neměla vnucovat.

## **Frekvence návštěv sauny**

Jednorázové a nárazové návštěvy sauny mají sice také svůj význam, ale skutečný užitek přináší pouze pravidelné navštěvování tohoto zařízení. Obecně se doporučují 1-2 návštěvy týdně. Jelikož

sauna představuje jakýsi impuls, je možné využít cirkaseptánní periodiku (tj. sedmi denní rytmus našeho těla). Je to reaktivní pochod, který následuje po uděleném impulsu, tedy jakési rozkmitání, jehož lze využít.

Opakujeme-li tedy návštěvu sauny vždy jeden a týž den v týdnu, udržujeme průběžně toto kmitání. To ovšem znamená vyšší úroveň odolnosti.

### ***Doplňování tekutin v sauně a po sauně:***

Nemá smysl se radovat z úbytku váhy způsobené vypocením tekutin. Dříve nebo později se tento úbytek nahradí, a proto je lépe udělat to hned – přinejmenším pít tolik, aby ledviny, které se uvedly do činnosti, mohly dále pracovat. Nejčastěji se pije minerálka, ovocné šťávy, zeleninové šťávy, také syrovátka nebo podmáslí, a to každý nápoj zvlášť anebo míchaný. Alkoholickým nápojům, např. pivu nebo jablečnému vínu, které se doporučují jako „saunové nápoje“, je třeba se vyhýbat. Na jedné straně sice vylučování škodlivin podporují, na druhé straně však alkohol brzdí regulace, které byly saunou vyvolány. Škoda je pak větší než užitek. Některé zeleninové šťávy, jako celerová, vyvolávají navíc ještě intenzivnější vylučování vody než pivo. Pokud se navíc ještě přidá 1 nebo 2 polévkové lžíce čerstvé kopřivové šťávy, bude výsledek jistě uspokojivý. Úbytek tekutin lze také doplňovat roztoky elektrolytů.

Tyto směsi většinou obsahují chlór, sodík, draslík, hořčík a také organické soli jako citrát a laktát působící proti překyselení.



# Pomoz si sám při pylové alergii

Slovo pyl souvisí s latinským názvem „pollen“, což znamená prachová mouka nebo také velmi jemná mouka. Dnes toto slovo znamená jemný žlutavý prášek v květech, skládající se víceméně z maličkých zrníček, které jsou obsaženy v prasnících květů kvetoucích rostlin. Velikost zrníček se pohybuje mezi 0,002 až 0,2 mm. Každé pylové zrníčko je samčí pohlavní buňka a musí nějakým způsobem doputovat ke svému partnerovi. Rok co rok se znovu rozvíjejí květy a odehrává se proces zachování druhu. Pyl mnoha květin nebo pestrých květů stromů jako jabloní, třešní nebo broskví je přenášen hmyzem. Krása a vůně květů přitahují např. včely, čmeláky a motýly, poskytují jim potravu a zároveň jim předávají svůj pyl, aby jej roznášeli. Tyto rostliny se nazývají hmyzosubné. Jejich pyl má na povrchu často háčky a bodlinky, kterými se zachytává na nožkách hmyzu. Tak například pyl ibišku vypadá jako kulaté pichlavé zvířátko. Tento pyl je skutečně odkázán na včely, protože létat dost dobře neumí a i při silném větru padá na zem. Proto také ibiškový pyl jen zřídka vyvolává sennou rýmu nebo astma. Pyl rostlin hmyzosubných nepoletuje ve vysokých koncentracích vzduchem, nedopadá ve větším množství ani na sliznice našich dýchacích cest a nevyvolává tudíž alergické reakce. U zvláště citlivých lidí sice sennou rýmu nebo astma sice vyvolat může, např. pyl petklíče, ovšem v těchto případech vyvolávají alergie spíše jiné látky, např. vonné, než vlastní pyl.

Čím barevnější, krásnější a pestřejší je tedy květ, tím vzácněji je příčinou alergických onemocnění. Rostliny, jejichž květy nejsou „atraktivní“, však hmyz nelákají. Ke svému rozmnožování musí využívat vítr. Nazývají se proto také rostliny větrosubné. Jejich pylová zrna mají hladký povrch, který jim zaručuje lepší schopnost létat. Některé mají dokonce vzduchové váčky jako zvláštní letové vybavení. Pylová zrna takových rostlin roznáší vítr na vzdálenost sto kilometrů i více. Proto se také může stát, že pacient trpící sennou rýmou dostane znenadání záchvat senné rýmy i v horách, kam se uchýlil během doby, kdy kvete rostlina, na kterou je alergický. Je-li

vítr příhodný a zrnko pylu dost malé, pak se to může stát. Některá pylová zrna jsou zvláště malá a vyskytují se zároveň ve velkém množství: např. žito pěstuje člověk na rozlehlých polích. Jeden žitný klas obsahuje kolem 4 miliónů pylových zrn. Proto může jediný silný závan větru v květnu nebo v červnu, kdy žito kvete, zaplavit nosní sliznice lidí, kteří žijí daleko od žitných polí.

Senná rýma je nejčastěji vyvolána pylem kvetoucích trav. Tento pyl je často i příčinou alergického astmatu. Existují i výraz „senná horečka“ – *Catarrhus aestivus* (letní katar), zahrnující kombinaci zánětu spojivek, zánětu sliznice nosní se silnými drážděním ke kýchání, po kterém následuje zánět nosohltanu a konečně astmoidní bronchitis. To vše v době senoseče. Existuje i celá řada jiných větrosnubných rostlin, které mohou vyvolávat alergie – stromy a byliny. Co se týče frekvence chorob, které vyvolávají, stojí daleko za trávami a obilím:

- trávy a obilí vyvolávají 59,4% onemocnění sennou rýmou a astmatem způsobeným pylovou alergií
- stromy: 4,1%
- byliny: 1,2%

To platí ovšem jen o pacientech, kteří jsou citliví pouze na jeden jediný druh nebo na jednu skupinu pylů. Zbývající procento pacientů je „polyvalentně alergické“, to znamená, že reagují zároveň nebo postupně na více druhů pylů:

- kombinace pylu trav, stromů a bylin: 35,3%

# Kalendář výskytu pylových zrn v ovzduší

	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září
olše								
líška								
topol								
jíva								
jilm								
tomka								
bříza								
buk								
jasan								
pampeliška								
žito								
akát								
lipnice luční								
srha								
pšeničko rozkladité								
psárka luční								
kostřava								
jitrocel								
ďub								
jílek								
bojínek								
ječmen								
pšenice								
pustoryl								
bez černý								
ovsík vyvýšený								
medyněk								
psineček								
lípa								
pohánka								
oves								
kukuřice								
černobýl								
zlatobýl								

hlavní doba květu

okrajová doba květu

*Kalendář výskytu pylových zrn v ovzduší udává orientační informace o dobách výskytu pylu v ovzduší platných pro střední Evropu. Přesné aktuální informace získá pacient prostřednictvím rozhlasu nebo na telefonním čísle pylové výstražné služby.*

Více než jedna třetina lidí citlivých na pyl reaguje tedy na více druhů pylu. Po celý rok kvete vždy některá větrosnubná rostlina, jejíž pyl se rozletuje a může vyvolávat alergie. V prosinci a v lednu je to například cedr. Naštěstí pro potenciální alergiky na cedrový pyl je ve střední Evropě cedrových hájů příliš málo. Proto také nedochází k takovým koncentracím pylu, které by mohly vyvolat alergické onemocnění. Měsíce listopad, prosinec a leden jsou tedy v našich zeměpisných šířkách dobou, kdy nehrozí nebezpečí pylových alergií. Od února do října však ve vzduchu trvale „něco poletuje“. Pro orientaci byly sestaveny takzvané kalendáře výskytu pylových zrn v ovzduší. Obecně ve středoevropském prostoru platí data, která jsou uvedena v následujícím diagramu. Podle klimatických podmínek v daném roce však může dojít k určitým posunům. Důležitou úlohu hrají rostliny z čeledi „sladkých trav“ neboli „pravých trav“\*. Kromě obilí – žita, pšenice, ječmene, kukuřice a ova, včetně jeho dvou poddruhů, pšeníčka rozkladitého a ovsíku vyvýšeného (luční rostlina, která dává nejlepší seno) – nacházíme v pylovém kalendáři ještě dalších 10 rodů „sladkých trav“\*, z nichž každý zahrnuje větší nebo menší počet druhů. Všechny jsou velmi rozšířené, ale část z nich je jen málo známá. Proto jsou teď v chronologickém pořadí podle kalendáře krátce popsány:

\* „Sladké trávy“, jinak také „pravé trávy“ (botanicky lipnicovité) jsou pojmy ze zemědělského názvosloví. Druhy trav, které rostou na kultivovaných lukách a pastvinách, nazývají zemědělci „sladké trávy“, protože je lze využít pro člověka nebo domácí zvířata. Trávy, které rostou na bažinatých půdách, se naopak nazývají „kyselé trávy“. K nim patří šáchorovité, které jsou jako pícnina bezcenné. Na rozdíl od „sladkých trav“ vyvolávají pylové alergie jen velmi zřídka. Velké bažiny ve střední Evropě byly totiž vysušeny.

**Tomka** (*Anthoxanthum*) je rozšířena ve 20 druzích. Nejznámějším domácím druhem je tomka vonná (*Anthoxanthum odoratum*). Roste na pasekách, na lukách a pastvinách. Když posekaná na lukách zavadá, uvolňuje vonnou látku kumarin. Ta vydává typickou vůni sena. I když kumarin sám o sobě sennou rýmu nezpůsobuje, znamená jeho vůně pro alergika začátek sezóny senné rýmy. Nejpozději v tomto období se v ovzduší začnou objevovat pyly větrosnubných „sladkých“ trav. Toto období začíná v dubnu, kdy tomka zahajuje pylové období.

**Lipnice luční** (*Poa pratensis*) patří zhruba ke 300 druhům čeledi Poaceae. Lipnicovité trávy mají volně rozložené klásečky do přímé laty tak, jak ji známe u ovsa. U lipnice luční jsou klásečky zelené až tmavě fialové. Jelikož tvoří husté polštářky, je oblíbená jako trávnicková rostlina. Kromě toho patří k nejlepším píceinám. **Srha** (*Dactylis*) se vyskytuje v 6 druzích, 2 z toho rostou ve střední Evropě. Častější z nich, která také vyvolává pylovou alergii, je srha riznačka (*Dactylis glomerata*). Je to vytrvalá luční travina, jejíž klásky jsou klubkovitě nahloučeny. Zajímavá je doba květu. Ve středoevropské oblasti trvá hlavní doba květu od května do června, pak je měsíc přestávka a v srpnu kvete podruhé, což je okrajová doba květu.

**Psárka luční** (*Alopecurus pratensis*) psárka patří k travám s kláskovitou latou. Květy připomínají klásky. Jestliže je však ohneme do oblouku, zjistíme, že jsou to vlastně laty, protože klásečky spočívají na rozvětvených stoncích. Je považována za dobrou luční travu středně výživnou pro dobytek, který ji spásá. **Kostřava** (*Festuca*) s latovitým květenstvím jako u ovsa. Po celém světě je rozšířeno 200 druhů, u nás se jich vyskytuje asi 20. Existují rozmanité formy jako kostřava walliská, kostřava červená, kostřava ovčí, což je okrasná rostlina. Největším zdrojem pylu je mezi nimi kostřava luční (*Festuca pratensis*), která je také důležitou píceinou.



*Tomka*



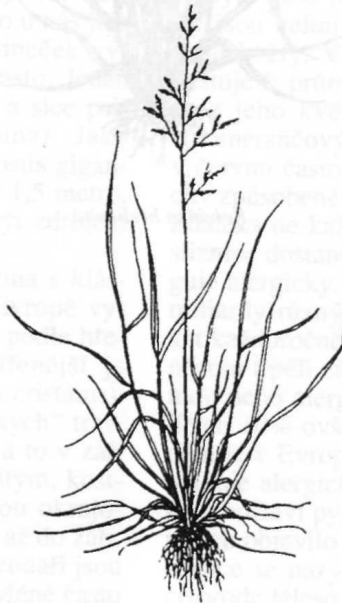
*Lipnice luční*



*Srha*



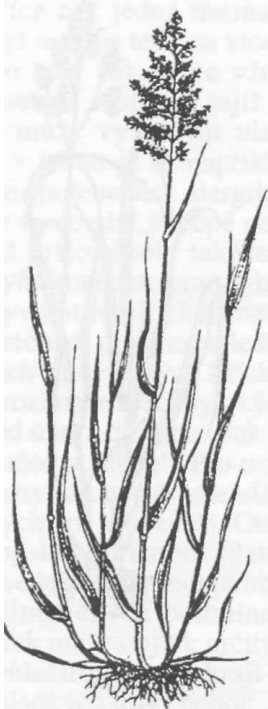
*Psárka luční*



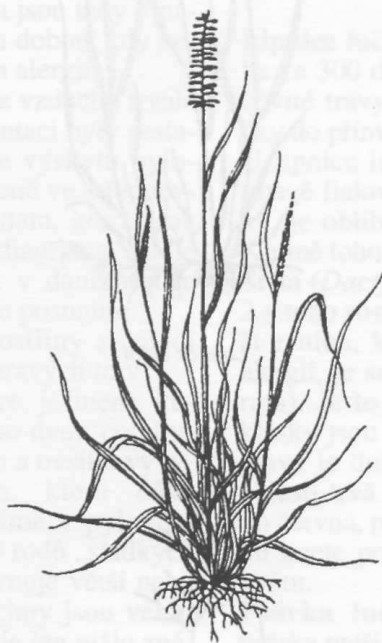
*Kostřava luční*



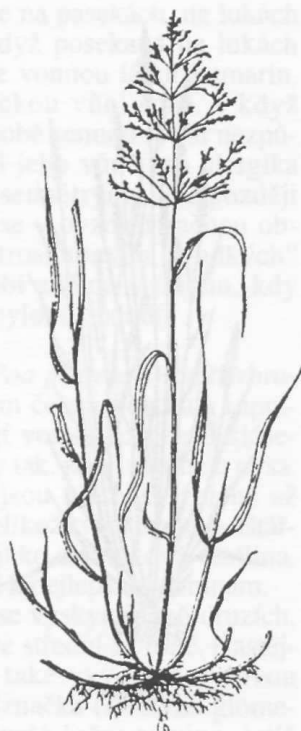
*Jílek vytrvalý*



*Medyněk*



*Pohánka hřebenitá*



*Psineček*



*Pšeničko rozkladité*



*Ovsík vyvýšený*

**Jílek** (*Lolium*) patří ke kláskovitým travám, což jsou trávy, u nichž malé klásečky tvoří složené klasy jako u žita. Rozšířený druh je jílek vytrvalý (*Lolium perenne*). Ten také dodává největší množství pylových zrn do ovzduší. Jelikož tvoří husté trávníky, využívá se s oblibou při zakládání okrasných zelených ploch. Bojínek (*Phleum*) patří opět k travinám s kláskovitými latami stejně jako tomka a psárka. Psárce je také podobný. Bojínek luční (*Phleum pratense*) je jedna z nejvýživnějších lučních trav. Z celkových 12 druhů bojínku se právě bojínek luční u nás vyskytuje nejčastěji. Medyněk (*Holcus*) je latovitá tráva. Ve světě je rozšířeno 10 druhů, z nichž 2 se vyskytují u nás. Nejčastější je medyněk vlnatý (*Holcus lanatus*), který se může vyskytovat na lukách a pasekách v hustém porostu. Laty medyňky jsou načervenalé až fialové, někdy zbarvené do šedo zelená, podobně jako u tomky. V době květu voní medově – přesto však není hmyzosubný, nýbrž větrosobný a představuje tudíž pro alergiky nebezpečný zdroj pylu.

Psineček (*Agrostis*) je latovitá tráva, která má velmi malé, většinou nafialovělé klásky, složené jakoby do kytice. Celkem existuje 200 druhů, z toho u nás jich roste 6. Psineček tenký a psineček výběžkatý se vyskytují stejně často. Jeden druh roste dokonce v horách a sice psineček alpský (*Agrostis alpina*). Jako okrasná tráva se využívá *Agrostis gigantea*, která dorůstá až do výšky 1,5 metru. Všechny tyto druhy mohou být zdrojem pylu v ovzduší.

Pohánka (*Cynosurus*) je travina s kláskovitými latami, která se v Evropě vyskytuje v 8 druzích. Poznává se podle hřebenovitých klásků. Nejrozšířenější je pohánka hřebenitá (*Cynosurus cristatus*). Tato tráva uzavírá řadu „sladkých“ trav, které do ovzduší vysílají pyl, a to v září společně s pšeničkem rozkladitým, košťavou a s bojínkem, které svou okrajovou dobou květu zasahují také až do září. Ostatní rostliny uvedené v kalendáři jsou obecně celkem dobře známé. Méně často připadají tyto rostliny v úvahu jako zdroje pylu vyvolávajícího sennou rýmu nebo astma. Pokud se ovšem některé druhy v určité oblasti vyskytují hojněji, jako například topoly v Lombardii, pak se také v těchto místech častěji vyskytují onemocnění sennou rýmou a astmatem v době, kdy v ovzduší poletuje pyl daného druhu.



Do skupiny rostlin vyvolávajících alergie patří i některé léčivé rostliny: pampeliška (smetánka lékařská), jitrocel, bez černý, lípa, Černobýl a zlatobýl. To ovšem neznamená, že by člověk, který na pyl pampelišky reaguje sennou rýmou, je zároveň alergický i na čaj z pampeliškových kořenů nebo na salát z pampeliškových listů. Tyto věci spolu vůbec nesouvisí. Tak například i člověk, který v červnu citlivě reaguje na pšeničný nebo ječný pyl, může přesto jíst pšeničný a ječný chléb. A to v červnu či v kterémkoliv jiném měsíci, aniž by mu to nějak vadilo.

„Nepravý jasmín“ je lidový název keře až 3 metry vysokého, který se správně jmenuje pustoryl (*Philadelphus coronarius*). Obvykle se mu říká prostě jasmín. Ve střední Evropě roste divoce, ale zdroje pylu jsou především pěstované keře. Ty jsou velmi oblíbené pro své dekorativní květy. V jižní Francii se dokonce pěstuje k průmyslovým účelům, protože se z jeho květů vyrábí laciná „esence z pomerančových květů“. A právě tam se v červnu často vyskytují alergické poruchy způsobené jeho pylem. Zdaleka ne každý člověk, kterému se na sliznice dostanou pylová zrna, na ně reaguje alergicky. 90 procentům lidí mohou miliardy různých pylových zrníček vnikat každoročně do očí a do nosu, aniž by přitom trpěli záněty spojivek, sennou rýmou nebo alergickým astmatem. Zbývajících 10% ovšem reaguje citlivě. Odhadem je v Evropě 10-12% alergiků, 5-7% reaguje alergicky na pyl. I relativně nízké množství pylových částic stačí, aby se u nich objevilo onemocnění. Tyto pylové částice se nazývají *antigeny*. Antigen je cizorodé těleso, které při vniknutí do organismu vyvolává alergickou reakci. Poruchy nezpůsobují celá pylová zrna, na to by byla i ta nejmenší příliš velká, ale malé bílkovinné molekuly, které pronikají sliznicí a setkávají se s jinými molekulami, které vytváří organismus, totiž s *protilátkami* (ty jsou také bílkovinné povahy). U alergií typu pylových alergií jsou to protilátky zvané imunoglobulin E, zkráceno IgE.

Střet těchto dvou částíček, totiž antigenu pronikajícího z vnějšího prostředí a protilátky vytvořené samotným tělem, způsobuje alergickou reakci.

**Diagnózu** lze velmi detailně určit pomocí celé řady testů. Do značné míry napomáhá i objasnění okolností, které předcházely vzniku alergie. Určuje se přitom závislost poruchy na ročním období, některé pyly se zahrnují do hledané skupiny, jiné se vylučují. Přitom je také třeba zamyslet se i nad ostatními příčinami alergických poruch.

Látky, které jsou na základě tohoto rozboru podezřelé, se vpravují do kůže. K těmto účelům jsou určeny zvláštní extrakty příslušných druhů pylů. Při **Scratch-testu** se pokožka rozškrábne a příslušný testovací roztok se nanese na rozškrábnuté místo.

Při **Prick-testu** se nanese na pokožku kapka extraktu a pokožka se pak jehlou povrchově napíchne skrz kapku. Při **intrakutánním testu** se přiměřeně slabší roztok píchá přímo do kůže. Po 15 až 20 minutách lze odečíst výsledek. Jako pozitivní se hodnotí alergický otok o průměru asi 1 cm, který je lemován zarudnutím. Aby byly k dispozici i porovnávací hodnoty, provádějí se i srovnávací testy: Na jisté místo kůže se vpíchne sterilní fyziologický roztok 0,9%, který vyvolává „nulový otok“. Na tomto místě se obvykle nevytvoří otok větší než 1-2 mm. Na jiném místě kůže se vpíchne roztok histaminu 1:10 000, který má vyvolat „maximální otok“. Na tomto místě se (u každého) vytvoří otok o průměru asi 1,5 cm.

Tyto kožní testy jsou především v případě pylové alergie poměrně jednoznačné také proto, že počet látek, které přicházejí v úvahu, není neomezený.

Dalším testem je **oční test**, při kterém se do oka kápne kapka roztoku podezřelé látky a po 10-15 minutách se vyhodnotí. Známkou pozitivní reakce je zarudnutí, pálení a rýma.

Jasnou diagnózu může dát konečně i **krevní zkouška** provedená v laboratoři. Při ní se měří množství imunoglobulinu E a také se zjišťuje, na co jsou protilátky zvláště citlivé. K vyhodnocení se již částečně využívají počítače.

# LÉČENÍ ASTMATU VYVOLANÉHO PYLOVOU ALERGIÍ

Existují různé metody:

## **1. Terapie, které se zaměřují na příčiny**

a) Vyloučení alergenů vyvolávajících potíže = zdržovat se mimo prostor,

kde se vyskytují nebezpečné pyly.

b) Specifická desenzibilizace nebo hyposenzibilizace = vypěstovat si imunitu vůči škodlivým pylům.

## **2. Symptomatická terapie**

Do této skupiny patří léky z oblasti

klasické medicíny založené na různých principech, které zabraňují akutnímu propuknutí nebo akutní propuknutí choroby léčí. Dále sem patří některé volně rostoucí rostliny s podpůrnými účinky. Účinný mechanismus i vedlejší účinky jsou v těchto případech dobře známy.

## **3. Ostatní formy terapie**

Akupunktura, respektive metody odvozené od akupunktury, homeopatie,

masáže reflexních zón, vodoléčba

a podobné postupy. V těchto případech není mechanismus působení tak

dobře znám, ale přesto se zde dosáhlo

nepochybných úspěchů. Nebezpečí vedlejších účinků je velmi malé. Podle závažnosti onemocnění se přitom využívá buď celá paleta možností anebo pouze jednotlivé formy terapie. Správný výběr není vždy lehký a vyžaduje značné odborné znalosti. Takové otázky, jako například zda kortizon zabraňuje dlouhodobým následkům nebo je naopak vyvolává – obě možnosti reálně existují – může zodpovědět pouze lékař.

## **Vyhýbat se pylům**

Pokud pacient ví, které pyly u něj vyvolávají astmatickou reakci, udělá nejlépe, když zabrání kontaktu s nimi. To se daří tím lépe, čím menší je počet druhů pylů, na které je pacient citlivý. Je-li pacient alergický na pylová zrna stromů, měl by se při eventuálním stěhování do nového bytu podrobně zajímat o to, které stromy rostou v jeho okolí. Běžně se stává, že astmatici vědomě vyhledávají určitá místa. Přitom se může stát, že se nejlépe cítí právě ve velkoměstě. Ti pacienti, kteří vlastní zahradu, by se měli postarat o to, aby se zdroj pro ně nebezpečných pylů nenacházel na jejich vlastním pozemku. Trávník by měl být vždy nakrátko posekán. Nejintenzivněji se pyl z květů uvolňuje v časných ranních hodinách. Proto se také mnoho pacientů, kteří měli přes noc otevřená okna, ráno probouzí s příznaky záchvatu. V místnosti, kde člověk citlivý na pyl spí, by tedy okna v nebezpečné období roku měla být přes noc zavřena. Místnost lze větrat otevřenými dveřmi uvnitř bytu nebo pomocí přístrojů, které propouštějí vzduch, ale zachytávají pyly. Existují i speciální klimatizační zařízení. Pokud pacient přesně zná dobu, kdy u něj propuká alergie, a pokud toto období není příliš dlouhé, může se podle toho zařídit při plánování dovolené a tu pak strávit na místech, která nejsou zatížena pyly.

## **Specifická desenzibilizace**

Desenzibilizace znamená „odstranění citlivosti“; jiný termín, který se v této souvislosti používá, je hyposenzibilizace a znamená „snížení nebo omezení citlivosti“.

Princip této metody: Pylové částice – antigeny – které vyvolávají astma (nebo sennou rýmu) se v pravidelných intervalech vpravují do kůže, nejprve v malých dávkách, které se pak postupně zvyšují. Látka se vstříkne většinou na vnější straně předloktí, aby reakce byla dobře viditelná. Malé zarudnutí se považuje za normální. Při zarudnutí provázeném otokem o průměru větším než 2 cm byla dávka zřejmě příliš velká. Vyvolá-li injekce dokonce astmatický záchvat, pak byla dávka v každém případě příliš velká a překročila mez únosnosti. Tuto „mez únosnosti“ se lékař snaží zjistit a pokouší se látku dávkovat tak, aby byla vždy těsně pod touto mezí a zároveň

ji však posouvala dál. Při každé injekci ji opatrně posouvá o krůček dál, čímž postupně zvyšuje odolnost pacienta proti pylům, které jej ohrožují, dokud nedosáhne nejvyšší možné míry imunity. Probíhá-li vše správně, tvoří se v organismu molekuly imunoglobulinu G (IgG), kterým se říká „blokovací“ protilátka. Ty zachytávají pylové částice vnikající do organismu a neutralizují je. Molekuly imunoglobulinu E (IgE) se jejich zásluhou vůbec s pylovými částicemi nesečkají a záchvat u pacienta nepropukne. Látka IgG, která nově vznikla v důsledku postupného zvyšování dávek při desenzibilizační terapii, účinně vstupuje mezi pylovou látku a IgE, jež se u alergiků vyskytuje v nadměrném množství.

Desenzibilizační terapii tohoto druhu, tedy „specifickou“, lze samozřejmě provést až po antigenovém testu. To znamená, že pyly vyvolávající u alergika reakce, musí být přesně určeny. Pokud alergii nevyvolává celá řada různých pylů (nebo dokonce i jiných látek), pak existuje reálný předpoklad, že léčení bude úspěšné. V této souvislosti se uvádí 80 procentní naděje, přičemž určitou roli hrají i další okolnosti.

Naděje na úspěch léčení desenzibilizační terapií je tím větší,

1. čím nižší je počet látek vyvolávajících alergii (čím menší je spektrum antigenů),
2. čím kratší dobu onemocnění trvá,
3. čím méně alergických onemocnění se vyskytuje v rodině (tím menší je rodové zatížení),
4. čím mladší je pacient.

Pylové alergie patří k alergiím relativně nejsnáze léčitelným, protože většina pylových látek, které připadají v úvahu, je dobře známa, a protože během roku existuje dostatečně dlouhé období, kdy se obtíže u pacienta neprojevují. Právě v tomto období je vhodné provést léčení specifickou desenzibilizací. Intervaly mezi jednotlivými injekcemi trvají 1-2 týdny a celkové léčení probíhá 2-3 roky. Při specifické desenzibilizaci se využívají, respektive kultivují regulační mechanismy lidského těla.

## Symptomatická terapie

Zatímco při desenzibilizaci se terapie zaměřuje na příčiny onemocnění, působí prostředky popsané v této kapitole symptomaticky. Mají totiž za úkol odstranit nepříjemné projevy astmatických stavů. Tyto prostředky neléčí onemocnění, ale ulehčují pacientovi život. K prostředkům, které mohou uvolnit zúžení průdušek, které provází záchvat, patří také zvláštní přípravky obsažené v **aerosolech** umožňujících správné dávkování (kapesní inhalátory). Různým způsobem sledují stejný cíl, totiž to, aby pacient mohl normálně dýchat. Často stačí jedno jediné nadechnutí aerosolu a stažené průdušky se uvolní. Co se týče možnosti rychlého nasazení a zároveň rychlosti, s jakou se dostaví výsledek, jsou tyto prostředky bezkonkurenční. To má svou cenu právě u onemocnění typu astmatu, která se dostávají vždy neočekávaně. Vedlejší účinky aerosolů jsou v případě, že se správně používají, nepatrné a nedají se srovnat s přednostmi, které tyto prostředky mají: Přinášejí pacientovi rychlou úlevu a včasným uvolněním stažených průdušek zamezují trvalým následkům v pozdější době, tj. zamezují škodám vznikajícím nedostatkem kyslíku, zamezují vzniku příliš hutných hlenů a rozedmě plic. Aerosoly uvolňují stažení průdušek buď utlumením vagových nervových vláken, nebo drážděním sympatického nervstva. Dále existují také aerosoly s kortizonem, které působí jinak. Nepůsobí ani tak proti záchvatům, ale spíše snižují náchylnost k alergii. Užívají se 3-4 x denně k inhalacím. O tom, který druh aerosolu nebo která kombinace je v daném případě nejsprávnější, musí rozhodnout lékař. Další léky – tablety, čípky, injekční roztoky atd. – se rovněž logicky rozdělují na prostředky, které

- uvolňují zúžení průdušek,
- působí antialergicky,
- uvolňují odkašlávání.

K prostředkům proti *zúžení průdušek* patří stejné **substance**, které jsou obsaženy v aerosolech, ale jsou podávány i ve formě **tablet**. Jsou to především ty, které dráždí sympatické nervstvo. Předepisují se většinou místo aerosolů, případně také proto, aby bylo dosaženo léčebné reakce a aby aerosoly nemusely být tak často používány. V těchto případech musí pacient vědět, jaké nejvyšší denní dávky

jednotlivých léků v kombinaci může denně užívat, respektive musí se přesně řídit doporučením lékaře. Zvláštní skupinu prostředků rozšiřujících průdušky jsou **teofylinové preparáty**. Teofylin je jako látka úzce příbuzný s kofeinem. Vyznačuje se především svými spasmolytickými účinky (uvolňuje křeče, tj. zúžení průdušek), které působí i v případech, kdy pacienti nepříliš dobře reagují na prostředky dráždící sympatické nervstvo. V těch případech, kdy samotné aerosoly málo zabírají, kombinuje je lékař s tabletami na bázi teofylinu.

**Antialergické prostředky** obsahují zvláštní druh kyseliny chromoglykolové, která se podává ve formě sodné soli jako prášek v kapslích. Zamezuje uvolňování histaminu, který působí jako konečný impuls při vzniku alergického astmatu nebo senné rýmy. Prášek z kapsle se vdechuje tak, aby ulpíval na sliznicích, a to *před* blížícím se záchvatem, případně v souladu s údaji pylové výstražné služby. Jsou-li pylová zrna přítomna, spojí se jejich antigeny sice s imunoglobulinem E, ale žírné buňky neuvolňují histamin. Tento prostředek je na trhu i ve formě aerosolu. Ten je zvláště účinný u dětí s alergickým astmatem, méně často působí i u dospělých. Vlastní antihistaminika zamezují působení uvolněného histaminu. Antihistaminika jsou ve své podstatě velmi podobná histaminu. Právě v tom tkví podstata úspěchu: Místa, kde by se mohl histamin usazovat, jsou obsazena antihistaminikem. Antialergicky působí také **kortizon**, zástupce glukokortikoidů, což je hormon produkovaný v lidském těle kůrou nadledvin a používaný zároveň jako lék. Existuje celá řada příbuzných forem, které se lidově a obecně shrnují pod názvem jednoho z nich, totiž kortizonu, přestože ten se sám o sobě používá jen velmi zřídka. Kortizon je považován za „nejsilnější zbraň terapie astmatu“ a podle toho se také využívá, a to v případech, kdy všechny ostatní prostředky selhávají. Pod „ostatními prostředky“ se nerozumí pouze dosud jmenované skupiny léků z oboru klasické medicíny, ale také techniky jako akupunktura, jejíž aplikace vede často k tomu, že kortizon nemusí být nasazen. V některých případech to samozřejmě možné není, také proto, že nezbývá dostatek času na metody, které působí pomalu, jako například při hrozivém dlouhotrvajícím astmatickém záchvatu. V těchto případech může

dávka kortizonu nejen zachránit život, ale je zároveň často i nejvhodnějším prostředkem odvrácení trvalých následků způsobených dlouhotrvajícím záchvatem, které by byly závažnější než samotné vedlejší účinky daného léku: následky fyzické i psychické. To jsou otázky, které lékař musí řešit. Neexistuje-li jiná možnost, pak lze v nutných případech tento prostředek využít v rozumných dávkách tak, aby vedlejší účinky nepřesáhly určité meze.

**Prostředky uvolňující odkašlávání** potřebuje pacient v případě, že má potíže s vykašláváním příliš hustého sekretu.

Tyto potíže má jen část pacientů trpících alergickým astmatem vyvolaným pyly. Často se však (právě v ročních obdobích, kdy vzduchem poletují pyly, na které pacient reaguje alergicky), přidružuje k astmatu i infekce průdušek. Pak jsou prostředky usnadňující odkašlávání na místě. Lze však také využít léčivé rostliny, popsané od str. 261.

## VYUŽITÍ LÉČIVÝCH ROSTLIN PŘI ASTMATICKÝCH STAVECH

Pokud se zásadně uzná, že léčivé rostliny mají své místo v terapiích při pylovém alergickém astmatu, pak se nejspíše bude postupovat směrem ke zjišťování účinků a zkoumat, zda existují rostliny, které by hodnotou a účinky odpovídaly moderním, většinou synteticky vyráběným prostředkům klasické medicíny:

### *a) Oblast působení: rozšíření průdušek*

Zde je třeba poznamenat, že **teofylin** jako takový patří do rostlinné říše a že byl dříve získáván z čajových listů. Dnes se vyrábí polosynteticky nebo zcela synteticky. Původně přírodní prostředek tak byl dokonce vylepšen: syntetický teofylin neobsahuje vodu a střeva jej stoprocentně vstřebávají, takže si pacient může být jist, že lék, který užil, bude také působit. Teofylin rozpustný ve vodě, tedy



takový, který se vyskytuje v čaji, vstřebává střevo nestejně a nelze tedy dost dobře určit, nakolik bude účinný. Je tedy výhodnější využít syntetickou formu.

Také prostředky dráždící nervu s sympathicus mají mezi rostliny odpovídajícího zástupce. Je to **efedrin**, který se původně získával z chvojníku, což je keř rodu *Ep-hedra* rostoucí v jižní Evropě a ve Švýcarsku. Dnes se efedrin také vyrábí synteticky. Je obsažen jako komponent v některých preparátech proti astmatu. Má však částečně silnější vedlejší účinky než moderní syntetické prostředky dráždící sympatikus „nové (vylepšené) generace“, jak se jim říká.\* Bušení srdce, srdeční arytmie, nervozitu a poruchy při močení vyvolává efedrin častěji než synteticky vyrobené přípravky. To znamená, že i v tomto případě vylepšil chemický a farmaceutický výzkum přírodní látku, omezil její vedlejší účinky a zároveň zintenzivněl žádoucí působení. Prostředky tlumící vagus, které se vyskytují ve volné přírodě, přísluší ke skupině rostlin typu **rulíku** a **durmanu**. Atropin a papaverin, které jsou v nich obsaženy, jsou součástí řady speciálních astmatických přípravků, samozřejmě v přesném dávkování, což je u těchto prudce jedovatých látek důležité. Z listů durmanu se vyráběly astmatické cigarety. Představovaly jakési předchůdce dávkovačích aerosolů, které obsahují látku ipratropium tlumícího vagus. Tato chemická látka má údajně malé vedlejší účinky. Rozhodně je vhodnější než durmanové cigarety, které silněji vysušují průduškový sekret a mohou také vyvolávat blouznivé stavy. Zbývá však přece jen několik rostlin, které lze efektivně využít při astmatických stavech, protože příznivě působí proti zúžení průdušek:

1. **tymián obecný** (*Thymus vulgaris*)
2. **rosnatka okrouhlolistá** (*Drosera rotundifolia*)

\* *Salbutamol, terbutalin, fenoterol, cyrbuterol, clenbulerol, reproterol a hexoprenalin jsou názvy jednotlivých léčivých substancí. Na trhu se objevují pod různými názvy.*

Účinné látky v nich obsažené jsou silice, které působí jinak než mechanismy dosud popsanych léků, jež se soustřeďují především na dráždění nebo tlumení nervových vláken vedoucích do svaloviny průdušek. Proto je také možné užívat tymián anebo rosnatku jako doplňující léčebný prostředek, aniž by vznikalo nebezpečí nežádoucího zesílení účinku. Kromě toho vyvolávají obě rostliny uvolňování sekretu průdušek. To je samozřejmě velmi žádoucí. Nejčastěji se užívá kombinace 3 díly tymiánu a 1 díl rosnatky jako čaj především večer, jak je to popsáno na str. 264. Při lehkých astmatických záchvatech se tento čaj osvědčil jako prostředek, který sám o sobě nemocnému přinesl úlevu a umožnil mu klidný spánek.

