

--- Ukázka z titulu ---

## **Co pít, když ...**

Jarmila Mandžuková

### **Úvod**

Když jsem v roce 2001 odevzdávala rukopis knihy *Co jíst, když...*, netušila jsem tak velký zájem čtenářů. Do konce roku 2005 se prodalo neuvěřitelných 20 000 kusů výtisků. Tento úspěch mě inspiroval k napsání volného pokračování této knihy s názvem *Co pít, když...*

Vydejte se tedy již podruhé na cestu za zdravím, pohodou, krásou a radostí ze života. Mojí snahou bylo nabídnout vám zajímavé informace a užitečné rady, jak preventivně působit či léčit běžná onemocnění nebo zdravotní potíže pomocí rozmanitých nápojů – čajů, ovocných a zeleninových šťáv, koktejlů, zdravotních vín, likérů a elixírů. Tyto nápoje jsou plné prospěšných látek, které nás vyživují, posilují a pomáhají léčit naše tělo i duši. Mají schopnost dodat nám vitalitu, energii, a dokonce i prodloužit život. Pokud jste nemocní, tato kniha vám pomůže při návratu ke zdraví, ale je nutné, abyste byli trpěliví a důslední. Ani moderní lékařská věda nevyлéčí vaše onemocnění za několik dní. Pevně věřím, že v této knize objevíte nápoje, které si oblíbíte a pomocí kterých se budete cítit lépe a zdravěji. Těším se na Váš ohlas!

### **Upozornění!**

Knihа není určena k tomu, abyste si sami stanovili lékařskou diagnózu. Uváděné návody a rady představují pouze základní doporučení a v žádném případě nemohou nahradit odborné pokyny vašeho lékaře při léčbě konkrétního onemocnění.

### **Věřte v síly přírody!**

Jarmila Mandžuková

### **Bez vody není život**

Naše zdraví závisí na mnoha okolnostech, ale není nic důležitějšího než voda. Lidský organismus se skládá ze 75 % z vody a voda je potřebná pro činnost všech tělesných funkcí, každá buňka, tkáň, orgán a systém pracují v tekutém prostředí. Naše schopnost úspěšně a šťastně žít je mimo jiné podmíněna i množstvím vody, které během dne vypijeme. V našem životě hraje voda a další tekutiny řadu funkcí – tiší žízeň, v létě osvěží, v zimě zahřejí, ale také mohou obsahovat množství prospěšných látek, které nás vyživují, posilují a léčí. Kvalita a druh přijímaných tekutin jsou stejně důležité jako



kvalita a množství základních živin přijímaných v potravě. Náš organismus dokáže přežít podstatně déle bez jídla než bez vody.

### **A kolik vlastně potřebujeme tekutin?**

Optimální individuální příjem tekutin nelze přesně stanovit. Lékařská literatura uvádí údaj, že denně potřebujeme přijmout minimálně 1,3 l tekutin. Do množství přijatých tekutin by měla být započítána i voda přijatá v polévkách, voda v kávě se však do pitného režimu započítávat nemůže, neboť naopak ještě vodu z těla odvádí. Také mléko a mléčné nápoje jsou spíše tekutou výživou. Potřeba vody stoupá s fyzickou námahou či sportem a při zvýšené teplotě okolí. Zda pijeme dost, nebo málo, nejlépe poznáme podle barvy moče. Je-li moč tmavší, je potřeba pít více, správně by měla být světlá až bezbarvá. Dbejte spíše na to, aby tekutin bylo mírně více, ale pokud se nejedná o mimořádnou situaci, není vhodné zvyšovat příjem tekutin nad 3 l, protože dochází k přetížení ledvin a vyplavování důležitých minerálních látek. Sebekontrolu přijímaných tekutin lze realizovat pitím předem připraveného nápoje z plné lahve o známém objemu.

### **Malé tipy:**

- Pro náš organismus je velmi dobré naučit se vypít sklenici čisté vody, případně i s citronovou šťávou, ráno ještě před snídaní a před každým jídlem kvůli aktivaci enzymů potřebných pro trávení. Neměli bychom pít během jídla, neboť tím zředíme trávicí šťávu a zbrzdíme trávení.
- Chladné nápoje (okolo 10 °C) lépe tlumí pocit žízně než přechlazené nápoje (pod 5 °C), neboť po přechodném znecitlivění chuťových čidel chladem dochází k následnému překrvení sliznice hltanu a k dalšímu pocitu žízně. Vyšší teplota než 10 °C není na závadu.

