

Co nám chybí, když máme AKNÉ

Akné je spíše nepříjemná záležitost než nemoc. Hlavním nebezpečím akné je vznik druhotné infekce, která může vést k vytvoření trvalých dolíčků a jizev v obličeji.

Proč máme akné?

Akné vzniká, když se v mazových žlázkách a kořincích chloupků tvoří příliš mnoho mazu. Ke zvýšené tvorbě mazu mohou vést hormonální změny, které probíhají v organismu dospívajících. Typické nehezké pupínky na obličeji, šíjí a zádech postihují téměř tři čtvrtiny dospívajících, u chlapců mívá onemocnění těžší průběh. Velkou roli při výskytu akné hraje i psychika a dědičnost. Pravděpodobnost, že dítě v pubertě onemocní akné, pokud jím trpěli oba rodiče, je padesátiprocentní. I když je akné většinou spojováno s pubertou, může se vyskytnout v každém věku. U žen může menstruace nebo těhotenství rovněž způsobit hormonální poruchy vyvolávající akné. Odborníci na alternativní medicínu dávají akné do určité souvislosti se zhoršenou činností ledvin.

Co nám chybí?

Mnohé přípravky na léčbu akné jsou založeny na vitaminu A. Dostatek tohoto vitamínu, případně karotenoidů (provitaminu A) ve stravě působí pozitivně na stav naší kůže, dokonce je někdy považován za vitamin „pěkné pleti“ nebo „kožní vitamin“. Podporuje obnovu buněčné struktury, zabraňuje předčasnému stárnutí kůže a vzniku vrásek. Tento vitamin výrazně přispívá k oživení pleti. Za kožní minerál je považován i zinek, který snižuje zánětlivé reakce v kůži, zvyšuje odolnost proti akné a podporuje hormonální rovnováhu. Zinek lze aplikovat i zevně, vyzkoušet lze zinkovou mast. Cenným spojencem je vitamin E, který pomáhá hojit postiženou pleť. Vitaminy skupiny B působí jako prevence vzniku akné. Vitaminy B4 (kyselina listová) a vitamin B6 (pyridoxin) jsou zvláště prospěšné, pokud se výskyt akné zhoršuje s menstruačním cyklem nebo přechodem. Vitamin B7 (biotin) udržuje pleť svěží a podporuje její zdravý vzhled. Významnou roli hraje i vitamin C, jeho nedostatek způsobuje větší náchylnost k infekci a snižuje obranyschopnost organismu. Pleť s akné se může někdy zanítit, což způsobuje bolest a nehezké jizvy. Zlepšení akné mohou zajistit i potraviny bohaté na selen.

Dejte si na talíř!

- Jezte vyváženou stravu, konzumujte hodně čerstvého ovoce (vynikající jsou jahody a meruňky) a zeleniny. V jídelníčku by nemělo scházet libové maso, drůbež, plody moře, celozrnné potraviny, ořechy a všechna semínka (dýňová, sezamová, lněná...).

- Pravidelná konzumace jogurtů s živými kulturami posiluje imunitní systém a je součástí bojového arzenálu proti akné.

A co na talíř nepatří?



--- Ukázka z titulu ---

Co nám chybí, když ...

Jarmila Mandžuková

- Pokud vás trápí akné, omezte solení a vyhněte se uzeninám, uzenému masu, chipsům, smaženým a tučným pokrmům (včetně bramborových hranolků) a konzervovaným jídlům.

- Vyhýbejte se i kořeněným a kyselým pokrmům, je nezbytné omezit cukr, sladkosti, potraviny z bílé mouky, čokoládu, limonády a nápoje typu coca-cola.

Zdraví v každém doušku!

- Pravidelně užívaný kopřivový čaj ovlivňuje látkovou výměnu, „čistí krev“ a pomáhá odstranit i úpornou akné. Lze užívat i kopřivový sirup, který koupíme v prodejnách zdravé výživy.

Moje tipy!

