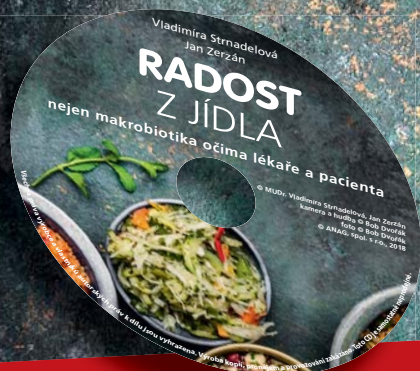


RADOST Z JÍDLA

nejen makrobiotika
očima lékaře
a pacienta

7. doplněné vydání



DVD obsahuje:
cvičení sestavy Qi Gong, postupy přípravy
a ukázky aplikací léčebných obkladů
a postupy přípravy léčebných nápojů

**MUDr. Vladimíra Strnadelová
Jan Zerzán**

OBSAH

ÚVOD	9
Úvod k sedmému vydání	10
ČÁST I. NEJEN JÍDLEM ŽIVJE ČLOVĚK	
1. MAKROBIOTIKA	15
2. MAKROBIOTIKA A PSYCHIKA	20
Současnost	24
Cíl	25
Vděčnost	26
Pozitivní myšlení	27
Radost	28
3. MAKROBIOTIKA A POHYB	30
Dechová cvičení	32
Masáže DO IN	34
Orgánová sestava cviků	38
Dráha plic a tlustého střeva	39
Dráha sleziny, slinivky a žaludku	40
Dráha srdce a tenkého střeva	42
Dráha ledvin a močového měchýře	43
Dráha perikardu a tří ohříváčů	44
Dráha jater a žlučníku	45
4. QI GONG	47
Důležité poznámky ke cvičení	47
Postup cvičení	48
5. MAKROBIOTIKA OČIMA LÉKAŘE	53
6. MAKROBIOTIKA OČIMA PACIENTA	60

ČÁST II. LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM

1. POHLED PRVNÍ – ANALYTICKÝ	67
Energie	67
Cukry	68
Tuky	70
Bílkoviny	73
Obtíže vznikající z poruchy příjmu bílkovin	74
Vláknina	77
Vitaminy	78
Minerální látky	81
Enzymy	82
2. POHLED DRUHÝ – ENERGETICKÝ	84
JIN	86
JANG	86
Relativita vztahu JIN a JANG	87
Místo pozorování	87
Dvanáct pravidel	88
Porovnání JIN a JANG	92
JIN – JANG a jídlo	93
3. POHLED TŘETÍ – KYSELINY A ZÁSADY	100

CO JÍME

4. OBILOVINY	107
Orientační tabulka obilovin	108
Obecná pravidla vaření obilovin	109
Rýže	109
Jáhly	113
Pšenice	115
Celozrnné těstoviny	118
Oves	119
Žito	122
Kukuřice	122
Ječmen	125
Pohanka	127
Amarant	129
Teff	130
Čirok	132
Slzovka	133

Quinoa	135
Kombinace obilovin	137
Obilné knedlíky, noky, halušky	138
Obilné mléko	139
Seitan	140
5. ZELENINA	142
Dělení zeleniny	145
Obecná pravidla přípravy zeleniny	147
Nishime	148
Blanšírování	150
Dušení	152
Fritování	153
Omáčky	154
Polévky	156
Napařování	162
Pečení	162
Vaření	162
Mléčně kvašená zelenina	163
Zelenina kvašená ve slané nálevu	164
Zelenina syrová	165
6. LUŠTĚNINY	167
Sója	170
Tofu	171
Tempeh	173
7. A TO NENÍ VŠECHNO...	175
Olejnatá semena a ořechy	175
Tekutiny	176
Zákusky a dezerty	178
Jídlo do práce, do školy a na výlety	191
Solení	193
Žvýkání	195
8. JÍDELNÍČEK PRO RŮZNÁ OBDOBÍ ROKU	199
Jaro	199
Léto	200
Podzim	201
Zima	202
Koření	203