### ***b) Oblast působení: antialergické***

Zde je třeba uvést **pakmín visnaga** (*Ammi visnaga*). Je to okoličnatá rostlina, která se ojediněle objevuje i ve střední Evropě, hlavně však roste ve Středomoří. Pakmín je z lékařského hlediska zajímavý proto, že látka khelin, kterou obsahuje, představuje základ kyseliny chromoglykolové (viz dále). Molekula khelinu, která se skládá ze tří kruhů, přitom byla nejprve zjednodušena a pak párově propojena. Tímto způsobem bylo podstatně zesíleno její antialergické působení. Na druhé straně přitom však zaniklo působení khelinu jako látky uvolňující zúžení průdušek. Na trhu jsou dnes k dostání obě látky, takže situace vypadá následovně:

**1. Khelin** („Keldrin“ aj.), středně silné antialergické účinky; středně silný, ale trvalý efekt uvolnění zúžení průdušek. K dostání je jako kapsle, dražé nebo čípky, ale také ve formě injekcí. Účinky jsou dobré, ale při předávkování se dostávají vedlejší účinky: nevolnost, závratě, kolaps. Dodržujte proto pokyny svého lékaře. Samotný pakmín – jeho plody – se dnes prakticky již neužívají, právě kvůli nebezpečí vedlejších účinků.

**2. Kyselina chromoglykolová** („Intal“), silnější antialergické účinky. Nepůsobí proti zúžení průdušek. Existuje jako prášek a jako dávkovači aerosol. Má minimální vedlejší účinky.

Důležité je vědět, že obě látky, jak khelin, tak kyselina chromoglykolová, se užívají *preventivně* – v období bez záchvatu. Během záchvatu nepůsobí.

3. Také rostliny mají antihistaminové účinky. Nositelem těchto účinků je zvláštní skupina účinných molekul **bioflavonoidů**. Informace o léčivých rostlinách obsahujících bioflavonoidy jsou podány na str. 258. Pacient by si však od nich neměl slibovat příliš mnoho.

V mnoha případech se ukázalo, že i synteticky vyráběná antihistaminika jsou příliš slabá.

Kortizon nemá v rostlinné říši účinný ekvivalent.

### *c) Oblast působení: usnadnění odkašlávání*

V této oblasti je mnoho rostlin, které se beze zbytku vyrovnají moderním syntetickým prostředkům a v některých směrech je dokonce předčí: prvosenka jarní, violka vonná, oman a další. Jsou popsány od str. 261.

## **JINÉ FORMY TERAPIE PŘI ASTMATICKÝCH STAVECH**

V **akupunktūře** je známa řada bodů, využitelných pro léčení alergického astmatu. Nejvýznamnější místa lze využít i pro akupresuru. Rovněž na zádech (a v oblastí pletence ramenního) se nacházejí oblasti pro **masáž reflexních zón zad**. Na souhrnném obrázku jsou tmavě vyznačeny. Jsou to „reflexní zóny ve vazivu“, jejichž prostřednictvím lze pozitivně ovlivňovat orgány – v daném případě plíce a průdušky. Masáže nejsou z technického hlediska jednoduché a pacient by je měl přenechat masérovi, který se zabývá masážemi vaziva.

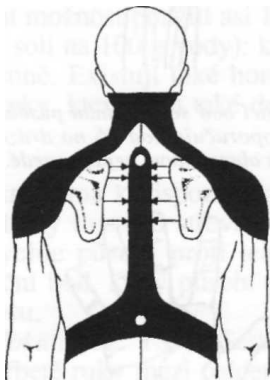
Chce-li se pacient masírovat sám, doporučuje se přejíždět kartáčem po vyznačených plochách. Směrem zdola nahoru se jemně „zakartáčovává“ olej – 2 x denně po 1-2 minutách. Velmi vhodný je bodlákový olej, který díky svému vysokému obsahu vyšších

nenасыčených kyselin (75%) může uvolnit mnoho energie, přijde-li do styku s kyslíkem. Štětiny kartáče mají v první řadě za úkol olej rozetřít tak, aby všude přišel do styku s kyslíkem. Příliš intenzivní masírování kartáčem nemá smysl.

V oblasti výběžku mezi 1. a 12. hrudním obratlem (světlé tečky) se nacházejí akupresurní body. Jsou vyznačeny šipkami. Jsou to při počítání shora 12., 13., 15. a 17. bod dráhy močového měchýře, tedy osvědčené akupunkturální body proto astmatu, které se však hodí i pro akupresuru.

*Přesná lokalizace bodů:* MM 12, „Větrná brána“, 3 cm vlevo a vpravo od střední osy. Výška: pod prodloužením trnu 2. hradního obratle. MM 13, „Bod přitakání plic“, 3 cm vlevo a vpravo od střední osy. Výška: pod prodloužením trnu 3. obratle hradního. MM 15, „Bod přitakání srdce“, 3 cm vlevo a vpravo od střední osy. Výška: pod prodloužením trnu 5. hradního obratle. MM 17, „Bod bránice“, 3 cm vlevo a vpravo od střední osy. Výška: pod prodloužením trnu 7. hradního obratle. Tento bod se využívá i při vyrážce po popálení kopřivami, což podtrhuje jeho úzký vztah k alergii.

*Technika:* Středně silná masáž špičkou prstů po dobu asi 1 minuty. Masírovat jeden bod po druhém shora dolů (podle průběhu dráhy). Jako doplněk k těmto bodům na zádech se doporučuje také masáž 36. bodu dráhy žaludku pod kolenem. Jedním z jeho hlavních účinků je uvolňování celkového napětí, které se dostavuje například před zkouškami. Podobné napětí se objevuje u astmatiků, když očekávají možnost astmatického záchvatu.



*Plochy a body proti alergickému astmatu: Tmavé plochy odpovídají reflexním zónám zad pro plíce a průdušky. Lze je také masírovat kartáčem za použití oleje. Šipky odpovídají akupresurním bodům. Špička šipky odpovídá lokalizaci. Jsou to, shora dolů, 12., 13., 15. a 17. bod dráhy močového měchýře.*



*Jako doplňující bod se zvláštním působením proti křečím se doporučuje bod 36 na dráze žaludku. Masírovat na obou nohou, nejlépe vsedě.*



*„Bod kašle a astmatu“ se nachází na ruce mezi prvními klouby ukazováku a prostředníku. V případě potřeby se masíruje na obou rukou.*

Přesná lokalizace bodu: Ž 36, „Tři vzdálenosti“, nejvyšší část vnější hrany holenní kosti, v jamce mezi kostí holenní a kostí lýtkovou.

Tyto body (na zádech a pod kolenem) lze masírovat i pravidelně při kúře. Ráno a večer se všechny promasírují. S masážní kúrou se začíná již 6 týdnů před předpokládaným výskytem pylu. Také na ruce se nachází bod účinný při astmatu. Používá se k uvolňování momentálního zúžení; méně často se masíruje preventivně v rámci kúry. Je to takzvaný Ruční bod 16, bod, který neleží na žádné dráze, který však často velmi rychle působí. Číňané objevili tento bod teprve před 20 lety. Evropské lidové léčitelství jej zná již dlouho. Ve starých recepturách nacházíme následující návod: Je třeba se odebrat do lesa, uchopit sosnovou šišku tak, aby nasedala na tento bod a pěst pevně sevřít. Pak se procházet po lese.

Pokud pacient netrpí zrovna alergií na pyl lesních stromů, může podle tohoto návodu postupovat. Jinak v případě potřeby (při dýchacích potížích) na obou rukou tento bod dobře a silně promasírovat.

*Přesná lokalizace:*

Ruční b. 16 „Bod kašle a astmatu“, mezi prvními klouby ukazováku a prostředníku, blíže k ukazováku.

Z **vodoléčby** se hodí k léčení astmatu především:

- omývání celého těla (str. 183)
- polévání kolen (str. 184)
- polévání paží (str. 185)

Všechny tyto postupy byly už podrobně popsány na jiném místě. Kromě toho existuje celá řada návodů, jejichž účinky byly potvrzeny nejnovějšími výsledky vědy: **koupele nohou se stoupající teplotou vody, koupele rukou teplé a se stoupající teplotou. Polokoupele** (sedací koupele) se stoupající teplotou, zpočátku z 34° na 38°C, později z 36° na 39°C a také ze 37° na 40°C mají údajně „hlubokosáhlé“ účinky. Astmatici by si však takovéto techniky měli nejprve nacvičit v lázeňských zařízeních a teprve pak je sami praktikovat doma. Totéž platí i o sauně (str.), která se v astmatické terapii využívá jako součást kúr. I ta by se měla nejprve provádět pod odborným vedením a pak teprve samostatně. Lázeňská kúra zaměřená na léčbu průduškového systému trvá 4 týdny a obsahuje obvykle 3 vodoléčebné procedury denně po 6 dní v týdnu. Jednou týdně se přitom *dopoledne* zařazuje návštěva sauny, trvající 2x10 minut. Do programu kúry patří i **rehabilitační dechová cvičení**. Správné dýchání se pacient naučí pouze pod odborným vedením. Astmatikům se doporučuje zpočátku navštívit několik tréninkových hodin a pak ve cvičení pokračovat samostatně. Existuje příliš mnoho individuálních rozdílů, které je třeba brát v úvahu. V literatuře se dokonce popisuje, že „nedostatek odborně vyškolených cvičitelů (pro dechová cvičení) je jedinou příčinou toho, že ne všechna lázeňská místa, kde se provádějí kúry podle dr. Kneippa – nehledě na klima – jsou vhodná pro astmatiky“ (H. Schluter). To jen podtrhuje význam dechových cvičení a dechové techniky pro astmatika. Zpočátku však

pacient potřebuje schopného učitele, který by ho to naučil. Homeopatie má celou řadu speciálních přípravků proti astmatu vyvolanému pylovou alergií – od cibule až po jistou severoamerickou květinu (*Wyethia helenoides*). Správný výběr může provést pouze odborník v oblasti homeopatie.

## LÉČENÍ SENNÉ RÝMY

Z hlediska příčin jsou astma a senná rýma vyvolané pylovou alergií jedno a totéž onemocnění, které se pouze, jak se často říká, odehrává na různých úrovních. Občas dochází také k „výměně úrovní“, to znamená, že nemoc přesouvá své centrum: od senné rýmy k astmatu. Není tedy divu, že základní principy léčení obou onemocnění jsou stejné, respektive podobné. Především terapie, které se zaměřují na příčiny jsou stejné jako u astmatu vyvolaného pylovou alergií:

- a) Vyloučení alergenů vyvolávajících potíže = zdržovat se mimo prostor, kde se vyskytují nebezpečné pyly (str. 203)
- b) Specifická desenzibilizace nebo hyposenzibilizace = vypěstovat si imunitu vůči škodlivým pylům (str. 203)

Rozdílná je léčba symptomatická, ale ne ve všech směrech. Antialergické prostředky klasické medicíny jsou tytéž:

a) Kyselina chromoglykolová jako prostředek zabraňující uvolňování histaminu. Rozdíl je pouze v tom, že se prášek, respektive spray („Intal“) nevdechuje do plic, ale stříká se na nosní sliznici. Používá se stejně jako u astmatu vyvolaného pylovou alergií jako preventivního prostředku proti záchvatům na základě informací pylové výstražné služby, která oznamuje očekávaný výskyt pylu v ovzduší předem na telefonním čísle nebo rozhlasem, aby k propuknutí senné rýmy nemohlo dojít, neboť po každém postříkání sliznice trvají účinky několik hodin. Totéž platí o pakmínu, respektive jeho účinné látce khelínu, z něhož byla kyselina chromoglykolová vyrobena (str. 206).

b) Také antihistaminika se při senné rýmě aplikují stejně jako při alergickém astmatu. Podávání kortizonu je však právem považováno

za sporné. U senné rýmy se totiž jen zřídka jedná o závažné onemocnění.

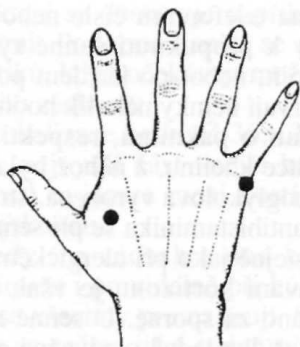
c) Léky, které mají vyvolat lokální změny, jsou jiné než u alergického astmatu. To, co pro astmatika znamenají léky uvolňující křeče a rozpouštějící sekrety, tím jsou pro pacienta trpícího sennou rýmou prostředky způsobující splasknutí sliznic. Podávají se vnitřně jako tablety, respektive kapsle nebo se aplikují přímo do nosu jako kapky, respektive spraye.

Může se ovšem stát, že ve vrcholné fázi senné rýmy jsou nos i oční víčka úplně opuchlé. Tehdy je použití těchto prostředků na místě. Jinak je ovšem třeba – přinejmenším při delším používání – postupovat opatrně. Již po několika dnech pravidelného užívání může docházet k reakcím, ke zvláštnímu zduření sliznice. To se nazývá „medikamentózní rýma“. Vedle kapek stahujících cévky existuje alternativní možnost použití asi 1 % roztoku soli (1 g soli na 100 g vody): kapat několikrát denně. Existují také homeopatické nosní kapky, které jsou také docela účinné.

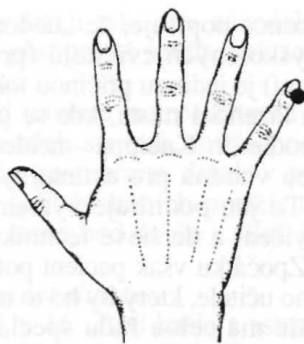
*Akupunktura* má k dispozici řadu bodů – 4. bod dráhy tlustého střeva, který často velmi rychle působí proti tekuté rýmě, a 11. ruční bod, který působí proti ucpanému nosu.

*Přesná lokalizace:* TS 4 „Setkání v údolí“, na hřbetě ruky mezi palcem a ukazovákem, uprostřed záprstní kosti ukazováku na straně přivrácené k palci. Ruční b. 11 „Bod páteře“, na vnější straně prvního kloubu malíčku. Podle toho, o jakou poruchu se jedná, je jeden nebo druhý bod výrazně bolestivý.





*Na rukou se nacházejí vhodné akupresurní body, jak pro případ tekuté rýmy - na hřbetě ruky mezi palcem a ukazovákem, tak pro případ ucpaného nosu - na vnější straně prvního kloubu malíčku. V případě potřeby silně masírovat.*



*Na vnějším okraji nehtového lůžka malíčku se nachází bod proti svědění a pálení v očích.*

Masírovat je třeba poměrně silně, asi po dobu 1 minuty.

Poblíž ručního bodu 11, pouhých několik milimetrů blíž k zápěstí, se nachází 3. bod dráhy tenkého střeva s názvem „Zadní propast“. Často výrazně působí proti svědění, které obvykle provází alergická onemocnění – v nose vyvolává kýchání. Při akupresuře se obvykle masírují oba body zároveň, takže také oba působí (jehlou, která je daleko jemnější než špička prstu, se napichují body dva). Konečně se na ruce nachází také 1. bod dráhy tenkého střeva. Působí proti svědění a pálení v očích. Také tyto potíže téměř vždy provázejí sennou rýmu. *Přesná lokalizace:*

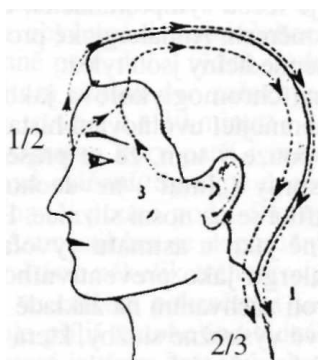
TeS 1 „Omezený rybník“ na vnějším okraji nehtového lůžka malíčku. Nemasírujte příliš brutálně.

Jako zvláštní masáž při senné rýmě se doporučuje určitá masáž hlavy, která působí i proti bolestem hlavy, které rýmu často provázejí.

Důležité je to, aby masážní tahy probíhaly ve správném pořadí: napřed nepárově středem hlavy od nosu po týl, další tah je párový (vpravo a vlevo zároveň nebo postupně) od kořene nosu přes temeno až na boční část týla a konečně také párově od horního úponu ušního

boltce šikmo směrem *dopředu* nahoru, kde ústí do dráhy druhého tahu a končí na boční části týla.

Masíruje se ráno a večer prsty nebo kvalitním pevným kartáčem. Masáž hlavy složená ze tří po sobě následujících tahů příznivě ovlivňuje pročišťování prostoru vedlejších nosních dutin. Příznivě působí také proti bolestem hlavy. Masáž musí být pomalá a výrazná. Všechny zmíněné body a masáž hlavy lze aplikovat i preventivně. V tomto případě začíná kúra 6 týdnů před předpokládaným výskytem pylu. Doporučuje se 2 x týdně provádět akupresuru, respektive masáž. Podobně jako klasická medicína využívá i homeopatie k léčení senné rýmy tytéž prostředky, které se aplikují při astmatu vyvolaném pylovou alergií. Je ovšem nutné určit přesnou homeopatickou diagnózu, a to dokáže pouze odborník se zkušenostmi v oboru.



# III. PŘÍRODNÍ DOMÁCÍ LÉKÁRNA

## Založení domácí lékárny

Pro případ **první pomoci při úrazech**, menších či větších **zdravotních potíží**, k **léčení chronických onemocnění** a také pro překlenutí doby, než se dostaví lékař, by měl mít každý doma některé prostředky k léčení a ošetřování. Velikost a vybavení domácí lékárny se řídí specifickými potřebami podle:

- početnosti rodiny
- stáří jednotlivých členů rodiny
- podle individuálních náchylností k chorobám.

Svou úlohu zde však hrají i další okolnosti: Máte nejbližší dosažitelnou lékárnu hned za rohem nebo žijete na osamělém statku? Jsou v rodině pacienti vyžadující trvalou péči nebo všichni překypují zdravím? Podle toho potřebujete pro svou „alternativní domácí lékárnu“ buď malou skříňku, nebo velkou skříň. Pokud jste přesvědčeni o výhodách preventivních opatření nebo pokud si libujete v Kneippově vodoléčbě, v léčebných koupelích a v metodě polévání, pak se vaše domácí lékárna rozšíří i do koupelny. Pokud jste si oblíbili příjemnou chuť domácích a rodinných bylinkových čajů a jste přesvědčeni o jejich příznivých účincích, pak do své lékárny zahrnete i kuchyni.

Skutečné léky musí být každopádně uloženy tak bezpečně, aby si s nimi děti nemohly hrát. Skříňka nebo skříň by měly mít funkční zámek, protože i když budujeme domácí lékárnu výhradně z přírodních prostředků, vždy se tam najde něco „nebezpečného“.

### Návrh vybavení domácí lékárny:

#### I. Obvazový materiál pro všechny případy

*V této části domácí lékárny se nacházejí*

- mulové obvazy různých šířek
- různé druhy náplastí s polštářkem

- leukoplast v různých šířkách
- elastická obinadla (šíře 10 cm)
- obvazový mul
- mulová vata
- buničina
- obvazy na spáleniny
- trojcípý šátek
- dále nůžky, normální pinzeta a jemná pinzeta, sada zavíracích špendlíků, sada obvazových svorek, sada dřevěných špátlí, sada vatových štětiček.

## **II. Materiál k ošetření nemocného**

- teploměr (2 kusy, abyste mohli měřit teplotu zároveň v podpaží a v konečnicku, což je důležité mimo jiné při podezření na zánět slepého střeva)
- koupelový teploměr
- různě velké kusy látek na zábaly různé kvality – hrubé lněné, jemné lněné a flanelové
- gumové podložky
- irigátor pro aplikaci klystýrů a výplachy
- termoláhve
- sáčky na led
- šálek s hubičkou
- dále kartáčky na ruce, dezinfekční roztoky, medicínální mýdla, lihobenzin a francovka.

## **III. Léky užívané vnitřně**

Zde se přesně rozlišuje podle oblasti působení:

- prostředky proti poruchám spánku, stresu a nervozitě
- prostředky užívané při žaludečních potížích
- prostředky proti nadýmání
- prostředky proti průjmovým onemocněním
- prostředky proti zácpě
- prostředky užívané při onemocněních jater, žlučníku a slinivky břišní

- prostředky proti bolestem
- prostředky užívané při onemocněních močových cest a prostaty
- prostředky proti nemocem z nachlazení a chřipce
- prostředky užívané při onemocněních srdce a cév.

#### IV. Prostředky užívané zevně

různé *masti* (masti na rány, kožní masti, chladiivé masti, adstringentní masti a protizánětlivé masti)

různé *roztoky a emulze*, antirevmatické náplasti, *kloktadla*

V širším slova smyslu sem patří: *přísady do koupelí, polštářky plněné lučnými květy*, případně i pomůcky ke Kneippovým metodám léčení jako Kneippova hadice, štoudev na střídavé koupele, zařízení pro sedací koupele atd.

Pod bodem III. se skrývá srdce domácí lékárny. Udané pořadí odpovídá pořadí následujících kapitol. K těmto prostředkům by si pacient měl vypěstovat skutečný vztah. Měl by být dostatečně informován o jejich působení i o případných vedlejších účincích, kontraindikacích a správném dávkování. Pokud se přehmátnete u prostředků užívaných zevně, nedostaví se sice kýžený terapeutický efekt, ovšem nepřivodíte si ani žádné velké újmy na zdraví. Jestliže však sáhnete vedle u léků určených k vnitřnímu použití a zaměníte prostředek určený k léčení jaterních chorob s lékem proti nemocem z nachlazení, je to už daleko hrubší chyba. A když dokonce zaměníte prostředek proti průjmům s prostředkem proti zácpě, je to hotové peklo. **Proto je tak důležité, aby byly léky přesně zařazeny a popsány.**

Při popisování různých druhů čajů použijte etikety. Pokud nemáte obzvlášť velké písmo, postačí vám formát 7 x 5 cm a popisujete je shora dolů takto:

**1. Obsažené rostliny** s údajem o užití části rostliny a poměru směsi, pokud se o směs jedná.

**2. Hlavní oblast působení**, eventuálně doplněná o vedlejší a doplňkové účinky, například žaludeční nevolnost (listy máty peprné),

působí proti zánětům žaludku (květy heřmánku) nebo překyselení žaludku / bronchitida (lišejník islandský).

**3. Dávkování** u jednotlivých rostlin se udává ve dvou položkách, a to jako jednotlivá dávka a jako dávka ve směsi. Příklad: zeměžluč – jednotlivá dávka: 2 polévkové lžíce; v případě, že se vaří čaj pouze ze zeměžluči. Dávka ve směsi: 1/2 až 1 kávová lžička; pokud se zeměžluč míchá s jinými rostlinami. U hotových směsí tato doplňková informace většinou odpadá.

**4. Příprava:** Ve většině případů se droga přelévá vařící vodou = **infus** neboli **nálev**. Ten je vhodný především pro jemné části rostlin: květy, listy, nať, semena (plody).

Existují i výjimky, například u jmelí: To se nechává táhnout ve studené vodě = **macerát** neboli **výluh drogy za studena**. Tento druh přípravy se jinak využívá pouze u rostlin obsahujících slizy nebo u kořene kozlíku lékařského. Zvláštním způsobem se připravuje i zemědým: Vkládá se do studené vody, přivede se k varu a po krátkém přejití varem se odstaví. Takto se získá **dekot** neboli **odvar**, který se jinak využívá pouze u tvrdých částí rostlin: u dřeva, kůry a kořenů.

U **směsí** je obvykle třeba se řídit podle nejjemnější součásti – v převážné většině případů se tedy připravuje **nálev**. Ten se nechává obvykle 10 minut táhnout. Výjimku zde představuje hloh: ten se nechává táhnout 15-20 minut, výzkumy totiž dokázaly, že u hlohu dosahuje čaj žádané koncentrace až po této době. U rostlin obsahujících křemík (přeslička, konopice, rdesno ptačí) se do nálevu přidává před odstavením trochu medu nebo cukru. Kyselina křemičitá se pak lépe vstřebává.

*Hotové čaje se obvykle nesladí.* Výjimku tvoří prsní čaje proti kašli a chrapotu (= *Species pectorales*). U nich se doslazování medem většinou doporučuje, protože zesiluje účinky.

Hotový čaj se **popíjí** „dieteticky“, jak říká Sebastian Kneipp: soustředěně, po malých doušcích, „především v co největším psychickém i fyzickém klidu a vnitřním duševním usebrání, které je zcela soustředěno na překonání nemoci“ (R.F. Weiss).

Zvláštní údaje jako „před“, „k“, „po“ jídle uzavírají vlastní informaci na etiketě. U tinktur a kapek se postup mění v souvislosti s povahou materiálu, ale v podstatě je stejný. Jednotlivé dávky a dávky ve směsi se udávají v **počtu kapek**. Ty se užívají většinou s vodou nebo v čaji, k čemuž se nejlépe hodí čaj z fenyklu, z máty nebo z meduňky. Nakonec se uvádí ještě **expirace**. U čajových směsí a otevřených tinktur se udává datum balení, na originálním balení (rostlinné tinktury, homeopatické přípravky) se vyznačuje datum prvního použití. Jak dlouho přípravky vydrží? V uzavřené láhvi původního balení mnoho let. Jsou-li láhve otevřeny, měly by se každý rok vyměňovat, respektive obměňovat. Trvanlivost rostlin pro přípravu čajů a čajových směsí velmi záleží na balení. Čím intenzivněji sušená droga voní, tím více silic obsahuje a tím neprodyšněji musí být uzavřena při skladování. K tomu se nejlépe hodí kameninové nádoby nebo plechové dózy s pevným uzávěrem. Jinak postačí i silné papírové sáčky. Chcete-li si být zcela jisti, že droga neztratila na kvalitě, nesmíte ji skladovat déle než jeden rok.

*Příklady nálepek:*

### **Květy heřmánku lékařského**

proti zánětům žaludku jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky dávka ve směsi: 1/2-1 kávová lžička spařit / nechat táhnout pod pokličkou datum: ...

### **Tinktura z hořce žlutého**

žaludeční slabost / nechutenství jednotlivá dávka: 20 kapek dávka ve směsi: 10 kapek ve vodě nebo studeném čaji před jídlem / malé doušky datum: ...

Některé jednotlivé prostředky – především homeopatické – jsou už etiketou opatřeny, například: CEPA D 2, Dil. 50 ML Tyto etikety se doplňují. Většinou je na to úmyslně ponecháno místo. V daném případě:

Cibule D 2, rýma / odolnost, 3 x 15 kapek, datum.

## Prostředky proti poruchám spánku, stresu a nervozitě

Příliš mnoho lidí dnes užívá při nespavosti nebo nepříjemné nervozitě syntetické chemické prostředky. Jsou to benzodiazepin, methaqualon, barbituráty atd., jak se základní chemické látky různých typů nazývají. Tyto prostředky působí většinou velmi dobře, o tom není sporu. Nesou však s sebou nežádoucí vedlejší účinky, které jsou více či méně intenzivní. Pokud se člověk dlouho a pravidelně spoléhá na jejich pomoc, je zděšen, když znenadání zjistí, že si tabletky zapomněl přibalit do cestovních zavazadel – to je neklamným znamením toho, že se na nich stal závislým.

Prášky mají své opodstatnění. Ani o to není sporu. Lékař je může zahrnout do terapeutického programu, jedná-li se o určitá onemocnění v pravém slova smyslu. Příliš často se však používají k zaplašení starostí nebo k odstranění každodenní nervozity. Pro tyto účely je lékaři jako trvalý prostředek neradi předepisují a pacienti to také vědí. Proto bývají také návštěvy lékaře spojené s předepisováním těchto léků v pravém slova smyslu trapné. Právě zde je nutné ohlédnout se po jiné účinné alternativě. Přitom je jasné, že o jistém prostředku lze jako o skutečné alternativě k synteticky vyráběným lékům mluvit pouze tehdy, mají-li žádoucí efekt a přitom jej dosahují zdravějším způsobem.

### *Co by měl „dokázat“ alternativní prostředek:*

1. **Nesmí mít škodlivé účinky.** Žaludek, střeva, srdce, játra, ledviny atd. by ani při delším používání neměli být zasaženy.
2. **Neměl by příliš zatěžovat náš detoxikační systém.** Prostředky na spaní by například neměli způsobovat omámení a únavu další den, a to ani u starších lidí. Příčinou je opožděné uvolňování látky.
3. **Měl by mít široké terapeutické spektrum.** Tím se rozumí interval mezi právě ještě účinnou a již jedovatou dávkou daného prostředku. Čím širší je terapeutický záběr, tím bezproblémovější



je prostředek. Nebezpečí předávkování a otrav jsou patřičně nižší. Tato vlastnost je u domácích prostředků sama o sobě důležitá, u prostředků na spaní má ovšem zcela zvláštní význam.

4. **Nemá vzniknout závislost**, a to ani v té formě, kdy se po vysazení léku obtíže opět dostaví a jsou větší, než byly před jeho nasazením. Právě to často bývá čertovým kopýtkem některých chemických prostředků na spaní a pro uklidnění („prostředek dělá sám sebe nepostradatelným“).

5. **Nemělo by docházet k nežádoucímu zesílení účinku**, i když se alternativní prostředek užívá současně se syntetickým preparátem se stejnými účinky. To je velmi důležité, protože praxe ukázala, že je často možné pouze tímto způsobem postupně přejít na zdravější alternativu. Všechny tyto body zcela splňuje celá řada rostlinných prostředků – a právě ty připadají jako zdravější alternativy v první řadě v úvahu. Tyto rostliny se zařazují do skupiny takzvaných „Mite-fytoterapeutik“, to znamená doslova „mírné“ nebo „jemné“ rostlinné preparáty, tedy takové, které víceméně nemají vedlejší účinky a jsou celkově neškodné (na rozdíl od „Forte-fytoterapeutik“, tedy „silných“ prostředků, jako je například náprstník vlnatý nebo rulík zlomocný). Účinnost Mite-terapeutik závisí v první řadě na výběru správné rostliny. Musí odpovídat potížím pacienta.

Výběr správné rostliny nebo rostlinné směsi pro určitý konkrétní druh onemocnění je velmi jednoduchý; je třeba přitom znát pouze některé souvislosti. Pokud například pacient nemůže usnout, protože musí neustále přemýšlet o událostech příštího dne, pak pomáhá kozlík lékařský (nepomáhá však oves setý); pokud však člověk nemůže usnout, protože právě prožitý den byl příliš vzrušující, pak pomáhá oves setý (a nikoli kozlík lékařský). Mísí-li se myšlenky, jak na proší den, tak na události dne příštího a nedají pacientovi spát, pomáhá i směs obou rostlin – kozlík lékařský + oves setý, v poměru 2:1, 1:1, 1:2 podle toho, co převažuje. Toto je princip; a to je také celé tajemství správného používání „mírných“ léčivých rostlin. Pro příhrádku alternativní domácí lékárny nazvanou „**Prostředky proti nespavosti a neurotickému neklidu**“ doporučujeme především pět

léčivých rostlin. Různorodostí hlavních oblastí svého působení se navzájem výborně doplňují:

1. Kozlík lékařský – strach při očekávání příštích událostí, černé myšlenky na budoucnost
2. Oves setý – vyčerpání, přemítání o uplynulých těžkostech
3. Meduňka lékařská – bezdůvodná sklíčenost, nervní typ povahy
4. Mučenka pletní – celkové tělesné napětí
5. Hořký sevillský pomeranč – duševní napětí

Z těchto pěti rostlin se obvykle vyberou tři. Téměř vždy je tak zaručena správná směs pro příslušnou konkrétní diagnózu (která se může občas i měnit). V praxi se přitom potvrdilo, že mučenku a hořký sevillský pomeranč je každopádně vhodné do směsi zařadit, aby bylo vyloučeno především napětí jak tělesné, tak duševní. Právě toto napětí se nejvíce podílí na všech formách nespavosti a nervozity. K nim se pak přidává kozlík lékařský, oves setý nebo meduňka podle toho, co se v daném případě nejlépe hodí.

### **Použití**

A. Využívají se tinktury všech těchto rostlin. Tato forma je nejjednodušší, zabírá nejméně místa a nejlépe se také dává. Existují následující druhy:

#### **1. Baldriánové kapky** = Tinctura valerianae

Jednotlivá dávka, tj. užívá-li se kozlík lékařský samotný: 40 kapek  
Dávka ve směsi: 20 kapek

#### **2. Matečná tinktura z ova setého** = Avena sativa Ø

Jednotlivá dávka: 20 kapek  
Dávka ve směsi: 10 kapek  
Obyčejná tinktura se z ova nevyrábí.

**3. Meduňka lékařská.** Užívá se v přípravku Klosterfrau Melissengeist = Spiritus melissae.

Jednotlivá dávka: 40 kapek  
Dávka ve směsi: 20 kapek

#### **4. Tinktura z mučenky pletní** = Tinctura passiflorae

#### **Matečná tinktura z mučenky** = Passiflora Ø

Dávka je u obou stejná. Jednotlivá dávka: 40 kapek  
Dávka ve směsi: 20 kapek  
Matečná tinktura je podstatně dražší než obyčejná

tinktura, ale přesto se vyplatí, protože je to daleko účinnější forma a může odstranit i těžká napětí a dokonce i lehké bolesti.

**5. Tinktura z hořkého sevillského pomeranče** = Tinctura aurantii amari Jednotlivá dávka: 20 kapek

Dávka ve směsi: 10 kapek

Vše ostatní je jednoduché. Za základ se většinou bere:

20 kapek **tinkтуры z mučenky** nebo **mateční tinkтуры z mučenky** + 10 kapek **tinkтуры z hořkého sevillského pomeranče**. To uvolňuje všeobecné napětí. Nyní přidáme: 20 **baldriánových kapek** v případě, když se pacient obává budoucnosti, protože se blíží zkouška nebo se ohlásila kontrola z berního úřadu a pacient je proto neklidný a roztěkaný, ve dne se nemůže soustředit a v noci nemůže spát. Nebo: 10 kapek **matečné tinkтуры z ovsa**, je-li pacient vyčerpán námahou z uplynulého dne, ale přesto nemůže spát, protože mu dělá potíže „vypnout“ nebo má plnou hlavu svých problémů. Užívá se také tehdy, když pacientovi dělá během dne potíže přejít od jedné činnosti k druhé a soustředit se na ni a také tehdy, když se na člověka prostě všechno sesype. Nebo: 20 kapek **Klosterfrau Melisengeist**, když se z člověka stane „netýkavka“ (což se někdy přihodí), když pocit „už to nejde dál, už nemůžu“ vyvolá melancholickou apatii a když se nervozita projeví na vnitřních orgánech: na srdci, žaludku, střevech a také na stažení hrdla – což je typická indikace pro použití meduňky. Bylo by samozřejmě možné smíchat tinkтуры všech pěti rostlin v udaném poměru. Je to zcela neškodné, ale neodpovídá to umění, jak využívat léčivé rostliny. Většinou to ani není nutné, pouze drahé. V mnoha případech se ovšem může stát, že si člověk sám určí svou vlastní speciální směs. To je pak ta pravá, která nejlépe odpovídá konkrétním potížím pacienta. Takovou směs si může každý nechat namíchat přímo v lékárně a brát si na cesty pouze jednu lahvičku s touto hotovou směsí. Informace pro magistra je přitom jednoduchá: Poměr kapek se převede na poměr v gramech, respektive v mililitrech, například: 20 g (matečné) tinkтуры z mučenky 10 g tinkтуры z hořkého sevillského pomeranče 20 g baldriánových kapek. Celkový počet kapek je tedy 50, což odpovídá právě jedné čajové lžičce. U těchto prostředků s širokým terapeutickým spektrem není třeba počítat kapky příliš

přesně. Pokud ano, pak jenom poprvé, aby se pacient seznámil s mírou. Směs se užívá ve sklenici teplé vody nebo v šálku čaje – velmi dobře se hodí fenyklový čaj – večer půl hodiny před spaním, během dne v případě potřeby, a to i několikrát denně. Pacient se nemusí obávat omámení ani ztráty pohotovosti. Tyto prostředky také spánek nevynucují, jako např. hypnotika, nýbrž jej umožňují tím, že odstraňují překážky.

B. Danou směs může pacient užívat i jako **čaj**. Tato forma je chuťově příjemná a její působení je často velmi uspokojujivé. Pouze oves setý jako čaj neexistuje a v případě potřeby se tedy přidává 10 kapek matečné tinktury z ovsa do čajové směsi z ostatních rostlin. Také u kozlíku lékařského je tinktura běžnější než poněkud komplikovaná příprava macerátu z kořene. Ostatní rostliny jsou však snadno k dostání a jsou laciné:

**1. Listy meduňky lékařské** = Folia melissae

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky na šálek

Dávka ve směsi: 1 kávová lžička na šálek

**2. Nat' mučenky pletní** = Herba passiflorae

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky na šálek

Dávka ve směsi: 1 kávová lžička na šálek

**3. Květy hořkého sevillského pomeranče** = Flores aurantii amari

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky na šálek

Dávka ve směsi: 1 kávová lžička na šálek

Účinná je i kůra hořkého sevillského pomeranče. = Pericarpium aurantii amari Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky na šálek

Dávka ve směsi: 1 kávová lžička na šálek

Všechny tři rostliny se připravují stejným způsobem: Přelít vařící vodou a dobře přikryté nechat 10 minut táhnout. Popíjet velmi malými doušky. Jelikož u těchto rostlin hrají velkou úlohu silice, které působí již v dutině ústní, neměly by se tyto čajové směsi sladit. Jinak se totiž klamou chuťové pohárky a snižuje se účinnost. Všechny vyjmenované čaje působí lépe nalačno. Po vypití čaje by však pacient měl sníst malý kousek chleba, zvláště tehdy, obsahuje-li směs hořký sevillský pomeranč.