### **Nedostatek tekutin může způsobit potíže**

Mnoho studií prokázalo, že nedostatečný příjem tekutin přetěžuje ledviny a krevní oběh, vede ke zvýšené tvorbě ledvinových a žlučnickových kamenů, snižuje pozornost a zhoršuje duševní výkon.

Pijte a současně přijímejte zdraví!

### **Co vlastně pít**

Při vymoženostech dnešní doby, kdy se používají při výrobě špičkové technologie, by měly být prodávány nápoje přínosem pro lidský organismus. Ale místo toho je mnoho z



nich velkým zdravotním problémem. Na trh se totiž dostávají nápoje, které jsou barveny, ochucovány, stabilizovány a chemicky konzervovány.

## **Voda z kohoutku**

Pravidelné pití chlorované vody ihned natočené z kohoutku není ta nejsprávnější volba. Věhlasný páter Ferda doporučoval chlorovanou vodu před použitím 5 minut vařit, aby chlor vyprchal. Odborníci na výživu doporučují nechat chlorovanou vodu nejméně 12 hodin odstát, aby chlor vyprchal.

## **Diamantová voda**

Když už se zabýváme tekutinami, určitě by neměla chybět informace o dnes velmi populární tzv. diamantové vodě (dále jen DV). Dlouho jsem váhala, zda se mám o této vodě zmínit, neboť názory (včetně mého) jsou velmi rozporuplné. Uvedené informace jsem získala z časopisu Meduňka (únor 2006). DV k nám přišla z Francie a velmi rychle se šíří mezi duchovně založenými lidmi. Je to vlastně pramenitá voda, u níž byla zrychlena vibrační frekvence. Reaguje na přání a úmysly toho, kdo ji používá. Účinky této vody jsou mnohostranné. Je schopna léčit mnoho nemocí, je srovnávána s léky, homeopatií, fytoterapií a s omlazovacími elixíry. Uživatelé sdělují, že DV je lepší než minerální voda a dávají jí přednost před všemi nápoji. V případě vašeho zájmu získáte diamantovou vodu a více dalších informací na [www.diamantovavoda-agarha.cz](http://www.diamantovavoda-agarha.cz)

## **Stolní a kojenecké vody**

Stolní, zvláště kojenecké vody jsou pro pití vhodné. Stolní vody používáme nesycené, popřípadě jemně sycené. Výrobci přidávají do balených vod oxid uhličitý především z důvodů chuťových, ale také kvůli konzervaci, neboť vyšší obsah oxidu uhličitého brání množení většiny bakterií. Oxid uhličitý má však v organismu negativní, překyselující efekt, který může být příčinou vzniku některých onemocnění. Kardiaci, diabetici se sklonem k acidóze, lidé s vředovou chorobou či jinými poruchami zažívacího ústrojí by sycené vody neměli pít vůbec. Zvýšený obsah oxidu uhličitého lze odstranit několikerým prudkým zamícháním ve sklenici.

## **Minerální vody**

Lidé často používají minerální vodu pro běžné pití, ale nevědí, že každá minerální voda obsahuje soubor prvků a tím je dána i její použitelnost. Většina minerálních vod je doporučována jen ke krátkodobé konzumaci a lékaři varují před jejím pitím, zvláště pokud navíc užíváte minerální či multivitaminové doplňky. Obsah minerálů má do značné míry vliv nejen na chuťovou kvalitu minerálky, ale souvisí i se zdravotním stavem. Některé minerální vody mohou působit léčivě, například železité minerální vody jsou dobré při léčení chudokrevnosti, při neurózách se doporučují vody obsahující brom, při srdečních onemocněních je doporučována minerální voda s hořčíkem. Ale stejně jako je rizikový nedostatek některých minerálů, je na druhé straně nevhodný nadměrný příjem jiných minerálů, především sodíku, chloru, síry ve formě siřičitanů a samozřejmě

těžkých kovů. Nadměrné pití minerálních vod zvyšuje riziko přetížení ledvin a vznik ledvinových kamenů, podporuje vznik aterosklerózy, vede k nadbytečnému ukládání některých minerálů v organismu – železa v játrech, vápníku v cévách apod. Pití minerálních vod by mělo být střídme a promyšlené. Špičkovou minerální vodou je Evian, ale cena této vody je pro většinu z nás příliš vysoká. Z našich minerálních vod je vhodná například Magnesia, a to vzhledem k obsahu hořčíku, kterého je v naší stravě nedostatek. Vhodná je i minerálka Korunní, která splňuje doporučený obsah minerálů a jejich vzájemné poměry.

