

Podpořte své zdraví přírodními prostředky!

Věra Schmidová, Blanka Falcníková

Podzim, období sklizně, období hojnosti, kdy se dělají zásoby na zimu, ale i období, kdy si můžeme doplnit zásoby vitamínů a minerálů v těle, kterých je vždy potřeba a kterých je v tomto období kolem nás víc než dost. Ale o tom psát nemusíme, to snad dnes už ví každý.

Ne každý ale ví, že některými potravinami a nápoji přírodního původu můžeme nahradit některé léky, nebo aspoň snížit jejich spotřebu (což při výši cen dopltek za léky jistě není nepodstatná věc).

Vysoký tlak

Na vysoký tlak není potřeba hned brát léky, stačí si **každý den vytlačit do sklenky s vodou šťávu z citronu**. Je dobré si tlak kontrolovat častěji, abychom věděli, jestli nám šťáva z jednoho citronu stačí.

Výborný je i **česnek**, popř. česnekové tablety, pokud nám nedělá česnek dobře na žaludek nebo se bojíme nepříjemného zápachu.

Na snížení vysokého krevního tlaku můžete také vyzkoušet pít **kyselého mléka**. Nebo sklenku (2–3 dcl) dobrého **bílého vína** denně.

Viry a bakterie, období chřipek

Česnek působí antibakteriálně, antivirovicky, uvolňuje a čistí dutiny, posiluje imunitu. Podobně působí **cibule**. V některých domácnostech jste ji v období chřipek mohli vidět v miskách volně položenou někde v pokoji. A pokud se už o vás něco pokouší, stačí ji ukrojit vršek a na několika místech propíchat vidličkou, položit na noční stolek a její silice vám krásně uvolní dutiny, usnadní dýchání a budou pomalu a jistě ničit viry a bakterie. Alespoň podle našich babiček.

Léky na chřipku a nachlazení spolehlivě nahradí nastrouhaná cibule smíchaná s medem nebo cukrem (úspěšnější než Bromhexin či drahý Coldrex). Uvolní dutiny a usnadní dýchání, posílí imunitu.

Na **průdušky a kašel** jsou výtečné bezinky. Zahodíte všechny léky a kapky proti kašli, šťáva z černých bezinek vám udělá mnohem lepší službu – stoprocentně vás zbaví i chronického kašle.

Oční potíže

Velkým pokladem pro naše **oči** je **mrkev**. Syrová nebo aspoň šťáva z ní. Obsahuje velké množství betakarotenu (provi-



tamínu A), který naše oči nutně potřebují a s přibývajícím věkem stále víc a víc. Pravidelná konzumace dostatečného množství mrkve nám pomůže oddálit nutnost používání brýlí, čoček, kapek do očí...

Zkusit můžeme i **meruňky**, které jsou bohaté na vitamíny a minerály.

Mrkev se rovněž doporučuje na zlepšení průchodnosti cév. Posiluje organismus při únavě a vyčerpání.

Kromě mrkve oči milují i **borůvky**. Jejich konzumace likviduje šeroslepotu, zhoršené vidění za šera.

Břicho

Borůvkami také výborně nahradíme léky proti průjmům. Pokud je zrovna nemáte po ruce, můžete se průjmu zbavit **nesolenou uvařenou rýží**, nebo **tabulkou kvalitní hořké čokolády**, dospělý **velkým panákem rumu** (ten zabere vždy a ihned).

Játra pročistí a posílí petržel (nebo aspoň šťáva z něj).

Na podrážděnou **slinivku** nebo **žaludeční vředy** mohou prokázat obrovskou službu **brambory**. Hned jak se začnou vředy ozývat (většinou na jaře a na podzim), vezmeme velkou očištěnou syrovou bramboru, nastroháme ji najemno, přecedíme a šťávu každé ráno nalačno vypijeme. Úleva se dostaví rychle a vždy. Pokud to vydržíme dělat pár dní, celé „kritické“ období přežijeme v klidu.

Na **zácpu** pomůže konzumace **rajčat** a ve větší míře už zmíněné meruňky.

Ledviny, krev, imunita

Ledviny trpí hlavně nedostatkem te-
kutin, nebo naopak nadměrným pitím –

tady pomůže **šťáva z petržele**. Také **bílé hroznové víno** konzumované ve větší míře má blahodárné účinky na ledviny.