- Na akné je vhodné přikládat jednou až dvakrát denně vatový tampon namočený v oleji z čajovníku - tea tree oil, který trochu zředíme vodou.

- Na problematickou pleť je doporučována i řepíková mast, která má výrazné protizánětlivé účinky.

- Vyzkoušet můžete i jojobový olej, který patří k nejcennějším přírodním olejům. Obsahuje protizánětlivé složky, které pomáhají v péči o aknézní pleť.

- Na podporu imunitního systému se doporučuje užívat echinaceu (třapatku), která se nabízí v celé řadě potravinových doplňků a bylinných sirupů.

Co nám chybí, když máme ALZHEIMEROVU CHOROBU

Tato mozková porucha je doprovázena ztrátou paměti a dezorientací. Včasná léčba může postup nemoci zpomalit.

Proč máme Alzheimerovu chorobu?

Lékaři stále neznají přesnou příčinu této nemoci. V podstatě jde o degenerativní onemocnění mozku, zpočátku mají pacienti poruchy krátkodobé paměti a schopnosti rozhodovat se, v pokročilých stádiích dochází ke ztrátě paměti a řeči, objevují se povahové změny, až nepřátelské chování nebo odmítání komunikace s okolím. Příčiny nemoci se přičítají i nedostatečnému přívodu živin do mozku. Alzheimerovou chorobou bývá postiženo asi 10 % lidí starších 80 let. Byla prokázána i určitá genetická podmíněnost, výskyt tohoto onemocnění v rodině může zvýšit riziko vzniku této nemoci. Přestože je Alzheimerova choroba nevléčitelná, věda stále dělá pokroky v léčení jejích jednotlivých příznaků.



Co nám chybí?

Slibnými prostředky, které mohou pomoci zejména v počátečních stadiích onemocnění, jsou antioxidanty, tedy vitaminy C a E, karotenoidy (provitaminy A), zinek a selen, které zabraňují poškození zdravých buněk a jsou vhodně kombinovány v různých přípravcích. Nízké hladiny vitaminů skupiny B bývají dávány do spojitosti právě s touto chorobou. Podle některých výzkumů byly u pacientů zjištěny velmi nízké hodnoty vitamínu B12 (kobalaminu), který je nositelem životní energie a pomáhá při stavech únavy. Vitamin B8 (cholin) zvyšuje schopnost učit se a zlepšovat paměť u nemocných. V civilizovaných zemích trpí mnoho lidí starších 40 let nedostatkem tohoto vitamínu, což je uváděno jako jeden z nebezpečných rizikových faktorů této choroby. Vitamin B1 (thiamin) podporuje paměť a chápání a zlepšuje koncentraci i u nemocných s Alzheimerovou chorobou.

Dejte si na talíř!

- Důležitá je vyvážená a pestrá strava s vysokým podílem vlákniny v podobě čerstvé zeleniny a ovoce, celozrnných potravin a luštěnin.

- Bohatým zdrojem vitaminů skupiny B jsou obilné klíčky, ovesné vločky, mléčné výrobky, libové maso, mořské ryby, vejce, zelená listová zelenina, melasa, ořechy a semínka slunečnice, dýně či sezamu. Vhodným doplňkem stravy jsou pivovarské kvasnice - Pangamin.

A co na talíř nepatří?

- Téměř třicet let poukazují vědci na souvislost škodlivého hliníku, který hraje ve vývoji nemoci určitou roli. Při přípravě jídel nepoužívejte hliníkové nádoby a pozorně čtěte etikety u pečiva a sušenek, neboť přísada E541, která se používá jako kypřicí prostředek, je ve skutečnosti fosforečnan hlinitosodný.

Moje tipy!

- Některé potravinové doplňky mohou, zvláště v počátečních stadiích onemocnění, hodně pomoci. K těmto přípravkům určitě patří jinan dvojlaločný (ginkgo biloba), pupalkový olej, ženšen a koenzym Q10.

- Funkci mozku zlepšuje lecitin, který posiluje paměť, zlepšuje koncentraci, oddaluje projevy mentálního stárnutí a pomáhá chránit před civilizačními chorobami.