## **Komerční nápoje**

Pod tímto názvem se skrývá značně široký sortiment co do ceny, kvality a obsahu. Ale při výběru platí pravidlo: čím levnější, tím horší! Limonády jsou v podstatě roztokem cukru, kyseliny citronové, umělých příchutí a barviv. Někdy se přidává i celá řada dalších látek, například fosforečnany, a většina limonád se musí chemicky konzervovat. Všechny uvedené přísady jsou pro organismus dospělého, ale zejména pro děti, velkou zátěží. Tyto nápoje mají i vysoký obsah cukrů, 100 g i více na litr (například dětská cola, coca-cola), což je – jen pro představu – 20 kostek cukru! V případě, že většinu potřebných tekutin hradíme pitím limonád, může to být dříve či později příčinou mnoha zdravotních problémů.

## **Džusy**

Pod názvem džus se skrývají nápoje, které s nápojem obsahujícím čistou ovocnou šťávu nemají mnoho společného. Často obsahují jen 20–50 % ovocné šťávy, jsou ředěné vodou, doslazovány a dochucovány, takže jsou to v podstatě limonády. Ani údaj, že produkt je připraven bez chemické konzervace, nemusí být až tak pravdivý, neboť někdy se džusy mohou připravovat z chemicky konzervovaného ovocného protlaku. Skutečným džusem je pouze 100% ovocná šťáva. Takzvané 100% džusy doporučuji ředit vodou v poměru 1:1.

## **Mléko a mléčné nápoje**

Zda je mléko pro člověka vhodnou potravinou či nikoli, se vedou nekonečné spory. Bohužel je ale známo, že konzumace mléka podporuje vznik mnoha chorob, jako jsou průjemy, astma, alergie, ekzémy, anémie, dokonce i srdeční choroby. Ale cílem této knihy není zabývat se tím, zda mléko je či není pro lidský organismus zdravé a nezbytné. Musíme si ale uvědomit, že mléko a mléčné koktejly musíme brát jako potravinu, nikoli jako nápoj.

## **Čaje**

Kultura pití čaje je velmi stará a pochází z východní a jihovýchodní Asie. Zvyk pití čaje, který je v Asii často doslova obřadem, se přenesl z Indie do Anglie, kde se čaje pije více než kávy. Odhaduje se, že existuje kolem tří set druhů čaje. Rozdělují se podle země původu, podle oblastí a způsobu zpracování – fermentace. Čaj je zcela přírodní nápoj,



neobsahuje žádné umělé přísady a má řadu pozitivních účinků na naše zdraví, například snižuje hladinu cholesterolu, reguluje krevní tlak, stimuluje mozek, zpomaluje stárnutí a brání vzniku zubního kazu. Ovocné čaje jsou připravované z listů nebo plodů rostlin. Pro pití jsou vhodné, ale čtěte pozorně etikety. Některé mohou být dochucovány kyselinou citronovou či umělými příchutěmi nebo se jedná pouze o pravý černý čaj doplněný ovocným aromatem. Bylinný čaj má svou jedinečnou chuť, ale také řadu léčivých vlastností. Na trhu je obrovská nabídka bylinných čajů, které plní roli podpůrného léčivého prostředku. Existují i obchody s bylinkami, kde si můžete nechat namíchat bylinné čaje určené speciálně pro váš zdravotní problém. I v této knize nabízím recepty na léčivé bylinné směsi. Bylinným čajem byste neměli léčit akutní případy, v tomto případě se vždy obraťte na svého lékaře. Při léčbě pomocí bylinných čajů je potřeba velká trpělivost, neboť nástup účinku je pomalý a léčba bývá dlouhodobější. Smícháme-li více bylin, neznamena to, že čaj bude mít větší účinek. Podle Jiřího Jančí by čaj neměl mít více než pět složek (existuje několik výjimek). Páter Ferda, velký znalec bylinek, považoval za optimální konzumaci bylinného čaje tři týdny a poté doporučoval udělat přestávku.

## **Káva**

V Evropě, ale také v Severní, Střední a Jižní Americe a na Středním východě je káva nejoblíbenějším pravidelně užívaným nápojem, který má stimulační účinky. Bylo prokázáno, že střídme pití kávy, přibližně tři šálky denně, zdravému člověku neškodí. Její přílišná konzumace vede ke ztrátám tekutin (je močopudná), snižuje množství vápníku v těle, zvyšuje tepovou frekvenci a krevní tlak, po krátkém povzbuzení může způsobit únavu a nespavost. Odborníky na výživu není příliš doporučován klasický »český turek«, který dráždí žaludeční a střevní stěnu.

## **Víno**

Víno je vykvašená šťáva z hroznů nebo z jiného ovoce. Je to »živá potravina«, a pokud se pije v rozumné míře, má prospěšný vliv na organismus člověka. Obsahuje totiž celou řadu vitaminů, minerálů, enzymů a aminokyselin. Víno obsahuje 8–20 % alkoholu. Podle pátera Ferdy, který měl v oblibě červená vína, působí Bikaver podpůrně při rakovině žaludku a jater, Mavrud při rakovině tlustého střeva, konečnicku a dělohy, Gamza při rakovině plic a tenkého střeva, tokajské víno při léčení srdečních chorob... Z mnoha prováděných výzkumů je zřejmé, že přiměřená konzumace kvalitního přírodního vína zlepšuje trávení, zvyšuje sekreci žluči, snižuje hladinu cholesterolu v krvi, podporuje činnost ledvin a žláz s vnitřní sekrecí, upravuje nízký krevní tlak. Víno také působí antidepresivně, posiluje oslabený organismus při přepracovanosti a uklidňuje. Svařené víno může pomoci při prvních příznacích nachlazení.

## **Pivo**

Pivo je neúplně vykvašený lihový nápoj ze sladu, chmele a vody. Je tradičním a populárním českým nápojem, který kromě alkoholu obsahuje přibližně 2000 dalších látek. Pivu byly a jsou přisuzovány přímé zdravotní a léčivé vlastnosti. Mírné pití piva



má příznivý vliv na snížení výskytu kardiovaskulárních onemocnění, podporuje sekreci žluče a příznivě ovlivňuje trávení. Pivo je také velmi dobrým hydratačním nápojem, který umí ztlumit žízeň. Slavná postava české pivovarské minulosti F. O. Poupě o pivu napsal: »Pivo má hasiti žízeň a scházející vlhkost v těle nahrazovati, poněkud sytiti, nikoliv však nadýmati a zácpu působiti, umdlelé tělo posilovati, moč vyměšovati, aby se předcházelo tvoření kamene, stolici podporovati a žaludek zahřívati.«

Pivo by ale nemělo být konzumováno ve větším množství – pro muže 3–4 piva za týden, pro ženy méně. Nadměrné pití piva má negativní vliv na naše zdraví – má hodně kalorií, čímž přispívá k obezitě, ohrožuje játra, slinivku břišní, žaludek a zvyšuje riziko některých nádorů... U piva dvojnásob platí proslulé heslo bavorského faráře a bylinkáře Sebastiana Kneippa: »Všeho s mírou – a dobrého pomálu.«

• • •

- Na rozdíl od knihy Co jíst, když... jsem jednotlivé nemoci či zdravotní potíže řadila abecedně, neboť se mi tento systém, zdá přehlednější. Nabízím zde informace o více než stu zdravotních problémech a nemocích.
- V kapitole, která se týká vašeho zdravotního problému, se dozvíte, jaké nápoje s léčivým účinkem mohou ovlivnit vývoj vaší nemoci. Pokud jsou vám doporučeny bylinné čaje, návod na jejich přípravu naleznete v závěru knihy (s. 116–127). Bylinky jsou řazeny abecedně, vždy s uvedením léčebných vlastností. Bylinné čaje můžete koupit v lékárnách či prodejnách zdravé výživy.
- V podkapitole A ještě něco navíc... vám předkládám další doplňkové informace týkající se léčby určitého onemocnění. V případě, že doporučuji některé vitamíny či minerály, nechybí ani stručný přehled nejbohatších zdrojů těchto látek v potravinách (s. 127–133).

### **...máme afty**

Afty jsou drobné vřídky v ústech nebo na jazyku. Opakovaná tvorba aftů bývá často důsledkem výživového nedostatku (zejména nedostatku vitaminů skupiny B a zinku) či alergie. Čaj z měsíčku má hojivé účinky i na afty. Lze jej použít i ke kloktání.

Heřmánkový čaj má antiseptický účinek při aftech, zánětech v ústní dutině a při otocích dásní. Proces hojení podporuje kloktání nebo výplach úst heřmánkovým čajem.

### **A ještě něco navíc...**

- Můžete zkusit ústní dutinu vyplachovat vodou smíchanou s citronovou šťávou a medem.

### **...máme akné**

Akné je spíše nepříjemná záležitost než nemoc. Postihuje především dospívající mládež a vyskytuje se častěji u chlapců než dívek. Hlavní příčinou bývá vzrůstající aktivita pohlavních hormonů, které stimulují tukové žlázy a obzvláště aktivně se projevují



během puberty. Lze přepokládat i jistou souvislost akné se špatnou činností ledvin. Léčebné účinky kopřivy ovlivňují látkovou výměnu, »čistí krev« a pomáhají odstranit ...máme i úpornou trudovitost. Proti akné se osvědčilo pití čisticích bylinných čajů například z pampelišky, a příkládání obkladů z bylinek – kontryhelu, petrklíče, mateřídoušky, dobromysli či heřmánku na postižená místa.

### **A ještě něco navíc...**

- Konzumujte hodně čerstvého ovoce a zeleniny, dodávejte organismu zinek, vitamin A (provitamin beta-karoten) a omezte čokoládu, sladkosti, přesolené a kořeněné pokrmy.

### **...máme alergie**

Alergie je hypersenzibilita na určitý druh látky, která se pro postiženého stává »alergenem«. Nejčastějšími alergeny jsou plísně, léky, prach, dále chemické přísady v potravinách a konzervách. Mezi nejtypičtější projevy alergie patří rýma, pálení a slzení očí, dušnost a vyrážka. Prokázala se přímá souvislost mezi alergií a játry a žlučníkem. Léčba alergie tedy spočívá i v posílení činnosti jater (viz s. 43) a žlučníku (viz s. 114). Doporučuje se užívat čaj z listů a květů podbělu. Připravíme ho ze dvou lžiček směsi na 200 ml vody. Čaj pijeme třikrát denně. Čaj z listů kopřivy může pomáhat i při alergiích, například při senné rýmě a kopřivce. Proti senné rýmě a dalším alergiím je vhodný léčivý bylinný čaj pocházející z »bylinářského kapsáře« známé Boženy Kamenické. Jedna kúra trvá šest týdnů a denně pijeme 2 šálky čaje. Čaj si můžete nechat namíchat ve speciální bylinkářské lékárně. Jednu lžičku směsi zalijeme šálkem vody, necháme 10 minut louhovat a scedíme.

### **A ještě něco navíc...**

- Při alergii se doporučuje omezit konzumaci lilkovitých rostlin, tedy brambor, rajčat a paprik. Pokud to nelze, pak by měl pacient provádět prevenci podle věhlasného pátera Ferdy, a to 1 lžičku kmínu vařit 7 minut v 250 ml vody a vzniklý odvar pít celý den po troškách. Nezapomínejte také přidávat při vaření k bramborám hodně kmínu.

### **...máme andropauzu**

Andropauza je u mužů totéž co u žen menopauza čili přechod. Není ale tak úzce spojena s hormony a projevy nejsou tak výrazné. Přechod u mužů nastává mezi padesátým a šedesátým rokem. Ve varlatech se zmenšuje počet buněk produkujících pohlavní hormony, což může vést k různým tělesným i duševním potížím. Například může docházet k bušení srdce, zvýšenému krevnímu tlaku, menšímu soustředění, nespavosti, impotenci apod. Použití nenápadné bylinky kokošky pastuší tobolky bylo v lidovém léčitelství mnohostranné. Dnes se doporučuje i na potíže spojené s mužským přechodem.

