



Obsah

Úvod	7
Středomořská dieta a sója pro všechny?	7
Princip stravy odpovídající potřebám	9
Co vám přinese tato kniha?	9
Impulzy k léčení sama sebe	10
Vědecké podklady	10
Afty	11
Akné	13
Alergie	15
Astma	19
Bolení v krku	23
Bolest hlavy a ztuhlost šíje	25
Bolesti břicha	27
Bolesti kloubů (artritida a artróza)	31
Bolesti v zádech	35
Bolestivost svalů (fibromyalgie)	38
Cestovní obtíže způsobené přesunem v časových pásmech	40
Citlivost na počasí	42
Cukání končetin	44
Cukrovka (diabetes mellitus)	46
Deprese	50
Dna	53



Obsah

Hučení v uších (tinnitus)	55
Hyperaktivita	57
Kašel	61
Klimakterické obtíže (potíže v přechodu)	65
Kocovina	69
Kopřivka	71
Kožní vyrážka (dermatitida)	75
Křečové žíly	79
Lupénka (psoriáza)	83
Menstruační potíže	85
Migréna	89
Močové kameny (urolitiasa)	93
Nadměrné pocení	97
Nadváha	99
Nadýmání, větry	104
Nervové bolesti (neuralgie)	108
Neschopnost koncentrace a učení	110
Nízký krevní tlak (hypotenze)	114
Oči a zarudnutí spojivek (zánět spojivek)	118
Opar (herpes labialis)	121
Oslabená obranyschopnost	123
Osteoporóza (ubývání kostní hmoty)	127
Popáleniny a sluneční úpal	131
Poruchy spánku	134
Problematické nehty na ruce a nohu	138
Průjem	140
Předmenstruační syndrom (potíže)	144
Rýma, nachlazení	147



Říhání a pálení žáhy	150
Snížená potence	152
Sucho v ústech	155
Svalové křeče	157
Vypadávání vlasů a jiné problémy s vlasy	159
Vysoký krevní tlak (hypertenze)	163
Zánět dásní (parodontóza)	167
Zápach z úst	170
Zubní kazy	172
Zvracení a nevolnost	174
Žlučnickové potíže	176
Nejdůležitější biologické látky pro vaše zdraví	178
Balastní látky, vláknina	178
Přírodní zdroje balastních látek	179
Nenasycené mastné kyseliny	179
Bakterie kyseliny mléčné	181
Minerály – stopové prvky	184
Vitaminy	201
Jaká potravina pro kterou nemoc ?	217

Dr. Jörg Zittlau studoval filozofii, biologii a medicínu sportu. Pracoval ve vědě a výzkumu, v roce 1992 změnil zaměstnání, stal se vědeckým žurnalistou. Napsal četné bestsellery o zdravém způsobu života, psychologii a výživě. Žije se svojí rodinou v Brémách.

Kniha pojednává o principech správné výživy. Výživou se dá mnoho zdravotních problémů nejen podchytit, nýbrž mnohým dokonce předejít. Autor uvádí nejnovější poznatky medicíny výživy orientované na praxi, které jsou snadno dosažitelné.

Sestavte si s jeho pomocí svůj optimální stravovací plán takový, který chutná a při tom je zdravý!



Úvod

„Strava by měla být vaším lékem, léky by měly být vaší stravou“. To řekl řecký lékař Hippokrates před téměř 3 000 lety a jeho věta by měla zůstat i po staletích ukazatelem cesty medicíny, i když bylo vynalezeno mnoho nových léčebných metod. Stejně tak i dnes mnoho dalších lékařů i odborníků na výživu, léčitelů i bylinkářek je zajedno v tom, že výživě musíme věnovat velkou pozornost, aby lidskému zdraví prospívala a pomáhala i při léčebných terapiích.

Jogurt místo chemických léků

Díky rozvoji moderní vědy v posledních stoletích se dostala tato stará pravda do pozadí. Naděje směřovaly jen k lékům pocházejícím z chemických laboratoří. Všichni byli přesvědčeni, že lék působí tím lépe, čím koncentrovanější látku obsahuje. A tak zde už přirozeně nezbylo místo pro zázvorový kořen, medvědí česnek nebo kelímek jogurtu. U těchto potravin a léčivých rostlin se totiž jedná o komplexně působící směsi. Vyvíjí se tisíce nových léčiv a posílají se ke klinickým studiím, aby se dokazovala jejich účinnost.

Výsledky všech těchto snah ale přinesly rozčarování. Četné nemoci jako rakovina, AIDS, revma, artróza, cukrovka i samotná banální rýma moderní medicíně tvrději odporují. A to, že lidé v zemích s vyšší životní úrovní žijí déle než dřív, s tím má moderní medicína jen málo co dělat. Důvodem jsou zlepšené pracovní a hygienické podmínky. V této zemi už nikdo nemusí pracovat 12 hodin denně v dolech, jeho nemocniční lůžko nemusí stát vedle lůžka nemocného tyfem, a doba, kdy se ke konzervování potravin užívaly olověné dózy je už také pryč.

Prakticky každoročně se léky dostávají na titulky novin kvůli zhoubným vedlejším účinkům. Léky na snižování cholesterolu vede k ubývání svalové hmoty, prostředek proti bolesti ruší krevní oběh nebo žaludeční stěny, antidepresivum mění povahové vlastnosti pacienta. Tento seznam by mohl být nekonečně dlouhý a vzbuzuje pochybnost, zda cesta léčit nemoci izolovanými účinnými látkami, se kterými se člověk po tisíciletí své vývojové historie nesetkal, je opravdu blahodárná.

Středomořská dieta a sója pro všechny?

V poslední době se množí námitky proti moderní medicíně, a v souvislosti s těmito pochybnostmi se vrací do povědomí Hippokratova věta. Stále silněji roste v lidech poznání, že strava je něco víc než jen zdroj pohonných



Úvod

látek pro naše tělo. Správně zvolenými potravinami můžeme předcházet nemocem a taky je léčit, ale není snadné tyto myšlenky uvádět do života. Potravinová scéna je zalidněna četnými „znalci“, kteří o potravinách zaslíbeně hovoří a přesvědčují nás, že se máme v každém případě živit jen způsobem, který nám navrhuje oni. Od vegetariánů k syrové stravě, od Atkinsonovy diety k bioenergetické stravě, od příznivců GI diety k ortomolekulárním pojídačům vitaminů.

Jedni propagují müsli místo salámu, jiní zelený čaj místo kávy ke snídani, ale pro všechny je společné, že svoji cestu považují za vhodnou pro všechny lidi bez výjimky.

Při tom se ale mnozí námitky, že neexistuje univerzální výživa, která je vhodná pro všechny lidi.

Například mořské řasy, které obsahují jod, a které jsou v Japonsku denně na stole, u nás vedou k těžkým problémům se štítnou žlázou proto, protože my nejsme na tak vysoké hodnoty jodu v potravě zvyklí. Také obvyčejná sója má pozitivní vliv na srdce a krevní oběh především na dálném východě, ale ne v Evropě, jak nedávno uvedla jedna holandská studie.

Lidé v Tibetu pijí čaj s tučným buvolím máslem a cítí se dobře. Kdybychom něco takového dělali my, měli bychom trávicí problémy – a problémy s nadváhou.

Ani vysoce vychvalovaná středomořská dieta nemá žádnou univerzální platnost. Řeční vědci zjistili, že se sice délka života ve Španělsku a v Řecku prodloužila, ale už ne v Německu a v Holandsku. Zde dosahují přísní stoupeni středomořské stravy dokonce nižší délky života. V západní Evropě působí denní dávka zeleninové stravy, plovoucí v olivovém oleji totiž jinak, než na lidi žijící na Krétě nebo na Sardinii, kteří jsou na tyto pokrmy zvyklí po staletí.

Proto neexistuje žádný důvod myslet si, že globalizace potravy je pro nás dobrá. Proč by nám měla vyhovovat eskymácká dieta? Průměrný středoevropan se hrozí pomýšlení na to, že by měl sníst denně kila tuleního masa a tučných ryb, a jen velmi málo čerstvého ovoce a zeleniny. Náš organismus je přece zvyklý na úplně jinou stravu, a tato teorie je podložena také medicínským základem. Budeme-li konzumovat extrémně mnoho tučného rybího masa, nebudeme v žádném případě zdravější. I přesto, že je rybí tuk velmi zdravý a neměl by chybět v našem jídelníčku. Kompletní přechod na eskymáckou stravu by pro nás byl zhoubný, naše trávení a látková výměna by se s ním nesrovnaly. Zcela jistě bychom trpěli nedostatkem určitých minerálů, vitaminů a látek, které pocházejí z rostlin. Asi bychom měli nakonec problémy, jako kdybychom se denně stravovali ve stáncích rychlého občerstvení.



Princip stravy odpovídající potřebám

Vedle geografických rozdílů existují ještě četné jiné aspekty, které se při posuzování skladby jídelníčku musejí zohlednit. Sportovci potřebují jinou výživu než lidé, kteří nespportují. Vrháč koulí nebo vzpěrač musí mít jinou výživu než maratónský běžec nebo triatlonista. Kdo pracuje v kanceláři musí jíst jinak, než tesař na stavbě, a kdo má náročnou duševní práci, se musí stravovat zase jinak než ten, který vykonává monotónní činnost.

Potřeba živin časně ráno se výrazně liší od večerní potřeby, kde jde o to, abychom se uklidnili. Mladí nepotřebují tytéž výživné látky jako dospělí, a že v těhotenství potřebuje žena více vitaminů a minerálů, je dávno známo. Muži potřebují úplně jiný stravovací plán než ženy, přičemž ale v žádném případě (jak se mnozí domnívají) muži nemusejí jíst více masa.

Také nemoci a funkční poruchy potřebují specifickou úpravu jídelníčku – jak v terapii, tak již v prevenci. Takže lidé s hrozící nebo už rozvinutou osteoporózou by se měli zřít více než ostatní všech krémových hotových výrobků (např. tavených sýrů), protože v nich jsou látky, které blokují náš příjem vápníku. Diabetici nemusejí chodit velkým obloukem kolem sladkého, ale měli by kořenit tyto výrobky trochou skořice. A kdo stále trpí nějakou infekcí, ten nepotřebuje ani echinaceový čaj ani vitamin C v tabletách, nýbrž kelímek živého jogurtu, dvě porce syrové stravy a vypít tři šálky čaje z pelyňku brotanu.

Často nám vhodná strava pomůže i při tom, abychom strávili lépe den. Kdo se například ráno nemůže rozhýbat, přesto, že snídá zdravě mlsli a ovoce, měl by si naplánovat změnu své snídani. Protože celozrná snídaně, bohatá na minerály, je pro něj možná právě to špatné. Protože je-li naše tělo ve stresu, nebo má před sebou vyčerpávající práci, funguje právě lépe se snídaní, která obsahuje méně vápníku a vitamínu C a více sodíku a vitaminů B (chléb se sýrem).

Co vám přinese tato kniha?

V knize naleznete četné příklady chorob a neduhů, seřazené od A do Z, a spoustu rad, jak si můžete vyřešit právě tyto zdravotní problémy stravou.

Přečtěte si, co můžete se svým problémem podniknout, které potraviny musíte vynechat, kterým jídlům byste měli dávat přednost a jak je máte připravovat. Je to jednoduché, protože uvedené potraviny dostanete všude na trhu, v obchodech s bio-potravinami, nebo v koutcích se zdravou výživou ve všech hypermarketech. Přestavba vašeho jídelníčku se dá provést někdy jednoduše, aniž byste museli vyhledat nové druhy potravin. Ne vždy totiž musíte jídelníček změnit zcela od základů, někdy stačí jen některá jídla vypustit a některá omezit.



Úvod

Impulzy k léčení sama sebe

Je potřeba samozřejmě vědět, co od této knihy očekáváme. Rady týkající se změny jídelníčku samozřejmě nepůsobí tak rychle jako lék. Je to dáno tím, že se nejedná o vlivy izolovanými látkami = léčivy, nýbrž o vliv celého komplexu látek, jejichž působení se projeví až po určitém čase. V případě osteoporózy (ubývání kostí) nedodáváme organismu vápník ve vysokých dávkách, nýbrž dodáváme ho s potravinami, ve kterých je podíl vápníku vyšší, a kde kvůli rovnováze s dalšími minerálními látkami není vápník ve většině. Tento přístup samozřejmě potřebuje svůj čas, než se projeví výsledný efekt. (Samozřejmě netýká se to akutních případů jako jsou těžké bakteriální infekce, které potřebují okamžité léčení antibiotiky.)

Nechceme vás učinit závislými na lécích, léčebných metodách a terapeutech, a tím riskovat, že se časem dostanete opět do nesnází. Chceme vám pomoci, abyste se sami zbavili svých problémů. Rady v této knize by se daly přirovnat k jakési jemné medicíně: pacient není léčen, dostává jen impulzy, které uvedou jeho vlastní léčebný systém do pohybu.

Jemná medicína samozřejmě nepůsobí vřdycky. Kde nestačí vitaminy ze stravy, doporučíme vám odpovídající vitaminové preparáty. Podobně to platí i o minerálech. Chceme vám poradit skutečně objektivně, takže strach z potravinových doplňků z lékárny nemáme a proto vám je doporučujeme tam, kde jsou účinnější než samotná strava. Tam, kde jsou postradatelné, a to je velmi často, vás na ně neupozorňujeme, nebo dokonce výrazně poukážeme na jejich chybějící prospěšnost.

Vědecké podklady

Jistě vás napadne, odkud čerpáme své znalosti. Naše vědomosti jsou postaveny na základě

- osobních zkušeností četných lékařů, léčitelů a pacientů,
- obsáhlých vědeckých poznatků, ke kterým v současnosti došla moderní medicína,
- přístupu k „výživě orientované na individuální potřeby“ podle německého léčitele Heinricha Tonniese, který ozřejmil, že je nemožné, aby jedna forma výživy byla zdravá pro všechny lidi.

A jinak myslíte na výrok velkého filozofa Bertranda Russela: „Zdraví nás činí šťastnými,“ ale opačně to platí také: „Šťastný člověk neonemocní tak snadno jako nešťastný.“