9. DEN A MAKROBIOTIKA	205
10. ROK A MAKROBIOTIKA	209
Letní talíř	212
Zimní talíř	213
11. ČLOVĚK A MAKROBIOTIKA	214
12. RIZIKA MAKROBIOTIKY	220
Chuť	220
Hubnutí	221
Eliminace	222
Nadhodnocení	223
 ČÁST III. ZDRAVÍ, NEMOCI A CELOSTNÍ MEDICÍNA	
1. ZAŽÍVACÍ SYSTÉM – ZÁKLAD ZDRAVÍ I NEMOCI	229
2. LEPEK A SOUČASNOST	235
Proč lepek škodí až v této době	236
Problémy s lepkem	237
Rozdělení zátěží na lepek	240
3. IMUNITA, ALERGIE A POTRAVINY	245
Tabulky bariér	248
Vžitá omyly	250
Imunitní systém	251
4. HISTAMINOVÁ INTOLERANCE	256
5. PLÍSNĚ	259
Zevní plísně	260
Vnitřní plísně	263
Léčba	267
6. NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ	271
Příčiny nádorových onemocnění	272
Léčba nádorových onemocnění přírodní léčbou	276
Obecné pokyny	282
7. DIABETES MELLITUS – PREVENCE A PODPORA LÉČBY	287

8. ŽENA V OBDOBÍ PŘECHODU	293
Strava	296
Životní styl	300
Pohyb	300
9. AUTISMUS	302
10. ADHD	310
ČÁST IV. PŘÍRODNÍ LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY	
1. LÉČEBNÉ PROSTŘEDKY	317
Léčebné nápoje	318
Léčebné obklady	323
Léčebné aplikace	333
2. PŮSTY A OČISTNÉ KÚRY	336
Očista organismu	336
Půsty	340
Druhy půstů	341
ZÁVĚR	350

Zkoušíme je překonávat co nejlépe. Vždy to pro nás znamená také novou zkušenost, která nás posouvá dál. Žádný život není bez problémů, ať zdravotních či jiných, ale na nás je, abychom se z nich poučili. Proto je třeba brát každý problém jako výzvu, která nás vybízí k nápravě. A tak rovněž přistupujeme i k našim pacientům, snažíme se zjistit, co není v jejich zdraví a těle v pořádku, a pomocí přírodních léků je napravit. Hlavně však dbáme na to, aby lidé odhalili a napravili skutečné příčiny těchto problémů, upravili stravu, změnilo potraviny a životní styl. Jen tak totiž podpoříme ochranné a regulační systémy těla a postupně uvedeme organismus do nejlepšího možného stavu, který u toho kterého člověka jde. Lidé lépe rozumí opravě auta než svého zdraví, a tak si zkusme říci totéž v automobilové terminologii, možná to lépe pochopíme. Tak tedy, když budeme tankovat nekvalitní benzín a používat olej, který není pro daný automobil vhodný, budeme ho ničit špatným řízením, za nějakou dobu se vozidlo pokazí a my budeme muset k mechanikovi. Ten všechno pročistí, opraví a uvede do původního stavu. Když však budeme v našich praktikách pokračovat, brzy se dostaneme do servisu znovu a dříve nebo později už naše auto opravit nepůjde. Tomu rozumí každý. Bohužel u svého těla a své výživy už tolik nevnímáme. Za víc než dvě desítky let, co léčíme přírodní medicínou, změnou stravy a životního stylu, naší ordinací prošlo mnoho pacientů. Z jejich nemocí, léčení, úspěchů a neúspěchů jsme se hodně naučili a mnohé pochopili... Ověřili jsme si na nich i na sobě, že žádná nemoc nemá jen jednu příčinu, je to vždy celý soubor příčin, z nichž by žádná sama o sobě problém nevyvolala, ale když se sejdou dohromady, tak může nemoc propuknout. Tento soubor příčin je u každého člověka jiný, zahrnuje vrozenou dispozici, více či méně zatížený imunitní systém, stravu, životní styl, stres, toxické zátěže, viry, bakterie, plísně... A tak bychom mohli pokračovat dál a dál. Čím více těchto příčin odstraníme, tím máme větší šanci, že se organismus vyrovná a nemoc odejde. Některé příčiny neovlivníme, ale ty, které můžeme, je nutné ovlivnit co nejlépe. Mezi ty, které může každý z nás ovlivnit, patří strava, pohyb a psychika. Potom na základě toho můžeme pomoci pacientům prostřednictvím bylin, homeopatik či akupunktury. Naše zkušenosti nám potvrzují, že základy