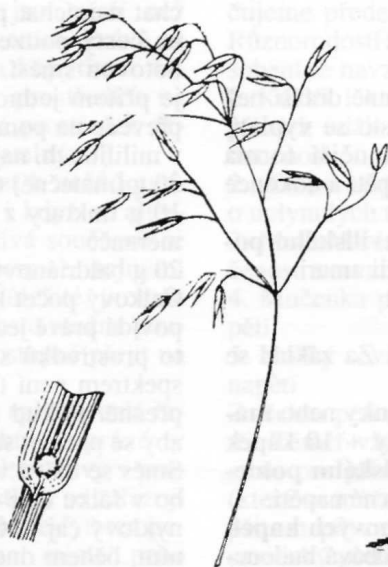
*Kozlík lékařský*

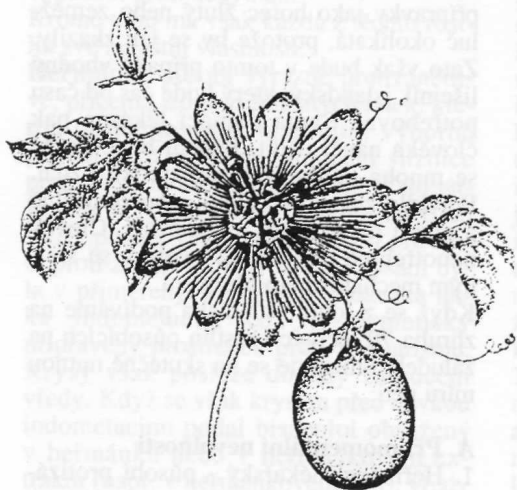


*Meduňka lékařská*

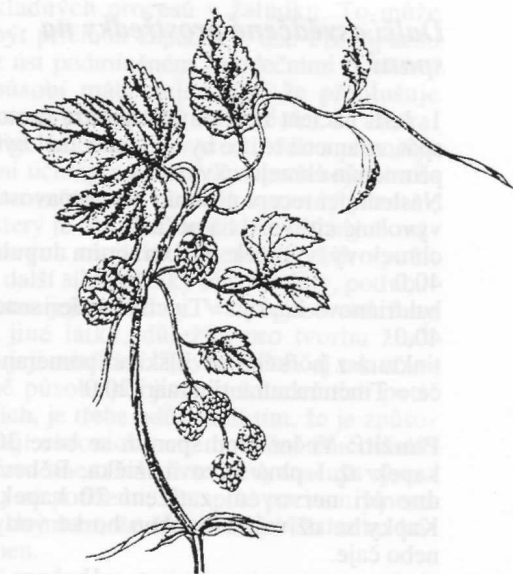


*Oves setý*

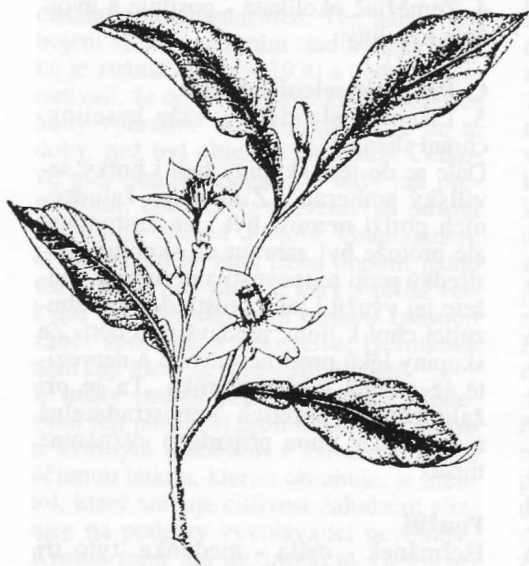




*Mučenka pletní*



*Chmel obecný*



*Hořký sevillský pomeranč*



*Rozmarýn lékařský*

## *Další osvědčené prostředky na spaní*

1. Je-li pacient neklidný a nemůže proto spát, znamená to, že by do směsi měl být přimíchán chmelový výtažek. Následující recept působí i při nespavosti vyvolané citlivostí na počasí: chmelový výtažek = Extractum lupuli 40,0

baldriánové kapky = Tinctura valerianae 40,0

tinktura z hořkého sevillského pomeranče = Tinctura aurantii amari 20,0

**Použití:** Večer před spaním se bere 30 kapek až 1 plná kávová lžička. Během dne při nervovém zatížení 20 kapek. Kapky se užívají s trochou horké vody nebo čaje.

2. U starších lidí vzniká nespavost někdy nedostatečným prokrvením mozku. V těchto případech často pomáhá malá dávka tinktury z rozmarýnu lékařského (5 kapek na kousek cukru) nebo sklenka rozmarýnového vína užívaná večer, kterou vřele doporučoval farář Kneipp.

## **Prostředky užívané při žaludečních potížích**

Nestor a velký znalec v oboru léčivých rostlin, německý internista Rudolf Fritz Weiss říká: „Mistr v oboru fytoterapie se pozná podle toho, že se omezuje na několik málo dobrých a skutečně vyzkoušených prostředků.“ Tato věta platí především ve vztahu k domácí lékárně. Kdyby člověk skladoval vše, co se pro různé případy doporučuje (i když je to často užitečné), ztratil by velmi brzy přehled a v lékárně by zavládl chaos. Proto je třeba při zřizování domácí lékárny být uvážlivý a umět třídit. Být uvážlivý znamená zásadně přemýšlet o tom, co člověk skutečně potřebuje. V domácnosti starého mládence, který občas trpívá pálením žáhy, budou zbytečné

hořčinové přípravky jako hořec žlutý nebo zeměžluč okolíkatá, protože by se jen zkazily. Zato však bude v tomto případě vhodný lišejník islandský, který bude čas od času potřebovat. Sama domácí lékárna pak člověka naučí třídít. Přitom bude nutné se mnoha oblíbených prostředků vzdát. Pravidlo zní: hořec žlutý *nebo* zeměžluč a nikoli hořec žlutý *a* zeměžluč. Člověk nepotřebuje dvě léčivé rostliny se stejným mechanismem působení. Když se z tohoto hlediska podíváme na zhruba 70 léčivých rostlin působících na žaludek, omezíme se na skutečně nutnou míru pěti:

#### **A. Při momentální nevolnosti**

1. Heřmánek lékařský – působí protizánětlivě
2. Máta peprná – odstraňuje nevolnost
3. Meduňka lékařská – uklidňuje

#### **B. Při žaludeční slabosti a nedostatku žaludečních šťáv**

4. Zeměžluč okolíkatá – posiluje a uvolňuje kyseliny

#### **C. Při překyselení žaludku**

5. Lišejník islandský – váže kyseliny, chrání sliznice

Dále se do této skupiny řadí i hořký sevillský pomeranč. Z hlediska žaludečních potíží nemusí být sice zastoupen, ale protože byl zahrnut do skupiny prostředků proti nespavosti a nervozitě, můžete jej využít i jako prostředek povzbuzující chuť k jídlu, především u dětí. Ze skupiny léků proti nespavosti a nervozitě je známá také meduňka. Ta je při žaludečních potížích nepostradatelná a zaujímá v obou případech významné místo.

#### **Použití**

Heřmánek – máta – meduňka, tyto tři rostliny z první skupiny mají schopnost působit také okamžitě. Následující vlastnosti mají společné:

- tlumí bolest
- uvolňují křeče
- uklidňují
- působí proti nadýmání



Kromě toho má však každá z těchto rostlin své zvláštní vlastnosti: **Heřmánek** působí výrazně protizánětlivě, přičemž jedna z důležitých látek, kterou obsahuje, totiž bisabolol, výborně působí jako ochrana žaludeční sliznice proti všem nežádoucím vlivům. Tato látka, která je podrobněji známa od roku 1972, působí velmi efektivně při prevenci proti žaludečním vředům. Krysám byla v přiměřených dávkách dodávána látka indometacin, což je synteticky připravený prostředek proti revmatismu. Krysy však posléze dostaly žaludeční vředy. Když se však krysám před dávkou indometacinu podal bisabolol obsažený v heřmánku nebo v heřmánkovém extraktu (např. v heřmánkovém čaji), vředy nevznikly. Plyne z toho jednoduché poučení: v případech, kdy má pacient užít léky proti revmatismu (nebo jiné prostředky, které mohou vyvolat vředy), měl by užívat také heřmánek. Další důležitou látkou, kterou heřmánek obsahuje, je chamazulen. Ten napomáhá hojení vředů v akutním stadiu. Tato složka je známá od roku 1930 a vědci se domnívali, že účinky heřmánku jsou způsobeny výhradně touto látkou, a to do té doby, než byl objeven bisabolol. Celkové působení heřmánku je tedy jak preventivní, tak léčivé: preventivně působí bisabolol, léčivě působí chamazulen. U heřmánku je však třeba doplnit jedno varování: Příliš dlouhé kúry s příliš velkými denními dávkami mohou způsobit zánět spojivek a nervozitu. Heřmánek není čaj, který se pije v zimě v létě. U **máty (máty peprné)** vyniká především její působení proti nevolnosti a proti kvasným procesům v žaludku. Hlavní účinnou látkou, kterou obsahuje, je mentol, který snižuje citlivost žaludeční sliznice na podněty vyvolávající nevolnost. Kromě toho má dezinfekční vlastnosti a koriguje jednostranný nárůst bakterií, které způsobují hromadění produktů rozkladných procesů v žaludku. To může být příčinou zápachu z úst. Při zápachu z úst podmíněném žaludečními potížemi působí máta nejen tím, že přehlušuje svou vůni zápach, ale také tím, že odstraňuje příčinu. Jako prostředek s příznivými účinky na žaludek nepotřebujeme celou mátu, ale postačí samotný mentol, který je obsažen například v různých mátových olejích. Chceme-li však využít i další silné účinky této rostliny, potřebujeme její celé listy. V nich jsou obsaženy i jiné látky, důležité pro tvorbu žluči a její odtékání. To, že tento čaj tak účinně působí při

jistých žaludečních potíží, je třeba odůvodnit tím, že je způsobují chronická onemocnění žlučodů. Tato onemocnění se nevyznačují výraznými potížemi, ale spíše pocitem plnosti a dojemem, že člověk má v žaludku kámen.

U **meduňky** stojí naproti tomu v popředí utišující účinky a účinky tlumící křeče. Na rozdíl od heřmánku nebo máty peprné, které obsahují výrazně působící jednotlivé látky, obsahuje meduňka nejméně 5 navzájem příbuzných látek, které působí typicky pouze společně v jedné skupině. Jsou to silice citronelal, citral, citronelol, linalool a geraniol. Jejich názvy souvisí s citrónovou vůní meduňky. Tytéž silice jako meduňka obsahuje i citronela, která se pěstuje především na Jávě. Z citronely se vyrábějí karmelitské kapky, které navíc obsahují skořici, muškát a hřebíček. Jak lihový extrakt meduňky (*Spiritus melissae*), tak karmelitské kapky (*Spiritus melissae compositus*) jsou do účinků rovnocenné, i když se vyrábějí z různých rostlin. Působení meduňky nebo citronely je velmi široké. Vyplyvá to z toho, že působí na zcela určité místo v mozku, odkud se řídí vegetativní funkce těla a kde se rovněž korigují ochranné mechanismy proti příliš silným vzruchům. Existují lidé, u nichž toto místo – takzvaný limbický systém – pracuje výborně. Tito lidé mají známou „hroší kůži“ a meduňku nepotřebují. Pro početnou skupinu ostatních, u nichž se například příliš silné zvuky nebo zpráva o neštěstí okamžitě projeví jako žaludeční nevolnost (srdeční potíže nebo potíže jiných orgánů), může být meduňka vítanou pomocí. Svou úlohu zde hraje i to, že stejně jako citronela nemá prakticky žádné vedlejší účinky. Heřmánek, máta a meduňka patří k těm léčivým rostlinám, u kterých je hlavní účinná látka obsažena v silici. Silice jsou těkavé a snadno unikají. Proto musí být čaje z těchto bylin po dobu, kdy mají táhnout, dobře přikryty. Tyto druhy čajů by se měly skladovat bez přístupu vzduchu – v plechovkách – aby nedocházelo ke ztrátám účinným látek.

**1. Květy heřmánku lékařského** = *Flores chamomillae*

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky na šálek

Dávka ve směsi: 1/2 – 1 kávová lžička na šálek

**2. Listy máty peprné** = *Folia menthae piperitae*

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky na šálek

Dávka ve směsi: 1/2-1 kávová lžička na šálek

### 3. Listy meduňky lékařské = Folia melissae

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky na šálek

Dávka ve směsi: 1/2-1 kávová lžička na šálek

Všechny tři rostliny lze navzájem, ale i s jinými prostředky dobře míchat. Nejjednodušší směs s nejširším spektrem účinků je směs, kde jsou všechny tři zastoupeny stejným dílem. Je to obecný žaludeční čaj používaný při momentální nevolnosti. Užívají se 2 kávové lžičky na šálek a pije se velmi teplý zvláště malými doušky.

Zvláště heřmánek se využívá také ke kúrám, například k takzvané otáčecí kúře, která trvá 2-3 měsíce. Využívá se především při chronické gastritidě (zánětu žaludeční sliznice). 4-6 x denně se pije 1 šálek heřmánkového čaje, ráno nalačno a vleže. Během užívání se pacient otáčí: ze zad na pravou stranu, pak na levou stranu a konečně na břicho. Proto se tato kúra také nazývá „otáčecí“. Takovéto kúry se však provádějí jen na doporučení lékaře. I když je kúra neškodná, měla by přece jen vést ke kýženému výsledku, a to, zda je naděje na výsledek dostatečná, může určit pouze lékař. Všechny tři léčivé rostliny se zpracovávají na různé preparáty. Velmi praktický je **výtažek z rostlin heřmánku**: Extractum chamomillae fluidum. Užívá se 30 kapek ve sklenici horké vody. Nápoj je plnohodnotný a levný. Mátové oleje, respektive mátové tinktury se na trhu objevují v různých cenových relacích. Návod k použití je uveden na balení přípravku. Samotná máta je prakticky nejedovatá. Ale koncentrovaný mentol, který je přítomen v mátových olejích a tinkturách, by se nikdy neměl podávat malým dětem a kojencům: Na rozdíl od dospělých jsou děti na mentol citlivé a mohou se u nich dostavit záchvaty dusnosti.

U meduňky (respektive citronely) lze doporučit především extrakt Klosterfrau Melisengeist a karmelitské kapky. Cenově jsou na stejné úrovni. Další skupinu rostlin působících na žaludek jsou takzvaná Amara tonica, to znamená „posilující hořčicinové prostředky“. Jedná se přitom o rostliny s obsahem hořčin, které povzbuzují chronicky zesláblý žaludek, ať už jde o tvorbu žaludečních šťáv nebo žaludeční motilitu (pohyblivost). Posilující účinky se přitom neomezují jen na žaludek – obě nejsilnější Amara



*Heřmáněk lékařský*

tonica jsou považována za vynikající prostředky pro léčení celkové duševní a tělesné slabosti.

### **Hořec a zeměžluč okolíkatá.**

Účinné látky jsou v obou rostlinách víceméně stejné – hořčiny gentiamarin a gentiopikrin. Také účinný mechanismus je u obou prakticky stejný. Proto také ve skutečnosti potřebujete v domácí lékárně pouze jednu z obou rostlin. Žaludek a zažívací ústrojí patří k velkým „čajovým démonům“. Proto také většina pacientů dává přednost zeměžluči. Čaj z ní se na rozdíl od hořce připravuje jednoduchým přelitím vařící vodou.

### **Nat' zeměžluči okolíkaté = Herba centaurii**

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky na šálek  
Dávka ve směsi: 1/2-1 kávová lžička na šálek

Nejlepší směsi se zhotovují ze zeměžluči okolíkaté, máty anebo řebříčku. Všechny jsou zastoupeny stejným dílem. Čaj ze zeměžluči okolíkaté se pije vždy studený nebo vlažný před jídlem a malými doušky. Čím menší doušky, tím lépe. Tvoření žaludečních šťáv je totiž řízeno reflexem vznikajícím už v dutině ústní. U zeměžluči okolíkaté existuje jedna „logická“ kontraindikace: Pacient, který běžně



*Mята peprná*

trpí překyslením žaludku, by čaj pít neměl a neměl by jej pít už vůbec pacient, který trpí žaludečními vředy vyvolanými překyslením žaludku. Jemu je určen lišejník islandský, což je v jistém směru opak zeměžluči okolíkaté. Pokud pacient dává přednost tinkturám, může užívat *hořec žlutý*, protože ze zeměžluči okolíkaté se jen zřídka vyrábějí tinktury. **Tinktura z hořce žlutého** = Tinctura gentianae

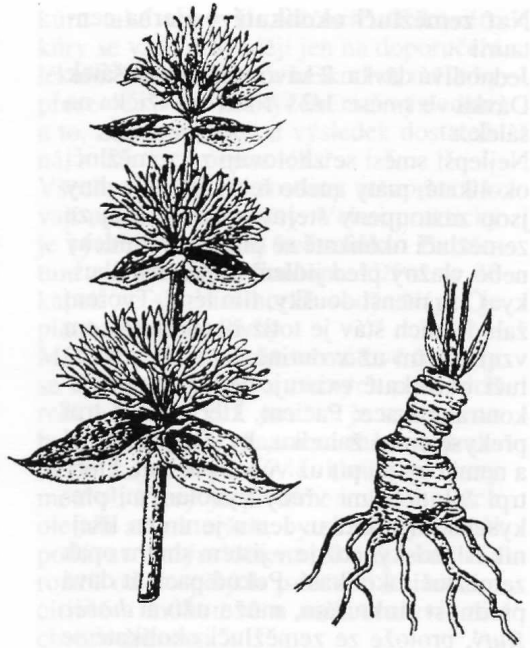
Jednotlivá dávka: 20 kapek (ve vodě nebo v čaji)

Dávka ve směsi: 10 kapek Jako prostředek posilující a povzbuzující chuť k jídlu se podává před jídlem. Máme však v domácí lékárně v přihrádce pro prostředky proti nespavosti a nervozitě ještě hořký sevillský pomeranč. Ten můžeme v daném případě také použít. Jednotlivá dávka: 20 kapek. Dávka ve směsi: polovina. Zvláště dobře působí u dětí, které přicházejí vystresované ze školy a trpí nechutenstvím. Hořký sevillský pomeranč působí proti oběma indikacím, tedy jak proti stresu, tak proti nechutenství.

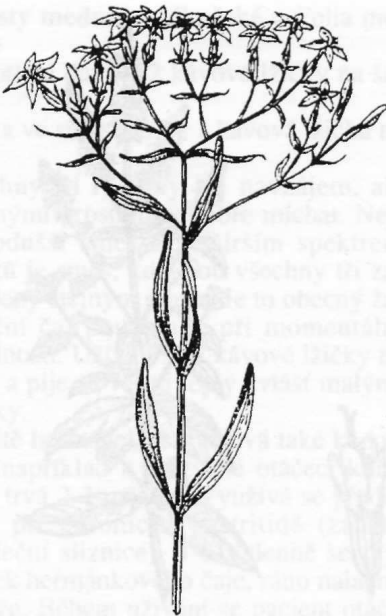
Třetí skupina léčivých rostlin působících především na žaludek patří do okruhu takzvaných mucilaginózních rostlin. To jsou rostliny, které se vyznačují neobyčejně vysokým obsahem slizovitých látek. Sliz pak pokryje v tenké vrstvě žaludeční stěny, což umožňuje lepší hojení zánětů a vředů. Kromě toho váže sliz kyseliny, a chrání tak žaludek před následky nadměrné produkce šťáv. V tomto ohledu jsou tedy tyto rostliny opakem např. hořce žlutého nebo zeměžluče ze skupiny Amara tonica. V rostlinné říši existuje celá řada vynikajících prostředků obsahujících slizové látky: proskurník lékařský, sléz lesní, podběl léčivý, divizna velkokvětá, vstavač kukačka, len setý (semínko) – částečně budou tyto rostliny hrát svou roli i v jiných přihrádkách domácí lékárny.



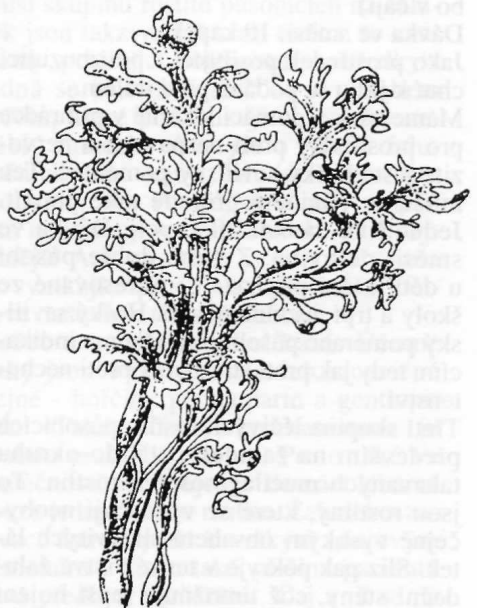
*Meduňka lékařská*



*Hořec žlutý*



*Zeměžluč okolikatá*



*Lišejník islandský*

Nejvýznamnějším prostředkem obsahujícím slizové látky a působícím příznivě na žaludek je **lišejník islandský**. **Lišejník islandský** = Lichen islandicus Jednotlivá dávka: 3 kávové lžičky na šálek Dávka ve směsi: 1-2 kávové lžičky na šálek

Velmi často se lišejník islandský míchá s jinými rostlinami na čaje proti kašli (podběl léčivý, rosnatka okrouhlolistá, tymián obecný). Při žaludečních potížích, při překyselení a říhání kyselého obsahu žaludku se lišejník islandský používá obvykle samostatně. Důležité je vědět, že lišejník islandský obsahuje i hořčiny. Ty se musí odstranit vhodnou přípravou:

3 kávové lžičky lišejníku islandského se nasypou do studené vody, zahřejí k varu a okamžitě se zcedí. V tomto vývaru jsou obsaženy hořčiny, proto jej vylejeme. Převařené kousky lišejníku islandského se nyní znovu přelijí vlažnou vodou a dobře se promíchají, aby se uvolnily slizy. Pak se zcedí a vzniklý výluh se pije po malých doušcích. Může se použít i k léčebným kúrám:

Po dobu 3 měsíců se denně užívají 3 šálky vždy před jídlem. Velmi osvědčený je i při akné, které často souvisí s činností žaludku.

## Prostředky proti nadýmání

Jak dochází k nadýmání? Chcete-li správně používat prostředky proti nadýmání, musíte vědět něco o tom, jak k nadýmání dochází. Příмыми původci nadýmání jsou vzduchové bubliny. Ty vznikají při trávení nepřetržitě po každém jídle. Obvykle se však rozkládají a vstřebávají stejně rychle jako vznikají. Tím se tlak v dutině břišně udržuje trvale v přijatelné rovnováze. Jestliže se však vzduchových bublin tvoří příliš mnoho nebo se z nějakého důvodu nerozkládají, břicho se nafoukne jako balón. To představuje pro pacienta většinou velmi nepříjemné obtíže. Méně často se přitom vyskytují bolesti, ale téměř vždy má pacient velmi nepříjemný pocit, který negativně ovlivňuje náladu, způsobuje nespavost, vyvolává potíže při dýchání a dokonce i srdeční potíže.

Nejčastěji se nadýmání vyskytuje v horní části dutiny břišní. To je však stejně jako nadýmání vůbec jen symptomem. Skrývá se za ním jistý chorobný proces, který je více či méně závažný, ale každopádně si zaslouží léčbu. Nadmutý žaludek, pocit plnosti, tlaky a říhání jsou například častými příznaky onemocnění žlučníku nebo žlučodů. Klasické, rychle působící prostředky jako kmín, fenykl nebo anýz mohou příznaky zmírnit, ale neovlivní onemocnění, které je vyvolává: Tyto prostředky tedy působí symptomaticky. Jejich použití je vždy opodstatněné, i když si pacient musí uvědomit, že u chronických, opakujících se nadýmání je vždy třeba hledat jejich příčinu. To může samozřejmě pouze lékař. Pokud lékař skutečně zjistí poruchu funkce žlučodů jako příčinu nadýmání, pak předepíše – kromě jiného – jako rostlinný prostředek proti nadýmání spíše harongu a kmín, fenykl nebo anýz doporučí jen jako doplněk. Haronga totiž působí nejen přímo na vzduchové bubliny způsobující nadýmání, ale i na příčinu nadýmání, na žlučodvy – tedy proti příznakům i proti jejich příčině.

Další častou příčinou nadýmání může být u starších osob také ztráta pružnosti střevních cév. V tomto případě se nejedná tolik o tvoření vzduchových bublin, ale o jejich nedostatečné vstřebávání. Využití prostředků působících pouze proti nadýmání je i zde zcela na místě. Kmín, fenykl a anýz (ale i haronga) odstraňují nadýmání a snížením tlaku v dutině břišní pak dokonce dochází k odlehčení cév. Skutečná příčina, totiž kornatění cév, se však těmito prostředky neléčí. Lékař v tomto případě podle diagnózy zřejmě doporučí jiný druh léčivých rostlin působících proti nadýmání: česnek medvědí nebo obyčejný česnek setý jako terapeutický prostředek, eventuálně chutně upravený tak, aby nepáchl nepříjemně při vydechování. Cibulové zeleniny totiž mírně působí na cévy jako preventivní prostředek proti stárnutí. Ostatní rostliny působící proti nadýmání pak může pacient užívat navíc ke zvýšení účinku. Kromě toho existuje – vedle nadměrného polykání vzduchu – i třetí velká příčina nadýmání: kvašení ve střevech, způsobené chronickými záněty střevní sliznice. Přestože hlavní prostředky proti nadýmání – kmín, fenykl a anýz – mají i dezinfekční vlastnosti (to znamená, že



podporují boj organismu proti škodlivým bakteriím), je třeba sáhnout i k dalším prostředkům. Často přitom pomohou i jiné léčivé rostliny, které obsahuje domácí lékárna. Nejlepší účinky budou mít samozřejmě ty, které působí – jaksi mimochodem – také proti nadýmání. I v tomto případě by však měla být určena přesná diagnóza.

V medicíně se léčivé rostliny působící proti nadýmání nazývají karminativa. Toto slovo souvisí s latinským „carminare“ = čistit. Aby domácí lékárna byla přehlednější, rozdělíme léčivé rostliny, které přicházejí v úvahu, do čtyř skupin. 1. Okoličnaté rostliny *kmín, fenykl, anýz a koriandr* jako „karminativa v užším smyslu slova“. U těchto prostředků je působení proti nadýmání hlavní vlastností. Při obyčejném nadýmání – způsobeném polykáním vzduchu nebo nedodržováním diety – je dobré sáhnout právě po nich. U nadýmání vyvolaném jinými příčinami působí jako významné podpůrné prostředky.

*Haronga* jako zvláštní prostředek proti nadýmání spojeném s celkovou slabostí trávicích žláz.

Cibulová zelenina *česnek a česnek medvědí*, u nichž působí především silice. Kromě působení proti nadýmání vyvolávají také rozšíření cév.

Skupina různých léčivých rostlin, které kromě jiných hlavních účinků působí navíc i proti nadýmání díky obsahu silic. Tato skupina je velká a různorodá. Kromě *heřmánku lékařského, máty peprné a meduňky lékařské*, o kterých už bylo pojednáno, sem patří také *pelyněk pravý, ostropestřec mariánský, jasan manový*, k nimž se v této knize ještě vrátíme. Tyto rostlinné prostředky působí hlavně tehdy, je-li nadýmání spojeno s poruchami, proti nimž příslušný prostředek v první řadě působí.

## **Použití**

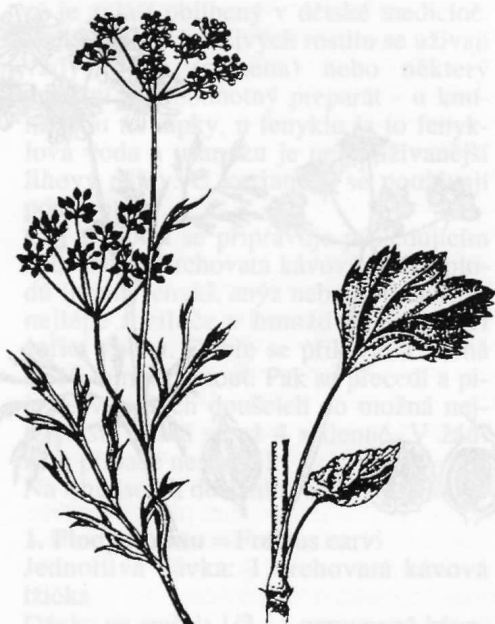
Rostliny první skupiny – *kmín, fenykl, anýz a koriandr* – působí všechny podle stejného principu: Jakmile se dostanou do žaludku nebo do střeva, podráždí určitá nervová zakončení ve sliznici. Toto dráždění zaznamenává v určitém místě mícha. Odtud přichází obratem povel pro sliznici, aby zvýšila prokrvování a začala

vyučovat určité látky. A právě tyto látky pak rozkládají vzduchové bubliny. Proto je také účinnost okoličnatých léčivých rostlin podmíněna dobrým stavem sliznice. Je-li sliznice zničena, jako například při (nepříliš časté) atrofické gastritidě, okoličnaté léčivé rostliny nepůsobí příliš spolehlivě. V tom případě se nejlépe hodí heřmánek, meduňka nebo máta, které vzduchové bubliny mohou rozkládat „samostatně“.

Vzduchová bublina ve střevě je rozložena dostatečným způsobem v případě, že může buď bez obtíží postupovat dál nebo že přechází do nejmenších buněk. Touto cestou se pak původní vzduchová bublina vstřebává do krve. Tím lze vysvětlit to, že nadmuté břicho splaskává pomocí prostředku působícího proti nadýmání (a za normálních okolností bez této pomoci), aniž by pacient pocítil, že nadýmání nápadným způsobem odchází. Vzduchové bubliny v žaludku se musí rozložit natolik, aby se vrátníkem žaludku dostaly směrem nahoru. K tomu dochází během několika minut po užití okoličnatých léčivých rostlin. Nyní přichází v pravý čas další povel z míchy: Svalovina žaludku a jícnu se má stáhnout tak, aby vzduchová bublina byla vytlačena a aby člověk mohl říhnout. Okoličnaté léčivé rostliny zasahují i do tohoto mechanismu tím, že zvyšují citlivost svalových vláken na povel, který má přijít z míchy. To vše je příkladem toho, jak může být výhodné použití léčivých rostlin, které využívají a povzbuzují regulační mechanismy těla vlastní. Tyto pochody probíhají snáze, protože jejich metoda odpovídá postupům, které jsou tělu vlastní.



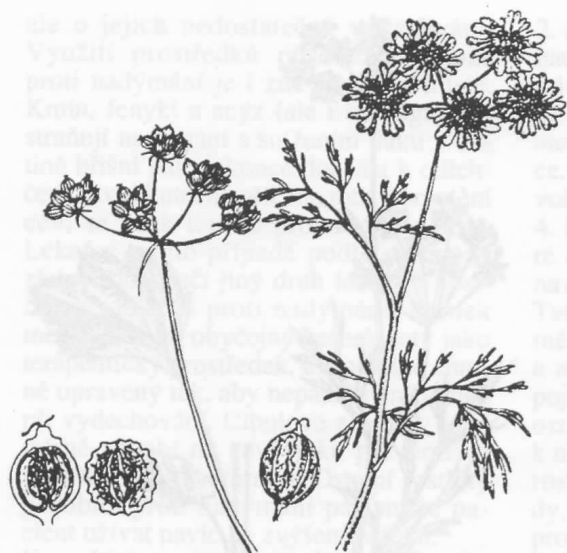
*Knín kořený*



*Anýz bedrník*



*Fenykl obecný*



*Koriandr setý*



*Česnek setý*

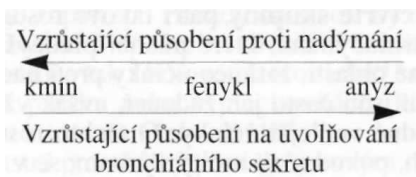


*Česnek medvědí*



*Haronga*

Co se týče působení proti nadýmání, je ve skupině okoličnatých léčivých rostlin nejsilnější kmín, pak následuje fenykl, anýz a konečně koriandr, který se obvykle pouze přidává do čajových směsí. U dalšího působení okoličnatých léčivých rostlin, totiž u uvolňování bronchiálního sekretu, je tomu do určité míry naopak. Nejsilnější je anýz, pak fenykl a nakonec kmín (koriandr zde nehraje žádnou roli).



Zvláště kmín je považován také za vynikající prostředek proti bolestivé menstruaci, zvláště ve směsi s meduňkou: Například kmínový čaj + 20 kapek extraktu Klosterfrau Melisengeist, v případě potřeby 3 x denně. Kmín má vůbec poměrně silné účinky při uvolňování křečí a tišení bolesti u nadýmání, která jsou spojena s kolikami. Stejný mechanismus působení má poněkud slabší fenykl, který je zvláště oblíbený v dětské medicíně. Z okoličnatých léčivých rostlin se užívají vždy plody (semena) nebo některý zvláštní plnohodnotný preparát – u kmínu jsou to kapky, u fenyklu je to fenyklová voda a u anýzu je nejpoužívanější lihový nálev. U koriandru se používají pouze plody.

**Čaj z plodů** se připravuje následujícím způsobem. Vrchovatá kávová lžička plodů (kmín, fenykl, anýz nebo koriandr) se nejlépe roztluče v hmoždíři, pak spaří vařící vodou. Dobře se přikryje a nechá se 10 minut táhnout. Pak se přecedí a pije se v malých doušcích co možná nejteplejší. Užívá se až 4 x denně. V žádném případě neslad'te! Na trhu jsou k dostání i rozdrcené plody.

**1. Plody kmínu** = Fructus carvi Jednotlivá dávka: 1 vrchovatá kávová lžička

Dávka ve směsi: 1/2 – 1 zarovnaná kávová lžička

**Kmínové kapky** = Tinctura carvi Jednotlivá dávka: 20 kapek (ve vodě nebo v čaji)

Dávka ve směsi: 10 kapek

**2. Plody fenyklu** = Fructus foeniculi Jednotlivá dávka: 1 vrchovatá kávová lžička

Dávka ve směsi: 1/2-1 zarovnaná kávová lžička

**Fenyklová voda** = Aqua foeniculi Jednotlivá dávka: 2 polévkové lžíce (ve vodě nebo v čaji)

Dávka ve směsi: 1 polévková lžíce

**3. Plody anýzu** = Fructus anisi Jednotlivá dávka: 1 vrchovatá kávová lžička

Dávka ve směsi: 1/2 – 1 zarovnaná kávová lžička

**Lihový anýzový extrakt** = Spiritus anisi Jednotlivá dávka: 20 kapek (ve vodě nebo v čaji)

Dávka ve směsi: 10 kapek

**4. Koriandr** = Fructus coriandri Jednotlivá dávka: 1 vrchovatá kávová lžička

Dávka ve směsi: 1/2 – 1 zarovnaná kávová lžička

Velmi oblíbená je směs, v níž jsou stejným dílem zastoupeny plody všech čtyř léčivých rostlin. Fructus carvi cont. Fructus foeniculi cont. Fructus anisi cont. Fructus coriandri cont, anapartes = stejným dílem. (Zkratka *cont*, znamená *contusa* = rozdrčený, rozmačkaný.)

Je to návod pro lékárníka, aby materiál tímto způsobem upravil. Směsi je třeba uchovávat v pevně uzavřených nádobách, aby v nich zůstaly zachovány silice. Pátá okoličnatá léčivá rostlina, která působí proti nadýmání, je kopr vonný a jeho plody (Fructus anethi). Chuťově se podobá kmínu a jeho plody lze využít stejným způsobem jako plody kmínu. Zelená nať kopru je však vynikajícím kuchyňským kořením, které by si člověk neměl odepřít.

**Haronga** je zástupce **druhé skupiny**

karminativ v domácí lékárně. Je to prostředek proti nadýmání, která jsou způsobena poruchami nebo přetížením jater, žlučvodů, slinivky břišní nebo střevních buněk – například příliš vydatnou stravou. Prostředek se získává z kůry a listů keře haronga, což je tvrdé dřevo rostoucí ve východní Africe a na Madagaskaru.

Nejúčinnější látky se nacházejí v kůře. Pro Evropany byl tento keř jako léčivá rostlina objeven až kolem roku 1960. Cestovatelům, kteří se dostali na Madagaskar, bylo nápadné, že domorodci před různými oslavami pilně sklízeli kůru tohoto keře. Po vydatných a zvláště tučných hostinách pak kůru žvýkali, čímž byly nadýmání a pocit plnosti odstraněny nebo k nim vůbec nedošlo. Výzkumy ukázaly, že haronga skutečně vyvolává značně zvýšené vylučování šťáv v zažívacích orgánech, a to i šťáv, které odstraňují nadýmání.

Nejvýhodnější je použití hotového *extraktu z harongy: harongan*. Jednotlivá dávka: 5-10-20 kapek Dávka ve směsi (např. do kmínového čaje): polovina z dávky, kterou si každý pacient určil jako nejvhodnější v jeho případě. Užívá se normálně po vydatných jídlech.

**Třetí skupinu** léčivých rostlin působících proti nadýmání tvoří **cibulová zelenina**. Je to asi 300 druhů rostlin rodu *Allia*, z nichž některé se běžně užívají v kuchyni: česnek, česnek medvědí, pažitka, pórek, různé druhy kuchyňské cibule a šalotka. Proti nadýmání u nich působí cibulová silice, která obsahuje síru. Ta se tvoří v rostlině až po sklizni. V právě sklizených rostlinách ještě není. Ty pak často působí právě opačně, totiž nadýmají. Terapeuticky účinné látky se uplatňují až po delším skladování. To platí především pro česnek a cibuli. Pro domácí lékárnu se hodí:

### 1. Nat' česneku medvědího = *Herba allii ursini*

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Dávka ve směsi: 1 kávová lžička Čaj se vyrábí spařením.

### 2. Česneková tinktura = *Tinctura allii sativi*

Jednotlivá dávka: 20 kapek Dávka ve směsi: 10 kapek Jako prostředek, který vylepšuje chuť a zároveň působí proti nadýmání, se jako doplněk k oběma hodí meduňka. Do čaje z česneku medvědího nebo do česnekové tinktury se přidává 20 kapek extraktu *Melissengeist*.