Co nám chybí, když máme ARTRÓZU

Artróza je nepříjemná degenerativní onemocnění kloubů, které má za následek bolest, ztuhlost a omezenou pohyblivost, která se objevuje zvláště ráno.

Proč máme artrózu?



Artróza může být důsledkem dlouholetého opotřebování a poškození chrupavky, tvořící styčnou plochu mezi kloubní hlavici a kloubní jamkou případně její úplný zánik. Artróza se může objevit jako následek úrazu, jednostranného přetěžování kloubů a neschopnosti organismu regenerovat chrupavčitou tkáň. Značnou roli může hrát dědičnost a nadváha. Artróza napadá zejména kolena a kyčelní klouby a postihuje ve vyspělých státech okolo dvaceti procent obyvatelstva. Bylo zjištěno, že ve věku kolem čtyřiceti let vykazuje již větší část populace artrózní změny.

Co nám chybí?

Trpíte-li artrózou, je nezbytný dostatečný přísun vitamínu C, který zlepšuje funkční vlastnosti kolagenu, základní pojivové tkáně. U mnohých pacientů s artrózou byl zjištěn i nedostatek vitamínu E, který chrání kloubní buňky před poškozením. Podle mnoha výzkumných prací má velký podíl na onemocnění i nedostatek jódu a zinku. Bylo zjištěno, že hořčík se kromě kostí nachází i v chrupavkách. Chybí-li tělu tento prvek, bude s největší pravděpodobností docházet k rychlejšímu degenerativnímu onemocnění kloubů. Na vzniku artrózy se podílí i nedostatek vitamínů skupiny B, hlavně kyseliny pantotenové, vitamínu B5 a vitamínu B3 (niacinu), ochráncem před bolestí kloubů je vitamin B6 (pyridoxin). Také minerál vápník a vitamin D chrání klouby před opotřebením. Stopový prvek selen snižuje poškození chrupavek a otoky kloubů. Síra je základním minerálem nezbytným pro kosti, chrupavky a šlachy. Jednou z chemických forem síry je sulfát, který lze najít v doplňcích s glukosaminem a chondroitinem.

Dejte si na talíř!

- Některé výzkumy potvrzují, že léčbu artritidy či artrózy můžete podpořit alespoň dočasný přechod na vegetariánskou stravu.
- Léčivě působí strava s nízkým obsahem tuků a cholesterolu a převaha složitých sacharidů obsažená v ovoci a zelenině, zejména citrusových plodech, meruňkách, listové a kořenové zelenině a kysaném zelí. Tento typ stravy (diet) snižuje množství tukových usazenin ve stěnách drobných cév a umožňuje větší přítok krve bohaté na kyslík a výživné látky do kloubů. Látky, které tyto potraviny obsahují, přispívají i k regeneraci poškozené chrupavky.
- Jezte mořské ryby, které obsahují omega-3 mastné kyseliny, neboť jsou známy jako zabiják bolestí. Rostlinným zdrojem zdraví prospěšných mastných kyselin je lněný olej, perspektivní lék na řadu nemocí, který působí jako balzám na bolavé klouby
- Želatina v mnoha podobách pomáhá při kloubních potížích.
- Zdrojem glukosaminu, který chrání klouby a zmírňuje bolestivost, jsou především krabi, ústřice nebo garnáti. Nejsou obvyklou součástí našeho jídelníčku, proto je vhodné doplňovat glukosamin z jiných zdrojů. Náš trh doslova přetéká potravinovými doplňky stravy s obsahem glukosaminu, ale dobře se osvědčuje především přírodní glukosamin

--- Ukázka z titulu ---

Co nám chybí, když ...

Jarmila Mandžuková

sulfát 2KC, který je jen v některých preparátech. Jeho příznivé účinky jsou výraznější a trvalejší.

- Na klouby působí regeneračně i melasa, která je bohatým zdrojem mnoha cenných látek, zejména vápníku, hořčíku, železa a vitaminů skupiny B.