složení stravy, jak jsme je popsali v této knize, jsou správné a náš pohled se nemění. Jak by také mohl, vždyť vychází z přírodních zákonů. Naše zkušenosti s jednotlivými příčinami nemocí a jejich léčbou si stále rozšiřujeme. Také jsme si ověřili, jak nejlépe některé skutečnosti vysvětlovat. O toto všechno jsme se snažili doplnit šesté vydání naší knihy. Doufáme, že i vám v něčem pomůže, nebo změni váš pohled na to, co běžně denně děláme pro naše zdraví a šťastný život. Naší nejlepší odměnou nám jsou lidé, kteří měli nejruznější zdravotní obtíže, prošli léčbou, pochopili, co jejich organismus potřebuje, změnili jídlo a mnoho dalšího ve svém životě a my je pak potkáme po letech a oni jsou zdraví a šťastní. Jsme rádi, že takových lidí je hodně a že jich přibývá. Co víc bychom si mohli přát.

ORGÁNOVÁ SESTAVA CVIKŮ

Sestava je opět celkem, který pracuje s energií. Energie ČCHI proudí v našem těle po přesně určených drahách, kterým říkáme akupunkturální. Základních je 12 párů a ČCHI v nich koluje v přesně určeném rytmu. Každá dráha přísluší určitému orgánu. Pokud energie koluje správně bez přerušení, jsme zdraví. Vznikne-li někde blokáda a tok energie se přerušuje, vzniká nemoc, která může být zpočátku jen na bázi poruchy energetické a projeví se jen jako mírná dysbalance v organismu, postupně může onemocnět příslušný orgán i fyzicky. Na této úrovni je už léčba složitější.

K tomu, aby energie probíhala harmonicky ve všech drahách, slouží sestava cviků, z nichž každý působí na jednu akupunkturální dráhu. Dává nám i celkovou pružnost a pocit tělesné stability. Nejlépe je cvičit sestavu jako komplex, působí preventivně i léčebně.

Každá část sestavy se dělí na cvičení dynamické a relaxační. Dynamická část posiluje hlavně svalstvo a zvyšuje energetickou pohotovost principu JANG. Relaxační část, kdy se zaujmají statické pozice a stimulují se určité energetické dráhy na rukou a nohou, posiluje princip JIN.

Při každém cviku zaujmeme příslušnou polohu. V této pozici se uvolníme a třikrát se nadechneme a vydechneme. V dané pozici můžeme setrvat i déle a je dobré si představit své orgány a vizuálně je pročistit. Pokud známe průběh drah, pak si představme tok energie, který jimi plynule proudí. To nám umožní pročistit a zharmonizovat celé tělo. Cvičíme uvolněně, nenásilně a nenecháme se odradit, když se nám některý cvik nepovede hned napoprvé. Soustavným a důsledným cvičením vše zvládneme.

OBTÍŽE VZNIKAJÍCÍ Z PORUCHY PŘÍJMU BÍLKOVIN

1. Nedostatek

V naší zemi je nedostatek příjmu bílkovin velmi vzácný, může se projevit hlavně v období růstu, a to pomalým vývojem kosterního svalstva, ale i poruchou imunity a podobně. Vede to ke snížení vitality, špatnému hojení ran atd. Při extrému může dojít k celkovému rozvratu metabolismu. V našich podmínkách tyto případy prakticky nehrozí. Známky nedostatku bílkovin sledujeme obvykle jen tehdy, když je pacient postižen některou těžkou metabolickou vadou, ať již vrozenou nebo získanou. Někdy se vyskytuje u vegetariánů, protože zapomínají na to, že v rostlinné říši je sice dostatek všech aminokyselin, ale aby se správně kombinovaly, je třeba kombinovat luštěniny a obiloviny na jednom talíři (viz dále).

2. Nadbytek

Daleko častěji se setkáváme s obtížemi způsobenými nadbytkem bílkovin. Bohužel si málokdo uvědomuje, že řada degenerativních i jiných onemocnění může mít příčinu právě ve vysokobílkovinné stravě. Stále se setkáváme i v odborném tisku s doporučeními značně překračujícími běžné normy.

