

LIEČIVÉ JEDLÁ

Obilniny, karfiol, jablká, citróny, hrozno... nie sú to len lákavé a zdravé potraviny, ale predstavujú aj ochranu organizmu pred chorobami a v prípade potreby pomáhajú pri zotavení. Táto príručka ponúka odborné informácie a užitočné návody na správne použitie našich najdôležitejších potravín, takže by nemala chýbať z knihovničky ani v jednej domácnosti.



LIEČIVÉ JEDLÁ

9

Knihy pre zdravie

LIEČIVÉ JEDLÁ



Paolo Pigozzi

NA ZÁKLADĚ ORIGINÁLU:
IL CIBO CHE CURA

AUTOR:
Paolo Pigozzi

ZDROJ FOTOGRAFIÍ:
archív vydavatelstva Giunti

ILUSTRÁCIE:
Mario Stoppele, Giulia Pianigiani, Martina Girardi

PREKLAD:
Nora Hrušková

LIEČIVÉ JEDLÁ A POTRAVINY

2001

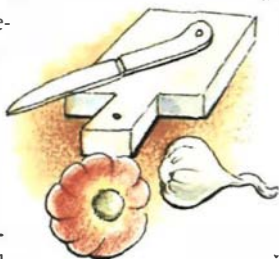
Translation 2009 Nora Hrušková

CHOROBY A STRAVOVACIE NÁVYKY

Mnohé choroby a poruchy metabolizmu nás postihujú preto, že nevenujeme pozornosť tomu, čo jeme!

Vedci dnes už vo všeobecnosti zastávajú názor, že existuje úzka súvislosť medzi hromadne sa vyskytujúcimi chronickými ochoreniami (zhubné nádory, poruchy metabolizmu a krvného obehu, cukrovka, krvácanie do mozgu a pod.) a zdraviu škodlivými stravovacími návykmi, ktoré sa v poslednom období rozšírili v rozvinutých krajinách západného sveta.

Ak sa zameriame len na najzjavnejšie faktory, treba spomenúť nasledujúce charakteristické črty spomínaného stravovacieho modelu:



– **Priveľa kalórii:** prijímate viac potravy, ako je potrebné. V prípade sedavého zamestnania sa namiesto dennej potreby 2400 – 2500 kalórií dostáva do nášho organizmu 3400! Prijať denne 1000 kalórií navyše je zaručená cesta k nadváhe a chorobnej obezite! Nadbytočná hmotnosť je potom zdrojom ďalších ochorení – cukrovky, vysokého krvného tlaku, niektorých nádorových ochorení, chorôb kostí a obehových porúch!

Prečo útočíme takýmto spôsobom na svoje zdravie?

V nasledujúcich riadkoch vymenujeme hlavné príčiny prejedania sa – a tým aj obezity – bez nároku na úplnosť:

Nadmernú chuť do jedla môže spôsobiť chorobný duševný stav (úzkosť, nespokojnosť, nedostatok lásky, pocity neistoty). Prostriedkom na jeho kompenzáciu je vyšší príjem potravy, najmä sladkosti. Badať to napríklad vo zvýšenom záujme o cukrovinky a rýchle občerstvenie v pouličnom predaji.

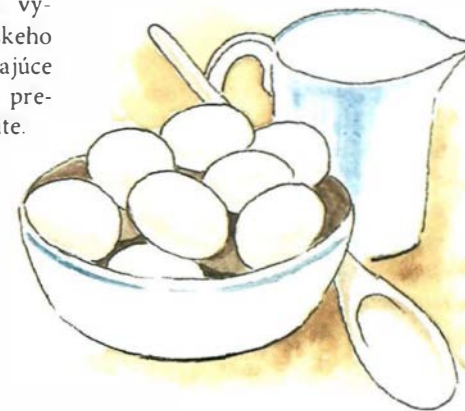
Vďaka stravovacím reťazcom, tzv. „fast-foodom“, sa utvorila škodlivá „móda“ rýchleho stravovania a čoraz viac ľudí si namiesto

pokojného a pomalého jedenia sadá k stolu s mŕčivou netrpezlivosťou, aby do seba jedlo doslova nahádzali.

Keď hlt jedla prehltne priskoro bez dôkladného požitia, nemôže nastúpiť pocit nasýtenia

– hlavný „kontrolór“ chuti do jedla. Pri jedle je teda dôraz na trvaní. Pri rýchlom jedení necítíme, že sme už nasýtení napriek tomu, že sme už prijali dostatok kalórií, a preto jeme ďalej. Výsledkom bude prekročenie príjemného pocitu nasýtenia. Uvedomíme si to však až neskôr, keď pri jednom prijíme potravy skonzumujeme o 300 – 400 kalórií viac, ako je potrebné!

Nasledujúci problém súvisí s výrobnými procesmi potravinárskeho priemyslu. Potraviny, prechádzajúce priemyselným spracovaním a premenami, často strácajú na kvalite. Keďže ich denne konzumujeme, sme prinútení dopĺňať stravu vitamínmi, minerálnymi látkami a enzýmami, aby sme nahradili priemyselným spracovaním zničené, ale pre zdravie nevyhnutné zložky.



– **Primálo rastlinnej vlákniny:** po výskumoch anglického chirurga G. L. Burkitta v rovníkovej Afrike v sedemdesiatych rokoch sa pozornosť v stravovaní upriamila na dôležitosť funkcie rastlinnej vlákniny. Odvtedy už nikto nespochybnil fakt, že každodenná strava by mala obsahovať aj určité množstvo tejto vlákniny.

Pred tridsiatimi rokmi sme sa domnievali, že vlákninu vôbec nepotrebujeme, potom však vysvitlo, že jej nedostatok úzko súvisí s výskytom určitých chorôb: infarktu, vysokého krvného tlaku, cukrovky, zhubných nádorov črevného traktu, zápchu, kŕčovými žilami, hemoroidmi alebo krvácaním do mozgu (ak by sme spomenuli len najzávažnejšie!).

Napriek dokázanej dôležitosti vlákniny pre organizmus konzumujeme napr. obilniny prevažne v rafinovanej, o vlákninu ochudobnenej forme.

Situáciu ešte zhoršuje skutočnosť, že sa na našom stole častejšie vyskytujú tuky a bielkoviny živočíšneho pôvodu (mäso, maslo, vajcia, syry). Problém je v tom, že tieto potraviny vlákninu neobsahujú vôbec.

Jeden zo spôsobov, ako do organizmu dostať vlákninu, je ten, že bielkoviny živočíšneho pôvodu nahradíme strukovinami a olejnatými semenami (orechy, oriešky, mandle) a urobíme všetko preto, aby sme konzumovali pekárske výrobky z celozrnnnej múky.

– **Priveľa živočíšnych tukov, cukru a soli:** od päťdesiatych rokov vznikli v stravovacích návykoch európskej spoločnosti podstatné zmeny. Žiaľ, musíme jednoznačne povedať, v súvislosti s kvalitou mala väčšina týchto zmien vo svetle dnešných poznatkov negatívny účinok na vývoj

AKO KOMBINOVAŤ POTRAVINY?

Prvým, najdôležitejším krokom k zdravému a vyváženému stravovaniu je správna kombinácia potravín!

Mnohí sa chybné domnievajú, že svoje stravovacie návyky hneď napravia, keď budú menej často jesť mäso, prípadne ak ho celkom vynechajú, ak namiesto bielej múky budú konzumovať celozrnnú, namiesto cukru použijú med a ak sa na ich stôl dostane čo najmenej priemyselne vyrobených potravín.

Všetko je, samozrejme, potrebné, ale ani zďaleka nie dostatočné! Nešťastného (ale nepochybne uvedomeleho a snaživého) konzumenta na to upozorní mučivé nadúvanie, pálenie záhy, zvýšená tvorba kyseliny a hemoroidy.

Čo teda spôsobuje problémy? V takýchto prípadoch sme s najväčšou pravdepodobnosťou neboli dostatočne oboznámení, ako si máme v rámci jedného jedla vybrať z potravín určených na daný deň! Vzhľadom na to, že na trhu je dostatočné množstvo publikácií zaoberajúcich sa touto rôznorodou problematikou, v tejto knihe iba zhrnieme princípy správnej kombinácie potravín. Vyčlenili sme pre ne priestor najmä preto, aby sme čitateľom pomohli uvedomelejšie ako doteraz využiť priaznivý účinok potravín na organizmus.

Pozrime sa teda, ktoré súčasne konzumované potraviny stavajú naše telo pred neľahkú úlohu:

- Potraviny na báze bielkovín v kombinácii so škrobmi: čiže cestoviny, ryža, jačmeň... s mäsom, vajcami a v menšej miere so syrom.
- Potraviny na báze bielkovín kombinované navzájom: fazuľa so syrom, vajcia a mäso, príp. mäso a syr.
- Sladkosti a ovocie s bielkovinami alebo so škrobmi: najčastejšie sa to stáva vtedy, ak jedlo končíme podávaním dezertu a/alebo ovocia. V prípadoch jedál s viacerými chodmi, keď nakoniec príde dezert a/alebo ovocie, sa trávenie predĺži a spomalí, čo pre organizmus znamená vážnu záťaž.

ENERGETICKÁ POTREBA

Denná potreba energie v zásade závisí od nasledujúcich faktorov:

- Ideálna hmotnosť: v prípade vyššej hmotnosti je potreba energie vyššia.
- Vek: vzrastá v období dospievania a vo vyššom veku klesá.
- Pohlavie: u mužov vyššia v dôsledku silnejšieho metabolizmu.
- Telesná aktivita: viac-menej vzrastá v súvislosti s intenzitou telesnej aktivity.
- Telesný stav: narastá v tehotenstve a v období dojčenia.
- Podnebie: pri teplote pod 15 °C je vyššia.

stravovania. Spotreba mäsa sa zvýšila na štvornásobok, v kuchyniach sa používa trikrát viac tukov, nehovoriac o cukre, ktorého skonzumujeme päťkrát viac, ako by bolo potrebné! Prehnaná je aj spotreba soli na osobu: 30 g denne. Na základe hodnotenia Svetovej zdravotníckej organizácie denná konzumácia viac ako 5 g soli jednoznačne zvyšuje riziko vzniku určitých ochorení, ako napr. vysoký krvný tlak a nedostatočná činnosť obličiek.

Súčasný model stravovania je zodpovedný za poruchy srdcovo-cievneho systému, metabolizmu a zvýšený výskyt nádorových ochorení!

- **Potravinové prísady a zvyšky pesticídov:** hospodárske zámery vedú mnohých pestovateľov k nesvedomitej a neobmedzenej aplikácii chemických prostriedkov nebiologického pôvodu – postreky proti burine, antibiotiká, umelé hnojivá, postreky proti škodcom, hormóny – a istú časť týchto látok obsahuje aj konečný produkt.

Čoraz častejšie sa objavujú také chronické ochorenia, ktoré sú dôsledkom znečistenia životného prostredia (znečistenia z továrni a mestskej dopravy). Znečistené životné prostredie negatívne pôsobí predovšetkým na náš imunitný systém a má na svedomí alergické ochorenia, precitlivosť na lieky, ekzémy, artrózy a rakovinové bujnenie buniek.

Veľká časť v súčasnosti vyrábaných potravín je nielen chemicky znečistená, ale aj málo kvalitná a jej konzumácia nie je potešením pre zmysly (spomeňme si na „dávnu“ úžasnú chuť a vôňu jablák, mrkvy či jahôd!). Tieto potraviny sú dokonca ochudobnené aj o živiny: v zelenine a ovocí je menej vitamínov a minerálnych solí a v obilninách je menej bielkovín. Pozitívne by bolo už to, keby sa z potravín vytratil konzervačné látky, ochucovadlá a zahusťovadlá, resp. keby sa ich obsah podstatne znížil a keby potravinový priemysel rozvinul spracovateľské technológie a používal by iba suroviny vysokej kvality.



Pozostatky nedokonale strávenej potravy môžu poľahky „vybiť“ poistky“ v tráviacom systéme a spustiť hnilobné procesy v črevách, pri ktorých vznikajú jedovaté látky a plyny. Ich rozšírenie spôsobuje zníženie obranyschopnosti organizmu a detoxikačné procesy nadmieru zaťažujú pečeň a obličky. V brušnej dutine sa telesná teplota kvôli tráviacim ťažkostiam enormne zvýši. Tieto javy dovedna spôsobujú typické príznaky sťaženého trávenia: migrénu, zvýšenú produkciu žalúdočnej kyseliny (reflux), plynatosť, zápchu, hnačku, ospalosť po jedle a v horších prípadoch negatívne vplyvy aj na orgány zdanlivo nesúvisiace s tráviacim systémom (hrdlo, nos, pohlavné orgány, močové cesty, uši) a spôsobujú nádchu, zápal hrdla, prieďušiek, pošvy alebo močového mechúra.

ŽIVINY: BIELKOVINY, UHLIHOHYDRÁTY, TUKY

BIELKOVINY

ŽIVOČÍŠNE

Mäso

Ryby

Mlieko

Syry

Vajcia

RASTLINNÉ

Strukoviny (*bohaté sú aj na uhľohydráty*): zelená fazuľka, cícer, fazuľa, šošovica, sója atď., okrem toho: arašidy, orechy, mandle, píniové oriešky, pistácie, lieskové oriešky, olejnaté semená, olivy, avokádo (sú tiež bohaté na tuky)

UHLIHOHYDRÁTY (ŠKROBY alebo CUKRY)

ZLOŽENÉ

(hlavne škroby)

obilniny: pšenica,

ryža, kukurica,

jačmeň, ovos, raž,

proso, pohánka...

výrobky z nich:

múka, vločky, kuskus,

krupica, cestoviny,

chlieb...

okrem toho: zemiaky,

gaštany, cícer,

banány...

JEDNODUCHÉ

(sladké)

Med

Cukor

Ovocie

TUKY (LIPIDY)

RASTLINNÉ

Olivový, sezamový,

kukuričný,

slniečnicový,

arašidový olej

ŽIVOČÍŠNE

Bravčová masť

Maslo

Smotana

Výpek z mäsa

– **Raňajky:** sú príležitosťou na kompenzáciu prípadných extrémov predchádzajúceho dňa a nemusia byť v každom prípade monotónne alebo nudné.

Možné variácie:

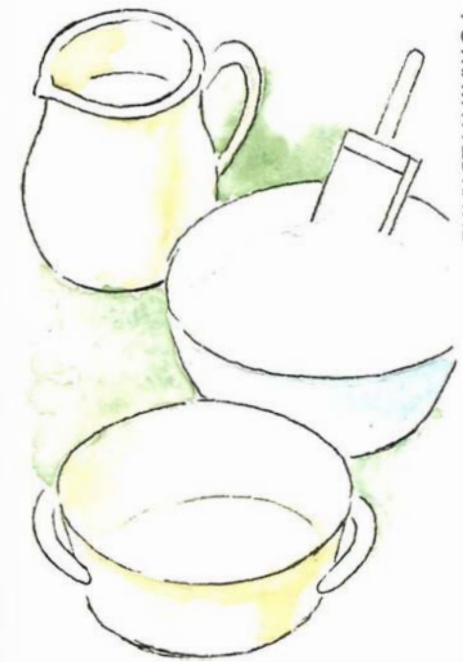
- čerstvé sezónne ovocie;
- prírodný jogurt (môžeme si ho ochutiť čerstvým ovocím);
- mlieko alebo kávočina, prípadne čaj s celozrnným chlebom, sušienkami či vložkami.

– **Desiata:** čerstvé ovocie najmä pre školopovinné deti. Čerstvé ovocie nezaťažuje tráviaci systém a nezoberie chuť k obedu.

– **Obed:** odporúča sa začať šalátom zo surovej zeleniny a pokračovať chodom na báze obilnín s prídavkom zeleniny alebo rajčinovej omáčky. Osobitnú pozornosť venujme tomu, aby sme obilniny nekombinovali s mäsom!

– **Olovrant:** v závislosti od ročného obdobia čerstvé alebo sušené ovocie, olejnaté semená (datle, figy, gaštany, sladké zemiaky, chlieb s medom, orechy alebo oriešky...)

– **Večera:** teraz je vhodný čas na bielkovinové jedlo, dbajme však, aby sme nekonzumovali rastlinné bielkoviny spolu so živočíšnymi, pretože sa navzájom vylučujú. Môžeme si vybrať varené vajcia, podľa možnosti čerstvé syry, olejnaté semená (orechy, oriešky, píniové oriešky), strukoviny (zelená



fazuľka, šošovica, fazuľa, hrach, sója), varené ryby, biele mäso (kura, králik, morka). Samozrejme, aj pri večernom jedle je potrebné zabezpečiť určité množstvo varenej alebo surovej zeleniny.

Charakteristické vlastnosti ideálneho chleba: základom je celozrnná múka z obilnín vypestovaných v biohospodárstve, zomletých na kamennom mlyne, prirodzené kysnutie pomocou kvásku, okrúhly tvar pečňa minimálne 1 kg konečnej hmotnosti. Takto pripravený chlieb možno ľubovoľne konzumovať ku ktorémukol'vek jedlu.



SPÔSOBENÉ NESPRÁVNYM STRAVOVANÍM

Uvedieme si krátky zoznam najčastejších chýb v stravovaní a ich dôsledky.

V pozadí chorôb, samozrejme, nemusí vždy stať iba nesprávne stravovanie!

– **Potrava chudobná na vlákninu:** zápcha, opätovné vstrebanie jedovatých látok do organizmu, poruchy činnosti pečene a obličiek, zápal slepého čreva, kolitída, sťažené trávenie, poruchy vstrebávania živín, zápal hrubého čreva, krčkové žily a ich zápal, popraskanie konečníka, bolesti pri vyprázdňovaní,

zápcha, vysoká hladina cholesterolu, arterioskleróza, vysoký krvný tlak, žlčové kamene, oneskorený pocit nasýtenia, obezita a žravosť.

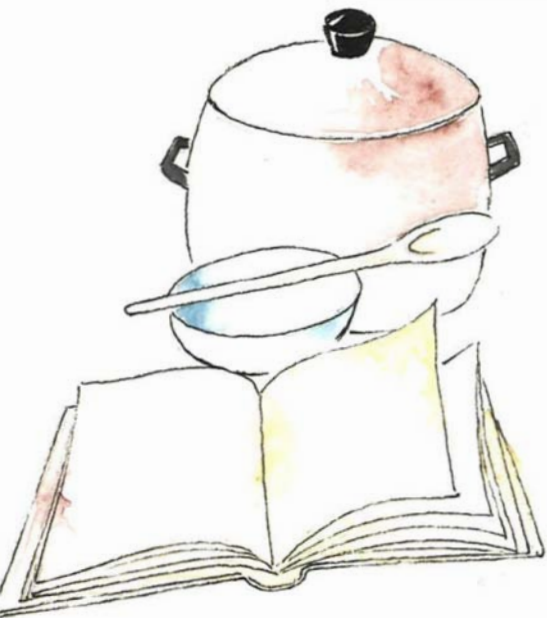
– **Prehnaná konzumácia živočíšnych tukov a bielkovín:** zápcha a z nej vyplývajúce komplikácie, vysoký prísun kalórií, obezita a žravosť, poruchy obehového systému a srdca, vysoká hladina cholesterolu, rakovina prsníka, rakovina hrubého čreva, rakovina prostaty, nedostatočná činnosť obličiek, zvýšená hladina kyseliny močovej v krvi, dna.

– **Prehnané solenie:** vysoký krvný tlak, krvácanie do mozgu, nedostatočná činnosť obličiek, srdcový infarkt, nedostatok stopových prvkov v organizme, poruchy metabolizmu, oslabenie imunity, zvýšené riziko ochorenia, cukrovka, zubný kaz.

– **Zvýšená konzumácia rafinovaných potravín:** zničenie črevnej bakteriálnej flóry, zvýšená citlivosť na nákazu.

– **Prebytočný prísun zvyškových chemikálií do organizmu:** oslabenie detoxikačnej funkcie pečene a obličiek, otravy, oslabenie imunitného systému, genetické mutácie, tvorba zhubných nádorov.

– **Prebytočný prísun kalórií:** rakovina prsníka, rakovina maternice, rakovina čriev, obezita, cukrovka, vysoký krvný tlak, žlčové kamene, artróza.



„PRIRODZENOU POTRAVOU“?

Nie je ľahké zorientovať sa v produktoch, na ktorých sú na obale uvedené slová „prirodzený“ a „úplný“!

Hlavnou charakteristikou potraviny prirodzeného pôvodu je to, že ju možno konzumovať v jej plnej hodnote a v prípade obilnín v podobe celozrnnnej múky. Je to teda potravina, ktorá nebola pozmenená, čiže sa na náš stôl dostáva spolu so všetkými konzumovateľnými časťami. Takýmito potravinami sú napr. ovocie, zelenina, strukoviny, semená spolu s plevami a klíčkami, morská soľ nezravená minerálov a iných látok, vajcia, olejnaté semená (orechy, orešky, mandle...). Ich spoločným znakom je, že nie sú náročné na prípravu (stačí napr. uvariť vo vode) a mnohé z nich možno konzumovať a ľahko stráviť aj surové.

Nepriradené potraviny sú často chudobné na vitamíny, minerálne soli, enzýmy a ich obsah užitočných baktérií a vlákniny počas spracovania poklesne. Tu treba spomenúť hladkú bielu múku, ovocné zavrániny, konzervované strukoviny a výrobky z nich.

Prirodzené potraviny sa uplatňujú v organizme vďaka svojej nedotknutosti a neporušenosti. Nemyslíme si, že z hľadiska výživovej hodnoty dosiahneme rovnaký efekt prirodzenej potravy, ak popridávame jej zložky k nepriradenej potrave! Biela múka sa

teda nestane plnohodnotnou, ak k nej pridáme otruby!

Z tohto hľadiska sú úplne zbytočné triky potravinárskeho priemyslu či obchodu, ako napríklad pridanie v tuku rozpustných vitamínov do zmeneného oleja (zbaveného chuti, vône i farby) len preto, aby bolo možné na obale uviesť „rafinovaný rastlinný olej s prídavkom vitamínov“.

Potravina je skutočne prirodzená, ak pochádza z biologicky kontrolovaného hospodárstva!

V biopodnikoch sa používajú hnojivá zostavené z organických a prirodzených surovín (kvasením vybraných tráv, odvary, práškové minerály...) a vyhýbajú sa používaniu akýchkoľvek chemikálií.

Podobne ako ovocie a zelenina aj produkty živočíšneho pôvodu (mäso, mliečne výrobky, vajcia, med) možno získavať prirodzeným spôsobom bez toho, aby bol rast zvierat stimulovaný hormonálne, resp. bez aplikácie liekov.

Dobrá správa je, že neustále rastie počet poľnohospodárskych podnikov, ktoré prestali s „chemickým“ spôsobom výroby a zavádzajú biodynamický systém.

Producenti bioproduktov a nároky jednotlivcov sa do dnešných dní už zladili a príkladom ich symbiózy je stále sa rozširujúca sieť obchodov s biopotravínami. Rozširovaním tábora zástancov uvedomelého biostravovania maloobchodné ceny biopotravín, ktoré sú nepochybne oveľa vyššie ako ceny bežných výrobkov, sa postupne stávajú čoraz prijateľnejšími.

O POUŽITÍ LIEČIVÝCH BYLÍN...

Fytoterapia je spôsob liečby výťažkami z čerstvých alebo sušených rastlín vyskytujúcich sa v prírode

Liečba bylinkami má svoje východné chodníčky: kúra sa aplikuje na lekársky predpis v spolupráci s fyto-terapeutom. Fytotherapeutické metódy sa aplikujú väčšinou ako prevencia, hoci určité choroby možno úspešne zložiť touto prirodzenou cestou.

Najčastejším a najznámejším spôsobom takejto liečby je bylinkový čaj, ktorý sa pripravuje preto, aby sa využili aktívne a účinné látky z rastlín. V závislosti od druhu rastliny a jej použitej časti (listy, kvety, koreň, stonka, kôra) sa líši návod na použitie príslušnej rastliny a množstvo, ktoré je nevyhnutné tiež striktno dodržiavať. Mali by sme dodržať aj odporúčanú koncentráciu čaju, aby sme si neprivodili nepríjemné pocity z nadmerného užitia, ale aby bola kúra účinná. Aktívne zložky liečivej drogy sa v určitých prípadoch zhromažďujú v istej časti rastliny, v iný

ne. Na to, aby sme ich priaznivé účinky využili, musíme tieto účinné látky vyťažiť. V domácich podmienkach je to najčastejšie rozpúšťanie v teplej alebo studenej vode.

ZÁPAR

Zápar pripravujeme z rastlín zvlášť bohatých na aktívne účinné látky, napr. aromatické oleje. Používame teplú, no nie vriacu vodu: do neglazovanej keramickej alebo sklenej nádoby vložíme rastlinu, zalejeme 80 °C teplou vodou a necháme 5 – 10 minút lúhovať. Scedíme a pijeme čo najskôr, aby cenné aromatické látky nevyparovali.

ODVAR

Čerstvé bylinky vložíme do nádoby s pokrievkou, zalejeme čerstvou vodou a necháme zovrieť. Od okamihu varu varíme: kvety, listy a nadzemné časti 5 minút, korene, plody, šupu alebo kôru 10 – 20 minút. Podobne ako pri zápare, scedený čaj prijeme čo najskôr, aby vzácne látky nevyparovali.

MACERÁT

Na prípravu macerátu alebo liečivej tinktúry je v porovnaní s uvedenými spôsobmi potrebný oveľa dlhší čas. K podstate macerácie patrí postup za studena: čerstvú studenú vodu, víno, olej alebo lieh nalejeme na bylinky a v závislosti od druhu rastliny i tekutiny necháme odstáť deň alebo celé týždne.

POTRAVINY



ch sú zas rozpúšťané vo teplej rastli-

HLINA



Hlina nie je nič iné, ako harmonická zmes viacerých minerálnych látok, ktorá vznikla pod vplyvom tisícročných erózných procesov ovzdušia. Vyskytuje sa biela, červená, hnedočervená alebo zelenkáva hlina v závislosti od obsahu minerálov okrem kremičitanu hlinitého.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zápaly, očistné kúry, poranenia a rany, odreniny, uhrovitá alebo starnúca pleť, akné, vyrážky na tvári, rasacea, vypadávanie vlasov.

V súlade s tým ju teda v dennej praxi používame na odstránenie prebytočných a škodlivých látok ako odsávač nepríjemnej vlhkosti a pachov. V závislosti od spôsobu použitia existuje viacero druhov hliny.

RADA

Hlinu je po použití potrebné vyhodiť. Použitá hlina totiž do seba vstreba jedovaté látky, a tým stráca svoje očistné vlastnosti. Jej opätovné použitie je teda nielen zbytočné, ale dokonca nebezpečné.

RIASY



Rôzne druhy rias by sme mohli nazvať morskou zeleninou. Poznáme viacero druhov: **kombu** – podľa sladkastej chuti, **wakame** – podľa príjemnej vône, **dulse** – podľa chuti, na živiny najbohatšia je **hiziki**, skutočnou delikatesou je **agaragar** a pravdepodobne najchutnejšou je **nori**.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Pocit únavy, krvácanosť, opuchy, lymfatické edémy, nedostatok minerálnych látok, reumatizmus, obezita, alergie, infekcie dýchacieho ústrojenstva a kože, vysoká hladina cholesterolu, kôrnatenie ciev.

V jedálnych lístkoch národov na východe zaujímajú riasy popredné miesta. Kedysi aj v okolí Stredozemného mora boli integrovanejšou súčasťou stravovania ako dnes. Vzhľadom na ich mimoriadnu výživovú hodnotu, hlavne vďaka obsahu bielkovín a minerálnych látok, sú riasy schopné bezvýhradne zastúpiť mäso a mliečne výrobky. Známe sú aj ich liečivé účinky. Bohaté sú nielen na minerály a stopové prvky, ale aj na

vitamíny, vzácne aminokyseliny, škroby obsahujúce bielkoviny, chlorofyl, nenasytené tuky a látky s antibiotickým účinkom. Na liečebné účely sa predávajú sušené riasy v tabletkách nepríjemnej chuti, ktoré je potrebné prehltnúť bez požutia počas hlavného jedla v množstve 2 – 6 kusov.

PLNOHODNOTNÁ POTRAVINA

Ani jedna z rastlinných potravín sa nemôže pýšiť takou rozmanitosťou zložiek ako riasy. Tieto rastliny žijú v mori, odkiaľ pochádza všetok život.

JABLKO



Jabloň môže dorásť do výšky desať metrov, jej kmeň sa rozvetvuje do krútiacich sa konárov. Má protistojné listy oválneho tvaru, mierne zašpicatené, s čipkovitým alebo pilkovitým okrajom a biele cudzoopelivé kvety s červenkastým okrajom, ktoré sa zoskupujú v okolíku. Plod je okrúhly, šťavnatý a dužinatý s drobnými semiačkami vnútri.

Skutočne liečivá potraviná! Toto vynikajúce ovocie môže poslúžiť ako potraviná alebo ako liek. Dojčatá ho môžu konzumovať pravidelne rovnako ako najstarší príslušníci rodiny, pre ktorých sú jablká zárukou zdravej a bezstarostnej staroby.

Jablká majú močopudný účinok, podporujú vylučovanie močových kyselín, pomáhajú proti hnačke i zápche, pomáhajú pri detoxikácii organizmu, znižujú hladinu cholesterolu a udržiavajú hladinu krvného cukru (práve pre túto vlastnosť ich možno odporúčať diabetikom).

ZAÚJÍMAVOSŤ

Podľa legendy šiel Alexander Veľký do Indie po živú vodu. Namiesto nej však našiel jablko života. Kto z neho jedol, žil 400 rokov.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Hnačka, zápcha, vysoká hladina cukru a cholesterolu v krvi, „unavená“ pečeň, gastritída, v prípade vredov a zápalov hrubého čreva zabraňuje organizmus škodlivin.

Pri sťaženej činnosti pečene zmiernuje jablko nadmerné prekrvenie. Jablká zohrávajú dôležitú úlohu pri gastrických ochoreniach a zanedbaných vredoch. Sú nenahraditeľnou potravínou pri zápale slepého čreva.

Jablká nemôžu chýbať pri dôkladnej ošistickej kúre, ba čo viac, v takýchto prípadoch je práve jablková diéta najúčinnjšia.

JAČMEŇ



Viacročná, vysoká (1 m) obilnina s rovnou dutou a kĺbovitou stonkou. Má podlhovasté drsné zelené listy. Girlandovité kvety, usporiadané do klasu, kvitnú na jar. Klasy sú zložené s plevovitými zrnami.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zápaly čriev, močových a dýchacích ciest, zápcha, rekonvalescencia.

Jačmeň je mimoriadne výživný a obsahuje veľké množstvo škrobov a fosforu. Je to prostriedok na zmiernenie zápalov, zmäkčuje a podporuje tvorbu mlieka. Vhodný je ako ľahko stráviteľná potraviná pre osoby s tráviacimi ťažkosťami, pre chorých a deti. Najznámejší je však vitalizujúci účinok jačmeňa.

Ak sa v organizme vyskytuje akýkoľvek zápal (hlavne v črevách, močových cestách alebo dýchacom ústrojenstve), jačmeň zmiernuje alergiu a znova nastolí rovnováhu. Je veľmi dôležitý pri zápaloch hrubého čreva, pretože

zmiernuje produkciu jedovatých črevných plynov. Aplikovať ho však možno proti zápche, pri zápaloch hrtana a priedušiek, počas dojčenia rovnako ako v rekonvalescencii a v období rastu deti.

ZAÚJÍMAVOSŤ

80 % jačmeňa sa spotrebuje v podobe nápojov (pivo a whisky) alebo ako krmivo pre zvieratá.

ARTIČOKA



Viacročná rastlina vysokého vzrastu. V zemi rastúci kolovitý koreň sa pod povrchom mení na rizómu. V prvom roku sú listy umiestnené v prízemnej ružici a od druhého roku narastie rozvetvená lodyha so striedavo sediacyimi listami. Hlavný výhonok a bočné výhonky sa končia v kvetnom úbore a trúbkovité modré kvety sa objavujú v júli a auguste.

Použitie: Na jar sa zbierajú listy, v júli a v auguste rizóma, na konzumáciu kvety (okružle, s priemerom 4 – 10 cm, pokryté mäsitými okrúhlymi strechovitými zákrovmi) po náležitej príprave. Obsahujú tanín a glukozidy, okrem toho sú bohaté na estery (cynarín), flavonoidy, horké látky, ktoré priaznivo pôsobia na činnosť pečene a žľníka. Artičoky účinkujú močopudne a pomáhajú odubráť prebytočný cholesterol. Čajová tinktúra a odvar sú liekom na poruchy činnosti pečene a žľníka, na artritídu

RADA

Artičoky je nutné spotrebovať hneď po uvarení. Obsahujú látky zabráňujúce tvorbe mlieka, preto by ich dojčiacie mamičky nemali konzumovať.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zápalové stavy žľníka a pečene, kôrnatenie ciev, vysoká hladina cholesterolu, cukrovka, dna, obezita, celulitída, reumatizmus, artritída, unavená pleť a odstránenie jej nedostatkov.

alebo dnu. Odvar z artičoky sa odporúča vo forme zábalu alebo umývania na unavenú pokožku tváre. Rovnako ako jedlo i čaj prispieva k zachovaniu krásy pleti. Kvet a okolité okvetné lístky možno konzumovať varené i v surovom stave. Za surova sa pre vysoký obsah železa odporúča na liečbu málokrvnosti.

BAZALKA



Rastlina s rovnou, na konci sa rozvetvujúcou stopkou. Má protistojné stopkaté oválne listy s rovným alebo mierne zúbkovaným okrajom. Môžu byť malé alebo veľké, zelené alebo fialkasté, hladké či vypuklé. Kvety sú malé, väčšinou biele (niekedy ružové) a objavujú sa od júna.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

St'azžené trávenie, prechladnutie, chrípka, bolesti hlavy, nevoľnosť, nervozita. Okrem toho aj ako odstraňovač zápachu z úst a vitalizátor pokožky. Jena z najdôležitejších kuchynských bylín.