A co na talíř nepatří?

- Při potížích s klouby je vhodné snížit podíl živočišných produktů - masa (zejména hovězího a vepřového), uzenin a tučných mléčných výrobků. Tyto výrobky zvyšují tvorbu kyseliny močové, její krystalky se usazují v kloubním mazu a znehodnocují ho.

- Bolest při artróze zhoršuje zvýšená konzumace brambor, rajčat, paprik, špenátu a reвенě.

- Omezte konzumaci soli a slaných potravin – uzeného masa, uzených ryb, hotových omáček, konzervovaných potravin, chipsů, solených oříšků, polévkového koření....

Zdraví v každém doušku!

- Cenným zdrojem potřebných látek je rakytník, který je běžně k dostání ve formě čaje, šťávy nebo sirupu.

- Nemocným s artrózou se doporučuje pít kopřivový čaj, zejména v rámci jarní a podzimní čisticí kůry.

Moje tipy!

- Kaštanová mast či gel má pozitivní vliv na naše klouby, zmírňuje obtíže při omezené pohyblivosti kloubů. Postižené klouby potřete dvakrát denně.

- Také extrakt kostivalu patří mezi tradiční a osvědčené přípravky na bolest kloubů a svalů a nejrůznější pohmožděniny.

- Moje osobní zkušenost hovoří pro potravinový doplněk Colafit, čistý krystalický kolagen, který vyživuje a chrání klouby a nahrazuje ztrátu kolagenu způsobenou nedostatečnou výživou a nadměrným namáháním kloubů.

Co nám chybí, když nás BOLÍ HLAVA

Zní to až neuvěřitelně, ale podle výzkumů až čtvrtina populace trpí chronickými bolestmi hlavy. Nejhorším druhem bolesti hlavy je migréna, která je doprovázena nevolností, zvracením, poruchami vidění a citlivostí na světlo.



Proč nás bolí hlava?

Bolest hlavy může mít nejrozmanitější tělesné a duševní příčiny. Patří k nim stres, změna počasí, horečnaté onemocnění, problémy s trávením, výkyvy hladiny krevního cukru, určité druhy potravin (viz níže), hormonální změny, nedostatek spánku, pravidelné přetížení očí, změny počasí, znečištěné ovzduší a podobně. Do značné míry to závisí na naší vnímavosti, která je dána geneticky. Ženy trpívají bolestmi hlavy a migrénou častěji a intenzivněji než muži, obzvláště v období kolem menstruace. Příčinou jsou změny hladiny estrogenu. Bolesti hlavy mohou být také předzvěstí celé řady nemocí, například špatné činnosti ledvin a jater, alergie nebo dehydratace – nedostatečného příjmu tekutin.

Co nám chybí?

Každý, kdo trpí silnými bolestmi hlavy nebo migrénou, by měl dbát na dostatečný příjem hořčíku (magnézia), který uvolňuje stažené cévy a mírní bolesti. Odborníci zjistili, že lidé, kteří jedí potravu chudou na hořčík, potřebují více léků proti bolesti než ti, kteří přijímají dostatek potravin s tímto minerálem. Lze vyzkoušet magnéziovou kúru, kdy užíváme po dobu jednoho měsíce potravinový doplněk s obsahem hořčíku (řídíme se návodem na obalu). Důležitý je i vápník, který má pozitivní vliv na cévy a snižuje svalové napětí. Zinek je nezbytný pro obranyschopnost organismu, zklidňuje nervový systém a pomáhá tlumit deprese. Jeho nedostatek může být příčinou migrény. Bylo zjištěno, že u pacientů, kteří trpěli pravidelně trpí bolestmi hlavy či migrénami, byla trvale nízká hladina vitaminů skupiny B, zejména vitamínu B1 (thiaminu), který se považuje za „neurologický vitamin“, a vitamínu B6 (pyridoxinu), který pomáhá zmírňovat bolest. Dostatečné množství vitamínu E neutralizuje toxické volné radikály, jež se považují za příčinu některých bolestí hlavy.

Dejte si na talíř!

- Především jezte lehce stravitelné pokrmy a dodržujte pravidelné intervaly mezi jednotlivými jídly.

- Je prokázáno, že umírněná vegetariánská strava s nízkým obsahem živočišných tuků dokáže zmírnit nebo zcela odstranit bolesti hlavy i migrénu

- V jídelníčce by mělo být zastoupeno hodně čerstvé zeleniny a ovoce, léčivě působí i ovesné vločky, obilné kaše, neloupaná rýže, mandle a různá semínka.

- Účinnou ochranou proti bolestem hlavy je vyšší příjem celozrnné stravy na úkor bílého pečiva.

- Mořské ryby obsahují omega-3 mastné kyseliny, které mohou výrazně snížit frekvenci a intenzitu bolestí hlavy a pomáhat v prevenci migrény. Konzumace lososa, makrel a jiných ryb jedenkrát týdně může pomoci zvládnout bolesti hlavy. Blahodárné mastné kyseliny obsahují i lněná semínka.

A co na talíř nepatří?

- Vznik bolestí hlavy a migrény může ovlivnit konzumace určitých potravin. Někteří lidé nejsou citliví pouze na jeden druh potravin, často reagují na více různých potravin. Doporučuje se vyhýbat se potravinám obsahujícím glutamát sodný (glutasol), který je v konzervovaných či jinak zpracovaných potravinách a používá se zejména v čínské kuchyni. Nebezpečné mohou být sloučeniny síry, které jsou v sušeném ovoci, tyraminy (v červeném víně, zrajících a plísňových sýrech, pivu), ale také cukr, aspartam, sladkosti, zmrzlina, mléčné výrobky, ořechy a čokoláda. Rizikový je i dusičnan sodný, který je v uzeninách a uzeném mase. Trpíte-li migrénou, zkuste ze svého jídelníčku vynechat i nakládanou zeleninu, cibuli, kapustu, rajčata, hroznové víno, fíky, sójové boby a výrobky ze sóji, sójovou a worcesterskou omáčku, salátové dresinky, kyselou smetanu, čerstvé kynuté pečivo, banány a citrusové ovoce.

- Snažte se omezit příjem alkoholu a kofeinu v kávě a dalších nápojích.

- Některé stavy bolesti hlavy jsou v přímé relaci se spotřebou soli (sodíku), což má za následek zvýšení krevního tlaku právě v lebeční dutině. Snažte se omezit konzumaci konzervovaných pokrmů a polotovarů, uzenin, slaných oříšků, chipsů a celkově se naučte méně solit. Tím snížíte i riziko často se opakujících bolestí hlavy.

Zdraví v každém doušku!

- V boji proti bolesti hlavy a migrénám může být čerstvý zázvor stejně účinný jako léky, výrazně zkracuje dobu trvání bolesti hlavy.

- Aromatický čaj z heřmánku, meduňky nebo dobromysli pomáhá uvolnit napětí a působí léčebně při bolestech hlavy i migrénách.

Moje tipy!

- Bolesti hlavy dokáže zmírnit potírání spánků a čela eukalyptovým olejem nebo mentolovou mastí.

Co nám chybí, když máme CUKROVKU

Cukrovka (diabetes mellitus) je velmi rozšířené onemocnění. Pokud není diabetes léčen nebo nejsou dodržovány doporučené zásady léčby, může dojít ke vzniku dalších závažných onemocnění a komplikací.

Proč máme cukrovku?