Na **krev** se jednoznačně doporučuje **červená řepa**. Je neocenitelná zvláště pro lidi trpící **anémií** – **chudokrevností**. Hotovým pokladem je pro lidi s rakovinou, zvláště pak s leukémií. Čistí krev, ledviny a játra, tedy celý organismus, posiluje a povzbuzuje. Působí i preventivně. Nejlepší je **šťáva ze syrové řepy** (chutná kupodivu dobře a můžete ji ředit vodou, čajem nebo šťávou). Nejlépe chutná smíchaná se šťávou z mrkve.

Prospěje také **bílé hroznové víno**.

Ke zlepšení imunity pomůže opět **šťáva z petržele** a konzumace **meruňek**

Srdce, žíly

Činnost srdce podporuje např. konzumace **rajčat**. Na záněty žil pomůže **šťáva ze syrových brambor**. Recept je stejný jako u použití na žaludeční vředy.

Diabetes

Diabetikům se doporučuje jíst hodně **brokolice**, protože vyrovnává hladinu cukru v krvi. Mimo to silně a účinně bojuje proti vzniku rakoviny. Také posiluje srdce, nervy a svaly (díky vysokému obsahu antioxidantů) a aktivizuje látkovou výměnu.

Kosti, neuralgie, neuropatie

Kostem velmi prospívá **celer**, **rebarbora** nebo **čínské zelí**.

I silné bolesti odstraní nebo aspoň výrazně zmírní **šťáva z bezinek**. Ale pozor! Tuhle sílu má pouze šťáva z **černých bezinek**, tedy z plodů, nikoliv z květů bezu.

Deprese, pocity únavy a vyčerpání

Pro velké množství vitamínů a minerálů jsou v tomto případě velice vhodné meruňky.

Vitamínová bomba

Velmi oblíbeným prostředkem k podpoře zdraví a vitality je samozřejmě zelí. A to jak syrové v salátech, tak kvašené, nakládané. Zelí posiluje obranyschopnost organismu, ale i stěny cév (lze použít i zevně jako obklad). Nutí líná střeva k činnosti (často velmi efektivně), šťáva z kysaného zelí také podporuje činnost žaludku, mírní záněty a odvádí škodliviny z těla ven.

(vsch)

Krátce o zdraví

Diagnostika chřipky za pár minut

Vědci z brněnské Mendelovy univerzity a Středoevropského technologického institutu přišli na levný a rychlý způsob, jak diagnostikovat chřipku. Objev využívá nanočástice a filtrační papír a mohl by být k dispozici už příští rok. Lékař hned zjistí, zda má pacient virové, nebo bakteriální onemocnění a zda je nutné nasadit antibiotika. Tajemství objevu spočívá ve **filtračním papíru s kvantovými tečkami** – uměle vyrobenými nanočásticemi ze sulfidu kademnatého, které pod ultrafialovým zářením svítí. Když se setkají s virem chřipky, rozzáří se jasněji. Celý proces trvá několik minut, současná diagnostika je zdlouhavá a určení typu viru trvá v laboratořích několik dní. Přitom celou dobu musí být pacient uzavřený v karanténě, aby chřipku neroznášel dál. S použitím nové metody by to nebylo nutné. Diagnostikovat by se mohli i lidé sami, testovací sady by se prodávaly v lékárnách i hypermarketech. Vědci nyní žádají o patent svého vynálezu.

Převratná metoda pomáhá v léčbě artrózy

Biologickou **léčbu kloubní artrózy kmenovými buňkami**, které dokážou zčásti obnovit poškozenou chrupavku, zahájilo brněnské Revmacentrum (www.revmacentrum.cz). Léčbu použili u několika desítek pacientů a ohlasy jsou velmi dobré. Kmenové buňky mají obrovský regenerativní a hojivý potenciál. Dokážou vyspravit i značně poškozenou část chrupavky. A to tím, že vytváří vlastní chrupavčitý kloubní povrch, jakýsi „protektor“. Osteoartróza trápí nejčastěji lidi nad 65 let, u nichž je v podstatě 50%

četnost výskytu, výjimkou mezi pacienty nejsou ani lidé okolo 30 let. Jde o velmi účinný, ale i šetrný a zpravidla bezbolestný zákrok, který je vhodný pro většinu pacientů.