Proč jsou bílkoviny v nadbytku tak škodlivé? Uvedme jen několik případů:

Bílkoviny se neukládají, ale přeměňují na amoniak a močovinu. Tyto jsou pak ledvinami vyloučeny. Pokud jsou naše ledviny zdravé a těchto odpadních produktů není mnoho, je vše v pořádku. Problém nastane tehdy, když se podíl bílkovin a tím i odpadních látek zvýší. Ledviny jsou přetíženy, trpí a postupně dochází k jejich poškození, které může vyústit až v jejich těžkou poruchu. Tím zůstává více amoniaku a močoviny v krvi, což může poškozovat naše nervy, klouby a srdeční sval.

Strava bohatá na bílkoviny, a to zvláště na bílkoviny živočišného původu, vede k poruše minerálního hospodářství. Při nadbytku

Tradiční vlastností muže – lovce – by měla být rychlost, mrštnost, aktivita – tedy muž by měl být JANG. Jsou muži naší generace opravdu JANG?

RELATIVITA VZTAHU JIN A JANG

Vše kolem nás, každou věc, čin, dění můžeme zhodnotit z pohledu JIN a JANG. Ale pozor na relativitu vztahu. JIN a JANG jsou veličiny relativní, nikoliv absolutní. Vždy musíme porovnávat dvě věci mezi sebou. Můžeme říci, že např. voda je JIN, ale vždy je třeba vědět vůči čemu. Voda je JIN ve vztahu například ke dřevu či ohni. Kámen má JANG tendenci v porovnání k peří. Porovnáváme věci mezi sebou, nikoliv jednu věc vytrženou z kontextu věcí či dějů ostatních.

Uveďme si malý příklad: Svět zvířat a svět rostlin mají jiné základní tendence. Více JANG je svět živočichů, protože se vyznačuje pohybem, teplem. Rostliny jsou naopak na jednom místě a jsou relativně chladnější. Říše živočišná je JANG proti říši rostlin. Ale když si vezmeme říši rostlin a srovnáme např. tuhý lišejník, který žije na skále, s krásnou rudou růží, je pochopitelné, že lišejník oplývá vůči růži energií JANG a růže naopak energií JIN. Ale úplně jiná situace nastane, když tvrdý lišejník srovnáme např. s tygrem – výbušným a rychlým. Pak pasivní lišejník má vůči aktivnímu zvířeti energii JIN. Ale stále je to stejný lišejník, jen se mění objekt srovnání.

Když chceme poznat, jakou energii (JIN či JANG) něco má, je třeba vždy srovnávat. Kdo to chce pochopit, ať si ještě jednou přečte tyto řádky o energiích JIN a JANG, a pak jde ven a snaží se dívat kolem sebe, srovnávat a hodnotit. Je to krásná hra a ten, kdo ji hraje, pochopí a pozná svět z nadhledu a bude mu mnoho věcí v životě jasnějších a srozumitelnějších.

MÍSTO POZOROVÁNÍ

Budeme-li se dívat na svět a hodnotit jeho tendence a energie, je třeba si uvědomit místo, ze kterého pozorujeme (toto místo je faktorem relativity).

CO JÍME



Teffová zrnka jsou malá a mohou být buď světlá, nebo tmavá.

Teff je v současné době považován za nutriční zázrak. Obsahuje 10 až 12 % bílkovin s výborným složením aminokyselin včetně esenciální aminokyseliny lysinu, na kterou je většina obilovin chudá. Obsahuje hodně dobře vstřebatelného a využitelného železa, a proto je skvělou obilovinou pro období těhotenství a kojení. Je však bohatý i na jiné prvky, jako jsou fosfor, měď a zinek.

Základní způsoby úpravy

Jeden díl teffu zalijeme třemi díly vody a necháme 10 minut odstát. Přivedeme k varu, osolíme, ztlumíme a na mírném plameni vaříme asi 20 minut. Odstavíme a necháme 10 minut dojít.

Chceme-li dosáhnout oříškové chuti, propláchnutý teff orestujeme a vysušíme na pánvi, zalijeme horkou vodou (1 : 3), osolíme a dále postupujeme stejně jako u základního receptu.

TRADIČNÍ ETIOPSKÉ PLACKY „INJERA“

¾ hrnku jemné teffové mouky zalijeme 3½ hrnky vody, přikryjeme utěrkou a necháme kvasit do té doby, dokud se v těstě nezačnou dělat bublinky. Tento proces trvá zhruba 3 dny. Potom těsto osolíme, zamícháme a obvyklým způsobem tvoříme placky asi 0,5 cm vysoké.