Cukrovka vzniká v důsledku snížené produkce nebo nedostatečného využití hormonu inzulínu, produkovaného slinivkou břišní, který řídí přeměnu cukrů v těle. V důsledku



tohoto onemocnění zároveň dochází k poruše metabolismu tuků a bílkovin. Příčina této poruchy není známa, ale je známo několik spouštěcích faktorů, ke kterým patří genetické vlohy, stres, obezita a stravovací návyky. Nemoc se projevuje únavou, pocitem hladu a žízně. S cukrovkou je spojena i řada komplikací - zhoršení zraku, selhání ledvin, amputace, impotence mužů a především zvýšené riziko infarktu a mozkové mrtvice. Cukrovka se dá zvládnout speciální dietou a léčbou předepsanou odborným lékařem. Riziko žen, že onemocní cukrovkou je dvojnásobně vyšší oproti mužům, navíc u některých žen se v těhotenství může objevit tzv. těhotenská cukrovka, která většinou po porodu zmizí, ale téměř u poloviny případů se může během dvaceti let rozvinout v cukrovku. Výskyt cukrovky stoupá s věkem a diabetiků, kteří překročili pětadesátku, je téměř pětina populace.

Co nám chybí?

Některé důležité látky pomáhají organismu lépe se vyrovnat s tímto onemocněním. Jsou to zejména vitaminy skupiny B, které jsou důležité při tvorbě enzymů a přeměňují cukr na energii. Vitamin B7 (biotin) upravuje hladinu cukru v krvi a chrání před diabetickým poškozením nervů v rukou a nohou, vyvolávajícím brnění a sníženou citlivost. V prevenci poškození nervů, očí a srdce jsou důležité antioxidanty. Vitamin A a karotenoidy (provitaminy A) významně spolupůsobí při léčbě cukrovky. Diabetici mívají v krvi velmi nízkou hladinu minerálů, mimo jiné i manganu. Tento minerál se účastní syntézy cukrů a při jeho nedostatku je poškozena sekrece inzulinu. V jídelníčku diabetiků je důležitý chrom, který snižuje hladinu cukru a cholesterolu, chuť na sladké a pomáhá organismu využívat inzulin. Minerál hořčík reguluje hladinu krevního cukru a zinek zlepšuje hojení všech ran, neboť vysoká hladina cukru v krvi tuto funkci narušuje. Významnou roli hraje selen, neboť bylo zjištěno, že jeho nízká hladina v krvi u starších mužů výrazně zvyšuje riziko cukrovky!

Dejte si na talíř!

- Strava s nedostatkem cenných látek vyvolává okamžité zvýšení obsahu cukru v krvi, a na talíři by proto neměly chybět celozrnné potraviny, obilné klíčky, ryby, libové maso, zelenina, ovoce, ořechy a různá semínka.
- Potrava bohatá na vlákninu pomáhá udržet hladinu krevního cukru v mezích. Vlákna zpomaluje vstřebávání uhlovodanů – složitých cukrů z potravy (obilniny) - a navozuje pocit sytosti.
- Zvýšená konzumace česneku, cibule a pórku je vhodná pro nemocné s cukrovkou, neboť pomáhá zlepšovat krevní oběh a snižovat hladinu krevního cukru.
- Důležitá je konzumace syrového i kysaného zelí, neboť obsahuje rostlinný "inzulin" a další cenné látky.
- Mezi lidové léky na snížení hladiny cukru patří fazolové lusky, celer, pažitka, mrkev a ovesné vločky.

--- Ukázka z titulu ---

Co nám chybí, když ...

Jarmila Mandžuková

- Bylo prokázáno, že pravidelná konzumace mořských ryb výrazně snižuje pravděpodobnost vzniku cukrovky. Stejný význam má i konzumace lněných semínek nebo oleje.
- Ideální potravinou diabetiků jsou luštěniny, zejména sójové boby a výrobky ze sóji. Při jejich pravidelném příjmu dochází k snižování hladiny krevního cukru a cholesterolu.
- Mnoho výzkumů bylo zaměřeno na skořici, která ulehčuje trávení sladkostí. Připravujte si co nejčastěji pokrmy se skořicí, lze ji použít i při přípravě čaje či jiného nápoje.
- Budeme-li používat jako koření šalvěj, pomůže nám snížit hladinu krevního cukru v krvi.

A co na talíř nepatří?

- Sladké výrobky jezte co nejméně, neboť způsobují výkyvy hladiny krevního cukru a podporují tloustnutí.
- Konzumace živočišných tuků je pro diabetiky velmi problematická, neboť na látkovou přeměnu tuků je potřeba velké množství inzulínu a na odbourání krevního cukru ho zbude jen málo, takže hodnota krevního cukru může dosahovat nebezpečné hladiny. Také bylo zjištěno, že nadbytek živočišných tuků ve stravě (kromě rybího tuku) až ztrojnásobuje pravděpodobnost, že se u vás rozvine cukrovka.
- Vyvarujte se hotových omáček a polévek ze sáčku, tučných pokrmů, tučného masa a uzenin, neboť tyto potraviny omezují příjem důležitého chromu.

Zdraví v každém doušku!

- Přírodní jablečná šťáva obsahuje látky podobné inzulínu a je vhodná pro diabetiky.
- Tradičním lékem na cukrovku je čaj z borůvkového listí, který má antidiabetický účinek, neboť obsahuje látky, které příznivě ovlivňují metabolismus cukrů.
- Také čaj z kopřivy má význam při léčení diabetu, neboť podněcuje činnost slinivky břišní k vyšší sekreci inzulínu.

Moje tipy!

- Pupalkový olej ovlivňuje látkovou výměnu cukrů a tuků, zlepšuje působení inzulínu, zmírňuje bolesti a pocity mravenčení způsobené diabetickým poškozením nervů.
- Lidové léčitelství radí na jaře denně dobře rozžvýkat deset omytých stonků pampelišky. Léčivé účinky dostatečně vynahradí nepříjemnou svíravou chuť, neboť detoxikují organismus, podporují činnost jater a látkovou výměnu a snižují krevní tlak.



Co nám chybí, když máme sníženou IMUNITU

Nic naše zdraví neovlivní tolik, jako dobře pracující imunitní systém. Ten nás může zachránit před všemi druhy zdravotních potíží a nemocí, od malých infekcí až po vážné choroby.

Proč máme oslabený imunitní systém?

Klíčem ke správnému fungování našeho imunitního systému je zdravý životní styl, přiměřený pohyb, dostatek odpočinku, co nejméně stresu a samozřejmě správná výživa. Stálá únava, opakované virózy, záněty, angíny, alergie, ekzémy, zácpa či průjem jsou některé z projevů oslabeného imunitního systému. Také nemocní a starší lidé a lidé po operacích mají sníženou odolnost organismu.

Co nám chybí?

Aby náš imunitní systém účinně chránil před infekcemi a nemocemi, potřebuje stálý a dostatečný přísun nezbytných vitaminů a minerálních látek. Mnohé studie prokázaly, že mnoho starších lidí má sníženou hladinu potřebných látek v krvi. Vitamin C je posilující prostředek, který má schopnost zvyšovat odolnost organismu proti nemocem, dokáže odstranit pocity únavy, zvyšuje výkonnost a soustředěnost a má pozitivní vliv na činnost srdce. Právě bílé krvinky, které jsou naší záštitou vůči nemocem, jsou aktivovány pomocí vitamínu C a potřebují mít k dispozici jeho bohatou zásobu. Při epidemiích nachlazení a chřipky, které nás nejvíce sužují v zimních měsících, je preventivní dávka vitamínu C až 200 mg, ale již při prvních náznacích choroby množství vitamínu C zvýšíme na trojnásobek, ovšem pouze po dobu ohrožení. Bioflavonoidy obsažené především v ovoci působí společně s vitamínem C a zvyšují jeho účinek. V případech často se opakujících nemocí z nachlazení musíme věnovat pozornost vitamínu A. Kdo má nedostatek tohoto vitamínu, má menší odolnost vůči nemocem. Tento vitamin pomáhá organismu bránit se zejména proti infekcím sliznice pokrývající dýchací ústrojí a žaludeční trakt. V případě nedostatku vitamínu A může tělo přeměňovat provitaminy (karotenoidy) na aktivní vitamin A. Pro činnost imunitního systému nezbytně potřebujeme i vitamin D, který se v organismu vytváří vlivem slunečního záření. Vitamin E podporuje tvorbu protilátek a zlepšuje výkonnost buněk, které bojují proti virovým a bakteriálním infekcím. Je prokazatelné, že při nedostatku kyseliny listové z rodiny vitaminů B se snižuje odolnost organismu proti infekcím. Obdobně vitamin B6 (pyridoxin) spolupůsobí při budování obranyschopnosti našeho organismu. Poruchy imunitního systému v důsledku nesprávné výživy vznikají také z nedostatečného množství stopového prvku zinku. Antioxidant selen je součástí enzymu, který chrání buňky imunitního systému před napadením volnými radikály. Hořčík se podílí na tvorbě lymfocytů a bez mědi by náš organismus nebyl schopen zhodnotit vitamin C.

Dejte si na talíř!



- Základem dobře fungujícího imunitního systému je stálý a vyvážený přísun živin v podobě kvalitní a pestré stravy. Bohatým zdrojem vitaminů je ovoce a zelenina. Obsahují celou řadu účinných látek, které se vzájemně doplňují a udržují náš imunitní systém v pohotovosti. Zdrojem minerálních látek jsou ryby, drůbež, libové maso, zakysané mléčné výrobky s živými kulturami, celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy, slunečnicová, sezamová a dýňová semínka.

- Mrkev s vysokým obsahem beta-karotenu (provitaminu A) je zázračnou zbraní našeho imunitního systému. Zajišťuje ochranu sliznic celého těla proti virům a bakteriím.

- Již jedna paprika pokrývá denní potřebu vitamínu C a obsahem dalších látek se řadí k TOP potravině, která posiluje imunitu a obranu organismu proti infekci.

- Pokladnicí selenu a dalších látek, které posilují odolnost organismu, je zelí, zvláště účinné je kysané zelí.

- Platí, že dobře fungující střeva jsou základem imunity. Prastarým bojovníkem s nemocemi je jogurt, který dokáže výrazně posilovat imunitní systém, a tím zvyšuje odolnost organismu vůči nemocem. Ve zdravé sliznici střev jsou nahromaděny lymfatické tkáně, které tvoří první linii imunitní fronty proti mikroorganismům přítomným ve stravě. Měli bychom posilovat sliznici střev, třeba pomocí účinku živých bakterií - probiotik (probiotických bakterií), které jsou součástí jogurtů a zakysaných nápojů, zejména kefíru.

A co na talíř nepatří?

- Příliš mnoho masa a tuků živočišného původu, cukru, sladkostí, soli a škodlivých konzervantů ve stravě prokazatelně snižuje imunitu.

- Je také zcela zřejmé, že nadměrná konzumace alkoholu, přemíra nápojů s kofeinem a sladké limonády poškozují náš imunitní systém, neboť ničí bílé krvinky.

Zdraví v každém doušku!

- Éterické oleje obsažené v zázvoru aktivizují imunitní systém a brání rozvoji bakteriálních a virových infekcí.

- Bohatým přírodním zdrojem nezbytného vitamínu C jsou šípky, které mají antibakteriální a protizánětlivé účinky.

- Čaj z vilcacory se užívá jako účinný prostředek k posílení imunitního systému a klinický výzkum se v současné době zaměřuje na jeho protirakovinné a protizánětlivé účinky. Z vilcacory se užívá kůra kmene a kořenů, ze které se připravuje čaj nebo různé extrakty.

Moje tipy!



--- Ukázka z titulu ---

Co nám chybí, když ...

Jarmila Mandžuková

- Rakytník řešetlákový a echinacea (třapatka) jsou skvělými přírodními prostředky, které vydatně podporují imunitní systém organismu. K dostání jsou bylinné sirupy s výtažky bylin, například Imufyt.

- Kolostrum (mlezivo) obsahuje celý komplex účinných látek, které zajišťují výživu buněk a vydatně podporují imunitní systém.