Umělým sluncem proti depresi

Sezonní afektivní porucha, deprese, poruchy spánku nebo koncentrace, výkyvy nálad v období změny délky slunečního svitu, tedy na podzim či na jaře. Více jsou k těmto poruchám náchylné ženy a osoby mladšího a středního věku. Známa je jednoduchá metoda pomocí lampy simulující denní světlo. Ke koupi a používání takového zařízení nepotřebujete žádný předpis ani odborné proškolení. A co je nejlepší – tenhle způsob léčení nebolí, nemůžete si jím nijak zvlášť ublížit, a funguje...

K domácí fototerapii – léčbě bílým světlem – pomůže lampa, která poskytne plnospektrální světlo o hodnotě kolem 10 000 luxů. Je možné použít i 5 000 luxů, osvit ale musí být delší. Kúra by měla trvat alespoň dva týdny, a to 30 minut denně. Do lampy se nedíváte, musíte ale sedět dostatečně blízko, přímo v toku světla. Příznivé účinky byste měli pocítit nejpozději do týdne. A nejde jen o svícení – je nutné si zjistit, jaký jste chronobiologický typ – jaká doba je pro vás k osvětlení nejlepší. Psychiatr to zjišťuje pomocí speciálního dotazníku.

Oběti epidemie lenosti

Nečinnost je stejně nebezpečná jako kouření. Ročně na celém světě zemře 5,3 miliónu lidí v důsledku mizivé tělesné aktivity. Příliš málo fyzické aktivity má hned třetina dospělých. Blok, který lidem brání se více hýbat, se většinou nachází jen v jejich hlavě. Nejde o fyzické schopnosti, pohyb automaticky neznamená fyzicky náročné nebo adrenalinové sporty. Dospělým se doporučuje alespoň **150 minut pohybových aktivit týdně**. Může to být rychlá chůze, jízda na kole, zahradičení apod. Zkrátka vyvíjet i jinou než jen myšlenkovou („sedící či ležící“) činnost. Přirozený pohyb zlepšuje zdraví a snižuje riziko mnohých onemocnění!

Kapsle ničí rakovinné buňky bez vedlejších účinků

V laboratořích losangeleské univerzity vyvinuli **mikroskopické kapsle, které ničí rakovinné buňky, ale ty zdravé nechávají na pokoji**. Kapsle mají průměr jen 100 nanometrů. Jsou tak zhruba o polovinu menší než nejmenší bakterie. Jsou tvořeny slupkou vyrobenou z polymeru rozpustného vodou. Uvnitř obalu, který se po proniknutí do buňky rozpustí, je komplex bílkovin odvozených z viru

anémie ptáků, které zdravé buňky neublíží, ale u rakovinných spustí sebedestrukci.

Brněnští vědci transportují lék přímo k nádoru.

Nenapadá tak zdravé orgány

Také **brněnští vědci** našli způsob, jak nezatížit organismus při léčbě rakoviny. **Lék transportují přímo k nádoru a neohrožují zdravé orgány**. Jejich objevem je **protein apoferritin**, který slouží jako miniaturní nákladník – ve své dutině totiž umí vázat léčivo, které doveze přesně na místo určení. Vědci z Brna už podali i patentovou přihlášku, kterou by chtěli rozšířit i do zahraničí. Pokud by se pak nápadu chopily farmaceutické společnosti, mohli by už za několik let mít pacienti s rakovinou mnohem větší šanci na přežití.

(bf)

Zdroj: Právo, novinky.cz

Pozvánka

Konference Pracujeme společně v listopadu

Pracovní skupina **Občané s mentálním, tělesným a kombinovaným postižením Komunitního plánování v Ostravě** za finanční podpory Statutárního města Ostravy pořádá 8. ročník **konference o týmové spolupráci ve zdravotnictví, školství a soc. sféře „Pracujeme společně“**. Akce je určena pro všechny zájemce z oblasti zdravotnictví, školství, poskytovatelů soc. služeb, klientů se zdravotním handicapem apod.

Konference se uskuteční 12. listopadu na Střední škole prof. Zdeňka Matějčka v Ostravě–Porubě, ul. 17. listopadu 1123. Téma: „Co přináší život s handicapem (rodičům, dětem, sourozencům...)“.

Podrobnější informace s možností přihlášení budou připraveny v půlce října na <http://konference.webz.cz>.



(mf)