PALAČINKY ZE ZRNA I MOUKY

Hrnek doměkka uvařeného teffu zatepla rozmixujeme a zahustíme teffovou moukou, osolíme a na oleji pečeme tenčí palačinky. Těsto můžeme nechat i několik hodin nakvasit.

Kvasného charakteru teffové mouky můžeme využít při výrobě kvásku, který děláme stejně jako kvásek žitný. Do sklenice dáme několik lžic jemné teffové mouky, zalijeme vlažnou vodou a zamícháme. Umístíme na teplé místo a dvakrát denně „přživíme“ trochou teffové mouky a zamícháme. Celý proces trvá 3 až 4 dny. Kvásek nasládle voní, používáme ho na výrobu bezlepkového chleba, ke kypření těsta nebo na polévku pro lidi, jež nemohou lepek.

Teff můžeme vařit v kombinaci s jinými obilovinami, ale i luštěninami nebo zeleninou. Můžeme z něj dělat i karbanátky nebo nákypy.

ČIROK SE ZELENINOU

Na oleji orestujeme cibuli se solí, přidáme batát nakrájený na kostičky, pórek nakrájený na kolečka a zalijeme horkým zeleninovým vývarem. Po chvíli přidáme nakrájené žampiony a vše podusíme. Až zelenina změkne, přidáme kokosový krém, lžičku přírodní hořčice a zahustíme kukuřičným škrobem. Uvařený čirok dáme na talíř a polijeme zeleninovou směsí, doplníme kvašenou zeleninou a listem salátu. V létě přidáme presovaný salát.

KARBANÁTKY

Teplý, uvařený čirok smícháme s uvařenou červenou čočkou, přidáme na oleji orestovanou cibulku a trochu sójové omáčky a rozmixujeme. Dochutíme majoránkou a trochou česneku. Do směsi přimícháme zelený hrášek a uzené tofu nakrájené na kostičky. Zahustíme pohankovou moukou a vlhkou rukou tvoříme karbanátky, které pečeme na pečicím papíře na 180 °C přibližně 20 minut.

SLZOVKA

Jiným názvem perličkový ječmen nebo Jobovy slzy. Japonsky se nazývá Hatomugi, čínsky Yi yi ren. Je jednoletá tropická bylina z čeledi lipnicovitých.

Pochází z tropů Asie a Malajsie a byla základem stravy pro Egypťany, Palestince i Řeky. Jedná se o jednu z nejvíce rozšířených obilovin na světě.

Obsahuje 10 % vody, 52 % škrobu, 18 % bílkovin, 7 % tuku dále mnoho minerálů a je bohatá také na vitaminy skupiny B.

Zrno slzovky je velmi léčivé a má velký přínos pro naše zdraví, a to jak preventivně, tak léčebně. Je dobré ji pravidelně v různých formách zařazovat do jídelníčku. Při obtížích si můžeme dělat i léčebné odvary.

Účinky:

- Má významně čistící a změkčující účinek, díky čemuž dokáže odstranit zbytky živočišných a tukových usazenin na nejrůznějších místech organismu, čímž napomáhá i léčbě cyst, myomů a fibromů. Snižuje také hladinu cholesterolu krvi.
- Zlepšuje zahlenění organismu. Hlen usazený na nejrůznějších místech těla může mít za následek řadu závažných nemocí.

Polévky je u nejhodnější konzumovat ráno, neboť nastartují a nezatíží náš trávicí systém. Polévka je teplá, vlhká a zásadotvorná, a proto je skvělým začátkem našeho dne. Až do počátku minulého století byla ranní zeleninová polévka běžnou součástí života našich předků, teprve později jí z tohoto postu vytlačila káva, což však příliš neprospělo našemu zdraví. Ranní polévka by měla být řídkší a obsahovat méně tuku (při léčbě i bez tuku). Pokud nám to však nestačí, můžeme do ní přidat i obiloviny, například uvařené z předchozího dne (rýže, jáhly, quinoa nebo kukuřičné či rýžové těstoviny). Do ranní polévky se nehodí luštěniny, neboť jsou hůře stravitelné a naše probouzející se trávení by zatížily. Miso pasta přidaná do ranní polévky významně pomůže našemu trávení.

Druhou polévku můžeme uvařit v poledne. Ta již může být hustší, někdy i luštěninová. Polední polévka by měla být pokaždé jiná, je tedy třeba zapojit svou fantazii. Přidáme-li do ní luštěniny, nedáváme je pak již do hlavního jídla.