Z jej cudzojazyčných ľudových pomenovaní sú najznámejšie kráľovská tráva a svätajánska tráva, v slovenčine aj bazalička. Bazalka, ktorú začali pestovať pre jej mimoriadne intenzívnu a charakteristickú vôňu, sa k nám dostala z Ázie. Listy možno zbierať od jari do konca leta. Najlepšie je konzumovať ju za čerstva. Stimuluje trávenie, zmiernuje kŕče a má dezinfekčné účinky. Pomáha pri strávení jedla, do ktorého sme ju surovú primiešali.

Zápar alebo odvar je účinný pri pokazenom žalúdku, nádche, chrípke, bolestiach hlavy, nevoľnosti, brušných kŕčoch, nepokoji alebo nervozite. Kloktanie záparom pomáha odstrániť zápach z úst. Odvar môžeme pridať aj do kúpeľa, aby nám navoňal a vitalizoval pokožku, a destilovaná voda s bazalkou stimuluje krvný obeh na unavenej pokožke tváre. Odvar z listov poslúži za studena aj ako vynikajúci osviežujúci nápoj.

ZAÚJIMAVOSŤ

Kedysi sa o bazalke predpokladalo, že má zázračné vlastnosti a podporuje milostnú túžbu i výkon. Poukazuje na to jej grécky názov: *hodna kráľovho domu*.



Baza čierna je mohutný hustý ker. Kôra je sivastá, drážkovaná. Veľké protistojné podlhovasté listy sú nepárne, perovito rozložené po 5 – 7 lístkoch. Ich okraje sú jemne zúbkované. Drobné biele kvety z okolkovitého súkvetia kvitnú krátko po pučaní. Plodmi sú lesklé čierne bobule s troma kôstkami a tvrdou šupkou.

Bazu často vidíme pri lesných potulkách popri chodníkoch a prameňoch alebo ako prirodzenú hranicu obrábaných polí. Zbierame kvet, zrelé plody i vnútornú kôru.

Pôsobí proti prechladnutiu, má laxatívne a močopudné účinky, zmiernuje kašeľ a uvoľňuje hlieny. V podobe záparu, odvaru, sirupu či šťavy podporuje odbúravanie kyseliny močovej pri horúčke a chrípke. Zvonka sa používajú kvety alebo roztláčené listy ako obklad

RADA

Používajme len dokonale zrelé plody, pretože nezrelé spôsobujú otravu, páliivú bolesť v hrdle, nadmerné vylučovanie slín, zvracanie, hnačku, kŕče dýchacích orgánov a sťažené dýchanie.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Chríпка, horúčka, prechladnutie, zadržiavanie vody v organizme, edémy, zápalové stavy, osýpky, šarlach, ovčie kiahne, stres, nadváha.

či tlakový obväz na hemoroidy, vredy alebo hnisavé ložiská. Obklad z kvetov je účinný na omrzliny a lámku. Odvar pomáha vybieliť pokožku na tvári a obklad z neho je vynikajúci na slnkom spálenú pokožku či iné začervenanie.

Z bobúl sa pripravuje džem alebo lekvár a používajú sa aj do koláčov. Mladé výhonky možno konzumovať varené, kvety vyprázané, prípadne z nich môžeme pripraviť sirup.



Borievka je večne zelený stromček alebo krík s pokrútenými konármi. Listy má zakončené ostňom. Na jar sa objavujú dvojdomé kvety v podobe šuškových bobúľ so zrastenými a zdužinatými semennými šupinami žltej alebo zelenej farby. Plody sú bobule a dozrievajú v treťom roku. Majú modročiernu farbu a sú srienisté.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Plynatosť, pálenie záhy, menštruačné problémy, nedostatočné vylučovanie vody. Zvonka: cievne ťažkosti, nádcha, alergia, kožné alergie. Používajú sa v liečiteľstve a ako ochucovadlo jedál.

Plody borievky sú mnohostranne použiteľné posilňovače imunity. Zabraňujú infekcii, posilňujú žalúdok a detoxikujú organizmus. Súčasne sú prostriedkom na posilnenie vylučovania a proti reumatizmu, keďže odbúravajú kyselinu močovú a jedovaté látky z tela. Upravujú tiež menštruačný cyklus a tlmia bolesť. Najčastejšie sa používajú na podporu trávenia, ale aj na dezinfekciu či stimuláciu činnosti dýchacích ciest.

Zohrávajú významnú úlohu aj v liečbe cukrovky: podávaním borievok sa znižuje hladina krvného cukru. Tieto malé čierne bobule môžu dokonca vyvolať alebo urýchliť pôrod. V podobe esencie, odvaru a macerátu sa používajú na liečbu plynatosti, pálenia záhy, zadržiavania vody v organizme. Potieranie borievkovým olejom zmiernuje bolesti. Proti nádche pomáha jeho vdychovanie. Pri reumatických bolestiach a obehových poruchách sa borievkový olej pridáva do kúpeľa. Bobule slúžia aj ako vynikajúca korenina na jmä k mäsám.

RADA

Nadmerné požitie môže privodiť podráždenie močových ciest a obličiek. Ich konzumáciu by mali vynechať osoby trpiace ochorením obličiek, žalúdočnými ťažkosťami a tehotné ženy.

MÄTA PIEPORNÁ



Bylina s rozkonáreným podzemkom, úponkovitým koreňom a štvorhrannou stopkou fialovej farby. Má protistojné kopijovité oválne listy s pílkovitým okrajom. Fialovo-modré kvety usporiadané v koncových klasoch sa objavujú v lete, najčastejšie v júli.

Mäta je bylina bohatá na aromatické oleje, živice a horčiny. Podporuje vykašliavanie a trávenie a pomáha proti plynatosti. Jej hlavnou charakteristikou je obsah mentolu, ktorý je vynikajúcim prostriedkom na stimuláciu činnosti žalúdka, s antibakteriálnymi a analgetickými účinkami. Mäta podporuje vylučovanie žlče: stimuluje jej pohyb zo žlčového mechúra cez žlčovody smerom k dvanástniku. Podporuje činnosť žalúdka a pomáha odstrániť plyny zo žalúdka a z čriev, tvorbu plynov dokonca

RADA

Mätovú esenciu neužívajte vo veľkých dávkach. Vdychovanie mäťového aromatického oleja môže u detí spôsobiť kŕče dýchacieho ústrojenstva.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Sťažené trávenie, nervozita, bolesti brucha, hnačka, nepravidelná menštruácia. Zvonka: dezinfekcia, čistenie zubov, odstránenie páchnuceho dychu, čistenie pokožky. Mäta je vhodná do domácej lekárnice, ako voňavka či ochucovadlo do kuchyne.

obmedzuje. Zohráva významnú úlohu v prevencii žalúdočných a črevných kŕčov, bolestivého trávenia, v celkovej tonizácii tráviacej sústavy, pôsobí proti nevoľnosti, páchnucemu dychu, prehŕtaniu vzduchu a grganiu. Ak do jedla pridáme rozdrvenú sušenú mätu, podporíme tým trávenie. Zápar a tinktúra sa odporúčaajú proti nervozite, bolestiam brucha, hnačke a nepravidelnej menštruácii.

ZEMIAKY



Rastlina patriaca do čeľade ľulkovitých sa pestuje pre hľuzy, bohaté na škroby. Zemiak rastie ako bylina s hranatou, bohato rozvetvenou stonkou a má hrubé koreňové výhonky. Má nepárne perovité listy, elipsovitého kopijovitého tvaru. Biele kvety sú dvojohlavné, samoopelovacie, zoskupené v okolíku. Plody sú jedovaté zelené bobule.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zápal žalúdočnej sliznice, vredy, zápal hrubého čreva, kožné zápalý.



Hľuzy s vysokým obsahom vody (78 %) obsahujú uhľohydráty, bielkoviny, látky tukovitej povahy, soli draslíka, fosfor, železo, vápnik, sodík, horčík, mangán, meď, síru, vitamíny B1, B2, B6 a C, kyselinu pantotenovú a folovú. Skladovaním sa obsah vitamínu C redukuje natoľko, že po uplynutí pol roka vymizne úplne. Okrem použitia na gastronomické účely sú zemiaky dôležité aj pre ich liečivé vlastnosti.

Štáva je známa svojimi účinkami proti zápalom žalúdočnej sliznice, vredom a zápalom hrubého čreva a strúhaný zemiak upokojuje podráždenú pokožku a tlmí zápalý. Spôsob prípravy zásadne vplýva na nutričnú hodnotu a liečivé účinky zemiakov. Pečené obsahujú šesťnásobné množstvo kalórií a tridsaťnásobné množstvo tukov ako varené.

RADA

Niektoré časti zemiakov (klíčky, plody, ktoré majú vplyvom slnečného svetla ozelenené hľuzy) obsahujú jedovatý alkaloid solanín, preto ich nikdy nekonzumujeme.

PŠENICA



Najrozšírenejšia obilnina. Jej mnohé známe odrody možno rozdeliť na dve skupiny: obyčajná a tvrdozrná. Obyčajná pšenica vyžaduje mierne teplé a pšenica durum suché a teplé podnebie. Obyčajná pšenica je vhodná na prípravu chleba a tvrdá na výrobu cestovín alebo krupice.

Pšenica je základnou potravinou obyvateľov nielen Európy, ale celého sveta. Z nej zomletá múka slúži ako surovina na výrobu chleba, cestovín, rôznych pekárskeho výrobkov, koláčov a zákuskov. Ak by ľudia konzumovali pšenicu a obilniny v ich celistvej nerafinovanej forme, pravdepodobne by im hrozilo podstatne menej civilizačných chorôb.

Pšenica dodáva organizmu minerálne látky a pôsobí proti málokrvnosti. Je

RADA

Namiesto všeobecne rozšírených čipsov, tyčieniek, zákuskov a iných produktov cukrárskeho priemyslu by sme mali radšej konzumovať celozrnnú pšenicu v podobe chleba alebo pečiva.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Proti chorobnej chudosti, slabosti, zápche, kolitíde. Reguluje rast a pomáha v prevencii ochoreni srdcovo-cievneho systému.

nenahraditeľná pri nadmernej chudosti a celkovom oslabení organizmu, pri zápche či kolitíde rovnako ako správny a vyrovnaný vývoj detského organizmu. V prípade, ak ju konzumujeme v celistvej forme, prispievame tým značnou mierou k prevencii ochoreni srdcovo-cievneho systému.

CITRÓN



Stálezelený stromček s hladkým kmeňom, ostnatými konármi a špicatými listami. Biele kvety kvitnú od jari do konca leta. Plody sú najprv zelené a po dozretí žlté, oválne s rapavou kôrou.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Proti nevoľnosti, reumatizmu, nechutenstvu, zápalu priedušiek, sťaženému tráveniu, hnačke, zápalom čriev, a na osvieženie krvi, vyváženie metabolizmu, posilnenie imunity.



Citróny sú skutočným liekom. Zvlášť v stredomorskej oblasti sú spolu s hroznom, jablkami a cesnakom základným pilierom ľudového liečiteľstva.

Poznáme nespočetné množstvo ich priaznivých účinkov. Najhlavnejšie sú: antibakteriálny účinok, tlmenie zápalov, zabraňujú kôrnateniu ciev, riedia krv, posilňujú steny ciev a zabraňujú tak

vnútorným krvácami, stimuláciou činnosti podžalúdovej žľazy a pečene v značnej miere podporujú trávenie. Podporujú vylučovanie kyslých látok z organizmu tým, že zadržiavajú alkalické zlúčeniny v krvi, a podporujú aj vylučovanie močových kyselín z močových ciest. Tým sú citróny významným prostriedkom prevencie proti zápalom kĺbov a dne.

RADA

Citrónovú kôru používajme výlučne v prípade, ak pochádza z kontrolovaného biohospodárstva.

MEDOVKA



Viacročná bylina, z podzemku vyháňajúca korene a vodorovne sa plaziace pakorene, na ktorých rastú nadzemné výhonky. Rozkonárená rovná stonka je v priereze štvorhranná. Listy má vajcovité s čipkovaným okrajom. Z pazúch listov od júna do septembra vyrastajú biele kvety. Má príjemnú citrónovú vôňu.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Závrat, nervozita, nespavosť, strata chuti do jedla, nadmerné pocity únavy, sťažené trávenie. Zvonka na tonizáciu a čistenie pokožky. V kuchyni na ochutenie likérov.

do čistiacich pleťových krémov. Odvar je vhodný na omývanie intímnych častí tela. Pre svoju schopnosť stimulovať chuť do jedla sa medovka uplatňuje aj v kuchyni – pridáva do čerstvých šalátov, praženice, k mäsu alebo rybám, do likérov a iných nápojov, ako aj na ochutenie octu. Jej účinky môžu u citlivých osôb vyvolať trpnutie, sťažiť pohyby a spomaliť tep.

RADA

V prípade dlhodobého zberu alebo použitia medovkovej silice môžu zosilniť účinky liekov proti nadmernej činnosti štítnej žľazy. V prípade nedostatočnej činnosti štítnej žľazy sa medovka neodporúča.

PŘHLAVA



V hovorovej reči zvaná žihľava má dlhý podzemok s mnohými bočnými výhonkami a rovnú stonku. Jej oválne kopijovité listy so zúbkovaným okrajom sú protistojné. V lete kvitne zelenkavými klasovito zoskupenými kvetmi. Celú rastlinu pokrývajú jemné chlípky, ktoré pri dotyku s pokožkou vyvolávajú nepríjemné pálenie.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Detoxikácia, črevné ťažkosti, málokrvnosť, reumatizmus. Pôsobí proti vypadávaniu vlasov, lupinám a nadmernej tvorbe kožného tuku. Lieči rany, krvné podliatiny a kožné alergie.

Mladé rastlinky sú vhodné na konzumáciu od skorej jari do začiatku leta. Keď začne stonka drevnatieť, na zber už nie je vhodná, pretože má nepríjemnú chuť. V porovnaní so sušeným stavom obsahuje 24 % bielkovín, ktoré obsahujú všetky aminokyseliny, okrem toho rôzne vitamíny a minerálne látky. Žihľava pôsobí proti krvácaniu, reumatizmu, sťahuje rany, zužuje cievy a zmierňuje zápaly. Žiaľ, jej kuchynské použitie nie je zatiaľ dostatočne rozší-

rené, hoci sa odporúča najmä proti málokrvnosti a celkovému oslabeniu organizmu. Výťažok přhlavy je vynikajúcim prostriedkom na stimuláciu činnosti obličiek, pretože zvyšuje množstvo moču a pomáha vylúčiť z organizmu jedovaté látky. Pozitívne vplyva aj na činnosť pečene. Žihľavová kúra pomáha aj pri dne, zápaloch kĺbov, reumatizme a obličkových kameňoch.

RADA

Zbierajme přhlavu v rukaviciach a alergizujúce látky sa zneutralizujú počas varenia alebo sušenia.

HLOH



Ostnatý hustý ker, ktorého žltkastá kôra rokmi tmavne. Kožovité päťlaločné listy sú striedavé. Pravidelné, päťpočetné biele alebo ružovkasté voňavé kvety sú usporiadané do vrcholíkového súkvetia a objavujú sa na jar. Plody, červené, oválne malvice s dvoma, niekedy troma semenami, sú bohaté na flavonoidy.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Vysoký krvný tlak, nervozita, nespavosť. Intenzívne vplýva aj na obehový systém. Plody je vhodné pridávať k iným lesným plodom.

V domácich podmienkach sa odporúča zápar alebo tinktúra v prípade vysokého tlaku, nespavosti a nervozity. Odvar z kvetov má v kúpeli relaxačný účinok.

Pre vysoký obsah pektínu je vhodné pridať plody hlohu do lekvárov a ovocných rôsolov spolu s iným lesným alebo záhradným ovocím.

RADA

Hloh sa neodporúča osobám s nízkym krvným tlakom. V takom prípade je potrebné dodržiavať rady lekára.

ČEREŠNE



Čerešne rastú na stromoch s hnedočervenou kôrou, ktorá sa prstencovito odlupuje. Listy sú oválne s pílkovitým okrajom. Biele päťpočetné kvety rastú vo zväzoch na krátkych konárkoch. Plody sú tmavočervené kôstkovice.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zápaly kĺbov, žilové kamene a zápaly žľáz, bolesti kĺbov. Očistná kúra organizmu pri strese a zápche. Zvonka sa odporúča na omladenie pleti. Pripravujú sa z nich chutné sladkosti.

Vynikajúce proti otrave a na doplnenie chýbajúcich minerálnych látok. Týmto dvoma vlastnosťami sme vlastne zhrnuli hlavné liečivé účinky tohto chutného ovocia. Posilňuje imunitu, pôsobí močopudne a laxatívne. Konzumácia čerešní sa zvlášť odporúča ľuďom trpiacim na ochorenia kĺbov, pretože aktívne prispievajú k odbúraniu v organizme nahromadených organických usadenín a vo veľkej miere tak podporujú detoxikáciu. Čerešne by mali konzumovať jednotlivci s nad-

mernou chuťou do jedla, obézni ľudia a ľudia trpiaci na lámku, ako aj starší ľudia. Menej sladké odrody tohto príjemného ovocia si môžu vychutnávať aj diabetici, pretože väčšina uhl'ohydrátov v nich je fruktóza, čiže ovocný cukor, ktorý, ako je známe, na rozdiel od iných cukrov zvyšuje hladinu krvného cukru v menšej miere. Ovocná dužina mimoriadne osviežuje a vitalizuje pokožku tváre.

RADA

Ak si roztláčené ovocie natrieme na čelo, úspešne môžeme zmierniť bolesti hlavy.

PÁLIVÁ PAPRIKA



Jednoročná záhradná korenina a liečivá rastlina. Paprika je jednoročná rastlina s priamou, rozkonárenou stonkou a lesklými, oválnymi listami. Z pazúch listov vyrastajú na krátkych stopkách biele kvety, ktoré sa čoskoro po odkvitnutí premieňajú na červenú, žltú alebo zelenú bobuľu (podľa poddruhu).

Pochádza z Južnej Ameriky, do Európy bola privezená v 16. storočí, ale u nás sa pestuje len od 18. storočia. Bobule používame až v úplne zrelom stave. Spolu s krátkou stopkou ich usušíme na slnečnom mieste a skladujeme zviazané do kytíček alebo navlečené na niti. Dokonale usušené plody možno v domácnosti roztlačiť v mažiari alebo polámať na kúsky, aby mohol organizmus ľahšie zužitkovať účinné látky. Paprika obsahuje množstvo vitamínov a štiplavú chuť jej dodáva v semenní-

RADA

V prípade nadmernej produkcie žalúdočnej kyseliny, pri žalúdočných vredoch a zápaloch obličiek je nutné papriku konzumovať opatrne, pretože môže vyvolať alergické reakcie.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Poruchy krvného obehu, črevné problémy, hemoroidy (v tomto prípade len malé množstvo!), poruchy činnosti pečene, reumatizmus, zápaly kĺbov.

ku prítomný kapsaicín. Nachádzajú sa v nej minerálne látky, stopové prvky, aromatické oleje a lecitín v prirodzenej forme. Mimoriadne vitalizujúco pôsobí na krvný obeh, vhodne reguluje činnosť čriev, priaznivo pôsobí pri hemoroidoch, poruchách činnosti pečene, cirhóze, reumatizme a zápaloch kĺbov. Vďaka antioxidantnému účinku chráni každú bunku v tele od nekontrolovaného bujnenia.

ORECH



Mohutný opadavý strom. Veľké aromatické stopkaté listy sú nepárne perovito zložené a pozostávajú z 5 – 9 listov. Tyčinkové kvety sú zoskupené do jahniad, piestikové kvety tvoria koncové puky. Orech kvitne na jar, ešte pred vypučaním listov. Plod je kôstkovica, orech.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Málokrvnosť, únava, rachitída, sťažené trávenie, potreba očisty organizmu, bradavice, kožné nádory, biely výtok, zápaly sliznice v pošve, hrdle a ústnej dutine, seborea, očný zápal.

Podobne ako mnohé iné olejnaté plody aj orechy by mali mať svoje miesto v jedálnom lístku dospelých, ale najmä detí a dospievajúcich. Sú bohaté na nenasýtené mastné kyseliny, ako napr. omega-3, preto sú veľmi dôležité pri znižovaní vysokej hladiny cholesterolu a v prípade rizika ochorenia cievného systému. V hojnom množstve obsahujú minerálne látky a bielkoviny.

Jadro orechov sa vynikajúco hodí na doplnenie jedálneho lístka rovna-

ko ako na výživu v rekonvalescencii či pri celkovom oslabení. Odporúča sa na podporu liečenia tuberkulózy aj proti črevným parazitom. Je každodennou potravou ľudí, ktorí si zvolili vegetariánsky spôsob stravovania. Pozor, je to kalorická bomba! Zatažuje žalúdok, preto by sme mali orechy konzumovať s mierou. Určite sa však nestane nič, ak ich budeme jesť miesto jedál bohatých na bielkoviny. Problém nastáva, len ak orechy začneme lúskat' po bohatom obede.

RADA

Orechové jadrá i orechový olej môžu poľahky zatuhnúť, preto ich neskladujeme prídlho.

FENIKEL



Je to mohutná, až 2 m vysoká dvojročná alebo trváca zelerovitá rastlina s listami mnohonásobne perovito delenými na nitkové útvary.

Žlté, voňavé kvety sú zoskupené do zložených okolíkov a nemajú obaly ani obalčky. Plody sú visiace dvojnažky. Kvitne v letných mesiacoch.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Svalové a brušné kŕče, nepravidelná menštruácia, črevné parazity, prehltnutie vzduchu, plynatosť, hnačka, obezita, kašeľ, zápal priedušiek.

šie. Matkám sa odporúča piť po každom dojčení čaj pripravený z feniklových semien, a ak dieťa kŕmime z fľašky, môžeme mu do mlieka pridať trochu odvaru, pretože fenikel významne znižuje plynatosť a s ňou spojené kŕče. Semená feniklu spolu s anízom patria do každej domácej lekárničky!

RADA

Aromatický olej z fenikla používajte výlučne len pod dohľadom lekára. Predávkovanie spôsobuje eklampsiu, tras a rozrušenie.

JAHODA



Jahoda je trváca bylina. Z podzemku vyrastajú dlhostopkaté, trojpočetné listy, zložené z vajcovitých, pilkovitých listkov, ktoré sú na rube plstnaté, a asi 10 cm vysoké byle s niekoľkými kvetmi. Biele kvety sú usporiadané do strapcovitých vrcholíkov a tvoria na konci stonky riedky strapec. Jahody sa rozmnožujú vegetatívne pomocou zvláštnych, z pazúch prizemných listov vyrastajúcich plazivých výhonkov. Výhonky sa na mnohých miestach zakoreňujú, a tak vznikajú nové, samostatné rastliny. Plody sú nažky; nachádzajú sa na červeno sfarbenom dužinatom zhrubnutom kvetnom lôžku, ktoré tvorí nepravý plod – jahodu.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Črevný a žalúdočný katar, poruchy činnosti obličiek, obličkové kamene, zadržiavanie vody v organizme. Jahody majú močopudný účinok. V rekonvalescencii, pri zápaloch kĺbov a dne sa odporúčajú semená. Zvonka: pôsobia sťahujúco na pokožku a čistia ju.

Jahody vo veľkej miere podporujú činnosť pečene a obličiek, preto sa ich konzumácia vyslovene odporúča pri lámkach a poruchách vylučovania vody ako prirodzený močopudný a pečeň vitalizujúci prostriedok.

Obsahujú tanín, živice, vitamíny a minerálne látky. Sú výživné a majú sťahujúci, močopudný a detoxikačný účinok. Dokážu dôkladne odbúrať aj kyselinu močovú. Vyslovene priaznivo účinkujú

na ľudí s nadváhou a nadmernou chuťou do jedla. Osoby so sedavým zamestnaním, cukrovkári (v primeranom množstve dokážu spracovať v jahodách sa nachádzajúcu fruktózu) a tí, ktorí trpia na arteriosklerózu ich môžu smelo konzumovať. V období zrenia je jahody najlepšie konzumovať nalačno alebo medzi dvoma jedlami. Môžu vyvolať aj alergické reakcie (žihľavka), ktoré sú však len dôsledkom intenzívnej detoxikácie. V takom prípade je potrebné vyhnúť sa im.

RADA

Pri alergických príznakoch (zápal prínosových dutín, žihľavka, ekzém) môže konzumácia jahôd priťažovať. V takýchto prípadoch sa im vyhýbajte.

HLÁVKOVÁ KAPUSTA



Dvojročná rastlina, ktorej hlávkou tvoria mušľovité, do seba zapadajúce listy. V prvom roku rastú konzumovateľné časti a v druhom kapusta kvitne. Listy sú prevažne perovité strapcovité. Tvorba hlávky sa podobá na vznik bežného púčku, pri ktorom zastal vývoj vrcholku.

Najvýznamnejšou funkciou kapusty je, že sa podieľa na posilňovaní a stavbe nášho tela. Stimuluje vznik nových buniek, a tým aj hojenie rán. Rastlina bohatá na vitamíny, fosfor a vápnik reguluje trávenie. Účinná je proti bolestiam v hrudníku a kašľu, podporuje trávenie, tlmí zápal, pomáha pri hojení vredov a rán.

Vďaka obsahu minerálnych látok kapusta podporuje metabolizmus, prispieva najmä k očisteniu organizmu. Celkovo priaznivo pôsobí na náš organizmus,

RADA

Pri varení kapusta stráca množstvo cenných látok a stáva sa ťažko stráviteľná, ba až nestráviteľná. Preto by sme ju mali konzumovať najmä v surovom stave.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zápaly dýchacích ciest (prechladnutie, zápal priedušiek, angína, zápal hrtana), artróza, gastritída, žalúdočné a dvanástnikové vredy, zápaly hrubého čreva, únava, aknózna pleť, kožné zápaly, nedostatočná činnosť pečene a obličiek, zápcha.



preto by mala mať miesto v diéte zameranej na liečbu akejkoľvek choroby. Odporúča sa konzumovať surové listy alebo šťavu.

ČUČORIEDKA



Čučoriedka obyčajná je nízky poloker s plazivými stonkami, z ktorých vyrastajú hranaté, zelené, bohato rozkonárené konáre, nesúce striedavé, oválne, na jeseň opadávajúce listy. Na jar kvitnúce, šúľkovité, zelenkasté až ružovo zafarbené kvety vyrastajú jednotlivo z pazúch listov. Plody sú modro-čierne, drobné hrozno pripomínajúce, okrúhle dužinaté bobule.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Hnačka, kôrnatenie ciev, hemoroidy, zápaly hrdla a ústnej dutiny, problémy s koncentráciou a pamäťou, zápal mechúra, červenanie pokožky, kŕče, zápal spojovky, bolestivá menštruácia.

Zabraňuje vzniku hnilobných procesov v črevách a dezinfikuje črevá aj močové cesty. Vo veľkom množstve obsahuje vitamín A a flavonoidy, ktorých kalorická hodnota je nízka, ale pre správne fungovanie organizmu sú nevyhnutné. Vitamín A prispieva k regenerácii vonkajších i vnútorných buniek a zdraviu cievnych stien. Čučoriedky sú ovocím, ktoré stimuluje všetky orgány, popretkávané cievmi. Flavonoidy chválime hlavne preto, že tlmia zápal,

alergie, zabíjajú vírusy a účinne pôsobia v prevencii proti nádorovým ochoreniam. Posilňujú aj aktivitu vitamínu P a účinok vitamínu C, chránia krvné vlásočnice, zabraňujú tvorbe varixov a krvných podliatin.

RADA

Čučoriedky možno konzumovať v ľubovoľnom množstve bez vedľajších účinkov. Avšak odvar z listov sa napriek priaznivému močopudnému účinku neodporúča vo veľkých dávkach, pretože môže (zriedka!) spôsobiť málokrvnosť a žltka.



Viacročná rastlina s hľuzovitým koreňom prenikavej vône. Úzke, rovné, podlhovasté listy vyrastajú len z dolnej časti stonky vysokej až 80 cm. Kvety sú väčšinou biele, niekedy ružové. Zložený koreň pokrytý šupkou pozostáva z hľúz strúčikovitého tvaru.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Reumatizmus, zápalové ochorenia, parazity, horúčka, chrípka, vysoký krvný tlak, kurie oko, nervozita, svrab, akné, ekzém, nadmerná plynatosť, nadúvanie, črevné zápaly, kolitída, zápal priedušiek, artritída. Podporuje vylučovanie žlče.

Zložky cesnaku majú tú dobrú vlastnosť, že sa rýchlo vstrebá a prostredníctvom vylučovacieho, tráviaceho a dýchacieho ústrojenstva opustia telo. Ako ochucovadlo sa pridáva na konci varenia do omáčok. Ľudová tradícia považuje cesnak za zázračnú rastlinu, ktorá dokáže ochrániť aj proti cholere.

RADA

Konzumáciu cesnaku je potrebné vynechať v prípade nízkého krvného tlaku, kožných ochorení, tehotenstva, dojčenia, citlivých čriev a žalúdka.



Listy gaštanu jedlého sú tmavozelené, podlhovasté so zúbkovaným okrajom. Kvitne v priebehu júna a júla. Z malých kláskov krémovožltých kvetov sa v lete vytvoria jedlé plody v odlúpatelnej šupke. Jeho pravlasť je v Zadunajsju.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Pre vysokú výživovú hodnotu sa odporúča konzumovať gaštaný pri nedostatku vitamínov a celkovom oslabení organizmu. Zápar a odvar sú účinné v prípade hnačky a zápalu priedušiek. Pri zápale ústnej dutiny alebo hrdla pomáha kloktanie odvarom z listov.

Kedysi boli gaštaný chlebom chudobných. V stredomorských oblastiach predstavovali základnú a všetko (predovšetkým obilniny) nahrádzajúcu potravinu. V južných krajinách Európy, kde nebola vhodná poľnohospodárska pôda na pestovanie obilia a kde obmedzená a komplikovaná doprava neumožňovala plynulé zásobovanie, nikdy nebol dostatok obilia. Gaštaný sa preto konzumovali varené,

pečené, uvarené v mlieku na polievku, ako dezert, alebo hoci ako príloha k slanej kukuričnej kaši. V niektorých častiach Francúzska bol „stromový chlieb“ typickým jedlom.

Gaštaný sú bohaté na škroby a v menšom množstve obsahujú aj bielkoviny, tuky, viacero minerálnych látok, vitamíny, hlavne vitamíny skupiny B. Uvarené dôkladne do mäkka sú výživným a ľahko stráviteľným jedlom.

RADA

Gaštaný nesmú konzumovať diabetici a ich konzumáciu by mali obmedziť aj jednotlivci trpiaci na kolitídu.

CIBUĽA



Dvojiročná rastlina používaná ako zelenina i korenina. Okrúhlastá cibuľa, ktorá slúži vlastne ako skladisko živín, je obalená v blanovitých hnedastých vonkajších listoch. Voskovité dlhé listy sú vnútri duté. V lete sa objavujú belavé kvety usporiadané do okolia.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Artériové zápaly, bolesti kĺbov, reumatizmus, dna; horúčka, kašeľ, nádcha, zápcha; nedostatočné vylučovanie vody, ochorenia močových ciest; infekcie ústnej dutiny a hrdla, absces; hydratácia unavenej a suchej pokožky.

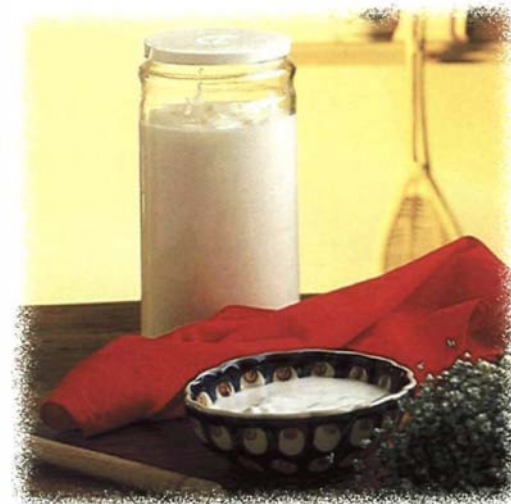
sa obzvlášť odporúča diabetikom, keďže je známa jej schopnosť regulovať hladinu krvného cukru, a starším ľuďom na udržanie zdravia, ktoré je zárukou dlhovekosti. Svoju rolu zohráva cibuľa aj pri udržiavaní hladiny cholesterolu v norme a zabraňuje hustnutiu krvi. Pridávame ju surovú do šalátov alebo podávame dusenú k jedlám.

RADA

Cibuľa sa neodporúča dojčiacim matkám ani jednotlivcom so zápalom žalúdočnej sliznice a kožným zápalom.

JOGURT

Jogurt sa z mlieka pripravuje zaštepením baktériami *Lactobacillus bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*. Tým, že sa v mlieku rozmnožia, „predtrávia“ jeho hlavné zložky: laktózu, bielkoviny a tuky.



ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Dyzentéria, užívanie antibiotík (napráva črevnú flóru), infekčné ochorenia ústnej dutiny a kože, nadmerné požitie alkoholu, nespavosť, dermatitída, popáleniny, zápal pošvy.



Vďaka laktobacillom je v jogurte viac vitamínov a uľahčuje aj vstrebávanie vápnika, fosforu a horčička v črevách. Pre svoje zloženie je v záujme správneho fungovania tráviacej sústavy nenahraditeľnou potravinou, nakoľko kyselinové látky mliečného

fermentu so živou flórou regulujú činnosť čriev.

Jogurt je oveľa ľahšie stráviteľný ako čerstvé mlieko: vitamín PP a kyselina pantotenová chránia pred tráviacimi ťažkosťami, a minerálne látky, najmä vápnik, ho robia mimoriadne dobre stráviteľným aj pre deti a tehotné ženy.

KOZMETIKUM

Prípravme si jogurtový obklad: môžeme doň pridať kúsky ovocia, hlinu, výťažky z liečivých bylín či zeleniny. Čistí, upokojuje a vyživuje.

KÁVA



Kávovník dorastá do výšky 8-10 m, ale v bytových podmienkach nepresiahne 2 metre. Má veľké kopijovité oválne listy tmavozelenej farby. Biele kvety sa objavujú na mieste, kde listy vyháňajú z konárov a po odkvitnutí prináša červené plody podobné čerešni.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

V prípade potreby fyzického aj psychického posilnenia; proti zápche, pri otrave opíom alebo alkoholom, proti bolesti.

gánom hlbšie a častejšie naberať dych, zvyšuje okysličenosť krvi, duševnú činnosť, reakčné schopnosti a vyjadrovaciu schopnosť. Hlavnou účinnou látkou v káve je kofeín, ktorý produkuje väčšinu účinkov. Je to biely prášok bez vône a šálka silnej kávy ho obsahuje až 100 g.