Do **čtvrté skupiny** patří takové rostliny proti nadýmání, které působí především v jiné oblasti, zatímco účinky proti nadýmání jsou často jen žádoucí, avšak vždy vhodné vedlejší účinky. O těchto

rostlinách, pokud mají určitý význam, se v této kapitole píše v rámci příslušného „oddílu“ domácí lékárny. Přehled nejdůležitějších z nich s udáním hlavního okruhu působení:

Heřmánek pravý – žaludek, proti zánětům Máta peprná – žaludek, odstraňuje nevolnost

Meduňka lékařská – žaludek, tišící účinky Ostropestřec mariánský – játra, ochrana buněk

Pelyněk pravý – žaludek / žlučník, posilující účinky

Zemědým lékařský – žlučník / zácpa, vyrovnávací účinky

Jasan manový – zácpa, mírně projímavý Mochna nátržník – průjem, proti zánětům

## Prostředky proti průjmovým onemocněním

Průjmová onemocnění jsou z celosvětového hlediska velmi častá a v některých případech i nebezpečná – vždyť ročně umírá 5 milionů lidí právě na ně. Jsou to většinou děti a staří lidé v rozvojových zemích. Proto je vhodné při déletrvajících průjmech vyhledat lékaře. Jelikož při průjmech tělo ztrácí tekutiny a soli, je třeba je doplňovat, a to je první opatření, které by se mělo učinit. Světová zdravotnická organizace doporučuje v těchto případech následující směs: 20 g = 1 vrchovatá polévková lžíce **cukru**

3,5 g = 1/2 kávové lžičky **soli** 2,5 g = 1/3 kávové lžičky **bikarbonátu sodného** (jedlé sody) 1,5 g = 1/4 kávové lžičky **chloridu draselného**

Všechny přísady se rozpustí v 1 litru (převařené) vody a podávají se nemocnému. Čím těžší je průjem, tím více tekutiny je zapotřebí. Přísady do směsi by měly být k dispozici v domácí lékárně. Existují však i hotové „**izotonické**“ **směsi** v prášku nebo v plechovkách, které jsou k tomuto účelu vhodné. Vlastní prostředky proti průjmovým onemocněním se nazývají antidiarrhoika, což znamená „prostředky proti diarrhoe“, tedy proti průjmu. Na rozdíl od směsi minerálních látek, kterou doporučuje Světová zdravotnická



organizace a která vyrovnává nebezpečný úbytek způsobený průjmem, působí antidiarhoika přímo na průběh onemocnění. Mohou průjem zastavit, případně i vyléčit. Tyto prostředky se v domácí lékárně rozdělují do dvou skupin, i když se v některých případech působení překrývá:

1. První skupina jsou **adsorbencia**. Ty

váží jedovaté látky v žaludku a ve střevě tím, že je přitahují na svůj povrch. Adsorbencium znamená „vstřebávací prostředek“. Nejdůležitějším zástupcem je medicínální uhlí (aktivní uhlí, „živočišné uhlí“). Obdobně působí i pektiny, což jsou extrakty z určité složky jablek nebo citrusových plodů. Ty mají v dietetice své významné místo.

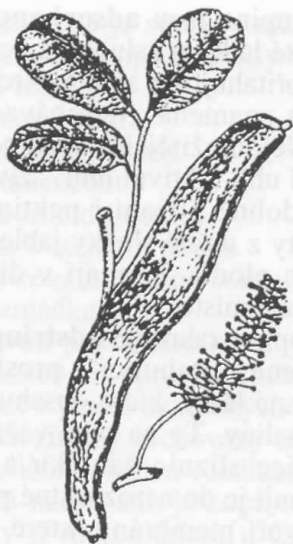
2. Tato skupina zahrnuje **adstringencia**, což znamená „stahující“ prostředky. Hlavní účinné látky, které obsahují, jsou tříselné kyseliny. Ty na sebe váží bílkovinné částice sliznic žaludku a střeva a transformují je do nerozpustné podoby. Takto se tvoří membrány, které se mohou stejně jako stroupky lehce sloupnout. Bakterie, které se v nich usídlily, se membránou obalí a zničí. Zároveň se jim odejme i živná půda, neboť nejsou schopny ze zahuštěného materiálu uvolňovat látky, které potřebují k životu. Kromě tříslovin obsahují různá adstringencia i další účinné látky:

Pektiny a slizové látky: semena rohovníku obecného (svatojánského chleba).

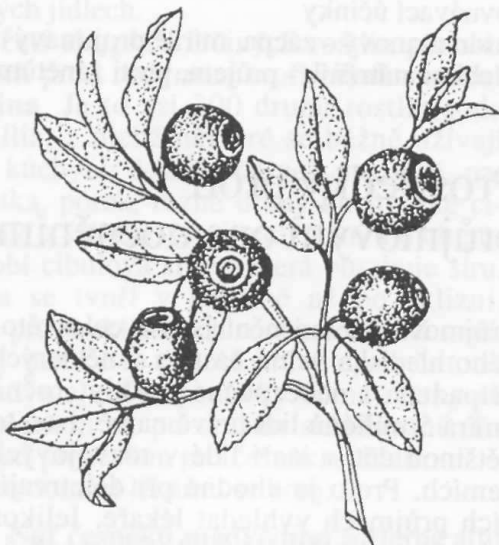
Anthocyaniny, což jsou zvláštní barviva, která mají schopnost vnikat do těl bakterií a ochromit jejich růst. Tím brzdí jejich množení a šíření bakterií. Sem patří mochna nátržník a borůvka.

Dosud není jednoznačně objasněno, které důležité substance kromě tříslovin obsahuje jetel rolní. Je nápadné, že proti průjmům působí dokonce v homeopatických naředěných preparátech. Účinný je i ve formě čaje. Proto se také jetel rolní doporučuje jako prostředek, který by neměl chybět v domácí lékárně. **Medicínální uhlí** se vyrábí z rostlinného materiálu jako je dřevo, rašelina nebo celulóza. Jeho léčivé účinky vyplývají ze schopnosti vázat jedovaté látky, bakteriální toxiny, a také vzduchové bubliny v žaludku a ve střevě. Skutečně neúčinné je živočišné uhlí pouze v případě otrav metylalkoholem nebo kyselinou kyanovodíkovou. Nejdůležitější

kritériem pro jeho působení je celková plocha povrchu jeho malých prachových částic. Je to té měř k nevíře, ale tato plocha činí u kvalitního živočišného uhlí 1 500 m<sup>2</sup> na jeden gram. Na těchto povrchových plochách se ukládají jedovaté látky. Živočišné uhlí by tedy mělo být v dostatečném množství zastoupeno v každé domácí lékárně. V akutních případech, při otravách léky nebo zkaženými potravinami může užití živočišného uhlí zachránit život. V těchto případech se podává 5 x více živočišného uhlí než kolik vážili tabletky, které pacient (zřejmě) spolykal. Při požití otráveného jídla se podává 10 x vyšší dávka. To jsou samozřejmě všeobecná pravidla, nejlepší je okamžitě zavolat lékaře, který odborně vypláchne žaludek živočišným uhlím a naordinuje určité projímadlo – 30 g síranu sodného – aby zbývající jedy byly rychleji z těla vyloučeny. Každý by měl pro tyto případy znát z paměti telefonní číslo centrály pro informace o jedovatých látkách. Každopádně se vyplatí mít vždy dostatečné množství živočišného uhlí doma. Při průjmech se podává živočišné uhlí v množství 2-8 tablet nebo jako granulát. **Živočišné uhlí** = Carbo medicinalis Velmi praktický je *šumivý granulát*: 1 kávová lžička až 1 sáček Živočišné uhlí by se mělo podávat pouze v případech skutečné potřeby. Váže totiž také trávicí enzymy přítomné v těle, vitaminy a uvolněné částičky potravy v žaludku a ve střevě. Jakékoliv dlouhodobé užívání je tedy nesmyslné a může způsobit i škody.



*Svatojánský chléb*



*Brusnice borůvka*



**Pektiny** působí zčásti podobně jako živočišné uhlí. Váží jedovaté látky, ale ne tak silně jako živočišné uhlí. Jejich zvláštností je to, že pokrývají sliznice jakýmsi štítem, který chrání sliznice před mechanickým a chemickým působením. Brání také abnormálnímu bujení střevní flóry. Pektiny se vyskytují v takzvané al-bedové vrstvě = bílé vrstvě ovoce a zeleniny. Zvláště bohatá jsou na pektiny jablka. Pektiny tedy zaručily úspěch oblíbené praxe lidového léčení, která doporučuje každý den sníst jablko (jablko podávané večer a jemně rozkousané odstraňuje doslova přes noc jedy, které se nashromáždily během dne). Jednoduchým způsobem, jak dodat tělu pektiny, je jablečná Moroova dieta: 1-1,5 kg syrových nastrouhaných jablek konzumovat během dne.

**Svatojánský chléb** (Semen ceratoniae) jsou sušené plody rohovníku obecného, který se na Blízkém východě a ve Středomoří pěstuje výhradně jako prostředek proti průjmům. Dříve se používal 10 procentní odvar svatojánského chleba, dnes jsou sušené a rozemleté plody obsaženy v hotových preparátech, které se snadno aplikují, např. arobonový prášek proti průjmům. Obvykle se rozpustí 30 g v 1/2 litru vody, čaje nebo mléka a popíjí se během dne. Přestože se tento prostředek využívá především v dětské medicíně, působí velmi dobře i u dospělých. **Mochna nátržník** obsahuje vůbec nejvíc tříslovin. Kromě toho obsahuje i tormentilovou červeň, což je barvivo, které brání růstu bakterií. Mochna nátržník je spolehlivým prostředkem proti průjmům, zvláště proti průjmovým onemocněním v létě. Existuje několik forem využití této léčivé rostliny:

### a) Čaj

**Oddenek z mochny nátržníku** = Rhizoma tormentillae

Připravuje se jako odvar: 1 polévková lžice se nasype do 1/4 litru studené vody, přivede se k varu a na mírném ohni se 10 minut vaří. Při letních průjmových onemocněních se pije po malých doušcích 3-4 šálky denně. Mochna nátržník se jako čaj míchá s jinými rostlinami jen zřídka. Pokud se přece jen míchá, pak s heřmánkem anebo s mátou peprnou. Dávka se přitom nemění, protože rostliny působí při průjmech kvantitativně.

**b) Droga v prášku** = Rhizoma tormentillae subtilissimum pulvis, to znamená: mochna nátržník ve velmi jemném prášku. Při průjmech se podává prášek na špičku nože 3-4 x denně.

**c) Tinktura** = Tinctura tormentillae Dávkování: 3-4 x denně 30-50 kapek ve vodě, v heřmánkovém nebo mátovém čaji.

**Borůvka** = Fructus myrtilli Borůvka je jeden z nejstarších domácích prostředků proti průjmu. Užití je jednoduché: 50-100 g sušených bobulí důkladně rozžvýkat a spolknout. Mohou se také nechat ve vodě nabobtnat a pak vypít. Oblíbený a zvláště účinný způsob, při kterém se borůvky nechají nabobtnat ve sklenici přírodního červeného vína bohatého na třísloviny.

**Jetel rolní** (Trifolium arvense) je zajímavá rostlina, která je v lidovém léčitelství již dlouho známá jako prostředek proti průjmu. Na základě různých pozorování zřejmě nastává renesance této jednoduché rostliny. Každopádně však odvar z jetele rolního působí i v těch případech, kde jiné protiprůjmové prostředky při letních průjmech selhávají. K přípravě čaje se užívá nat': **Nat' jetele rolního** = Herba trifolii ar-vensi

2 kávové lžičky se nasypou do 1/4 litru studené vody, přivedou se k varu, pak se odstaví a nechají se pouze krátce (1-2 minuty) táhnout. Při průjmech se pijí 3-4 šálky během dne.

Jetel rolní se využívá i v homeopatii většinou v nižších ředěních (tzv. potencích) D1 – D3 při průjmech a gastritidě.

## Prostředky proti zácpě

Zácpu lze rozdělit do tří hlavních skupin:

1. Akutní zácpa u osob, které dosud netrpěly střevními potížemi.
2. Chronická, návyková zácpa, při níž jsou střeva více či méně pasivně zahrnuta do choroby.
3. Zácpa, která se u jinak zdravých osob objevuje vždy v určitých situacích.

Toto rozdělení by mělo ulehčit odpověď na důležitou otázku týkající se využití domácí lékárny: Kdy se hodí který prostředek a kdy se nehodí? A právě při zácpě se často stává, že pacient sáhne po nevhodném prostředku, ať už z neznalosti nebo z nerozumu. Pacient trpící zácpou má sklony k tomu řešit svůj nepříjemný stav jakýmkoliv způsobem, ale pokud možno rychle, přestože si je vědom možných trvalých následků, které si může přivodit dlouhodobým užíváním některých prostředků. Prostředky jsou snadno k dostání, použití je jednoduché, a tak si mnohý pacient už navykl na projímavý čaj, který vůbec není tak neškodný, jak by se zdálo. Může si tak přivodit poškození střev i celkové zhoršení zdravotního stavu.

**1. Akutní zácpa u osob, které dosud netrpěly střevními potížemi.** V tomto případě stojí cosi v pozadí a právě to by mělo být objasněno. Takováto nečekaná zácpa, kterou pacient nikdy netrpěl, může být způsobena novým lékem, může být vyvolána zúžením tlustého střeva a příčinou může být i nezhoubný polyp. Existují i škodliviny, které mohou způsobit zácpu, jako například olovo a celá řada dalších. Každopádně by však měl člověk s akutní déletrvající zácpou, který dosud střevními obtížemi netrpěl, vyhledat lékaře. Ten má k dispozici velmi výkonné diagnostické metody, na jejichž základě rozhodne o nejvhodnějším způsobu léčení. Akutní zácpa tedy v žádném případě není onemocnění, které bychom mohli léčit prostředky z domácí lékárny. Alespoň ne v počátečním stadiu.

**2. Chronická, návyková zácpa.** „Zřídka, příliš málo a příliš tuha,“ vypovídá postižený. Chronická ochablost střev je velmi častá. Hodnotí se obecně jako typická civilizační choroba, přičemž předpoklady pro vznik této poruchy tvoří určité dědičné sklony, nesprávná výchova a nedostatek pohybu. Přidruží-li se k tomu ještě nesprávná výživa, pak je chronická, návyková zácpa dokonalá. Kromě toho jsou každodenní stresy, úspěchanost, nepravidelná životospráva a vnitřní rozkolísanost dalšími okolnostmi, které prokazatelně snižují pohyblivost tlustého střeva. Ty pak přispívají rovněž ke vzniku chronické, návykové zácpy a brzdí její léčení. Takzvané primitivní národy a volně žijící zvířata tímto onemocněním

netrpí. To mluví za vše a terapie by tudíž měla v první řadě směřovat k pokud možno *současnému* odstranění výše uvedených civilizačních příčin:

- a) *Tělesný pohyb, gymnastika a sport* Zvláště se doporučuje veslování, protože má posilující účinky na břišní svalstvo (eventuálně lze využít domácí veslovací trenažér). Velmi prospěšná mohou být i dechová cvičení, např. podle metody Julia Parowa.
- b) *Zbavit se nevhodných návyků, i těch vypěstovaných*  
Například trvalé potlačování samovolného odcházení plynů je důležitou příčinou chronické zácpy.
- c) *Nacvičovat zvládání stresů* Vědomá autosugesce podle Emila Couéa, autogenní trénink podle Johanna H. Schultze a také jóga zde nabízejí osvědčené rámce pro cvičení. Pacient by se měl zásadně informovat a vybrat si pak metodu nejlépe podle instinktivních sympatií, které v něm ta či ona metoda vyvolává.
- d) *Normalizace životního rytmu*  
Ranní ptáče nebo noční sůva? To lze snadno zjistit podle denní teplotní křivky: U ranního ptáčete klesá teplotní křivka mezi 18 a 21 hodinou, u nočního typu v této době stoupá. Člověk, který se životospřávnou může přizpůsobit svému typu, má již napůl vyhráno. Měl by zjistit a také dodržovat doby, které se během dne nabízejí k odpočinku. To platí samozřejmě zvláště pro doby určené k jídlu.
- e) *Výživa*  
Výživa je nejvýznamnější složkou terapie při chronické zácpě. Pacient by se měl přeorientovat na potraviny bohaté na vlákninu: celozrnné produkty, zeleninu všeho druhu, saláty ze syrové zeleniny, syrové ovoce. Zvlášť účinné je mléčně kvašená zelenina, která existuje v mnoha úpravách: kysané zelí, kysané okurky, kedlubny, červená řepa, karotka atd. Velmi důležité je dodávání dostatečného množství tekutiny, na což se často zapomíná. Během dopoledne by člověk měl vypít 4-6 sklenic vody obohacené o zeleninové šťávy. Ty nejlépe

dodávají stopové prvky a minerály, které potřebuje tlusté střevo. Šťávy z kysané zeleniny, jako šťáva k kysaného zelí, dále přírodní syrovátka a kyselé mléko působí kromě toho i díky svému vysokému obsahu mléčných kyselin. Blahodárné účinky těchto studených nápojů ráno na lačný žaludek jsou známy. Využít přitom lze šťávu z kysaného zelí, přírodní syrovátku nebo zeleninovou šťávu s kávovou lžičkou čerstvé šťávy z petržele, pažitky, řeřichy, ředkviček, česneku nebo cibule. Nápoj musí být dobře vychlazen, protože jenom tehdy dobře působí. Tyto prostředky působí jako skutečné léky a patří do domácí lékárny, pokud už nejsou zastoupeny v kuchyni.

Také ve skupině oficiálních prostředků proti zácpě je třeba se nejdříve obrátit k potravinám, a to k těm, které zvětšují „objem stolice“. Zde jsou registrovány dva typy potravin:

- Plnidla, která působí *nasáváním* tekutin: švestky, fíky, tamarindy.
- Plnidla, která působí *nabobtnáváním*: lněné semínko, pšeničné otruby.

V zásadě je třeba zdůraznit, že tato projímadla, sloužící také jako potraviny, by měla být v případě chronické ochablosti střev použita jako první. Jako další podpurné prostředky je možno využít léčivé rostliny jako ibišek, jasan manový a trnku. Projímadla na bázi solí (hořká sůl, Glauberova sůl, karlovarská sůl) by měla být používána druhořadě pouze občas a krátkodobě, protože pro delší užívání – alespoň v dávkách, které se doporučují při zácpách – nejsou vhodné.

## ***Prostředky proti chronické, návykové zácpě***

### **1. Plnidla, která působí nasáváním tekutin**

Nejběžnější jsou potraviny švestky, fíky a tamarindy, čaje z květů ibišku a sirup z jasanu manového. Tyto prostředky působí „osmoticky“, což je termín, který znamená, že ve střevě nasávají tekutinu a tak zvětšují objem stolice. Projímadlé soli působí stejným principem a patří tedy do působení do stejné skupiny.



### a) Švestky, fíky a tamarindy

Účinnou složkou těchto plodů je především vysoký obsah organických kyselin – kyseliny jablečné, vinné, citrónové. Celulóza, pektiny, arabany, které tyto plody navíc obsahují, ještě zvyšují účinky. Zvláště švestky a fíky se užívají sušené. Sklizené ovoce se suší v troubě tak dlouho, dokud se v něm obsah vody nesníží na 30%. Sušené švestky si tedy člověk může doma vyrobit sám. Různé druhy švestek však nepůsobí stejně, protože obsah kyselin je velmi rozdílný. Nej kvalitnější sušené švestky, které jsou na trhu k dostání, jsou kalifornské druhy, které lze sušit i nezralé, což zaručuje vyšší obsah kyselin. Večer se hrst sušených švestek nebo fíků namočí do studené vody a ráno se pak konzumuje na lačný žaludek, případně hned po studeném nápoji. Jinou formou zpracování tohoto ovoce jsou povidla, která se mohou přímo jíst. Dužina plodů se rozpouští ve vodě. Povidla se často obohacují kyselinami, aby se jejich účinek zvýšil.

Běžné dávky švestkových, fíkových nebo tamarindových povidel – dospělí 2 polévkové lžíce, děti podle stáří 1 –3 kávové lžičky. Užívat se mohou i několikrát denně, protože nemají vedlejší účinky. Tamarindy, které pocházejí z Afriky, se stejně jako fíky používají jako základní surovina pro takzvané ovocné kostky. Většinou však tyto kostky obsahují i přísadu senný a nelze je tedy doporučit k dlouhodobějšímu užívání. Přesto mají ovocné kostky své opodstatnění, ale spíše u zácpových onemocnění vyvolaných určitými opakujícími se okolnostmi, u pacientů, kteří jinak poruchami činnosti střev netrpí. O tom bude pojednáno dále.

### b) Květy ibišku

Používají se květy ibišku druhu *Hibiscus sabdariffa*, který roste na Jávě, na Cejlonu a v Egyptě. Také tyto květy působí díky obsahu kyselin. Podle norem musí prodávané květy obsahovat nejméně 13,5% těchto kyselin. Velmi svěží a chutný čaj se pije samotný nebo ve směsi s jinými rostlinami. Ibišek dodává směsím hezkou červenou barvu. Projímavé účinky jsou sice malé, ale protože nejsou známy žádné vedlejší účinky, může se pít několik šálků denně. **Květy**

**ibišku** = Flores hibisci Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Dávka ve směsi: 1 kávová lžička

### c) **Jasan manový**

Účinnou složkou je u této drogy D-mani-tol, který se získává z many, což je sušená šťáva jasanu manového, který se vyskytuje na Sicílii a v jižních oblastech Ruska. Dnes se D-manitol vyrábí částečně synteticky z fruktózy. Používá se sirup.

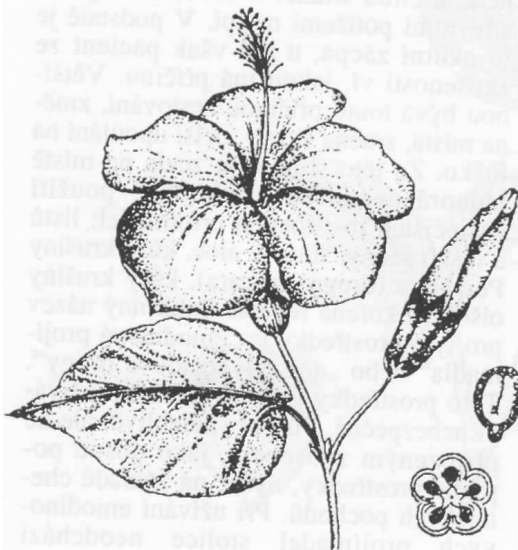
**Manový sirup** = Sirupus mannae Dávka: 2 polévkové lžíce pro dospělé, 1 –3 kávové lžičky pro děti Pokud se velmi silně předávkuje, může dojít v důsledku vylučování příliš velkého množství vodnaté stolice ke ztrátě tekutin a minerálních látek. Dávky by se tedy měly dodržovat. D-manitol je k dostání také jako prášek, který se podává v dávkách 1 polévková lžíce pro dospělé, 1 kávová lžička pro děti, až 3 x denně.

### d) **Projímavé soli**

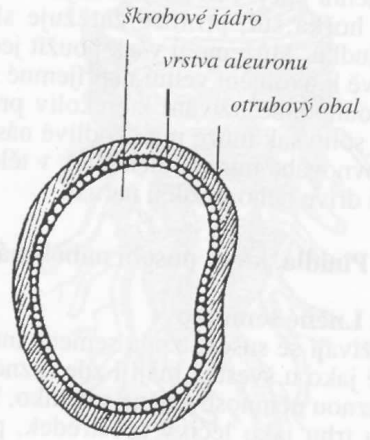
Hořká sůl = síran horečnatý, Glauberova sůl = síran sodný a karlovarská = směs síranů, bikarbonátu sodného a kuchyňské soli. Působí rovněž na principu nasávání vody a rozpouštějí tak obsah střev. Jsou velmi vhodné pro krátkodobé použití. Užije-li se zarovnaná kávová lžička soli rozpuštěné ve 1/4 litru vlažné vody, dostaví se účinek obvykle po hodině a půl. Projímavé soli se hodí především k pročištění střev před nebo během redukčních diet, částečných redukčních diet a zvláštních kúr proti chronickým zácpám. Po omezenou dobu je lze podávat i denně, především karlovarskou sůl, jejíž složení odpovídá složení solí v *karlovarském „Vřídle“*. U karlovarského Vřídla pobýval už Goethe a držel zde třítydenní kúry. Pro kúry je nejméně vhodná hořká sůl, protože zatěžuje sliznici žaludku. Můžeme ji však použít jednorázově k uvolnění velmi nepříjemné zácpy. Dlouhodobé užívání kterékoliv projímavé soli však může mít škodlivé následky: Rovnováha minerálních látek v těle se jimi dříve nebo později naruší.



*Len užitkový*



*Květ ibišku*



*Pšeničné zrnо s otrubovým obalem*



*Jasano manovú*

*podélný řez semínkem*

*příčný řez plodem*

## 2. Plnidla, která působí nabobtnáváním

### a) Lněné semínko

Užívají se sušená zralá semena lnu. Stejně jako u švestek mají i zde různé druhy různou účinnost. Lněné semínko, které je na trhu jako léčivý prostředek, pochází ze zvláštních pěstitelských stanic, což zaručuje optimální účinky. Lněné semínko působí částečně díky své schopnosti nabobtnávat, částečně díky obsahu oleje, který působí při vyprazdňování tlustého střeva jako mazadlo. Slizové látky, která len také obsahuje, chrání navíc žaludek i střeva. Při prvním užití lněného semínka nenásleduje vyprázdnění obvykle příliš brzy. Někdy je třeba na výsledek 3 i více dní čekat. Poté se však velmi často trávení zreguluje. Dávky lněného semínka musí být dostatečné: 1-2 polévkové lžice ráno a večer s trochou vody. Pokud pacient použije balení drcených lněných semínek (Semen lini contusum, silnější účinky), musí načaté balení spotřebovat během jednoho týdne, protože jinak lněný olej žlukne stejně jako každý jiný plnohodnotný olej. Drcené lněné semínko se nejčastěji konzumuje v kompotu nebo zamíchané do musli. **Lněné semínko** = Semen lini Dávkování: 2 x denně 1-2 polévkové lžice s vodou

### b) Pšeničné otruby

Pšeničné otruby je zbytkový produkt z oplodí a semeníku pšenice, který se odděluje při mletí obilných zrn. V otrubách jsou obsaženy i částičky aleuronové vrstvy. Proto neobsahují otruby pouze vlákninu, která zajišťuje zvýšený objem stolice. Je to naopak vysoce hodnotná doplňková potravina, která obsahuje 15% bílkovin, koncentrovaný podíl vitamínu B<sub>3</sub> a B<sub>6</sub> a minerální látky hořčík a fosfor. Běžné otruby mohou obsahovat i škodliviny jako kadmium. Na otruby užívané v dietách k ozdravení zažívacího ústrojí jsou ze zákona kladeny zvláštní požadavky na nezávadnost. Dietní otruby musí také obsahovat méně vody než obyčejné a musí v nich být vyřazeny některé látky působící proti enzymům. Na trhu jsou k dostání velmi hodnotné výrobky.

Dávkování je stejné jako u lněného semínka: 1-2 polévkové lžice ráno a večer. Vyššími dávkami nelze dosáhnout většího efektu.

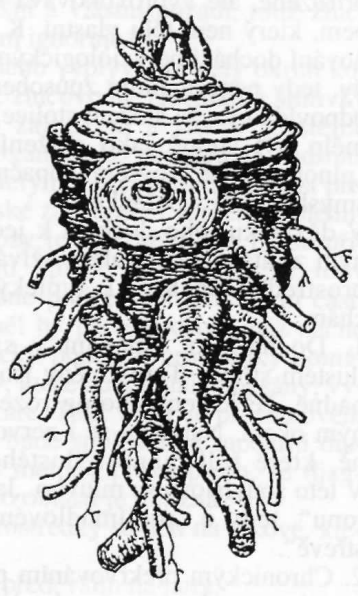
Velmi důležité je dostatečné zásobování organismu vodou. Jinak totiž dochází k opačnému efektu a pšeničné otruby vyvolají zácpu.

### ***Prostředky proti zácpě vyvolané určitou situací***

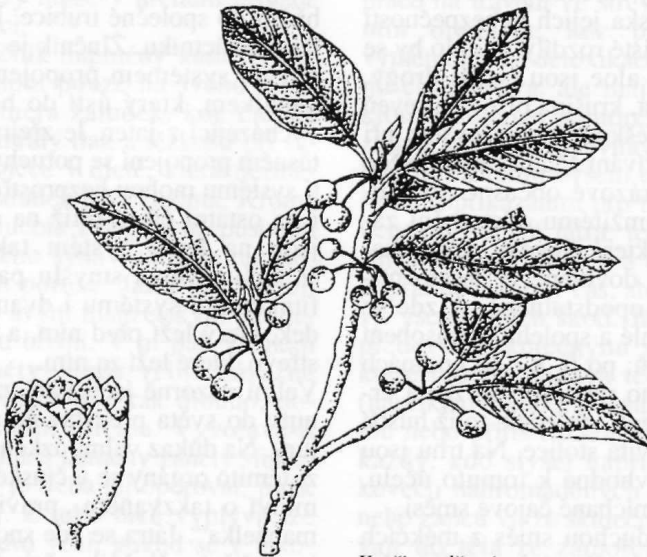
Tento druh zácpy je velmi rozšířen. Za normálních okolností pracuje zažívací trakt bez problémů a člověk je „zdravý“. Při jistých situacích se však objeví úporná zácpa. Hovoří se zde o zácpě podmíněné určitou situací u osob, které jinak střevo potížími netrpí. V podstatě je to akutní zácpa, u níž však pacient ze zkušenosti ví, jakou má příčinu. Většinou bývá touto příčinou cestování, změna místa, změna stravy, delší upoutání na lůžko. Za této situace je zcela na místě jednorázové nebo krátkodobé použití i silnějších rostlinných projímadel: listů a lusků senny, šťávy z aloe, kůry krušiny Purshovy (droga: cascara), kůry krušiny olšové a kořene reveně. Souhrnný název pro tyto prostředky je „emodinová projímadla“ nebo „antraglykosidové drogy“. Tyto prostředky jsou při dlouhém užívání nebezpečné. Působí spolehlivě, ale ne přirozeným způsobem, jako dosud popsání prostředky, nýbrž na základě chemických pochodů. Při užívání emodinových projímadel stolice neodchází přirozeně, ale vyprovoková se způsobem, který není tělu vlastní. K vyprazdňování dochází nefyziologickými pochody, tedy nenormálním způsobem. Tomu odpovídá i to, že složení stolice, které by mělo být stejně jako složení potravy „plnohodnotné“ (ovšem v opačném slova smyslu), není v pořádku.



*Slivoň trnka*



*Kořen reвенě*



*Krušina olšová*

V důsledku toho dochází k jednostranným ztrátám. Při trvalém užívání těchto prostředků dochází k typickým poruchám:

1. Dochází ke změnám v samotném tlustém střevě. Tyto změny jsou tak nápadné, že je rentgenolog rozezná pouhým okem. Narušuje se i nervové pleteně, které řídí činnost tlustého střeva.

V této souvislosti se mluví o „laxativ-colonu“, tedy o „projímadlovém tlustém střevě“.

2. Chronickým překrvováním pánevních nervů se podporuje tvorba hemoroidů a křečových žil.

3. Dochází k ochuzení těla o minerální látky, což se projevuje četnými příznaky – od chronické únavy a impotence až po zvýšenou lomivost kostí a ledvinové poruchy.

Při dlouhodobém užívání emodinových projímadel nebo směsí, v nichž jsou zastoupeny, se tedy zároveň jedná o špatné užívání. Z hlediska jejich nebezpečnosti jsou mezi nimi jisté rozdíly. Mohlo by se říci, že senna a aloe jsou tvrdší drogy, krušina Purshova, krušina olšová a reven měkčí drogy. Neškodná není ovšem při dlouhodobém užívání žádná z nich. Něco jiného je jednorázové občasně použití, například k okamžitému odstranění zácpy na cestách, která člověku může zkazit první třetinu dovolené. V tomto případě je použití opodstatněné. A zde se také uplatní rychlé a spolehlivé působení těchto prostředků: po 6, 8 – 10 hodinách použití správného množství se zcela určitě dostaví kýžený výsledek, totiž hustší nebo řidší, kašovitá stolice. Na trhu jsou ovocné kostky vhodné k tomuto účelu, ale i správně namíchané čajové směsi. Uvádíme jednoduchou směs z měkčích emodinových rostlinných projímadel a velmi mírně projímavé trnky (neobsahuje emodin):

Květy slivoně trnky = Flores pruni spinosae,

kůra krušiny olšové = Cortex frangulae, kořen reveně = Radix rhei, stejným dílem.

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Spařit 1/4 litrem vařící vody, 10 minut nechat táhnout a zcedit. Rozdělit na 2 denní dávky. Velmi dobře se hodí k překlenutí ochablosti střev během nebo po návratu z cest. Nehodí se k dlouhodobému užívání.

## Prostředky užívané při onemocněních jater, žlučníku a slinivky břišní

Játrům, žlučovodům, žlučníku a slinivce břišní můžeme v domácí lékárně přidělit společnou příhrádku. Tyto orgány představují i v našem těle zvláštní funkční jednotu: játra a slinivka břišní tvoří důležité látky pro trávení, které se na jedné straně dopravují z jater a žlučníku žlučo-vody, na druhé straně vývody slinivky břišní do společné trubice, která pak ústí do dvanáctníku. Žlučník je s tímto trubicovým systémem propojen spojovacím kanálkem, který ústí do hlavní trubice vycházející z jater. Je zřejmé, že při tak těsném propojení se poruchy v jedné části systému mohou bezprostředně přenášet i na ostatní části, totiž na orgány, které jsou na tento systém také napojeny. V širším slova smyslu patří k tomuto funkčnímu systému i dvanáctník, žaludek, který leží před ním, a tenké a tlusté střevo, které leží za ním. Velmi názorně jsou tyto vztahy promítnuty do světa představ čínské akupunktury. Na důkaz velmi úzkého spojení mezi těmito orgány se v čínské akupunkturu mluví o takzvaném „pravidle manžel – manželka“. Játra se zde snoubí se slinivkou břišní a žlučník s žaludkem. A takto je myšleno pravidlo. Vede-li se manželovi dobře, nemusí ani manželka strádat; může si leccos dovolit. Je-li však manžel slabý a nemajetný, nemůže si ani manželka moc vyskakovat. I malý útok – v našem případě by to byla nepatrná chybička v dietě – ji porazí. To, čemu říkáme dobrý žaludek ve smyslu spolehlivého trávení se ovšem ztrácí, je-li jeden z partnerů nějak postižen. Obdobným způsobem je také tenké střevo spojeno s tlustým střevem, což je pochopitelné. Dodá-li tenké střevo tlustému střevu špatně zpracovaný materiál, pak se dostane do potíží i tlusté střevo. V čínské obrazotvornosti existuje daleko více takovýchto spojení. Žlučník například není pouze manželským partnerem žaludku, ale zároveň i matkou jater. Tlusté střevo je matkou žaludku a ten je zase matkou slinivky břišní. To odpovídá dalšímu vztahu, totiž „pravidlu matka – syn“. Toto pravidlo má znázornit určité energetické poměry jednotlivých orgánů, respektive jejich akupunkturálních drah navzájem. Studium těchto staročínských



pravidel, vytvořených pro názornost, není pouze zábavné, nýbrž zprostředkovává dokonce velmi reálný obraz toho, co se v těle děje; který orgán trpí zároveň s jiným a který může v určitém případě nejlépe pomoci.

Zanícený žlučník naplněný kameny například nepůsobí pouze na svého manželského partnera žaludek, kde člověk pak pocítuje trvalý tlak a těžkosti při sebemenší chybičce v dietě, která nezatěžuje ani tak žaludek jako žlučník. Kromě toho vysílá žlučník i negativně působící energii na svého syna – játra, a tak dochází k jejich poruše. Játra pak sdílejí svůj neduh se svým manželským partnerem, slinivkou břišní. V ní pak vznikají nárazově záněty – tedy velmi závažné onemocnění, které trvá tak dlouho, dokud se neodstraní příčina. Vyvolává-li zanícený žlučník s kameny záněty slinivky břišní, pak je třeba jej operovat, jinak nebude pokoj. Z toho také vyplývá, že léčení májí jádro věci, pokud se v takovém případě terapie soustřeďuje na slinivku břišní a vlastní pozadí, totiž žlučník, přitom ignoruje.

Z toho všeho vyplývá, že celý okruh kolem jater, žlučvodů, žlučníku a slinivky břišní se žaludkem a střevy je stejně komplikovaný jako propletené rodinné vztahy, kterými chce celou záležitost přiblížit čínské znázornění. Určení spolehlivé diagnózy je obtížné a laik by se přitom mohl splést. Dostaví-li se tedy neobjasněné potíže v oblasti horní části břicha, měl by pacient dříve, než začne systematicky používat prostředky domácí lékárny, které budou dále popsány, vyhledat lékaře. Také lékař se při stanovení diagnózy bude spoléhat na moderní diagnostické metody právě proto, že diagnóza v této oblasti je obtížná. Vlastní prostředky se dělí na takové, které:

- působí především na játra,
- ovlivňují především žlučovody a žlučník,
- působí převážně na slinivku břišní.

## **Prostředky, které působí především na játra**

Játra musí v našem těle vykonávat rozmanité a důležité služby. Kromě spolupráce na trávení ve střevech je i základním orgánem,

kde probíhá látková výměna a také detoxikace. Játra jsou velmi choulostivá, ale mají zcela neobvyklou schopnost samoregenerace, která znovu a znovu vyrovnává zatížení – pokud jim k tomu ovšem dáme příležitost. Prvním přikázáním pro ty, kteří si chtějí uchovat zdravá játra, tedy je: Játra nesmyslně nepřetěžovat a čas od času jim dopřát oddechový čas, aby se mohly zbavit všemožných škod. Játra se přetěžují především skutečnými jedy, tedy jedy, které člověk dodává tělu ze zlovyku (například alkohol), špatnou, příliš bohatou nebo příliš chudou stravou. Dnes už každý, kdo slyšel například o těžkých kovech nahromaděných v játrech srnců nebo zajíců ví, že skutečné jedy se dostávají do těla ze zamořeného životního prostředí. Nejrozšířenějším jedem užívaným ze zlovyku je alkohol. Pravidelné přehnané dávky pomalu, ale jistě škodí. Nejen proto, že jsou přehnané, ale také proto, že játra nemají dostatek času se v přestávkách regenerovat. Podstatně méně škodí vydatná hostina, při které se člověk doslova nacpe, pokud ovšem v následujících dnech dodržuje rozumnou, skrovnou a pravidelnou životosprávu. Stejně jako játra je i slinivka břišní zvláště choulostivá na *chronické* konzumování alkoholu – koneckonců jsou oba orgány manželé „po čínsku“. V našich zeměpisných šířkách je to spíše přeplněnost, která škodí játrům. Trvalá nadváha a zvýšená hladina tuku v krvi nedělají játrům dobře. I v tomto ohledu je slinivka břišní stejně citlivá. V jiných zemích je hlavní příčinou jaterních chorob hlad... Nejvhodnější je tedy vyvážená strava. Nepříliš mnoho masa a ryb, dostatek zeleniny a nezapomínat na mléčné výrobky. Jídlo také nemá být příliš tučné, příliš sladké, nemá ho být příliš mnoho ani příliš málo. To jsou nejpodstatnější body, u nichž se Evropané nejčastěji dopouštějí chyb. Důležitou úlohu hraje **vitamin E**. Je to takzvaný „chytač“ takzvaných radikálů. Radikály jsou molekulové částičky, které spouštějí chemické procesy, na jejichž konci stojí poškození jater. Tak působí mnohé jaterní jedy. Prostředky, které umí „vychytávat“ radikály a neutralizovat je, chrání játra před působením jedů. Vitamin E, který k těmto látkám také patří, je koncentrován v jádrech, klíčcích a ořechách, respektive v olejích, které se z nich vyrábějí. Nemělo by se na ně zapomínat – malé pravidelné dávky přinášejí velký užitek.

Dalšími potravinami obsahujícími účinné látky chránící játra jsou:

**1. Červená řepa** a cukrová řepa obsahující betain.

**2. Artyčok** obsahující cynarin. Červená řepa se obvykle užívá v tekuté formě jako šťáva. Při kůře se pije velká sklenice této šťávy denně po dobu několika týdnů. Cukrová řepa se zpracovává ve farmaceutickém průmyslu – betain se zpracovává společně se sorbitem, což je produkt látkové výměny cukrů z jeřabiny na granulát rozpustný ve vodě nebo ve šťávě.

Velmi zajímavý je artyčok. Kromě pozitivních účinků na játra povzbuzuje vyměšování žluči. Kromě toho redukuje zvýšené množství tuků v krevním séru a pozitivně ovlivňuje látkovou výměnu cholesterolu. Dále obsahuje vedle cynarinu také hořčinu cynaropikrin. Jeho zásluhou je artyčok i posilujícím hořkým prostředkem. Artyčok má tedy úctyhodně široké spektrum působení a je zároveň neškodný. Proto by jej měli především starší lidé častěji užívat jako léčebný prostředek při kúrách. Jednoduchým způsobem lze využít čerstvě lisované šťávy, které jsou k dostání v lahvičkách o obsahu 160 ml. Dávkování: 1-2 polévkové lžičky 2-3 x denně, nejlépe před jídlem, aby byla využita také vlastnost artyčoku povzbuzovat chuť k jídlu. Artyčoková šťáva a artyčokový extrakt se získávají z velkých zelených listů, které se sklízí před rozkvetem nebo během doby, kdy uzrává plod. Jsou velmi bohaté na léčivé látky, ale pro kuchyňskou úpravu nevhodné, protože jsou příliš hořké. Velmi zdravá jsou také artyčoková srdíčka užívaná jako jemná zelenina, která se doporučuje především diabetikům. Obsah léčivých látek je v nich však nižší. Kúra se šťávou artyčoku trvá obvykle 4-6-8 týdnů. Neexistuje však vážný důvod, který by časově omezoval její délku.

### **Ostropestřec mariánský**

Podobně jako u artyčoku poznali lidé již v dávných dobách cenu ostropestřce obsahujícího hořčiny a nazývaného v některých zemích také „divoký artyčok“. To, že tato rostlina také účinně chrání játra, zjistil jako první teprve německý lékař Johann Gottfried Rademacher, který žil ve stejné době jako Johann Wolfgang Goethe.

Rademacherova tinktura z ostropestřce, kterou tento lékař vyrobil, byla jedním z nejhojněji zastoupených prostředků v domácích lékárnách minulého století. Nejdůležitějšími vlastnostmi tinktury, respektive samotného ostropestřce jsou ochrana jater, účinky povzbuzující vylučování moči, uvolňování křečí. V našem století však rozruch kolem této rostliny utichl. Jako většina rostlin byl i ostropestřec najednou považován za něco, co už bylo překonáno. Teprve v roce 1968 byla v této rostlině objevena skupina dosud neznámých látek. Dostala souhrnný název silymarin podle počátečních písmen latinského názvu *Silybum marianum* = ostropestřec mariánský. Silymarin neutralizuje působení jaterních jedů; o této skutečnosti bylo sepsáno mnoho lékařských prací. Pro běžné využití se nabízí několik možností:

a) *Čaj vyrobený z plodů*

**Plody ostropestřce** = Fructus cardui Mariae

Jednotlivá dávka: 1 kávová lžička Dávka ve směsi: 1/2-1 kávová lžička. Spařit, nechat 10 minut táhnout. Užívá se 3 x denně 1 šálek, eventuálně čtvrtý šálek před spaním.

b) **Matečná tinktura z ostropestřce** =

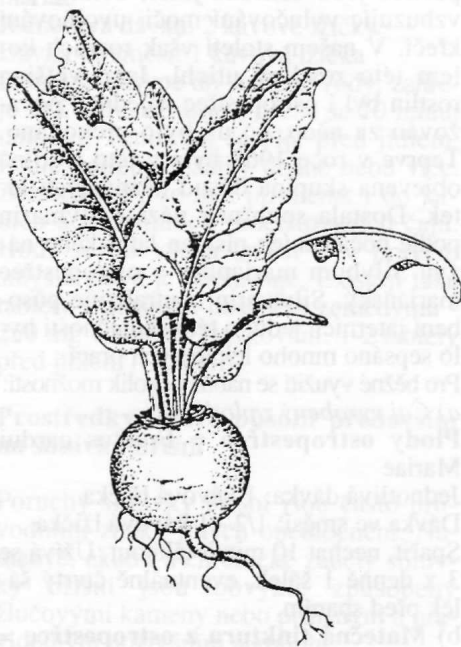
*Cardus marianus* 0

Jednotlivá dávka: 3 x 10 kapek neředěných, v tekutině nebo na chlebě. Okruh působení tinktury je velmi široký: od ochrany jater přes příznivé účinky na žlučník a proti břišním křečím až po pálení v krku, pravostrannou bolest hlavy, bolesti krajiny lopatek a opruzeniny v okolí konečníku. Všechny tyto příznaky mohou být způsobeny poruchami systému jater a žlučníku.

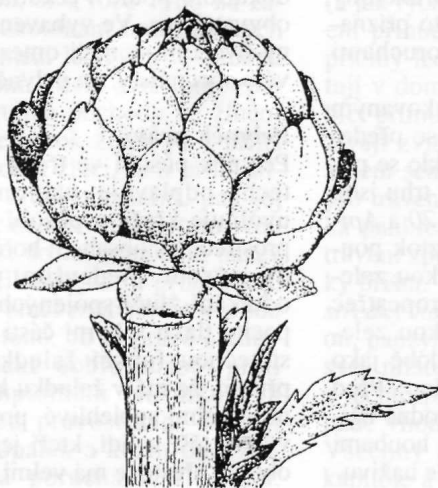
c) Existují i kapsle s přesně dávkovaným obsahem silymarinu. Ordinují se především při poškození jater. Obvykle se podávají 3x2 kapsle po jídle. Na trhu jsou k dostání pod názvem *Legalon 70* a *Apihepar*. Existuje také infúzní roztok používaný při otravách muchomůrkou zelenou. Právě tento jev, že ostropestřec předchází otravám muchomůrkou zelenou, byl pozorován v novější době jako první. Lze tedy doporučit jedno: Před konzumací pokrmů z hub je vhodné užívat ostropestřec. Budou-li mezi houbami i některé jedovaté, zůstanete déle naživu.



*Ostropestřec mariánský*



*Červená řepa, cukrovka*



*Artýčok kardový*

## Prostředky, které působí především na žlučovody

Tyto prostředky mají různé účinky:

- Podporují tvorbu žluči prostřednictvím jater (cholagogické účinky)
- Podporují odtékání vytvořené žluči (choleretické účinky)
- Podporují vyprazdňování žlučníku (cholekinetické účinky).

Pokud se tedy na balení nějakého léku dočtete, že prostředek je cholagogicum, choleretikum nebo cholekinetikum, pak víte, co se tím myslí. Existuje mnoho rostlin, které mají buď jednu nebo více z těchto vlastností. To bylo zjištěno částečně až v nejnovější době, a sice pomocí sond zavedených do dvanáctníku. Tak například máta peprná není jen prostředek na žaludek, ale zároveň i cholagogikum, tj, podporuje tvorbu žluči. Výše popsany artyčok je vynikající choleretikum a cholekinetikum (vedle již zmíněné ochrany jater), stejně jako ostropestřec. Některé léčivé rostliny jsou v jistém slova smyslu „specialisty“, přestože mají i další účinky. Například *vlaštovičník větší*, (*pelyněk*) *Černobýl*, *řebříček obecný* nebo *řepík lékařský*, *oddenek kurkumy* a také *ředkev*. Proti onemocněním žlučovodů působí preventivně především ředkev, pokud se pravidelně konzumuje nebo pije šťáva z ní. To bylo statisticky dokázáno podle výzkumů na skupinách obyvatelstva. Ve vybavení domácí lékárny bychom se měli omezit na dva takovéto speciality: na pelyněk a zemědým.

### **Pelyněk pravý**

Pelyněk působí ve třech různých oblastech: odplavuje nahromaděnou žluč, uvolňuje křeče a působí jako posilující prostředek s obsahem hořčin. Pelyněk tedy působí především při poruchách odtékání žluči spojených s bolestivými pocity tlaku v horní části břicha a nedostatečnou funkcí žaludku; pacient má přitom, že má v žaludku kámen. Působení je velmi spolehlivé, proto se pelyňkový čaj těší u lidí, kteří jej užívají, velké oblibě, přestože má velmi hořkou chuť.

**Nat' pelyňku pravého** = Herba absinthii Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Dávka ve směsi: 1 kávová lžička Čaj získáme spařením. Nálev se nechá táhnout dobře přikrytý, aby neunikly silice, které uvolňují křeče a tiší bolesti. Při celkově citlivém žlučníku postačí 1 šálek denně – po hlavním jídle. Kúry, při kterých se pije denně 3 šálky denně po jídle, se omezují na 4-6 týdnů. Další použitelnou formou je tinktura: **Tinktura z pelyňku pravého** = Tinctura absinthii

Jednotlivá dávka: 30 kapek (ve vodě) Dávka ve směsi: 20 kapek (v jiném čaji) Tinktura se velmi dobře hodí ke zpětnému napravování chyb v dietě. Existuje také pelyňková šťáva. Dávkování: 1-2 polévkové lžíce. Má-li být ovlivněn žlučník, podává se pelyňek v libovolné formě vždy po jídle. Má-li být využita vlastnost hořčiny obsažené v pelyňku – povzbuzování chuti k jídlu, podává se před jídlem jako aperitiv, například jako hodnotné pelyňkové víno (15% alkoholu), proto jednotlivá dávka: 50 ml = necelá 1/16 litru.

### **Zemědým**

Zemědým, který byl v lidovém léčitelství odedávna ceněn jako dobrý prostředek „k pročišťování krve“, protože se v něm spojovaly účinky mírně projímavé s mírně detoxikačními, si v roce 1966 na základě výsledků zkoumání francouzských vědců vydobyl mezi léčivými rostlinami zvláštní postavení. Zcela zvláštním způsobem totiž reguluje pochody ve žlučovodech: zvyšuje odtok žluči, je-li příliš slabý; snižuje odtok žluči, je-li příliš silný. Je-li odtok žluči normální, pak jej zemědým vůbec neovlivní. Pro tuto svou zvláštní vlastnost dostal zemědým název „Amphicholeretikum“, tedy prostředek, který může tok žluči ovlivňovat v obou směrech, podle toho, co je právě aktuální. Zemědým také dobře působí proti vzdáleným symptomům žlučnickových potíží, jako jsou pravostranné bolesti hlavy, bolesti lopatek a kožní onemocnění způsobená poruchami žlučníku.

Pro domácí lékárnu se doporučuje čaj: **Nat' zemědýmu lékařského** = Herba fumariae

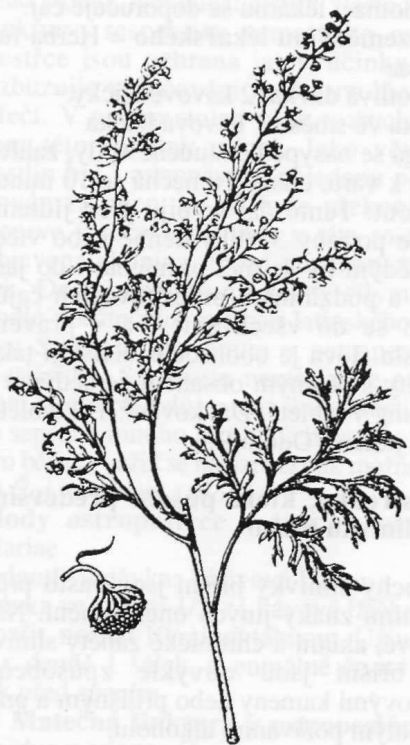
Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Dávka ve směsi: 1 kávová lžička Droga se nasype do studené vody, zahřeje se k varu, odstaví a

nechá se 10 minut táhnout. Tento čaj se pije před jídlem. Podle potřeby 3 šálky denně nebo více. Zemědým by se měl přimíchat i do jarních a podzimních pročišťovacích čajů. Hodí se do všech směsí a v pravém smyslu slova je obohacuje. Existují také tablety s přesným obsahem zemědýmu – 250 mg v tabletě. Dávkování: 1-2 tablety před jídlem (Oddibil).

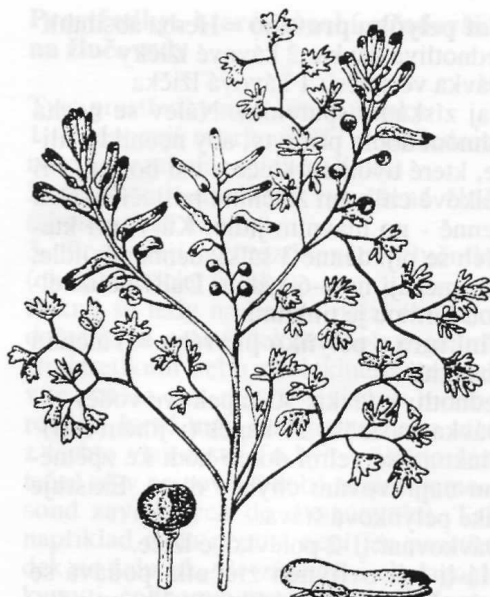
## **Prostředky, které působí především na slinivku břišní**

Poruchy slinivky břišní jsou často průvodními znaky jiných onemocnění. Názarové, akutní a chronické záněty slinivky břišní jsou obvykle způsobeny žlučovými kameny nebo přílišným a pravidelným požíváním alkoholu. U onemocnění žlučovými kameny se vyčká, až opadnou akutní příznaky zánětu slinivky břišní; pak se teprve situace řeší. Nejjednodušší bývá operativní zákrok. Je-li příčinou požívání alkoholu, je třeba stát se abstinentem. Je vskutku udivující, jak rychle zmizí bolesti i ostatní potíže (a jak rychle se zase objeví, když si pacient přihne). Zatímco se tyto nejčastější příčiny léčí přímo v místě původu, existují v domácí lékárně i prostředky působící přímo na slinivku břišní. Ty se využívají zvláště tehdy, je-li orgán oslaben a není schopen produkovat dostatek šťáv pro trávení. Odborně se tomuto stavu říká pankreatoprivní maldigesce – slabost trávení způsobená nedostatečností slinivky břišní. V těchto případech působí *prostředky nahrazující enzymy* jako pankreon, panzynom a pankreaplex, které mají své místo v domácí lékárně. Který z těchto prostředků je v konkrétním případě vhodný, to musí rozhodnout lékař. Všechny prostředky jmenované v této kapitole a působící na játra anebo žlučovody podporují samozřejmě také slinivku břišní, i když často ne přímo, ale oklikou tím, že, posilují „příbuzný“ orgán. *Haronga*, která především působí proti nadýmání, odlehčuje i slinivce břišní. Zvláště často se používá po konzumování příliš těžkých jídel. Některé rostliny ulehčují slinivce břišní práci tím, že obsahují látky štěpící bílkoviny – čerstvý *ananas*, respektive jeho šťáva z něj, která obsahuje bromelin, šťáva nezralých plodů *papaji melounové* obsahující papain. Obě látky jsou obsaženy i v dražé podporujících trávení.

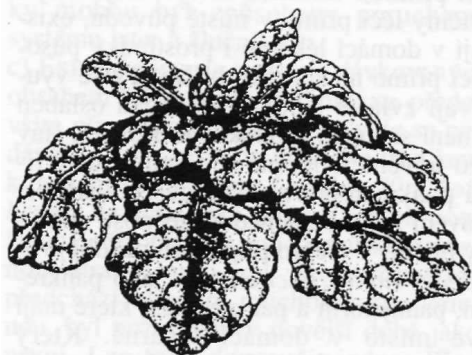




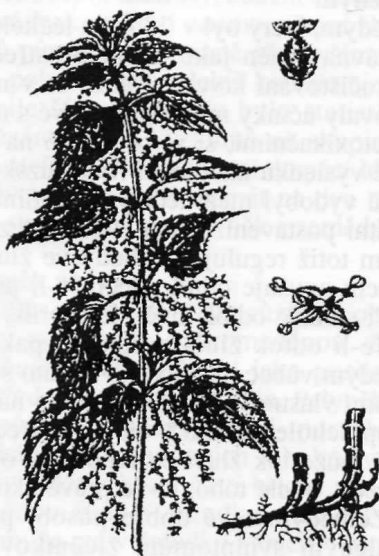
*Pelyněk pravý*



*Zemědým lékařský*



*Špenát*



*Kopriva dvoudomá*

Dále je třeba se zmínit o dvou velmi jednoduchých rostlinách: *špenátu a kopřivě*. Účinnou látkou, kterou obsahují, je sekretin, tedy látka, která zvláštním způsobem aktivuje slinivku břišní. U špenátu je nejvhodnější forma k užívání šťáva z čerstvých rostlin (člověk nemůže jíst každý den špenát) – 2 polévkové lžíce k jídlu. Totéž platí o šťávě z čerstvých rostlin kopřivy. **Kopřivu** lze využít i k čajovým kúrám:

**Listy kopřivy dvoudomé** = Folia urticae Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Dávka ve směsi: 1 kávová lžička Čaj se vyrobí spařením. Chce-li pacient ovlivnit aktivitu slinivky břišní, musí pít čaj buď před jídlem, nebo k jídlu.

## Prostředky proti bolesti

Praxe ukázala, že při silných bolestech – jako například při bolestech hlavy, zubů a vnitřních orgánů – přírodní prostředky, které na rozdíl od léků nemají vedlejší účinky, často nestačí. Neškodné prostředky proti bolesti jako například kmín, koriandr, mučenka nebo vrba bílá působí však spolehlivěji, než je o nich obecně známo, a když se správně použijí, lze s jejich pomocí dosáhnout i obdivuhodných výsledků. Velmi často ovšem nepůsobí tak rychle, jak by si pacient přál, a ne vždy mohou zaručit úplné odeznění bolesti. V těchto případech je přece jen dobře doplňují polosynteticky nebo zcela synteticky vyráběné prostředky proti určitým nemocem nebo proti nemocem „všeho druhu“, které jsou k dostání v různých baleních jako dražé, tablety, šumivé tablety, čípky nebo kapky. Proto také patří do domácí lékárny, kde takřikajíc plní úlohu pomocníka v nouzi. Základními prostředky, které by pacient měl využívat, jsou prostředky přírodní, které také umožňují udržovat dávky a spotřebu umělých prostředků proti bolesti na co nejnižší úrovni. Synteticky vyráběné prostředky zaručují uspokojivé výsledky.

Bolest pociťuje každý jinak. Bolest, kterou jeden pacient považuje ještě za únosnou, se jinému zdá nesnesitelná. Svou roli přitom sehrávají nejen faktory psychické, ale i jiné okolnosti,

například stav štítné žlázy. Stav, který je možné označit jako stav bez bolesti, si tedy musí každý určit sám. Stejně tak individuální je i volba a nutná kombinace jednotlivých prostředků. Pokud pacient uměle vyráběné prostředky proti bolestem užívá vědomě, považuje je pouze za doplněk v případě nutnosti a pokud se navíc řídí i pokyny domácího lékaře, pak si nemusí dělat starosti, že by tyto prostředky mohly poškodit jeho zdraví.

## **Chemické prostředky proti bolestem**

Tyto prostředky jsou určeny k odstranění bolestivých stavů, které se občas dostavují a pacient zná jejich příčinu. Užívají se v případě, že jednoduchá opatření jako nahřívání, ochlazování, masáž, akupresura, vodoléčba, zábaly, klid, respektive homeopatické prostředky nebo obyčejné léčivé byliny nestačí nebo když je okolnosti nedovolují použít. Názvy, pod kterým se tyto preparáty prodávají, již často samy naznačují, že jsou určeny především k potlačování bolesti. Dolor a alge je latinské, respektive řecké slovo pro bolest a na trhu jsou tudíž prostředky s názvy Dolviran, Dolomo, Adolorin, respektive Inalgon, Nealgon a Novalgin. Jen ve výjimečných případech mají tyto preparáty k potlačení bolesti i terapeutickou hodnotu. Dobře působí při rozmanitých druzích bolesti hlavy, při bolestech zubů a končetin a také při menstruačních potížích. Méně uspokojivě působí při bolestivých stavech orgánů dutiny břišní. Při dlouhodobém používání mohou různé látky, které jsou v nich obsaženy, způsobit závažná poškození organismu. Dlouhodobé používání je také zneužívání, a to je podle statistik ve státech, kde se tyto prostředky vyrábějí nebo kam se dovážejí, velmi rozšířeno. Je to neuvěřitelné, ale v samotném Rakousku, tedy v malém státě, se ročně prodá 300 miliónů tablet nebo čípků proti bolestem a zřejmě se i spotřebuje. To je téměř milión denně a přitom nejsou započítány kapky. Ve Spolkové republice Německo je spotřeba na hlavu ještě o 20% vyšší. Jelikož existuje mnoho lidí, jež tyto prostředky sotvakdy užívají, musí být celá řada těch, kteří jich chronicky užívají příliš mnoho. Obvykle se jako nejvyšší denní dávka proti bolestem udávají 3 tablety (nebo čípky atd.). Samozřejmě

ne každý den – to by u mnoha prostředků bylo nanejvýš nebezpečné – nýbrž jen v ty dny, kdy se dostavily zvláštní bolesti. Pokud ani tato dávka nestačí nebo pokud bolestivý stav, přestože pacient užil dobrý lék proti bolesti, přetrvává, pak má tento stav příčinu, kterou je třeba řešit od základů. Může se stát, že pacient musí změnit své každodenní návyky, může se také stát, že bude potřeba napravit vychýlený obratel nebo léčit některý vnitřní orgán. Takový stav může ovšem posoudit pouze lékař, který také rozhodne o terapii.

Rozhodně není chyba, poradíte-li se se svým lékařem o výběru syntetických chemických prostředků proti bolesti, které máte uloženy ve své domácí lékárně. Ten totiž nejlépe zná sklony svých pacientů, jejich celkový tělesný i duševní stav. Lékař také pacientovi, který trpí poruchami ledvin, nedoporučí prostředek, který obsahuje fenacetin (nebo acetfeti-din, což je totéž). A pacientovi, o němž ví, že denně musí spolknout *nějakou* tu tabletku, nepředepíše proti bolesti prostředek, který obsahuje barbituráty, nýbrž zvolí jiný, u něž nevzniká tak velké nebezpečí návyku. Velká část preparátů se vydává pouze na lékařský předpis, ale i celá řada léků proti bolestem, které jsou volně k dostání, vyžaduje zvýšenou opatrnost. Účinné, ale ne zcela neškodné složky – jako fenacetin – mohou být obsaženy i v prostředcích, které jsou volně k dostání. Laik se v nich většinou nevyzná, také proto, že chemická označení těchto látek nejsou na balení léku vyznačena jednotně. I při užívání prostředků, které jsou ve volném prodeji, je tedy dobré se poradit se svým lékařem a rozhodně nespoléhat na to, že preparát je neškodný.

Zvláštní místo zaujímají synteticky vyrobené prostředky proti bolesti, které působí na základě acetylsalicylové kyseliny. Názvy jako Aspirin, Aspirin-C, Aspro. Acylpyrin – to jsou obchodní názvy pro preparáty, které obsahují buď samotnou kyselinu acetylsalicylovou, nebo v kombinaci s vitamínem C, respektive bikarbonátem sodným.

Jakési předstupně kyseliny acetylsalicylové se vyskytují v řadě rostlin – například populín v topolové kůře nebo salicin ve vrbové kůře. Salicin dal kyselině salicylové její jméno, odvozené od latinského Salix, což znamená vrba. Tato složka byla objevena již v roce 1838 a od roku 1860 ji umíme vyrábět synteticky. Naštěstí,

protože jinak už bychom vymýtili všechny vrby. Jen ve Spojených státech se denně zkonsumuje 100 miliónů tablet s obsahem kyseliny acetylsalicylové.

U pacientů, kteří spolykají takovýchto tablet příliš mnoho, se objeví příznaky předávkování: závratě, hučení v uších, nevolnost a zvracení jsou první z nich. Předávkování může nastat i v případě, že pacient bere tablety v krátkých intervalech po sobě a pokud navíc ještě trpí poruchami výměny látkové. V těchto případech se kyselina acetylsalicylová vylučuje jen velmi pomalu a její množství, které se najednou nachází v těle, může přesáhnout únosnou mez. Proto se doporučuje pít zároveň s tabletami proti bolesti (nejen typu kyseliny acetylsalicylové) dostatečné množství zeleninových šťáv a zásaditých nápojů. Pacienti, u nichž došlo ke skutečnému předávkování kyselinou acetylsalicylovou, musí být okamžitě odvezeni do nemocnice, kde pacient mimo jiné dostane v injekci přesně spočítanou dávku bikarbonátu sodného reagujícího zásaditě. Je však třeba vědět, že příznaky předávkování se u dospělého člověka objeví teprve až po 10 tabletách léků obsahujících kyselinu acetylsalicylovou a stavy, které ohrožují život až po 60 tabletách. Každopádně se takové případy už staly. Malé děti jsou na kyselinu acetylsalicylovou zvláště citlivé a zásadně by se jim neměly podávat při bolestech léky, které jsou i v domácí lékárně, bez předchozí konzultace s lékařem.

Nebezpečí předávkování hrozí však u všech léků. Jinak jsou tablety obsahující kyselinu acetylsalicylovou ještě těmi nejneškodnějšími z uměle vyráběných prostředků proti bolestem. Proto také představují v domácí lékárně preparáty, které pacient ve většině případů zvolí jako první možnost. Vedlejší účinky se při normálním dávkování objevují zcela vzácně. Vyskytuje se žaludeční nevolnost, které však lze předejít většinou preventivním podáváním heřmánkového nebo mátové čaje. Vzácně se také vyskytují alergické reakce na kyselinu acetylsalicylovou: vyrážky, stavy připomínající sennou rýmu, astma. Postižení jsou většinou lidé, kteří alergicky reagují i na jiné složky (pyly, prach, chemikálie). Ti samozřejmě musí sáhnout po prostředku proti bolesti s jiným složením. Obsah kyseliny acetylsalicylové v tabletách je různý: 0,32 g v tabletě Aspro,

0,4 g v šumivé tabletě Aspirin-C, 0,5 g v tabletě Aspirinu a ve většině ostatních preparátů s kyselinou acetylsalicylovou. Doporučujeme mít aspirin sice v záloze, ale neužívat jej bez vědomí lékaře. Jednotlivá dávka pro dospělého je 1-2 tablety až 3 x denně.

## **Přírodní prostředky proti bolesti**

Tyto prostředky je vhodné rozdělit na ty, které působí proti bolesti v rámci jiného hlavního účinku, a na ty, u nichž je potlačování bolesti také hlavním účinkem. Těmito dvěma skupinami se budeme dále zabývat. Jako třetí skupina k nim přistoupí prostředky proti bolesti užívané zevně.

### **1. Prostředky, které potlačují bolest v rámci jiného hlavního účinku**

Počet těchto prostředků zdaleka není malý. V souladu se svým hlavním účinkem jsou umístěny v různých přihrádkách domácí lékárny.

#### *Prostředky proti poruchám spánku*

**a) Matečná tinktura z mučenky.** Působí proti mírným bolestem všeho druhu. Zvláště účinná je proti bolestivému svalovému napětí, jakým je například bolest hlavy s pocitem zvýšeného tlaku v hlavě, což je druh bolesti hlavy způsobený strnutím svalů poblíž hlavy – „hlava jako v kleštích“ a bolesti v týle jsou typickými příznaky. Matečná tinktura z mučenky se osvědčila také u pacientů s ochrnutím horní nebo dolní poloviny těla trpících křečovými bolestmi. Jednotlivá dávka: 15-40 kapek matečné tinktury v horké vodě nebo v čaji. Obvyčejná tinktura nebo čaj působí také, ale slaběji.

**b) Hořký sevillský pomeranč** – tinktura, květy nebo kůra. Působí zvláště proti žaludečním a střevním křečím vystresovaných školáků. Jednotlivá dávka: 20 kapek tinktury v horké vodě nebo v čaji, respektive 2 kávové lžičky květů anebo kůry spařit. Hořký sevillský pomeranč je také posilující prostředek a proti je po užití vhodné zajíst ho alespoň kouskem chleba.

### *Prostředky užívané při žaludečních potížích*

c) **Heřmánek pravý** – květy nebo extrakt. Působí proti bolestem žaludku, zvláště v případech, kdy jsou způsobeny zánětlivými změnami sliznice. Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky květů spařit, respektive 30 kapek extraktu v horké vodě. Lépe působí nalačno.

d) **Máta peprná** – listy. Působí proti bolestem žaludku, zvláště jsou-li provázeny nevolností a skrývají-li se za nimi chronická onemocnění žlučníku. Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky listů spařit.

e) **Meduňka lékařská** – listy nebo lihový extrakt. Působí proti bolestem žaludku a střev, proti srdečním potížím, zvláště jsou-li vyvolány nervově. Hodí se také jako prostředek proti neurotickým bolestem hlavy. Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky listů spařit, respektive 40 kapek extraktu Melisengeist užívat ve vodě nebo v čaji.

f) **Lišejník islandský**. Působí proti bolestem žaludku a střev, proti bolestem močového měchýře, proti pálení hrtanu a průdušnice, jsou-li potíže vyvolány předrážděnými sliznicemi. Lišejník pokrývá sliznice ochrannou vrstvou. Jednotlivá dávka: 3 kávové lžičky drogy namočit do studené vody, nechat krátce převařit a vodu slít. Doplňit čerstvou vlažnou vodu, dobře promíchat a pak teprve zcedit.

### *Léčivé byliny proti nadýmání*

g) **Kmín kořený** – plody nebo kapky. Bolesti břicha, zvláště vyvolané nadýmáním, srdeční potíže vyvolané tlakem žaludku, břišní koliky u dětí. Menstruační potíže, zvláště u dívek a mladších žen. Jednotlivá dávka: vrchovatá kávová lžička rozdrčených plodů spařit, respektive 320 kapek kmínové tinktury ve vodě nebo v čaji. Dětem se podávají přiměřeně menší dávky. Dětem lze také podávat mírnější fenykl, který má podobné účinky.

h) **Koriandr setý** – plody. Všeobecný prostředek proti bolesti se širokými účinky, velmi dobře se hodí jako základní prostředek omezující nutnost užívání syntetických chemických prostředků proti

bolestem. Jednotlivá dávka: vrchovatá kávová lžička drcených plodů spařit.

### ***Prostředky užívané při onemocněních jater, žlučníku a slinivky břišní***

**i) Pelyněk pravý** – nat' nebo tinktura. Působí při bolestivých pocitech tlaku v horní části břicha a při pocitu „kámen v žaludku“, především jsou-li vyvolány poruchami odtékání žluči. Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky natě spařit, respektive 30 kapek tinktury ve vodě nebo v čaji. Po jídle.

**j) Zemědým lékařský** – nat' nebo tablety. Působí proti bolestem v pravé horní části břicha vyvolané poruchami odtékání žluči (příliš mnoho nebo příliš málo). Dobře působí i při bolestech pravé části hlavy a lopatek způsobených poruchami žlučníku. Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky natě spařit, respektive 2 tablety. Před jídlem.

O dalších prostředcích proti bolestem se bude hovořit v následujících kapitolách. Jsou to:

**k) Bez černý** – květy, listy a kůra. Působí proti bolestem končetin, kloubů, zvláště jedná-li se o akutní nárazové bolesti. Dále působí proti bolestem hlavy, které se zhoršují při předklonu. Jednotlivá dávka:

1 polévková lžíce květů + na špičku nože listů a na špičku nože kůry spařit. Vyvolává pocení, zvláště pije-li se čaj horký. Pozor na nachlazení!

**l) Cibule kuchyňská** – matečná tinktura a D 2. Působí při bolestech vedlejších dutin nosních, při bolestech hlavy z nachlazení a při bolestech končetin, které se lepší pohybem. Jednotlivá dávka: 5-10 kapek na chleba, dobře rozkousat, pak spolknout.

**m) Arnika (prha arnika)** – květy a tinktura. Působí proti stresovým bolestem v hrudníku (rozšiřuje věnčité cévy). Také při celkovém vyčerpání spojeném s bolestmi, zvláště v případech, kdy se bolesti pohybem horší. Jednotlivá dávka:

2 kávové lžičky květů spařit, po odstátí dobře přefiltrovat a pít vlažný odvar, respektive 2-4 kapky tinktury do vlažné vody. Až 3 x denně. Dodržovat dávkování!



## 2. Prostředky, u nichž je odstraňování bolesti jejich hlavním účinkem

To jsou v první řadě rostliny, které představují předstupeň kyseliny salicylové. Na výběr je jich hned několik: vrba bílá, topol černý, tužebník jilmový, topol osika, maceška rolní, violka vonná, prvosenka jarní, měsíček zahradní a kukuřice (čnělky). Omezíme se zde na tři první, protože obsah účinné látky je v nich nejvyšší. Ovšem i ostatní rostliny lze použít. **Vrba bílá.** Často se označuje jako „aspirin lidového léčení“. Používá se kůra středně silných větví, která se sklízí na jaře. Obsahuje 7% hlavní účinné látky salicin. Bakterie obsažené v lidském střevě změň tuto látku na saligenin a teprve z ní pak v krvi vzniká kyselina salicylová. Její účinky se podobají účinkům synteticky vyráběné kyseliny acetylsalicylové. Přesto však tu existují určité rozdíly: Kyselina salicylová má výraznější protirevmatické účinky, kyselina acetylsalicylová výrazněji tlumí horečky. Čaj z kůry vrby bílé (topolu černého, tužebníku jilmového) je proto výhodné kombinovat s malou dávkou kyseliny acetylsalicylové obsaženou v tabletách (aspirin atd.). Oba prostředky se navzájem obohacují. **Kůra vrby bílé** = Cortex salicis  
Jednotlivá dávka: 1 vrchovatá kávová lžička

Dávka ve směsi: zarovnaná kávová lžička

Kůru namočit do studené vody, pomalu přivést k varu, pak odstavit, 5 minut nechat táhnout a zcedit. Kůra vrby bílé se často míchá s bezem, lípou, diviznou a anýzem. Ze směsi se připravuje čaj proti chřipkovému zánětu průdušek provázenému bolestmi hlavy. **Topol černý.** Patří do stejné skupiny rostlin jako vrby a má tudíž podobné účinky jako vrba bílá. Může se z něj používat také kůra ze středně silných větví, ale musí se déle vařit – 10 minut na mírném ohni a ihned zcedit. Běžnější je však čaj připravený z listových pupenů: **Listové pupeny topolu** = Gemmae populi

Jednotlivá dávka: 2 vrchovaté kávové lžičky

Dávka ve směsi: 1 vrchovatá kávová lžička

Čaj získáme spařením; nechá se táhnout pod pokličkou, protože listové pupeny obsahují i cenné silice. Tento čaj působí zvlášť dobře

proti celkové malátnosti provázené bolestmi, tedy v určitém slova smyslu podobně jako arnika. Podobně jako u arniky se také z listových pupenů topolu vyrábějí prostředky pro zevní použití.

**Tužebník jilmový.** Tato rostlina působí také na principu předstupně kyseliny salicylové, který se v tomto případě nazývá gaultherin. U tužebníku se používá nať, kořen obsahující vyšší množství účinné látky a velmi oblíbená je také homeopatická matečná tinktura vyráběná z tohoto kořene.

**a) Nať tužebníku jilmového** = Herba filipendulae ulmariae

Jednotlivá dávka: 1 vrchovatá kávová lžička

Dávka ve směsi: 1 zarovnaná kávová lžička

Čaj se získá spařením.

**b) Kořen tužebníku jilmového** = Radix filipendulae ulmariae

Jednotlivá dávka: 1 polévková lžíce Příprava: Polévkovou lžící kořene přelít studenou vodou, nechat přes noc stát, ráno zahřát těsně pod bod varu a ihned zcedit. Čaj nepít najednou, nýbrž po malých doušcích během dne.

**c) Matečná tinktura z tužebníku** = Filipendula ulmaria Ø

Jednotlivá dávka: 20 kapek ve vodě nebo v čaji

Prostředky vyrobené z tužebníku jsou zvláště vhodné proti pronikavým a šhubavým bolestem svalů a kloubů. Matečná tinktura z tužebníku se doporučuje také u ischiasu. Tužebník by se nikdy neměl vařit, protože jinak mohou vznikat látky, které vyvolávají nepříznivé reakce žaludku. Bolesti žaludku mohou způsobit i kůra vrby bílé a listové pupeny topolu černého – pokud se předávkují. Tyto reakce však nevyvolává ani tak předstupeň kyseliny salicylové, ale spíše třísloviny, které jsou v těchto rostlinách také obsaženy. Nebezpečí otravy kyselinou salicylovou je u těchto rostlin velmi malé. Teprve 500 g kůry z vrby bílé by v tomto ohledu způsobilo stejné vedlejší účinky jako přibližně 15 tablet aspirinu. Nakonec je třeba zmínit se o rostlině, která byla v dřívějších dobách velmi známá jako prostředek proti bolestem: **Jasan**. Ve Francii je tato rostlina dodnes velmi oblíbená a její účinnost je velmi ceněna. Používají se listy. Jasan nepůsobí na základě předstupně kyseliny salicylové, nýbrž díky souhrnu látek, které jsou v této rostlině obsaženy, zvláště flavonoidů a kumarinů. **Listy jasanu** = Folia fraxini Jednotlivá dávka: 1

polévková lžíce Dávka ve směsi: 1/2 polévkové lžíce Příprava: Přelít 1/4 litrem studené vody, zahřát k varu, odstavit a nechat ještě 5 minut táhnout. Působí především při bolestech svalů, také při namožení svalů a při přetížení.

## Prostředky užívané při onemocněních močových cest a prostaty

Onemocnění ledvin, močových cest a žlázy předstojné (prostaty) by vždy měla být pod lékařskou kontrolou a ošetřována lékařem, protože chybné kroky v léčbě mohou vést i ke zhoršení stavu; především proto, že tato onemocnění mohou velmi snadno přejít do chronického stadia, nejsou-li cílevědomě léčena. Sám nemocný, tedy laik, může těžko posoudit, zda zánět močových cest je například lehký, který odezní sám od sebe, nebo zda se jedná o počáteční fázi dlouhého chorobného procesu, který se může rozšířit i na pánvičku ledvinou a ledviny. Totéž platí i o zvětšení prostaty:

V určitých počátečních stadiích lze toto onemocnění velmi dobře zvládnout jednoduchými rostlinnými prostředky, od jistého okamžiku je však nutný zásah odborného lékaře, protože jinak by se další zvětšování už nedalo zastavit.

Přesto však existují některé osvědčené léčivé rostliny, které buď samostatně, nebo ve směsi přinejmenším podporují léčení urologických onemocnění. V domácí lékárně si proto rozhodně zaslouží své místo. Jsou to **medvědice léčivá**, **brusnice brusinka** a **vřes obecný** jako prostředky proti nekomplikovanému zánětu ledvin, dále **tykvovalá semena** s měkkou slupkou proti počátečním stadiím nezhojného zvětšení prostaty v pozdním věku. Dále sem patří i **třezalka tečkovaná**, která se používá proti nočnímu pomočování nervového původu. Spíše se nedoporučuje nekontrolované používání léčivých rostlin, které se dříve často používaly a byly zastoupeny v domácích lékárnách. To platí o celíku zlatobýlu (*Solidago virgaurea*), protože jeho povzbudivé účinky na ledviny nejsou vždy žádoucí. Z téhož důvodu jsou nebezpečné i kúry, při nichž se užívají plody z

jalovce obecného (*Juniperus communis*) – při akutních onemocněních mohou škodit.

Jiné rostliny jako severoamerická palma *Lespedeza capitata* nebo trpasličí palma *Sabal serrulata* sehrávají svou úlohu při léčení nemocí ledvin a močového měchýře. Na trhu jsou k dostání jako hotové preparáty, které může lékař předepsat.

V tom případě je samozřejmě lze zařadit i do domácí lékárny.

### ***Nekomplikovaný zánět močového měchýře***

Toto onemocnění se vyskytuje výrazně častěji u žen než u mužů. Při typickém zánětu močového měchýře dochází náhle k onemocnění provázenému potížemi při močení a charakteristickým častým nutkáním. Výraz „nekomplikovaný“ znamená, že infekce vznikla přemnožením bakterií, které se v močovém měchýři vyskytují i za normálních okolností. Jsou to většinou koliformní bakterie. Důležité je soustavné doplňování tekutin, aby močové cesty byly trvale proplachovány a bakterie se mohly vyplavit. Nejlépe se k tomuto účelu hodí voda a alkalické minerální vody, protože moč by měla být alkalická zvláště v případě, chce-li pacient užívat čaj z listů medvědice léčivé. Kyselé ovocné šťávy jsou méně vhodné. Určité čajové směsi však mírně povzbuzují proplachování. Nejlépe se hodí směsi užívané jako pročišťovací, které obsahují například březové listí nebo fazolové lusky. Přeslička rolní, která se s oblibou do těchto směsí přidává má kromě mírných odvodňovacích účinků ještě další přednost, že totiž zvyšuje odolnost vaziva. Zvláštní dieta není při jednoduchém zánětu močového měchýře nutná, ale existují určitá koření dráždivá sliznice, kterým by se pacient měl během tohoto onemocnění vyhýbat: kayenský pepř (chili) a pálivá paprika, které obsahují dráždivou látku kapsaicin, černý a bílý pepř, křen a hořčičné semínko, které obsahují látku piperin, rovněž dráždivá sliznice. Proto by si pacient měl odeprít i hořčici a směsi koření, které obsahují pepř (například curry). Ve sladké paprice není kapsaicin obsažen, a proto ji ke koření může použít. Stejně tak může jíst i zeleninovou papriku, z níž by měl ovšem odstranit žebra se semínky. Omezení

ostatních koření a soli není u nekomplikovaného zánětu močového měchýře nutné.

Léčivé rostliny, které jsou vhodné do domácí lékárny, obsahují důležitou látku arbutin. Tato látka je ve velkém množství obsažena v listech medvědice léčivé, asi o polovinu méně je jí v listech brusinky a velmi málo ve vřesu. Vřes je naopak rostlina, kterou organismus nejlépe snáší. Pak následují listy brusinky a nejvíce vedlejších účinků mají listy medvědice léčivé. Souvisí to s obsahem tříslovin, kterých je v listech medvědice 15%.

Zásluhou tříslovin je také čaj připravovaný tak, jak bylo dříve zvykem, z odvaru nechutný a dráždí žaludek. Vhodnější je proto macerát – arbutin se přitom uvolní, ale třísloviny nikoliv.

#### **Listy medvědice léčivé = Folia uvaursi**

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Přípravuje se macerováním. 6 kávových lžiček medvědice léčivé se zalijí 3/4 litru studené vody a nechají se 12 hodin odstát. Občas se směs promíchá. Pak se zcedí a zahřeje pak na přiměřenou teplotu k pití. Množství rozdělit na 3 dávky po 1/4 litru v průběhu dne. Pokud se nejpozději do týdne nedostaví zlepšení, je další užívání bezpředmětné. Zánět ledvin je v tom případě vyvolán jinými bakteriemi nebo „komplikován“ jinými okolnostmi a vyžaduje cílenou antibakteriální léčbu. V případě zánětu močového měchýře v těhotenství je každopádně třeba vyhledat lékaře. V tom případě není ani vhodné užívat medvědici léčivou, protože může vyvolat porodní bolesti.

#### **Listy brusnice brusinky = Folia vitis idaeae**

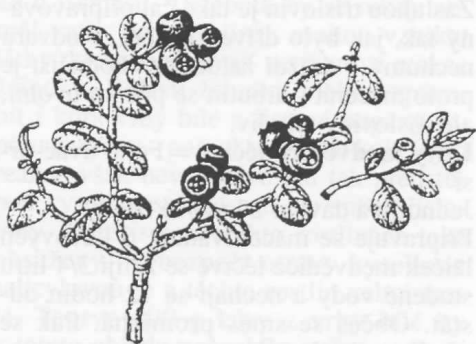
Jednotlivá dávka: 3 kávové lžičky Přípravuje se stejným způsobem jako listy medvědice léčivé, pouze většími dávkami, protože obsah arbutinu je nižší. Ani brusinka by se neměla užívat déle než jeden týden. **Vřes obecný = Calluna vulgaris** Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Přípravuje se spařením. 6 kávových lžiček drogy se přelije 3/4 litrem vařící vody. Přikrytý nálev se nechá 10 minut táhnout, pak se zcedí. Celé množství se rozdělí na 3 nebo (lépe) na více dávek během dne.

## Nezhoubné zvětšení prostaty

Prostata se nachází u ústí močového měchýře a obklopuje močovou trubici. Normálně má tvar a velikost velkého kaštanu, ve stáří však často dochází k jejímu zvětšení zvanému hyperplazie prostaty (adenom prostaty), což potkává každého

druhého muže nad šedesát let. Prostata se pak může zvětšit až na velikost pomeranče a je nejčastější příčinou poruch vyprazdňování močového měchýře u mužů. Toto zvětšení, které začíná zpravidla kolem věku padesáti let, musí být trvale kontrolováno lékařem, protože správné přiřazení k určitému stadiu zvětšení podmiňuje terapeutický plán. Příznaky jsou velmi typické (ale ne zcela spolehlivé, protože tytéž potíže se mohou vyskytovat i při jiných poruchách).

1. **stadium:** Pacient musí častěji než dříve močit. Přitom zpočátku se močení nedaří a pak je proud slabý. V noci musí pacient jednou až dvakrát vstávat. Močový měchýř se nevyprázdňuje úplně, přestože jeho svalovina je více namáhána, což vede ke ztluštění svalových vláken.
2. **stadium:** Pacient má pocit, jako by se močový měchýř nedal zcela vyprázdnit. V této fázi urolog zjišťuje přítomnost zbytkové moči. Krátce po vyprázdnění cítí pacient znovu nutkání a může se opět vymočit (množství moči, které za tuto dobu přibylo ke zbytkové moči). V tomto stadiu již může dojít k poškození ledvin.
3. **stadium:** Močový měchýř již není schopen se normálním způsobem vyprázdnit. Dochází k „přetékání močového měchýře“, přičemž trvale odchází menší množství moči. Nebezpečí zadržování škodlivin v ledvinách je v této fázi vysoké. Může dojít k postupné otravě močí = urémie.



*Brusnice brusinka*



*Medvědice léčivá*



*Vřes obecný*

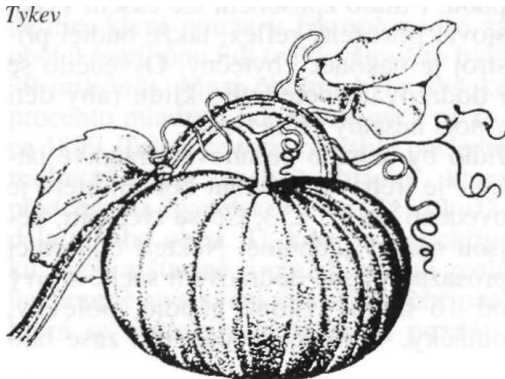
Ve třetím stadiu je nutná operace nebo, pokud operovat nelze, je třeba zavést trvalou cévku na odvod moči. Druhé stadium je stadium hraniční. Dnes se často provádí takzvaná malá operace prostaty. Zásah se provádí skrz močovou trubici a elektrickou smyčkou se vyškrábne tkáň bránící odtoku moči. V druhém stadiu je však na místě i konzervativní léčba. První stadium lze téměř ve všech případech zvládnout konzervativně, to znamená „bez operace“. Existuje celá řada léků a velká část z nich se vyrábí z rostlin. K těmto prostředkům v poslední době se oficiálně přiřadila i tykvová semena s měkkou slupkou.

### **Tykvová (dýňová) semena = Cucurbita pepo (semen)**

Jednotlivá dávka: 1-2 polévkové lžíce Ráno a večer k jídlu. Ne všechna tykvová semena však působí proti zvětšení prostaty. Původní druhy tykví jako běžně pěstovaná tykev velkoplodá a tykev „pižmová“ atd. mají semena s tvrdou slupkou. Varieta „styriaca“, což je štyrská odrůda tykve má semena s měkkou slupkou. Semena mají měkkou tmavě zelenou slupku, která neobsahuje dřevnatělé vrstvy, a proto semena vypadají jako by neměla slupku vůbec. Často se jim také říká „nahá“, což ovšem zcela nesouhlasí. Vědecky bylo dokázáno, že tykvová semena působí proti zvětšení prostaty ve stadiu prvním a druhém a také proti podráždění močového měchýře. Oblast jejich použití se dnes popisuje takto: „K podpůrné terapii při funkčních poruchách v oblasti močového měchýře v důsledku potíží při močení.“ Toto zjištění však samo o sobě není zcela nové, protože je už dlouho známo, že muži žijící na Balkáně a v Malé Asii, kteří ze zvyku pojídají tykvová semena, mají nápadně málo potíží s prostatou. Přesný botanický název účinných tykvových semen zní: *Cucurbita pepo convarietas citrullinina* varietas *styriaca*. Existují preparáty obsahující čistě tykvová jádra a granuláty částečně obohacené jinými látkami. Podstata účinků spočívá v odblokování prostaty, v posílení svaloviny močového měchýře, v uvolnění svěrače močového měchýře a v posílení nervového zásobení močového měchýře. Hlavní



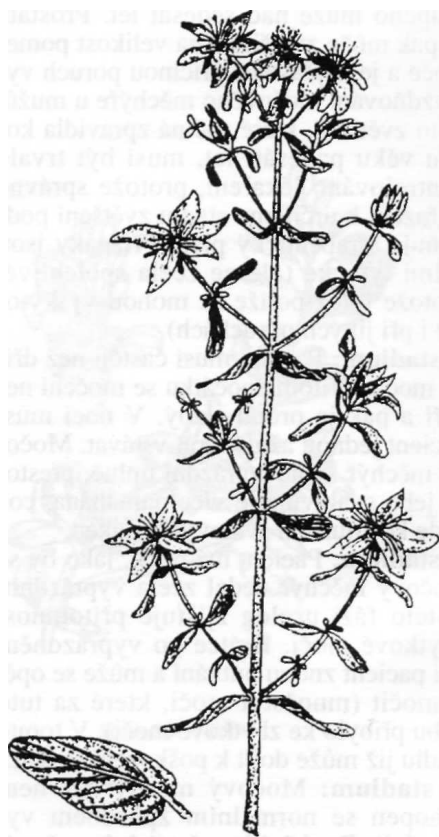
Tykev



účinnou látkou je cucurbitacin, která se nachází v dostatečném množství pouze ve zvláštní štyrské odrůdě tykve a nikoliv v kterékoliv pěstované tykvi. Účinnost se navíc zvyšuje obsahem rostlinné látky beta-sitosterol a obsahem vitamínu E. Hlavní účinná látka cucurbitacin je koncentrována ve slupce jádra – proto je také hodnotný tmavý olej z jader.

## Noční pomočování

Do věku čtyř let lze jen těžko rozlišit pravé noční pomočování (Enuresis nocturna) od opožděného návyku vyprazdňování močového měchýře u dětí. Od tohoto věku se to však stává skutečným problémem jak pro postižené děti, tak pro jejich rodiče a nezřídka i pro lékaře, protože pátrání po příčinách často nebývá jednoduché. Anatomickou příčinou může být například močovod ústící do močové trubice pod močovým měchýřem, což se občas vyskytuje u zdvojených ledvin. Dalšími příčinami mohou být poškození míchy a záněty v oblasti močového měchýře. Tyto příčiny je třeba napřed vyloučit. Pak je možné hledat příčiny psychické. V těchto případech často pomůže rozhovor dítěte a rodičů s psychologem. Terapie pak spočívá ve vyjasnění této nepříjemné situace a v cíleném trénování funkce močového měchýře. Pacient si má vypěstovat cit pro plný močový měchýř tím, že pravidelně močí podle hodin. Tento pocit pak v noci slouží jako impuls pro probuzení. Existují i elektrické budicí přístroje, které se při vypuštění kapky moči samočinně sepnou. I tímto způsobem lze časem vypěstovat přirozený reflex, takže budicí přístroj je nakonec zbytečný. Osvědčilo se i dodržování poledního klidu (aby děti v noci nespaly příliš tvrdě). Jídlo by nemělo obsahovat dráždivé látky – je třeba se vyhnout koření, které je uvedeno na str. 253. Co se týče pití,



*Třezalka tečkovaná*

nejsoú názory jednotné: Někteří odborníci prosazují přísné dodržování suché stravy od 16 hodin (žádné nápoje, polévky, omáčky, vodnaté ovoce), jiní zase tato opatření považují za zcela chybné, protože vynucená žízení ještě zvyšuje psychické zatížení dítěte.

Z léčivých rostlin je třeba jmenovat třezalku tečkovanou. Působí antidepresivně a posiluje oslabené nervové dráhy. **Třezalka tečkovaná** = *Hypericum perforatum*

Jednotlivá dávka: 1 kávová lžička  
Čaj se získává spařením. Přikrytý nechat 10 minut táhnout a zcedit.  
Denně 2 šálky, z toho 1 večer.

Existují i hotové kapky z třezalky tečkované. 2-3 x denně se užívá 20-30 kapek. Třezalka tečkovaná zvyšuje citlivost pokožky na ultrafialové záření. Během kúry by se tedy děti neměly příliš intenzivně opalovat.

Prostředky proti nemocem z nachlazení a chřipce

Infekční onemocnění – infekční onemocnění horních cest dýchacích – jsou vůbec nejčastější akutní onemocnění. Malé děti mohou až dvanáctkrát v roce onemocnět rýmou nebo zánětem průdušek, větší děti o polovinu méně často a u dospělých se infekty dýchacích cest vyskytují průměrně dvakrát až třikrát ročně. Sestupná tendence výskytu s přibývajícím věkem se vykládá zvyšováním imunity proti zárodkům, se kterými se organismus v minulosti již setkal. Přestože příznaky často nejsou tak nepříjemné, aby pacient musel přerušit práci, virová onemocnění se značně podílejí na celkové pracovní neschopnosti. Působí tedy i značné hospodářské škody – více pracovních výpadků mají na svědomí už jen kloubní a

mimokloubní revmatická onemocnění. V oblastech se silně znečištěným ovzduším narůstají v důsledku vdechování škodlivých látek počty nemocných lavinovitě. Chřipkové infekce trvají déle a často přecházejí v chronické procesy – chronický zánět průdušek, astma a rozedma plic (emfyzém). To dokázaly výzkumy prováděné v průmyslových oblastech Anglie. Alarmující zprávy však docházejí i z některých rakouských oblastí. Chceme-li tedy výrazně omezit výskyt rýmy, kašle a chrapotu, je především třeba si klást požadavky na čistotu ovzduší. To samozřejmě platí i v soukromí: Kuřáci trpí v průběhu chřipkových infekcí častěji komplikacemi než nekuřáci – podle počtu vykouřených cigaret denně u nich dochází ke komplikacím až devětkrát častěji. To dokázaly americké a švýcarské studie.

Důležitými příznaky chřipkové infekce jsou kromě rýmy, kašle a chrapotu – více či méně – výrazné bolesti v krku a bolesti hrudníku a různé další příznaky celkového onemocnění organismu: bolesti hlavy, očí, končetin, svalů, nechutenství, malátnost a poruchy krevního běhu. Podle typu původce nemoci se mohou vyskytnout i horečky: u virů způsobujících rýmu méně často, u viru horních cest dýchacích bývají horečky naopak pravidlem. Virus horních cest dýchacích typ 4 (také 3, 7 nebo 14) vyvolává „horečnaté záněty“. U velmi častých horečnatých forem, takzvaných jarních, letních a podzimních chřipek, vyvolává horečky obvykle Virus coxsackie A21, který byl pojmenován podle obce Coxsackie poblíž New Yorku. Počet původců je velký – pouze rýmových virů je dnes známo 75 typů. To je také hlavní příčinou toho, že se onemocnění i několikrát za rok opakuje.

Kromě těchto nejrůznějších forem chřipkové infekce existuje *pravá chřipka* (in-fluenza). Tu způsobují chřipkové viry typu A, B a C. Příznaky pravé chřipky se velmi podobají příznakům obyčejných chřipkových infekcí. Odlišným znakem je však nenadálý začátek onemocnění a vyšší horečky. Naštěstí probíhá i většina případů pravé chřipky relativně mírně. Někdy se však vyskytují zvlášť vážné epidemie a někdy může být i zdánlivě neškodná pravá chřipka záluďná: Pátý den je pacient bez horeček a zdá se mu, že je zdravý. Sedmý den znenadání propukne zase vysoká horečka a krvavé hleny

při odkašlávání. Tyto příznaky jsou typické pro dříve tak obávaný chřipkový zápal plic. Dnes jej lékař včas zlikviduje nasazením antibiotik (pokud přijde pacient k lékaři včas). Dříve mnoho lidí kolem dvanáctého dne trvání tohoto onemocnění umíralo. V roce 1918/1919 propukla velká „španělská“ chřipková epidemie, které pouze v Evropě padlo za oběť 2,6 miliónu lidí (celosvětově to bylo 20 miliónů). Mezi oběťmi bylo vysoké procento mladých lidí narozených po roce 1899. Tehdy se totiž rozšířila poslední mohutná vlna „ruské“ chřipky, která předcházela španělské, a rovněž si vyžádala mnoho obětí. Ti, kdo ruskou chřipku zažili a šťastně ji přežili, nebyli zcela bezbranně vystaveni španělské chřipce, která se dostavila o třicet let později.

Proto také bylo nejvíce obětí mezi lidmi mladšími třiceti a mezi lidmi staršími šedesáti let, protože ve stáří se může ztrácet dříve nabytá imunita. Stejně jako tělo získává určitou imunitu tím, že překoná pravou chřipku, může se tato imunita cíleně vyvolat i očkovaním. Pro aktivní očkování je k dispozici několik očkovacích látek. Očkování by se mělo provádět ještě před příchodem chřipkové sezóny – nejlépe v měsících září a říjen. I když očkovací látku občas „obejdou“ nové podtypy virů, očkování se podle údajů získaných při průzkumech v Německu přece jen vyplatí: V oblastech, kde se provádělo očkování, zemřelo výrazně méně lidí v průběhu následující epidemie. Dnes se všeobecně zastává stanovisko, že by se měli nechat očkovat především ohrožení lidé: starší lidé se sníženou odolností, lidé s vadami srdce a poruchami krevního oběhu, s chronickými záněty průdušek, astmatem nebo rozedmou plic (empfyzém). Nejlepším rádcem je zde rodinný lékař, který nejpřesněji zná náchylnosti svých pacientů. Samozřejmě pak pacient nesmí být zklamán, když přesto dostane rýmu, kašel a chrapot, protože očkování působí pouze proti nebezpečnější pravé chřipce a nikoliv proti dříve jmenovaným neškodným chřipkovým infekcím, které jsou vyvolány jinými viry.

## PROSTŘEDKY

Prostředky proti nemocem z nachlazení a chřipce dělíme z praktických důvodů do dvou skupin, a sice na skupinu prostředků, které především zvyšují celkovou odolnost proti infekcím, a na skupinu prostředků, které zmírňují a také léčí onemocnění v případě, kdy infekce již propukla.

### *Prostředky, které zvyšují celkovou odolnost proti infekcím*

Do této skupiny patří veškerá otužování: pravidelné omývání studenou vodou; co možná nejčastější pobyt na čerstvém vzduchu a soustavný fyzický trénink zaměřený ne na špičkové výkony, ale na výkonnost obecně; zdravá výživa; využívání zvláštních prostředků jako je sauna, koupele a Kneippova lázeňská zařízení; životospráva přizpůsobená životním rytmům a v neposlední řadě i obecně pozitivní a optimistický základní postoj člověka.

Existují však i léčivé rostliny, které povzbuzují tělo, aby si zvýšilo celkovou odolnost proti infekcím a které se velmi dobře hodí do domácí lékárny. Jejich působení je založeno na zlepšení kvality našich regulačních systémů. Tak se například podstatně zvýší využitelnost vitamínu C, který se při chřipce a nemocech z nachlazení s oblibou podává, pokud pacient zároveň užívá i některou z těchto léčivých rostlin: Tímto způsobem se povzbuzují pochody, které jsou tělu prospěšné, a naopak brzdí pochody, které mu škodí: Například povzbuzují tvoření a rozšiřování určitých obranných a stavebních buněk našeho těla, které se zaměřují proti infekcím nebo urychlují uzdravení. To vše bylo především v poslední době prozkoumáno. Mezi látkami, které se značnou měrou podílejí na zvýšení tělesné odolnosti, hrají významnou úlohu tzv. (bio) flavonoidy. Existuje řada rostlin s dostatečným obsahem léčebně účinných flavonoidů, tedy jistého druhu rostlinných barviv. Patří k nim: bříza, tužebníček jilmový, měsíček zahradní, kaštan koňský, rdesno ptačí, hluchavka bílá, hloh ostrotrnný, divizna velkokvětá a přeslička rolní.

Ke zvyšování celkové odolnosti proti chřipce a nemocem z nachlazení se zvláště dobře hodí dvě léčivé rostliny s vysokým obsahem flavonoidů. Jsou to bez černý a lípa, u obou rostlin speciálně květy.

Užívají se nejlépe ve směsi stejným dílem:

Květy černého bezu = Flores sambuci, květy lípy = Flores tiliae, stejným dílem.

Tuto směs, která je v lidovém léčitelství odedávna vysoce ceněna, je vhodné využívat dvěma různými způsoby.

a) Jako **preventivní prostředek** při kúře: 2 polévkové lžíce se spaří asi 1/2 litrem vařící vody. Čaj se nechá asi 10 minut pod pokličkou táhnout, pak se zcedí. Nepije se hned, ale nechá se vychladnout a rozdělí se do 3, 5 až 7 dávek denně. Je účelné takovouto kúru provádět před předpokládaným výskytem infekce, například v únoru, pak v červnu a v říjnu – podle toho, jak to vyžadují často i místní okolnosti. Při tomto způsobu užívání se uplatní především působení směsi na zvyšování odolnosti. Neprojeví se však účinky vyvolávající pocení. Tyto účinky by v dané fázi byly rušivé a mohly by za jistých okolností dokonce zvýšit náchylnost k nachlazení.

b) Při **prvních příznacích chřipky** nebo chřipkové infekce lze využít vlastnost těchto rostlin jako *Species sudoriforae* = čaje vyvolávající pocení. Příprava čaje je stejná ovšem každý šálek se připravuje zvláště a čaj se pije pokud možno horký. Na šálek je potřeba spařit 2 kávové lžičky směsi a pít až 3 šálky denně. Příznivé podpůrné účinky mají i koupele nohou se stoupající teplotou od 34°C do 41°C po dobu 15 minut. Pacient se potí ve vytopené místnosti nebo v předehtáté posteli. Je také možné použít Kneippův zábal na pocení – celkový zábal ponořený do studené vody a silně vyždímaný. Přílišné pocení však může být i na škodu, protože přece jen značně zatěžuje regulační síly organismu. Starší lidé a lidé s narušeným krevním oběhem nebo se známkami srdeční slabosti se musí poradit s lékařem, zda je pro ně silnější pocení vhodné. Poznámka pro ty, kteří si bylinky svírají sami. Lipové květy je třeba sbírat okamžitě po rozkvětu. Od třetího dne se ztrácí obsah účinné látky. Kvalitní prodávané drogy jsou spolehlivější. Kromě rostlin s obsahem

flavonoidů, jako je bez černý a lípa, existují ještě dva další prostředky zvyšující odolnost, které by měly mít své pevné místo v domácí lékárně: *Propolisové kapky* a homeopatický preparát z cibule (*Allium cepa* v nízkém ředění).

### **Propolisové kapky**

Propolis vyrábějí včely. Sbírají totiž pryskyřici ze stromů a přeměňují ji pomocí enzymů v materiál, který potřebují, totiž v propolis. Název pochází z řečtiny a znamená „předměstí“, a to proto, že včely vše nebezpečné, co se nachází před jejich městem, nebo také díry v úlu překotně obalují nebo ucpávají právě touto látkou. Tímto způsobem se chrání před viry, bakteriemi a plísněmi. Propolis zabíjí zárodky, respektive mikroorganismy. Působí tedy antibioticky. Stejně jako bez černý a lípa obsahuje i propolis flavonoidy zvyšující odolnost, a to ve velmi vysokých koncentracích. Dále obsahuje kumarin působící protizánětlivě. Hlavními účinky propolisu jsou tudíž:

ochrana proti choroboplodným zárodkům

budování obranyschopnosti těla

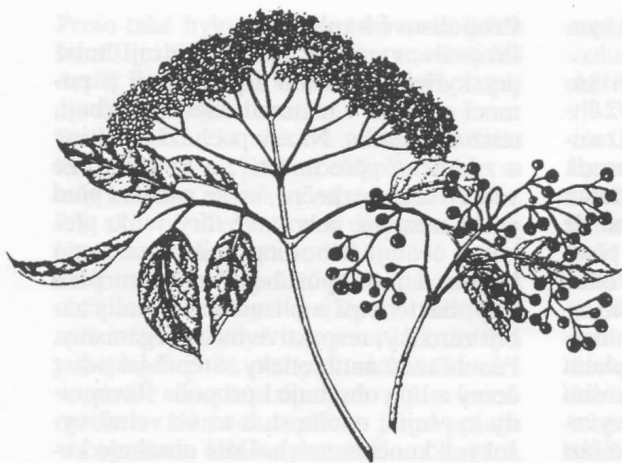
zvláštní prostředek působící na pokožku a na sliznice a urychlující hojení ran. Naším (vrchním) „předměstím“ jsou vstupní otvory: ústa, nos, krk, dýchací trubice a průdušky; dále vedlejší dutiny a Eustachovy trubice spojující dutinu ústní a střední ucho. Všechny tyto oblasti by tedy měly být v případě nutnosti – hrozí-li infekce – vystlány. Nejlépe se k tomuto účelu hodí kapky:

### **Propolisové kapky**

10 až 20 kapek na chleba, dobře rozkousat, aby se všechny sliznice mohli potáhnout propolisem a pak spolknout. Účelné je i správné kloktání – 20 kapek propolisu do sklenky vody.

### **Cibule (*Allium cepa*)**

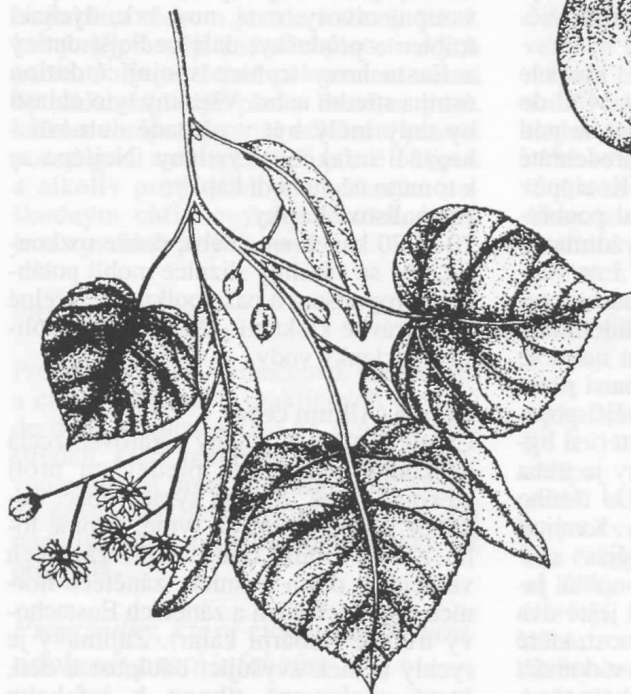
Cibule je vysoce účinný a zároveň zcela neškodný prostředek především proti „tekoucí rýmě“ a proti rýmě vůbec, dokonce i proti alergické rýmě. Kromě toho zabírá cibule dobře i při zánětech vedlejších dutin nosních, zánětech horních cest dýchacích a zánětech Eustachovy trubice (tubami katar). Zajímavý je rychlý účinek zvyšující odolnost u dětí, které opakovaně tíhnou k infekcím a u starších lidí, u nichž se často opakují záněty průdušek.



*Bez černý*



*Cibule*



*Lípa*



Nejvhodnější je použít homeopatický preparát v ředění 1:100.

**Allium cepa D 2** = Cibule 1:100 Při akutní tekuté rýmě 3-5 x denně 15 kapek na chleba, dobře rozkousat a spolknout.

Pro celkové zlepšení odolnosti: 3 x denně 5-10 kapek, užívat stejným způsobem, v kúře po dobu 4-8 týdnů. Bude-li kúra úspěšná, měl by ji pacient každý rok opakovat, zvláště například při senné rýmě. Kúra by se měla provádět po několik týdnů před předpokládaným propuknutím onemocnění.

### ***Prostředky podporující uzdravení v případech, kdy infekce už propukla***

Důležitou úlohu zde hrají takzvané **prsní čaje** = Species pectorales. Existuje celá řada použitelných hotových směsí, ovšem měli bychom si uvědomit, že nej-většího úspěchu dosáhneme tehdy, když do směsi přidáme rostliny, které jsou správné vždy pro příslušné stadium průběhu onemocnění a nebudeme pít prostě „nějaký“ prsní čaj. Lepší je postupovat systematicky. Nejprve je třeba vědět, že rostliny patřící do prsních čajů lze rozdělit do tří zásadních typů. Ty pak odpovídají vždy zcela určité poruše průdušek, respektive zcela určitému stadium onemocnění.

#### **1. Prostředky obsahující slizy = mucii-laginosa**

Hlavní oblast použití: Akutní zánět průdušek, počáteční stadium chřipkového zánětu průdušek, akutní fáze v průběhu chronického zánětu průdušek. Účinný mechanismus: Dodávají tělu slizové látky, které se krví dostávají ke sliznici průdušek, kde se „vypotí“ a rozšíří jako ochranná vrstvička. Tímto způsobem se snižuje citlivost sliznice a zvýšená podrážděnost při kašli a zároveň se odstraňuje pocit „bolavých průdušek“.

Kromě toho může pod ochrannou slizivou vrstvou nerušeně probíhat hojení. Známými zástupci této skupiny jsou: *proskurník lékařský*, *jitrocel kopinatý*, *divizna velkokvětá*, *podběl léčivý*, *sléz*

lesní, lišejník islandský. První tři rostliny jsou zvýrazněny, protože jsou zastoupeny v níže uvedených standardních směsích pro domácí lékárnu. Avšak v případě, že organismus některou z nich nesnáší, je možné danou rostlinu zaměnit za jinou z téže skupiny. Každá z uvedených rostlin má samozřejmě i své zvláštnosti. Tak například kořen proskurníku lékařského s vysokým obsahem slizů je klasický prostředek proti akutním zánětům dýchacích cest; listy jitrocele navíc obsahují přírodní antibiotikum a květy divizny, které mají vysoký obsah flavonoidů, jsou zvlášť vhodné pro léčení chřipkového zánětu průdušek.

## **2. Prostředky podporující odkašlávání = expektorancia**

Hlavní oblast použití: chronický zánět průdušek se suchými hutnými hleny, pokročilé (subakutní) stadium akutního zánětu průdušek, respektive chřipkového zánětu průdušek.

Účinný mechanismus: Tyto rostliny dodávají tělu saponiny. Tomu také odpovídají účinky. Podobně jako může mýdlo ve vodě rozpouštět nečistoty, mohou určité saponiny rozpouštět hutné hleny. Přitom je důležité dodávat tělu dostatek tekutin, protože jinak nemají saponiny dostatek vody, ve které působí. Známými zástupci této skupiny jsou: *prvosenka jarní*, violka vonná, oman pravý, mydllice lékařská, plicník lékařský a bedrník obecný. Kořen prvosenky jarní obsahuje 10% saponinů a je tedy nejúčinnější; vyrovná se jí pouze severoamerická rostlina *Ipecacuanha*. Samozřejmě lze i ji v rámci její skupiny zaměnit, přičemž je třeba se zmínit především o bedrníku: Zásluhou tříslovin má navíc posilující účinky, což je u starších lidí trpících suchým zánětem průdušek často velmi žádoucí.

### 3. Prostředky uvolňující křeče průdušek = broncholytika

Hlavní oblast použití: křečovitý a dráždivý kašel u dospělých, dávivý kašel u dětí.

Účinný mechanismus: rozšíření průdušek, které způsobuje silice (u tymiánu) nebo na základě zvláštních účinků tlumících kašel (u rosnatky). Známí zástupci této skupiny: *tymián obecný*, *anýz*, *feny-kl* a *břečťan popínavý*, které rozšiřují průdušky a dále *rosnatka okrouhlostá* a *tučnice obecná*, které tlumí kašel. Rosnatka má jednu zvláštní vlastnost: nejlépe působí v malých dávkách. Její hlavní účinná látka CON zesiluje tlumící účinky jiných rostlin, jako například tymiánu, jako katalyzátor. Pokud se ovšem dávky rosnatky přeženou, může dokonce průdušky dráždit. Proto by měla rosnatka tvořit vždy jen čtvrtinu celkové směsi prsního čaje – tak jak je to udáno v našich příkladech složení čajů. Takto použitá působí tato jednoduchá rostlina vynikajícím



*Proskurník lékařský*



*Jitrocel kopinatý*

způsobem a nahrazuje v mnoha případech silné prostředky jako například kodein.