Polévka se však nehodí na večeři, neboť večerní jídlo by mělo být hutnější a méně vodnaté. Častá večerní polévka může zatížit ledviny, a to zvláště u lidí, kteří je mají oslabené.

Příklady polévek pro inspiraci

ZELENINOVÁ POLÉVKA 1

Na oleji orestujeme cibulku se solí do sklovata a přidáme dýni, mrkev a petržel nakrájené na kostičky. Zalijeme trochou zeleninového vývaru a chvíli podusíme. Do horkého zeleninového vývaru vložíme růžičky brokolice a přidáme podušenou zeleninu. Ještě chvíli povaříme a přidáme trochu uvařené rýže (může být z minulého dne), miso pastu a odstavíme.

ZELENINOVÁ POLÉVKA 2

Na oleji orestujeme cibulku se solí do sklovata a na ni dáme nastrouhanou mrkev (1 až 2 mrkve), chvíli restujeme a pak přidáme instantní kukuřičnou krupici. Zamícháme a zalijeme horkým zeleninovým vývarem. Vaříme asi 15 minut a na závěr přidáme miso pastu.

1. ZAŽÍVACÍ SYSTÉM – ZÁKLAD ZDRAVÍ I NEMOCI

O zaživacím systému jsme se již zmínili na nejrůznějších místech této knihy. Jedná se o knihu o jídle a zdraví a zažívání a jeho kvalita je pro nás zásadní. Proto zde přinášíme souhrnnou kapitolu o funkci a obtížích tohoto systému. Možná pochopíte některé souvislosti a dojde k objasnění některých obtíží, které Vás trápí. Od pochopení je pak přímá cesta k jejich úspěšnému zvládnutí a zlepšení.

Strava a trávicí systém jsou dva pojmy, které od sebe nelze oddělit. Stravujeme-li se špatně, má to neblahý vliv na trávicí orgány. A také naopak, máme-li špatně fungující trávení, špatně rozložíme, strávíme, vstřebáme a využijeme potravu. V důsledku toho nedostatečně zásobujeme tělo živinami. Jsou to tedy dvě strany jedné mince. Proto je třeba vědět něco o tom, jak trávíme a jak funguje zaživací systém, abychom věděli, jaké má být správné složení stravy. Je naprosto zřejmé, že by mělo odpovídat schopnosti a tedy i konstrukci našeho zaživacího systému. Máme jiný zaživací systém než šelmy, ale rovněž jiný než přežvýkavci. Něco jsme schopni strávit dobře, něco se však hodí spíše pro jiné druhy živočichů. Všichni víme, že když si koupíme nové auto, musíme vědět, jak je konstruované a na jaké palivo jezdí, jestli na naftu nebo benzín. Jinak by přestalo fungovat. Taky si rozmyslíme, jak kvalitní palivo budeme používat. Pokud na to nehlédíme, tak nás nepřekvapí, že se auto pokazí. A když ho automechanik opraví a my v tom budeme pokračovat...

4. HISTAMINOVÁ INTOLERANCE

Histaminová intolerance je onemocnění, jehož výskyt v posledních letech prudce narůstá. V odborných časopisech najdete informace o tom, že jí trpí zhruba 2 až 3 % populace, ale předpokládá se, že nediagnostikovaných případů je ještě mnohem více.

Jedná se o nemocnění spojené s látkou zvanou histamin, což je látka hormonální povahy. Histamin obsahují hlavně leukocyty (tzv. žírné buňky), je však součástí mnoha jiných buněk, zvláště pak buněk nervového systému. Tato látka je velmi potřebná pro normální fungování našeho organismu, pokud však naše tělo nefunguje tak, jak má, nastává problém. Histamin se uvolňuje při alergické reakci a je zodpovědný za takové příznaky, jakými jsou otok, začervenání, kopřivka, zažívací obtíže a mnohé další. Můžeme ho přijímat i ve stravě.