RADA

Pre jednotlivcov s vysokým krvným tlakom, ochoreniami srdca, bolesťami ciev a svalov, dnou, žalúdočnými a dvanástnikovými vredmi či gastritídou sa káva neodporúča. Prehnaná konzumácia môže viesť k otrave!

NECHTÍK



Kolovitý hlavný koreň sa nad zemou rozvetvuje do bohato rozkonárenej lodyhy so štvorhranným prierezom, na ktorej rastú oválne striedavé listy a 3-5 cm veľké úbory kvetov sfarbené od žltej po rôzne odtiene oranžovej. Kvitne na jar a v lete.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Chríпка, kašeľ, nádcha, bolestivé menštruačné kŕče, kŕčové žily, horúčka. Zvonka: scelenie rán, dezinfekcia, čistenie, ošetrovanie uzlovitých kŕčových žil. Účinkuje aj proti uhrovnosti.



Nechtík je rozšírený po južnej a strednej Európe ako divorastúca bylina, pestuje sa však aj v záhradkách. Kvety sa zbierajú od jari do jesene. So sušením by sme sa mali krátko po zbere poponáhľať, pretože svoje aromatické vlastnosti rých-

lo stráca. Obsahuje aromatické oleje, živicu, horčiny a kyselinu salicylovú. Zabraňuje infekciám, podporuje vylučovanie žlče, pôsobí močopudne, sceluje rany, reguluje menštruačný cyklus, očisťuje organizmus a podporuje potenie.

ZAUJÍMAVOSŤ

Podľa ľudových tradícií je veľká pravdepodobnosť, že v daný deň bude pršať, ak zostanú kvety nechtíka ráno zatvorené.

MANDĽA



Mandľa je z čeľade ružovitých a rodu slivkovitých. Na stopkách kopijovitých listov sa nachádzajú nektárové žľazy. Kvitne bielymi osamelými kvetmi. Dužina zeleného plodu sa pri dozrievaní vysuší, otvorí sa a vo vnútri sa nachádzajú jedna alebo dve mandle v tvrdéj škrupine.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Suchá, začervenaná a citlivá pokožka, strie vznikajúce v tehotenstve alebo po náhlom pribrať, popraskané bradavky, zvýšená potreba prisunu kalórií pri únave duše, tela či nervovej sústavy.

potravinou. Sladké mandle sú dobre stráviteľné a veľmi bohaté na kalórie. Ich výživová hodnota je veľmi dôležitá pri fyzickej i psychickej vyčerpanosti. Zlepšujú náladu rekonvalescentom po duševnej chorobe alebo citovej kríze.

RADA

Kvôli vysokej kalorickej hodnote sa neodporúča konzumovať viac ako 10-15 mandľových semiačok denne.

PESTREC (BODLIAK)



V niektorých krajinách sa pestuje. Vysoká bylina s rovnou stonkou a kolovitým koreňom. Do polovice dozrievania tvoria listy len koreňovú ružicu. Veľké mramorovo sfarbené listy majú na konci ostne. Dlhý výhonok sa rozkonáruje, listy sú málo členité. Červenofialové rúrkovité kvety so zúbkatými listeňmi guľatých zákrovov tvoria veľké kvetné úbory.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Na liečbu nízkého krvného tlaku a ako močopudný prostriedok.

Používa sa koreň, listy a hnedé semená. Medzi hlavné účinné látky patrí silybín a silymarín, ale obsahuje aj tanín, horčiny, kyselinu linolovú, rastlinné živice, škroby atď. Účinné látky semien viažu voľné radikály a ochraňujú pečeň. V prípade otravy ťažkými kovmi či muchotrávkou alebo pri poškodení pečene v dôsledku alkoholizmu môže liek vyrobený zo semien pestreca zachrániť život. Podporuje vylučovanie žlče, posilňuje imunitu a pôsobí močopudne. Z koreňa, listov alebo semien sa pripravuje odvar. Semená rozomleté na prášok sú dobré na nízky krvný tlak.

RADA

Semená sú mimoriadne bohaté na aktívne prvky, a ak aj nie sú vyslovene jedovaté, odporúčame ich užívať výlučne pod lekárske dohľadom.

VČELIA MATERSKÁ KAŠIČKA



Včeliu materskú kašičku, túto belavo-žltú látku želatínovej konzistencie zhotovujú mladé včely robotnice. Obzvlášť charakteristická je jej ostrá vôňa a aromatická kyslastá chuť.

Považuje sa za adaptogénnu látku, čiže za látku, ktorá podporuje organizmus v prispôbení sa krajnej fyzickej či psychickej záťaži. Včelia materská kašička prináša úľavu rekonvalescentom, v prípade depresie, nechutenstva, vredových ochorení, oslabenej imunity, porúch činnosti pečene a kožných problémov. S veľkou pravdepodobnosťou podporuje činnosť srdca (zvyšuje silu srdcového svalu), má kardiotropné účinky (rozširuje

RADA

V obchodnej sieti sa možno stretnúť aj s nepravou materskou kašičkou, preto je potrebné kupovať ju len v špecializovaných predajniach. Po jeden a pol roku skladovania klesá jej účinnosť.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zvýšená fyzická a psychická záťaž, vrede, poruchy činnosti pečene, kožné ochorenia, oslabenie organizmu, poruchy sexuálnych funkcií (impotencia), predčasné starnutie a nadmerná námaha.

koronárnu tepnu) a reguluje prúdenie krvi v cievach. Včelia materská kašička je vynikajúcim aktivátorom, pôsobí povzbudzujúco a spôsobuje eufóriu, ale predovšetkým sa pod jej vplyvom cítíme dobre, psychicky i fyzicky vyrovnaní, priam znovuzrodení. Priaznivo vplýva aj na tehotné ženy.

MED

Včely zbierajú nektár a pomocou biochemických procesov ho premieňajú na med. Včela nektár prehltnie, v jej útrobach sa zmieša s enzýmami, obohatí sa o výlučky jej žliaz, zahusť sa, aby ho potom odovzdala inej včele. V koncentrovanom sekréte prevláda cukor a nektár sa zmení na med.



ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Fyzická a psychická záťaž, potreba zvýšeného prísunu kalórií. Poruchy tráviaceho a srdcovo-cievneho systému, infekcie, horúčka, málokrvnosť.

Zloženie v každom prípade závisí od zloženia nektáru východiskovej rastliny, od poveternostných podmienok a procesu zberu. Preto má med nesmierne rozmanitú chuť, farbu a vôňu. Vysoká kalorická hodnota (320 kalórií/100 g) znamená, že ide o výnimočnú potravinu a prirodzenú „pohonnú hmotu“ pri nadmernej záťaži. Najsprávnejšie je konzumovať med na raňajky namiesto bieleho a prehnane rafinovaného cukru, ktorého výživová

hodnota je oveľa nižšia (prázdne kalórie). Pod vplyvom pravidelnej konzumácie medu sa náš organizmus dostáva do rovnováhy, tráviaci systém je regulovaný, srdcovo-cievne ochorenia sa zmiernia. Okrem týchto dobrých vlastností med zabraňuje tiež rozmnožovaniu baktérií, má antibakteriálne účinky, tlmí horúčku, upokojuje, pôsobí močopudne a pomáha proti chudokrvnosti.

RADA

Med najvyššej kvality zaručuje aktuálna úroda daného roku. Skladujeme ho na tmavom a chladnom mieste.

POMARANČ



Elegantný stále zelený stromček s tmavozelenými listami a bielymi kvetmi príjemnej vône. Plody sú okrúhle alebo oválne citrusy, ktoré sú najprv zelené a v dokonale zrelom stave oranžové.

Pomaranče považujeme za čerstvé sezónne ovocie. Sú bohaté na vitamíny a minerálne látky, preto sa predpisuje v rôznych prípadoch stravovacích nedostatkov ako podpora liečby. Obsahujú vitamíny C, A, B1, B2, PP, B5, B6 a E, cukry, organické zlúčeniny, aminokyseliny, pektín, minerálne soli a flavon-glykozidy, ktoré zabraňujú praskaniu krvných vlásočníc. V gastronómii pomaranč obyčajne nasleduje po jedle, čo by bolo vhodné zmeniť, pretože by ich rovnako ako ostatné citrusy mali konzumovať samostatne, keďže sa ne-

RADA

Je užitočné vedieť, že úplnú potravinu získame, ak konzumujeme celé mesiačky pomaranča a nie len vyžmýkanú šťavu.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Málokrvnosť, oslabenie organizmu, zvýšená nervová záťaž, detoxikačná kúra, infekcie, horúčka, migréna, nedostatok vitamínu C, nervozita, nespavosť, epilepsia, búšenie srdca, prehltnutie vzduchu, sťažené trávenie, črevné parazity, grganie, plynatosť, kožné ochorenia.

prispôbujú dobre ostatným pred nimi skonzumovaným jedlám. Všeobecne platí, že ovocie sa odporúča konzumovať medzi dvoma jedlami alebo na raňajky v celosti či v podobe ovocných štiav.

OLIVA



Oliva je plodom olivovníka, večne zeleného stromu s pokrúteným kmeňom. Protistočné listy sú pri pohľade zhora tmavozelené, ale na opaku striebřité. Olivy sú oválne kôstkovice obsahujúce množstvo oleja a tvrdú kôstku.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Preventívne proti žalúdočným vredom, zápche, obličkovým a žlčníkovým kameňom a zápalom ďasien. Odvar z kôry a listov možno aplikovať v prípade reumatizmu, dny, vysokého krvného tlaku, hemoroidom a na omývanie rán.

Za studena lisovaný olivový olej predstavuje v stredomorskej oblasti tuky *par excellence*. Gazdinky ho používajú surový (čo je lepšie) alebo tepelne spracovaný v jedlách namiesto akéhokoľvek iného tuku.

Olivový olej nezvyšuje hladinu cholesterolu, pretože obsahuje dobrý, čiže HDL cholesterol. Podstatnú úlohu zohráva aj pri prevencii cievnych ochorení

a infarktu. Na rozdiel od rastlinných olejov zo semien je odolnejší voči vysokým teplotám. Na základe tejto vedomosti sa do obchodných sietí dostávajú olivy v slanom náleve, pretože premytie pečene môže zabezpečiť aj konzumácia olív, aj keď v menšej miere ako by to bolo v prípade olivového oleja.

RADA

V každom prípade dôkladne omývame olivy po vybratí z nálevu, pretože aj tak je určite v našom jedálnom lístku nadmerné množstvo slaných jedál.

RAJČINA



Do čeľade ľalkovitých patriaca plazivá rastlina, ktorá v závislosti od druhu dorastá do rôznej výšky. Drobné citrónovo žlté kvety vytvárajú nepravé strapce. Bobuľové dužinaté a šťavnaté plody sú väčšinou červenej farby, s množstvom drobných semiačok vo vnútri.

Jedna časť makrobiotikov a antropozofov polemizuje o potrebe rajčín v jedálnom lístku a podľa nich by mali všetci ľudia čo najviac obmedziť ich konzumáciu. Na druhej strane však stojí tábor neochvejných prívržencov a konzumentov. Mnohí vedci zastávajú názor, že aj v tomto prípade je dobré držať sa zlatej strednej cesty: aj rajčiny treba konzumovať s mierou, aby ich mohol

RADA

V zimnom období sa konzumácia rajčín neodporúča rovnako ako konzumácia zelených rajčín, pretože obsahujú veľké množstvo solanínu, jedovatého alkaloidu, ktorý poškodzuje nervovú sústavu a poškodiť môže aj cievny systém.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Kórnatenie ciev, vysoký krvný tlak, prílišná chuť do jedla, problémy s prostatou.

náš organizmus čo najlepšie zužitkovať. Surové rajčiny v šalátoch doplnené koreninami (bazalka, cesnak, cibuľa, rukola, oregano, majorán) môžu byť prospešné pri ochoreniach cievneho systému, vysokom krvnom tlaku a pri stimulácii trávenia jednotlivcov s priveľkým apetítom. Rajčiny „riedia“ krv, podporujú odbúravanie kyseliny močovej a stimulujú spomalené trávenie. Vďaka obsahu vitamínu A a C priaznivo pôsobia steny artérií. Varené rajčiny chránia mužov pred ochoreniami prostaty.

PETRŽLEN



Dvojiročná rastlina s pevným mäsitým kolovitým koreňom, šťavnatými stonkami a dvoj- až trojnásobne perovitými listami zelenej farby. Jemné žltozelené kvietky, zoskupené do zložených okolíkov, sa objavujú v druhom roku.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Málokrvnosť, únava, reumatizmus, dna, zadržovanie vody v organizme, vynechanie menštruácie, plynatosť, obehové poruchy, črevné parazity, infekcie močových ciest, biely výtok, zápal prsníka.



Používajú sa listy a koreň. Petržlen je jednou z našich korenín, ktoré sa hodia takmer ku každému jedlu na našom stole. V mimoriadne koncentrovanej forme obsahuje vitamíny (A, B, C) a minerálne látky (napr. vápnik, železo,

síra, fosfor, meď), ktoré z iných potravín chýbajú. Ak svoje jedlo denne ochutíme hrstou surovej posekanej petržlenovej vňate, budeme sa dobre cítiť a je viac než pravdepodobné, že si zachováme zdravie. Petržlen nadobúda dôležitosť hlavne v prípadoch, ak z nejakého dôvodu nemáme prístup k inej čerstvej zelenine.

POZOR

Konzumácia zelenej petržlenovej vňate nemá prakticky žiadne obmedzenia, avšak tehotné ženy a dojčiace matky by mali byť opatrné a nekonzumovať z nej priveľa. Výťažok zo semien môže byť vyslovene škodlivý, môže poškodiť pečeň a obličky a spôsobiť poruchy tvorby krvi.



Podľa istého názoru ho včely pripravujú bezprostredne z natráveného peľu. Iní sa domnievajú, že včely zbierajú živicové látky liečivého charakteru a pomocou výlučkov svojich žliaz z nich produkujú propolis.

V podstate pozostáva zo živíc a liečivých látok (50-55%) a vosku, ale jeho výnimočnosť spočíva v bohatom obsahu flavonoidov a pigmentových látok rastlinného pôvodu, ktoré spolu s ostatnými zložkami (fenoly, fenolové kyseliny, alkoholy...), ktoré spoločne pôsobia proti choroboplodným zárodkom a baktériám. V obchodnej sieti sa vyskytujú dva druhy propolisu: surový a kusový, ktorý pochádza z vnútornej časti úľa, prípadne z mriežky medzi skladovatelný, zachováva si nezmenenú

RADA

Propolis môže užívať každý okrem jednotlivcov, ktorí sú alergické na peľ, pretože jeho určité zložky ju môžu vyvolať.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Začervenanie pokožky tváre, omrzliny, vredy, abscesy, furunkuly, kurie oká, stvrdnutá pokožka, psoriáza, zápal ďasien, afty, žalúdočný vred, zápal žalúdočnej sliznice, zápal hrubého čreva, dvanásnikový vred, zápal močových ciest a pohlavných orgánov.

kvalitu, ak ho nenecháme na teplom mieste. V alkoholovom roztoku, masťach a tabletkách predávaný propolis slúži najmä na dezinfekciu, hojenie rán a na upokojenie.

Tropická rastlina s čiastočkami škrobu, ktorá sa v suchších oblastiach pestuje záplavovým spôsobom. Známa je už celé tisícročia a v krajinách Východu je najhlavnejšou obilninou. Medzi potravinami zaujíma jedno z najpoprednejších miest (80-90%). Na konzumáciu je najlepšia nebrúsená ryža zbavená nestráviteľných šupiek.



ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Vysoký krvný tlak, zápal hrubého čreva, plynatosť, zápcha, hnačka, nedostatočná činnosť obličiek, nadváha, sťažené trávenie.

Celozrnná ryža obsahuje značné množstvo bielkovín, surovej vlákniny, vitamínov, minerálnych látok, stopových prvkov, esenciálnych mastných kyselín, enzýmov, biostimulantov, ako aj mnohé iné, pre zachovanie zdravia potrebné látky. V brúsenej ryži však z týchto dôležitých látok zostáva málo, alebo vôbec nič. Celozrnná (šupaná a nebrúsená) ryža je vynikajúcou výživnou bombou a je aj ľahko stráviteľná. Znižuje krvný tlak a výborne pomáha pri poruchách činnosti čriev, zápale hrubého čreva, zápche či hnačke. Aj

v prípade nedostatočnej činnosti obličiek je ryža základnou potravinou (pre nízky obsah bielkovín a dusíka). Pomáha tiež pri udržaní správnej telesnej hmotnosti a má močopudné účinky. Z dvoch dôvodov je ryža vždy na poprednom mieste na rebríčku obilnín: je veľmi ľahko stráviteľná a neobsahuje glutén.

INFORMÁCIA

Nie je známa žiadna kontraindikácia. Nie náhodou po odstavení sú prvé jedlá dieťaťa na báze ryže.

ŠAFRAN



Šafran pochádza zo západnej Ázie a jeho žltá červená sušina sa používa aj ako liečivo. Má aromatickú vôňu, jemne horkastú a mierne štiplavú chuť. Jedlá a nápoje sfarbuje do žltá.

Šafran vynikajúco upokojuje a reguluje menštruálny cyklus, je výborným prostriedkom proti úzkostným stavom, nepokoju, sťaženému tráveniu a bolestivej menštruácii.

V súčasnosti sa používa hlavne na prífarbovanie jedál, ako liečivo už menej. Okrem toho, že môžeme pomocou šafranu dodať polievkam krásnu žltú farbu (ako je to zvykom v tradičnej kuchyni) aj ryža alebo brokolica od neho nadobudnú výnimočnú chuť.

Šafran je nenahraditeľnou korením kulinárii Indie a Blízkeho Východu. Pri-

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Úzkostné stavy, nepokoj, sťažené trávenie, bolestivá menštruácia.



pravujú sa s ním rôzne sladkosti a cestovinové jedlá.

INFORMÁCIA

Šafran nemá zápornú vlastnosť okrem svojej ceny, ktorá sa takmer rovná cene zlata. Na liečebné účely však stačí užiť denne 1 g.

HOREC



Horec žltý je trváca rastlina so zhrubnutým koreňom a prízemnou ružicou elipsovitých listov. Z podzemia vyrastá vysoká, dutá stonka s protistojnými, sediacími listami oválneho tvaru. V hornej časti vyrastajú v pazuchách listov zväzочки veľkých, žltých päť až sedempočetných kvetov so zrastenými lupeňmi. Popri úzkych okvetných lístkoch môžeme pozorovať aj drobné vedľajšie. Kvitne koncom leta a na jeseň.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Nechutenstvo, tráviace ťažkosti, fyzická a psychická vyčerpanosť, málokrvnosť, rekonvalescencia, črevné parazity a čistenie pokožky tváre.

Horce sú vysokohorské rastliny (700-2500 m) a vo vysokohorských oblastiach Európy boli kedysi jednou z najpoužívanějších liečivých bylín vysoko položených lúk a pasienkov. Tradične sa používal na jeseň zbieraný sušený koreň a zakrpatený kmeň.

Nikdy sa nesmie používať za čerstva! Je bohatý na horčiny, a preto posilňuje a stimuluje činnosť žalúdka, pôsobí proti parazitom a procesom kvasenia. V podobe prášku, macerátu, odvaru, tinktúry sa aplikuje proti nechutenstvu

a tráviacim ťažkostiam, ale dobre poslúži aj v prípade fyzickej a psychickej vyčerpanosti. Odvar sa používa hlavne proti črevným parazitom.

Záparom môžeme čistiť pokožku na tvári. Mastnú pleť tonizuje a blednú od neho pehy. Koreň je surovinou na prípravu likérov.

RADA

Výtázky z horca užívame výhradne pod dohľadom lekára. Jednotlivci s vysokým tlakom, žalúdočným katarom a tehotné ženy by sa mali vyvarovať väčších dávok. Horec je prísne chránená rastlina, preto ho vždy používajme len pestovaný.

MRKVA



Mrkva je dvojrročná kultúrna rastlina s vretenovitým, väčšinou červeným koreňom, viackrát perovito zloženými, silne strihanými listami a príjemnou vôňou. V druhom roku vyháňa hranatú, rozkonárenú 30-50 cm vysokú stonku, striedavo obrastenú 2-3 strihanými listami a ukončenú zloženým okolikom bielych kvetov, ktoré kvitnú v lete.

Mrkva je rozšírená po celej Európe a patrí medzi najobľúbenejšie druhy zeleniny. Poznáme a pestujeme ju pravdepodobne už od prvého storočia. Konzumuje sa koreň, mladé listky a semená. Je dôležitým zdrojom vitamínov, hlavne karoténu (organizmus z neho vyrába vitamín A) a skupiny B. Semená okrem iného obsahujú lecitín a aromatické oleje.

Mrkva reguluje činnosť čriev a pečene, stimuluje laktáciu a vylučovanie

ZAÚJIMAVOSŤ

Uprostred kvetu možno pozorovať purpurový obrazec, ktorý obsahuje nenahraditeľné farbivo pre maliarov miniatúr. Táto tmavšia škvrna slúži vlastne ako lákadlo pre hmyz v čase opeľovania.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Poruchy činnosti čriev a pečene, nedostatok vitamínov, zápcha, dna, prehnané opálenie, flaky na pokožke a jej kozmetické nedostatky.

vody z organizmu. Účinne pôsobí proti plynatosti. Konzumácia koreňa sa odporúča každému, kto potrebuje mimoriadne veľký prísun vitamínov, alebo trpí na zápchu či hnačku. Pacientom s dnou a kolitídou sa odporúča konzumácia mrkvovej šťavy. Po prehnanom opaľovaní pôsobí upokojujúco na pokožku obklad z mrkvy rozmixovanej na kašičku. Účinne možno mrkvu aplikovať omladzovacie mrkvové obklady na odstránenie drobných kozmetických chýb na koži. V kuchyni je mrkva rovnako dôležitou zeleninou i koreninou.

PIVNÉ KVASNICE

Huba pивných kvasníc žije v cukornatých látkach, napríklad v melase alebo naklíčených obilných zrnkách. Na kvasenie chleba používame kvasnice, ktoré sú najúčinnnejšie pri teplote 18 °C a na prípravu piva tie, ktoré začínajú klíčiť pri 5-6 °C.



ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Málokrvnosť, toxikóza, poruchy nervového systému, kožné ochorenia, poruchy metabolizmu, cukrovka, kôrnatenie ciev, zápaly močových a pohlavných orgánov.

Pivné kvasnice sú mimoriadne dôležitým výživovým doplnkom. Tým, že sú bohaté na bielkoviny, obsahujúce všetky esenciálne aminokyseliny (50-60 % hmotnosti) a vitamíny skupiny B, sú nenahraditeľné v mnohých patologických prípadoch.

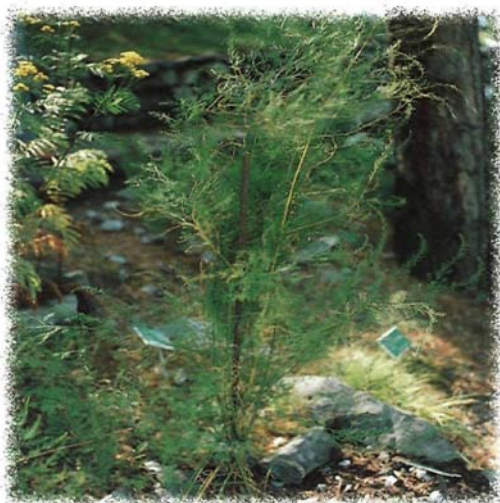
Majú všeobecne regeneračné účinky, pomáhajú pri chudokrvnosti a detoxikujú organizmus. Pôsobia proti ochoreniam kože a nervového systému, regulujú metabolizmus, a prispievajú

k liečbe cukrovky a kôrnatenia ciev. Ako výživový doplnok prispievajú k lepšiemu využitiu glukózy v bunkách a podporujú účinky inzulínu. Znižujú vysokú hladinu cholesterolu a priaznivo vplyvajú na črevnú a pošvovú mikroflóru.

RADA

Pivné kvasnice predávané v 5 Dg baleniach (nie práškové) veľmi rýchlo podliehajú skaze. Preto sa pred zakúpením a použitím presvedčte o ich čerstvosti.

ŠPARGĽA



Špargľa má rustikálny rizómovitý silne rozkonárený koreň, z ktorého vyrastajú listovité výhonky s drobnými šupinovými lístkami. Po odkvitnutí bielych alebo zelenkavých kvetov sa objavujú červené bobuľovité plody.

Pestuje sa ako zelenina pre mladé koreňové) výhonky, ale v stredomorskej oblasti rastie aj na divo v lesoch a na čistiniách. Koreň a výhonky sa používajú aj na liečebné účely, konzumujú sa len výhonky. Zber prebieha v jarných mesiacoch.

Špargľa je bohatá na vitamíny A, C a B, upokojuje, posilňuje srdce, povzbudzuje chuť do jedla a pôsobí ako laxatívum. Výhonky sa užívajú aj kvôli močopudným účinkom. Odvar alebo zápar z koreňa pomáha pacientom

ZAÚJÍMAVOSŤ

Pri niektorých chorobách, ako sú dna, kôrnatenie ciev, močové kamene a zápaly močových ciest, je potrebné konzumáciu špargle vynechať.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zadržiavanie vody v organizme, vysoký krvný tlak, sťažené močenie a dýchacie ťažkosti.

s vysokým krvným tlakom regulovať srdcový rytmus. Z púčkov sa pripravuje sirup. Pomáha pri rekonvalescencii po silnom zápale pľúc. Na konzumáciu sa špargľové výhonky varia v osolenej a osladenej vode, pripravujú sa z nich omáčky, prívarky, pridávajú sa do zeleninových polievok alebo rizota. V ľudovej tradícii sa eviduje aj ako afrodiziakum.

SLIVKA



Slivka sa rodí na stromoch s hustou korunou, ktoré patria do čeľade ružovitých, dorastajúcich do výšky maximálne 10 m. Má drobné zelené lístky so zubkovaným okrajom a na jar sa objavujú jednotlivé biele kvietky s ružovými bodkami. Plod – kôstkovica – je najprv zelený a po úplnom dozretí tmavomodrý. Existujú však odrody červenej, zelenej, žltej bielej farby.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Zápcha, upchaný žlčovod, arterioskleróza, opuchy a zápaly ďasien, zápal žalúdočnej sliznice, angína, biely výtok.

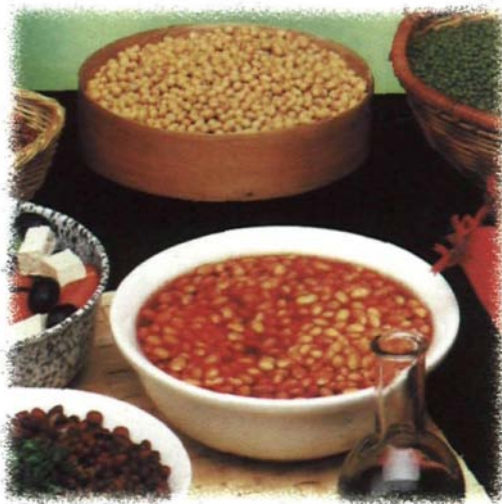
Slivky sú bohatým zdrojom karotínoidov, flavonoidov, draslíka a železa. Úplne dozrievajú v júli až septembri a čerstvé plody majú značnú výživnú hodnotu. Zrelé slivky stimulujú nervovú činnosť, majú močopudné účinky, zmiernujú návaly krvi v pečeni. Kvôli silným detoxikačným účinkom sa ich konzumácia odporúča pacientom s ochoreniami ciev (napr. arterioskleróza). Sušené slivky môžu pravidelne jesť aj jednotlivci so zápchou a poruchami činnosti žľáz. Ak večer do vody namočíme 10 sušených sliviek a skonzu-

muje ich ráno nalačno, vybrali sme si zdraviu neškodlivú preháňadlo. Zvonka môžeme použiť slivkový zápar na kloktanie a vyplachovanie ústnej dutiny pri zápaloch a hnisaní ďasien, poranení v ústnej dutine alebo angíne. Vyplachovanie pošvy záparom z listov pomáha proti bielemu výtoku.

RADA

Pomerne často spôsobuje zápchu zápal hrubého čreva. V takýchto prípadoch môže zvýšená konzumácia sliviek spôsobiť silné kŕče.

SÓJA



Kedysi sa táto strukovina pestovala iba na Ďalekom Východe, kde odvtedy patrí medzi základné piliere stravovania. Na bezprostrednú konzumáciu je vhodný žltozrný mnohorakými spôsobmi použiteľný druh: tofu (sójový syr), sójové mlieko, tvaroh a pražené zrnká ako pochutina.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Vysoká hladina cholesterolu, arterioskleróza, zápcha, vysoká hladina krvného cukru, kožné ochorenia, psoriáza, ekzémy, vredy, šúpanie pokožky.

Z pomerne vysokého obsahu tukov predstavujú na 90% nenasýtené mastné kyseliny, chrániace všetky štruktúry organizmu (napr. bunkové steny, pokožka). Sója je účinná liečivá potravina v prípade ekzémov, furunkulov a vredov. Obsahuje aj rastlinnú vlákninu, ktorá reguluje vyprázdňovanie.

RADA

Pre všetky druhy strukovín je charakteristická zvýšená tvorba črevných plynov. Predchádzať sa tomu dá dlhým varením (min. 1 hodina v tlakovom hrnci) a dôkladným požitím.

HROZNO



Vinič sa pestuje vedený na viničových pergolách, popri kordónoch, alebo stoja v nízkych kroch bez vedenia, u nás väčšinou na víno, menej na konzumáciu.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Vysoký krvný tlak, kôrnatenie ciev, zápal kĺbov, reumatizmus, dna, sťažené močenie, oslabenie organizmu, otravy, hnisavé vyrážky, ekzém, zápcha, chorobná obezita, málokrvnosť.

V hrozne je 70-80 % vody a 15-22 % hrozňového cukru. Obsahuje všetky vitamíny skupiny B a značné množstvo minerálnych látok (zinok, horčík, meď, selén, železo), organické kyseliny a pektín. Má vysokú výživnú hodnotu a mnohoraké liečebné účinky. Konzumujeme ho podľa možnosti medzi dvoma jedlami s dostatočným časovým odstupom.

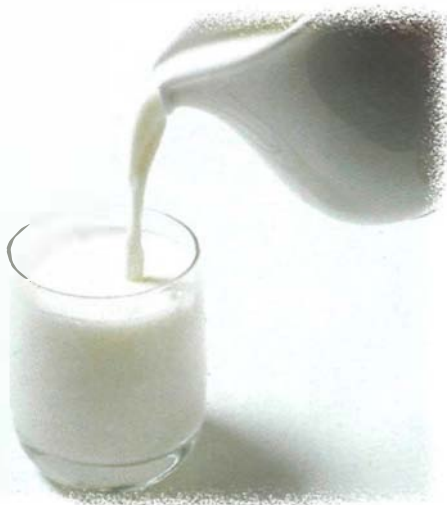
Hrozno organizmus čisti, detoxikuje a posilňuje jeho imunitu. Vďaka harmonizačnému a osviežujúcemu účinku

je toto energeticky hodnotné a ľahko stráviteľné ovocie liekom pre ľudí vo vysokom veku. Pomáha im pri kôrnatení ciev, vysokom tlaku krvi, zápaloch kĺbov, reumatizme, dne a pri obehových poruchách podporuje odbúravanie vody z organizmu a urýchľuje metabolizmus. Konzumácia hrozna sa obzvlášť odporúča pacientom s vysokou teplotou, kožnými ochoreniami, športovcom a tehotným ženám.

RADA

Hrozňovú terapiu (ampeloterapiu) by mali absolvovať jednotlivci s nedostatkom energie a síl. Pozor! Pacienti so žalúdočnými vredmi, zápalmi hrubého čreva a cukrovkári by sa jej mali vyvarovať.

MLIEKO



Pod názvom mlieko máme na mysli takmer výlučne kravské mlieko napriek tomu, že je možné konzumovať aj mlieko iných zvierat (koza, ovca, byvol...). Tieto sa však v obchodnej sieti vyskytujú oveľa zriedkavejšie.

Oprospešnosti materského mlieka je stále potrebné mnohých presvedčať. Aspoň 50% bielkovín, vyskytujúcich sa v materskom mlieku tvorí jediná látka zvaná laktalbumín. Bielkoviny z materského mlieka sú prirodzené antigény a zabráňujú vzniku zárodkov nádorových buniek. V kravskom mlieku je len 15-20% laktalbumínu. Cukry v materskom mlieku sú zastúpené laktózou a jedine v ňom (0,8%) sa vyskytujú oligosacharidy, ktorých úlohou je regulácia kvasných procesov laktózy v črevách. Ak dojča dostáva mlieko bez

RADA

Ak má naše dieťa problémy so stravením mlieka, potrebné živiny mu môžeme zabezpečiť v podobe jogurtu alebo sadnutého mlieka.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Pre mláďatá cicavcov je materské mlieko najdokonalejšou potravinou. Zabezpečuje správny vývin až do doby, kým nie sú schopné prežiť na potrave dospelých ľudí.

oligosacharidov (kravské), v jeho črevách sa produkuje priveľa plynov a trápia ho časté kŕče.

Kým v materskom mlieku sú na rozdiel od kravského v prevahe nenasýtené mastné kyseliny, vyplýva z toho, že je ľahšie stráviteľné a poskytuje dokonalejšiu ochranu proti kôrnateniu ciev a zvyšovaniu hladiny cholesterolu.

UHORKA



Jednoročná rastlina patriaca do čeľade tekvicovitých. Plod môže byť valcovitý alebo oválny, s pevnou šupou a bezfarebnou dužinou. Rozmery plodov sa líšia. Listy sú dlaňovito laločnaté so špicatými rohmi. Kvitne žltými kvetmi. Celá rastlina je pokrytá mierne pichľavými chlpkami.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Vyrážky, otravy, brušné kŕče, črevné ťažkosti, dna, zápalý kĺbov, kalcifikácia, infekcie E-coli, svrbenie, šupínatenie pokožky, mastná pleť, rozšírené póry na tvári, vrásky, pehy, povrchové kožné zápal, popraskané pery.