Směs čaje se volí podle druhu a stadia onemocnění. Nabízejí se tři základní varianty:

a) *Akutní zánět průdušek s drásavým pocitem za hrudní kostí a se silným dráždivým kašlem.* V tomto případě je vhodný čaj proti kašli, který obsahuje slizy a zároveň kašel tlumí. Míchají se proto rostliny z první a třetí skupiny:

**Kořen proskurníku lékařského** = Radix althaeae,

**listy jitrocele kopinatého** = Folia plantaginis,

**nať tymiánu obecného** = Herba thymi,

**nať rosnatky okrouhlolisté** = Herba droserae, stejným dílem.

2 kávové lžičky směsi se spaří 1/4 litrem vařící vody. Dobře přikryté se nechají 10 minut táhnout a zcedí se. Čaj se pije horký pomalých doušcích, v případě potřeba několikrát denně. Jako u všech prsních čajů je i v tomto případě vhodné slazení medem, který dokonce zvyšuje účinky. Velmi oblíbený *sirup z proskurníku*. Existuje na něj více receptů. Uvádíme jeden příklad:

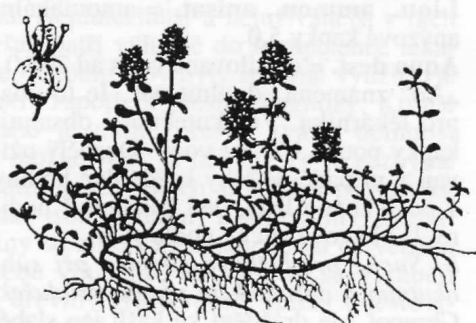
**Sirupus althaeae** = sirup z proskurníku 30,0

**Liqu., ammon., anisat.** = amoniakální anýzové kapky 5,0

**Aqua dest.** = destilovaná voda ad 200,0 „Ad“ znamená „doplnit na“. Je to údaj pro lékárníka. Ve skutečnosti obsahují kapky pouze 160 ml vody. Dospělý užívají v případě potřeby každé dvě hodiny 1 polévkovou lžící, děti každé dvě hodiny 1-2 kávové lžičky podle stáří.



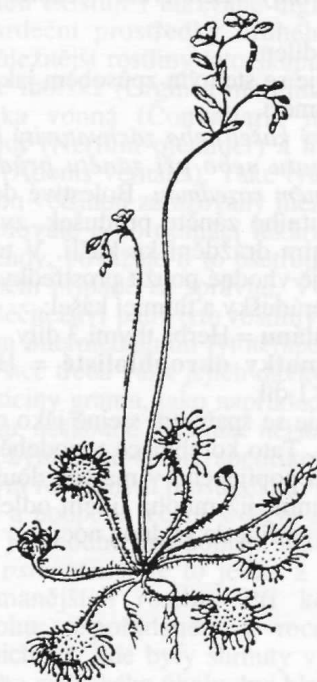
*Prvosienka jarní*



*Tymián obecný*



*Divizna velkokvětá*



*Rosnatka okrouhlostá*

### ***b) Suché průduškové sliznice při subakutním a chronickém zánětu průdušek.***

Chrapot, ale dráždění ke kašli jen slabé, které se při průběhu chřipkového zánětu průdušek většinou dostaví od třetího dne. Zde je na místě použít prostředky, které rozpouštějí hleny a ulehčují odkašlávání: **Kořen prvosenky jarní** = Radix primulae,

**květ divizny velkokvěté** = Flores verbasci,  
stejným dílem.

Připravuje se stejným způsobem jako čaj z první směsi.

### ***c) Dávivý kašel nebo záchvatovitý kašel při astmatu nebo při zánětu průdušek způsobeném rozedmou.***

Bolestivé doznívání akutního zánětu průdušek, zvláště při nočním dráždění ke kašli. V tomto případě je vhodné použít prostředky rozšiřující průdušky a tlumící kašel:

**Nat' tymiánu** = Herba thymi 3 díly,

**nat' rosnatky okrouhlolisté** = Herba droserae 1 díl.

Připravuje se spařením stejně jako ostatní směsi. Tato kombinace v podobě čaje s medem popíjeného v malých doušcích před spaním již mnoha lidem odlehčila od kašle a přinesla klidnou noc.

## **Prostředky užívané při onemocněních srdce a cév**

Počet onemocnění srdce a cév se v bohatých zemích po druhé světové válce podstatně zvýšil a změnila se i povaha nejčastějších nemocí z této skupiny: Těžiště se přesunulo od onemocnění způsobených vadami chlopní k nemocem podmíněným degenerativně, o nichž by se dalo také říci, že jsou způsobovány přejídáním a pohodlností. Vinu nese v první řadě sám blahobyt, respektive to, co z něj člověk obvykle dělá – strava, která není přizpůsobena nedostatku pohybu a která víceméně vede k nadváze přetěžující jak srdce, tak cévy. Dalšími hlavními příčinami jsou i zvýšená konzumace jedů, často způsobená zneužíváním blahobytu, ale i nevědomé přijímání jedů v konzervovaných (např. nitridy) nebo

zamořených potravinách (např. kadmium) a neustálý stres, kterému se mnozí lidé víceméně dobrovolně vystavují. Až do sedmdesátých let se počet těchto onemocnění neustále zvyšoval. Tehdy bylo téměř 4 000 lidí ze 100 000 postiženo srdečními a cévními chorobami natolik, že mohli jen částečně vykonávat své povolání nebo dokonce vůbec ne (USA 1971). Mezitím se však lidé přeorientovali. Stále více lidí začíná žít cílevědomě zdravě a začíná se také zajímat o otázky spojené s výživou. Ožívají a znovu rozkvétají Kneippovy myšlenky, jedna za druhou se vynořují různé formy kondičních cvičení. I když tento proces ještě úplně nedozrál, výsledky se již dostávají: morbidita (= počet onemocnění spojených s trvalými následky) srdečních a cévních onemocnění stagnuje a dokonce se snižuje; alespoň u lidí v průmyslových zemích. Každý se o své zdraví musí starat sám a sám sobě určovat preventivní opatření – koneckonců není „20 000 lidí za rok“ postiženo infarktem, ale 20 000 krát musí *jeden* člověk prodělat vše, co s tím souvisí.

### ***Nejdůležitější preventivní opatření jsou:***

**Přizpůsobit stravu tělesné činnosti a konzumovat dostatek čerstvého ovoce a zeleniny.** Měl by se omezit příjem tuků. Živočišné tuky a ztužené rostlinné tuky (levné tuky na pečení a smažení –“shortening“) by se měly pokud možno nahrazovat hodnotnými oleji z jader, klíčků a semen. V potravě by se měl omezit cholesterol. Toho lze docílit tím, že se spotřeba vepřového sádla, tučného masa, tučných uzenin, vnitřností, vajec a tučného sýra omezí na rozumnou míru. V této souvislosti je třeba doporučit dvakrát za rok pročišťovací kúru – chudou na soli a bílkoviny, ale bohatou na zásadité složky.

**Vyvarovat se jedů.** Zvlášť nebezpečný je bezesporu nikotin. Každý by si měl zásadně rozmyslet, zda bude kouřit – existují podpůrné prostředky (akupunktura, rostliny jako květ ovsu nebo mučenka, psychoterapeutická opatření), které mohou nečekaně ulehčit odvykání.

**Udržovat se stále v pohybu.** Pěší turistika ve volné přírodě, cyklistika, plavání, ale i gymnastika na domácím tělocvičném nářadí zocelují srdce i cévy.

**Zvlášť důležité je pravidelné pěstování Kneippovy vodoléčby.** Nejpozději ve středním věku by se měl každý začlenit do skupiny lidí, která prakticky provozuje Kneippovy vodoléčebné metody. Tím se obrňuje proti stáří. Preventivní opatření jako například ta, která byla právě vyjmenována, se také nazývají „prvotní prevence“, tedy prevence prvního stupně. Obyčejné rostliny jako hloh ostrotrnný, buřina srdečník, jmelí bílé, rozmarýn lékařský a kaštan koňský lze podpůrně využít v kúrách jako „druhotnou prevenci“, tedy jako prevenci druhého stupně. Je jasné, že skutečného úspěchu, tedy toho, že není nutné přistoupit k tvrdším terapeutickým prostředkům a opatřením, lze dosáhnout jen v případě, že člověk nepřeskočí první stupeň prevence.

## **PROSTŘEDKY**

### *Srdeční slabost*

Při léčení srdeční slabosti sehrávají rostlinné prostředky v medicíně hlavní úlohu. Nejdůležitější a nejužívanější z nich však patří výlučně do kompetence lékaře. K tomu, aby byly správně využity, je totiž zapotřebí přesné diagnózy. Kromě toho je nutné přesně zvážit účinnost a možné vedlejší účinky. To je nezbytně nutné u klasických srdečních prostředků jako jsou digitaliny a strofantiny. Digitaliny se získávají z náprstníku červeného nebo vlnatého, strofantiny se vyrábějí z dřeviny krutikvětů z čeledi toješťovitých, které rostou v Africe a v Asii. Patří k takzvaným Forte-fyterapeutikám, tedy k silným rostlinným prostředkům. Užívají se pouze na doporučení lékaře. Přitom je třeba se přesně držet jeho pokyny.

Vedle těchto srdečních prostředků prvního řádu existují i takzvané digitaloidy, čili srdeční prostředky druhého řádu. Nejdůležitější rostliny této skupiny jsou: cibule mořská (*Urginea maritima*), konvalinka vonná (*Convallaria majalis*), oleandr (*Nerium*





Buřina srdečník



Třezalka tečkovaná

oleander) a hlaváček jarní (*Adonis vernalis*). Také tyto rostliny jsou většinou zařazovány mezi rostliny jedovaté a do domácí lékárny patří jen tehdy, považuje-li to ošetřující lékař v daném případě za správné. V rostlinném léčitelství patří tyto rostliny k takzvaným intermediálním fytotherapeutikám. Není sice třeba vážit jejich dávky na desetitisíciny gramu, jako například u strofantinu, neškodné však také nejsou. Typickým Mite-fytotherapeutikem, tedy mírným rostlinným prostředkem pro prevenci a podporu léčení srdeční slabosti, které je vhodné pro domácí lékárnu, je *hloh ostrotrnný*. Je to jedna z nejprozkoumanějších rostlin. Při kolokviu o hlohu, uspořádaném v roce 1986 v Mnichově, kde byly shrnuty výsledky státního vědeckého úkolu, byl hloh označen za rostlinu nejedovatou, u níž i při dlouhodobém užívání nebyly prokázány jakékoliv známky poškození zdraví. To je důležité, protože hloh nepůsobí tak okamžitě jako digitaliny a strofantiny. Jeho účinky posilující srdce se dostavují až po delším užívání, tedy po 3-6 týdnech. Pak ovšem působí trvale, aniž by účinky polevovaly, organismus se tedy na něj nezvyká.

Zvlášť zdůrazňovanou vlastností hlohu je zlepšení prokrvování srdce, které je vyvoláno jak jemným rozšířením věnitých cév, tak i prokázanou schopností podporovat

opětného prorůstání cév do poškozených částí srdečního svalu. Proto je také úspěšné jeho užívání v případech takzvaného stařeckého srdce. Jednou z jeho nejsilnějších stránek je však prevence, a to především u lidí středního věku, kteří začnou pociťovat první náznaky počínající srdeční slabosti: krácení dechu, zrychlování tepu a pocit tlaku při námaze, které se dají v mladším věku ještě lehce zvládnout. V těchto případech může hloh, pokud jej začne pacient včas a po delší dobu užívat, vyloučit nutnost nasazení silnějších srdečních prostředků. Dnes se hloh užívá především ve formě kapek s přesně určeným obsahem účinných látek. Na trhu jsou tyto kapky k dostání pod názvem Crataegutt a Crataegan. Užívá se 3 x denně 15-20 kapek po delší časové období.

Velmi oblíben je také čaj. Používají se květy, ale i listy nebo směs obojího. **Květy hlohu ostrotrnného** = Flores crataegi

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Připravuje se spařením. Aby byl dosažen dostatečný obsah účinných látek, doporučuje se nechat táhnout déle než obvykle: 15-20 minut. Přislazování tohoto čaje medem ještě zvyšuje účinnost. Pije se 2-3 x denně 1 šálek.

Květy hlohu jako takové působí speciálně proti počínajícím lehkým formám srdeční slabosti a proti poruchám prokrvování věnčitých cév. Tyto základní účinky jsou žádoucí i u celé řady jiných menších či větších potíží souvisejících se srdeční činností. Květy hlohu jsou tedy často využívanou složkou čajových směsí. Uvádíme dva příklady směsí zvláště vhodných pro domácí lékárnu:

**a) Srdeční neurózy u přepracovaného „vyčerpaného“ člověka, jehož tu a tam píchne a který se začíná duševně hroutit.** Tento syndrom se velmi často vyskytuje v období přechodu. V tomto případě se jako základ směsi doporučuje *buřina srdečník*, který má zklidňující účinky a jehož hořčina leonorin zároveň posiluje. Zotavovací fáze srdečního cyklu se působením srdečníku zlepšuje, zvyšuje se výkon jednotlivých srdečních stahů a posiluje se krevní oběh. Proto může srdečník u nervově vyčerpaných pacientů, kteří často trpí nepříjemně zrychleným tepem, tep normalizovat, protože srdce díky jeho působení vypumpuje při 70 stazích stejné množství krve jako dříve při 90.



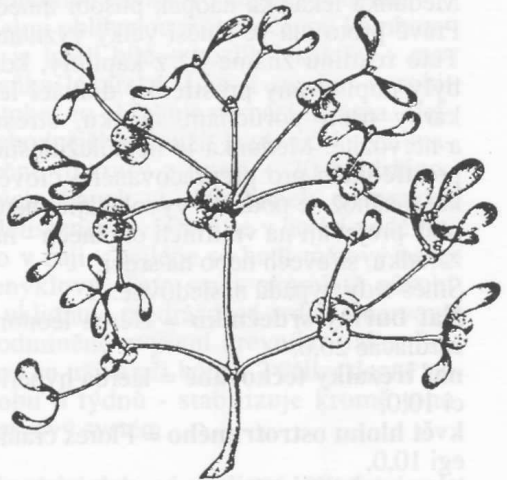
*Hloh ostrotrnný*



*Meduňka lékařská*



*Chmel otáčivý*



*Jmelí bílé*

Kromě hlohu se do směsi se srdečníkem přidávají i osvědčené příměsi: *třezalka tečkovaná* a *meduňka lékařská*. Třezalka tečkovaná je fytoantidepressivum, tedy rostlinný prostředek proti špatné náladě a depresím. Tato rostlina svými účinky výrazně vylepšuje náladu, ovšem až po delším užívání. Pak je ovšem tento účinek velmi spolehlivý a trvalý. Srdečník, hloh a třezalka jsou prostředky, jejichž efekt se v plné šíři dostaví až po kúře. Meduňka lékařská naopak působí ihned. Právě proto má ve směsi velký význam. Tuto rostlinu známe již z kapitoly, kde byly popisovány prostředky domácí lékárny proti poruchám spánku, stresu a nervozitě. Meduňka je nejdůležitějším prostředkem pro přepracovaného člověka, u něhož se podněty vyvolávající neurózy projevují na vnitřních orgánech – na žaludku, střevech nebo na srdci. Směs tedy vypadá následovně:

**Nat' buřiny srdečníku** = Herba leonori cardiaca 20,0,

**nat' třezalky tečkované** = Herba hyperici 10,0,

**květ hlohu ostrotrnného** = Flores crataegi 10,0,

**listy meduňky lékařské** = Folia melissae 10,0.

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky

Připravuje se spařením, 15-20 minut nechat táhnout, 2-3 šálky denně. Kúry trvají obvykle několik měsíců. Vedlejší účinky nelze očekávat žádné, kromě vedlejších účinků způsobených třezalkou: zvyšuje citlivost na sluneční záření nebo na ultrafialové záření horského slunce, ovšem pouze tehdy, když se přehání opalování na horských ledovcích nebo při koupání, což se bohužel často stává. V těchto případech by se třezalka, musela přechodně ze směsi vyloučit, aby nedocházelo k zánětům kůže.

### ***b) Srdeční obtíže vyvolané napětím a křečovitými stavy při náchylnosti k vysokému krevnímu tlaku.***

V tomto případě se kromě hlohu hodí do směsi i jmelí bílé jako prostředek proti zvýšenému krevnímu tlaku; a dále také chmel otáčivý jako zvláště uklidňující prostředek při stavech nervového vzrušení. Jmelí a hloh jsou prostředky, které plně působí až po delší kúře, zatímco chmel působí v této směsi žádoucím způsobem ihned:

**Nat' jmelí bílého** = Herba visci albi,

**chmelové šištice** = Strobili lupuli,

**květy hlohu ostrotrnného** = Flores cra-taegi,  
stejným dílem.

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Připravuje se spařením, 15-20 minut se nechá táhnout. 2-3 šálky denně po několik týdnů až měsíců. Je třeba zdůraznit, že hloh nenarušuje účinnost jiných zároveň předepsaných srdečních prostředků. Zvláště nedochází k nežádoucímu zesílení účinku. O této vlastnosti hlohu informovali na mnichovském kolokviu jeho účastníci. Přesto by měl každý, komu lékař předepsal pravidelné užívání léků na srdce, svého lékaře informovat, než začne hloh užívat.

### ***c) Krevní tlak a krevní oběh***

Také pro léčení různých poruch krevního tlaku a krevního oběhu existují rostliny vhodné pro domácí lékárnu, které mají přinejmenším podpůrné účinky. Takovýmto sice slabým, ale nejedovatým prostředkem je jmelí, které však působí až po delším užívání. Může se užívat preventivně nebo podpůrně při léčení vysokého krevního tlaku. Působení jmelí spočívá v podráždění určitých vyrovnávacích nervových zakončení v srdci, která působí ve smyslu tlakového odlehčení na cévní systém. Kromě toho zvyšuje jmelí výkonnost zeslabeného srdce podobně jako hloh. Podle nejnovějších výzkumů bylo zjištěno, že oba tyto účinky způsobují různé látky obsažené v rostlině a že se tyto účinky dostávají pouze tehdy, zůstává-li rostlina nerozdělena, to znamená, že se z ní žádná z těchto dvou látek neizoluje. Plnohodnotné extrakty, čaj nebo šťáva z čerstvých rostlin jsou tedy plně účinné a převyšují úhrn jednotlivých účinků viskotoxinu, cholinu, acetylcholinu, histaminu, flavonoidů a saponinů, tedy účinných látek, které jmelí obsahuje. Je to tedy určitý druh principu plné hodnoty, který byl v nedávné době objeven u celé řady rostlin.

Jako jediný prostředek k léčení vysokého krevního tlaku je jmelí ve většině případů příliš slabé. Podle R.F. Weisse „lze pouze asi u 20% všech případů konstatovat dostatečné snížení krevního tlaku“. Zároveň ovšem také zdůrazňuje: Pacienti léčení jmelím znovu a znovu potvrzují, že se subjektivně cítí lépe, že srdeční potíže, pocity napětí, bolesti hlavy, poruchy rovnováhy a tlak v uších působením

jmelí znatelně polevují. Použití neškodného jmelí při vysokém krevním tlaku je každopádně opodstatněné. Jelikož jmelí senzibilizuje určitá nervová zakončení vůči jiným prostředkům, lze těmito prostředky šetřit – pacient potřebuje méně silnějších prostředků. Než tedy pacient začne užívat jmelí zároveň s léky proti vysokému krevnímu tlaku, měl by se poradit se svým lékařem. Jedině on může rozhodnout, zda je vhodné snížit dávku nebo přejít na mírnější prostředek. Zvláštní význam má jmelí – stejně jako hloh – jako preventivní prostředek ve smyslu již zmíněné druhotné prevence, se zvláštním ohledem na poruchy krevního tlaku a prokrvování způsobené stárnutím. Prvotní prevence spočívá i v tomto případě ve vyloučení škodlivých vlivů. To jsou veškeré okolnosti přispívající ke zvýšení krevního tlaku, které člověk může sám vyloučit: nadváha, tělesná pohodlnost, nepravidelná životospráva bez skutečně odpočinkových fází, přehnaně slaná strava, která je zároveň chudá na zeleninu a ovoce obsahující draslík, chronické požívání alkoholu a v mnoha případech také kouření. Zlozvyky tohoto druhu je samozřejmě především třeba vyloučit nebo přinejmenším silně omezit.

Kromě toho lze použít i jmelí. Pro přípravu čaje se užívá nat':

**Nat' jmelí bílého** = Herba visci albi Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky **Čaj z jmelí** se připravuje macerováním: 2 kávové lžičky natě z jmelí se vždy ráno a večer přelijí 1/4 litrem studené vody nechají se 10-12 hodin odstát. Pak se macerát zcedí a pije se po malých doušcích. Správná dávka jsou 2 šálky denně, jeden ráno, jeden večer. Existují také *rostlinné šťávy z jmelí*. Obvyklá dávka je 2 x 2-4 kávové lžičky. Další výhodným preparátem ze jmelí, který se hodí pro domácí lékárnu, je ho-meopatická matečná tinktura:

**Matečná tinktura z jmelí** = Viscum album Ø

Jednotlivá dávka: 10 kapek 3 x denně Velmi oblíbenou a osvědčenou kombinací je jmelí bílé + kozlík lékařský + meduňka lékařská. Lze ji snadno vyrobit z toho, co obsahuje domácí lékárna. Nej-výhodnější je použít kapky: 5 kapek matečné tinktury z jmelí + 20 baldriánových kapek + 20 kapek přípravku Melissengeist. Užívá se v horké vodě nebo v čaji – nejlépe se hodí mátový nebo fenyklový. Tato směs okamžitě působí a uklidňuje předrážděné srdce

a nervově podmíněné zvýšení krevního tlaku. Pokud se užívá při kúře – 2 šálky denně po dobu 6 týdnů – stabilizuje kromě toho nervový systém.

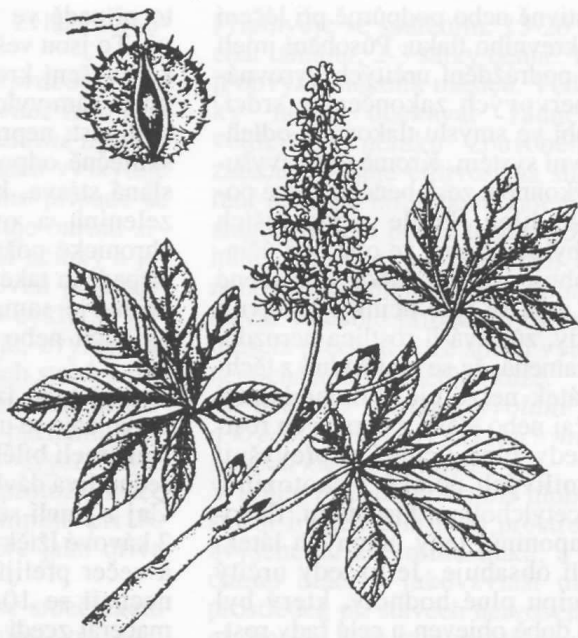
Na nízký tlak má rostlinné léčitelství velmi účinný prostředek, totiž *rozmarýn lékařský*.

Výborně působí u bledých, mladých lidí, kteří rychle vyrostli a mají sklony k omdlávání. Stejně dobře však působí i u starších lidí, kteří často trpí selháváním krevního oběhu – buď vedrem nebo přetížením. Podle Sebastiana Kneippa ovlivňuje rozmarýn kromě toho příznivě „všechny jevy, které souvisí se špatným krevním oběhem zažívacího ústrojí, zvláště průvodní poruchy oběhu spojené se srdeční slabostí“. Zvláště pro tento případ – pokles žaludku nebo nedostatečné prokrvování břišních orgánů ve stáří se sklonem k poklesu krevního tlaku, zrychlenému tepu a pocitu slabosti kolem srdce – doporučuje Kneipp své rozmarýnové víno. Dodnes se prodává jako „Kneippovo rozmarýnové tonizační víno“. K obědu a k večeři se doporučuje malá sklenka, respektive 4 polévkové lžíce. Tento nápoj se vyrábí ze silného jižního vína – ukázalo se totiž, že právě tento druh vína nejlépe uvolňuje účinnou látku rozmarýnovou silici. Jinak se používá při celkových slabostech, kdy je zasažen především krevní oběh, ve formě *čaje*:

#### **Listy rozmarýnu lékařského = Folia rosmarini**

Jednotlivá dávka: 2 kávové lžičky Přelej se studenou vodou a pomalu zahřívá k varu, pak se odstaví a ihned zcedí. Užívají se 2 šálky denně, nejlépe ráno a večer.

Rozmarýn patří také k neúčinnějším bylinám, které se přidávají do koupelí. Společně s levandulí tvoří přísadu do koupele, která má povzbudivé a zároveň uklidňující účinky a nazývá se „Koupele královny uherské“.



*Kaštan koňský*



*Rozmarýn lékařský*



*Měsíček zahradní*



Pro „všechny poruchy prokrvování“ je k dispozici několik obyčejných rostlin s prokazatelně příznivými účinky. Patří k nim japonský jinan, který je znám jako „aktivátor cév“, původem egyptský pakmín (*Ammi visnaga*), působící především na věnčité cévy, a domácí brčál barvínek (*Vinca minor*), který povzbuzuje především prokrvování mozkových cév. Z těchto rostlin se připravují různé preparáty, jež jsou s oblibou předepisovány. Přestože se jedná o převážně neškodné prostředky, měl by o jejich použití rozhodnout lékař. Většina preparátů se navíc vydává pouze na lékařský předpis. Jednoduchým prostředkem pro domácí lékárnu je *kaštan koňský*. Působí na celý cévní systém, především na žíly. Zpevňuje strukturu vnitřních stěn cév a usnadňuje tak protékání krve. Tímto účinkem a dalšími aktivními pochody se odstraňují nahromaděné tekutiny z tkání. Kromě toho působí kaštan koňský proti-zánětlivě, což navíc často podporuje příznivé účinky na funkci cév. Kromě známých kapek se pro vnitřní použití doporučuje zvláštní směs:

**Listy kaštanu koňského** = *Folia hippo-castani*,

**listy rozmarýnu lékařského** = *Folia rosmarini*,

**květy měsíčku zahradního** = *Flores calendulae*,  
stejným dílem.

Jednotlivá dávka: 1 kávová lžička. Připravuje se spařením. 10 minut se nechá táhnout, pak se zcedí a pije po malých doušcích. Užívají se 3 šálky denně v rámci několikatydenní kúry. V tomto čaji působí kromě kaštanu koňského i rozmarýn, jehož účinky byly popsány výše, a také měsíček zahradní: špatně se hojící rány, sklony k zánětům lýtkových cév, k vymknutí kloubů, k hnisání nehtového lůžka. Tedy onemocnění, která často souvisí s nedostatečným prokrvováním.

# ***IV. DŮLEŽITÉ POKYNY PRO DOSPĚLÉHO PACIENTA***

## **I. Časté symptomy**

V zásadě je třeba vědět, že relativně malý počet symptomů je rozložen na mnoho různých chorob. To je také prvořadý důvod toho, že ani zkušený lékař často na první pohled – bez objasňujících vyšetření – nemůže určit přesnou diagnózu.

Za příznakem „bolesti břicha“ (jako příklad) se může skrývat neméně než 60 různých příčin, z nichž žádná není vysloveně vzácná. U 10 z nich je nutno okamžitě operovat. Tomuto stavu se říká „chirurgické akutní břicho“, tj. náhlá příhoda břišní.

### **Typické jsou tyto příznaky:**

- náhlé, akutní bolesti břicha jako koliky nebo trvalé bolesti
- napětí v břišní stěně, především při dotyku na nemocném místě, takzvané „obranné napětí“
- poruchy peristaltiky střev – může buď zcela scházet, nebo být přehnaně aktivní
- nezdravý vzhled pacienta – červené skvrny v obličeji, vpadlé tváře a zašpičatělý nos, nebo výrazná bledost spojená se studeným potem; studené ruce, nohy, uši a nos
- většinou, ale ne vždy: povrchní zrychlené dýchání a rychlý slabý tep
- velmi často: výrazný pocit strachu.

Existuje však asi 10 dalších chorob s velmi podobnými příznaky, u nichž však není nutné okamžitě operovat. V tomto případě se mluví o „internistickém akutním břichu“. Je zřejmé, že pokud možno rychlé a správné rozhodování může v tomto případě činit potíže i odborníkovi.

### **Příklady pro chirurgické akutní břicho jsou:**

- akutní zánět slepého střeva,
- akutní zauzlení střev,
- perforace žaludku nebo střev,
- akutní zánět žlučového měchýře se zasažením pobřišnice,
- prasklé mimoděložní těhotenství.
- **Příklady pro internistické akutní břicho:**
- akutní zánět slinivky břišní,
- žlučňková kolika,
- ledvinová kolika,
- různé formy akutního zánětu žaludku nebo střev,
- alergické reakce v dutině břišní.

Také příhody, které s břichem nemají nic společného, jako zápal plic, zápal pohrudnice nebo infarkt, mohou v případě, že bolesti vystřelují daným směrem, vyvolávat klamné příznaky akutního břicha.

Pokud se tedy setkáme s někým, u něhož se tyto příznaky projevují, musíme samozřejmě okamžitě přivolat lékaře. Většina lidí také reaguje správně – stav pacienta téměř vždy vyvolává pocit obav, které nutí k rychlému jednání. Existují však i jiné příznaky, které nejsou tak působivé jako u akutního břicha, při kterých je však také třeba poradit se s lékařem. Nejvhodnější je postupovat podle následujícího obecného pravidla:

Vyšetření a konzultace s lékařem je nutná v případě, že:

**a) se objeví dosud neznámé a diagnosticky neobjasněné potíže jakéholiv druhu, například:**

- bolesti hlavy, končetin, kloubů, zad, břicha a bolesti na hrudi, zvláště v případech, kdy se opakují nebo trvají déle, a to i při menší intenzitě
- změny v chuti k jídlu – chorobná žravost nebo nechutenství; abnormální chuť nebo odpor k určitým potravinám

- změny v pocitu žízně – zvýšená nebo snížená potřeba tekutin
- nápadné hubnutí
- nápadné tloustnutí
- únava a ztráta tónu
- chorobná spavost
- nespavost, neklid a nervozita
- poruchy krevního oběhu, zvláště vyskytují se často
- bušení srdce, poruchy srdečního rytmu nebo jiné srdeční obtíže, především pokud se opakují nebo trvají déle
- dušnost
- trvalé dráždění ke kašli
- déletrvající škytavka
- zažívací potíže – kyselé říhání, nadýmání, poruchy trávení, zácpa, průjem; výskyt nových obtíží při trávení určitých jídel
- poruchy rovnováhy, závratě
- selhávání smyslů
- náhlá, nevysvětlitelná impotence nebo frigidita
- vynechání menstruace, změny v rytmu nebo v intenzitě
- svědění
- vznik nápadných útvarů na kůži, padání vlasů nebo abnormální růst vlasů
- první projevy alergických reakcí
- změny v oblasti psychické.

**b) se nápadně prodlouží rekonvalescence po víceméně lehkých onemocněních jako je chřipková infekce, rýma, zánět průdušek atd.**

**c) že se objeví jakákoliv změna, která vyvolá subjektivní obavy, kterou by pacient měl rád diagnosticky vyjasněnou, na niž pacient považuje za nutné reagovat terapeutickými opatřeními.** Bude-li tímto způsobem stanovena včasná diagnóza,

bude v řadě případů možné zahájit léčení jednoduchými přírodními metodami – změnou životosprávy nebo výživy, absolvováním smysluplných túr nebo využitím vodoléčby. Těžší zbraně medicíny je třeba (kromě akutních onemocnění) nasadit až tehdy, kdy byl promeškán správný okamžik – tedy když pacient příliš dlouho zanedbával trvající příznak, místo aby se hned poradil s lékařem.

## **Různé symptomy**

### ***1. Nechutenství***

Nechutenství může mít různé příčiny. Nezřídka se za ním skrývá nedostatek železa nebo nedostatek vitamínu B<sub>12</sub>. A dále poruchy obsahu minerálních látek v krvi, jako například přebytek vápníku.

U zánětu jater (hepatitida) se nechutenství vyskytuje jako první příznak, při akutním onemocnění jater je prvním příznakem zhoršení stavu. U diabetiků je přechodné nechutenství často příznakem toho, že se hladina cukru v krvi zvyšuje.

Onemocnění žaludku jdou zpravidla ruku v ruce s nechutenstvím. Výrazné je nechutenství při poruchách ledvin spojených s nahromaděním močoviny v krevním séru a při vzácnějších poruchách kůry nadledvin (– Addisonova nemoc).

Existuje i celá řada léků, které potlačují chuť k jídlu. To by měli vědět pacienti, kteří užívají preparáty z náprstníku lékařského (Digitalis). V těchto případech je nechutenství někdy příznakem předávkování. Zda je tomu skutečně tak, zjistí lékař na elektrokardiogramu. Chuť k jídlu brzdí také drogy a alkohol. Nejčastější jsou však psychické příčiny nechutenství. Ty sahají od nechutenství přetěžovaných dětí až po extrémní formy nechutenství dívek v pubertě (mentální anorexie); v těchto případech může nechutenství dokonce ohrožovat život.

### ***2. Hltavost a žravost (bulimie)***

Obojí je ve většině případů podmíněno psychicky jako zapuzovací symptom při stresových situacích, respektive jako

náhrada při potlačení jiných pudů. Také poruchy způsobené zážitky v raném dětství jsou často uváděny jako příčina pro hltavost a žravost. Co se týče tělesných příčin, stojí v popředí hypofunkce štítné žlázy a nadbytečná tvorba hormonu inzulínu (hyperinsulinismus).

### **3. Nadměrná žízeň**

Po silném pocení, zvracení, průjmeh a v důsledku ukládání vody ve tkáních dochází k abnormálnímu pocitu žízně, vznikajícímu ztrátou tekutin. Při pití je třeba si uvědomit, že tělo ztratilo i minerální látky – proto se k doplňování tekutin často lépe než čistá voda hodí takzvané izotonické směsi (se sodíkem, draslíkem, chlórem a jinými minerálními látkami).

Přítom je třeba vědět, že zvýšený pocit žízně bývá často prvním příznakem počínající cukrovky. Žízeň přitom vyvolává stoupající hladina cukru v krvi. Jelikož včasné určení diagnózy je právě u cukrovky (respektive u jejích předstupňů) velmi důležité, měl by se člověk, u něhož se začne projevovat zvýšená žízeň, nechat odborně vyšetřit. Abnormální žízeň se vyskytuje při úplavici močové (čili žíznivce – diabetes insipidus). Tato spíše vzácná choroba se vyznačuje vylučováním obrovského množství moči, které vyvolává pocit žízně.

Méně častou poruchou je extrémní spotřeba tekutin. Zde je naopak zvýšené dodávání tekutin příčinou zvýšeného vylučování moči v ledvinách. Pociť žízně mohou ještě vystupňovat chronická konzumace alkoholu a užívání určitých léků.

### **4. Snížený pocit žízně**

Nedostatek pocitu žízně se téměř nevyskytuje, protože vysoušení těla vyvolává vždy nutkání doplnit tekutiny. Existují však různé fáze v průběhu dne: Mnoho lidí trpících zácpou dopoledne příliš málo pije, protože v této době nepociťují žízeň. To může být také jedním z důvodů, proč vylučování stolice není v pořádku. Pacienti se zácpou by tedy měli dopoledne úmyslně vypít 2-6 sklenic vody, minerálky nebo (zeleninové) šťávy.

## 5. *Hubnutí*

Abnormální hubnutí může mít v zásadě čtyři příčiny:

- a) Podvýživa – je-li k dispozici jen málo potravin nebo při (částečných) hladovkách. Dále mohou být příčinou i různé formy nechutenství (viz, str. 275).
- b) Snížené vstřebávání živin ve střevech – takzvaný malabsorpční syndrom. Ten se často vyskytuje u chronických průjmů a také při krátkých spojeních mezi žaludkem a tlustým střevem, například při pištěli (fistula) nebo při úmyslném operativním zkrácení střev (s cílem snížit váhu).
- c) Nedostatečné zhodnocení potravy – takzvaná maldigesce. Tak je tomu například v případech, kdy se v žaludku, v játrech nebo ve slinivce břišní nevylučuje dostatek trávicích enzymů. Nedostatečné zhodnocení potravy nastává například i po operacích žaludku.
- d) Nadměrná spotřeba potravin – například při již zmíněné hyperfunkci štítné žlázy a také při nádorových onemocněních. Tasemnice, které byly dříve považovány za příčinu zvýšené spotřeby potravy, dnes v našich zeměpisných šířkách nehrají žádnou roli.

## 6. *Tloustnutí*

„Obyčejná“ obezita (Adipositas simplex) vzniká nadměrnou konzumací potravy. Významnou úlohu přitom hrají kalorické nápoje (alkoholické a cukrem slazené nealkoholické nápoje), neboť obsahují mnoho kalorií, které se mění na tuky, přitom však relativně málo zasycují. „Obyčejnou“ obezitu lze často odstranit pouze tím, že se omezí konzumace těchto nápojů. Svou úlohu sehrávají i jídelní návyky – jako například zautomatizovaný návyk vyprázdnit talíř za každou cenu atd.

Méně časté je obezita způsobená hormonálními poruchami: hypofunkcí štítné žlázy nebo vaječnicků či hyperfunkcí hypofýzy, nadledvin nebo Langerhansových ostrůvků slinivky břišní. Kromě těchto forem se stejnoměrnou tvorbou tukových zásob existuje i

částečná obezita, například na krku jako Madelungův tlustý krk, v oblasti hýždí (steatopygie = objemné hýždě u žen, zvláště u černošek) a nezhoubné tukové nádorky (lipomy) roztroušené někdy po celém těle.

## 7. Únava

Únava patří k nejčastějším příznakům. Jako příčina přicházejí kromě tělesného a duševního přepracování v úvahu na jedné straně různé poruchy látkové výměny, hormonální poruchy, infekce, otravy a nádory a na druhé straně psychická onemocnění. U různých forem únavy, které jsou způsobené poruchami různých orgánů (např. funkčními poruchami kůry nadledvin), je únava výraznější zpravidla večer – „večerní únava“. Únava, která má vegetativní příčiny, je naopak výraznější ráno – „ranní únava“. Celková únava se vyskytuje při chudokrevnosti a při poruchách ledvin a jater. Podobně se celková únava projevuje i u osob s chronickou otravou kysličníkem uhlíčitým, kterou trpí prakticky každý kuřák. Celkovou únavu mohou vyvolat i jiné otravy a některé léky. „Psychická“ únava se naopak vyskytuje ve dvou formách: jako vegetativní psychosyndrom, který je provázený strachem, nejistotou, pocitem selhání a hrozbou katastrofy, a jako depresivní stav. U něj se rovněž rozlišují tři základní typy – „reaktivní“, „endogenní“ a „symptomatická“ deprese.

- Reaktivní = forma čistě psychického původu vyvolaná ranou osudu, hlubokým nebo špatně zpracovaným zážitkem nebo psychickým vyčerpáním.
- Endogenní = vlastně organicky podmíněná forma, například v rámci takzvané cyklofrénie („jednou nahoře, jednou dole“); také deprese v přechodu mají „endogenní“ složku.
- Symptomatická = forma vyvolaná v důsledku jiných samostatných chorob, například deprese v rámci arteriosklerózy. Tyto základní typy deprese se jen zřídka vyskytují v ryzí podobě. Většinou jde o smíšené formy nebo o přechodné.



I když únava představuje nejasný příznak, je velmi důležité zjistit její příčinu. Ostatně únava a svěžest jsou protipóly kvality našeho života. Existují samozřejmě zvláštní diagnostické postupy, kterými lze dojít k určitému cíli. Jsou založeny jak na laboratorních, tak na psychoanalytických vyšetřeních. Pokud se podaří zjistit původ únavy, lze zavést i cílenou terapii.

Spavost je vyšší forma únavy, při níž převažují příčiny psychické povahy. Spavost se ovšem může vyskytnout i po těžkých nemocech, jako příznaky uzdravování.

## 8. Nespavost

Také nespavost je příznak, který se často vyskytuje, a proto ani ji nelze beze zbytku stěsnat do běžného diagnostického schématu. Také u nespavosti lze rozlišit několik forem:

Nejčastější formou je psychicky zaviněná nespavost. Psychické příčiny jsou různé: Někdy to jsou přechodné duševní problémy, které brání usnutí, někdy byl průběh dne příliš intenzivní a udržuje pak vědomí v bdělém stavu a někdy je to záležitostí osobnosti. Nespavost údajně postihuje převážně lidi, kterým schází schopnost „vydat se“ (v nejširším slova smyslu). Jistou přehnanou představu v tomto směru měl Sigmund Freud: Nespavost je neschopnost se s někým vyspat.

Nespavost způsobenou fyzickými příčinami je třeba hodnotit závažněji než pouze jako *poruchu* spánku: Při srdeční slabosti brání v usínání dušnost, při onemocnění dýchacích orgánů je to chronické dráždění ke kašli; vředy na dvanáctníku působí jako budíček, protože bolí, zvětšení prostaty u mužů, protože je nutí vstát a odebrat se na toaletu. Nespavost způsobená tělesnými příčinami je přirozeně různorodá (z hlediska jejich příčin), ale právě proto se lépe léčí, protože odstranění příčiny znamená i zánik daného příznaku.

Nezřídka se nespavost objevuje i v přechodu. Může být způsobena hormonálně. Spánek narušuje hormonálními pochody i hyperfunkce štítné žlázy. V těchto případech lze cílenou terapií dosáhnout značných úspěchů.

## II. Důležité laboratorní nálezy

V posledních letech se neustále rozšiřovala laboratorní diagnostika. To má velký význam, protože přesnější vyšetření podstatně ulehčila rozpoznání chorob. Laboratorní diagnostika však hraje i v preventivní medicíně úlohu, kterou nelze podceňovat, neboť řadu, zvláště civilizačních nemocí lze včas rozpoznat podle odchylek v nálezech nebo podle nestandardního průběhu zátěžových testů. To má velký význam pro preventivní opatření. Proto také odborníci neustále doporučují takzvané preventivní prohlídky. Existuje celá řada laboratorních nálezů, které jsou zařazeny do rozšířených pravidelných prohlídek. K nim patří:

- sedimentace červených krvinek,
- krevní obraz,
- určení srážlivosti krve,
- chemická a sérologická vyšetření krve zároveň s chemickými a mikroskopickými vyšetřeními moči.

### 1. Sedimentace

FW = rychlost usazování červených krvinek.

Měří se v milimetrech za hodinu. U dětí je normální rychlost sedimentace odstupňována podle stáří a pohybuje se mezi rychlostí stanovenou pro kojence a pro dospělé.

*Význam:* Rychlost usazování červených krvinek je nespecifická zkouška, která má velký význam pro určování chorob a pro sledování jejich průběhu. Normální

hodnota ovšem nevylučuje onemocnění. Nejdůležitější odchylky:

a) Zvýšení: při zánětech, infekčních onemocněních, revmatických onemocněních, při záchvatu dny, při novotvarech a nádorech. Dále při chudokrevnosti a při poruchách obsahu bílkovin v krvi.

b) Snížení: při přemnožení červených krvinek, při zvláštních formách chudokrevnosti.

Antikoncepční tablety mohou zvýšit rychlost sedimentace; léky (aspirin, léky proti revmatismu, kortizon) ji mohou zpomalovat.

## 2. Krevní obraz

KO – krevní obraz, DiffKO = diferencovaný krevní obraz

Při zkoumání krevního obrazu se měří počet červených krvinek a celkový počet bílých krvinek v krychlovém milimetru krve.

U diferencovaného krevního obrazu se udává vzájemný poměr různých typů bílých krvinek (v procentech respektive v poměru ke stu).

Kromě toho se při analýze krevního obrazu většinou měří i obsah krevního barviva hemoglobinu v krvi, obsah hemoglobinu v jedné červené krvince a průměrný obsah hemoglobinu v červených krvinkách. Dále se zkoumá i počet krevních destiček v milimetru krychlovém krve.

Hb = hemoglobin, měří se v gramech na 100 centimetrů krychlových krve.

HbE = obsah hemoglobinu v jedné červené krvince.

BI = barevný index, kvocient hemoglobinu (v procentech) se dělí počtem červených krvinek (v miliónech krát 20), tedy relativní číslo.

normální hodnoty	1. hodina	2. hodina
muži	3 - 8 mm	6 - 20 mm
ženy	3 - 10 mm	6 - 20 mm
kojenci	1 - 2 mm	2 - 4 mm

Trombo = trombocyty (krevní destičky) *Další zkratky:*

Ery = erythrocyty (červené krvinky)

Leuko = leukocyty (bílé krvinky)

Tyče = leukocyty s tyčinko vitým jádrem

Seg = leukocyty se segmentovitým jádrem

Eo = eosinofilní leukocyty

Baso = basofilní leukocyty

Mo = monocyty

Ly = lymfocyty

Různé formy bílých krvinek od Tyče až po Ly se udávají v diferencovaném krevním obraze.

### **Normální hodnoty:**

Krevní obraz: **Ery**

Muži: 4,8 – 5,7 miliónů/mm<sup>3</sup>

Ženy: 4,3 – 5,5 miliónů/mm<sup>3</sup>

Děti: 4,5 – 5,5 miliónů/mm<sup>3</sup>

**Leuko**

Dospělí: 4 000 – 9 000/mm<sup>3</sup>

Děti: 8 000– 12 000/mm<sup>3</sup>

**Hb**

Muži: 14– 18 g/100 cm<sup>3</sup>

Zeny: 12– 16 g/100 cm<sup>3</sup>

Děti: 11-15 g/100 cm<sup>3</sup>

Místo 100 cm<sup>3</sup> se také udává zkratka dl =decilitr.

**HbE**

Dospělí a děti: 27 – 34 γγ

Nedonošené děti mají hodnoty vyšší, γγ = 1 μμ = 1

mikromikrogram = 1 bilióntina gramu

**BI**

Dospělí a děti: 0,9– 1,0 Číslo se skládá z:

$$\frac{100 \text{ (procent hemoglobinu = normální hodnota)}}{5 \text{ (miliónů Ery = normální hodnota) } \times 20} = \frac{100}{100} = 1,0$$

**Trombo**

Dospělí a děti: 200 000 – 350 000/mm<sup>3</sup> Novorozenci: 150 000 – 250 000/mm<sup>3</sup>

Krevní obraz a diferencovaný krevní obraz má mnohostranný význam. Počet červených krvinek může být u řady nemocí zvýšen, ale může být zvýšen i po delším pobytu ve vysokohorských oblastech. Snížit se může počet červených krvinek po ztrátách krve

nebo při různých formách chudokrevnosti. Chudokrevností je celá řada – od anémií způsobených nedostatkem vitamínů přes anémii z nedostatku železa až po poruchy tvoření krve. Se snížením počtu červených krvinek souvisí tedy i změny v obsahu krevního barviva.

Bílé krvinky mají mnoho funkcí a účastní se průběhu většiny chorob. Ke zvýšení jejich počtu dochází i za normálních okolností, například po jídle, pokud bylo velmi tučné. Počet bílých krvinek stoupá také při nervovém rozrušení a zvláště pak při silném tělesném zatížení. Při infekcích a zánětech se bílé krvinky množí, aby tělo mohly bránit. Přitom může docházet v průběhu nemoci ke změnám v krevním obraze. Proto se také množení červeně zbarvených eosinofilních bílých krvinek během odeznívání infekčních onemocnění nazývá „ranní červánky uzdravení“. Velmi vysoké hodnoty se objevují při některých poruchách systému tvorby krve a stoupají až na hodnotu milion v milimetru krychlovém krve. Počet bílých krvinek se snižuje při určitých infekčních onemocněních jako je tyfus a paratyfus. Někdy je snížení tohoto počtu ovšem pouze „relativní“, to znamená ve srovnání s vysokými teplotami. Příčinou zvýšení počtu bílých krvinek může být i hyperfunkce sleziny a krevní onemocnění a také jedy, které narušují kostní dřeň. Totéž mohou způsobovat i jinak hodnotné léky, které se však z tohoto důvodu mohou užívat pouze do té doby, než se počet bílých krvinek sníží na předem stanovenou minimální mez. Počet krevních destiček rovněž kolísá i za normálních okolností: Při menstruaci klesají hodnoty o 50-70%, při stavech nervového vypětí mohou stoupnout o několik 100 000 na milimetr krychlový krve. Ke značnému zmnožení dochází i po úrazech a operacích, především ve druhém a třetím týdnu. Výrazné snížené hodnoty vedou ke krvácivosti. Jako mezní

## DiffKO

	dospělí	děti
Tyče	3 - 5	0 - 10
Seg	50 - 70	25 - 65
Eo	2 - 4	1 - 5
Baso	0 - 1	0 - 1
Mo	2 - 6	1 - 6
Ly	25 - 40	25 - 50

hodnota je v tomto případě udávána 20 000. Přitom však nezáleží pouze na absolutním čísle, protože i při hodnotách pod 10 000 může být srážlivost krve dostatečná a někdy naopak při hodnotě 100 000 nedostatečná. Příčiny snížení počtu krevních destiček jsou různé – kromě speciálních onemocnění krevních destiček přicházejí v úvahu i jiné krevní choroby. Ovšem i různá infekční onemocnění, hmyzí štípnutí, hadí a pavouci uštknutí i celá řada chemických látek mohou (přínejmenším přechodně) vést k poklesu počtu krevních destiček. K silnému přemnožení krevních destiček dochází při onemocnění, které je spojeno s celkovým množením krevních buněk (polycytemie).

### **3. PTČ – protrombinový, trombo-plastinový čas (Quickův čas)**

Je to doba srážlivosti krve stanovená jako střední hodnota na základě dvojího měření. Normální hodnota se udává jako 100 % srážlivostní aktivity. Protrombinový čas má velký význam při zkoumání účinnosti terapie, která má zamezit srážlivosti krve (antikoagulační terapie). Ta se často předepisuje po infarktech myokardu nebo při sklonech ke tvorbě krevních sraženin. Cílem této terapie je dosáhnout „terapeuticky účinného protrombinového času“ mezi 15-30% srážlivostní aktivity.

Srážlivostní aktivita může být změněna i z jiných důvodů. Ke snížení hodnoty PTČ dochází například u onemocnění jater a střev spojených s nedostatkem vitamínu K a také u zvláštních onemocnění ovlivňujících srážlivost krve. Srážlivostní aktivitu omezují i jaterní jedy, jako například jedy obsažené v houbách.

### **4. Chemické a sérologické krevní nálezy**

#### **Krevní cukr (glykémie)**

Podle různých metod platí různé normální hodnoty. Metoda Hagedorn-Jensenova pro obsah cukru v krvi nalačno: Dospělí a děti 80-100 mg% (miligramy na 100 mililitrů krve).

Zjištění skutečného obsahu glukózy v krvi: dospělí a děti 50-95 mg% Při enzymatickém určování skutečného obsahu glukózy se

určuje pouze samotný cukr. Při optickém stanovování hodnoty podle Hagedorna a Jensena jsou započítávány i ostatní substance, které se opticky chovají stejně jako cukr. V tom tedy spočívá podstata rozdílů. Obsah cukru v krvi se **normálně zvyšuje** po jídle a při stavech nervového napětí. **Chorobně se zvyšuje** při cukrovce a v důsledku jiných poruch. Obsah cukru v krvi **je nižší** během spánku a po velkých tělesných zátěžích (zvláště u diabetiků). Dále při zvýšeném množství hormonu inzulínu v krvi – v důsledku zvýšeného tvoření inzulínu samotným tělem nebo předávkováním u diabetiků. Po nadměrné konzumaci cukrovinek dochází i u zdravého člověka k nadměrnému vylučování inzulínu, což vede ke snížení hladiny cukru v krvi. **Zátěžové zkoušky na obsah cukru v krvi**

Tyto testy se provádějí při podezření na latentní nebo začínající cukrovku. Nejjednodušší formou je **test snášenlivosti glukózy** (glukózo-toleranční test): Po požití 50 gramů hroznového cukru (glukózy) by hladina cukru v krvi neměla přesáhnout určitou mezní hodnotu. Tato mezní hodnota závisí na stáří (výsledky po 60 minutách):

20 – 29 let: 145 – 170 mg%

30– 39 let: 155 – 185 mg%

40-49 let: 162-200mg%

50-59 let: 185-215mg%

nad 60 let: 195 – 230mg%

Hodnoty pohybující se v těchto mezních oblastech jsou podezřelé a následují po nich další vyšetření. Ještě vyšší hodnoty dávají téměř jistotu, že pacient trpí cukrovkou.

## **Kreatinin**

Kreatinin vzniká při látkové výměně ve svalech a vylučuje se v ledvinách. Je-li funkce ledvin snížena více než o třetinu, dochází ke stoupaní obsahu kreatininu v krvi.

*Normální hodnoty:*

Děti: 0,4 – 0,7 mg%

Dospělí: 0,6 – 1,3 mg%

Zvýšené hodnoty se vyskytují při různých onemocněních ledvin a při poruchách činnosti ledvin na základě nedostatečného prokrvování nebo v důsledku jiných onemocnění.

### **Močovina**

Močovina je hlavním konečným produktem látkové výměny bílkovin a je vylučována ledvinami. Její množství závisí na množství dodávaných bílkovin na vylučovací schopnosti ledvin *Normální hodnoty:*

Děti a dospělí: 15-20 mg% Ke zvýšení dochází při stravě velmi bohaté na bílkoviny, dále při zvýšeném rozpadu bílkovin, například během onemocnění provázených vysokými horečkami. Jinak znamená zvýšený obsah močoviny (stejně jako kreatininu) poruchy funkce ledvin.

### **Zbytkový N = zbytkový dusík**

Za zbytkový dusík je označováno množství dusíku obsažené v krevním séru, které není vázáno v normálních bílkovinných částech, nýbrž pochází z odbourávání živin nebo z produktů rozpadu. Proto se také nazývá „zbytkový“ dusík. Význam má stejný jako kreatinin a močovina.

*Normální hodnoty:*

Děti a dospělí: 20 – 35 mg%

### **Kyselina močová**

Kyselina močová pochází částečně z potravy, částečně z vlastní látkové výměny v těle.

*Normální hodnoty:*

Muži: 2,5 – 6,5 mg%

Ženy: 2 – 6 mg%

Při hodnotách překračujících 6,5 mg% se může kyselina močová usazovat a způsobit dnu. Hlavní příčinou zvýšeného obsahu kyseliny močové je snížení jejího vylučování ledvinami a současně zvýšené dodávání v potravě.



## **Celkové lipidy**

Celkové lipidy se skládají z neutrálních tuků (triglyceridů), mastných kyselin, fosfatidů a cholesterolu. *Normální hodnoty:* Dospělí: 500 – 800 mg%. Při zvýšených hodnotách vzniká podezření na poruchy látkové výměny tuků. Diagnóza vyplyne ovšem až z analýzy jednotlivých složek.

Snížení hladiny celkových lipidů se vyskytuje při hyperfunkci štítné žlázy, při poškození jaterních buněk a při průjmu, kdy stolice obsahuje tukové částice.

## **Neutrální tuky (triglyceridy)**

Jedna molekula glycerolu je vázána se třemi mastnými kyselinami a tvoří neutrální tukovou částici. Neutrální tuky pocházejí částečně ze stravy, částečně se tvoří v játrech. *Normální hodnoty:*

Děti a dospělí: 50 – 150 mg% (nalačno) Hodnota se normálně zvyšuje po tučném jídle. Zvýšené hodnoty měřené nalačno ukazují na poruchu látkové výměny tuků. Těchto poruch existuje několik druhů, mezi jinými forma vyvolaná tuky obsaženými ve stravě (typ I), forma vyvolaná cukry obsaženými ve stravě (typ IV) a forma vyvolaná příliš vysokými dávkami kalorií (typ V). Ke zvýšení hladiny neutrálních tuků v krvi může dojít i v důsledku jiných onemocnění. To se týká především cukrovky, zánětu slinivky břišní a chronických poruch činnosti ledvin.

## **Cholesterol**

Cholesterol je důležitá stavební látka, která se vyskytuje pouze v živočišných buňkách. Částečně pochází z potravy, částečně si ji tělo tvoří samo, přičemž strava bohatá na tuky a cukry jeho tvorbu podporuje. Tvorbu cholesterolu podporuje i nedostatek inzulínu (při neléčené cukrovce). *Normální hodnoty:*

Děti: 140 – 240 mg%

Dospělí: 180 – 250 mg%

Existuje i základní pravidlo, které stanovuje „toleranční hodnotu“ vzhledem ke stáří:

180 + stáří v mg% (u šedesátiletého člověka by to bylo 240 mg%). Mnozí vědci považují stanovení těchto hodnot za příliš přísné.

Domnívají se, že by za normu měly být považovány průměrné hodnoty obyvatel průmyslových států a ne skutečné (zdravé) normální hodnoty, které by se měly pohybovat v rozmezí pod 200 mg%. Zvýšené hodnoty upozorňují na poruchy látkové výměny tuků, především typu IIa, IIb a V. Ke zvýšení cholesterolu může dojít i v důsledku jiných onemocnění: hypofunkce štítné žlázy, neprůchodnost žlučovýchodů, cukrovka, dna a další.

### **VLDL = lipoproteiny s velmi nízkou hustotou = prebetalipoproteiny**

Tyto lipoproteiny transportují cholesterol vznikající při syntéze v samotném těle i dodávaný v potravě. Jejich hladina se zvyšuje při látkové výměně tuků typu Ha a V (zatímco hladina ochranných lipoproteinů HDL může být snížena).

### **LDL = lipoproteiny s nízkou hustotou = betalipoproteiny**

Tyto lipoproteiny transportují cholesterol a ukládají jej na stěnách cév. Zvýšení jejich hladiny odpovídá látkové výměně tuků typu IIa a IIb, které se vyznačují sklony k arterioskleróze, pokud se proti tomu nezačne něco podnikat.

### **HDL = lipoproteiny s vysokou hustotou = alfalipoproteiny**

Tyto lipoproteiny jsou schopny cholesterol, který už byl uložen, uvolňovat a vylučovat. Proto také není na závalu, pokud se zvýší jejich hladina, naopak je na závalu jejich nedostatek.

*Normální hodnoty:* Děti a dospělí: nad 35 mg% Jejich nedostatek zvyšuje riziko arteriosklerózy.

### **ALT transamináza**

Transaminázy jsou látky tělu vlastní, které přenášejí základní bílkovinné stavební buňky z jedné substance na druhou. Obvykle jsou v buňkách. Při rozpadu buněk přecházejí do krevního séra. ALT transaminázy jsou převážně obsaženy v buňkách jater, srdce, kosterních svalů, ledvin a mozku a také v červených krvinkách. Zvýšená hodnota v krvi znamená zvýšený rozpad buněk v těchto oblastech.

*Normální hodnoty:* Děti a dospělí: 5 – 13 U/I Až 20 U/I při optimalizované metodě 1 U/I je jednotka (anglicky: Unit = jednotka) enzymatické aktivity. Označuje se také mU/ml nebo UI (mezinárodní jednotka).

### **AST transamináza**

Tato transamináza se vyskytuje především v jaterních buňkách – zvýšené hodnoty tedy svědčí jednoznačněji o onemocněních jater než zvýšené hodnoty ALT. *Normální hodnoty:* Děti a dospělí: 4 – 12 U/I Až 25 U/1 při optimalizované metodě Při určování diagnózy se porovnávají hodnoty ALT a AST. Přitom je důležité znát jejich rozložení v orgánech.

	ALT	AST
játra	59 U/g	35 U/g
srdeční sval	52 U/g	3 U/g
kosterní svaly	36 U/g	3 U/g
mozek	15 U/g	-
ledviny	10 U/g	1 U/g
červené krvinky	1 U/g	-

U/g znamená enzymatickou aktivitu na gram orgánu.

### **GMT = gama glutamyl transpeptidáza**

Látka GMT je stejně jako ALT a AST enzym vlastní lidskému tělu. Stanovení jeho hodnot slouží především ke kontrole průběhu onemocnění v oblasti jater, žlučníku a slinivky břišní. O odeznění onemocnění se hodnoty normalizují.

*Normální hodnoty:* Děti: 5 – 13 U/I

Ženy: 4– 18 U/I

Muži: 6 – 28 U/I

## **LDH = laktát dehydrogenáza**

V látce LDH je spojeno pět blízce příbuzných enzymů. Jelikož jsou v těle velmi rozšířené, je zvýšení jejich hodnot známkou rozpadu buněk obecně. Přesnější je vyhodnocení podskupin – LDH, při srdečních chorobách, LDH<sub>1</sub> a LDH<sub>2</sub>, při krevních chorobách, LDH<sub>3</sub>, při onemocnění plic, LDH<sub>4</sub> a LDH<sub>5</sub> při onemocnění jater. *Normální hodnoty: (LDH celkem):* Děti a dospělí: až 195 U/l

## **ChE = cholinesteráza = pseudocholinesteráza**

Tento enzym se tvoří v játrech. Snížené hodnoty jsou tedy známkou chronického poškození jater. Zvýšené hodnoty se naopak vyskytují u ztukovatělých jater, po odeznění zánětu jater, při onemocněních ledvin a střev, která jsou spojena se zvýšeným vylučováním bílkovin.

*Normální hodnoty:* Děti a dospělí: 1 900 – 3 800 U/l Hodnoty pod 1 000 U/l jsou považovány za výrazně snížené, hodnoty nad 4 500 U/l jsou považovány za silně zvýšené.

## **CPK = kreatin fosfokináza**

Tento enzym se vyskytuje v buňkách kosterních svalů, srdečního svalu a mozku. Jeho zvýšený výskyt v krvi znamená rozpad buněk v těchto oblastech; k tomu dochází při onemocněních srdečního svalu, při infarktu, při onemocněních a poraněních kosterních svalů a při onemocněních a poraněních mozku a mozkové kůry. Tento enzym se vyskytuje ve třech úzce příbuzných formách:

MB-CPK, který se vyskytuje především v srdečním svalu,

MM-CPK, který se vyskytuje především v kosterních svalech,

BB-CPK, který se vyskytuje především v mozku.

*Normální hodnoty: (CPK celkově)* Děti a dospělí: do 50 U/l

## **ALP = alkalická fosfatáza**

Tato forma enzymu fosfatázy je neaktivnější v zásaditém prostředí. Tvoří se především v játrech a v kostech a má za úkol mobilizovat biologicky aktivní fosfáty z organických sloučenin. Snížené hodnoty se vyskytují při hypofunkci štítné žlázy a při nedostatku vitamínu C. Zvýšené hodnoty se vyskytují při

onemocnění kostí a onemocněních jater a žlučníku. *Normální hodnoty:*

Děti a dospělí: 60 – 200 U/I (optimalizovaná metoda)

### **Kyselá fosfatáza**

Tato forma enzymu fosfatázy je nejaktivnější v kyselém prostředí. Tvoří se především v prostatě, ale produkují ji i krevní destičky a červené krvinky. Jejím úkolem je štěpit sloučeniny kyseliny fosforečné. U zdravého člověka pochází 90% kyselá fosfatáza zjištěná v krevním séru z krevních buněk. U pacienta trpícího zvětšením prostaty však pocházejí z tohoto orgánu. Pro stanovení přesné diagnózy existuje i vyšetření stanovující speciálně hodnotu fosfatázy z prostaty.

*Normální hodnoty:* Kyselá fosfatáza: Ženy: 5 – 11 U/I

Muži: 4,7 – 13,5 U/I

Fosfatáza z prostaty: Muži: až 3,6 U/I

### **Amyláza (alfa amyláza) v séru, sérum diastáza (AMS)**

Enzym amyláza vzniká ve slinivce břišní a ve slinných žlázách. Jeho úkolem je štěpit cukry dodávané ve stravě. Zvýšené hodnoty se vyskytují při onemocněních slinivky břišní a při různých chorobách v oblasti horní části břicha, které ovlivňují činnost slinivky břišní.

*Normální hodnoty:*

Wohlgemuthovy jednotky: 16 – 128 W.J.

Somogyiovy jednotky: 70 – 200 S.J.

Mezinárodní jednotky: 100 – 310 U/I

### **Bilirubin**

Bilirubin vzniká při rozpadu červených krvinek z krevního barviva hemoglobinu. Tvoří se v buňkách sleziny, v játrech a v kostní dřeni – tj. takzvaný **nepřímý** bilirubin. V jaterních buňkách se bilirubin váže do molekuly – **přímý** bilirubin.

*Normální hodnoty:*

Bilirubin celkově: dospělí a děti – 0,3 – 1,3 mg%

Nepřímý bilirubin: až 1,0 mg%

Přímý bilirubin: až 0,3 mg% Zvýšené hodnoty se vyskytují v souvislosti s rozpadem červených krvinek (nepřímý bilirubin), ale i při celé řadě onemocnění jater (přímý bilirubin, přímý a nepřímý bilirubin).

### **Bílkoviny v krevním séru = sérové proteiny**

Množství různých bílkovinných částic v krevním séru závisí na dodávání bílkovin v potravě, na tvorbě bílkovin samotným tělem a na vylučování bílkovin. Zjišťuje se celková hodnota bílkovin i jejich rozdělení na jednotlivé bílkovinné frakce, a to pomocí elektroforetické metody.

*Normální hodnoty:*

Bílkoviny celkově: 6,5 – 7,9 g ve 100 ml krevního séra

---

	rel%	g%
albuminy	52 - 65	3,7 - 4,8
alfa <sub>1</sub> - globuliny	3 - 6	0,3 - 0,45
alfa <sub>2</sub> - globuliny	7 - 10	0,5 - 0,75
beta - globuliny	8 - 13	0,6 - 0,9
gama - globuliny	11 - 19	0,8 - 1,3

---

Jednotlivé bílkovinné frakce se udávají v procentech celkového obsahu bílkovin (rel%) nebo v gramech na 100 mililitrů krevního séra (g%):

Celkový obsah bílkovin je snížen při sníženém dodávání v potravě, při nedostatečném vstřebávání, zvýšených ztrátách a zvýšené spotřebě. Při chorobném tvoření paraproteinů (typu globulinových frakcí) je celková hladina bílkovin zvýšená.

U řady chorob je narušen poměr mezi jednotlivými bílkovinnými frakcemi, který buď ovlivňuje, nebo neovlivňuje celkový obsah bílkovin.

### **Latexový test = latexfixační test**

Tento test slouží ke zjištění revmatického faktoru, což je gamaglobulin s velkou molekulou.

*Normální nález:* negativní Při pozitivním výsledku vzniká podezření na revmatické onemocnění. Test je spolehlivý ze 75%. U přibližně 1% lidí vychází latexový test pozitivně, i když daným onemocněním netrpí. Jelikož pozitivní reakce vzniká až po 3 – 12 měsících od začátku revmatické choroby, nehodí se tento test pro včasné určení diagnózy.

### **ASLO = antistreptolyzinový titr, anti-streptolyzinová reakce**

Bakterie typu streptokoků tvoří streptolyziny (streptolyzin O). Tělo na to reaguje tvořením specifického streptolyzinu, který se měří.

*Normální hodnota:* až 200 UI (mezinárodních jednotek)

*Lehce zvýšená hladina:* 200 – 450 UI

*Středně zvýšená hladina:* 450 – 600 UI

*Velmi zvýšená hladina:* nad 600 UI

Zvýšené hodnoty se vyskytují při revmatické horečce, při zánětu ledvin, při zánětu ledvinových pánviček, při spále a jiných infekcích, jejich původci jsou určité streptokoky. Hodnota začíná stoupat obvykle za 1 – 3 týdny po infekci a maxima dosahuje po 3 – 6 týdnech. Trvá-li zvýšená hodnota déle než 6 měsíců, lze očekávat recidivu.

## **5. Laboratorní nálezy v moči Nitrity (NO<sub>3</sub>-)**

V normální moči není nitrit obsažen. Ten vzniká v případě, že bakterie přemění nitrát obsažený v moči na nitrit. Častěji se nitrit vyskytuje v ranní moči, protože bakterie se během delší noční přestávky v močovém měchýři rozmnožily. Pozitivní výsledky mohou vykazovat i vzorky moči, které byly dlouho skladovány:  
*Normální nález:* negativní

### **Bílkoviny**

Normální vylučování bílkovin nepřekračuje množství 100 mg denně. Toto množství nelze pomocí běžných laboratorních metod určit. Lehké až střední zvýšení vylučování bílkovin je spojeno se

všemi onemocněními ledvin a močových cest. Množství bílkovin v moči může stoupnout i při horečnatých stavech, po těžké fyzické práci a při hromadění v játrech (například při onemocněních srdce). O výrazně zvýšeném obsahu bílkovin v moči (proteinurie) se hovoří u hodnot překračujících 3,5 g denně. *Normální nález:* negativní Při zkoušce pomocí testovacích proužků může silně zásaditá moč klamně vykazovat pozitivní reakci. Proto by se vždy měla brát v úvahu hodnota pH a moč by se před bílkovinným vyšetřením měla každopádně okyselit (přidat trochu octa).

### **Glukóza = cukr**

Za normálních okolností nelze v moči určit žádný cukr. Po velmi sladkých jídlech však může být překročena takzvaná ledvinová mez pro cukry. Pak se objeví lehce pozitivní hodnoty. U cukrovky s trvale zvýšenou hladinou cukru v krvi se to stává často, protože hodnota ledvinové meze 180 mg% cukru v krvi bývá často překročena. Někdy dochází k tomu, že se (v průběhu cukrovky) ledvinová mez zvyšuje. V těchto případech se v moči cukr nevyskytuje, přestože hodnoty cukru v krvi jsou vysoké. Pokud se v moči objeví cukr, i když je hodnota cukru v krvi normální, znamená to, že ledvinová mez je snížena. Tento jev se občas vyskytuje jako dědičná anomálie a nelze jej označit za chorobu. Ledvinová mez pro obsah cukru v krvi může být také snížena v důsledku onemocnění ledvin nebo v důsledku otrav, ale tyto případy jsou vzácné.

*Normální nález:* negativní

Při zkoušce pomocí testovacích proužků může dojít k zdánlivě negativnímu výsledku způsobenému vysokými dávkami vitamínu C (chybně negativní výsledek). K zdánlivě pozitivnímu výsledku může dojít díky zbytkům čistících prostředků (hypochlorid, perchlorát) v nádobách na shromažďování vzorků moči (chybně pozitivní výsledek).

### **Ketony**

Ketonové částice se skládají z acetonu, kyseliny acetoctové a kyseliny betaoxy-másečné. Obvykle se v moči nevyskytují. Při poruchách látkové výměny tuků, například v rámci cukrovky, při



redukčních kúrách a jednostranných tukovo-masových dietách přechází zvýšené množství ketonových částic z krve do moči.  
*Normální nález:* negativní

### **Ubg = urobilinogen**

V moči se obvykle nachází pouze malé množství urobilinogenu. Při zkoušce je výsledek zpočátku negativní, po čase se mění na pozitivní – působením tepla, respektive světla. Proto se v nálezech často vyskytuje označení  $-/+$ , což je považováno za normální. Vyšší hodnoty se vyskytují při zvýšeném rozpadu krve a při onemocněních jater. *Normální nález:*  $-/+$ , „normální“

### **Bili = bilirubin**

Za normálních okolností se v moči nevyskytuje bilirubin. Dostává se tam však při onemocněních, u nichž dochází zároveň ke zvýšení obsahu přímého bilirubinu v krevním séru (onemocnění jater, viz též str. ). Nepřímý bilirubin do moče nepřechází.

*Normální nález:* negativní

### **Ery = erythrocyty = červené krvinky**

Normálně se při zkoušce prováděné testovacím proužkem v moči červené krvinky nenacházejí. V močovém sedimentu lze při mikroskopickém zkoumání ojediněle i za normálních okolností objevit červené krvinky – každopádně se jich denně vylučuje v moči asi 70 000 (pro srovnání: v milimetru krychlovém krve je jich obsaženo 5 milionů). Při zvýšeném vylučování krve v moči až do hodnoty jednoho promile se mluví o mikrohematurii, protože krev není pouhým okem vidět. Od hodnoty jednoho promile začíná být krev vidět a tento jev se pak nazývá makrohematurie. K mikrohematurii dochází po intenzivním tělesném zatížení a při celé řadě onemocnění jako jsou zánětlivé choroby ledvin, infekční onemocnění, onemocnění krve a další. Makrohematurie se objevuje při zánětech močového měchýře, při krvácení v oblasti močovýchodů, při onemocněních ledvin, při poruchách srážlivosti krve a dalších.

*Normální nález:* negativní, respektive „jednotlivé ery v zorném poli“

## **Leuko = leukocyty = bílé krvinky**

Při mikroskopickém zkoumání močového sedimentu se obvykle objevuje „jednotlivé leuko v zorném poli“. Zvýšený výskyt se nazývá leukocyturie. Příčinou jsou obvykle záněty v oblasti močovodů, poruchy vyměšování a mechanická podráždění.

## **Ostatní složky močového sedimentu**

### **a) Epitelie**

Obvykle se jedná o normální obrušování buněk.

### **b) Válce**

Válce jsou výměšky močových kanálků, které se mohou vyskytnout především u některých onemocněních ledvin. *Normální nález*: žádné nebo ojedinělé hyalinní válce v zorném poli Podle toho, kterou látku močové kanálky v ledvině vyloučily, vyskytují se různé druhy válců – epitelové, erytrocytové, leukocytové, hyalinní, voskové a další.

### **c) Krystaly**

V normální moči je obsaženo i malé množství urátů (kyselina močová), oxalátů a fosfátů. Zvýší-li se jejich obsah, může to být známkou onemocnění močovými kameny. Kameny se však tvoří teprve při určité kyselosti moči. **Uráty** = krystalky kyseliny močové se ve větším množství vyskytují při zvýšeném rozpadu buněk a při horečkách. Kromě toho také při dně, zvláště tehdy, užívá-li pacient lék podporující vylučování kyseliny močové. **Kalciové oxaláty** se ve zvýšeném množství vyskytují po konzumaci potravin obsahující kyselinu oxalovou (špenát, červená řepa, šťovík). Vylučování oxalátů je často vyšší i u cukrovky nebo v průběhu žloutenky. Velké množství se pak v moči vyskytuje při vrozené poruše látkové výměny, takzvaném oxalátovém syndromu. **Kalcium karbonáty** se občas vyskytují v zásadité moči. Fosfáty se naopak ve zvýšeném množství vyskytují při překyselení organismu, přičemž vylučování fosfátů je zde třeba považovat za pokus organismu o nastolení rovnováhy. Ke zvýšení hladiny dochází i při hyperfunkci příštítných tělísek a při předávkování vitamínu D. Existuje i fosfátový diabetes (nemá nic společného s cukrovkou). **Krystaly leucinu a tyrosinu** se vyskytují při poruchách jater. **Krystalky kyseliny hippurové** se v

moči nacházejí při onemocnění jater, po konzumaci většího množství chřestu a po užití preparátů obsahujících kyselinu salicylovou (aspirin).

Toto obsažné **systematické dílo a příručka zároveň** nám všem v každém konkrétním případě usnadní výběr toho **správného přírodního léčebného prostředku**. MUDr. Ulf Bohmig, jehož prakticky zaměřené knihy jsou rozšířeny ve statisícových nákladech, zde poukazuje nejen na zvláštní léčivé účinky **rozumně sestavené stravy**, ale uvádí i přijatelné postupy **detoxikace organismu a budování jeho obranného systému**. K metodám, které doporučuje, patří bodové a plošné masáže, masáže reflexních zón, pohybová terapie a vodoléčba, homeopatické prostředky a různé druhy diet. Tyto metody se uplatňují například při **revmatismu, bolestech zad, migréně, poruchách spánku, při citlivosti na počasí, při nemocech z nachlazení a při pylových alergiích**.

Tato kniha by neměla chybět v žádné rodině, která chce pečovat o své zdraví.