Histaminová intolerance vzniká v důsledku nerovnováhy mezi hladinou histaminu a jeho odbouráváním v těle. Zvýšená hladina histaminu je také důsledkem alergických reakcí. Nejčastější příčinou histaminové intolerance je ovšem zhoršené odbourávání této látky pomocí enzymu diaminoxidázy, který je produkován sliznicí střeva. Z toho vyplývá, že je-li sliznice tenkého střeva špatná, je tendence k alergické reakci a produkci histaminu vyšší, ale zároveň je snížena činnost enzymu, který histamin odbourává. Při dalším přísunu histaminu potravou dochází k závažným reakcím v oblasti zažívacího systému či nadýmání, průjmům, bolestem, kožním problémům, ale i celkové slabosti, únavě, dýchacím potížím a mnohým dalším.

V lékařské literatuře najdeme jedinou dostupnou léčbu tohoto onemocnění, a sice vysazení potravin, které histamin obsahují a zvyšují jeho hladinu. Jejich seznam je obrovský, problém je však v tom, že tato

8. ŽENA V OBDOBÍ PŘECHODU

Žena během svého života prochází náročnými životními obdobími. Prvním je pochopitelně puberta a začátek menstruace. Potom přicházejí porody a kojení, které jsou následovány přirozeným a postupným ukončením plodného období, tedy menopauzou. Všechna tato období jsou přirozená, fyziologická a jsou normální součástí správného koloběhu života. Měla by probíhat klidně, bez větších obtíží, ne vždy je to však tak jednoduché, jak by to mělo být. Období těhotenství a kojení jsme se věnovali v naší knize *Radost ze zdravých dětí*. Jsou to jistě období velmi zatěžující a je třeba, aby žena myslela nejen na své dítě a jeho zdraví, ale i na sebe, protože pokud se žena porody a kojením vyčerpá, špatně se stravuje, oslabuje se a zanedbává, vše se ukládá a může se to projevit v dalších životních období a zatěžových situacích.

V této kapitole se budeme více věnovat období přechodu a zkusíme si vysvětlit, co je pro ně důležité, ale hlavně proč se nám to či ono děje a co můžeme udělat samy pro sebe.

Jak již bylo řečeno, přechod je fyziologický děj, kterým žena prochází přirozeně ve věku mezi 48. a 55. rokem věku. Toto období trvá několik let a organismus ženy se postupně proměňuje, neboť se mění i její životní funkce a poslání. Z fyziologického hlediska dochází k postupnému snížení až vyhasnutí funkce vaječníků, snižuje se produkce estrogenu a ženě tím nastává klidnější období života. Tedy, alespoň by mělo nastat. Přechodný stav však nemusí probíhat úplně klidně a plynule a může se také na zdravotním stavu ženy podepsat nejen přechodně, ale mnohdy může přispět i k dalším

10. ADHD

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) je porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou. Projevuje se nejčastěji v předškolním a mladším školním věku a postihuje 3 až 7 % dětí. Je třikrát častější u chlapců než u dívek. Ve 40 až 50 % přetrvávají problémy do dospělosti, což představuje zhruba 4 až 7 % populace. V posledních letech výskytů této poruchy významně přibývá.

Z medicínského hlediska se jedná o onemocnění s neurovývojovým opožděním, poruchou centrální nervové soustavy s poškozením regulace neurotransmiterů – tedy přenašečů nervových vzruchů.

Nejčastějšími příznaky této poruchy jsou hyperaktivita, zhoršená pozornost a impulzivita. Nezřídka bývá provázená nočními děsy, depresemi nebo úzkostmi. Nesouvisí však s poklesem inteligence, i když děti mohou mít horší výsledky ve škole v důsledku snížené schopnosti udržení pozornosti.

V dospělosti se pak tolik neprojevuje hyperaktivitou, ale může to být vnitřní napětí, neklid, impulzivita a poruchy pozornosti a soustředění.

Z hlediska příčin se jedná o multifaktoriální onemocnění – to znamená, že příčin je více, a to i u jednoho dítěte. Jde o souběh některých z těchto příčin:

- **dědičnosti** - je zjištěno několik genů, které mohou souviset s tímto onemocněním,
- **těhotenství** – poškození nervového systému plodu během těhotenství může vyvolat mnoho příčin. Z těch nejčastějších můžeme jmenovat léky, hlavně psychofarmaka, alkohol, nikotin, kofein, nejrůznější toxiny, ale i stres či stravu matky v těhotenství,
- **porodu** – komplikovaný dlouhý porod může za určitých okolností vést k poškození nervového systému plodu.