Čerstvá uhorka pozostáva z 95% z vody a má preto chladivý účinok. Počas horúceho leta si môžeme šalát vylepiť kockami alebo krúžkami uhoriek. Nachádzajú sa v nich aj mnohé minerálne látky, ktorý znásobujú ich detoxikačné, protizápalové, močopudné účinky a sú vynikajúce proti artritíde a lámke.

Uhorková kúra pomáha proti drobným pleťovým nedostatkom a alergickým reakciám pokožky. V takýchto prípadoch popri konzumácii šalátov aplikujeme uhorky aj zvonka. Celkom jednoducho riešiteľná je maska z krúžkov uhorky. Uhorková šťava (mlieko) chráni pokožku pred prudkým slnečným žiarením.

Kozmetici radi používajú kašičku alebo šťavu z čerstvých uhoriek na pleťové masky, pretože pokožku viditeľne čistia a sťahujú rozšírené póry.

Kozmetici radi používajú kašičku alebo šťavu z čerstvých uhoriek na pleťové masky, pretože pokožku viditeľne čistia a sťahujú rozšírené póry.

RADA

Na vetrom vyfúkanú, slnkom vysušenú, popraskanú bolestivú pleť je vynikajúcim liekom maska z čerstvej uhorkovej šťavy získanej pomocou odšťavovača, zmiešanej s plnotučným jogurtom.



Žltkastá, lepkavá látka, drobnozrnnej konzistencie, vyskytujúca sa na hornej časti kvetov. Peľ je oplodňujúce médium rastliny a je mimoriadne bohatý na životne dôležité prvky. Peľ každého kvetu je jedinečný, možno ho považovať za ekvivalent odtlačku prsta rastliny. Jeho zloženie je pre každú rastlinu charakteristické.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Akútna a chronická hepatitída, vysoký krvný tlak, poruchy cievneho systému, psychická únava, nervozita, nechutenstvo, anorexia, málokrvnosť, črevné ťažkosti, zápal hrubého čreva, hnačka, zápcha.



vplyva na metabolizmus a jeho konzumáciou zvyšujeme prísun aminokyselín.

RADA

Jednotlivci alergickí na niektorý z peľov by sa mali užívanie pelu vyvarovať, pretože hrozí stupňovanie príznakov.



Jednoročná rastlina so strapcovitým koreňovým zväzkom, zloženým z prvotných a druhotných koreňov. Visiace klásky sú pokryté dvoma plevami a jedna z nich je prirastená k zrnku. Je jednou z najdôležitejších obilnín pre ľudí i úžitkové zvieratá. Pestuje sa už od pradávna. Charakteristicky významný je spôsob využitia plev.

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

Ochorenia srdcovo-cievneho systému, zvyšovanie hladiny „dobrého“ cholesterolu, stimulácia produkcie inzulínu po jedle, močopudné účinky, stimulácia spomaleného trávenia.

Kedže ovos dokáže vstrebať asi šesťkrát viac vody ako iné obilniny, ovsené plevy výborne pomáhajú pri zachovaní ideálnej hmotnosti. V porovnaní s inými potravinami dodávajú silný pocit nasýtenosti, čo mimovoľne vedie k menšiemu príjmu potravy. Postupom času možno takto dosiahnuť ideálnu hmotnosť. Dôležité je to z dôvodu, že nadváha je jedným z hlavných rizikových faktorov ochorenia srdcovo-cievneho systému. Už po ich krátkodobej pravidelnej

konzumácii klesne hladina škodlivého cholesterolu (LDL) bez toho, aby bol ovplyvnený organizmus potrebným cholesterolom (HDL). Ovos znižuje tiež hladinu triglyceridov a reguluje funkcie čriev. Jeho denná konzumácia významne znižuje riziko vysokého krvného tlaku, ochorenia koronárnej tepny a cukrovky.

ZAÚJÍMAVOSŤ

Dnes už poznáme dôležitosť ovsu (spolu s pšenicou, ražou a jačmeňom) pre ľudský organizmus, hoci v minulosti bol takmer výlučne potravou len pre hospodárske zvieratá.



Dvojiročná bylina z čeľade zelerovitých, používaná ako liečivo, korenina i zelenina. Perovité listy má jasnozelené a žltobiele kvety. Pestujú sa tri varianty zeleru, u nás je najznámejší hľuzový, ale existuje ak zeler listový a stopkový, z ktorých sa konzumujú dužinaté stopky a listy.

Je bohatý na vitamíny, horčík a síru. Zeler je známe diuretikum a prostriedok na stimuláciu, očistu organizmu. Je mimoriadne bohatý na minerálne látky a preto jeho listy stimulačne pôsobia na činnosť pečene, obličiek a dýchacích ciest. Po konzumácii listov a hľuzy môžeme pozorovať „očistu organizmu“, ktorá sa prejavuje hlavne zmiernením a zmiznutím bolesti kĺbov a svalov. Zeler je dôležité liečivo na zachovanie acidobázickej rovnováhy v krvi.

Rovnako možno použiť šťavu, zápar i odvar. Zápar zo semien je účinný pri

ODPORÚČANÉ POUŽITIE

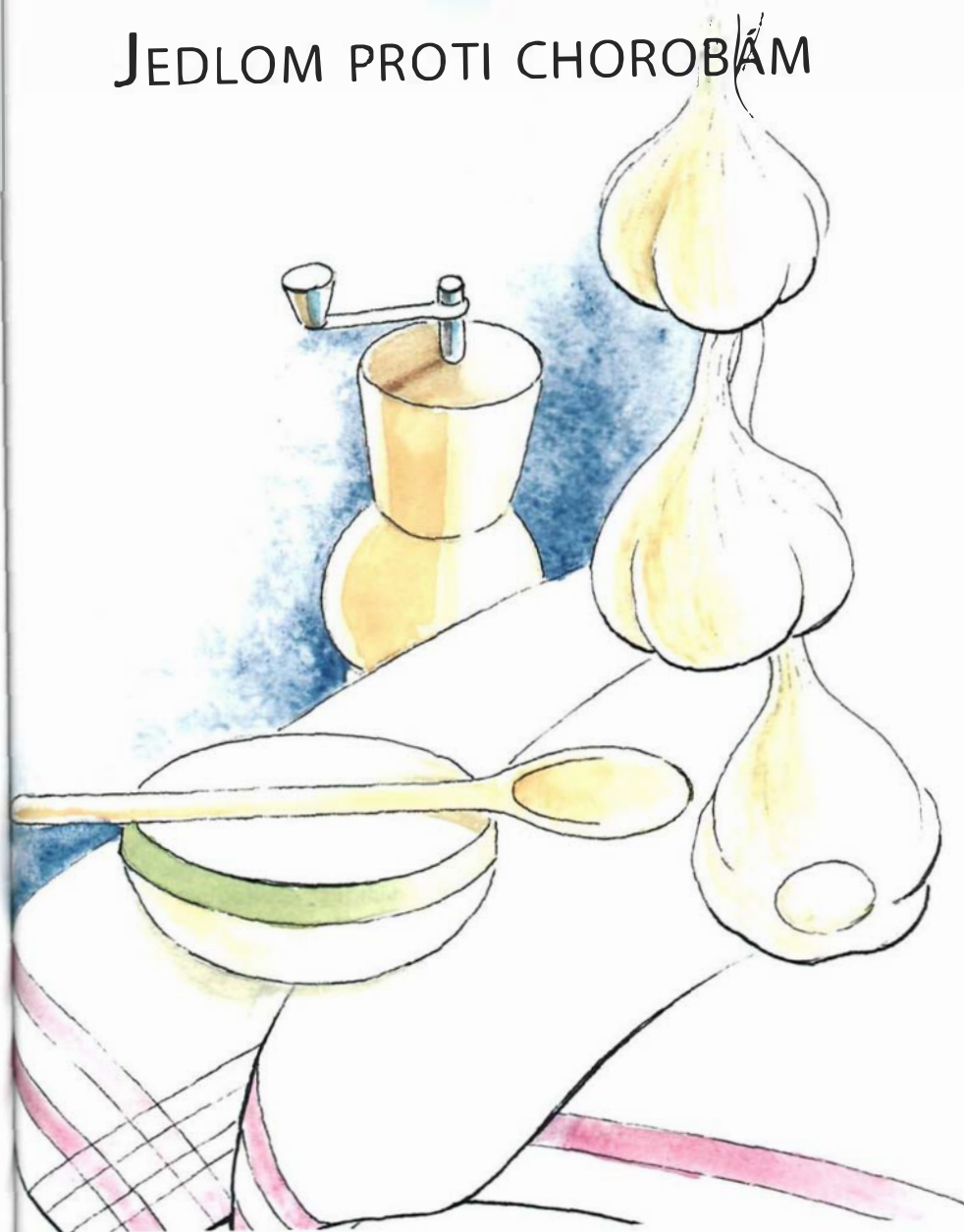
Zápaly kĺbov, reumatizmus, dna, prehĺtanie vzduchu, tráviace ťažkosti, zadržiavanie vody v organizme, očistné kúry. V kuchyni je vhodný ako korenina alebo ako zelenina.

odstránení nechutenstva, plynatosti a prehĺtania vzduchu a odvar je vynikajúce kloktadlo proti angíne, prípadne pridaný do kúpeľa pomáha liečiť omrzliny. V staroveku zeler považovali za afrodisiakum, ale klinicky to nikdy nebolo dokázané.

RADA

Tehotné ženy by sa mali vyvarovať konzumácie zeleru, pretože môže spôsobiť nadmerné prekrvenie malej panvy a sťahy matrice.

JEDLOM PROTI CHOROBYM



NADPRODUKCIA ŽALÚDOČNEJ KYSELINY

Nadprodukcia žalúdočnej kyseliny je často príznakom rôznych, navzájom súvisiacich chorôb. Najčastejšie ide o zápal hltana, žalúdočnej sliznice, zápal dvanástnika, dvanástnikový alebo žalúdočný vred, ktorý vyvoláva pocit prekyslenia v oblasti vrátnika. Referovanie o intenzite a trvaní príznakov môže byť veľmi nápomocné pre lekára pri určovaní diagnózy.

Sóda bicarbona je len prechodným riešením, odstraňuje je príznaky, nie prvotnú príčinu.



✓ Rada

Každé sústo dokonale požijme, jedzme po sediačky, nejedzme naraz priveľa, jednotlivé chody zjednodušte a sledujte pokyny na správnu kombináciu potravín. (str. 7., 9., a 70.)

✓ Odporúčané potraviny

Jablká: bohaté na pektín, chránia sliznicu od agresívnych kyselín.

Artičoky: podporujú činnosť pečene a žľáz.

Medovka: najviac pomôže v prípade, že v pozadí žalúdočných ťažkostí stoja úzkostné stavy, nadmerné vzrušenie, nervozita (čiže takmer vždy).

Žihľava: redukuje tvorbu žalúdočnej kyseliny a chráni sliznicu.

Kapusta: stimuluje tvorbu nových buniek, podporuje hojenie rán na koži i sliznici.

Mrkva: chráni pokožku i sliznicu, podporuje vyprázdňovanie čriev, regeneruje bunky.

AKNĚ

V jednotlivých obdobiach života, alebo u vyslovene citlivých jednotlivcov sa príležitostne môžu objaviť zápal. Niekedy trvá pomerne dlho a má nepríjemné sprievodné znaky. Miestne aplikovaná liečba spravidla veľa nepomáha. Liečba celého organizmu antibiotikami prináša atraktívne výsledky, ktoré však majú krátke trvanie.

Aj tejto choroby sa môžeme zbaviť len tak, že zmeníme svoj stravovací režim a podporíme činnosť pečene, čriev a obličiek. Okrem toho treba brať do úvahy aj faktory vplývajúce na citový život.

✓ Rada

Radikálne zníženie spotreby mäsových jedál. Liečenie môže priniesť konzumácia mliečnych výrobkov, vajec a mimoriadneho množstva čerstvej zeleniny a ovocia.

✓ Odporúčané potraviny

Čučoriedky: podporujú prúdenie krvi v krvných vlásokniach; pomáhajú pri zápaloch čriev a plynatosti; na pokožku majú sťahovací účinok a tak sú vhodné na vonkajšie ošetrovanie.

Citróny: pomocou vitamínu A, C a PP udržiavajú pokožku v kondícii; šťava má všeobecne čistiace účinky, pri vonkajšom použití má dezinfekčné a antibakteriálne účinky.

Kvasnice: sú plnohodnotné a bohaté na bielkoviny, podporujú detoxikačnú činnosť pečene a znižujú až odstraňujú tvorbu črevných plynov; jeden z najlepších prostriedkov detoxikácie.

Breza: očistný účinok čaju zo sušených listov, nazbieraných

v máji a júni má priaznivý účinok aj na vyrážky.

Požlt farbiarsky: bohatý na vitamín E, je nenahraditeľný pri obnove buniek

Mrkva: chráni pokožku a prispieva k jej omladzovaniu; je strážcom každodenného vyprázdňovania stolice a balastných látok.

Srvátka: účinne očisťuje a podporuje vstrebávanie vitamínov a minerálnych látok; diuretikum; lieči poškodenú črevnú flóru.

Uhorky: ich konzumácia má očistný a osviežujúci účinok; zvonka aplikované vynikajúco tlmia zápal a upokojujú.

Ovos: stimuluje metabolizmus, aktívne sa zúčastňuje odbúravania balastných látok; plevy sú veľmi bohaté na vlákninu, zvyšujú objem stolice, uvoľňujú ju, čím uľahčujú vyprázdňovanie.

PREHŤANIE VZDUCHU

Pozri KVASNÉ PROCESY V ČREVÁCH (str. 97)

FYZICKÁ ÚNAVA

Pozri ÚNAVA SPÔSOBENÁ PREŤAŽENÍM ORGANIZMU ŤAŽKOU PRÁCOU, PREHNANÝM ŠPORTOM (str. 119)

PSYCHICKÁ ÚNAVA

Pre náš spôsob rozmyšľania je charakteristické, že len svalmi vykonávanú prácu považujeme za skutočnú, a preto si len ťažko vieme predstaviť, že sa môže navíť aj náš mozog. Pritom aj mozog pre správnu činnosť potrebuje potravu, oddych a odolnosť, ako to môžeme vidieť na deťoch na konci školského roka. Náš mozog nevyžaduje o nič viac ani menej ako ktorýkoľvek sval.



✓ Rada

Pretože mozog nie je sval, oddych mu neposkytne ničnerobenie (pracuje predsa aj v noci), ale zregeneruje ho skôr zmena podnebia či prostredia.

✓ Odporúčané potraviny

Riasy: minerálne látky v nich priaznivo vplyvajú na celkovú kondíciu organizmu.

Jablká: osvedčili sa viac ako ktorékoľvek iné ťažko stráviteľné ovocie, obzvlášť ak ich konzumujeme medzi dvoma jedlami.

Cibuľa: okrem čistiaceho účinku je vynikajúcim stimulatorom.

Pomaranče: vynikajúci tonizátor svalstva a nervovej sústavy.

Ovos: „ohnivá“ stimulujúca obilnina; v prípadoch nadmernej záťaže je schopný zmobilizovať rezervy organizmu.

ZACHRÍPNUTOSŤ

Príčinou čiastočnej alebo úplnej straty hlasu je často zápal hrtana alebo hltana (pozri str. 94)

AFTY

Poranenie ústnej sliznice, ktoré je niekedy natoľko bolestivé, že aj jedenie je nám na obtiaž. V prípade, že sa vyskytuje častejšie, nie len ojedinele, treba sa podrobiť komplexnej, prípadne homeopatickej liečbe.



✓ Rada

Pomáha dočasné vynechanie „ohnivých“ potravín (tmavé mäsa, čokoláda, živočíšne tuky, alkohol, rafinovaný cukor) z jedálneho listka.

✓ Odporúčané potraviny

Čerešne Acerola: vysoký obsah vitamínu C podporuje hojenie rán a zabraňuje, aby sa zápal zmenil na chronický.

Čučoriedky: pozitívne ovplyvňujú mikrocirkuláciu krvi; použité zvonka sťahujú rany a majú dezinfekčný účinok.

Citróny: obsahujú množstvo vitamínu C, zaceluje rany a majú vynikajúcim dezinfekčný účinok.

Kvasnice: na imunitný systém organizmu majú životne dôležitý, avšak nie špecifický účinok vďaka bohatému obsahu

vitamínov, minerálov a plnohodnotných bielkovín.

Pomaranče: vďaka obsahu vitamínov a minerálov stimulujú metabolizmus.

Mrkva: vďaka obsahu vitamínu A chráni sliznice.

Srvátka: vďaka svojim očistným účinkom a obsahu minerálov posilňuje obranyschopnosť a odolnosť našich orgánov.

Peľ: obsahuje prakticky všetky vitamíny a minerálne látky, pri chronických ochoreniach pomáha zregenerovať obranyschopnosť organizmu. Alergici by ho nemali užívať.

ALKOHOLIZMUS

Nadmerné užívanie alkoholu má viac tragických následkov v spoločnosti ako užívanie ilegálnych drog.

Často sa uplatňujú náročné (a veľmi drahé) liečebné postupy a psychologické prostriedky, aby sme niekoho odvrátili od pravidelného nadmerného užívania alkoholu. Nápomocní môžu byť tiež abstinujúci alkoholici. Okrem toho poznáme látky, ktoré sú schopné výrazne znížiť škodlivý účinok alkoholu.

✓ Rada

Namiesto konzervovaných konzumujeme radšej čerstvé jedlá, na vlákninu bohaté obilniny, v hojnom množstve čerstvé ovocie a zeleninu, ryby a mäso len s mierou.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vysoký obsah vitamínu C zvyšuje obranyschopnosť tkanív proti jedovatým účinkom etanolu.

Artičoky: chránia pečeň a zaručujú jej správnu funkciu.

Pšeničné kľíčky:

v nich sa nachádzajú vitamín E chráni bunky pečene a podžalúdovej žľazy.

Kvasnice: pečeň ich veľmi potrebuje, pretože obsahujú všetky vitamíny skupiny B.

Požlt farbiarsky: v ňom sa nachádzajú vitamín E a nenasytené mastné kyseliny chránia pečeň pred poškodením.

Srvátka: mikročiastočky živín pôsobia priaznivo na metabolizmus.

Peľ: jeho vitamíny, bielkoviny a minerálne látky chránia organizmus pred škodlivými účinkami životného prostredia, stravovacieho režimu, užívania liekov a škodlivých návykov (fajčenie, pitie alkoholu, kávy, užívanie drog).

ZÁPACH Z ÚST

Pozri **ŠTAŽENÉ TRÁVENIE** (str. 91)

DOJČENIE

Dlhodobé a bezproblémové dojčenie nie je jednoducho len dôsledkom rozhodnutia rovnako ako to, či bude mať mladá mamička dostatok mlieka. Do-

siahnuť sa to dá jedine uvedomelým stravovaním (čerstvá zelenina, ovocie, celozrnné obilniny) už v období tehotenstva.

Dôležité sú aj čo najprirodzenejšie pôrodné podmienky, aby bol novorodenec pár minút po narodení priložený k matkinmu prsníku a mohol piť.

Napokon je potrebné dbať, aby bolo dieťa počas celého obdobia kojenia živé len materským mliekom.

✓ Rada

Pre dojčiacu mamičku je nevyhnutné vyčleniť z 24 hodín dňa určitý čas na odpočinok, na čo v súčasnosti z pochopiteľných prí-

čin občas zabúdame. Na oddych by mali využiť každú štvrthodinku, ktorú im dieťaťko v prvých dňoch života dopraje.

✓ Odporúčané potraviny

Pšeničné kľíčky: zvyšujú vitalitu organizmu matky a zásobujú ho vzácnym vitamínom E.

Fenikel: stimuluje laktáciu a dodáva materskému príjemnú anizovú chuť.

Pomaranče: vynikajúci posilňovač imunity a zdroj minerálnych látok.

Mrkva: podporuje tvorbu mlieka, ako všetky zelerotvaré rastliny.

Peľ: je to priam vitamínová, minerálová, proteínová a enzýmová bomba. Okrem toho obsahuje aj mnohé iné výživné lát-

| Skupina potravín | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1. kyslé ovocie | * | áno | nie | nie | nie | nie | nie | nie | nie | áno | nie | nie | nie |
| 2. polokyslé ovocie | áno | * | áno | áno | áno | nie | nie | nie | nie | áno | áno | nie | nie |
| 3. sladké ovocie | nie | áno | * | nie | áno | nie | nie | áno | nie | áno | áno | nie | áno |
| 4. olejnaté semená | nie | áno | nie | * | áno | nie | áno | áno | áno | áno | nie | nie | nie |
| 5. obilniny | nie | áno | áno | áno | * | áno | áno | nie | áno | áno | nie | nie | nie |
| 6. strukoviny | nie | nie | nie | nie | áno | * | áno | nie | áno | nie | nie | nie | nie |
| 7. záhradné plodiny | nie | nie | nie | áno | áno | áno | áno | áno | áno | áno | nie | nie | nie |
| 8. zelenina s obsahom škrobov | nie | nie | áno | áno | áno | áno | áno | áno | áno | áno | nie | áno | áno |
| 9. zelenina, riasy | nie | nie | nie | áno | nie | nie | áno | * | áno | áno | áno | áno | áno |
| 10. vajcia | áno | áno | áno | áno | áno | áno | áno | áno | * | áno | nie | nie | nie |
| 11. mlieko | nie | áno | nie | nie | nie | nie | áno | áno | áno | * | nie | áno | nie |
| 12. maslo | nie | áno | nie | nie | nie | nie | áno | áno | nie | nie | * | áno | nie |
| 13. syry | nie | áno | nie | nie | nie | nie | áno | áno | nie | áno | áno | * | nie |

ANO – optimálna kombinácia, NIE – nevhodná kombinácia, * – prijateľná kombinácia

ky. Alergici na peľ by sa ho mali vyvarovať.

Ovos: obilnina bohatá na kalórie, obsahuje veľké množstvo minerálnych látok.

VYPADÁVANIE VLASOV VO FLAKOCH

Trvalá strata vlasov prevažne na menšej oblasti na hlave.

Takýto typ vypadávania vlasov nemá nič spoločné s bežným plešivením, ktoré postihuje do určitej miery takmer každého muža (z hormonálnych alebo genetických príčin) a zasahuje veľkú časť hlavy.

Ak sa vypadávanie vlasov prejaví u mladého muža, treba zvážiť, či v pozadí nespočívajú nejaké duševné problémy. Každopádne je isté, že príčinou vypadávania vlasov vo flakoch je psychická nezrovnalosť.

✓ Rada

Treba zistiť, či príčina nespočíva v hubovitom ochorení vlasových korieňkov. Aj v takýchto prípadoch je potrebné pozorne prešetriť psychickú stránku a stravovacie návyky.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vďaka vysokému obsahu vitamínu C priaznivo vplyva na krvné vlásoknice.

Čučoriedky: v hojnom množstve obsahujú vitamín A, ktorý je nevyhnutný pre pokožku a chĺpky, vlasy a nechty.

Pšeničné kľičky: prostredníctvom vitamínu E a esenciálnych mastných kyselín zlepšujú zdravie a pozitívne vplyvajú na pokožku.

Kvasnice: zdroj vitamínov a minerálnych látok, nevyhnutný pre dokonalý metabolizmus.

Peľ: zohráva podstatnú rolu ako výživový doplnok, pretože ide pravdepodobne o chorobu z nedostatku.

Ovos: obilnina bohatá na bielkoviny a minerály, všeobecný stimulant tráviacej sústavy.

VYNECHANIE MENŠTRUÁCIE

Odchýlka z citlivej hormonálnej rovnováhy môže mať viacerý príčin. Napr. zmena podnebia, dlhšie cestovanie, zmena ročného obdobia, náhla strata hmotnosti. Tieto a podobné príčiny prichádzajú do úvahy v prípadoch zmeny

menštruačného cyklu (vynechania alebo oneskorenia). V každom prípade musíme mať na zreteli, že nech je príčina akákoľvek, cieleňá zmena jedálneho lístka môže byť veľmi užitočná.

✓ Rada

V určitom veku nemožno zabúdať, že príčinou vynechania menštruačie môže byť aj tehotenstvo.



✓ **Odporúčané potraviny**

Pšeničné klíčky: nenahraditeľné sú pri každom probléme súvisiacom s roz- množováciami a pohlavnými orgánmi.

Peľ: nastoľuje a udržiava hormonálnu rovnováhu.

Ovos: obilnina „ohnivého“ charakteru, ktorá spúšťa spomalené procesy metabolizmu a napráva narušenú hormonálnu rovnováhu.

MÁLOKRVNOSŤ

Pokles počtu červených krviniek a hemoglobínu zistí lekár. Tieto problémy často súvisia s nesprávnym stravovaním. Príčina v každom prípade spočíva v tom, v prvom rade u chudokrvnosti prameniacej z nedostatku železa alebo vitamínov, že sa nám ich pri jedení nedostáva do organizmu dostatočné množstvo, alebo sa nedokážu dôkladne vstrebáť.

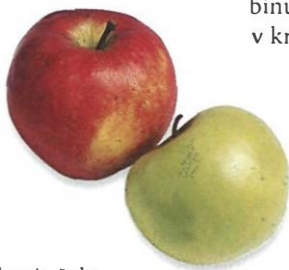
✓ **Rada**

Vhodné podmienky na vstrebávanie železa dokážeme vytvoriť v črevách v prvom rade prostredníctvom jedálneho listka zostaveného z rastlinných potravín.

✓ **Odporúčané potraviny**

Acerola: vitamín C podporuje vstrebávanie železa v črevách a tvorbu červených krviniek a hemoglobínu.

Čučoriedky: vynikajúco chránia krvné vlásoknice, rozpúšťajú krvné zrazeniny, kompenzujú nedostatok vitamínov a minerálnych látok.



Riasy: morské riasy obsahujú nesmierne množstvo železa a stopové prvky potrebné pri syntéze hemoglobínu.

Jablká: plnohodnotné ovocie, ktoré malo vždy svoje miesto v boji proti chudokrvnosti.

Citróny: podporujú vstrebávanie železa v črevách.

Žihľava: zmiernenie príznakov chudokrvnosti sa deje jej prostredníctvom.

Pomaranče: chránia cievy, kompenzujú nedostatok vitamínov a minerálnych látok.

Mrkva: zdroj minerálnych látok, zvyšuje množstvo hemoglobínu a červených krviniek v krvi.

Peľ: dôležitý výživový doplnok pre tých, čo netrpia alergiami; bohatý na železo, minerálne látky a vitamíny a nevyhnutný pre metabolizmus.

Ovos: stimulátor metabolizmu, hrá aktívnu úlohu v syntéze bielkovín.

ANGÍNA

Pozri ZÁPAL HLTANA A HRTANA (str. 94)

BOLESTIV SRDEČNEJ OBLASTI

Pozri KÖRNATENIE CIEV (str. 73)

ÚZKOSŤ

Pozri NERVOZITA (str. 112)

ANOREXIA (CHOROBNÁ CHUDOSŤ)

Extrémny prípad odmietania potravy, ktorý môže viesť až k smrti, postihuje hlavne mladistvé dievčatá a chlapcov takmer nikdy. Je to samozrejme veľmi zložitý problém a v pozadí sa skrýva všeličo: od narušeného vnímania vlastného tela, cez nevyrovnaný vzťah s rodičmi až po náhlu konfrontáciu so sexualitou.

Anorektické pacientky treba v každom prípade podrobiť psychoterapeutickej liečbe. V súvislosti so stravovaním nie je vhodné robiť scény a nútiť ich jesť, pretože vynútené prijatie potravy končí väčšinou zvracaním.

Oveľa viac dosiahneme, ak pacientke ponúkneme menšie sústa, bohaté na vitamíny a minerálne látky, ktoré dokážu udržať minimálny chod metabolizmu.

✓ **Rada**

Dôležité je, aby rodičia hrozbu rozpoznali už na počiatku ochorenia a nevoľnosti. K príznakom sa obyčajne pri-



druží náhla výrazná strata hmotnosti a vynechanie menštruácie.

✓ **Odporúčané potraviny**

Artičoky: podporujú činnosť pečene ako všetky horčiny, stupňujú tvorbu žalúdočnej kyseliny.

Borievky: stimulujú celý organizmus, ale najmä tráviaci systém.

Kvasnice: mikrobiologický výživový doplnok, užitočný hlavne pri nedostatku príjmu potravy.

Pomaranče: šťava nielen vitalizuje, ale zvyšuje aj chuť do jedla.

Horec žltý: posilňuje imunitný systém, očisťuje organizmus, stimuluje trávenie a podporuje chuť do jedla.

Peľ: posilňuje organizmus hlavne v stresových situáciách.

CHUŤ DO JEDLA

Pozri ANOREXIA (str. 73)

KÖRNATENIE CIEV

Na následky kôrnatenia ciev zomiera 50% ľudí vo vyspelej západnej civilizácii.

Znamená to, že dôvody vysokého krvného tlaku, infarktu a krvácania do mozgu nemožno nechať bez povšimnutia. Nevhodné stravovanie, pracovné podmienky, druhy zábavy a typy spoloč-

čenských kontaktov sú všetko rizikové faktory.

Pozornosť treba v prvom rade upriamiť na prevenciu a vypracovať stratégiu spôsobu života. S prevenciou začíname už v kolíske: dojčime dostatočne dlho a dieťa len pomaly odstavujeme; treba tiež zvážiť, ktorých potravín živočíšneho pôvodu sa dokážeme zriecť; konzumujeme čo najviac potravín s vysokým obsahom vlákniny.

✓ Rada

V záujem zachovania zdravia je do každodenného režimu potrebné včleniť aj telesnú aktivitu (chôdza, beh, plávanie, gymnastika, bicyklovanie, výdatná prechádzka). Podľa možnosti ju vykonávajme na čerstvom vzduchu, aby sme predišli vzniku srdcovo-cievnych ochorení.

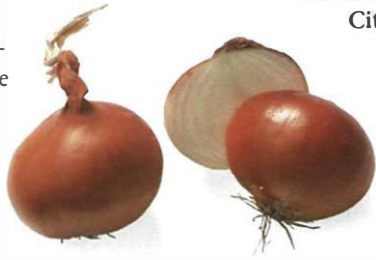
✓ Odporúčané potraviny

Acerola: viaže voľné radikály, bohatá na vitamín C.

Čučoriedky: pomocou vitamínu A zabezpečujú ochranu ciev.

Riasy: prostredníctvom vysokého obsahu minerálnych látok stimulujúco pôsobia na spotrebu a spálenie prívelkého množstva tukov.

Jablká: ovocie s vyváženým obsahom, nachádza sa v ňom množstvo minerál-



nych látok a vitamínov, čo podporuje metabolizmus tukov a vysoký obsah vlákniny stimuluje vstrebávanie.

Artičoky: zvyšujú produkciu a vylučovanie žlče, sú hlavným nástrojom na odbúravanie cholesterolu z organizmu.

Borievky: stimulujú činnosť pečene, čím regulujú produkciu cholesterolu.

Pšeničné klíčky: obsahujú tuky, ktoré zabráňujú usádzaniu cholesterolu na stenách ciev.

Citróny: sú známe svoju vynikajúcou čistiacou schopnosťou a prirodzeným spôsobom odbúravajú tuky z pečene, ciev a krvi.

Cibuľa: zabezpečuje tekutosť krvi a pružnosť cievnych stien.

Breza: jej čistiace účinky sa prejavujú znížením hladiny cholesterolu.

Čertov pazúr (Harpagofyt ležatý): znižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Požlt farbiarsky: obsahuje olej bohatý na viacnásobne nenasýtené mastné kyseliny, ktoré zabezpečujú normálnu hladinu cholesterolu v krvi.

Sója: vynikajúca mnohostranná strukovina, obsahuje vlákninu, bielkoviny a tuky, ktoré svojím vzájomným pôsobením obmedzujú vstrebávanie tukov a podporujú odbúravanie cholesterolu.

Srvátka: vynikajúco čistí krv a je to jediný mliečny výrobok, ktorý znižuje hladinu cholesterolu v krvi, a preto sa jeho konzumácia vrelo odporúča.

OVOCIE A ZELENINA

Zelenina predstavuje nielen najdôležitejšie živiny, ale sú to aj naše hlavné a najúčinnšie liečivá, ktoré nás v prípade chorôb ochránia. Už praveký lekár Hippokrates zastával názor „jedlo je твоjim liekom“.

Môžeme pozorovať mnohé záporné stránky (často zbytočného) užívania syntetických liekov. Pod vplyvom liekov, ktoré sú súčasťou terapie, vznikajú v našom organizme nové, dovtedy nepoznané choroby. Tie sa pridružia k pôvodnému neduhu a náš organizmus je ešte viac zaťažený.

Terapia zeleninou a inými rastlinami sa neobmedzuje na využitie jednej alebo dvoch z celku vynatých zložiek. Rovnako ako pri liečení bylinkami, aj pri liečbe jedlom (trofoterapia) jedine potrava prijatá v celistvom, nedotknutom stave (zelenina a ovocie) je schopná priaznivo vplyvať na organizmus. Svoje zdravie si chránime, ak pravidelne denne konzumujeme dostatočné množstvo zeleniny a ovocia.

Zeleninová a ovocná šťava (máme na mysli vyrobenú doma odšťavovačom, nie tú z obchodu) je tekutá potrava, obsahuje málo vlákniny a ako taká sa v určitých prípadoch veľmi odporúča: v čase odstavovania dojčiat, v prípade zvláštne a špeciálnej diéty, pri zápaloch hrubého čreva a žalúdočnej sliznice, teda v prípadoch, ak nám lekár predpíše zvýšenú konzumáciu ovocia a zeleniny v tekutom stave (jablká, mrkva, kapusta) a rýchlu a bezproblémovú stráviteľnosť by sme inak nemohli dosiahnuť. Inokedy však odporúčame čitateľom konzumácia zeleniny a ovocia v celosti. Základnou požiadavkou je dokonalé požitie, aby sa potrava dokonale premiešala so slinami.

Nemôžeme dostatočne veľakrát zdôrazniť dôležitosť pôvodu zeleniny a ovocia. Podľa možnosti kupujeme vypestované v biopodnikoch.

Výber ovocia alebo zeleniny na terapeutické účely v každom prípade prekonzultujeme s lekárom alebo dietológom.

NEKOĽKO DOBRÝCH RÁD

- vyhýbajme sa konzumácii ovocia alebo zeleniny mimo jeho sezóny: dozrievanie sa deje v ročnom období, kedy je pre náš organizmus najvhodnejšia konzumácia daného druhu. Okrem toho rastliny pestované s primnohými zásahmi človeka sú slabšie a menej odolné voči škodcom, z čoho vyplýva, že ich je treba postrekovať viackrát alebo silnejšími chemikáliami;
- vyhýbajme sa pridlhému tepelnému spracovaniu: pod vplyvom tepla sa zloženie zeleniny a ovocia mení, znižuje sa alebo celkom vymizne obsah vitamínov a minerálnych látok, zničia sa enzýmy a bakteriálna flóra;
- vyhýbajme sa akýmkoľvek hĺbkovým zásahom: nemeňme zeleninu a ovocie príliš dlho pred konzumáciou (krájanie, sekacie, porcovanie, žmýkanie atď.), ale len tesne pred ňou. Kyslík a svetlo sú dva oxidačné faktory, prostredníctvom ktorých určité organické látky (predovšetkým vitamíny) strácajú účinnosť;
- ovocie jedzme mimo hlavných jedál: pozri časť o kombinácii potravín;
- zeleninu konzumujeme v surovom stave a na začiatku jedla.

ZÁPALY A OPOTREBOVANIE KÍBOV

Prvé z týchto ochorení má akútny priebeh, zatiaľ čo to druhé je chronické. V pozadí oboch sa však v každom prípade väzí skrytá príčina.

Nesprávne držanie tela, zdanlivo bezvýznamné zranenie, zoderatie chrupavky súvisiace s vekom, opotrebenie, zvýšená konzumácia mäsa a iných bielkovín a zároveň nedostatočný prísun zeleniny a ovocia sú charakteristické príčiny vedúce k zápalom kíbov a zmenám okolitého svalstva. Aj tu platí, že najdôležitejšia je prevencia. Vďaka zoderatej chrupavke a opakujúcim sa zápalom sa hlavice kíbov poškodia natolko, že je veľmi ťažké dostať ich znova do prijateľného stavu.

✓ Rada

Keďže počas vyšetrení chronických zápalov kíbov čoraz častejšie vysvitá, že ide zároveň aj o poruchu imunitného systému, nebude na škodu venovať väčšiu pozornosť škodlivinám chemického pôvodu v životnom prostredí, napr. znečisteniu ovzdušia, prídavným látkam v potravinách a chemikáliám používaným v poľnohospodárstve.

✓ Odporúčané potraviny

Jablká: diuretikum, zohrávajú dôležitú úlohu pri odbúravaní balastných látok, vznikajúcich počas metabolických procesov, ako aj pri regulácii činnosti čriev.

ODVAR ZO ŽIHLAVY

Suroviny: lyžica sušenej žihľavy, 2,5 dl vody.

Žihľavu vo vode povaríme 2-3 minúty, potom necháme 5 minút lúhovať a scedíme. Pijeme denne dve šálky s cieľom vyčistiť si organizmus.

Artičoky: stimulujú vylučovanie žlče a kyseliny močovej, ako aj látok spôsobujúcich zápal povrchových krvných vlásočníc.

Borievky: podporujú odbúravanie jedovatých látok a vylučovanie kyseliny močovej.

Citróny: majú všeobecne čistiaci účinok, zabraňujú prekysleniu krvi (prekyslená krv v okolí kíbov môže bezprostredne spôsobovať vznik zápalu).

Žihľava: podporuje činnosť obličiek a pomáha odbúravať jedovité látky z krvi.

Vřba: čaj z listov podporuje vyprázdňovanie moču a má tiež detoxikačný účinok.

Čertov pazúr (Harpagofyt ležatý): jeho analgetické účinky konkurujú pôsobeniu najsilnejších protizápalových liekov.

Požlt farbiarsky: zabraňuje tvorbe voľných radikálov a vzniku chemických procesov, zodpovedných za dlhodobé zápal.

Srvátka: je značne dôležitá, pretože prostredníctvom svojho obsahu minerálov udržuje kíbovú konštrukciu.

Uhorky: detoxikačný a diuretický prostriedok, podporujúci vylučovanie kyseliny močovej z organizmu.

ASTMA

Nie vždy sa v pozadí tohto ochorenia skrýva ľahko rozpoznateľná alergia. Niekedy býva len prechodná, a má málo charakteristické symptómy. Isté však je, že alergická astma sa vyskytuje prevažne u ľudí žijúcich vo veľkých mestách, u umelo vyživovaných dojčiat, u fajčiarov a u jednotlivcov, ktorí s nimi pracujú alebo žijú.

Popri vytvorení rovnovážneho jedálneho lístka sa odporúča koncentrovaná rastlinná a homeopatická terapia, v každom prípade však pod dohľadom lekára, pretože aj keď liečivý jedálny lístok možno aplikovať samostatne, skutočne účinný bude len v kombinácii s dvoma ďalšími terapiami.

✓ Rada

Nadmerné prekrvenie priedušiek možno odstrániť striedavým kúpeľom rúk, ich ponáraním striedavo do studenej a teplej vody podľa Kneippovej metódy.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vďaka vysokému obsahu vitamínu C je vhodná ako podporná liečba zápalov dýchacieho ústrojenstva.

Riasy: posilňujú obranyschopnosť organizmu.

Borievky: znižujú množstvo hlienu, ktorý sa v dôsledku choroby tvorí.

Medovka: upokojujúce a úzkosť zmiernujúce účinky medovkového čaju zabezpečujú pokojný nočný odpočinok.

Cesnak: vďaka svojej ostrej vôni výborne dezinfikuje dýchacie orgány, dokonca rozpúšťa hlien, uľahčuje vykašľovanie.

Cibuľa: podobne ako cesnak rozpúšťa hlien a dezinfikuje.

Mrkva: vitamín A pomáha predísť ochoreniam slizníc dýchacieho ústrojenstva a pomáha pri ich regenerácii.

Peľ: poskytuje dobrú ochranu imunitnému systému a posilňuje organizmus, avšak alergici na peľ by mali byť opatrni.

ZÁPAL PRIEDUŠIEK

Zápal priedušiek často vzniká ako dôsledok zdanlivo bezvýznamnej nádchy v prípadoch, ak je organizmus značne oslabený.

Pomerne často sa mení na chronický, najmä u fajčiarov, alebo u jednotlivcov, ktorí pracujú v nezdravom alebo fajčiarskom prostredí.

✓ Rada

Ak sa zápal priedušiek vyskytuje opakovane počas istého obdobia, treba sa



zamyslieť nad zmenou prostredia, prípadne urýchliť odchod na letnú dovolenku pri mori alebo v horách.

Nepochybné si to nemôže každý dovoliť. V takom prípade je takmer okamžitým riešením zmena stravovania a zaradenie prirodzených potravín do jedálneho lístka. Samozrejme, treba prestať fajčiť.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: výborný prostriedok na prevenciu, ktorý zároveň účinne podporuje liečbu (synergizmus).

Jablká: sú nepostrádateľné, pretože majú všeobecný (nešpecifický) očistný a preventívny účinok.

Baza: čaj z kvetov bazy pomáha zdolať zápal akéhokoľvek pôvodu, má silný očistný účinok a mobilizuje v organizme skryté rezervy energie.

Borievky: „špecializujú“ sa na liečbu zápalových a infekčných ochorení pľúc.

Cesnak: výborne dezinfikuje dýchacie cesty a aktivizuje obranný mechanizmus organizmu.

Vrba: čaj z jej listov možno považovať a používať ako prírodný aspirín.

Cibuľa: čistí krv a dezinfikuje dýchacie cesty.

Čertov pazúr: má silný zápal tlmiaci účinok.

Mrkva: chráni sliznice dýchacích orgánov a posilňuje imunitu.

Peľ: známy je jeho všeobecný posilňujúci účinok.

PÁLENIE V ŽALÚDKU

Pozri NADPRODUKČIA ŽALÚDOČNEJ KYSELINY (str. 66)

VYPADÁVANIE VLASOV

K prechodnému vypadávaniu vlasov môže dôjsť počas dojčenia alebo v stresových situáciách a takáto forma ochorenia sa dá ľahko zvrátiť. Liečba býva však ťažšia, ak ide o kožný zápal súvisiaci s tvorbou mazu, pretože v takom prípade ochorenie jednoznačne súvisí s celým metabolizmom, organizmom a tráviacimi pochodmi, ako aj stavom stolice a pečene.

✓ Rada

V takýchto prípadoch je nutné radikálne znížiť príjem živočišných bielkovín (vrátane vajec a mliečnych výrobkov – najmä syrov) na rozdiel od bielkovín rastlinného pôvodu. Konzumovať by sme teda mali množstvo strukovín a olejnatých semien.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: zlepšuje činnosť a odolnosť pletových buniek a vlasových folikul.

Čučoriedky: stimulujú krvný obeh pokožky, čím zabezpečujú dostatočnú výživu vlasových korienkov.

Artičoky: čistia krv, podporujú činnosť pečene.

Žihľava: je veľmi bohatá na minerálne látky, najmä na železo, preto sa odporúča pridávať ju do polievok, rizota, pražienice či plniek. Koreň a listy žihľavy spolu s lopúchom a materinou dúškou namočíme do liehu a vzniknutú tinktúru dôkladne vmasirujeme do pokožky hlavy.

Požlt farbiarsky: prostredníctvom vitamínu E a viacnásobne nenasýtených mastných kyselín pomáha udržiavať v rovnovážnom stave funkciu mazových

žliaz na pokožke hlavy a predchádza chronickým zápalovým procesom.

Peľ: vynikajúci výživový doplnok, zabezpečuje pre organizmus všetky potrebné vitamíny a mnohé minerálne látky. Alergici na peľ by sa mu mali vyhýbať.

Ovos: užitočný je v prípadoch poklesu aktivity organizmu.

ŽLČOVÉ KAMENE

Kamene nachádzajúce sa v žlčníku nemusia samy osebe spôsobovať problémy. Tie sa začnú, ak kamene začnú putovať žlčovodmi, brániť žlči v pohybe, čo spôsobuje prudké krče. Ženy sú náchylnejšie na vznik žlčových kameňov, avšak nadváha a obezita sú rizikové faktory u oboch pohlaví.

✓ Rada

Pečeň produkuje a vysiela žlč do čriev, odkiaľ sa z organizmu vylúči spolu so stolicou. Ak však nastáva častá a opakovaná zápcha, veľká časť žlče sa vracia do pečene, odtiaľ do žlčníka, avšak v oveľa koncentrovanejšom stave. Nezabúdajme, že v prípade žlčkových kŕčov je prvoradou úlohou stimulovať spomalenú činnosť čriev.

✓ Odporúčané potraviny

Artičoky: vynikajúco čistia pečeň, riedia žlč.

Citróny: ich šťava riedi a odmasťuje v organizme prúdiace tekutiny počnúc krvou až po žlč.

Cibuľa: zlepšuje metabolizmus, zmiernuje prekrvenie pečene, tonizuje celý tráviaci systém.

Srvátka: zlepšuje metabolizmus, pomáha pečeni pri detoxikácii.

OBLIČKOVÉ A MOČOVÉ KAMENE

Spoločný výskyt dvoch faktorov spočívajúcich v stravovacích návykoch môže spôsobiť, že sa v močových cestách vytvoria kamene: príjem priveľkého množstva živočišných bielkovín a nedostatok tekutiny.

Často sa opakujúci zápal močového mechúra a infekcia močových ciest bakteriálneho pôvodu – ktoré nezriedka súvisia so zápalom hrubého čreva, zmenou zloženia črevnej flóry, zápchou – môžu spôsobiť prvotný vznik piesku alebo kameňov v močových cestách.



✓ Rada

Záchvat obličkovej koliky nastáva kvôli krčovitému stiahnutiu spomínaných orgánov a bolesť možno vo väčšine prípadov úspešne zmierniť, ak sa pacient niekoľkokrát denne na 10 minút ponorí do vane s vodou teplou na hranicu zniesiteľnosti.

✓ Odporúčané potraviny

Jablká: významné diuretikum, podporujú vylučovanie močových kyselín.

OBILNINY



Najznámejšie rastliny z čeľade lipnicovitých sú nasledovné: ryža, pšenica, jačmeň, ovos, raž, kukurica, proso. Pohánka síce patrí do čeľade stavikrvovitých, ale radíme ju medzi obilniny.

Počas mnoho tisíc rokov tvorili základ ľudskej výživy a ich spotreba poklesla len v posledných desaťročiach, aby ich nahradili iné, „bohatšie“ potraviny a zároveň sa zvýšila spotreba mäsa, vajec a syrov.

Musíme skonštatovať, že kvalita v súčasnosti konzumovaných obilnín je výrazne nižšia v porovnaní s obilninami vyskytujúcimi sa v prírodzenej a úplnej forme, keďže obsahujú čoraz menej rastlinnej vlákniny, bielkovín, tukov, minerálnych solí a prevažujú v nich škroby. Charakteristickým prameňom niektorých moderných chorôb často býva práve spomínané „ochudobnenie“ obilnín. Súčasná situácia sa postupne vyvíjala od osemdesiatych rokov 19. storočia. Mletie obilnia na otáčajúcich sa oceľových valcoch na rozdiel od tradičného mletia mlynskými kameňmi, umožnilo oddeliť od seba jednotlivé zložky zrna. Od tých čias bolo jednoduché vyrobiť aj čistú „bielu“ (rafinovanú) múku, ktorá sa kvôli vysokej cene mohla dovtedy vyskytnúť len na stoloch majetných ľudí a chudoba sa k nej dostala len výnimočne. Od tých čias sa však rozšírila medzi široké masy obyvateľstva.

Plnohodnotné obilniny sú bohaté na škroby, ktoré nám dodávajú energiu potrebnú na vykonávanie každodenných činností. Konzumácia obilnín zabezpečuje „silu a zdravie“ a vďaka nim sme schopní dlhodobo vykonávať fyzicky namáhavú činnosť.

Plnohodnotné obilniny okrem škrobov obsahujú aj cenné bielkoviny, nachádzajúce sa v šupke obilných zŕn. V dôsledku rafinačných postupov sa minimálne 50% týchto hodnotných látok stratí. Pozrime sa, čo vlastne obsahujú jednotlivé časti plnohodnotných obilnín: pšeničný klíček vitamíny (najmä vitamín B a E), tiež viacnásobne nenasýtené mastné kyseliny (znižujú hladinu cholesterolu a zabraňujú ukladaniu tukov na stenách ciev), nerastné látky (vápnik, železo, fosfor), ktorých obsah však počas rafinácie klesne na štvrtinu či osminu, a obsahujú aj stopové prvky, po ktorých však niet v bielej múke ani stopy. Z uvedeného si môžeme jasne vydedukovať, ako sa mohli vyvinúť súčasne s pestovaním obilnia (ryža, proso, ovos) civilizácie a prečo sme my, konzumenti jemného pekárenského pečiva slabí a málo odolní, ba čo viac čoraz slabší a menej odolní. Na našom stole by sa v hojnom množstve mali vyskytovať obilniny všetkých druhov (zrno, vložky, múka a výrobky z nich, ako chlieb, cestoviny atď.), aby naša spotreba dosiahla 40-50% denne a súčasne by sme mali radikálne znížiť potraviny s vysokým obsahom živočíšnych bielkovín a tukov.

Artičoky: prostredníctvom činnosti pečene a obličiek zohrávajú úlohu v čistení krvi.

Borievky: nielenže zabraňujú vzniku zápalov močových ciest, ale slúžia aj ako výborné diuretikum.

Citróny: liečivá potravina par excellence; hlavnú úlohu zohrávajú pri rozpúšťaní močových kameňov.

Žihľava: pitím odvaru sa nápadne zvýši množstvo moču.

Cibuľa: výborné diuretikum, pomáha odbúravať močové kyseliny z organizmu.

Kapusta: vylučovanie vody očividne vzrastie, ak vypijeme denne 2-3 poháre surovej kapustovej šťavy; v prípade koliky prináša úľavu priloženie kapustných listov na oblasť obličiek.

Vrba: čaj z listov sa pripisuje významná úloha pri „premyvaní“ močových ciest, čím sa znižuje tvorba piesku a kameňov.

Srvátka: vynikajúce diuretikum.

Ovos: stimuluje akékoľvek orgánové procesy, čiže pôsobí aj pri vylučovaní vody.

PRASKANIE KRVNÝCH VLÁSOČNÍC

Na prvý pohľad ide pri tvorbe kŕčových žíl len o estetický problém. V skutočnosti sa uzly kŕčových žíl objavujú ako prvotný dôsledok nesprávnej (nedostatočnej) výživy. Ďalšou príčinou môže byť nesprávny životný štýl a zvyky, ktoré (ak ich včas nezmeníme) vedú k prehĺbeniu problému.

✓ Rada

Predovšetkým jednotlivci so sedavým zamestnaním potrebujú prestávku každú hodinu, aby zmenili telesnú pozíciu, postavili sa a povystierali, aby zlepšili prekrvenie končatín.

Pozor! Osoby, ktoré sa ľahko spália na slnku, by mali byť mimoriadne opatrné pri opaľovaní a u tých s citlivou pokožkou treba brať poškodenie epidermy oveľa vážnejšie.



✓ Odporúčané potraviny

Acerola: obsahuje množstvo vitamínu C, vďaka čomu je prvotriednym ochrancom krvných vlásočnic.

Čučoriedky: už aj alopatickí liečitelia objavili obrovský význam čučoriedok, pretože vo veľkej miere podporujú prekrvenie pokožky; ich pravidelné užívanie je súčasťou alopatickej prevencie a známe sú aj ich účinky pri problémoch s krvným zásobovaním sietnice.

Citróny: evidujú sa ako najstarší a najznámejší prostriedok proti skorbutu, ktorého najpodstatnejším príznakom je praskanie krvných vlásočnic.

Kapusta: mimoriadne bohatá na nerastné látky a vitamíny, vďaka čomu je jedným z najúčinnějších liečebných a preventívnych prostriedkov, na čo by sme nemali zabúdať.

Plevy: sú nenahraditeľné pre dostatočnú činnosť čriev, zabraňujú častej tvorbe plynov v hrubom čreve.

Pomaranče: účinok v nich sa nachádza- júceho vitamín C posilňuje prítomnosť vitamínu A, čo spôsobuje, že citrusy sú najúčinnjším prostriedkom proti problémom krvných vlásočníc.

Peľ: obsahuje množstvo látok, pozitívne vplyvujúcich na obehový systém, napr. vitamíny A, C, E, enzýmy, stopové prvky.

ZUBNÝ KAZ

Toto mimoriadne rozšírené ochorenie postihuje všetky vekové kategórie obyvateľstva, dokonca aj malé deti. Faktom je, že ho možno dať do priamej súvislosti so zvýšenou spotrebou cukru (pozri na začiatku tejto knihy súvisiace časti). Celkom určite ho však ovplyvňuje aj súčasný znížený prísun vitamínov, minerálnych látok, stopových prvkov a organických kyselín, resp. konzumácia dnes zvyčajných „rafinovaných“ surovín.

✓ Rada

Neočakávajme svetoborný výsledok, ak ochrana chrupu pre nás spočíva v dennom umývaní zubov. Ich čistenie zubnou pastou samozrejme nie je bezúčelné, ale udržiavanie ústnej hygieny nevyrieši problém vzniku zubného kazu. Určité potraviny sú tým, že zmenia zloženie krvi (čiže pôsobia znútra), indukovať zubný kaz, čomu umývaním zubov nedokážeme zabrániť.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vitamín C napomáha využiti- kovaniu vápnika v zuboch.

Mrkva: je veľmi bohatá na nerastné lát- ky a zabraňuje nadmernej tvorbe črev- ných plynov zmeniť zloženie krvi (ktoré môže spôsobiť aj nedostatok vápnika v kostiach). Chrúmanie surovej mrkvy výborne čistí zuby.

Srvátka: mimoriadne dobre regeneru- je krv a dodáva jej minerálne látky, v rámci prevencie sa odporúča jej popí- janie.

Peľ: ako vynikajúci výživový doplnok je nenahraditeľný pri prísune živín, chýba- júcich z jedálneho lístka.

Ovos: vo veľkom množstve obsahuje vápnik a fosfor.

MRKVOVÝ KOLÁČ



Suroviny: 350 g mrkvového alebo pizzové- ho cesta, 3 mrkvy, 1 cibuľa, kytička čerstvej petržlenovej vňate, extra panenský olivový olej, soľ.

Z vykysnutého cesta vytvarujeme dva bochníky. Na miernom plameni udušime pod pokrievkou nadrobno posekanú cibuľu a mrkvu. Na naolejovaný plech uložíme je- den z rozvalkaných bochníkov, kladieme naň dusenú zeleninu, posypeme petržlenovou vňatou a zakryjeme druhým rozvalkaným plátom cesta. Okraje koláča postláčame dokopy, potrieme ho olejom a popicháme vidličkou. V rúre vyhrátej na 200 °C pečieme asi 30 minút.

BOLENIE HLAVY, MIGRÉNA

Nie je to zanedbateľný problém a v sú- časnosti postihuje veľké množstvo ľudí. Situácia sa ďalej komplikuje tým, že liečbu treba v každom prípade riešiť in- dividuálne. Preto sa často stáva, že ani najsilnejšie prostriedky proti bolesti ne- znížia napätie, lebo neodstránia prvot- nú príčinu.

✓ Rada

Neustále dbajme o svoje trávenie, aby bolo pravidelné a zistíme si, na ktoré potraviny sme citli- ví. Potravinová alergia môže totiž spôsobiť boles- ti hlavy.

✓ Odporúčané potraviny

Jablká: ovocie s očistnými, diuretický- mi a laxatívnymi účinkami, a ako také je schopné odstrániť množstvo príčin bolesti hlavy.

Artičoky: mimoriadne priaznivo pô- sobia na pečeň, riedia žlč, prispievajú k čisteniu krvi a vyprázdňovaniu stolice.

Medovka: má vyslovene upokojujúce účinky a podporuje očistu krvi; odporúča sa najmä v prípadoch psychických príčin bolesti hlavy (stres, úzkosť).

Vrba: vďaka obsahu kyseliny salicylovej možno čaj z listov vrby používať ako prírodný „aspirín“.

Čertov pazúr: vďaka výborným analge- tickým účinkom môže pomôcť v boles- tivých situáciách.



Srvátka: regeneruje a detoxikuje, odporúča sa najmä preventívne.

CELULITÍDA

Ako všeobecne pri poruchách pova- žovaných len za estetický problém, aj v pozadí celulitídy sa môžu skrývať vážne poruchy zásobovania krvných vlásočníc, ktoré môžu mať rôzne príči- ny. Najpravdepodobnejšie sú: priveľká spotreba tukov živočíšne- ho pôvodu, sladkosť, alkoholičkých nápo- jova na druhej strane nedostatok vlákniny a antioxidantov (vita- miny A, C, E).

✓ Rada

Sauna a turecké kúpe- le, ktoré sa často vyskytujú ako súčasť terapie, nepomá-ajú schudnúť, rozprúdia však krvný obeh. Na takýto účel možno aplikovať aj Vodderovu odvodňovaciu masáž (lym- fodrenáž).

hajú schudnúť, rozprúdia však krvný obeh. Na takýto účel možno aplikovať aj Vodderovu odvodňovaciu masáž (lym- fodrenáž).

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vďaka obsahu vitamínu C tlmí oxidačné procesy spôsobujúce podkož- né zápal, ktoré sú príčinou celulitídy.

Riasy: nespočetnými spôsobmi sú schop- né aktivizovať činnosť orgánov.

Artičoky: tlmia prekrvenie pečene a prispievajú k odbúravaniu dráždivých toxických látok.

Cibuľa: kvôli vynikajúcim čistiacim a diuretickým účinkom ju možno len odporúčať.

Plevy: prijímanie vlákniny je poľahky riešiteľné, stačí konzumovať celozrnné obilniny (najmä ovos), čím možno zabezpečiť normálne a pravidelné vyprázdňovanie stolice a spolu s ňou aj v črevách nahromadené balastné látky.

Pomaranče: nachádza sa v nich veľké množstvo vitamínov A a C, ktoré pomáhajú pri zápaloch.

Breza: čaj pomáha odstrániť z tkanív nahromadené tekutiny a prehnať ich cez filtrovacie bunky obličiek.

Srvátka: omladzuje bunky a známy je tiež jej vynikajúci očistný účinok.

OBĚH ARTERIÁLNY

Pozri KÓRNATENIE CIEV (str. 73)

OBĚH VENÓZNY

Pozri KREHKÉ KRVNÉ VLÁSOČNICE, (str. 81)

ZÁPÁL MOČOVÉHO MECHÚRA

Močový mechúr sa zapáli a bolesť sprevádza aj nutkanie na močenie. Zápal sa môže príležitostne objaviť po liečbe antibiotikami alebo v dôsledku psychického i fyzického vyčerpania. Ak prejde do chronického štádia, je potrebné vyšetriť, aká je celková kondícia organizmu, stravovacie návyky a činnosť čriev.

✓ Rada

Správne postupuje ten, kto už pri prvom náznaku zápalu pije oveľa väčšie množstvo tekutín ako obvyčajne – predovšetkým minerálky. Takto dosiahne

aspoň to, že sa močové cesty pravidelne premývajú.

✓ Odporúčané potraviny

Jablká: vďaka diuretickému a čistiacemu účinku pomáhajú z čriev odstrániť choroboplodné baktérie.

Artičoky: okrem mierneho diuretického a všeobecne detoxikačného účinku zabezpečujú ochranu organizmu.

Baza: diuretikum, detoxikuje a mobilizuje rezervy organizmu.

Borievky: účinné diuretikum a antibakteriálny prostriedok, pomáha organizmu spamätať sa z duševnej i telesnej vyčerpanosti.

Žihľava: je známa aj vďaka svojim močopudným účinkom.

Kvasnice: často sa stáva, že pri zápalu močového mechúra sa poškodí aj črevná flóra a kvasnice môžu pomôcť pri jej regenerácii.

Cibuľa: diuretikum a antibakteriálny prostriedok rovnako ako cesnak.

Kapusta: v kapuste prítomná síra, ktorá vynikajúco dezinfikuje, pôsobí stimulujuco na všetky orgány.

Breza: zvyšuje množstvo moču, čím sa z mechúra postupne vymývajú prítomné zápal spôsobujúce baktérie.

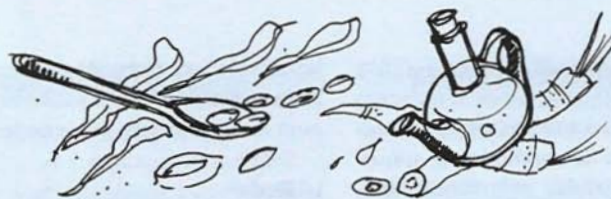
Srvátka: reguluje črevnú flóru, pomerne dobré diuretikum, posilňuje obranyschopnosť organizmu a osviežuje krv.

Peľ: posilňuje imunitný systém a zvyšuje našu kondíciu.

✓ VYSOKÁ HLADINA CHOLESTEROLU

Pozri KÓRNATENIE CIEV (str. 73)

TUKY



V našich potravinách sa vyskytujú látky zložené z rastlinných i zo živočíšnych lipidov. Lipidy sa skladajú z glycerínu a mastných kyselín.

V organizme sa premieňajú na energiu, ktorá sa meria v kalóriách (1 gram tuku má 9 kalórií, na porovnanie 1 gram bielkovín alebo uhlíhydrátov má len 4 kalórie). Ich druhá úloha je stavebná: zohrávajú svoju úlohu pri stavbe každej časti tela, od bunkových stien až po nervový systém. Okrem toho organizmus izolujú – pred prechladnutím naše telo chránia práve tukové bunky.

Tuky môžeme rozdeliť podľa rozličných kritérií. Podľa jedného z nich ich delíme na živočíšne a rastlinné. Organoleptické vlastnosti živočíšnych tukov (chuť, vzhľad) a zvláštne funkcie, ktoré v organizme zastávajú, závisia od nasýtených mastných kyselín. Naproti tomu rastlinné tuky vďaka za svoje vlastnosti jednoduchým a viacnásobne nenasýteným mastným kyselinám.

K funkciám nasýtených mastných kyselín v organizme patrí aj zvyšovanie hladiny cholesterolu v krvi, čiže umožňujú metabolické procesy vedúce priamo ku kórnateniu ciev a jeho dôsledkom (infarkt, krvácanie do mozgu, vysoký krvný tlak). V porovnaní s nimi nenasýtené mastné kyseliny znižujú hladinu cholesterolu v krvi, čím riziko uvedených ochorení znižujú.

Z rôznych dôvodov sa v minulosti predpokladalo, že nenasýtené mastné kyseliny nie sú vhodné na znižovanie hladiny cholesterolu. Neskoršie dôslednejšie výskumy však dokázali, že extra panenský olivový olej, pozostávajúci hlavne z olejových kyselín a jednoduchých nenasýtených mastných kyselín, vlastne naozaj bezprostredne neznižuje celkovú hladinu cholesterolu, ale zvyšuje počet určitých bielkovín nachádzajúcich sa v krvi. Nazývajú sa HDL (High-density lipoprotein) bielkoviny. Ničia cholesterol a sú schopné zabrániť jeho ukladaniu na stenách ciev. Z toho všetkého vyplýva, že nenasýtené mastné kyseliny priaznivo pôsobia na organizmus.

Podľa odhadov 50 % z množstva denne prijímaných tukov v potravinách nie sú tie, ktoré boli použité na ochutenie jedla, ale sú to skôr skryté, voľným okom nie vždy postrehnuteľné tuky, nachádzajúce sa najmä v mäse, mlieku, syroch, vajciach, rybách, olejnatých semenách (orechy, orešky, mandle, píniové orešky, arašidy, olivy) a v strukovinách.

Medzi tzv. pochutinovými tukmi sú maslo, slanina a bravčová masť živočíšneho pôvodu. Olivový olej, oleje lisované zo semien sú rastlinného pôvodu. Okrem nich používame aj margaríny, ktoré sú zmiešané.

ZÁPAL HRUBÉHO ČREVA

Jednotlivci žijúci v strese, trpiaci úzkosťou, stravujúci sa nevhodným spôsobom a vykonávajúci sedavé zamestnanie majú predpoklady ochoriť na zápal hrubého čreva rovnako ako sklon k poruchám obehového systému.

Toto ochorenie môže mať nesmierne veľa príčin, preto sa nesmieme domnievať, že jedna tabletká prinesie očakávané vyliečenie, pretože nám nikdy nemôže ponúknuť dokonalé riešenie.

DIVÝ FENIKEL S MRKVOVÝM UMEBOSHI

Suroviny: 7 – 8 ks pekných veľkých mrkvičiek, 3 výhonky divého fenikla, 2 ks umeboshi, extra panenský olivový olej (Umeboshi je slivka podobné ovocie, ktoré sa zbiera zelené a po usušení na slnku sa nechávajú sušiť vsoli.)

Umeboshi vložíme do šálky s vodou, aby napučali. Potom ich v maziari rozdrvíme a vo vode, v ktorej sa máčali, ich povaríme 10 minút. Scedíme a dužinu odložíme nabok. Neskôr ju môžeme použiť pri príprave zeleninových a obilninových jedál. Šťavu použijeme nasledujúcim spôsobom: mrkvu pokrájame na plátky, vo vhodnej nádobe ju na prudkom ohni opražíme na olivovom oleji, postupne po troške priliejeme šťavu a prikryté dusíme, kým mrkva šťavu celkom nevsiakne. Po dovarení pridáme nadrobno pokrájaný divý fenikel.

Každú príčinu treba dôsledne preskúmať a nesprávne návyky takisto po jednom korigovať, kým nie je neskoro.

✓ Rada

Nezabúdajme, že mnohým neznáma správna kombinácia potravín by v prípade porúch trávenia už sama osebe mohla spôsobiť zázraky. K zmene jedálneho lístka nepotrebujeme nič iné iba trochu citu a pozornosti.

✓ Odporúčané potraviny

Čučoriedky: vhodné sú najmä pre pacientov, u ktorých zápal hrubého čreva sprejádza hnačka alebo riedka stolica.

Jablká: pôsobia rovnako ako mrkva a v jedálnom lístku pacientov so zápalom hrubého čreva nemôžu chýbať.

Artičoky: pomáhajú pečeni ľahšie zvládnuť prácu navyše, ktorú musí vykonávať namiesto chorého čreva.

Kvasnice: stabilizujú črevnú flóru a zabezpečujú všetky prvky potrebné pre metabolizmus v pečeni.

Kapusta: stabilizuje metabolické procesy a je schopná regulovať činnosť pečene a čriev.

Mrkva: kráľovská zelenina v jedálnom lístku pacientov so zápalom hrubého čreva. Uvoľňuje zápchu, príliš riedku stolicu zahusťuje, zmiernuje procesy kvasenia a odstraňuje nával krvi v chorej pečeni.

Uhorky: vynikajúca čistiaca zelenina, zvlášť sa odporúča vtedy, ak zápal hrubého čreva sprejádza vyrážka.

Peľ: reguluje činnosť čriev a pomáha organizmu zvládnuť stresové situácie.

REKONVALESCENCIA

pozri ÚNAVA (str. 67 a 119)

KRČE

Mimovoľné a bolestivé svalové sťahy, ktoré sa často objavujú v lýtkach a chodidlách.

Porucha metabolizmu, súvisiaca s vekom alebo celkovou telesnou kondíciou. Pôvod môže mať aj v nervovom systéme. V každom prípade je potrebné upraviť stravovacie návyky, pretože s veľkou pravdepodobnosťou ide o nedostatok draslíka (obsahuje ho čerstvé ovocie a zelenina), vitamínov B (kvasnice a celozrnné obilniny), vápnika (strukoviny, kapusta, olejnaté semená) a horčička (celozrnné obilniny a olejnaté semená).

✓ Rada

Ak napriek dodržiavaniu zásad správnej výživy ťažkosti naďalej pretrvávajú alebo naopak, krče sú čoraz intenzívnejšie, vhodné je navštíviť homeopata a lekára liečiaceho metódou stopových prvkov.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vitamín C roznáša do svalových tkanív kyslík.

Čučoriedky: zlepšujú krvný obeh a prekrvenie tkanív.

Medovka: upokojujúci účinok medovkového čaju je vhodné aplikovať, ak príčinou krčiev je úzkosť.

Pomaranče: sú veľmi bohaté na vitamín C a draslík, sú nenahraditeľným regulátorom svalových sťahov.

GRÉCKY ŠALÁT



Suroviny: 2 uhorky, 4 zrelé rajčiny, 1 cibul'á, 15 čiernych olív, 200 g čerstvého syra, oregano, extra panenský olivový olej, prírodná morská soľ.

Je to letné jedlo, ku ktorému nie je potrebné jesť nič iné okrem niekoľkých krajcov celozrnného chleba. Môžeme si ho pripraviť ako ľahký a rýchly obed alebo namiesto výdatnej večere.

Zeleninu umyjeme, pokrájame na plátky a vložíme do hlbšej misy. Pridáme pokrájaný syr, štipku oregana a napokon osolíme a pokvapkáme olejom.

Uhorky: zmiernujú krče takým spôsobom, že vyplávajú z krvi kyslé zvyšky a pôsobia močopudne a detoxikačne.

CROHNOVA CHOROBA

Ťažký zápal žalúdočnej sliznice, na ktorej vznikajú vredy. (pozri ZÁPÁL HRUBÉHO ČREVA, str. 86)

ODVÁPNIENIE KOSTÍ

Toto ochorenie sa v súčasnosti vyskytuje čoraz častejšie. Životné pod-

mienky (mnohí sa celý deň nepohnú z bytu a ak áno, idú autom), stravovacie návyky (priveľa bielkovín a upravovaných jedál) vo veľkej miere prispievajú k odvápneniu kostí. Jedným z najbohatších a najprosperujúcejších odvetví lekárenského priemyslu je práve výroba a predaj liekov na toto ochorenie.

✓ Rada

Najpodstatnejší je pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu. Takto sa naše kosti už od mladého veku obohacujú o vápnik.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: bez vitamínu C sa vápnik nemôže zabudovať do kostí.

Riasy: sú neuveriteľne bohaté na nerastné látky a jednou z potravín s najvyšším obsahom vápnika.

Jablká: organické kyseliny poľahky prepravujú vápnik z krvi do kostí.

Citróny: podporujú zabudovanie vápnika do kostí, posilňujú imunitu.

Kvasnice: obsahujú viaceré vitamíny, minerálne látky, ktoré sú pre metabolizmus vápnika nevyhnutné.

Pomaranče: v nich sa nachádzajúce organické kyseliny podporujú vstrebanie vápnika.

Srvátka: obsahuje množstvo vápnika a mnoho iných minerálnych látok.

Peľ: univerzálny výživový doplnok, zohráva dôležitú úlohu pri dopĺňaní vápnika a prevencii.

DEPRESIA, NERVOZITA

Ak je vonkajšia príčina známa, väčšinou sa utrpenie po určitom čase zmierni a dá sa ľahko zložiť. Ak však príčina známa nie je, je vo veľmi ošemetnej situácii aj ten, kto chce chorému pomôcť, pretože nájsť správne riešenie nie je ľahké.

✓ Rada

V záujme prevencie a liečenia depresie je veľmi dôležitá fyzická aktivita na čerstvom vzduchu, hlavne šport zameraný na posilnenie svalov stehien a ramien. Ešte lepšie je, ak sa športuje za slnečného počasia, pretože slnečné lúče majú mimoriadne stimulačný vplyv na podmozgovú žľazu, ktorá odovzdáva impulz ostatným žľazám s vnútorným vylučovaním – od štítnej žľazy až po nadobličkovú.

✓ Odporúčané potraviny

Artičoky: v pozadí depresie sú neraz tráviace ťažkosti, napr. upchatie žlčovýchodov, ktoré artičoky pomôžu ľahko odstrániť.

Medovka: odporúča sa najmä v prípadoch, ak depresiu sprevádza úzkosť.

Cibuľa: mnohým nie je známe, že cibuľa pôsobí stimulujuco aj na činnosť mozgu.

Pomaranče: sú mimoriadne vhodné ako energetizátor príliš usadeného organizmu.

Mrkva: všeobecný stimulátor organizmu vďaka obsahu minerálov.



Peľ: vďaka mnohým komponentom môže byť najlepším výživovým doplnkom pacientov s depresiou, ak nie sú naň alergickí.

ZÁPÁL KOŽE

Pozri EKZÉM (str. 91)

CUKROVKA

Cukrovka je celospoločenský problém. Počet diabetikov narastal úmerne s konzumáciou rafinovaného cukru a potravín. Samozrejme, k dramatickosti situácie prispeli aj iné dôvody, napr. nadmerná konzumácia bielkovín a tukov živočíšneho pôvodu a nedostatok pohybu.

✓ Rada

Cukrovku dospelých nie je v každom prípade nevyhnutné liečiť inzulínom, pretože sa dá vhodne udržiavať správnou životosprávou: jedálny listok zložený z prevažne čerstvej a na vlákninu bohatej zeleniny a ovocia, pravidelný pohyb a bylinkové kúry.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: obsahuje veľké množstvo vitamínu C, ktorý priaznivo pôsobí najmä na poranenia cievnych stien, na ktoré cukrovkári trpia.

Čučoriedky: znižujú hladinu krvného cukru a chránia steny ciev.

Artičoky: stimulujú činnosť pečene, preto sú pre cukrovkárov veľmi užitočné.

Borievky: pravidelným žuvaním môžeme prirodzeným spôsobom udržiavať hladinu cukru v krvi.

ŠALÁT RADICCHIO S ARTIČOKAMI

Suroviny: 400 g červeného šalátu radicchio, 4 menšie artičoky, 100 g parmezánu, 1 citrón, extra panenský olivový olej, prírodná morská soľ.

Artičoky zbavíme vonkajších horkých listov, nakrájame na tenké pásiky a vložíme do hlbšej misy. Hneď pokvapkáme citrónovou šťavou, aby nezhnedli. Dôkladne umyjeme radicchio, necháme odkvapkať a nakrájaný pridáme k artičokám. Parmezán medzi prstami rozdrvíme na menšie kúsky a nasypeme na šalát. Celé pokropíme olejom a osolíme.

K tomuto rýchlemu, chutnému a mimoriadne ľahko stráviteľnému obedu si môžeme dať opečený celozrnný chlieb.

Cibuľa: po jej skonsumovaní sa hladina krvného cukru výrazne zníži.

Požlt farbiarsky: predchádza problémom s cievmi a so srdcom, ktoré sú pre chorých na cukrovku charakteristické.

Srvátka: čistí krv, niekedy ňou možno nahradiť jedno jedlo, pretože je potrebná na údržbu metabolizmu, čiastočne zamedzuje zvýšeniu hladiny krvného cukru.

Peľ: optimalizuje procesy metabolizmu cukrov, tukov a bielkovín.

Ovos: je známy tým, že znižuje hladinu krvného cukru a cholesterolu.

HNAČKA

Ak sa objaví iba ako prechodný problém, možno ju liečiť hladovkou a pitím veľkého množstva vody.

POTRAVINY S OBSAHO M BIELKOVÍN



Bielkoviny sú biochemické látky nevyhnutné pre stavbu nášho organizmu. Podstatou ich úlohy je slúžiť nám ako stavebný prvok nášho tela. Často zabúdame, že bielkoviny nám poskytujú aj energiu (hoci výroba tejto energie dosť zaťažuje pečeň a vzniká väčšie množstvo balastných látok ako pri spracovaní uhlíhydrátov). Proteíny zohrávajú kľúčovú úlohu aj pri procesoch metabolizmu: enzýmy sa tiež skladajú z bielkovín, bez nich by sa chemické procesy v organizme nemohli odohrať. A inzulín a hormóny sú bielkoviny.

Vzhľadom na funkciu a štruktúru môžu byť veľmi rozmanité, majú však jednu spoločnú vlastnosť: skladajú sa z 20 aminokyselín, ktoré sa spájajú rozmanitými spôsobmi a tvoria tak bielkoviny. Aminokyseliny teda pri vzniku určitých bielkovín plnia funkciu akýchsi „tehál“. Z dvadsiatich považujeme osem za esenciálne aminokyseliny, pretože sa do organizmu môžu dostať iba v hotovom stave. Oproti tomu zvyšných dvanásť si telo vytvára samo z iných živín, ak sa náhodou do organizmu nedostali hotové, a preto ich označujeme ako neesenciálne.

Od prítomnosti alebo nedostatku esenciálnych aminokyselín sa odvíja biologická kvalita bielkovín. Tento výraz znamená mieru, v akej organizmus dokáže danú potravinu zužitkovať.

Pozrime sa teda, ktoré naše potraviny majú najvyššiu biologickú hodnotu v klesajúcom poradí: na čele stoja vajcia, po nich nasleduje mlieko, potom jogurt, syry, mäso, ryby a na konci sú strukoviny a obilniny (celozrnné obilniny obsahujú len 10 % bielkovín).

Denná potreba bielkovín dospelého človeka závisí od telesnej hmotnosti: na jej každý kilogram denne 1 gram bielkovín. U 5 – 6 ročných detí sú to približne 2 gramy. Potreba bielkovín s pribúdajúcim vekom klesá.

Podľa istých vedeckých názorov stačí dospelému človeku aj pol gramu bielkovín denne. Ak vezmeme do úvahy vyššiu hodnotu v súvislosti s dospelými, môžeme skonštatovať, že nepotrebuje konzumovať viac ako 60 – 70 g bielkovín denne. Túto hodnotu však takmer všetci prekračujeme. Napríklad denne skonzumovaných 200 g mäsa už predstavuje 40 g bielkovín navyše. Ak však k nemu pripočítame bielkoviny nachádzajúce sa v mlieku, v malej porcii syra, vo vajciach alebo v strukovinách a obilninách, už sme prekročili viac ako 100 gramovú dennú dávku, čo je už celkom iste vysoké prekročenie denného limitu.

V dôsledku nadmernej konzumácie bielkovín sa môže naše zdravie trvalo poškodiť (zvlášť ak prevažujú živočíšne bielkoviny): vysoká hladina cholesterolu, srdcový infarkt, nedostatočná činnosť pečene a obličiek, vysoká hladina krvného cukru a nevyliciteľné nádory čriev a prsníkov.

Ak sa však objavuje opakovane, prečítajte si aj stať o zápale hrubého čreva.

ŠŤAŽENÉ TRÁVENIE

Veľmi rozšírená porucha, a preto sa prejavuje vyslovene „šitá na mieru“. Pri hľadaní príčin je potrebné brať do úvahy faktory: zñašanlivosť jednotlivých potravín v rámci jedného jedla, alergia na určité potraviny, konzumácia kávy a vína, psychický stav počas jedenia, užívanie liekov atď.

✓ Rada

Bezplatným a pre každého dosiahnuteľným „liekom“ na vylepšenie trávenia je dôkladné žuvanie. Aj keď je zadarmo, opláti sa.

✓ Odporúčané potraviny

Artičoky: činnosť pečene

pri odbúravaní tukov môžeme najviac podporiť touto zeleninou.

Medovka: čaj z nej sa odporúča najmä v prípadoch, ak hlavná príčina ťažkosti spočíva v strese a úzkosti.

Fenikel: aromatický olej, ktorý fenikel obsahuje, zmiernuje hnilobné procesy a pomáha pri plynatosti, urýchľuje postup potravy zo žalúdka.

Kvasnice: regenerujú črevnú flóru, ktorá je významnou zložkou tráviacich procesov, dodávajú vitamíny, nevyhnutné pre činnosť pečene.

Kapusta: vďaka vysokému obsahu minerálova vlákniny sa skraca doba trávenia.

Plevy: vhodné množstvo pliev v črevách zabezpečuje mäkkú stolicu a jej vyprázdnenie a zabezpečuje odbúranie prípadných toxických látok.

Mäta: vďaka jej charakteristickému aromatickému oleju sa v črevách zmiernuje a zastavuje tvorba plynov, zabezpečuje rýchly postup strávenej potravy. Môžeme ju používať ako koreninu alebo ako čaj.

Horec žltý: v ňom sa nachádzajúce horčiny stimulujú chuť do jedla a stagnujúcu činnosť žalúdka.

EKZÉM

Infekčné ochorenie kože, ktoré má rozmanité podoby – od najjednoduchšieho začervenania po pluzgiere, od suchých chrást po krvácajúce a mokvajúce rany, od svrbivých po celkom nenápadné. Aj príčiny môžu byť rozmanité,

ale tajomstvo kožného ochorenia väčšinou tkvie v tom, že pokožka nie je len prostým krytom či obalom vnútorných orgánov. Koža je skôr spojivom a výmenným orgánom medzi vonkajškom a vnútrom nášho organizmu. Na pokožke sa chorobné zmeny zjavujú preto, že telo sa usiluje vyvrhnúť a tak dostať zo seba jedovaté alebo z chorobných orgánových procesov pochádzajúce látky.

✓ Rada

Liečenie kožných problémov by sa nikdy nemalo skončiť lokálnym ošetrením. V každom prípade je potrebné usilovať



sa zabrániť strate rovnováhy, vypátrať jej príčinu, ktorá väčšinou pramení vnútri, a neodkladne začať s jej liečením.

✓ **Odporúčané potraviny**

Artičoky: nenahraditeľný aktivátor činnosti pečene, ktorý biologickou cestou prispieva k odbúraniu toxických látok,

Citróny: zázračný prostriedok na udržiavanie rovnováhy v metabolizme, ich účinok sa prejaví najmä v prípade, ak ide o prítomnosť prívelkého množstva živočíšnych tukov a bielkovín.

Kvasnice: stimulujú činnosť pečene vďaka vyváženému zloženiu.

Plevy: rastlinná vláknina zohráva podstatnú úlohu pri odbúravaní jedovatých látok z organizmu.

Pomaranče: vitamíny C a A podporujú ochranu pokožky pri chronických zápalových procesoch a množstvo minerálnych látok stimuluje metabolizmus.

Breza: čaj z listov čistí krv a prostredníctvom toho celkom určite pozitívne pôsobí aj na stav pokožky.

Požlt farbiarsky: veľmi užitočný pri napravovaní škôd spôsobených chronickými zápalmi vďaka obsahu vitamínu E.

Mrkva: vitamín A chráni, skrášľuje pokožku a omladzuje.

Srvátka: spôsobuje skutočnú obnovu krvi a je výborne použiteľná počas krátkych pôstov.

Uhorky: očistný účinok na jednotlivé orgány jednoznačne vplýva a na zlepšenie stavu pokožky.

Peľ: s kvasnicami si navzájom dokonale dopĺňajú svoje účinky.

EDÉM

Pod povrchom pokožky nakopená tekutina.

Môže ísť o miestnu obehovú poruchu ako v prípade varixov (kŕčových žíl). Ale edém môže vzniknúť aj pri spomalenom a poruchovom metabolizme v prípade príliš bohatého stravovania, ktoré je zároveň chudobné na vitamíny, enzýmy a minerálne látky.

✓ **Rada**

Je samozrejme potrebné zistiť, či v pozadí nestojí nesprávne fungujúce srdce alebo obličky.

✓ **Odporúčané potraviny**

Čučoriedky: ich priaznivé účinky sa dostanú aj k najtenším krvným vlásočniciam.

Riasy: jód a iné minerály sú aktivátormi metabolizmu a podporujú vylučovanie vody.

Artičoky: okrem toho, že chránia pečeri, pôsobia stimulačivo na činnosť obličiek.

Baza: zvyšuje množstvo moču a detoxikuje.

Žihľava: jej diuretické účinky sú silné a okamžité.

Cibuľa: podporuje vylučovanie prebytočných tekutín z organizmu a presmerúva ich do filtračného systému obličiek.

Kapusta: šťava pôsobí ako účinné diuretikum.

Plevy: prispievajú k odstráneniu zápchy, znižujú procesy kvasenia, o ktorých sa

niekedy ani nezistí, že spôsobujú obehovú poruchu.

Breza: ako jeden z najdôležitejších stimulantov činnosti obličiek lieči zadržovanie vody v organizme.

Srvátka: podporuje vylučovanie vody a reguláciu metabolizmu.

Ovos: urýchľuje metabolické procesy a odbúrava prebytočnú vodu.

HEMOROIDY

Hemoroidy, často nazývané aj zlatá žila, sú rozšírené žily v análnom kanáli a v nižších častiach konečníka. Ich častou príčinou je zápcha.

Ak pri vyprázdňovaní s námahou odchádza z tela tvrdý exkrement menšieho rozmeru, z rôznych dôvodov sa do žíl konečníka nahrnie veľké množstvo

krvi. Žily konečníka sa rozširia, aby urobili miesto prebytočnej krvi a stanú sa zraniteľnejšími, môžu prasknúť a spôsobiť alarmujúce krvácanie.

✓ **Rada**

Zápcha a hemoroidy sa najčastejšie vyskytujú u osôb so sedavým zamestnaním.

Najúčinnjším a ľahko aplikovateľným liekom na hemoroidy je každodenná prechádzka ako najjedno-

duchší telesný pohyb bez vedľajších účinkov.

✓ **Odporúčané potraviny**

Čučoriedky: účinne chránia cievy a znižujú riziko krvácania.

Artičoky: stimulujú pečeri k vyššej produkcii žlče, z čoho logicky vyplýva, že tým pôsobia aj na hemoroidy a zápchu.

Citróny: napriek tomu, že zastavujú hnačku, na zápchu nepôsobia negatívne a podporujú normálnu činnosť pečene.

Kvasnice: napravujú zloženie črevnej flóry, podporujú činnosť pečene.

Kapusta: bohatá na vlákninu, vitamíny a minerálne látky, stimuluje vitalitu orgánov, oživuje spomalenú činnosť čriev.

Plevy: rastlinná vláknina je nevyhnutná na tvorbu mäkkej stolice dostatočného množstva a na jej vylučovanie.

Požlt farbiarsky: chráni cievy vďaka obsahu vitamínu E a viacnásobne nenasýtených mastných kyselín.

Srvátka: detoxikuje a zároveň pôsobí ako laxatívum.

Peľ: ako vynikajúci výživový doplnok reguluje trávenie a vyprázdňovanie stolice.

Ovos: aktivizuje činnosť všetkých orgánov vrátane čriev.



INFEKČNÝ ZÁPAL PEČENE

Okrem vírusmi spôsobeného zápalu pečene poznáme aj jej infekčné zápaly s rovnakým priebehom, ktoré spôsobujú lieky, alkohol, znečistené životné prostredie. Vzhľadom na to, že funkcie pečene sú veľmi rozmanité a niekedy takmer nezládnuteľné, môže sa stať, že sa jej činnosť spomalí aj bez toho, aby išlo o chorobný zápalový stav, pretože zastáva kľúčovú úlohu pri vstrebávaní živín a odbúravaní toxických látok. Keďže je úloha pečene taká zložitá, pri každom ochorení je potrebné stimulovať jej činnosť v záujme dôkladného vyliečenia.

✓ Rada

Pečeň má veľké rezervy a vždy je pripravená regenerovať sa. Vezmime do úvahy, že je dostačujúce transplantovať len jej maličkú časť a po niekoľkých týždňoch sa rozvinie do celistvého, dokonale funkčného orgánu. Samozrejme to neznamená, že sa o tento mimoriadny orgán netreba starať. Aj tým, ktorí majú zdravú pečeň, sa vždy na jar a na jeseň odporúča krátka bylinková kúra.



✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vitamín C je pri akomkoľvek infekčnom ochorení nenahraditeľný.

Čučoriedky: odporúčajú sa pri detoxikácii a ich účinnosť je dokázaná.

Jablká: liečivá potravina a pri diéte je možné konzumovať jablká ľubovoľne dlhý čas.

Artičoky: jedna z potravín, ktoré najviac chránia pečeň.

Citróny: rozptyľujú návaly krvi v pečeni a pomáhajú znovu aktivizovať jej činnosť.

Kvasnice: vitamíny a minerálne látky obsiahnuté v tomto zázračnom výživovom doplnku sú zamerané hlavne na pečeň.

Kapusta: odpradáva známy prostriedok na ochranu zapálených pečenejových buniek a na ich stimuláciu.

Pažít farbiarsky: vitamín

E poskytuje základnú ochranu zdravým bunkám v zapálenom organizme.

Srvátka: vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je vynikajúcim

prostriedkom na ochranu pečene. Jej konzumácia sa odporúča aj počas niekoľkodiňovej ozdravnej diéty.

Peľ: nachádzajú sa v ňom všetky látky, ktoré môže zapálený orgán potrebovať.

ZAČERVENANIE (ERYTHEMA)

Pozri EKZÉM (str. 91)

ZÁPAL HRTANA A HLTANA

Ide o dobre známy zápal hrdla, občas sprevádzaný aj zápalom hlasiviek (v takom prípade hovoríme o zápale hltana) alebo v inom prípade o zápale mandlí (zápale krčných mandlí).

REVITALIZAČNÉ POTRAVINY

Pohovoríme si o potravinách, konzumovaných v malom množstve ako lieky, ktoré sú pre náš organizmus dôležité nie pre svoju energetickú hodnotu, ale preto, že sú schopné stimulovať kondíciu organizmu.



Pivné kvasnice a včelie produkty (med, peľ, materská kašička) zohrávajú úlohu predovšetkým

v prevencii a pozoruhodné pre nás sú práve pre svoje liečivé účinky. Ich pozitívny vplyv je omnoho väčší, než aký by vyplýval z obsahu aminokyselín, vitamínov, minerálnych solí a stopových prvkov v nich prítomných, napriek tomu, že je značný.



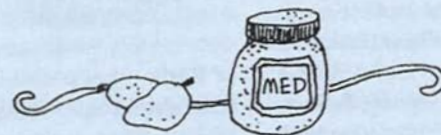
Považujeme ich za liečivé potraviny, a preto je potrebné určiť dávku, čas a trvanie ich konzumácie. Ich dôležitosť v súčasnosti (oproti minulosti) vzrástla, pretože kvalita potravín rastlinného i živočíšneho pôvodu, čistota ovzdušia, životný a pracovný rytmus v minulosti umožňovali prijímanie vyšších dávok vitamínov a minerálnych látok a medzi človekom a prírodou prebiehal bezprostrednejší prenos energie. Konzumácia liečivých potravín prospieva vo veľkej miere najmä deťom,

chorým, rekonvalescentom, tehotným ženám, dojčiacim matkám, športovcom, osobám vykonávajúcim namáhavú telesnú alebo duševnú prácu a starým ľuďom.



Priaznivé účinky jednotlivých druhov medu

- Agátový: chráni deti pri zápaloch slizníc.
- Eukalyptový: chráni proti zápalom dýchacích orgánov (najmä proti kašľu).
- Jedľový: chráni proti infekcii pľúc a ochoreniam dýchacích orgánov.
- Lipový: v prípade nespavosti, nervozity a podráždenosti.
- Med z materinej dúšky: chráni proti infekcii dýchacích orgánov.
- Med z kvetu pomarančovníka (alebo iných citrusov): proti nadúvaniu, upokojuje.
- Rozmarínový: v prípade nedostatočnej činnosti pečene alebo zápalu žlčníka.
- Med z gaštanov jedlých: posilňuje imunitu a dodáva potrebné minerálne látky.



O chorobách hrdla treba hovoriť aj v súvislosti so stravovaním. Ak ide o ochorenie, ktoré sa objaví raz za čas, príčiny môžu byť mimo organizmu, napr. prechladnutie, studené, nepriaznivé počasie alebo prílišné namáhanie hlasiviek. Podozrenie na vnútorné príčiny je namiestene vtedy, ak sa ochorenie dýchacích orgánov a hrdla stane pravidelným. Vtedy ho už nemôže podmieňovať iba chladné a daždivé počasie. Ak máme oslabený imunitný systém, organizmus sa nedokáže brániť ani proti najnepatrnejším nepriaznivým vplyvom prostredia.

✓ Rada

Miesto toho, aby sme hneď ľahkovážne siahli po antibiotikách, potrebujeme prehodnotiť svoje stravovacie návyky. Celkom iste v nich nájdeme viacero faktorov, ktoré je potrebné zmeniť.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: svojím obsahom vitamínu C v prírodnom stave chráni organizmus pred chorobami.

Borievky: vynikajúco tonizujú dýchacie orgány a zabraňujú vzniku zápalov.

Cesnak: jeho aromatický olej odchádza z tela dýchacími cestami, v ktorých pôsobí dezinfekčne a napomáha vykašliavanie.

Cibuľa: účinkuje rovnako ako cesnak.

Kapusta: obsahuje síru, ktorá je známa svojím protizápalovými a antibakteriálnymi účinkami.

Peľ: vynikajúci výživový doplnok pri akomkoľvek akútnom či chronickom zápalovom ochorení a v rekonvalescencii.

ŠALÁT Z KYSLEJ KAPUSTY

Suroviny: 500 g kyslej kapusty, 2 mrkvy, ½ cibule, petržlenová vňať, extra panenský olivový olej.



Kyslá kapusta sa vyrába mliečnym kvasením hlávkovej kapusty. Známa je v každej domácnosti ako ľahšie stráviteľný variant surovej kapusty a na organizmus priaznivo pôsobiaca potravina.

Mrkvu a cibuľu pokrájame na tenké plátky a dôkladne zmiešame s kapustou. Posypeme posekanou petržlenovou vňaťou a pokvapkáme trochu olivového oleja. Nesolíme!

HORÚČKOVITÉ STAVY

Sú potrebnou a užitočnou reakciou organizmu na prítomnosť mikroorganizmov (vírusov alebo baktérií).

Zvýšením vlastnej teploty dokáže náš organizmus zintenzívniť vlastné očistné a obranné procesy, počnúc zrýchleným dýchaním až po intenzívnejšiu filtračnú činnosť obličiek, od potenia po zvýšenú činnosť pečene. Ak teda priskoro zrazíme teplotu, zbavíme svoje telo spojenca v boji za uzdravenie.

✓ Rada

Jednoduchý, ale vynikajúci pôst, pri ktorom pijeme len vodu alebo v lepšom prípade konzumujeme len ovocie a ze-

leninu, je najlepší a najúčinnější spôsobom, ako postupovať pri horúčkovitých stavoch.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vynikajúcim pomocníkom je prírodný vitamín C nachádzajúci sa v ovoci.

Jablká: vylisovaná šťava je výborným prostriedkom so silným liečivým účinkom na zníženie teploty.

Baza: čaj z bazy je prirodzeným prostriedkom proti chrípke.

Citróny: sú bohaté na vitamíny A a C, pomáhajú upraviť chorobou zmenenú zloženie krvi.

Vrba: známypredchodcasyntetických prostriedkov na znížovanie teploty (aspirín).

Cibuľa: dodáva životnú silu a má antibakteriálne účinky.

Pomaranče:

čistá, čerstvo vyzmýkaná pomarančová šťava (bez cukru) dodáva organizmu živiny (vitamíny a minerálne látky) potrebné na rýchle uzdravenie.

Čertov pazúr: obsahuje látky na zníženie teploty.

Ríbezle: obsahujú veľké množstvo vitamínu C a flavonoidov. Chorým väčšinou chutia a prospievajú im.

Mrkva: prirodzeným spôsobom posilňuje imunitu.

Uhorky: osviežujú a obnovujú krv.

PLYNATOSŤ, PROCESY KVASENIA

Fyziologicky prijateľným procesom je, ak stravenie jedla sprevádza v črevách aj vznik určitých hnilobných a kvasných procesov. Často sa však stáva, že tvorba plynov takmer prekračuje znesiteľnú mieru. V pozadí tohto neprijemného príznaku môže stáť množstvo faktorov: precitlivenosť na určité druhy alkoholických nápojov, ktoré narušajú proces trávenia, prípadne zmenená črevná flóra (zloženie prítomných baktérií) v dôsledku zlej kombinácie potravín. Akým spôsobom teda môžeme predísť vzniku škodlivého množstva baktérií komplikujúcich trávenie?

✓ Rada

Môžeme si pomôcť najmä dôkladným požitím potravy, ktorým môžeme zmierniť príznaky rôznych, už vzniknutých porúch

trávenia. Ak zásadu dôkladného žuvania potravy nebudeme dodržiavať, akákoľvek liečba čriev môže zostať bez účinku.

✓ Odporúčané potraviny

Čučoriedky: dobre účinkujú proti fermentačným a hnilobným procesom.

Jablká: vďaka obsahu pektínu sú schopné riadiť procesy fermentácie.

Borievky: pôsobia priaznivo a tonizujúco na tráviace procesy.



Citróny: podporujú činnosť žliaz s vnútorným vylučovaním (podžalúdková žľaza a pečeň), ktoré sa starajú o procesy trávenia.

Medovka: odporúča sa najmä v prípadoch, ak sú v pozadí problémov úzkostné stavy.

Fenikel: aromatický olej fenikla nechutí každému, ale nadrobno posekané listy alebo čaj zo semien vynikajúco pomáhajú pri odstránení plynov vznikajúcich počas kvasenia.

Kvasnice: kontrolujú zloženie črevnej flóry.

Mäta: zabraňuje kvaseniu a pomáha odstrániť plynatosť, upokojuje črevné svalstvo.

Mrkva: zelenina, ktorá je jedným z najlepších prostriedkov proti kvaseniu. Môže sa konzumovať surová i uvarená v polievke.

Srvátka: všeobecne udržuje kondíciu organizmu a reguluje črevnú flóru.

Peľ: mimoriadne dobrý regulátor činnosti čriev.

GRGANIE A METEORIZMUS

Pozri PLYNATOSŤ, PROCESY KVASENIA (str. 97)

ZÁPAL KRČOVÝCH ŽÍL

Pozri KREHKÉ KRVNÉ VLÁSOČNICE (str. 81)

ČREVNÁ FLÓRA, ČREVNÉ BAKTÉRIE

Pozri PLYNATOSŤ, PROCESY KVASENIA (str. 97)

PRASKANIE KRVNÝCH VLÁSOČNÍČ

Pozri KREHKÉ KRVNÉ VLÁSOČNICE (str. 81)

ZLOMENINY KOSTÍ

Tento neprijemný problém môže vzniknúť v dôsledku úrazu (najmä ak sú kosti oslabené alebo ak neobsahujú dostatok vápnika) alebo spontánne.

✓ Rada

Je veľmi dôležité, aby si ženy ešte pred obdobím klimaktéria zabezpečili dostatok vápnika v kostiach,

o ktorý sa treba postarať

už v mladšom veku dostatočným pohybom na

čerstvom vzduchu

a vyvarovaním sa prívelkým množstvám bielkovín.

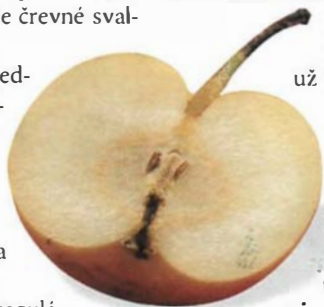
✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vitamín C, ktorý sa v nej nachádza, prirodzeným spôsobom zabezpečuje vstrebanie vápnika do kostí.

Riasy: z veľkého množstva minerálnych látok, ktoré sa v nich nachádzajú, je najdôležitejší vápnik.

Srvátka: je bohatá na vápnik a neobsahuje priveľa tuku ako jej „príbuzní“ – syry a mlieko.

Peľ: je dostatočne bohatý na vitamín a minerálne látky, ktoré organizmus zúčinkáva ako výživový doplnok, pomáha zaceľovať zlomeniny a predchádza nedostatku vápnika v kostiach.



ZÁPAL ŽALÚDOČNEJ SLIZNICE

Pozri NADPRODUKCIA ŽALÚDOČNEJ KYSELINY (str. 66)

ŽALÚDOČNÝ A ČREVNÝ KATAR

Vážny zápal tráviaceho systému, sprevádzaný spravidla zvracaním a hnačkou. V akútnom štádiu je najlepšou terapiou pôst. V súvislosti s prevenciou pozri Zápal hrubého čreva.

OMRZLINY

Bolestivý zápalový stav, ktorý sa objavuje zvyčajne na rukách, nohách a prstoch. V minulosti sa vyskytoval často. V súčasnosti je vďaka životnému spôsobu a stravovaniu podstatne zriedkavejší.

✓ Rada

Ako prvú pomoc odporúčame osvedčenú metódu: postihnuté miesto silno a dôkladne vydrhneme snehom. Ak sme sa medzitým dostali do teplej miestnosti, krvný obeh sa celkom iste znova rozprúdi.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: prirodzeným spôsobom zabezpečuje vitamín C, jeden z najosvedčenejších ochrancov prúdenia krvi vo vlásočniciach.

Čučoriedky: vďaka obsahu vitamínu A vynikajúco chránia krvné vlásočnice.

Citróny: ich šťava bohatá na vitamín C a vzácné organické kyseliny chráni a spevňuje steny krvných vlásočnic a riedi krv.

JABLKOVÝ KOLÁČ

Suroviny: 300 g preosiatej celozrnej múky, 3 lyžice medu, 3 lyžice oleja, škoricca podľa chuti, 1 citrón, 3-4 jablká, trochu lekváru, soľ.

Z múky, štipky škorice, soli, citrónovej kôry, medu a dostatočného množstva studenej vody vypracujeme pružné cesto, ktoré prikryjeme utierkou a necháme hodinu odpočívať. Zatiaľ pokrájame jablká na tenké plátky a pokropíme ich šťavou z citróna, aby nezhnedli. Cesto rozvalkáme na hrúbku 1 cm. Okrúhly pekáč potrieme olejom a vystelieme ho cestom, ktorého povrch potrieme lekvárom. Pekne do kruhu poukladáme naň plátky jabĺk. Pečieme asi 40 minút v rúre vyhriatej na 180 °C.

Pomaranče: obsahujú vitamín C obsahujú aj vitamín A, ktoré chránia cievy.

Pažlt farbiarsky: prítomný vitamín E a viacnásobne nenasýtené mastné kyseliny stimulujú periférny krvný obeh a riedia krv.

Peľ: je vhodný ako všeobecný výživový doplnok na posilnenie organizmu najmä v stresových situáciách.

ZÁPAL ĎASIEN

Pozri AFTY (str. 68)

ZÁPAL JAZYKA

Zápal jazyka je lokálnym prejavom zápalu tráviaceho systému. Práve preto

KYSLÉ PRÍLOHY K JEDLÁM A KVASENÍM PRIPRAVOVANÉ POTRAVINY

Celé tisícročia konzumované kvasené potraviny dnes akoby upadli do zabudnutia napriek tomu, že na celom svete rozšírené techniky kvasenia vedú k rozsiahlym a pozitívnym zmenám potravín.

V Japonsku sa fermentuje sója, kým v ostatných krajinách Ďalekého východu kvasia ryby a takto získanú rybiu omáčku používajú na ochucovanie jedál. V severských krajinách Európy a u Slovanov, Nemcov a Maďarov je už oddávna zvykom pripravovať jedlá z kvasenej zeleniny a mlieka, čím sa predlžuje trvanlivosť týchto potravín (kyslá kapusta, cvikla, smotana, jogurt). Fermentované proso tvorí v Afrike základ potravy širokých mas. Aby sme však nezachádzali príliš ďaleko, medzi našimi základnými potravinami je chlieb a víno, ktoré získavajú svoju konečnú podobu po fermentácii pšenice a hrozna.

Áké pozitívne hodnoty sa skrývajú v kvasených jedlách?

Fermentácia umožňuje predovšetkým dlhodobú skladovateľnosť potravín, čo bolo podstatné v časoch, keď ešte vývoj technológie a potreba energie neumožňovali zachovať konzistenciu jedál a ich znehodnotenie nebolo možné zamedzitím spôsobom.

Fermentácia spôsobuje dôležité a pozitívne zmeny v štruktúre potravín: počas kvasenia sa rozkladajú nestráviteľné zložky (kyselina fitiková, hemoaglutinín atď.), zvýši sa množstvo vitamínov a enzýmov (čím sa potrava stáva ľahšie stráviteľná), zvýrazní sa činnosť bakteriálnej flóry (nevyhnutná pre činnosť čriev). Vzhľadom na uvedené faktory nebude na škodu, ak sa od detstva až do vysokého veku stanú súčasťou nášho každodenného stravovania fermentované potraviny: chlieb, jogurt, zelenina konzervovaná mliečnym kvasením, napr. kapusta, cvikla, cibuľa, mrkva a tekvica.

Rovnako ako všetky hodnotné potraviny, aj kvasené potraviny treba tepelne upravovať iba veľmi krátko alebo ich podľa možnosti konzumovať surové.

Ako kvasiť zeleninu v domácnosti?

- Vybranú zeleninu je potrebné dôkladne očistiť (najvhodnejšie sú: hlávková kapusta, uhorky, okrúhlica, cvikla, rôzne druhy tekvic a cibule);
- do nádoby vhodnej na kvasenie naukladáme asi 2 cm hrubú vrstvu natenučko nakrájanej zeleniny a posypeme ju morskou soľou (na 1 kg zeleniny 5 g soli);
- tento postup stále opakujeme, dôkladne pritom vytláčajú rukami vzduch spomedzi zeleniny (dôležité je, aby kvasný proces prebiehal bez prítomnosti kyslíka), a keď je nádoba plná, vzduchotesne ju uzavrieme;
- uskladníme ju na mieste s rovnomernou teplotou asi 10-15 °C asi 2-3 týždne. Po uplynutí tejto doby možno zeleninu konzumovať.



je potrebné dodržiavať zásady uvedené v stati o aftoch, zvýšenej produkcii žalúdočnej kyseliny a zápale hrubého čreva.

REUMATIZMUS, LÁMKA

V krvi sa zvýši hladina kyseliny močovej, ktorá spôsobuje reumatické, lámkové zápaly a bolesti. Možným dôvodom môže byť: nadmerné množstvo skonzumovaných živočíšnych bielkovín a zároveň nedostatok čerstvej zeleniny a ovocia, prípadne nedostatočná činnosť obličiek alebo nadprodukcia kyseliny močovej.

Kyselina močová sa spolu s krvou dostane do kĺbov, kde sa usadzuje a vyvoláva bolestivé zápaly.

✓ Rada

Osobám, ktoré trpia reumatizmom, sa neodporúča konzumovať žiadne alkoholické nápoje, pretože alkohol vyvoláva kryštalizáciu kyseliny močovej, ktorá sa v tekutom stave nachádza v krvi, čím vznikajú bolestivé akútne zápaly.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: prostredníctvom prírodného vitamínu C je najlepším protiliekom na chronické zápaly.

Ananás: konzumovaný v dôkladne dozretom stave pôsobí ako vynikajúce diuretikum, má očistný a detoxikačný účinok.

Artičoky: stimulujú činnosť pečene a tým aj vyprázdňovanie moču a kyseliny močovej.

Borievky: známy prostriedok proti reumatizmu. Majú schopnosť vypudiť

z organizmu kyselinu močovú a iné škodliviny cez filtračný systém obličiek.

Citróny: prostredie krvi menia na zásadité, čím zabraňujú zrážaniu kryštálikov kyseliny močovej v kĺboch.

Zihľava: pomáha odstraňovať z krvi zvyšky jedovatých látok, medzi nimi aj kyseliny močovej.

Cesnak: okrem iných pozitívnych účinkov znižuje hladinu cholesterolu v krvi, posilňuje steny ciev, obsahuje protinádorové zlúčeniny, pri prechladnutí a chrípke pôsobí ako prírodné antibiotikum.

Vrba: pri bolestivých záchvatoch pôsobí odvar utišujúco.

Cibuľa: má takmer úplne rovnaké účinky ako cesnak.

Breza: vo veľkej miere dokáže zamedziť prúdeniu kyseliny močovej v krvi.

Čertov pazúr: odstraňuje z krvi kyselinu močovú, má protizápalové a analgetické účinky.

Mrkva: podporuje činnosť pečene pri odbúravaní a obmedzovaní tvorby tukov v krvi.

Srvátka: krv priam oživuje a stimuluje činnosť obličiek.

Uhorky: sú vhodné na podporu činnosti obličiek, a preto je vhodné aplikovať ich pri liečbe tejto choroby.



TEHOTENSTVO

V tomto prípade samozrejme nejde o chorobu, je však nanajvýš dôležité zostaviť v tehotenstve správny jedálny lístok. Vzhľadom na to, že v súčasnosti sme obklopení množstvom potravín zbavených živín a musíme rátať aj so škodlivosťou životného prostredia, budúce mamičky by mali svoj jedálny lístok doplniť takými produktmi, ktoré obsahujú príslušnú živinu v koncentrovanej podobe.

✓ Rada

Nemyslite si, že potraviny chudobné na živiny sa stanú kvalitnými, ak ich budeme konzumovať spolu so „záračnými“ výživovými doplnkami. Aj v najlepšom prípade môžeme rátať len s polovičným úspechom. Budúca mamička si musí vo vlastnom záujme a v záujme dieťaťa zostaviť aspoň prijateľný (ak nie dokonalý) jedálny lístok, aby svoj organizmus zásobila plnohodnotnými zdravými potravinami.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: zvýšený metabolizmus potrebuje zvýšený prísun vitamínov a toto ovocie poskytuje prirodzený vitamín C.

Čučoriedky: mimoriadne účinne chránia steny ciev, ktoré sú počas tehotenstva zvlášť zaťažené.

Jablká: sú mimoriadne vyváženým ovocím, preto sú napríklad vhodné pri problémoch, ako je zápcha, ktorá sa v tehotenstve často vyskytuje.

Pšeničné klíčky: aromatický olej v pšeničných klíčkoch výborne dopĺňa pôsobenie pažltu farbiarskeho.

Medovka: rozptyľuje úzkosť, čo môže byť veľmi osožné v prípade menších prechodných nevoľností.

Kvasnice: v tele tehotnej matky sa intenzita metabolizmu zvyšuje, v dôsledku čoho sa zvyšuje potreba vitamínovej „podpory“, ktorú zabezpečia vitamíny skupiny B.

Pažlt farbiarsky: vysoký obsah vitamínu E. Považuje sa za vitamín plodnosti, keďže v prípade jeho nedostatku môže dôjsť k neplodnosti alebo k spontánnemu potratu.

Sója: obsah bielkovín v tejto strukovine je značný, ale tuky, ktoré obsahuje, sú oveľa výživnejšie ako tuky v mäse.

Peľ: vynikajúci výživový doplnok, pretože sám osebe dokáže doplniť všetky chýbajúce vitamíny a minerálne látky. Vyhybať by sa mu mali osoby alergické na peľ.

Ovos: v stavbe nášho organizmu zohráva táto strukovina významnú úlohu.

HERPES NA PERÁCH

Drobné pluzgieriky, ktoré sa objavujú v okolí úst, majú jasné príčiny.

Herpes sa prejaví po zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži, pri pokazenom žalúdku, pri alebo po užívaní liekov, v dôsledku silného slnečného žiarenia alebo príliš dlhého opalovania, jedným slovom v prípadoch, ak je organizmus a celý imunitný systém oslabený.

Iba vtedy má „zelenú“ vírus spôsobujúci vznik pluzgierikov na epiderme, ktorý je schopný rozmnožovať sa.

✓ Rada

Ak sa na perách objavia pluzgieriky herpesu, je potrebné vyvarovať sa kontaktu

STRAVOVANIE V TEHOTENSTVE

Rozptýlime niekoľko povier a obáv súvisiacich so stravovaním žien v tehotenstve a ukážeme si špecifická jedálneho lístka budúcich mamičiek.

Je skutočne mäso nevyhnutné pre vývoj plodu?

Problém, ktorý sa skrýva za touto otázkou, nie je nový a mnoho mamičiek ho vyriešilo bez ťažkostí, keď práve v období ťarchavosti prešlo na vegetariánsku stravu. V období očakávania sa dovtedajší životný štýl ženy často zmení, pretože sa všetkými silami usiluje o zdravie a prospech svojho dieťaťa. Pre pozitívne zmeny sa teda ženy v tom čase vedome rozhodujú. Prihliadajú však aj na odporúčania a rady odborníkov a vedeckých štúdií. Môžeme pokojne vysloviť názor a všetkých uistiť v tom, že v období ťarchavosti možno aplikovať jedálny lístok založený na mlieku, vajciach, obilninách a zelenine.

Môže petržlen skutočne zapríčiniť potrat?

Predovšetkým si musíme ujasniť, že petržlen obsahuje veľké množstvo vitamínov (A a C), minerálne látky (vápnik, železo, siera, meď, draslík), jedným slovom látky, ktoré môžu v našom bežnom jedle chýbať. Štipka nadrobno posekanej petržlenovej vňate poslúži zdraviu a jej umiernená konzumácia nemôže znamenať nebezpečenstvo pre matku a jej dieťa.

Ako sa brániť proti málokrvnosti v gravidite?

Existuje množstvo potravín, ktoré svojím obsahom železa vyhovujú aj jeho zvýšenej potrebe v tehotenstve. Takým je napr. šalát radicchio a všetka zelená listová zelenina, pšeničné klíčky, celozrnné obilniny (najmä raž a ovos), strukoviny, petržlen, vajcia, pивné kvasnice, mandle, slnečnicové semiačka, sušené huby.

Organizmus dokáže železo dobre zužitkovať, resp. črevo vstrebať, ak má aj vitamín C, hoci v malom množstve, ktorý sa hojne nachádza v čerstvej zelenine a ovoci. (Železo z mäsa sa zužitkuje najlepšie, preto umiernená konzumácia mäsa je počas ťarchavosti namieste.)

Materské mlieko bude mať skutočne lepšiu kvalitu vtedy, ak...

Je samozrejme nesmierne dôležité, aby sa po pôrode na stole mladej mamičky v hojnom množstve vyskytovala čerstvá zelenina a ovocie. Podľa možnosti treba súčasne obmedziť konzumáciu konzervovaných a chemicky ošetrených potravín. Názor, že žena bude mať viac mlieka, ak bude piť kravské mlieko, sa do dnešného dňa nepotvrdil. Vieme však, že kravské mlieko môže v určitých prípadoch spôsobiť tráviace ťažkosti matky i dieťaťa. Okrem toho existujú potraviny, ktoré treba konzumovať opatrne, pretože dieťaťku po ich konzumácii mlieko nechutí: cibula, cesnak, pór, kapusta, špargľa, ale napr. aj artičoky alebo mäta znižujú laktáciu. Nikotínu, alkoholu, liekom a káve je potrebné vyhnúť sa celkom, pretože by tiež prešli do mlieka. Ako jediný a nenahraditeľný výživový doplnok sa počas dojčenia odporúča peľ, ak naň matka nie je alergická.

STRAVOVANIE V TEHOTENSTVE

Predľži zvýšená konzumácia rýb tehotenstvo?

Zdá sa, že áno. V mäse rýb sa nachádzajú tuky, ktoré brzdia tvorbu hormónu zvaného prostagladín, ktorý pomáha spustiť pôrod. Preto sa vyššia konzumácia rýb odporúča práve pri hroziacom predčasnom pôrode.

Prečo sa počas tehotenstva zvyšuje potreba vitamínov?

Vitamíny nie sú nič iné ako katalyzátory chemických procesov prebiehajúcich v organizme, drobné, ale účinné prvky, pomocníci metabolizmu.

Inými slovami, rast tela, tvorba protilátok, hojenie rán, udržiavanie hormonálnej rovnováhy, pravidelný spánkový rytmus a schopnosť organizmu pracovať by nedostatkom vitamínov veľmi utrpeli. Je prirodzené, že táto potreba sa počas tehotenstva zdvojnásobí. Ak sa stravujeme správne, máme po starosti za predpokladu, že sa na náš stôl dostane dostatočné množstvo čerstvej zeleniny a ovocia a že sme takmer celkom vynechali konzervované a chemicky spracované potraviny. V prírode sa vyskytuje množstvo potravín bohatých na vitamíny: pивné kvasnice, peľ, včelí materská kašička, klíčky, jogurty, jedlá kvasené mliečnym kvasením, ako napr. kyslá kapusta.

Ak tieto potraviny zaradíme do svojho jedálneho lístka rozvážne a rovnomerne ich rozdelíme, prispějeme veľkou mierou k uspokojeniu zvýšenej potreby vitamínov počas tehotenstva.

O koľko vzrastie potreba vápnika v gravidite?

Potreba vápnika u tehotnej ženy je v porovnaní s predchádzajúcim obdobím podstatne vyššia, takmer dvojnásobná. Potreba dospelaj ženy je 600 mg a vzrastie v tehotenstve na 1200 g, ktoré sa dajú získať z každodennej potravy.

Vápnik je potrebný predovšetkým na tvorbu kostry dieťaťa, preto sa jeho väčšia časť sústreďuje práve na túto úlohu.

Zvyčajne problém nespočíva v tom, že mamička neprijíma dostatok potravín s obsahom vápnika, ale nedostatok vápnika vzniká skôr v dôsledku jeho nedokonalého vstrebávania, ktorú môže spôsobiť nízka produkcia žlče (v takom prípade je potrebné stimulovať činnosť pečene), nedostatok kyseliny fitikovej (riešenie ponúka celozrnný chlieb kysnutý pomocou kvasníc) alebo ak nie je vyvážený prísun vápnika a fosforu do organizmu (mladá mamička pravdepodobne konzumuje dostatok mäsa, ktoré obsahuje veľké množstvo fosforu).

Vstrebávanie vápnika môže podporiť aj viacero faktorov: o niečo kyslejšie chemické prostredie v črevách (vo väčšine prípadov ľahko pomôže vegetariánska strava), trvalé zásadité prostredie v krvi (dá sa dosiahnuť a udržiavať zvýšenou konzumáciou ovocia), prítomnosť kremika. Potraviny s vysokým obsahom vápnika sú tieto: mlieko a mliečne výrobky, tofu, riasy, rôzne druhy kapusty, petržlen, sušené figy, olejnaté semená (orechy, oriešky, ale hlavne mandle, ktoré by sme v malom množstve mali konzumovať denne).



s inými ľuďmi, nebozkávať priateľa či manželku, hlavne sa však vyhýbajme maznaniu s malými deťmi, pretože druhému človeku, ktorý neprekypuje práve „železným zdravím“, môžeme vírus ľahko odovzdať.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: vďaka obsahu prírodného vitamínu C posilňuje obranyschopnosť organizmu pred vírusmi.

Riasy: v hojnom množstve sa v nich nachádzajú vitamíny a minerálne látky, ktoré pomáhajú pri opakovaných herpesoch.

Kvasnice: vynikajúci výživový doplnok, ktorý reguluje procesy metabolizmu.

Pomaranče: očisťujú a stimulujú fungujúci organizmus.

Srvátka: k očistnému účinku, ktorý je v takýchto prípadoch vždy užitočný, sa pripája obsah vitamínov a minerálnych látok, stimulujúcich činnosť pečene.

Peľ: má veľmi širokú obrannú funkciu, je bohatý na esenciálne kyseliny a prakticky sa v ňom vyskytujú všetky známe vitamíny a minerálne látky.

CHRONICKÝ ZÁPÁL KOŽE

Pozri EKZÉM (str. 91)

CHRÍPKA

To, čo sme uviedli pri herpese na perách (pozri vyššie), platí aj pri ostatných infekčných ochoreniach. Treba zdôrazniť osobnú zodpovednosť: jedálny lístok chudobný na vzácne živiny, pritom plný spracovaných a navyše chemicky ošetrovaných potravín spôsobuje, že sme ľahko napadnuteľní vírusmi. Kto a kedy ochorie, je otázka vlastnej citlivosti.



✓ Rada

Vírusovej infekcii sa môžeme vyhnúť vyváženým životným štýlom – obliekaním zodpovedajúcim ročnému obdobiu, osemhodinovým denným spánkom a jedálnym lístkom zostaveným z hodnotných živín.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: prírodný vitamín C posilňuje obranyschopnosť organizmu.

Riasy: dopĺňajú prísun minerálnych látok a organizmu v rekonvalescencii dodávajú potrebnú stimuláciu.

Jablká: táto liečivá potravina je veľmi vhodná na prevenciu choroby a predídenie komplikáciám, ich šťavou možno v akútnom štádiu choroby nahradiť všetky ostatné potraviny.

Baza: výťažok z kvetov je vynikajúci prostriedok podporujúci potenie, detoxikačný prostriedok a diuretikum. Už-

vane sa odporúča, ak chrípka napadne dýchacie cesty.

Citróny: ich šťava a aromatický olej znižujú teplotu, aktivizujú imunitný systém a všeobecne stimulujú organizmus.

Cesnak: zabraňuje infekciám a pôsobí stimulujúco na organizmus.

Vrba: tento prirodzený aspirín nespôsobuje žiadne žalúdočné ťažkosti.

Pomaranče: pri chrípke by sme mali pomarančovú šťavu piť v najväčšom množstve, znižuje teplotu, očisťuje organizmus a vďaka obsahu vitamínu C pôsobí stimulujúco.

Čertov pazúr: zabezpečuje jednoduchosť a prirodzenú liečbu najneprijemnejších príznakov (horúčka, bolesti svalov).

Srvátka: vynikajúci prostriedok na čistenie organizmu a prísun minerálnych látok, ktorý môžeme piť aj namiesto prijímania inej potravy, ak držíme pôst.

Peľ: je veľmi užitočný pri zmobilizovaní obranného systému organizmu.

Ovos: na podporu životnej sily sa jeho denná konzumácia odporúča až do skončenia choroby.

NESPAVOŠŤ

Tento problém sa dá zdanlivo ľahko vyriešiť, keďže sú dostupné množstvá prípravkov proti nespavosti. V skutočnosti ak by sme sa počas terapie chceli dostať až ku koreňom dnes takého rozšíreného problému, nemôžeme nechať bez povšimnutia ani jeden aspekt týkajúci sa spôsobu života. Musíme teda vziať do úvahy spôsob stravovania na pracovisku, citový život, množstvo pohybu, pravidelnosť konzumácie alkoholických nápojov a kávy, fajčenie a dokonca aj návyky v súvislosti so sledovaním televízie.

✓ Rada

Najlepším prostriedkom je fyzické a psychické uvoľnenie v poslednej hodine pred tým, než sa uložíme na odpočinok: pripravíme si teplý kúpeľ, do vody pri-



dáme odvar z levandule a ponoríme sa doň na štvrthodinku.

✓ Odporúčané potraviny

Artičoky: v prípadoch, ak je príčinou nespavosti pomalé trávenie.

Medovka: uvoľňuje krče a napätie, čím pomáha zaspáť.

Peľ: prispieva k normalizácii tejto poruchy.

NEDOSTAČNÁ ČINNOSŤ PEČENE

Pri tomto závažnom ochorení pečeň nie je schopná uspokojivo vykonávať svoju úlohu. Dve najčastejšie príčiny sú: pre stravovacie návyky pacienta je charakteristické nadmerné prijímanie potravy alebo prehnaná konzumácia alkoholických nápojov. Pozri: Infekčný zápal pečene, hepatitída.

VYSOKÝ KRVNÝ TLAK

Pozri KÓRNATENIE CIEV (str. 73)

ZVÄČŠENIE PROSTATY

Môžeme skonštatovať, že zväčšenie prostaty sa môže objaviť u každého muža po štyridsiatke, čiže ide o biologický jav. Jeho dôsledky (problémy s močením: pomalé vyprázdňovanie, časté močenie, nočné nutkanie na močenie) sú dosť nepríjemné.

Vytvorenie premyslených stravovacích a hygienických návykov (denný pohyb, pravidelné vyprázdňovanie stolice, menšie množstvo alebo žiadny alkohol ani cigarety) a ich doplnenie bylinkovou kúrou môže priniesť pozoruhodné zlepšenie.

✓ Rada

Na obmedzenie nočného budenia sa odporúča pitie bylinkových čajov pred večerou.



✓ **Odporúčané potraviny**

Cibuľa: spomaľuje starnutie buniek, má silný čistiaci a diuretický účinok.

Peľ: známe sú staré odkazy poukazujúce na to, že je vynikajúcim prostriedkom proti zväčšeniu prostaty.

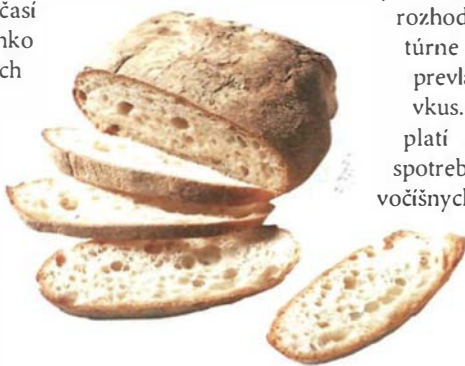
NÍZKY KRVNÝ TLAK

Vyskytuje sa menej často ako vysoký krvný tlak a spôsobuje aj menej ťažkosti.

Počas veľkých horúčav však môže byť nízky krvný tlak nepríjemný, najmä ak ho sprevádza pocit celkovej únavy a závraty.

✓ **Rada**

V horúcom počasí krvný tlak ľahko klesá a v takých prípadoch nám pomôže liečivý kúpeľ: do napustíme asi 15 cm nie celkom studenej vody a posadíme na do nej na chvíľu. Pôsobí osviežujúco a stimuluje.



Pomaranče: chutný nápoj z nich tonizuje svalstvo a nervovú sústavu.

Peľ: obsahuje všetky známe vitamíny a minerálne látky, preto je dôležitý v potravineovej terapii pri nízkom tlaku.

Ovos: obilnina „ohnivého“ charakteru, mobilizuje životnú energiu.

ZÁPÁL HRTANA

Pozri **ZÁPÁL HLTANA A HRTANA** (str. 94)

CHUDOSŤ

V mnohých prípadoch závisí od osobného názoru rovnako ako nadváha. Hoci treba brať ohľad na mienku každého

jednotlivca, nezabúdajme, že rozhodujúce môžu byť kultúrne stanoviská a práve prevládajúci spoločenský vkus. Nech je akokoľvek, platí pravidlo, že vyššia spotreba uhlíhydrátov a (živočíšnych i rastlinných) biel-

kovín, ako aj spomalenie životného rytmu prinaša evidentné následky.

✓ **Rada**

Je úplne zbytočné lámať si hlavu, ako pretvoriť tvary svojho tela a pričarovať na rovné miesta nejaké krivky. Ak budeme podliehať ilúziám, môžeme sa veľmi sklamať. Nesmieme sa tvrdohlavo pridržať predstavy o sebe samom.

ODSTAVENIE DOJČAŤA

Obdobie odstavenia

Obdobie odstavenia dojčat'a sa líši v závislosti od toho, či bolo dieťa dojčené, alebo kŕmené umelou výživou. V prípade dojčenia môže dieťa dostávať výlučne iba materské mlieko do 8. až 9. mesiaca života a ani deťom na umelej výžive nie je potrebné dávať nič navyše do 5. mesiaca. Do veku šiestich mesiacov enzýmy ešte nie sú schopné splniť svoju úlohu na 100 %, takže sa všetky živiny nedostávajú do organizmu. Ak dáme dieťaťu mladšiemu ako 6 mesiacov inú stravu ako mlieko, postavíme jeho organizmus pred úlohu, na ktorú ešte nie je pripravený a začnú sa objavovať potravineové alergie.

Spôsoby prístupu k problémom precitlivenosti

Zásady modernej detskej dietiky sa priedia zdravému rozumu. V záujme toho, aby sa u dieťaťa neobjavila precitlivenosť, začali sa vyrábať potraviny, z ktorých sa odstránili tie zložky, na strávenie ktorých mladučký organizmus nie je pripravený, ako napr. bezgluténové prípravky. Ak dojča nie je pripravené na glutén, aký význam má tvoriť preňho bezgluténové, a teda neprirodzené jedlá? Začlenenie jednotlivých jedál do jedálneho lístka by malo prebiehať postupne a až vtedy, keď je organizmus dieťaťa pripravený na strávenie príslušnej potraviny.

Začiatok odstavenia

Načasujeme si začiatok odstavenia na obdobie, keď sa dieťaťko cíti dobre a nie je unavené ani choré. Mamička by mala odstavovanie robiť postupne, byť v blízkosti dieťaťa rovnako dlhý čas ako predtým, aby ho naraz nepostihla aj ďalšia zmena. Najdôležitejšie je, aby aj matka bola na danú úlohu pripravená, aby dokázala čeliť s tým súvisiacim problémom trpezlivo a v pokoji. Každú jednu novú potravinu dáme dieťaťu najprv len ochutnať (za lyžičku) a nenahradíme ním odrazu celé jedno jedlo. Ponúkať treba s dvojakým zámerom: aby si dieťa a aj jeho tráviaci systém zvykli na novú potravu. Porciu zo dňa na deň zvyšujeme až dovtedy, kým sa nepresvedčíme, že dieťa jedlo prijalo, strávil a jeho organizmus ho užitočnoval. Experimentovať s novými potravinami sa odporúča okolo poludnia, aby sme mohli reakcie sledovať počas dňa. Dôležité je venovať pozornosť tomu, ako dieťa vyjadruje svoju spokojnosť alebo nespokojnosť a svoje želania, ale zároveň je potrebné pamätať aj na to, že odstavenie je tiež začiatkom uvedenia do spoločnosti. Preto treba dieťaťku občas umožniť, aby ochutnalo aj jedlá pripravené pre dospelých. Ak máme k dispozícii kontrolované obilniny, čerstvú zeleninu a ovocie, do jedného roka dieťaťa vymiznú predchádzajúce nedostatky, ktoré by mu bránili v strávení a užitočovaní uvedených potravín. Pre dieťa je veľmi osožné, ak dostáva pravidelne pšeničné klíčky alebo naklíčené obilniny, pretože posilňujú jeho organizmus, podporujú trávenie, prispievajú k vstrebaniu vápnika a obsahujú aj fosfor a horčík.

✓ **Odporúčané potraviny**

Pšenica: v našich zemepisných podmienkach sa rodí pšenica vynikajúcej kvality a pravidelnou konzumáciou celozrnnnej pšeničnej múky sa možno vyhnúť rachitíde, málokrvnosti i únave.

Peľ: je nenahraditeľným „mazivom“ pri pretváraní skonzumovanej potravy na svalstvo.

Ovos: energetizujúca a stimulujúca obilnina, odporúča sa v každom štádiu vývoja.

INFEKČNÉ CHOROBY

Pozri CHRÍPKA (str. 105)

VÝPADKY PAMÄTI

Poruchy pamäti sa objavujú najmä v staršom veku a súvisia so zhoršením

prekrvenia mozgu. Môžu sa však vyskytnúť aj u dospelých ľudí, býva to však väčšinou prechodný problém, ktorý sa upravi sám.

✓ **Rada**

Ako všetky funkcie orgánov aj pamäť je závislá od tréningu. Ak čítame, píšeme, učíme sa, plánujeme... jedným slovom, ak sa o niečo živo zaujímate, život sa pred nami rozvinie a stane sa zaujímavým.

✓ **Odporúčané potraviny**

Acerola: vitamín C v prírodnej forme chráni steny ciev a zachováva dostatočnú prekrvenosť mozgu.

Čučoriedky: vylepšujú arteriálny krvný obeh a tým aj prekrvenie mozgu.

Riasy: vitalizujú orgány.



Pomaranče: všeobecný stimulátor, odporúčajú sa najmä v prípade potreby oživenia funkcií mozgu.

Peľ: dopĺňa minerálne látky a vitamíny, ktoré chýbajú pri súčasnom stravovaní.

Ovos: vylepšuje periférny krvný obeh a preberá organizmus z letargie.

MENOPAUZA

V skutočnosti nejde o chorobu; takmer každá žena má nejaké problémy v období, keď sa jej končí obdobie plodnosti a menštruácia. Viaceré z týchto problémov majú len prechodný charakter, iné však neprechádzajú a trvajú celé roky.

S veľkou pravdepodobnosťou v pozadí ohlasujúcich sa ťažkostí nestoja len zmeny ženských hormónov, ale aj otázky spojené s prijatím novej úlohy v rámci rodiny, najmä ak žena žije v manželskom zväzku. Často sa stá-

va, aj keď to nie je pravidlo, že u žien, ktoré žijú aktívne a sú „plodné“ aj mimo rodiny (práca, dobrovoľnícke hnutia, učenie, hobby) tento mimoriadny prechod nespôsobuje zvláštne problémy.

✓ **Rada**

Vzhľadom na to, že po príchode menopauzy sa pomer minerálov v kostiach prudko znižuje, nevyhnutné je do denného programu začleniť aj každodenný pohyb na čerstvom vzduchu.

✓ **Odporúčané potraviny**

Riasy: sú skutočným skladiskom nerastných látok a v tomto období života môžu značne pomôcť.

Pomaranče: spomaľujú starnutie organizmu a riedia krv.

Srvátka: je bohatá na vápnik a v prípade rednutia kostí je vhodným výživovým doplnkom.

PLYNATOSŤ

Pozri KVASNÉ PROCESY V ČRE-
VÁCH (str. 97)

PLEŠŇOVÉ INFEKČIE ÚST

Pleseň spôsobená hubou nazývanou *Candida albicans* sa objavuje vo vnútri ústnej dutiny v podobe malých bielych vyrážok. Pozri: Afty.

BAZOVÁ VODA

Suroviny: 5 kvetov bazy, 1 dl vody.

Kvety namočíme do vody. Bazovú vodu môžeme použiť na umývanie pokožky, alebo namočiť do nej kúsok gázy a priložiť na slnkom spálenú pokožku. Môžeme ju tiež aplikovať na zmäkčovanie pokožky, na upokojenie vredov alebo hemoroidov.

ČAJ Z BAZOVÝCH KVETOV

Suroviny: bazové kvety, pomarančová kôra, horúca voda.

Kvety oberáme ešte pred úplným rozkvitnutím a usušíme ich v polotieni. Chuť čaju a jeho vôňa nie je každému príjemná, ale správnym zmiešaním získame príjemný posilňujúci nápoj. Podávame ho studený s pomarančovou kôrou, čím sa z neho stane skutočný osviežujúci nápoj, ktorý pomáha najmä v letných horúčavách. Pijeme ho v dávkach podľa chuti.

ZÁPÁL OBLIČIEK

Vážne ochorenie, liečenie musí prebiehať výlučne pod dozorom lekára. Lekársky predpis však môžeme v záujme zmiernenia príznakov doplniť niekoľkými spôsobmi domácej liečby.

✓ Rada

Napriek tomu, že obličky a pečeň sú dva rozdielne orgány, čo je dobré pre jeden z nich, je dobré aj pre druhý.

✓ Odporúčané potraviny

Jablká: ovocie s vyváženým zložením, diuretikum, vynikajúci základ ovocných diét, priaznivo pôsobí v akútnom štádiu choroby.

Artičoky: možno nie je všeobecne známe, že artičoky, ktoré zmiernujú návaly krvi v pečeni a chránia ju, pôsobia priaznivo aj na obličky.

Baza: má silný očistný účinok, výborne ju možno aplikovať pri každom ochorení sprevádzanom zvýšenou teplotou.

Cibuľa: funguje ako prírodné antibiotikum a pomáha pri vylučovaní moču.

NERVOZITA

V súčasnosti sa bežne vyskytujú poruchy nervového systému, ktoré sú často príčinou neprijemného pocitu. Nervozitu spôsobuje stres na pracovisku, problémy v citovom živote, prehnané nároky na seba.

✓ Rada

Nevieme si ani predstaviť, ako blahodarne pôsobí na nervový systém, ak si

z času na čas doprajeme poldňovú pešiu túru v blízkych kopcoch alebo horách.

✓ Odporúčané potraviny

Jablká: vďaka bohatému obsahu minerálnych látok pôsobia priaznivo na nervový systém.

Medovka: dodáva pokoj a vyrovnanosť, pod jej vplyvom sa uvoľnia svaly najmä v tráviacom systéme.

Peľ: jednoznačne udržiava celý organizmus.

CHOROBNÁ OBEZITA, NADVÁHA

V súčasnosti je množstvo detí i dospelých chorobne obézných a ich stav má nielen estetické, ale najmä vážne zdravotné následky. Množstvo chorôb sa priamo spája s obezitou, alebo ich bezprostredne spôsobuje: cukrovka, vysoký krvný tlak, zápalové ochorenia kĺbov, nádorové ochorenia... Korene týchto javov siahajú hlboko do systému fungovania priemyselných spoločností a hľadať ich treba najmä v spôsobe stravovania, doprave, práci a strese v citovom živote.

✓ Rada

Pri reforme spôsobu stravovania netreba zaviesť veľa zmien, mali by však byť o to účinnejšie. Budú mať oveľa dlhšie trvanie než trýznivé odtučňovacie kúry, ktoré je dlhodobo priam nemožné dodržať. Rozhodnime sa napr., že si budeme pripravovať jedlá z celozrnných obilnín, na obed si dáme len jeden chod, denne budeme konzumovať čerstvú surovú zeleninu, ovocie si doprajeme len

POLIEVKA Z ČERVENÝCH RIAS DULSE

Suroviny: pol cibule, 120 g ovsených vločiek, 50 g dulse, soľ, 1 mrkva, niekoľko vetvičiek petržlenu.

Dáme variť 1 liter vody v hrnci, po zovretí do nej vložíme pokrájanú cibuľu a pomaly varíme ešte 5 minút. Medzitým umyjeme a asi v 2 dl vody odmočíme riasy, ktoré potom natenko pokrájame. Do hrnca s vodou pridáme vločky, pokrájané riasy spolu s vodou, v ktorej boli namočené, jemne osolíme a necháme znova prejsť varom. Po zovretí zmiernime plameň a varíme ďalších 20 minút. Pri podávaní pridáme postrúhanú surovú mrkvu a nadrobno posekanú petržlenovú vňať.

v časovom odstupe od hlavných jedál surové a denne absojujeme 30-minútovú prechádzku...

✓ Odporúčané potraviny

Riasy: minerálne látky, najmä jód urýchľujú a uľahčujú procesy metabolizmu.

Baza: vynikajúco očisťuje a pôsobí močopudne, pomáha pri odbúravaní nahromadených balastných látok počas odtučňovania.

Plevy: nachádzajú sa najmä v celozrnných obilninách, pre nás je najdôležitejšie, že pomáhajú navodiť pocit sýtosti a umožňujú tak prestať skôr jesť.

Srvátka: dodáva množstvo minerálnych látok, čo prospieva procesom metabolizmu, aktivizuje obličky počas vykonávania očistnej funkcie.

ZVLÁŠTNOSTI MEDZI POTRAVINAMI

Niektoré potravinové zvláštnosti, pochádzajúce hlavne z tradičnej japonskej kuchyne, sa už udomácnili aj v Európe medzi surovinami zdravého životného štýlu a vegetariánskej kuchyne.

Gomasio: podľa našich poznatkov je sezam prvé človekom vypestované olejnaté semeno, bohaté na bielkoviny, tukom podobné látky a minerály. Okrem toho obsahuje hojné množstvo viacnásobne nenasýtených mastných kyselín a vápnika. Gomasio je ochucovadlo pripravené z krátko opraženého a pomletého sezamového semena, zmiešaného s morskou soľou.

Tahin: inak nazývaný aj „sezamové maslo“. Krémovitý prípravok si môžeme kúpiť aj hotový. V prípade, že si ho chceme pripraviť sami, starostlivo pomelieme soľ a mierne opražený sezam a napokon pridáme olej. Môže sa konzumovať natretý na chlieb, vynikajúca pochúťka je chlieb s tahinom a medom, možno však z neho pripraviť rozmanité sladké i slané jedlá.

Tamari: alebo „riedka sójová omáčka“, do ktorej sa pridáva pšenica, soľ a voda; potom sa aspoň na tri roky nechá odstáť. Treba s ňou zaobchádzať veľmi opatrne a pridávať len ako koreninu a nepoužívať ju denne. Vhodná je na ochutenie zeleniny, strukovín, obilnín. Patrí medzi dobré ochucovadlá, bielkoviny a soľ nahrádzajú potraviny živočíšneho pôvodu, pretože sú bohaté na enzýmy, vitamíny a minerálne látky.

Shoyu: tiež zo sóje vyrobená omáčka, rovnako ako tamari. Vzniká pri spoločnom zrení sóje, pšenice a soli, ale je to menej koncentrovaná pochutina ako tamari, preto je povolené používať ju denne. Ochucujú sa ňou obilniny, polievky a omáčky.

Miso: prípravok vyrábaný hubovým kvasením sóje. Základ tvorí sója a soľ a pridáva sa k nim obilnina podľa chuti. Obvyčajne sa pred použitím necháva odstáť a zrieť celé dva roky. Miso má vysokú výživnú hodnotu, pridáva sa najmä do polievok, ako ochucovadlo k obilninám, prípadne natreté na chlieb poskytuje výdatné raňajky.

Pražená pohánka: (kasha alebo kacha). Pohánka, táto rastlina patriaca do čeľade stavikrvovitých v skutočnosti nie je obilninou, čiže nepatrí medzi lipnicovité, predsa ju však uvádzame spolu s nimi. Pohánka slúži ako základ skutočných zimných jedál. Kedysi sa táto pomaly sa strácajúca rastlina pestovala na oveľa väčších plochách, dnes ju však nájdeme už len v niektorých izolovaných údoliach Európy. Pri použití môžeme nechať zrná v celosti, môžeme ich opražiť, prípadne pomlieť a použiť múku.

Umeboshi: druh slivky rozšírený v Japonsku. Pripravuje sa dlhodobým zrením ovocia v morskej soli. Umeboshi posilňuje imunitný systém, detoxikuje pečeň, reguluje činnosť žalúdka a čriev v dôsledku mliečneho kvasenia, ktoré v ňom prebieha. Umeboshi má veľmi intenzívnu slanú a zároveň kyslú chuť. Možno ho konzumovať surové, ale varené je lahodnejšie.

Medový ocot: vyzdvihuje chuť jedál, do ktorých ho pridávame zriedený. Je bohatý na draslík (preto priaznivo pôsobí na vyvíjajúci sa organizmus, metabolizmus i nervovú sústavu). Jeho kyslosť neškodí zdraviu a je to vynikajúci výživový doplnok. Použiť ho možno pri príprave sladkostí, hodí sa najmä ku kysnutým cestám. Medzi slanými jedlami sa hodí k surovým alebo vareným zeleninovým prílohám, vajciam a mnohým iným jedlám.

HLÍSTY

Pozri ČREVNÉ PARAZITY (str. 115)

REDNUTIE KOSTÍ

Pozri ZLOMENINY KOSTÍ (str. 98)

ZÁPÁL UCHA

Z praktického uhla pohľadu je zvykom priradovať ucho k dýchacím orgánom, hoci dobre vieme, že ním nie je. Tento zvyk sa nevytvoril preto, že zápal dýchacích ciest často prechádza aj na uši, ale skôr z anatomickej danosti: horné dýchacie cesty a stredné ucho spája úzka chodbička, zvaná Eustachova trubica. Postup pozri pri zápale hrtana, hltana, či hrdla.

ČREVNÉ PARAZITY

Zamorenie čriev parazitmi sa často spája, najmä u detí, s nedostatočným umývaním rúk.

Pri tomto ochorení sa v prvom rade vynorí otázka hygienických návykov. Môže sa však stať, že si deti v pieskovisku často prikladajú ruky k ústam, a predsa jedno neochoorie a iné áno. Dospelí si pravdepodobne umývajú ruky častejšie ako deti, a predsa sa u nich pomerne často vyskytujú črevné parazity.

Môže ísť o skutočnosť, že niektorí jedinci sú vhodnejšou živnou pôdou pre infekcie, iní menej, čiže sú ľudia, ktorí sa nevítanému hosťovi dokážu ubrániť a iní nie.

Znova treba povedať pár slov o stravovacích návykoch: množstvo a kvalita jedla môže situácii pomôcť, alebo ju zhoršiť. Zdá sa, že tajomstvo sa skrýva vo výžive detí, ktoré konzumujú oveľa väčšie dávky bielkovín, ako je potrebné, a stávajú sa tak vynikajúcim objektom pre parazity a ich rozmnoženie v črevách.

✓ Rada

Po aplikácii prírodného protiparazitného prostriedku (z bylínok) podajme chorému aj mierne laxatívum, aby sme aj takto podporili čo najrýchlejšie odstránenie parazitov z organizmu.

✓ Odporúčané potraviny

Cesnak: známy účinný prostriedok proti parazitom; môžeme si z neho pripraviť odvar s mliekom alebo vodou.

Cibuľa: jej účinky a použitie sú rovnaké ako u cesnaku, dokáže napraviť črevnú flóru a vyháňa parazity.

Srvátka: podporuje všeobecnú očistu organizmu a regeneruje črevnú flóru.

Peľ: poskytuje organizmu všetky potrebné vitamíny a optimalizuje imunitné reakcie.

HNISANIE ĎASIEŇ

V dôsledku hnisavého zápalu ďasien sa môže stať, že korene zubov sa uvoľnia



a už sa to nikdy nedá úplne do poriadku. Pozri tiež stať Afly.

PROSTATA

Pozri ZVÄČSENIE PROSTATY (str. 107)

SVRBenIE

Tento jav je prejavom iného ochorenia, napr. cukrovky, nedostatočnej činnosti obličiek, ťažkej poruchy činnosti pečene alebo črevných parazitov.

✓ Rada

Obzvlášť príjemný a svrbenie zmierňujúci účinok môže mať na postihnutú časť tela vlažný kúpeľ s prídavkom odvaru z pliev alebo ryžového škrobu.

✓ Odporúčané potraviny

Artičoky: aktivizujú činnosť pečene a obličiek, čím sa urýchľuje vylúčenie prípadných jedovatých látok z pokožky. **Medovka:** zmiernujúco pôsobí na cyklicky sa opakujúce deje (svrbenie-nerozvita-svrbenie).

Srvátka: vďaka značným čistiacim účinkom poskytuje prekvapujúce výsledky.

Uhorky: vďaka silným čistiacim účinkom pôsobia aj priamo na pokožku a zmiernujú príznaky.

NÁDCHA

Pozri ZÁPÁL PRIEDUŠIEK (str. 77)

POPRAKSKANIE KONEČNÍKA

Najčastejšie sa objavuje ako sprievodný znak zápchy.

Pozri ZÁPCHA (str. 120)

VRED V ÚSTACH

Drobné citlivé ranky, objavujúce sa v ústnej dutine sú prvými príznakmi nesprávnej výživy. Mnohí sa domnievajú, že podvyživení môžu byť len obyvatelia tretieho sveta. Nie je to však celkom pravda. V západných krajinách sa tento problém tiež týka mnohých ľudí.

Drobné rany v ústach poukazujú na nedostatok niektorého vitamínu alebo nerastnej látky, prípadne alergie na určité chemické látky priemyselne spracovaných potravín.

ČUČORIEDKOVÝ PRETLAK

Opatrne očistíme bobulky čučoriedok od neželáných častí a parazitov (stopky, listy, pavúky) a bez umytia ich vložíme do hrnca na sporák, aby sa mierne scvrkli. Potom ich prelisujeme cez hustú textíliu pomocou drevenej varešky.

V pretlaku dôsledne rozmiešame podľa chuti prírodný (hnedý) cukor, maximálne 300 g/1 kg pretlaku.

Naplníme ním malé fľašky, uzavrieme ich a naložíme do hrnca so studenou vodou.

Nasleduje sterilizácia: vodu necháme zovrieť a asi 20 minút necháme pomaly variť.

Rovnakým spôsobom môžeme pripraviť pretlak aj z ostatného lesného ovocia: malín, čiernych ríbezlí, moruší, jahôd.

✓ Rada

Všetky krémy sú na tieto ranky zbytočné.

Urobíme lepšie, ak dohliadneme na kvalitu svojej stravy.

✓ Odporúčané potraviny

Čučoriedky: chránia pokožku a aktivizujú prekrvenie krvných vlásočníc.

Kvasnice: vďaka bohatému obsahu vitamínov reaktivujú metabolizmus.

Pomaranče: dodávajú organizmu vitamíny a minerálne látky.

Pažlt farbiarsky: vďaka veľkému množstvu vitamínu E sa bunky pokožky revitalizujú a sú odolnejšie voči zraneniam.

Peľ: dokáže sa postarať o vitamíny a minerálne látky, ktoré z potravy chýbajú.

ZACHRÍPNUTOSŤ

Pozri ZÁPÁL HRTANA A HLTANA (str. 94)

REUMATIZMUS

Pozri ZÁPÁLY A OPOĽTREBOVANIE KĽBOV (str. 76)

VRÁSKY

Starnutie je nevyhnutný proces rovnako ako skutočnosť, že čas zanecháva stopy na tvári. Napriek tomu nemusíme sedieť so založenými rukami, pretože už pri objavení prvých vrások možno drobnými korekciami proces spomaliť. Napríklad zmenou stravovania: pri každom nákupe dbajme, aby sa do našej kuchyne nedo-

PLEŤOVÁ VODA Z UHORIEK A MRKVY

Suroviny: mrkvová a uhorková šťava

Z rovnakého dielu mrkvovej a uhorkovej šťavy si môžeme pripraviť zmäkčujúcu a hydratačnú pleťovú vodu. Lahneme si na chrbát, šatku necháme nasiaknúť tekutinou a priložíme si ju na tvár.

Niekoľkokrát zopakujeme.

Nakoniec si tvár opláchneme studenou vodou a osušíme uterákom.

JABLKOVO-JOGURTOVÁ PLEŤOVÁ MASKA

Na jemno postrúhame jedno jablko a dôkladne ho zmiešame s niekoľkými lyžičkami jogurtu, kým nedostaneme hustý krém. Natrieme si ho na tvár a niekoľko minút jemne masirujeme. Necháme pôsobiť 10 minút, potom si tvár umyjeme studenou vodou.

stali chemicky spracované potraviny, pretože tieto podporujú poškodenie buniek, urýchľujú ich starnutie aj odumieranie a, ako vieme, z buniek sa skladá celé naše telo a tak nechtiac podporujeme aj jeho „úpadok“. Neverili by sme koľko ochrannej sily pre organizmus sa skrýva vo vitamínoch čerstvej zeleniny.

✓ Rada

Fajčiar, ktorý sa domnieva, že pomocou

všakovakých krémov napravi škody, čo vznikli v dôsledku fajčenia a dokáže nimi zabrániť predčasnému starnutiu spôsobenému tabakom, no zároveň fajči ďalej, vyhadzuje svoje peniaze von oknom.

Spomedzi jedovatých látok v tabakovom dyme najsilnejšie škodlivé účinky má kyslíčnik uhoľnatý, ktorý bráni v zásobovaní pokožky kyslíkom.

✓ **Odporúčané potraviny**

Acerola: vďaka vysokému obsahu vitamínu C je najvernejším strážcom zdravia pokožky.

Jablá: za korekcie vzhľadu pokožky možno vdačiť čistiacemu účinku ovocia.

Pažlt farbiarsky: jeho vzácny vitamín E je veľmi dôležitý v boji proti vráskam.

Peľ: procesy metabolizmu podporuje vitamínmi a minerálnymi látkami, chráni pokožku voči vonkajším i vnútorným škodlivým vplyvom.

BREZOVÁ VODA

Podľa Keltov je breza symbolom znovuzrodenia slnka po zimnej smrti. Biela farba jej kmeňa bola predmetom očistných rituálov a zároveň pripomínala aj liečivú moc brezy.

Brezová šťava má močopudný účinok a podporuje odbúravanie vedľajších produktov metabolizmu, zabezpečuje cirkuláciu tekutín v pokožke.

RANY V ÚSTACH

Pozri VRED V ÚSTACH (str. 116)

MASTNÉ VLASY

Nadmernú produkciu mazu na pokožke hlavy považujeme vo väčšine prípadov výlučne za vlasový problém a informujeme sa u svojho kaderníka, aké prípravky by sme mali proti masteniu vlasov používať, prípadne si v lekární kupujeme liečivé šampóny namiesto toho, aby sme príčinu hľadali mimo pokožky hlavy. Nadprodukcia mazu pri tom nie je nič iné, ako prejav straty rovnováhy organizmu.

Často sa stáva, že problém spočíva v spomalenej činnosti pečene v dôsledku nedostatku vitamínov (A, B6, H), prípadne v nadmernej konzumácii bielkovín, živočíšnych tukov či alkoholických nápojov. Takto je už pochopiteľné, že pokožka koná len v oprávnenej sebaobrane, keď zo seba vylúči prebytočný tuk nahromadený v organizme.

✓ **Rada**

Dôležité je nepoužívať pravidelne šampón proti lupinám, ktorý núti pokožku k ešte väčšej produkcii tuku, aby sa ubránila násilnému odmasťovaniu.

✓ **Odporúčané potraviny**

Artičoky: podporujú činnosť pečene a žľazníka, pozitívne pôsobia najmä na odtekanie žlče (s ňou odchádzajú tuky z organizmu).

Kvasnice: sú skutočným skladiskom vitamínov skupiny B, ktoré sú pre metabolizmus tukov nevyhnutné.

Breza: odbúrava rôzne jedovaté látky z tkanív, čím je schopná vyriešiť aj problém pokožky.

Srvátka: má veľmi dobré čistiace a detoxikačné účinky.

Peľ: výživový doplnok obsahujúci vitamíny a minerálne látky, optimalizuje procesy metabolizmu.

ZÁPAL ČELOVÝCH A PRÍNOSOVÝCH DUTÍŇ

Pozri ZÁPAL PRIEDUŠIEK (str. 77)

ÚNAVA

Možno znie čudne, že v súčasnosti, keď svoje svaly namáhame čoraz menej, sa množstvo ľudí sťažuje na únavu.

A to do takej miery, že lekárska veda sa už podujala na opísanie syndrómu chronickej únavy. Jeho najhlavnejším príznakom je práve nevysvetliteľná nadmerná únava. Samozrejme, nehovoríme tu o únave, akú pociťujeme po výdatnej vychádzke alebo po návrate z horskej túry, prípadne i na druhý deň, keď nohy i celý organizmus túžia po ďalšom pohybe. Reč je skôr o únave, hlásiacej sa kvôli nedostatku pohybu, koreniacej v životnom štýle a stravovacích návykoch; naše zvyklosti nie sú schopné vyhovieť potrebám organizmu.

✓ **Rada**

Najlepšou terapiou je prechádzka v lese, v zeleni prírody, a táto malá záťaž prechádza únave. Vzduch je tam čistý, slnko svieti, nikto za to nemusí platiť (možno práve preto ich podceňujeme), je to bezplatná výživa pre hladujúci organizmus.

✓ **Odporúčané potraviny**

Acerola: vitamín C vitalizuje, podporuje imunitné mechanizmy.

Čučoriedky: sú bohaté na vitamíny A, B a C, pôsobia proti stresu.

Riasy: obsahujú množstvo minerálnych látok i stopových prvkov, ktoré sú dôležité pri premene jedla na energiu.

Jablá: sú nerozlučným druhom každého športovca, mimoriadne dobre vplyvajú na nervy i svalstvo.

Mandle: poskytujú veľké množstvo energie a pomáhajú zdolať fyzickú i psychickú námahu.

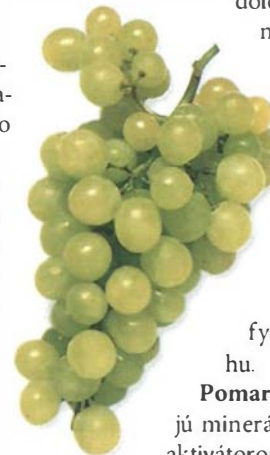
Pomaranče: tonizujú a dodávajú minerálne látky, sú vynikajúcim aktívačiom spiacich energií.

Hrozno: popri energetizujúcom a tonizujúcom účinku je nezanedbateľný aj čistiaci účinok.

Horecžltý: tonizuje svalstvo, podporuje chuť do jedla i trávenie.

Peľ: podporuje schopnosť organizmu vydať energiu.

Ovos: prebúda spiacie energie.



ZÁPCHA

Mnohí problémy so zápchou podceňujú, väčšinou preto, lebo si neuvedomujú, že oneskorené vylučovanie stolice môže byť príznakom mnohých chorôb: od hemoroidov, cez varixy, od hnisavej vyrážky po zápal žlčníka, od vydutia konečníka až po črevné nádory, od bolesti hlavy po vysokú hladinu cholesterolu... Riešením nie je ani užívanie laxatív. Riskujeme tým psychickú i fyzickú závislosť, od ktorej niet cesty späť.

✓ Rada

Každý deň vypime okrem polievok, ovocia a zeleniny aspoň liter čerstvej vody alebo svojho obľúbeného bylinkového čaju.

MRKVA S RIASOU KOMBU

Suroviny: 4 pásky (každý asi 20 cm) riasy kombu, 2 mrkvy, 2 lyžice sójovej omáčky.

Na hodinu namočíme riasy do asi pol litra vody. Mrkvu umyjeme a nakrájame na plátky. Riasu scedíme a tiež pokrájame asi na 3 dlhé pásiky. Mrkvu ovinieme páskami riasy, uvaríme ju a scedíme. Štvrtý kus riasy nakrájame na tenké pásiky a zviažeme nimi zväzky. Vložíme závitky mrkvy spolu s vodou, v ktorej sa varila, do parného hrnca, necháme zavrieť a 45 minút pomaly varíme. Nakoniec pridáme sójovú omáčku a necháme vodu odpariť. Podávame plátky mrkvy uložené krížom cez seba.

✓ Odporúčané potraviny

Artičoky: stimulujú činnosť pečene a žlčníka a regulujú činnosť čriev.

Otruby: všetci vieme, aká dôležitá je vláknina pre organizmus – jej konzumácia je dôležitá práve v prípade zápch.

Pažlt farbiarsky: jeho olej je liekom na škody spôsobené jedovatými látkami, ktoré sa kvôli zápchke opäť vrátili do organizmu.

Mrkva: je bohatá na pektín, je užitočná nielen pri hnačke, ale aj vtedy, ak sa stolica prepravuje črevami pomaly.

Srvátka: vďaka svojmu jedinečnému zloženiu je jedným z najlepších stabilizátorov črevnej flóry a reguluje vyprázdňovanie.

Peľ: prispieva k normálnej konzistencii a pravidelnosti stolice.

Ovos: obilnina, ktorá najlepšie rozhýbe kĺby.

ZÁPAL ÚSTNEJ SLIZNICE

Pozri AFTY (str. 68)

CHRONICKÁ OTRAVA NIKOTÍNOM

Škody spôsobené fajčením sú dobre známe. Nehovoríme len o rakovine pľúc či chorobách dýchacích ciest. Je nepochopiteľné, prečo treba zvyšovať mieru znečistenia už aj tak znečisteného životného prostredia ešte aj cigaretovým dymom.

✓ Rada

Najlepšie je neveriť nápisom „Light“ na obale cigariet. Nadnárodné tabakové

koncerny sú schopné zmanipulovať aj výsledky výskumov.

✓ Odporúčané potraviny

Acerola: fajčiarove pľúca môžu za mnohé vdačiť prírodnému vitamínu C, pretože ich chráni proti čiastočkám nikotínu.

Artičoky: prostredníctvom pečene stimulujú odbúravanie jedovatých látok z krvi.

Peľ: dodáva organizmu množstvo látok, ktoré sú nevyhnutné pre organizmus oslabený jedovatými látkami.

KAŠEĽ

Pozri ZÁPAL PRIEDUŠIEK (str. 77)

URÉMIA

Pozri REUMATIZMUS, LÁMKA (str. 101)

ŽALÚDOČNÝ VRED

Pozri NADPRODUKCIA ŽALÚDOČNEJ KYSELINY (str. 66)

VARIXY, KRČOVÉ ŽILY

Pozri KREHKÉ KRVNÉ VLÁSOČNICE (str. 81)

PORUCHY VIDENIA

S očami môžeme mať rôzne problémy. Pred každou liečbou sa treba poradiť s odborníkom. Musíme tu však spomenúť amerického lekára, Dr. Batesa, ktorý vyvinul metódu na prevenciu a liečbu porúch videnia, založenú na slogane: „Dokonalý zrak bez okuliarov.“ Podľa Dr. Batesa hotové zázraky dokáže umý-

PLNENÉ ARTIČOKY

Suroviny: 8 artičok, 4 lyžice celozrnnej strúhanky, 4 lyžice ovsených vločiek, 1 lyžica sušených kvasníc, 3 prelisované strúčiky cesnaku, 2 hrste nadrobno posekanej petržlenovej vňate, olej, soľ, šťava z jedného citróna.

Plnku spracujeme z týchto surovín: strúhanka, ovsené vločky, petržlen, cesnak, trocha oleja a soľ.

Artičoky očistíme a na niekoľko minút ich ponoríme do vody, do ktorej sme pridali šťavu z citróna.

Necháme ich odkvapkať, rozotiahneme stred a vložíme trocha plnky. Poukladáme artičoky do väčšej nádoby, prilejeme na dva prsty vody, trocha oleja a varíme prikryté asi 30 minút.

vane studenou vodou, špeciálne cviky očného svalstva, či uvoľňujúca masáž krku a pliec.

✓ Rada

Nezabúdajme, že naše oči fungujú dobre pri slnečnom svetle, pre ktoré boli stvorené, najmä ak sa počas dňa i noci zdržiavame pri svetle lampy.

✓ Odporúčané potraviny

Čučoriedky: vynikajúci ochranca krvných vlásočníc v sietnici.

ABECEDNÝ REGISTER POTRAVÍN

• A •

Artičoka 18

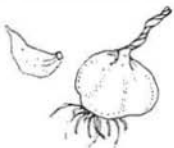


• B •

Baza 20

Bazalka 19

Borievka 21

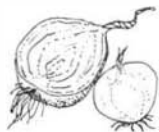


• C •

Cesnak 36

Cibuľa 38

Citrón 25



• Č •

Čerešne 29

Čučoriedka 35

• F •

Fenikel 32

• G •

Gaštan 37



• H •

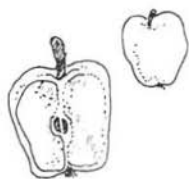
Hlávková kapusta 34

Hlina 14

Hloh 28

Horec 53

Hrozno 59



• J •

Jablko 16

Jačmeň 17

Jogurt 39

Jahoda 33



• K •

Káva 40



• M •

Mandľa 42

Mäta pieporná 22

Med 45

Medovka 26

Mlieko 60

Mrkva 54



• N •

Nechtik 41

• O •

Oliva 47

Orech 31

Ovos 63



• P •

Pálivá paprika 30

Peľ 62

Pestrec (bodliak) 43

Petržlen 49

Pivné kvasnice 55

Pomaranč 46

Propolis 50

Prhlava 27

Pšenica 24

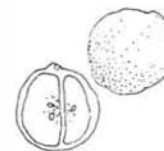


• R •

Rajčina 48

Riasy 15

Ryža 51



• S •

Slivka 57

Sója 58



• Š •

Šafran 52

Špargla 56

• U •

Uhorka 61

• V •

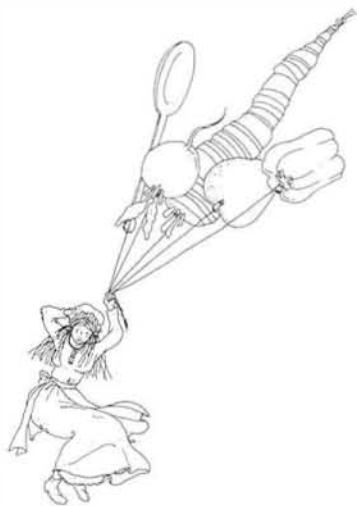
Včelia materská kašička 44

• Z •

Zeler 64

Zemiaky 23

ABECEDNÝ REGISTER CHORÔB



• A •

| | |
|----------------------------------|----|
| Afty..... | 68 |
| Akné..... | 66 |
| Alkoholizmus..... | 68 |
| Angína..... | 72 |
| Anorexia (chorobná chudosť)..... | 73 |
| Astma..... | 77 |

• B •

| | |
|------------------------------|----|
| Bolenie hlavy, migréna..... | 83 |
| Bolesti srdčnej oblasti..... | 72 |

• C •

| | |
|-----------------------|----|
| Celulitída..... | 83 |
| Crohnova choroba..... | 87 |
| Cukrovka..... | 89 |

• Č •

| | |
|------------------------------------|-----|
| Črevná flóra, črevné baktérie..... | 98 |
| Črevné parazity..... | 115 |

• D •

| | |
|--------------------------|----|
| Depresia, nervozita..... | 88 |
|--------------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| Dojčenie..... | 69 |
|---------------|----|

• E •

| | |
|------------|----|
| Edém..... | 92 |
| Ekzém..... | 91 |

• F •

| | |
|--------------------|----|
| Fyzická únava..... | 67 |
|--------------------|----|

• G •

| | |
|----------------------------|----|
| Grécky šalát..... | 87 |
| Grganie a meteorizmus..... | 98 |

• H •

| | |
|------------------------|-----|
| Hemoroidy..... | 93 |
| Herpes na perách..... | 102 |
| Hlísty..... | 115 |
| Hnačka..... | 89 |
| Hnisanie ďasien..... | 115 |
| Horúčkovité stavy..... | 96 |

• Ch •

| | |
|---------------------------------|-----|
| Chorobná obezita, nadváha..... | 113 |
| Chrípka..... | 105 |
| Chronická otrava nikotínom..... | 120 |
| Chronický zápal kože..... | 105 |
| Chudosť..... | 108 |
| Chuť do jedla..... | 73 |

• I •

| | |
|----------------------------|-----|
| Infekčný zápal pečene..... | 94 |
| Infekčné choroby..... | 110 |



• K •

| | |
|----------------------|-----|
| Kašeľ..... | 121 |
| Kórnatenie ciev..... | 73 |
| Krčce..... | 87 |



• M •

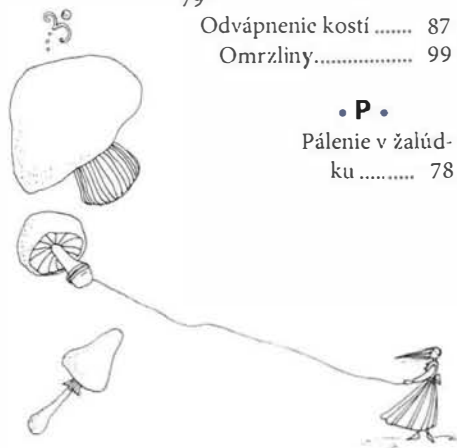
| | |
|-------------------|-----|
| Mastné vlasy..... | 118 |
| Málokrvnosť..... | 72 |
| Menopauza..... | 111 |

• N •

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Nadprodukcia žalúdočnej kyseliny..... | 66 |
| Nádcha..... | 116 |
| Nedostatočná činnosť pečene..... | 107 |
| Nervozita..... | 112 |
| Nespavosť..... | 106 |
| Nízky krvný tlak..... | 108 |

• O •

| | |
|--------------------------------|----|
| Obeh arteriálny..... | 84 |
| Obeh venózný..... | 84 |
| Obličkové a močové kamene..... | 79 |
| Odvápnenie kostí..... | 87 |
| Omrzliny..... | 99 |



• P •

| | |
|------------------------|----|
| Pálenie v žalúdku..... | 78 |
|------------------------|----|

• R •

| | |
|----------------------------------|--------|
| Plesňové infekcie úst..... | 112 |
| Plynatosť, procesy kvasenia..... | 97 |
| Plynatosť..... | 112 |
| Popraskanie konečníka..... | 116 |
| Poruchy videnia..... | 121 |
| Praskanie krvných vlásočnic..... | 81, 98 |
| Prehltanie vzduchu..... | 67 |
| Prostata..... | 116 |
| Psychická únava..... | 67 |
| Rany v ústach..... | 118 |
| Rednutie kostí..... | 115 |
| Reumatizmus, lámká..... | 101 |
| Reumatizmus..... | 117 |
| Rekonvalescencia..... | 87 |

• S •

| | |
|-----------------------|-----|
| Sťažené trávenie..... | 91 |
| Svrbenie..... | 116 |

• T •

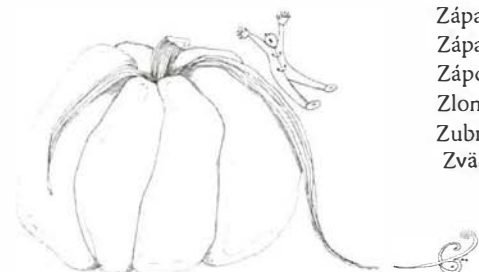
| | |
|------------------|-----|
| Tehotenstvo..... | 102 |
|------------------|-----|

• U •

| | |
|-------------|-----|
| Urémia..... | 121 |
|-------------|-----|

• Ú •

| | |
|-------------|-----|
| Únava..... | 119 |
| Úzkosť..... | 73 |



| | |
|--------------------------------|-----|
| Zápal žalúdočnej sliznice..... | 99 |
| Zápach z úst | 69 |
| Zápcha..... | 120 |
| Zlomeniny kostí..... | 98 |
| Zubný kaz | 82 |
| Zväčšenie prostaty..... | 107 |

• Ž •

| | |
|------------------------------|-----|
| Žalúdočný a črevný katar.... | 99 |
| Žalúdočný vred..... | 121 |
| Žlčové kamene..... | 79 |

• V •

| | |
|------------------------------------|-----|
| Varixy, krčové žily..... | 121 |
| Vrásky | 117 |
| Vred v ústach..... | 116 |
| Vynechanie menštruácie | 71 |
| Vypadávanie vlasov vo flakoch..... | 71 |
| Vypadávanie vlasov | 78 |
| Výpadky pamäti..... | 110 |
| Vysoká hladina cholesterolu | 84 |
| Vysoký krvný tlak..... | 107 |

• Z •

| | |
|--|---------|
| Začervenanie (erythema)..... | 94 |
| Zachrípnutosť..... | 68, 117 |
| Zápal čelových a prinosových dutín ... | 119 |
| Zápal ďasien | 99 |
| Zápal hrtana a hltana | 94 |
| Zápal hrtana..... | 108 |
| Zápal jazyka..... | 99 |
| Zápal obličiek..... | 112 |
| Zápal kože | 89 |
| Zápal krčových žíl | 98 |
| Zápal močového mechúra..... | 84 |
| Zápal ucha | 115 |
| Zápal ústnej sliznice | 120 |
| Zápal priedušiek | 77 |
| Zápaly a opotrebovanie kĺbov..... | 76 |



OBSAH



Choroby a stravovacie návyky 4

| |
|---|
| Ako kombinovať potraviny? 7 |
| Návod na zostavenie 9 |
| denného jedálneho lístka 9 |
| Najčastejšie ochoreniaspôsobené nesprávnym stravovaním 10 |
| Čo sa nazýva „prírodnou potravou“? 11 |
| O použití liečivých bylín... 12 |

Potraviny 13

Jedlom proti chorobám 65

Abecedný register potravín 122

Abecedný register chorôb 124