VÝVAR ZE SUŠENÉHO KOŘENE LOTOSU

2 až 3 kolečka sušeného kořene lotosu, jeden hrnek vody, ½ lžičky šťávy z kořene zázvoru, 4 kapky sójové omáčky

2 až 3 kolečka sušeného kořene lotosu dáme do vařící vody spolu s trochou zázvorové šťávy a vaříme 10 až 15 minut. Na konci přecedíme a přidáme několik kapek sójové omáčky. Pijeme 2× denně jeden hrnek vývaru, mimo jídlo.

Použití:

- posiluje plíce, používá se při vlhkém kašli a zánětu průdušek,
- při chrapotu,
- při zánětech čelních dutin.

Zázvorový čaj

Zázvor zahřívá a uvolňuje povrch těla.

3 plátky čerstvého kořene zázvoru, ¼ l vody, případně 1 lžička medu

Tři plátky zázvoru dáme do ¼ l vody a necháme lehce přejít varem. Pak scedíme a přidáme 1 lžičku kvalitního medu. Popijíme mimo jídlo.

Použití:

- při nachlazení, pokud jsou pocity chladu nebo zimnice; popijíme do té doby, než nám začne být teplo a většinou se začneme i potit.

NÁPOJ ZE SKOŘÁPEK VLAŠSKÝCH OŘECHŮ

10 skořápek vlašských ořechů, ½ l vody

Skořápky umyjeme a dáme do ½ litru vody. Pomalu přivedeme k varu, ztlumíme plamen a vaříme pomalu 30 minut. Můžeme v průběhu varu přilít trochu vody, aby zůstalo ½ litru. Pak necháme chvíli odstát, přecedíme přes umělohmotné sítko. Popijíme mimo jídlo asi 2 hrnky denně. Pijeme několik dní až do vymizení příznaků.

Použití:

- čaj ze skořápek vlašských ořechů vysušuje hleny a snižuje jejich tvorbu. Používáme ho u dlouhodobých produktivních kašlů či zahlenění.

RADOST Z JÍDLA

MUDr. Vladimíra Strnadelová a Jan Zerzán

V posledních desetiletích narůstá závratným tempem četnost nemocí, jako jsou alergie, astmata, únavové syndromy, kožní nemoci, ale i nádorová a cévní onemocnění. Příčina je složitější, ale nepochybně zde hraje jednu z hlavních rolí strava a stravovací zvyklosti. V současné době je zažita spousta omylů o stravě, které většina výživových doporučení stále opakuje, což nepřispívá ke zdraví jednotlivce ani populace. Autoři této knihy však tyto omyly vysvětlují a uvádějí je na pravou míru.

Kniha je určena pro všechny, kterým není lhostejné jejich zdraví a chtějí k němu přispět vlastními silami.

MUDr. Vladimíra Strnadelová, narozená v roce 1959 v Uherském Hradišti. Vystudovala medicínu na Fakultě všeobecného lékařství v Olomouci a po promoci pracovala několik let jako lékařka neurologického oddělení v Uherském Hradišti. Postupně se začala zabývat alternativní medicínou, studovala akupunkturu, homeopatii a čínskou medicínu u nás i na nejrůznějších světových pracovištích. Od roku 1993 se věnuje výhradně přírodní medicíně a má svou soukromou lékařskou praxi v rámci Institutu celostní medicíny v Praze. Spolu se svým manželem Janem Zerzánem se zabývají dietologií, kterou studovali na stážích v zahraničí, a své poznatky i osobní zkušenosti uplatňují v praxi v ordinaci přírodní medicíny.

Jan Zerzán, narozený v roce 1947 v Litomyšli. K přírodní medicíně a dietologii ho před 27 lety přivedlo vlastní onkologické onemocnění. Po neúspěchu klasické medicíny začal aplikovat změnu stravy a životního stylu u sebe i své rodiny. Došlo tak nejen k jeho vyléčení, ale i k vyléčení jeho dětí, které měly imunitní problémy jako alergie, astma a atopický ekzém. Od té doby se věnuje studiu stravy a aplikaci všech získaných zkušeností ve své poradně v rámci Institutu celostní medicíny v Praze.

Autoři knihy společně pořádají mnoho přednášek po celé republice a pobytové kurzy pro jednotlivce i celé rodiny. Publikují články do nejrůznějších časopisů a vystupovali v mnoha televizních i rozhlasových pořadech.



Doporučená cena 379 Kč

www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY