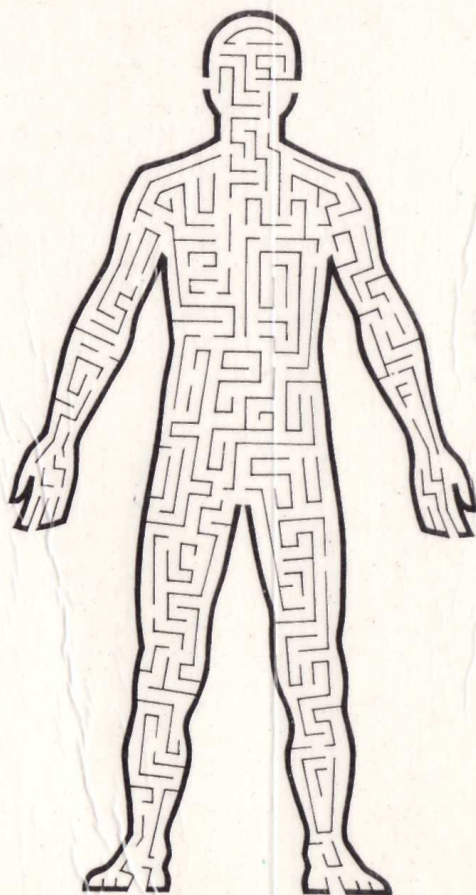


CO NÁM CHYBÍ

KOVY, JINÉ PRVKY A VITAMÍNY
V LIDSKÉM TĚLE

JIRÍ JANČA



Jiří Janča

CO NÁM CHYBÍ

kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle

PŘEDMLUVA

Před několika lety jsem po prostudování mnoha zahraničních materiálů (především amerických) o kovech, prvcích a vitamínech v lidském těle, o jejich formách a působení, potřebách našeho těla z hlediska těchto látek a o průvodních jevech napsal souhrn těchto poznatků. Ten jsem pak v několika málo exemplářích rozdál svým nejbližším přátelům s tím, že text nemají „dávat dále“.

Lidská touha po vědění, ale také po laciném a bezpracném efektu, spolu s moderní rozmnožovací technikou zavinily, že se materiál dostal mimo okruh mých přátel a vyvolal značný rozruch, především však zájem. V důsledku toho jsem byl z několika míst dotázán, zda by nešlo tento zajímavý materiál vydat knižně. Při zvažování těchto požadavků jsem v první řadě zjistil, že ony popisované formy, jevy, působení nejrůznějších látek potřebných pro lidský organismus se za těch několik let vůbec nezměnily a že se také bohužel nezměnila informovanost většiny obyvatel našeho státu. Množství spolků, společností, speciálních kuchařek, vědeckých a „vědeckých“ sporů o tu či onu výživu a další, zaručeně fungující návody, které se v tuto dobu vyrojily, situaci snad ještě více zhoršily.

Proto jsem se rozhodl projít a doplnit původní materiál a nabídnout všem nedostatečně informovaným potřebnou informaci psanou „lidským“ jazykem. Chtěl bych nabídnout i několik prostých, ale většinou dobrých rad, jak na to. Podtrhuji, že nejde o žádnou vědeckou práci, nýbrž o snahu přiblížit jeden z největších problémů naší doby lidem, kteří o něj projeví zájem. Prosím, aby tedy toto dílko bylo také tak posuzováno.

ÚVOD

Jak už jsem se zmínil v předmluvě, v dnešní době se to hemží nejrůznějšími informacemi o správné výživě, o správnosti nejrůznějších směrů a způsobů léčení. Stále však chybí jakákoli obecná informace (a to i v odborných kruzích) o základech našeho bytí v podobě množství nejrůznějších látek, jakými jsou kovy, prvky, vitamíny a jiné, mnohdy málo známé působky.

Existuje sice řada podkladů, tabulek, výpočtů apod., ale málokterý z nich je skutečně komplexní. Např. přehled účinnosti kovů a prvků, kde není např. uvedena účinnost hořčíku, je doslova neupotřebitelný. Moderní lékopis neobsahující kupříkladu léky se zinkem a hořčíkem je a priori zastaralý a nekvalitní. Proto je třeba tyto materiály brát s velkou rezervou. Na druhé straně existuje řada tabulek a sestav s normami či s „přesným“ množstvím potřebných kovů, vitamínů atd. – dále jen působek – o jejichž přesnosti se dá velice pochybovat. Je třeba brát v úvahu několik skutečností, které platí v celém rozsahu dané problematiky, tj. skutečné potřeby a skutečné využití působků.

- a) Množství působek je velmi individuální, a to nejen podle individuality samotné, ale i podle:
 1. psychického a fyzického zatížení jedince, které pak rozhodující měrou určuje množství jednotlivých látek v nezvykle velkých rozmezích,
 2. prostředí, v němž se člověk pohybuje,
 3. denního, měsíčního, ročního a vůbec cyklicky se opakujícího období,
 4. formy podávané působky (podle jejího původu).
- b) Je třeba maximálně zachovávat určité skladby působek, tzn. například podíl živočišného a rostlinného původu (vitamín A, jód apod.).
- c) Nesprávná skladba potravy někdy zvyšuje potřeby některých látek do nesplnitelných úrovní.

Obecně konečně platí, že určit skutečně potřebné množství působek je v podstatě neřešitelné a že všechny dostupné údaje o těch to množstvích je třeba brát s velikou rezervou, spíše jen jako informaci.

V textu bude vždy na takové možné rozpory poukázáno a jejich řešení je v zásadě prosté. Není třeba se učit příslušné tabulky nazpaměť, ale seznámit se s vlivem nedostatku nějaké látky na organismus. Podle těchto vlivů potřebu regulovat. Nakonec nejde o všechny potřebné působky v těle. Jen několik jich v naší potravě více či méně chybí.

Lidské tělo a prvky

Podle novějších pramenů obsahuje lidské tělo 35 důležitých prvků, hlavní z nich tvoří 99 % jeho hmotnosti. Především jsou to prvky: uhlík, vodík, dusík a kyslík. Podíly hlavních prvků v těle jsou následující:

Kyslík (O) – 65% hmotnosti těla,
uhlík (C) – 18%,
vodík (H) – asi 10 %,
dusík (N) – 3 %,
vápník (Ca) – 1,5 % až 2,2 %,
fosfor (P) – 8,8 až 12%,
draslík (K),
síra (S),
jód (I),
chlór (Cl) a hořčík (Mg) – setiny až desetiny procenta,
železo (Fe) a mangan (Mn) – 0,0003 %,
měď (Cu) – 0,00015 %,
jód (I) – 0,00004 %,
křemík (Si),
zinek (Zn),
lithium (Li),selen (Se) atd. – stopová množství.

Udává se, že pro zdraví potřebujeme 25 prvků, z toho 18 je naprosto nezbytných 7 velmi užitečných. Kromě toho máme ještě prvky nežádoucí, a to

- a) ve stopách užitečné – větší množství škodí
- b) ve stopách užitečné – ve větším množství jsou jedovaté, jako olovo (Pb), rtuť (Hg), kadmium (Cd), beryllium (Be).

V těle jsou anionty a kationty v rovnováze, přičemž hlavními anionty jsou chlór, síra, fosfor a kationty pak sodík, draslík, vápník a hořčík. V buňce to jsou především draslík a hořčík a mimo buňku sodík a vápník.

Obsah tzv. bioprvků v lidském těle (první číslo je obsah v ppm, což je koncentrační jednotka znamenající „parts per milion“, a tedy $10^{-4} \% = 1 \text{ ppm}$, druhé číslo denní potřeba v gramech):

železo – 60, 0,013,
mangan – 0,2, 0,003,
fluor (F) – 37, 0,003,
chrom (Cr) – 0,2, 0,0005,
zinek – 33, 0,013,

měď – 1, 0,005,
kobalt (Co) – 0,02, 0,0003,
molybden (Mo) 0,1, 0,0002,
jód – 0,1, 0,0001, selen – 0,2, 0,00001,
vanad (V) – 0,3,??
nikl (Ni) – 0,1 –??,
arzén (As) – 0,1,??

Prakticky všechny prvky jsou obsaženy jedině v mořské nebo kopané soli. Mnoho prvků je v melase a skoro všechny prvky jsou v mumiji.

Kovy života

Název kovy života vznikl v polské odborné literatuře a podle mého názoru vystihuje plně jejich důležitost. Nedostatek kovů života je totiž původcem mnoha vážných chorobných stavů, a to hlavně v důsledku nadměrných adaptivních stavů, jinak reakcí, které pak manifestují vlastní chorobu.

Jestliže kovy života chybějí, nastupují totiž na jejich místo kovy škodlivé a ty pak způsobují onemocnění. Např. při nedostatku hořčíku vniká do tkáně olovo. Nejvíce snižují hladinu hořčíku v krvi dvě látky, a to alkohol a živočišné tuky.

Zásadou by především mělo být, že potraviny je třeba jíst pokud možno neupravené (nečištěné). Opravami se ztrácí řada látek, především kovů, viz, tabulka 1. Např. odtučněné mléko ztrácí kromě vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E) i množství bioprvků, jako mangan, selen, molybden a chrom a částečně hořčík, vápník, kobalt, měď a zinek. Jeden litr plnotučného mléka denně pokrývá potřeby našeho organismu (při středně těžké práci) takto:

bílkovinami asi 80 %, vápníkem přes 100 %, vitamínem B₂ 88 %, vitamínem A 40% a kaloricky asi 20%. Mimoto má všechny nezbytné aminokyseliny. Na druhé straně ovšem mléko jako takové není u některých poruch organismu právě žádoucí, ale to je otázka řešená jinde.

Zejména v dnešní době je třeba se vyhýbat alkoholu (v dnešní době je totiž hořčík obecně nedostatkovým prvkem), který výrazně snižuje množství hořčíku, dále pak nadměře cukru, sladkostí a bílého pečiva. Tím se nebudeme zbavovat mikroprvků nebo alespoň ne nadměrně.

Ztráty prvků po úpravách (zpracování) potravin v procentech názorně dokumentuje tabulka č. 1 na str. 117.

Abychom měli obecně dostatek potřebných bioprvků, měli bychom co nejvíce jíst: plné zrna pšenice (klíčky, otruby), nečištěnou rýži (Natural), ječmen (kaše, šrot), žito (černé pečivo), ovesné vločky, proso (jáhelná kaše), pohanku, semena slunečnic a dýní, všechny druhy ořechů (ale pozor na žlučník) a pak především kopanou nebo mořskou sůl.

Dále několik příkladů: potřebujeme-li více zinku – je ve zvířecích bílkovinách; vodovodní voda napuštěná v 5.00 ráno má 200 x více zinku než voda napuštěná

např. kolem poledne; jedlé oleje – více vanadu; produkty moře, kukuřice, rajčata, droždí – více selenu atd.

Čerstvé maso (ale jen čerstvé!!) má mnoho zinku, kobaltu i molybdenu. Ovoce nemá mnoho bioprvků, ale jeho semena ano. Melasa obsahuje mnoho chrómu, manganu, mědi, zinku, molybdenu a také trochu selenu. Rafinované oleje, ale i jiné tuky nemají chróm. Zato čerstvé máslo má chrómu poměrně dost, kromě manganu, kobaltu, mědi a molybdenu. Jednotlivé prvky i vitamíny budou popsány dále.

I. KOVY A JINÉ PRVKY

1. SUL – SODÍK (Na)

Sůl je sice velice pro lidské tělo potřebná, ale velmi důležitá je její kvalita, především její úprava. Ve státech, kde se používá pouze sůl odpařovaná z mořské vody, jsou velice řídké choroby lymfatického systému, psychické příhody a mrtvice, samozřejmě kromě chorob na tyto případy navazující.

Solit je třeba vždy podle stavu organismu a podle situace. Vůbec nesolit je zapotřebí při onemocnění ledvin, otylosti, při některých chorobách srdce a při vysokém tlaku krve. Jinak ale sůl dovede zvednout tlak u celé řady lidí. V tomto směru působí podobně jako sůl i nadmíra cukru nebo masa. Vysoký krevní tlak také ovšem vzniká při nedostatku hořčíku, vápníku a zinku nebo při nadměře kadmia v pitné vodě.

Norma soli je 5 až 15 gramů na osobu a den. Při vysokém krevním tlaku asi 1 gram denně. V létě a při značném pocení je potřeba větší (pot obsahuje asi 0,5% soli – NaCl). Při vysokém fyzickém zatížení je ztráta potu až 10 litrů, a tudíž až 50 gramů NaCl, ovšem kromě jiných stopových prvků. V tom případě je nutné pít osolenou vodu, pokud možno kopanou solí. V potu nejsou jen sůl u stopové prvky, nýbrž i aminokyseliny, močovina, vitamíny skupiny B (ve vodě rozpustné) a minerální prvky.

Jen pro příklad: ve 100 gramech potu může být až 10 mg vápníku, 45 až 50 mg draslíku, 49 až 166 mg chlóru atd. U jódu to činí 10 mikrogramů na 1 litr, tedy ztráta 7 litrů potu znamená ztrátu celé denní potřeby jódu.

Ovšem nedostatek soli v potravě také není nikterak bezpečný. Důsledkem bývá silná žízeň, pocity únavy, někdy i deprese, křeče svalů lýtek a prstů na nohou. Při menším nedostatku soli kromě **žízně** následuje postupné oslabování, ztráta chuti, stavy mdloby i vrhnutí. Nedostatek soli zvětšuje nebezpečí úpalu a úžehu a snižuje také schopnost myšlení.

Hodně soli se ztrácí nejen potem, ale i silnými průjmy, krvácením, při horečkách se současným pocením, při Addisonově chorobě, při nemocech srdce atd.

Některé potraviny s největším a nejmenším obsahem sodíku (v mg sodíku na 100 gramů potraviny):

plnozrnný chléb žitný (100%) – 430, pšeničný (94%) – 250, ovesné vločky – 60, kukuřičné plátky – 660, rýže loupaná – 2, kyselé zelí – 800, houby – 400, celer – 120, brambory – 30, zelený hrášek a rajčata – 20, kapusta kadeřavá – 4, špenát – 85, rozinky – 100, banány – 54, borůvky – 15, jablka – 8, jižní ovoce (ananas, citrusové plody) – 1, ořechy a mandle – 20 až 50, hovězí maso – asi 78, ryby – 50 až 100, tuňák (konzerva) – 500,

2. VÁPŇÍK (Ca)

V našem organismu máme od 1 až do 2,2 kg vápníku a asi 650 g fosforu. Vápník je hlavním stavebním materiálem kostí, zubů a je také důležitou složkou všech svalů. Celých 99% vápníku a 70 až 75 % fosforu je v kostech, 1 % vápníku je v krvi – tento podíl je stálý.

Kolik vápníku vlastně potřebujeme?

Dospělí průměrně denně od 0,8 do 1,2 gramu, děti od 1 do 12 let 1 gram, dospívající chlapani – 1,4 gramu, dospívající dívky 1 až 1,3 gramu, těhotné ženy 1,5 gramu a kojící matky 2 gr. Je třeba si všimnout zejména zvýšené potřeby u těhotných žen a kojících matek.

Při nedostatku vápníku dochází k odebírání vápníku z kostí, nejprve z čelistí a pak ze žeber, obratlů a kostí končetin. A ve stáří dochází ke „zvápnění žil“.

Také uvolňování zubů (paradentóza) a další podobná onemocnění zubů mohou být důsledkem nedostatku vápníku. Pro odstranění je potřebná dávka asi 800 až 1000 mg vápníku denně; při podávání v tabletách je nejlepší podávat buď šumivé tablety s ionizovaným vápníkem, nebo ve formě Calcium gluconatum, Calcium lacticum apod.

Abychom ale měli „hustější“ kosti a zuby, je ovšem kromě vápníku třeba i dostatek vitamínů D, C a kyseliny listové (hlavně pro čelisti a dásně). Průvodním účinkem takové léčby je také snížení vysokého krevního tlaku a hladiny cholesterolu v krvi.

Obsah vápníku v některých potravinách v mg na 100 gramů potraviny:

odtučněné mléko v prášku – 1277,

sýry – od 700 do 995,

sýry tavené tučné – 430 až 530,

mléko zahušťované – 240 až 290,
mléko i kefir – 118,
sýry tvarohové – asi 95,
vejce celá – 48,
žloutky – 147 (asi 6,5 kusu),
šproty – 1003,
sardinky bez oleje – 437,
sleď – 17,
chléb, – 27 až 66,
nať petržele – 193,
různé zeleniny – 45 až 95.

Přisvojitelnost vápníku

Přisvojitelnost vápníku v těle je vázána na přítomnost vitamínu D v dostatečném množství, a tudíž je i obranným činitelem proti vzniku roztroušené sklerózy. Přisvojitelnost je ovšem ještě vázána na dostatek hořčíku, což bude blíže popsáno ve stati o hořčíku.

Základem vzniku RS je věk mezi 10. a 15. rokem života. V tomto věku se potřebuje denně 2000 až 3000 m, j. vitamínu D, tedy obvyklých 400 m, j. naprosto nestačí. Zde je ovšem třeba připomenout skutečnost, že pokud je organismus v optimálním stavu, „vystačí“ i s malým množstvím. Ke zmíněnému zvýšenému množství vitamínu D je ovšem třeba i potřebné množství vápníku a hořčíku. Proto dospívajícím dopřejme dostatek vápníku a hodně slunce (případně mléko, sýry, vejce atd., alespoň pro tuto přechodnou dobu).

Vápník a kosti

Řešetlení kostí – osteoporosis je častá nemoc starých. Muže však potká 4x méně než ženy, např. automaticky nastává u 25 % žen po menopauze. Řešetlení nebo také „řídnutí“ kostí je pozvolným, postupným procesem, během kterého se ztrácí vápník z kostí a není nahrazován, jednak bývá málo vápníku ve stravě a jednak se neaktivuje – nepřisvojuje v důsledku nejrůznějších poruch. Může to být porucha žláz s vnitřní sekrecí, nebo i nedostatek estronů. Proto také se vyskytuje tato potíž většinou u žen. Tak například:

- po 25. roku života mají muži o 25 % větší hustotu kostí než ženy,
- hustota kostí u žen vrcholí ve věku 35 až 45 let a pak upadá; u mužů o asi 10 let později,
- 10 až 15 % obojího pohlaví má řídnutí kostí již ve věku pod 25 let.

Tuto potíží je ale možno upravit i ve vysokém věku, dokonce v 80 až 90 letech podáváním vápníku a vitamínu D. Podává se asi 1300 mg vápníku a 400 m, j. vitamínu D a ke zlepšení dochází podle věku i za několik let. Při tomto postupu zároveň prudce klesá cholesterol v krvi (asi za 12 měsíců).

Se stářím klesá přisvojitelnost vápníku automaticky, a proto obvyklá norma 800 mg denně je malá. Skutečné minimum je 1 gram denně, nejlépe bude přidávat 600 až 1500 mg denně; v potravě bývá obvykle kolem 400 mg. Přitom se není třeba bát překračování dávek, protože většina organismů přijímá pouze 10 až 50 % vápníku a se stářím se přisvojitelnost ještě zhoršuje. Nejlépe je vypomáhat si tabletami nebo kostní moučkou.

Vápník a nemoci prostředí

Obyvatelé bydlící trvale v blízkosti silnic mívají menší či větší otravy emisemi olova, benzopyreny atd. Těm je pak nutno podávat vápník, hořčík, vitamín C a komplex B-vitaminů. Dalším obecným nebezpečím je upravovaná voda, která je většinou měkka a neobsahuje dost vápníku a hořčíku, tedy ohrožuje činnost srdce a je také spolupříčinou řady srdečních chorob. Místa s měkkou vodou mají v průměru o 35 % více chorob srdce než místa s vodou tvrdou. Pro činnost srdce je třeba především dostatek vápníku a hořčíku – bude popsáno dále.

3. HORČÍK (Mg)

Hořčík je prvek, bez kterého člověk nemůže být zdravý. Ionť hořčíku má svou nezastupitelnou úlohu prakticky ve všech procesech probíhajících v organismu. Např. v ochranných procesech působí jako činitel antistresový, antitoxický, protialergický, protizánětlivý, chrání před ionizujícím zářením, regulující teplotu, povzbuzující fagocytózu a hrající nemalou roli také v tvorbě antitělísek. Mimoto působí ještě druhotně na relaxaci a znecitlivění.

Lidské tělo obsahuje od 20 do 30 gramů hořčíku, z toho 50 až 70 % je v kostech, zbytek pak ve svalech, žlázách s vnitřní sekrecí a něco také v krvi. Hořčík utiňuje nervový systém, a to jak sympatický, tak i parasympatický, reguluje nervovou a svalovou rovnováhu, vrací vnitřní vyrovnanost, aktivuje enzymy (hlavně přisvojující bílkoviny) a je nutný pro tvorbu antitělísek i ochranných látek. Dále hraje ohromnou úlohu v procesu srážení krve, při vzniku estrogenů, v činnosti střev, žlučníku a močového měchýře.

Farmaceutické (chemické) výrobky ztěžují přisvojování hořčíku, nebo jej dokonce z organismu vylučují (např. emetika, laxativa, analgetika, antikoncepční

prostředky apod.). Největší nedostatek hořčíku však způsobuje přemíra analgetik.

Hořčík se zúčastňuje, pokud je nám známo, ve 100 různých enzymatických reakcích. Jeho hlavní vliv se koncentruje na regulaci růstu, na látkovou přeměnu a na činnost buněk. K tomu ovšem nestačí hořčík pouze dodávat, organismus jej musí také přijímat – přisvojovat si jej. A to záleží na žlázách s vnitřní sekrecí, např. na štítné žláze, na příštítných tělíscích, na slinivce atd.

Projevy nesnášenlivosti, hlasitosti, agresivity, neurózy apod. jsou jasným znakem nedostatku hořčíku, přičemž pro uklidnění (urovnání) postačí např. denně hrníček kaka, nejlépe v sójovém mléku a třeba 1/2 lžičky MgO. Konzumování pouze bílého pečiva, knedlíků, cukru, medu, zákusků, tedy sladkostí vůbec, a malého množství syrové zeleniny, hodně alkoholu – celkovým výsledkem pak je ona nesnášenlivost, také nespavost, podrážděnost na hluk, ale také sklon k vrhnutí a k průjmům a nakonec i poruchy v myšlení.

Taktéž skleróza je častým důsledkem nedostatku hořčíku. Většina takovýchto nedostatků je zaviněna nedostatkem hořčíku v potravě a pak špatným vstřebáváním látek z tenkého střeva, zvýšením funkce příštítných tělísek utišujícími prostředky, alkoholismem a cukrovkou. Značný podíl také může mít nadměrné používání močopudných prostředků.

Hlavní úlohu v regulaci množství cholesterolu v organismu má *lecitin*, který se ovšem nemůže syntetizovat bez určitého enzymu s vitamínem B₆. Ovšem tento enzym je účinný pouze za přítomnosti hořčíku. Chceme-li tedy snížit hladinu cholesterolu (ale také třeba zvýšit), stačí doplnit dietu hořčíkem, vitamínem B₆, cholinem a inozitem, např. v obilnách klíčících z pšenice, v droždí (Pangamin), v játrech nebo jiných zdrojích vitamínů skupiny B. Samotný dostatek vitamínů nepomůže, protože bez dostatku hořčíku nevznikne lecitin a cholesterol stoupá.

Ale např. nemocný se srdeční chorobou, který dostane denně 500 mg hořčíku navíc, pocítí ihned zlepšení a hladina cholesterolu se do měsíce upraví na normu.

Pozor! Nasycené mastné kyseliny (tuky) zvyšují potřebu hořčíku až 16x! Nedostatek hořčíku je tak nejčastější příčinou předčasné arteriosklerózy a otylosti,

Iont hořčíku řídí tedy hladinu cholesterolu! Mimoto reguluje činnost organismu vůbec, a tudíž vlastně veškeré životní procesy. Pokud jde o srdeční potíže je možno vliv hořčíku naně shrnout následovně:

střední nedostatek hořčíku = srdeční potíže

větší nedostatek hořčíku = infarkty srdce, mrtvice

výlučně měkka voda = infarkty srdce, mrtvice.

Hořčík kromě toho ovlivňuje inervaci, a proto způsobuje jeho nedostatek i stavy nepokoje, neklidu, znervóznění, bolesti hlavy apod. Vstřebávání hořčíku

musí být plynulé, takže např. přebytek bílkovin a přebytek vápníku (velký) toto vstřebávání velice zhoršuje.

Nemoci z nedostatku hořčíku je velice mnoho, např. i: tremor (třes) končetin, tetanie, křečovitě pohyby, poruchy orientace, tendence k halucinacím – většinou zrakovým, epileptické křeče svalů, cévní poruchy, deprese, silná popudlivost atd. Uvedu některé příklady projevů nedostatku hořčíku:

- ranní únava, i po hodinách spánku,
- nespavost, „divoké sny“, noční pocení,
- bušení srdce, arytmie, často spojená s bolestí v hrudníku,
- náhlé závratě, ztráta rovnováhy,
- třes víček, zvláště levého víčka,
- mlha, kmitající body před očima,
- padání vlasů, lámavé nehty, práchnivění zubů,
- mrtvení končetin, „mravenci“ v nohách, křeče,
- rychlá únava, časté bolení hlavy, potíže v koncentraci,
- citlivost na změny počasí, na zimu a vlhkost, často až bolesti, např. zubů, dásní, kloubů.

Ke zjištění nedostatku hořčíku stačí jeden nebo dva příznaky, obvykle je to zjistitelné již křečemi v lýtkách při ranním vstávání.

Nedostatek hořčíku značně narušuje funkci nadledvinek, a tím i režim dne – antistresový hormon! Tato porucha funkce nadledvin je právě charakteristickým projevem spasmofilie – křečovitosti z nedostatku hořčíku. Jejím typickým projevem je pak uvedená křečovitost lýtek při ranním vstávání, při protahování se a při jakémkoli zatížení lýtek tahem. Taktéž nedostatečný sexuální zájem se současnou chronickou unaveností je důsledkem nedostatku hořčíku.

Hořčík mimo jiné působí sedativně a reguluje nervový systém – tím uvolňuje i svaly (křeče lýtek i jiných svalů).

Velmi důležitou skutečností ovšem je, že hořčík se musí podávat spolu s vápníkem (poměr Ca: Mg = 2:1), s vitamínem E, s vitamínem C a s vitamíny B₂ a B₆ (nejlépe užívat komplex B-vitamínů). Funkčně je to popsáno v knize *Alternativní medicína*.

Vliv hořčíku na ledvinové kameny a hemeroidy

Hořčík obecně brání vzniku ledvinových kamenů a také vzniku hemeroidů. Nejčastější příčinou vzniku ledvinových kamenů je kyselina šťavelová (špenát, šťovík, reveň apod.), která spolu s vápníkem tvoří nerozpustné šťavelany. Nedostatek hořčíku tuto tvorbu umožňuje, dostatek nedovolí vznik šťavelanů.

Totéž s obměnou platí pro hemeroidy. Již vzniklé ledvinové kameny lze léčit, ale léčba trvá 4,5 až 6 let u štavelanů, u jiných kamenů a hemeroidů pak méně. V obou případech se denně podává 300 mg hořčíku a 10 mg vitamínu B₆ navíc k potravě.

V čem je hořčík? Nadmíra draselných solí v hnojivech oslabuje schopnost půdy přijímat hořčík. Proto také má zelenina velmi různý obsah hořčíku, ale vždy méně, než udávají tabulky. Rámcově obsah hořčíku v některých potravinách (v mg na 100 gramů potraviny): kakao – 442,2, bukvice – 310, sója – okolo 250, fazole – 169, hrách – 124, ořechy – 70 až 165, šípek suchý – 120, čokoláda – 130, zeleninové konzervy – 25 až 90, pečivo – 20 až 80.

Vzhledem k tomu, že mezi vápníkem a hořčíkem musí být zachována relace 2:1, několik údajů o obsahu hořčíku, vápníku a také železa v mg na 100 gramů potraviny:

mák – 526, 1961, 24, fazole suché, (zelené – 523, 1026, 72, sója – 372, 231, 37, lískové ořechy – 274, 57, 41, hrách – 124, 117, 20, ovesné vločky – 133, 100, 45, sýry – 92 až 111, 1658 až 2018, 19 až 37, krupičná kaše – 74, 57, 21.,

Ale např. 100 gramů obilných klíčků pšeničných má asi 336 mg hořčíku, v čerstvé, organické podobě. Úpravou se hodně hořčíku ztrácí (vaření, konzervování, čištění apod.). Např. bílý cukr má 200x méně hořčíku než melasa. Konzervováním se ztrácí hořčíku např. u hrášku 43%, u zelených fazolek 56%, u kukuřice 60%, atd., oškrábáním brambor 35 %.

Kolik vlastně potřebujeme hořčíku?

Obecně muži denně 350 mg, ženy 300 mg, těhotné a kojící ženy 450 mg, tedy vždy polovinu potřebné dávky vápníku, nebo také 5 mg na 1 kg hmotnosti těla (vápníku 10 mg na 1 kg). Vápník a hořčík se slučují s albuminy bílkovin, a když je bílkovin málo, odcházejí s močí. Relace mezi bílkovinami a hořčíkem vypadá následovně (první číslo bílkovina v gramech, druhé hořčík v miligramech): děti od 1 do 6 let – 45, 100 až 150, děti od 7 do 9 let – 65, 200 až 250, děti od 10 do 12 let – 75, 300, děvčata od 13 do 15 let – 85, 350, chlapci od 13 do 15 let – 85, 450, muži středně těžce pracující – 85, 350 až 400, ženy – 85, 300 až 350, těhotné a kojící ženy – 95 až 110, 450 až 600.

4. ZINEK (Zn)

Zinek je dalším prvkem nezbytným pro lidský organismus. Jeho nedostatek má vliv na zdraví člověka, především na kritické stavy při poruchách růstu a vývoje, na prodlužování regenerace atd., jak bude dále rozvedeno.

Běžná potřeba zinku je podle údajů 10 až 20 mg denně, skutečnost je ovšem taková, že jakákoli dysfunkce v hospodaření zinkem nebo vitamínem A zvyšuje potřebné množství minimálně na 50 mg denně, při vážných onemocněních, např. nádorových, až na 180 mg denně. Přitom naše strava i při nejlepší obecné skladbě dodává organismu 4 až 6 mg denně.

Už tak nízkou hladinu zinku v krvi ještě kromě nesprávné výživy snižují intenzivní kúry kortizonem, antikoncepční tabletky, dlouhodobější požívání velkých množství sladkých nebo slaných jídel.

Nedostatek zinku může být ovšem také způsobován nečinností Štítné žlázy, nemocí jater, špatným přisvojováním zinku atd., ale ve skutečnosti je nejvíce způsobován jeho nedostatkem ve vodě, v půdě a v potravinách. Přitom je zinek nezbytný

- pro formování kostí,
- jako prevence před epilepsií, spolu s enzymem taurinem,
- pro aktivaci – přisvojování vitamínu A (bez zinku se vitamín A neuvolní z jater),
- Jako lék proti některým schizofreniím, spolu s manganem a vitamínem B₆,
- pro urychlování léčení ran, vředů, zranění, pooperačních ran a jizev (urychluje léčení o 50 %),
- jako prostředek působící antivirusově a antitoxicky v buňce, tedy spolu s vitamínem C působí proti katarům, virovým nákazám apod. (např. při léčbě kožní choroby je nemocný po celou dobu léčby imunní proti všem nachlazením, infekčním chorobám atd.),
- Jako prostředek pro likvidaci prakticky všech kožních defektů, ran, opaření atd.; např. léčba lupénky, akné vulgaris, tzv. mléčných ekzémů apod. je bez zinku naprosto nemyslitelná, má-li ovšem být úspěšná,
- jako prostředek pro léčbu kožních defektů majících původ ve žlučníku, spolu s vitamínem A.

Zinek má kromě těchto důležitých funkcí ještě řadu dalších a je jen velmi těžko možné hodnotit, která z nich je důležitější nebo potřebnější. Proto jen velice stručně jeho další vlastnosti nebo schopnosti:

- spolu s mědí a se snížením jódu zvyšuje psychické schopnosti,

- likviduje ztrátu čichu a chuti,
- léčí i bércové vředy vzniklé z křečových žil (nedostatečný krevní tlak v nohách) – ovšem až 130 mg denně,
- léčí vypadávání vlasů (aorodermatitis enteropathica), ale pomáhá i při jakémkoli oslabení vlasu a jeho vypadávání,
- spolu s vitamínem A léčí ekzémy jakéhokoli původu,
- léčí sice akné vulgaris – viz výše, ale zde mohou spolupůsobit i nedostatky vitamínů skupiny B; u lupénky (psoriasis) zase může chybět hlavně kyselina listová; dále má na tyto choroby velký vliv i nedostatek železa,
- léčí anemii, nebo přinejmenším působí zde podpůrně,
- je maximálně nutný v prvních 3 měsících těhotenství; jeho nedostatek se v tomto období projevuje citlivostí na pachy,
- je naprosto nezbytný ve zvětšeném množství ve fázi vývoje pohlavních orgánů, hlavně u chlapců (kryptorchismus – „zalézání varlat“) a v období dospívání,
- léčí choroby prostaty, nejlépe injekcemi (u nás nejsou) nebo pak semeny z dýní a vitamínem A,
- pomáhá při arterioskleróze a současně zlepšuje paměť,
- neobyčejně urychluje všechny pooperační léčby, u některých případů až o 100 % (rány i jizvy),
- velice pomáhá artetikům a revmatikům (prostě u všech kloubních potíží); zde se podává 3x denně 50 mg zinku, protože hladina zinku v těchto případech bývá velmi nízká, léčí žaludeční vředy, ale je nutno přesně určit příčinu jejich vzniku, protože stále častěji tyto vředy vyvolává psychika. Ta je ovšem může také likvidovat. Tedy nejprve odstranit psychickou příčinu a pak ovlivňovat chemismus.

Jak působí zinek

V organismu je asi 2,2 gramu zinku, který se koncentruje v gonádách u mužů a pak v ledvinách, játrech a svalech. Dost zinku je také v pokožce, tedy měl by tam být, ale v dnešní době často chybí. Hraje rozhodující roli v udržování „krásných vlasů“.

Zinek je velice nutný pro normální vývoj pohlavních orgánů, pro stavbu kostí a pro jejich udržování, pro metabolismus bílkovin a uhlovodanů. Bez něj se často nedá vyléčit jak arterioskleróza, tak ani bolení hlavy.

Potřebu zinku je třeba zdůraznit pro ovlivňování růstu a vývoje. Značné množství zinku je také potřebné při zlomeninách, samozřejmě kromě vápníku, křemíku, fosforu, draslíku, hořčíku atd. Dále je nezbytný pro metabolismus a prisvojování železa, pro otěhotnění, pro stavbu oka atd.

Denní potřeba zinku již byla uvedena, ale je to jen velmi informativní údaj. Zde hraje obrovskou roli původ zinku. Domnívám se, že organického zinku (rostlinného nebo živočišného původu) stačí podstatně méně, než říkají všechny normy, naproti tomu uměle dodávaného je třeba mnohem více, než říkají normy. V každém případě *zinek nelze přebrat*, protože přebytek se vylučuje a navíc nemáme nikdy dost vitamínu A pro jeho aktivaci. Podává se až 180 mg denně dlouhodobě, bez jakýchkoli následků.

Zde bych chtěl obrátit pozornost k jedné skutečnosti, a to nesmírně důležité. Zinek je totiž podle zahraniční literatury, ale i podle mých zkušeností *snad jedinou spolehlivou prevencí proti vzniku rakoviny!* Taktéž léčba rakoviny bez zinku je asi nemyslitelná.

V čem je zinek?

Dále je uvedeno množství zinku v mg na 1 kg potravin:

- 0,25 – téměř veškeré ovoce i jižní, minerální vody, med,
2 až 8 – lesní ovoce, většina mořských ryb, hovězí maso, mléko, rýže, červená řepa, chřest, pěstovaná zelenina, káva, chléb,
- 8 až 20 – některé mouky, droždí, cibule, česnek, rýže ne-loupaná, vejce, rybí konzervy, i masné,
- 20 až 50 – hrubá pšeničná mouka, ovesná, ječmenná mouka a výrobky z nich, kakao, melasa, žloutek, králík a kuře, ořechy, hrách, fazole, čočka, čaj,
- 30 až cca 85 – hovězí játra, většina ryb,
- 75 až 140 – většina hub,
- 13 až 202 – pšeničné otruby a klíčky,
- nad 200 – semena dýní.

Nejlepším se jeví kličkování pšenice. Klíčky obsahují nejen velice mnoho zinku, ale i vitamín E, rostlinné bílkoviny, vitamíny skupiny B, dále pak železo, vápník, fosfor, hořčík, selen a i další tzv. mikroprvky.

Pozor! Při požívání alkoholu se hladina zinku velmi prudce snižuje a u mladých také zpoužduje růst. Hladinu zinku snižují mimo jiné také stresy, takže v dnešní době bez zinku v potravě se to málo takto ještě likviduje. Vědomě udržovat hladinu Zn je třeba především v době nejrůznějších epidemií.

5. SELEN (Se)

Selen je prvkem celkem velmi nenápadným, přičemž jeho funkce je rovněž nezastupitelná. V celém organismu činí selen asi 0,2 mikrogramy, protože ve větších dávkách je jedovatý nebo alespoň dost škodí tím, že zvyšuje krevní tlak, a podporuje vznik arteriosklerózy. Pro zdraví potřebujeme denně 0,00001 gramu selenu.

Selen je ale jinak nutný pro srdeční krev a pro krevní oběh vůbec. Proto se také říká, že „selen spolu s vitamínem E zachraňuje srdce“! Pravdou však je, že selen spolu s vitamínem E a hořčíkem léčí anginu pectoris.

Selen je stejně jako vitamín E antioxydanit, oba se v biologických procesech doplňují, což pro nás znamená, že bychom měli oba udržovat v rovnováze. Selen znemožňuje nebo – alespoň zpomaluje růst novotvarů – podporuje růst antitělísek, vlastně zvyšuje dvacetkrát až třicetkrát jejich růst. Nepřítelem selenu jsou uhlovodany; dá se říci, že sladkosti jej doslova ničí.

V čem je selen?

Selen je především v mořské a kopané soli, v produktech z plného zrna, v mořských rybách (hlavně ve sledích), v krabech, humorech, langustách apod. Hodně je také ve vepřových, hovězích a telecích ledvinách, v játrech a v srdci. Dále je také spolu s vitamínem E ve vejcích (ve žloutku). Z dostupných potravin selen ještě obsahují paraorechy, pšeničné otruby a klíčky, kukuřičná zrna, rajčata, droždí, houby a česnek.

V mateřském mléku je 2x více selenu a 5 až 6 x více vitamínu E než v mléku kravském. Nedostatek selenu totiž může zapříčinit i smrt nemluvňat (hlavně chlapců). Nejdostupnějšími zdroji pro nás jsou kukuřice (např. kukuřičné lupínky – Corn flakes), droždí a česnek. Nejbohatším zdrojem je pivovarské droždí, obsahující i jiné užitečné látky, např. látky bránící nekróze jater. Selen brání i růstu plísní a hub, a to obecně – všude.

6. ŽELEZO (Fe)

Železo je jeden ze zcela nezbytných prvků, ale také bohužel dnes obecně deficitový.

„V lidském organismu je železa 3 až 5 gramů. Denní úbytky činí moči 0,02 až 0,8 mg denně, u žen v době menstruace 25 až 80 mg denně. Dále bývají větší ztráty po krvácení, po operacích apod.

Až 57 % všeho železa je v hemoglobinu, 7 % ve svalech, 16 % je svázáno s metatoenzymy tkáně a 20 % je zásoba v játrech, slezině, kostní dřeni a v ledvinách. Nejde tedy jen o hemoglobin, ale i o tkáň, a to hlavně mozkovou. Ovšem pro regeneraci krve – tvorbu hemoglobinu nestačí pouze železo a vitamín C, ale je třeba ještě měď – Cu, kobalt – Co, vitamíny skupiny B – B₂, B₆, B₁₂ a kyselina listová.

Kolik železa potřebujeme denně? Je třeba vzít opět na Vědomí, že potřebné množství se bude značně rozcházet podle zdroje – původu železa, takže:

nemluvnata – 6 mg, děti od 1 do 3 let – 7 mg, děti od 4 do 6 let – 8 mg, děti od 7 do 9 let – 10 mg, děti od 10 do 12 let – 12 mg, od 13 let do stáří pak 15 mg, ale od 25 do 65 let se potřeba mírně zmenšuje na 12 mg.

Především je ovšem potřeba vědět, že železo se vždy vstřebává jen zčásti, zhruba z 10 %, a že se navíc nevstřebává ze všeho stejně. Nejlepším zdrojem je síran železnatý a kysličník železitý. Přisvojování je obecně podmíněno dostatkem vitamínu C (nejlépe okolo 500 mg) a mědi.

Kdy je v těle málo železa?

Podle příslušných zdrojů je v těle 25 až 35 trilionů červených krvinek a každou sekundu se jich 7 až 10 miliónů rozpadá. Jejich nejdůležitější úloha je při embryonálním vývoji mozku – nesprávná funkce má za následek opožděný psychický vývoj. Další úlohou je doprava kyslíku do plic. Nedostatečná funkce se projevuje takto:

bledá a nezdravá pokožka, bolesti hlavy, iritační stavy, krátký a rychlý dech, gastritické potíže (zácpy, meteorismus, nadýmání), mdlobné stavy, stavy slabosti, trofické změny pokožky, vlasů, vypadávání vlasů, dělení se nehtů (suché, lámavé, lžicovité) a bolavé ústní koutky.

Těžké anemie mohou mít ještě jiný důvod, např. vnitřní krvácení, třeba z ledvin. V podstatě jsou příčiny anemie následující:

1. Malá fyzická aktivita – málo jídla.
2. Násilné životní změny – změny stravování.
3. „Čištěná“ potrava (cukr, sůl, bílé pečivo, loupaná rýže atd.) a pak mnoho fosforečnanů.

Obecně tedy – špatná výživa u dětí např. nadbytek mléka a málo jiných pokrmů. Mléko nejen že neobsahuje železo, ale navíc je doslova nepřítel železa. Při bohaté mléčné stravě je nedostatek železa absolutní.

Vliv železa na obranyschopnost těla

Vznik antitělisek je do značné míry brzděn nadbytkem vápníku, cukru a sladkostí v potravě, ale nejvíce brzdí tento vznik nedostatek železa. Není radno spoléhat na to, že „železo je v normě“, spíše předpokládat, že nedostatek železa je trvalý. Dá se bez nadsázky říci, že nedostatek železa je problém čís. 1. Obecně máme totiž v potravě asi 1/3 potřebné celodenní dávky železa. V praxi to znamená, že při stravě s 1500 až 2000 kaloriemi dostáváme asi jen 10 mg železa. Při mléčných dietách je tento nedostatek dokonalý.

- a) Zdroje železa nejsou nikterak bohaté. Nejbohatším zdrojem železa je melasa. Jedna lžice (asi 15 gramů) má 3,2 mg železa, kromě hořčičku, 100 gramů telecích jater 12 mg, hovězích 7 mg. Hodně železa má také šťáva ze švestek, sušené meruňky, ořechy, semena dýní a slunečnic, rozinky a také pšeničné klíčky a otruby. Z obilních produktů se aktivuje asi 5 % železa, z produktů zvířecích 15 až 20% (játra, hovězí maso, ryby). Pokud se konzumují produkty rostlinné i zvířecí, vzrůstá prisvojitelnost asi 3x. Z toho tedy plyne, že je třeba jíst přírodní stravu (bez tepelné úpravy),
- b) jíst stravu obsahující organické železo,
- c) je nutné pamatovat na vitamín C,
- d) je nutné pamatovat na potravu s mědí,
- e) je třeba jíst černý chléb.

Čtení o železe bude ještě doplněno ve stati o zelenině a obsahu železa v ní.

7. OSTATNÍ PRVKY JÓD (J)

Jód je v naší potravě také obecně nedostatkovým prvkem, přičemž se jeho význam zdaleka nedoceňuje. V každém případě je současný obecný nedostatek jódu příčinou celé řady onemocnění, především bohužel naší mladé generace.

V organismu je asi 20 až 50 mg jódu, z toho 20 až 25 % v samotné štítné žláze. A kolik jódu potřebujeme? Množství to sice není nijak velké, ale přesto zcela nezbytné. V podstatě stačí 2 až 4 mcg (milicentigram = stotisícina gramu) na 1 kg hmotnosti těla, čili 150 až 300 mcg denně. U lidí s poruchou štítné žlázy to činí asi 400 mcg denně. Část jódu se sice v organismu zužitkuje opakovaně, ale přesto jeho množství nestačí. Přitom právě dospívající mládež, těhotné a kojící ženy mají potřebu jódu značně zvýšenou.

V čem je tedy jód? Několik údajů o zdrojích jódu: (množství jódu v mcg na 1 kg potraviny) zeleniny – 20 až 30, sýry, vejce, živočišné tuky – až 35, mléko – cca 35, obilniny cca 50, ryby – od 100 do 200.

Nebo jódu v mikrogramech na 100 gramů potraviny: višně – 330, třešně – 274, treska – 135, vejce celá – 97,4, citrón – 80, halibut – 51,6, úhoř – 50, makrela – 45, sled – 39,1, Špenát – 20,9, žampiony – 18, hrách – 13,7, mléko (2 % tuku) – 10,7.

Hodně jódu má ovšem kopaná nebo odpařovaná sůl. Obecně však nejbohatším zdrojem zůstává kvalitní voda.

Je třeba upozornit na to, že u jódu platí stejné pravidlo jako např. u železa, že totiž nejlepší aktivace jódu nastává využíváním zdrojů z rostlinné i živočišné říše. Pokud možno je třeba tuto zákonitost respektovat, což je při našem stravování dvojnásob důležité.

Draslík (K)

Draslíku potřebuje naše tělo poměrně hodně. Denně musíme doplňovat 2 až 4 gramy, přičemž denně náš organismus ztrácí 2 až 3 gramy. Zvýšená potřeba je zejména po chirurgických zákrocích, při odtučňovacích kúrách, po velkém odvodnění organismu, při dlouhotrvajících průjmech, vrhnutích, při nadměrném pocení atd., prostě při větší ztrátě tekutin jakéhokoli druhu.

Nedostatek draslíku se projevuje hlavně při hyperfunkci štítné žlázy, po úplném vyčerpání a při otocích. Projevuje se především poruchou činnosti svalů, v krevním oběhu, v trávicím traktu, v činnosti srdce a v činnosti nervového systému. Zvýšenou potřebu lze také zaznamenat při velkých vedrech.

Obsah draslíku v mg na 100 gramů potraviny:

bílé fazole – 1188, hrách – 937, vlašské ořechy – 868, mandle – 856, rozinky – 833, brambory – 557, špenát – 480, brukev – 416, černý rybíz – 336, maso telecí – 312, vepřové – 257, vejce čerstvá – 135, sušené švestky – 864, paprika – od 176 do 2075!

Fluor (F)

Fluor je pro naše tělo prvek sice nutný, ale i velmi nebezpečný. Jeho nedostatek sice škodí, ale jeho přebytek snad ještě více. Největší užitek nebo také největší nebezpečí v tomto směru znamená voda. Voda s méně než 0,5 mg fluoru na 1 litr má fluoru málo, s obsahem 1 až 1,5 mg na litr je správné množství, ale co je více –

je už značně škodlivé. Za maximálně přípustnou dávkou se považuje pro děti 2 mg denně, pro dospělé 3 mg denně.

Při přebytku fluoru se jeho soli akumulují v kostech – osteoskleróza, vzniká nadměrné zvápnění, změna růstu a kvality zubů (i jejich barvy), zbytnění a tuhnutí kloubů, kostní výrůstky. Velké dávky fluoru vychytávají hořčičk z krve, tím mobilizují vápník z kostí, takže je odvápnují a způsobují „řídnutí kostí“.

Většina potravin obsahuje v průměru 0,2 až 0,3 mg fluoru v 1 kg, v rybách od 5 do 15 mg, v mléku 0,1 až 0,2 mg. Hodně fluoru bývá v čaji. Jedna sklenice čaje (po 5 minutách vyluhování) obsahuje asi 0,2 mg fluoru. Proto nepít často a příliš silný čaj.

V průmyslových oblastech je přebytek fluoru běžný, přičemž fluor z rostlin (organický) je mnohem toxičtější než fluor z vody a ze vzduchu (neorganický). Podávání fluoru je třeba vždy pečlivě zvážit. Právě v průmyslových oblastech bývá přebytek fluoru až padesátinásobný, přesto se dětem dodává ještě zubní pasta s fluorem!

Nadbytek fluoru se projevuje skvrnami na sklovině zubů, nejprve bílé, pak šedé a při větší nadměrnosti skvrny hnědé až černé. Při otravách fluorem je postižený bledý a sinalý, srdce bije stále pomaleji, dochází k nevolnostem a k chrapotu.

Lithium (Li)

Lithium je jedním z nejcennějších minikovů. Chrání před sklerózou, před nemocemi srdce a také před cukrovkou a před vysokým krevním tlakem. Mimoto pomáhá hořčičku v antisklerotickém boji a podporuje aktivizaci kostní dřene, což je v dnešní době obzvlášť důležité (při boji se stále se zvyšující anemií).

Lithium má značný psychotronní účinek (využívalo se jej při léčení dny). Lehké případy psychických chorob, např. deprese, se dají léčit uhličitanem lithia (Lithium carbonicum). Lithiem se dá dobře léčit např. narkomany, alkoholiky, agresivitu, nesnášenlivost atd.

V oblastech s dostatkem lithia (např. více než 70 mcg lithia v 1 litru vody) jsou lidé srdečnější, benevolentnější, přátelštější a v těchto krajích je také méně nepokojnosti, brutality a zločinnosti. V oblastech s nedostatkem lithia je to pak logicky naopak.

Zdroji lithia jsou minerální vody a pak rostliny. Ale u rostlin rozhoduje o obsahu lithia nejen druh rostliny (kupř. všechny růžovité), ale i příslušná část rostliny, doba sklizně, často i v noci. Nejvíce lithia je v nadzemních částech rostlin, a to v průměru 2,9 mg na 1 kg suché masy (růžovité), 2,2 mg na 1 kg mají hvozdčkovité – silenkovité, 2 mg na 1 kg pryskyřníkovité a 1,0 mg na 1 kg lilkovité.

Chrom (Cr)

Chrom je velmi potřebný prvek, organismus ho potřebuje asi 150 mg denně. Na druhé straně při nadbytku způsobuje dokonce i rakovinu plic. Velmi potřebný je pro starší lidi, u kterých se hůře aktivují uhlovodany, protože chrom podporuje metabolismus uhlovodanů. Dále chrom ulehčuje přisvojování glukózy a její pronikání do buněk. Anorganický je ovšem mnohem hůře přisvojovatelný než organický.

Při nedostatku chromu se zvedá hladina cholesterolu a cukru v krvi a dochází k usazování tuků v aortě. Spolu s chromem zde působí i vitamín B₆. Naproti tomu nadbytek chromu (např. v cementárnách) způsobuje astma.

Léčba astmatu je následující: Každý druhý den 1 mg Cr, k tomu 50 mg zinku denně a 5 mg ACN [cystein] – tento postup léčí i zákal.

Chrom je potřebný nemocným s cukrovkou, protože spolu s inzulínem reguluje hladinu cukru nebo glukózy v krvi. Bohatá na chrom jsou droždí (zvláště pivovarské), pak černý pepř, telecí játra a pšeničné klíčky.

Měď (Cu)

Měď, jakkoli je jedovatá ve větším množství, je nám potřebná pro přisvojování železa a pro činnost některých oxyredukčních enzymů.

Měď nás chrání před vředy, ale i rakovinou žaludku, zejména při nadměrném užívání aspirinu. Např. „měďovaný“ aspirin pomáhá léčit žaludeční vředy. Měď také pomáhá při tvorbě myelinu. Nejvíce mědi mají ořechy, hovězí játra, houby, ústřice a ovoce avocado. Nejméně mědi je v mléku, medu a margarínu.

Několik příkladů obsahu mědi v mg na 1 kg suché hmoty: špenát – do 70, salát (listy) – do 40, oves (zrno) – do 20, brambory – do 18, játra vepřová – od 16 do 82, hovězí – od 12 do 182, ledvina vepřová – od 4 do 41, hovězí – od 10 do 37.

Mangan (Mn)

Mangan potřebujeme především pro řádný vývoj buněk a pak pro účinek vitamínu B₁ – thiaminu. Takže mangan kromě železa a vápníku umožňuje, řádnou tvorbu krve. Dále pak mangan spolu s kobaltem zabraňuje šedivění a udržuje vlas živý. Ale při nedostatku manganu může být thiamin toxický!

Denní potřeba manganu je 0,2 až 0,3 mg na kg hmotnosti těla, což činí u dospělých 20 až 30 mg denně. Nejvíce manganu je v čaji a v jeřabinách, pak v

pepři, jedlých kaštanech a v kakau. Střední obsah manganu v mg na 1 kg čerstvé hmoty potravin je: mléko – 0,04, hovězí maso, skopové, telecí, drůbež, vejce, máslo – 0,05, mořské ryby, olivy, med, hořčice, citrón, káva, celer – 0,5 až 2, vepřové ledviny, sýry 2 až 10, pšeničná mouka – 10 až 70, kakao – 35, jedlý kaštan – 40, jeřabiny – 40 až 200, čaj – 150 až 900.

K tomu snad ještě poznámku, že mangan zmírňuje toxické účinky mnoha sloučenin.

Kobalt (Co)

Kobalt je především svázán s vitamínem B₁₂, takže ve vitamínu B₁₂ je 4,5 % kobaltu. Kobalt podporuje procesy tvorby krve (např. po nemocích, poraněních apod.). Toto zvyšuje syntézu nukleinových kyselin, a tím pomáhá regeneraci organismu po onemocněních.

Při léčbě nedokrevnosti se podává denně 50 až 150 mg. Nejvíce kobaltu je v pšenici a v krupici (0,35 mg na 1 kg), pak v kakaových bobech (0,3 mg na 1 kg). V kukuřici a čaji je 0,15 mg na 1 kg.

V lidském organismu je celkem asi 120 až 130 mcg kobaltu.

Křemík (Si)

Po kyslíku je křemík prvkem nejvíce svázaným s biosférou. Přesná potřeba křemíku nebyla dosud určena, ale je jasné, že pro správnou látkovou výměnu je kromě skladby hořčík – vápník nezbytný i křemík. Když se např. zvířatům přidávalo 50 mg křemíku na každých 100 gramů potravy, urychlil se jejich růst o 25 až 34 %.

Křemík podporuje růst, protože pomáhá při stavbě kostí, posiluje mineralizaci nezávisle na vitamínu D, je tedy nejvíce potřebný právě dětem. U dospělých má dobrý vliv na srdce, zuby, kosti, vlasy a nehty. Nedostatek křemíku má negativní vliv nejen na zdraví, ale také na vzhled. Udržuje dobrý, a tudíž i „pěkný“ vzhled vlasů, pokožky, nehtů a působí blahodárně na celkový stav organismu.

Křemík snižuje cholesterol v krvi, tudíž má vliv i na srdce. Dobrým zdrojem křemíku je např. i pivo, tvrdá voda, některé ovoce, semena, byliny (přeslička) a otruby. Bílá mouka má jen desetinu křemíku mouky černé.

Křemík je velice oblíbeným prvkem u bylinkářů. Podle bylinkářů křemík totiž léčí: vypadávání vlasů, lámavost nehtů, sklon ke krvácení, zánětlivé stavy, kožní choroby, oleženiny atd., ale i akné rosaceae, zánět dásní (4 až 5 dní) apod.

Bylinkáři mají pravdu a je to celkem přirozené, protože kyselina křemičitá je součástí tkání, má vliv zejména na koronární cévy, na vlasečnice (zabraňuje i

vzniku modřin) atd. Je však pravdou, že syntetická se zdaleka nemůže vyrovnat účinnosti rostlinné.

V čem je křemík? V nati přesličky rolní je až 60 % kyseliny křemičité, ale jen 1 až 1,5 % je prisvojitelné (rozpuštěné). V truskavci je okolo 0,25 %, stejně tak v pýru, kopřivě a podbělu. Nejvíce křemíku je v přesličce od poloviny července do srpna, např. v přesličce rolní je 40 až 76 %. Přeslička má ovšem mimoto i hodně manganu, dusičnan draselný a další. Křemík je také v otrubách, ovesných vločkách a v černém chlebu.

V našem těle je křemíku asi 0,01 % naší hmotnosti. Nejvíce je ve slinivce – 310 mg%, v nadledvinkách – 250 mg%, v hypofýze – 81,4 mg%, v plicích – 40 až 80 mg%, ve svalech – 2 až 8 mg% a v krvi – 0,1 až 0,9 mg%.

8. KOVY NEBEZPEČNÉ ZDRAVÍ

O těchto kovech jen velice stručně pro doplnění přehledu. Pochopitelně se některé vyskytují v nebezpečné míře i u nás a bude dobře o jejich nebezpečnosti něco vědět.

Arsen (As)

Arsen je velice užitečný při anemii a pro chuť k jídlu. V organismu člověka je arsenu asi 15 až 20 mg. Nejbohatším zdrojem arsenu jsou mořští klepetnatci (langusty, humři atd.) a některé mořské ryby. Když obsah arsenu v půdě překročí určité hranice, zvětšuje se nebezpečí rakovin hrtanu a leukémie.

Kadmium (Kd)

Kadmium je velmi nebezpečný prvek, protože jeho nadbytek působí nesnesitelné bolesti svalů, lámou se kosti, deformuje se kostra, poškozují se plíce, ledviny atd. Kromě toho je kadmium asi základem všech novotvarů.

Denně přijímáme s potravou asi 48 mg kadmia a totéž množství se vylučuje močí a stolicí. Nejvíce kadmia je v játrech a v ledvinách (detoxikace) a něco málo v krvi. U otravy kadmii velice pomáhá selen.

Berylium (Be)

Berylium je také velice jedovatý prvek. V poslední době se množství berylia ve vzduchu stále zvětšuje a stává se velmi znepokojujícím. Otravy beryliem se projevují třemi známými způsoby:

1. Tzv. horečkou vývodů, která po 24 až 48 hodinách odeznívá,
2. toxickým zánětem plic, vystupujícím až za několik let,
3. vleklou otravou zvanou berylióza, postiženy jsou plíce. 10 % případů je smrtelných.

Růst jeho spotřeby za poslední léta (myslí se průmyslem) je 500%, tedy 7 až 10x více než u ostatních kovů, a to je ukazatel velmi znepokojující a varující.

Olovo (Pb)

Všude, kde se vyskytne větší množství případů novotvarů, lze naslepo konstatovat, že je ve zvýšené míře přítomno olovo.

Otrava olovem má za následek růst hladiny vápníku a pokles hladiny hořčíku. Tedy zvýšenými dávkami hořčíku je možno toxicitu olova zmenšit a urychlit jeho vylučování. Dvojmocný hořčík zmenšuje rovněž hemolýzu zapříčiněnou olovem. Olovo poškozují především mozek. Postižené děti jsou popudlivé a zároveň otupené, chovají se agresivně a nemají zájem o zábavu. Později vzniká encefalopatie, zbrzdění vnímání a nízké IQ.

Lidé žijící blízko frekventovaných silnic, v úzkých „kaňonech“ s průtahem znečištěného vzduchu mají dvě možnosti:

1. Co nejvíce utíkat „na čerstvý vzduch“, zejména děti.
2. Profilakticky dbát na stravu s dostatkem hořčíku, železa, vápníku, zinku a vitamínů. Vápník blokuje vstřebávání olova – viz stať o vápníku.

Rtuť (Hg)

Rtuť je sice velmi jedovatý prvek, ale pro nás to zatím skoro neplatí. Ohrožení otravou jsou především ti, kteří se živí převážně rybami ze zamořených oblastí.

Nemoc (otrava rtutí) se projevuje nejprve paralýzou končetin, pak ztíženou řečí, sníženou viditelností a končí často smrtí. Rtuť se z organismu vylučuje velice pomalu a stačí poškodit mozek, zrak, chuť i hmat a zároveň i psychiku. Při otravě

pomáhá velice, stejně jako u otravy kadmíem, podávání selenu. Přípustná norma je 0,5 mg Hg na 1 kg potravin.

II. VITAMINY

O skladbě, úloze, biologických hodnotách atd. všech vitaminů je dostatek nejrůznější literatury. Proto zde budou stručně a populární formou popsány nejdůležitější skutečnosti.

Úvodem je však třeba říci, že je zcela nesprávné spoléhat jen na vitamíny v tabletkách, na vitamíny z lékárny. Nemohou totiž nahradit vitamíny přirozené a navíc nadměrné užívání některých vitaminů je i škodlivé.

9. VITAMÍN C

Vitamín C představuje 80 % celé naší potřeby vitaminů (v průměru denně 80 mg, ostatní vitamíny dohromady činí asi 20 mg), což ovšem neznamená, že ostatní vitamíny nejsou důležité.

Obecně se přijímá, že organismus vstřebává asi 30 mg denně a zbytek vylučuje. Skutečná potřeba vitamínu C je ale velmi individuální a závisí na mnoha okolnostech. Skutečná potřeba může vzrůst ze 30 nebo 80 mg až na 500, ba až na několik tisíc miligramů za den.

Např. při epidemích nachlazení a chřipky je preventivní dávka až 200 mg, ale při náznacích choroby je třeba brát až 1 gram denně, ale někteří berou až 3 gramy denně. V každém případě to platí jen po krátkou dobu probíhající ostré infekce. Dávka je ovšem také závislá na prostředí, ve kterém jedinec žije nebo se pohybuje.

Kdo potřebuje více vitamínu C?

Více vitamínu C potřebují především kuřáci, náruživí alkoholici, lidé hodně pijící, cukrovkáři, lidé užívající hodně aspirinu, lidé požívající často maso s dusičnany (uzené maso, uzeniny, salámy apod.). Dále všichni, kteří pijí vodu ze zkorodovaného potrubí, kteří bydlí u frekventovaných silnic, kteří berou nějaké léky, např. tetracyklin, nebo berou antikoncepční prostředky.

Dále je zvýšená potřeba vitamínu C při všech vleklých, chronických chorobách, při stresech, při šocích. Např. když kuřák vykouří 20 cigaret denně, zvyšuje se jeho potřeba vitamínu C o 25 %. Kouří-li více, vzroste potřeba až o 40 %. Podobné to je u osob s velkou spotřebou piva, vína nebo pálenek.

Játra, která produkují enzym usnadňující odsun alkoholu z krve, jsou zcela závislá na vitamínu C (při této funkci). Čím méně je vitamínu C, tím déle trvá otrava. Vitamín C spolu s vitamínem B₁ a s cysteinem může při dostatku určitých prvků (hořčík a vápník) kuřáky a alkoholiky chránit před stálou indispozicí.

Diabetici potřebují denně v průměru 1 gram vitamínu C, protože jejich organismus má problémy s jeho propouštěním přes membránu buňky. Ze zkorodovaného potrubí se uvolňuje jedovaté kadmium. Jedině vitamín C spolu se zinkem organismus před kadmíem ochrání, stejně jako před škodlivým ovzduším.

V průběhu silné emoce, např. silného hněvu, rozčilení apod. dovedeme „spálit“ 2000 až 3000 mg vitamínu C, ba někdy i více. A skladovat se vitamín C prakticky nedá.

Jak se pozná nedostatek vitamínu C? Nejjednodušeji na spodní části jazyka. Při jeho nedostatku se na tomto místě vyskytují jakési zvláštní žilky. Jsou to zhrublé červené čáry. Dále se objevují malé skvrnky a skupiny červených skvrnek nebo šupin na ramenech. Pozdějším symptomem je krvácení z dásní při čištění zubů nebo při ukousnutí něčeho tvrdého.

Lepší vstřebávání vitamínu C podporuje vitamín P (rutin, citrin – bioflavonidy vyskytující se v pohance, v albedu citrusových plodů atd.). Nemocné srdce potřebuje tolik vitamínu C, že někdy spotřebuje všechno vyskytující se v organismu a na ostatní tělo se pak nedostává a je vlastně ve stavu skorbutu. (Měří se množství vitamínu C v leukocytech, které jej dopravují do tkání.)

Vitamín C – kyselina askorbová nejenže vymývá přebytek cholesterolu z artérií, ale normalizuje také jeho metabolismus. Snižuje vysoký a zvyšuje nízký. Samozřejmě není přitom jediným funkčním prvkem.

Vitamín C a novotvary

Před několika lety oběhla světem zpráva, že vitamín C léčí rakovinu, že velké dávky vitamínu C způsobují přirozenou odolnost organismu vůči novotvarům.

Pravdou je, že vitamín C zvyšuje odolnost organismu proti všem chorobám, tudíž i proti novotvarům. V mnoha případech zvyšuje odolnost proti možnosti vzniku novotvarů – pokud je ho ovšem k dispozici dostatečné množství. Pomáhá při regeneraci nemocné tkáně či buňky a zvyšuje aktivitu leukocytů. Pomáhá i žlázám s vnitřní sekrecí při produkci hormonů, a tím bojuje proti stresům.

Skutečností je, že vitamín C může organismus chránit před rakovinou, ale nemůže ji léčit. U některých případů však bylo v počátečním stádiu dosaženo udivujících výsledků (dávky 4 gramů denně).

Vitamín C a viry

Transfúzí se velmi často přenáší zánět jater. Projevuje se to po 60 až 120 dnech. Podává-li se vitamín C v dávkách 3 až 6 gramů denně (ve třech dávkách) několik dnů před transfúzí a 2 týdny po ní – zánět se nepřenáší.

Vitamín C podávaný při jiných virových onemocněních, např. při zánětu plic, spalničkách, záškrtu, zánětu mozkových blan, při úporném herpes simplex atd. přinesl mimořádné výsledky. Podává se až 12 gramů denně na 10 až 15 x.

Je tedy možno říci, že vitamín C potírá všechny viry. Ale podávat tak enormní množství může být nebezpečné, a proto je třeba zachovat maximální opatrnost. Nemůže je podávat každý a ne každému.

Dr. Pauling vypočítal, že by bylo možno prodloužit lidský věk o 15 až 20 let, pokud by se dodržovaly následující zásady:

- denně příslušné množství vitamínu C (v mezích nutnosti ale i rozumu),
- denně libovolné množství vitamínu E,
- zajistit odpovídající množství jiných vitamínů a také minerálních solí,
- omezit množství uhlovodanů, hlavně cukru,
- nekouřit.

Podle něho je vitamín C nejlepším prostředkem proti nachlazení. Domnívá se, že je třeba od prvních signálů choroby dodávat organismu 1 gram denně.

Vitamín C a stáří

Dr. Higuchi z Japonska svého času dokazoval, že existuje vztah mezi hodnotami kyseliny askorbové a hormony produkovanými pohlavními žlázami. Po ověření se ukázalo, že pokles vitamínu C u starších lidí spočívá na tomto faktu, přičemž je rozdíl mezi muži a ženami (u mužů je pokles větší).

Bylo tedy stanoveno, že 200 mg kyseliny askorbové denně není pro zdravé staré lidi příliš. Nedostatek vitamínu C vyvolává mnoho příznaků stáří, např. svaštěliny, ohnutá záda, tmavé skvrny na pokožce, vznik podlitin atd. Doplnění vitamínu C může všechny tyto projevy alespoň podržet. Mnoho vědců uvažuje, že projevy stárnutí jsou vázány na kolageny.

Účinek vitamínu C není rychlý. Vliv na krevní oběh se projevuje po pěti až šesti měsících pravidelného podávání. Proto je třeba s podáváním začít včas.

Zdroje vitamínu C

Nejbohatším zdrojem vitamínu C u nás jsou všechny druhy šípků. Šípková růže má ve 100 gramech šípků asi 500 mg vitamínu C. Rosa rugosa má na 100 gramů

šípků 800 až 900 mg, Rosa cinnamomea – popínavá až 2400 mg vitamínu C. Těchto růží je asi 20 druhů, ale všechny jsou takto cenné.

Na druhém místě je nať petržele, ale ani ne tak pro samotný obsah vitamínu C, kterého má 128 až 193 mg na 100 gramů hmoty, ale pro bohatý obsah dalších vitamínů a minerálů. Je to vlastně polyvitamín a polymineral.

Několik údajů o obsahu vitamínu C v mg na 100 gramů hmoty: čerstvé šípky – 550, sušené šípky – 160 až 1140, rakytník – v plodech 200 až 600, černý rybíz – 148 až 258, jahody – 46 až 234, citrón – 20 až 70, pomeranč – 16 až 47, křen – 105 až 136,

– asi 128, řeřicha nať – 61 až 89, petržel – 128 atd., ale asi 80, mochna husí až 200.

má vesměs málo vitamínu C, jablka a hrušky téměř nic.

10. VITAMÍN E

Vitamín E je možno, a někdy i nutno podávat v dávkách až stokrát větších, než je uznávaná norma. Je to především ideální lék na srdce, na svalové potíže a tzv. ženské nemoci.

Je o něm známo, že ve velkých dávkách vyléčil nemoci, jakými jsou např. zánět ledvin, trombophlebitida, bércové vředy, těžké opařeniny atd. Mimoto pomáhá samozřejmě i při méně těžkých chorobách, např. likviduje noční křeče lýtek (ale spolu s hořčíkem), léčí mnohé kožní neduhy, udržuje živost pokožky, pomáhá léčit rány a odstraňovat jizvy atd. A navíc celkově dodává živost, vitalitu, energii, chuť do života, radost a prý dokonce i sex-appeal.

V každém případě posouvá u žen hranici menopauzy na 50 až 59 let, což s ohledem na produkci estrogenů chrání srdce a kosti. Průzkum odolnosti erytrocytů ukázal, že optimální dávkou vitamínu E pro buňky, aby nepodléhaly deformaci a destrukci, je 400 až 600 m, j. denně. V některých případech může být ještě nevystačující.

Vitamín E může uškodit jen ve dvou případech: při revmatických chorobách srdce a při úporné hypertenzi. Při revmatické chorobě srdce je optimální dávka 90 m, j. denně. Charakteristický je pozvolný počáteční účinek. Např. při koronárních chorobách účinkuje po pěti až deseti dnech a pak ještě 4 až 10 týdnů, ale u zánětu ledvin, při ostré revmatické horečce apod. je třeba trpělivě čekat.

Pozor! Styk vitamínu E se železem jej ničí. Pokud se tedy podává s železem (při anemiích), pak musí být rozdíl mezi podáváním obou látek 6 až 12 hodin. Mastné nenasycené kyseliny (rostlinné oleje) zvyšují potřebu vitamínu E!

Přerušované kulhání

Někteří nemocní, obvykle starší muži, po určité době chůze pocítují bolest a křeče v lýtkách a začnou kulhat a klopýtat. Důvodem je produkce nenormálních metabolitů a nedostatek kyslíku ve svalech. Není to ještě nemoc, ale vážný signál nenormálnosti; obvykle jde o předčasnou sklerózu koronárních cév.

Při těchto potížích pomáhá denní dávka 400 až 500 m, j. vitamínu E, doba léčení je 3 až 4 měsíce, někdy je ovšem úplné zlepšení až po 12 až 18 měsících.

Bolestivé křeče

Mnoho lidí trpí silnými křečemi v lýtkách. Tyto křeče jednak budí ve spaní a jednak velice brzdí každou činnost. Někteří jedinci tím trpí velmi dlouho, nejvíce však tím trpí ženy po 50. roce věku.

Podávání vitamínu E v množství 300 až 400 m, j. denně přináší brzkou úlevu. Toto podávání však pomáhá i při jiných křečích svalů a zároveň léčí i neurologické problémy, především bolesti. Upozorňuji však, že dávky a doba léčby musí být určena odborníkem. Je tu totiž možnost, že křeče jsou způsobovány především nedostatkem hořčičku a ne vitamínu E!

Aby bylo zajištěno maximální přisvojování vitamínu E, musí se pobírat 30 až 60 minut před jídlem. Nesmí se brát současně se železem nebo s potravou obsahující mnoho železa. Nesmí se současně brát ani laxativa a léky proti nemocem štítné žlázy. Pokud se užívají nenasycené tuky (rostlinné oleje), je třeba dávky vitamínu E zvýšit.

Vitamín E se osvědčil i při léčbě jiných potíží spojených s menopauzou. Tokoferol zbavil nemocné různých komplikací, bolestí, návalů krve do hlavy, hysterie atd., ale lékař musel dávky individuálně upravovat. Obecně v takových případech stačí 300 až 600 m, j. denně, ale někdy je třeba nasadit i přes 1000 m, j. a někdy zase dávky snížit na jednu desetinu.

Občas se vyskytnou i nemocní citliví na vitamín E. Taktéž diabetici, nemocní na srdce a lidé s vysokým krevním tlakem by měli léčbu začínat od malých dávek a ve spolupráci s lékařem je pomalu postupně zvětšovat.

V některých případech úporných návalů krve do hlavy se musí kromě 400 m, j. vitamínu E podávat ještě velké množství vitamínu C (2 až 3 gramy denně) a okolo 1 gramu vápníku. K úlevě dochází asi po týdnu, ale většinou později. Vitamín E také často působí poněkud netypicky, ale vždy užitečně. Např. na plíseň nohou, na otoky, na nehojící se rány apod. Postižená místa se potírají vitamínem E v oleji.

V čem je vitamín E?

Vitamín E je v mnoha produktech, ve všech listových zeleninách, v obilí (nečištěném), v rostlinných olejích (tam je ovšem malé množství). Biologicky neaktivnějším je alfa – tokoferol v čerstvé zelenině. Po zmrazení nebo

konzervování však z něj mohou zůstat třeba jen 4 %! Několik údajů o obsahu vitamínu E v mezinárodních jednotkách na 100 gramů hmoty:

listy kopřivy – 39,3, listy máty – 13,5, listy mrkve – 8,1, listy smetanky lékařské – 6,8, chřest – 6,8, listy celeru – 1,9.

Rostlinné oleje, kromě oleje z klíčků a bavlníkového oleje, mají málo vitamínu E a navíc jeho potřebu zvyšují.

Současný jídelníček *nezaručuje* dostatek vitamínu E ani při racionálním stravování. Nezapomenout, že vitamín E je pouze v rostlinách!

Několik údajů o obsahu vitamínu E v potravinách, v mg%: pšeničné klíčky – 27, kukuřice – 10, mouka – 1,7 až 2,7, vejce – 3,0, chléb – 1,4 až 2,1, máslo – 0,6 až 2,1, sýry – 0,3 až 0,6, mléko – 0,02, olej z obilních klíčků – 320, kukuřičný olej – 250, olej sojový – 92 až 120, sádlo – 0, hrách – 8,0, salát – 8,0, fazole – 4,0, brambory – 0,1.

Obecné normy udávají denní potřebu vitamínu E 14 až 30 mg, ale řada vědců tvrdí, že to je velmi málo. Vitamín E se rozpouští pouze v tucích, je odolný vůči kyselinám, zásadám a vyšším teplotám. Vařením se neničí, ale nepříznivě na něj působí přístup světla, kyslíku, ultrafialových paprsků a chemických prostředků (okysličujících). Tabletky vitamínu E se musí skladovat v chladu a temnu.

11. VITAMIN A

Vitamín A se podílí na všech hlavních funkcích našeho organismu. Je potřebný stejně pro krásu jako pro zdraví, tzn. jak pro zdravý vzhled pokožky, tak i pro pleť a oči. K tomu je třeba samozřejmě připočíst jeho důležitost pro funkci pohlavních žláz a pak to nejhlavnější – spoluúčast na prevenci a léčbě rakovin. (Spolu se zinkem.)

Prvním projevem nedostatku vitamínu A je svědící „husí kůže“, nejčastěji na ramenou, loktech, na nohách, v podkolení atd. Nedostatek vitamínu A působí kromě jiného i problémy s menstruací u žen a u mužů také s plodností.

Přebytek vitamínu A je toxický, jsou popisovány potíže plynoucí z přebytku vitamínu A, ale v praxi je nikdo nezažil. Zevním znakem přebytku vitamínu A je praskání a krvácení rtů, odstávání pokožky, svědění pokožky, suché vlasy, nervová podrážděnost, bolestivé projevy v okolí dlouhých kostí atd. – viz ještě dále.

Nedostatek vitamínu A se projevuje různě. Nejčastěji to je še-roslepost. Test na šeroslepost – jinak nedostatek vitamínu A, je velice jednoduchý. Pokud večer po zhasnutí světel není vidět obrysy předmětů v místnosti do 7 sekund – jde o

šeroslepost, čili nedostatek vitamínu A. Již vzpomínaným projevem je „husí kůže“, citlivost na světlo, pálení pod víčky apod. U dětí se tento nedostatek projevuje zbrzděním růstu a vývoje. Nejzřetelnějším následkem nedostatku vitamínu A je právě šeroslepost čili xerophthalmie – viz výše.

Vitamín A má několik podob: především vitamín A z živočišných zdrojů a pak karotén beta, který je provitaminem A ze zdrojů rostlinných. Vitamín A je rozpustný v tucích, ale ve vodě ne. Neničí se ohříváním, i když podle nejnovějších informací se má zčásti ničit pečením, ale v každém případě nesnáší světlo. Proto musí být třeba máslo skladováno v balení pro světlo neprostupném, totéž smetana. Normální vaření mu neškodí, ale dlouhotrvající ohřívání na světle (na volném ohni) jej zčásti zničí.

Poznámka: Právě na tomto případě je vidět rozpornost různých informací, resp. jejich nestálost. Na jedné straně změna v tom, že se vitamín A pečením ničí –, na druhé straně nová informace, že vitamín A léčí v podobě masti různé kožní choroby, a že dokonce léčí takto i spalničky. Proto je třeba se především držet poznatků dostatečně ověřených, pokud takové vůbec existují.

Kolik vitamínu A vůbec potřebujeme?

Obecně se uvažuje, že 25 až 55 m, j. na 1 kg hmotnosti těla, tedy od 2400 do 4000 m, j. na den nebo 2 až 3x více karoténů. Provitamín je dvakrát až třikrát slabší než vitamín z živočišných produktů. Zmíněné množství není konečné, protože místně se hovoří o denní potřebě 10 000 i více m, j.

Zdroje vitamínu A

Nejlepšími zdroji vitamínu A jsou: játra, žloutky vajec, ovoce a zelenina se žlutým nebo oranžovým zabarvením a pak tmavozelené listy zelenin. Nejběžnější zdroj vitamínu A v m, j. na 100 gramů hmoty:

rybí tuk – 60 000, játra hovězí – 15 000, játra vepřová – 5000, játra telecí – 4000, máslo – 2000, játrová paštika – 2000, sýry tučné – 800 až 1000, ledvinka – 1000, smetana – 700, tvaroh – 130, mléko – 90.

A potraviny s obsahem karoténu (provitaminu): mrkev – 15 000, plod rakytníku – až 100 000, nať petržele – 13 000, jeřabina – 13 000, paprika – asi 15 000 (zelená, štiplavá), špenát – 10 000, řeřicha – 4200 až 5000, salát – 3200, rajčata – 850, dýně – 1600, hrách – 800, broskve, meruňky – 750 až 800, zelený hrášek – 200, bílé zelí – 630.

O vitamínu A bude ještě hovořeno, protože snad není druhý takový prvek nebo látka, která by byla tak rozporuplně hodnocena.

12. VITAMINY SKUPINY B

Vitamínů skupiny B je mnoho, ale nejdůležitější jsou: B₁ – thiamin, B₂ – riboflavin, B₃ = PP – niacín, B₆ – pyridoxin, B₁₂ – kobalamin, H – biotin, B₅, dále cholin, inozytol, PABA – kyselina paraaminobenzoová, kyselina pantotenová, kyselina listová. Všechny jsou rozpustné ve vodě a působí již ve velmi malých dávkách. Dobrým zdrojem je především droždí, játra, obilná zrna; kromě inozitolu mají všechny dusík. Především je potřebuje náš nervový systém.

12.1. VITAMIN B₁ — THIAMIN

Vitamín B₁, produkuje především optimisty. Pomáhá totiž udržovat dobré pocity, stav čerstvosti (brání únavě), dobrý stav nervů, dobrou chuť k jídlu, dobré trávení a „regulovaný žaludek“.

Organismus neumí vitamín B₁ skladovat a navíc má v těle dost nepřátel. Tak např. soda jej rozkládá a káva jej doslova likviduje. A my jej za některých podmínek potřebujeme velké množství. Např. děti při růstu, pokud jedí hodně cukru a moučných jídel, pak také ženy po padesátce.

Taktéž „krátká paměť“ je důsledkem nedostatku vitamínu B₁, dále pak nespavost, nedostatek iniciativy, neschopnost koncentrace, nejistota, změny tlaku krve i tepu, „slabý žaludek“ a srdce, dále i deprese a melancholie.

Požívání velkého množství moučných jídel, sladkostí a zákusků zvyšuje potřebu vitamínu B₁. Alkohol velice ztěžuje přisvojování vitamínu B₁. Konzervovaná jídla vesměs nemají dost vitamínu B₁.

Káva likviduje minimálně 50 % vitamínu B₁, a to i káva bez kofeinu! Totéž ovšem působí větší množství čaje. Také dialýza ničí vitamín B₁. Potřeba vitamínu B₁ velice stoupá v těhotenství a při kojení.

Zdroje vitamínu B₁ – thiaminu

Nejdostupnějším zdrojem vitamínu B₁ je pivovarské droždí, pšeničné klíčky, otruby a játra; není v semenech slunečnice a sezamu. Zdrojem jsou i ovesné vločky, ale syrové ho mají 4x více než vařené. Dostatek thiaminu je zaručen při denním požívání brambor nebo fazolí. *Ale pozor!* Voda z brambor obsahuje většinu vitamínů skupiny B (rozpustné ve vodě), proto vodu z vaření nevylévat! Totéž platí pro fazole (luštěniny). Mají se vařit ve vodě, ve které byly namočený. Voda se nemá vylévat.

Mimoto obsahuje vitamín B₁ řada dalších potravin: černý chléb, vepřové vnitřnosti, neloupaná rýže, pohanka, chřest, listnatá zelenina, lískové ořechy, sušené ovoce atd.

Vepřové vnitřnosti (srdce, játra) mají asi 10x více B₁ než hovězí, ale hovězí srdce zase osmkrát a hovězí játra čtyřikrát až pět krát více B₁ než svalovina. Porce ovesných vloček má asi o 70 % větší množství B₁ než dvě vejce.

Pozor! Při tzv. odtučňovací dietě – obyčejně bez B₁ (žádné brambory, luštěniny, vepřové maso), hrozí projevy jako únava, zmatenost atd., v podstatě nemoc beri – beri.

Podle sovětských norem je potřeba B₁ následující (v mg na den): děti do 7 let – 1, děti od 7 do 14 let 1,5, mládež nad 14 let – 2, dospělí při lehčí práci – 2, při těžké práci – 2,5, při velmi těžké práci – 3, těhotné ženy – 2,5, kojící ženy – 3. Dávky jsou ovšem minimální, správně se má počítat asi 0,5 mg na každých snědených 4000 Joulů. Potřeba ovšem roste při léčbě antibiotiky, při průjmech, při těžkých stresech, při velké fyzické námaze. Výhodou zde je, že pokud jíme zdroje vitamínu B₁, automaticky dostáváme i jiné vitamíny skupiny B.

Obsah vitamínu B₁ v některých potravinách v mcg na 100 gramů, droždí pivovarské sušené – 10 000 až 17 000, droždí pekařské sušené – 3000, droždí čerstvé – 700, vepřové maso – 540, skopové – 360, pšeničná mouka – 450, lískové ořechy – 450, vlašské ořechy – 320, drůbež – 200, ovesné vločky – 200, vejce – 100, květák – 140, mléko čerstvé – 55, sušené – 330, ryby – 40, jablka – 35.

12.2 VITAMIN B₂ — RIBOFLAVIN

Riboflavin (dříve také vitamín G) pomáhá spalovat cukry, upravuje energetické mechanismy. Ve spojení s bílkovinami a kyselinou fosforečnou, za přítomnosti bioprvků (např. hořčíku) tvoří enzymy pro metabolismus cukranů.

Nedostatek vitamínu B₂ se projevuje následovně: drobné svráštěliny, paprskovité vrásky nad ústy, hlavně nad horním rtem, pálení nebo sucho v očích, loupání koutků nosu, uší a čela, purpurový jazyk, mastící se vlasy, červenání očních víček – ovšem podobné příznaky jsou i při nedostatku železa!

Vitamín B₂ snáší dobře vysoké teploty, nemiluje světlo a je rozpustný ve vodě. Tedy nikdy nevařit bez přikrytí a po vaření vodu nevylévat! Část vitamínu se ničí v ledničce. Dále ničí vitamín B₂ i tyto prostředky: antibiotika, antikoncepční tabletky, všechny utišující léky a nesprávné rozmrazování masa. Maso nerozmrazovat!! Dávat do vařící vody nebo rozmrazovat v troubě zabalené do alobalu.

Tak jako všechny vitamíny skupiny B je i vitamín B₂ potřebný pro rozvoj mozku dítěte.

Zdroje riboflavinu

Jak bylo již v úvodu napsáno, platí obsahy vitamínů, ale i jiných látek za určitých předpokladů. Příklady již byly uvedeny, ale třeba právě u vitamínu B₂ dochází ke značným ztrátám. Tak např. mléko v láhvi při skladování na světle (denním) ztrácí za dvě hodiny 50 % vitamínu B₂. Uvaříme-li hrách a vodu vylijeme – nemá hrách už žádný vitamín B₂.

Obsah vitamínu B₂ v některých potravinách, v mcg na 100 gramů: sušené pekařské droždí – 3500 až 4800, sušené pivovarské droždí – 3000 až 3200, pekařské čerstvé droždí – 1700, mléko čerstvé – 1700, mléko sušené – 1400, vejce a kakao – 450, tvaroh – 380, telecí maso – 300, skopové – 270, vepřové – 250, hovězí – 190, ovesné vločky, vlašské ořechy – 130, ryby – 120, brambory – 50.

Obsah vitamínu B₂ v některých upravovaných potravinách, tentokrát v mg na 100 gramů potraviny:

vařený hrách – 11, jogurt – 16, semena dýně – 19, pečený krocen – 18, hovězí libové – 23, houby – 46, vařené hovězí srdce – 1,22, smažená telecí játra – 4,17, droždí – 4,28. (Jeden miligram = 10 milicentigramů.)

Kolik riboflavinu denně potřebujeme? Muži – 1,6 mg, ženy – 1,2 mg, osoby, které jedí mnoho masa, těhotné ženy a ženy kojící okolo 3 mg. Tyto dávky jsou maximální, 3 mg je vůbec nejvyšší dávka.

12.3 VITAMÍN B₃ — NIACIN

Niacin, také vitamín PP nebo kyselina nikotinová (i když to není docela totéž, protože vitamín PP je kyselina a B₃ je amid), se nazývá také niacinamid nebo nikotinamid. Obojí působí ovšem antipelargicky.

Pelagra není nemoc u nás obvyklá, ale počáteční projevy se mohou objevit i u nás. Pozdějšími projevy jsou: jahodově zabarvený jazyk, zánět jazyka, zánět ústní dutiny, dále nevolnosti, vrhnutí, bolesti břicha, zácpy a průjmky, nedostatek žaludečních kyselin. Na rukách, tváři a krku a na vnitřních stranách končetin se objevují symetrická zarudnutí, otoky a odlupování pokožky (drsná pokožka). Psychicky nastávají deprese, brzká únava, bolesti hlavy, nespavost, ztráta paměti, podrážděnost, alergie na silné světlo, na jasné barvy a hudbu. Po určitém čase pak melancholie, halucinace, tremor rukou a těžké psychické stavy.

Pelagra je vlastně polyavitaminóza, protože chybí i ostatní vitamíny skupiny B, dále vitamín C, A i další. Velmi často se zaměňuje s neurasthenií. Nejcharakterističtější pro pelagru jsou změny na jazyku, které je ovšem třeba odlišit od jiných, často podobných příznaků. Pozor při odtučňovacích dietách – ztratí se spousta vitamínů a navíc se mnohonásobně zvyšuje metabolismus!

Bez vitamínu B₃ *nemůže pracovat mozek!* Kromě toho pomáhá niacin i likvidovat některé složky cholesterolu a tuků v krevním oběhu a také zmírňuje artretické projevy.

V našich podmínkách jsou počáteční projevy nedostatku B₃ spíše: nespavost, nepokoj, podráždění, rozptýlenost – těkavost, neschopnost soustředění apod. U starých lidí se to často považuje za senilitu!

Kolik niacinu pro koho?

Potřeba niacinu záleží na způsobu stravování a na způsobu života. Např. sovětské normy předepisují následující minimální dávky v mg na den:

děti do 14 let a mládež – 15, dospělí s lehkou prací – 15, dospělí s těžkou prací – 20, s velmi těžkou prací – 25, těhotné ženy – 20, kojící ženy – 25.

Kdo miluje sladkosti a pije alkohol, ten potřebuje dvakrát až třikrát více. Lepší než niacin je niacinamid, protože nesnižuje hladinu tuků v krvi a nezpůsobuje svědění pokožky (histamin). Brát se má při jídle, nebo po jídle.

V čem je vitamín B₃? Vitamín B₃ je vždy s jinými vitamíny skupiny B. Příklad obsahu v mg na 100 gramů potravin: játra – asi 14, tuňák – asi 19, dobrými zdroji jsou masa, hlavně pak krocan. Dále je obsažen v semenech slunečnice, v arašídech, v černém pečivu, suchých fazolích a hrachu a nejvíce – opět v pivních droždích.

12.4 VITAMÍN B₆ — PYRIDOXIN

Původní „zaručené“ normy hovořily o potřebě 2 až 2,5 mg vitamínu B₆ denně, ale na základě nejrůznějších výzkumů se v posledních letech u mnoha případů norma zvyšuje sedmkrát až desetkrát. Především to je pro metabolismus tryptofanu, pro jeho regulaci aminokyselinami, vitamínem B₆ a steroidními hormony.

Tryptofan je jednou ze základních aminokyselin, ze kterých vznikají bílkoviny. Hlavně je obsažen v mase, mléku a v mléčných výrobcích. Vitamín B₆ je rozhodující pro jeho metabolismus, protože při nedostatku B₆ tento proces neprobíhá normálně. Přitom steroidní hormony, jako kortizon nebo estrogen vyžadují zvýšené dávky vitamínu B₆. Osoby následujících kategorií vyžadují zvýšené dávky B₆:

- a) ženy užívající antikoncepční prostředky nebo estrogen v jiné podobě,
- b) těhotné ženy – zejména ke konci těhotenství,
- c) ženy ve vrcholném bodu produkce estrogenu, tj. po dobu druhých 2 týdnů menstruačního cyklu,

- d) všichni, kteří užívají léky se steroidy, např. kortizon,
- e) někdy i osoby, které nemohou zhubnout.

Vitamín B₆ pomáhá také léčit akné, např. mast s 10 až 50 mg vitamínu B₆ na 1 gram tuku – krému.

Také *ledvinové kameny* se dají léčit pomocí vitamínu B₆. Podává se denně 300 mg hořčíku a 10 mg pyridoxinu; dávky působí i močopudně. Léčba ovšem trvá až 5 let.

Jak pracuje vitamín B₆

Vitamín B₆ se podílí na mnoha chemických reakcích, je součástí enzymů a hraje velkou roli v metabolismu tuků a bílkovin. Čím více se jí, tím více je ho třeba. Pokud chybí, blokuje se transamináza (enzym), vzniká nerozpustná kyselina šťavelová a její soli.

Nedostatek B₆ se velice těžko poznává, hlavně ve starším věku, protože jeho projevy jsou podobné jiným nedostatkům. Ale jestliže se v noci objevuje silná bolest lýtek, pak je možno předpokládat nedostatek B₆, ale může to také být nedostatek vitamínu E nebo hořčíku. Jestliže se objevuje lehké brnění rukou, třepotání víček a přitom se špatně spí a hodně zapomíná – pak je nedostatek B₆ maximálně pravděpodobný.

A. Davisová tvrdí, že vitamín B₆ dělá neocenitelné služby při cukrovce. Je to pravda, ale u každého nemocného je třeba určit správné denní množství, a to od 2 do 20 mg denně, někdy ovšem až 50 mg, s ním pak až 500 mg hořčíku.

Zdroje vitamínu B₆

Jako všechny vitamíny skupiny B, tak i B₆ je především: v droždí, játrech, pšeničných klíčcích a otrubách, černém pečivu. V melase je kromě vitamínu B₆ i řada dalších vitamínů a minerálů. V jednotlivých potravinách je např. (v mcg %): melasa – 270, brambory – 220 až 320, banány – 320, vepřové – 190 až 270, ve vejcích – 220, v zelí nebo mrkvi – 120, v suchých fazolích – 550.

Konzervováním se ničí od 57 do 77 % vitamínu B₆, také smažením se hodně ztrácí. Dále bílé pečivo má pouze 20 % původního množství. Vařená rýže (voda vylita) ztrácí až 93 % vitamínu B₆.

Z ovoce a zeleniny jsou nejlepším zdrojem vitamínu B₆ banány. U nás jsou to brambory, ale pouze správně připravené, tzn., že musíme zužitkovat i vodu z vaření nebo je péci. Dále obsahují poměrně dost B₆ ořechy (vlašské i lískové), arašídy, semena slunečnice. Z mas jsou to pak kuřata a ryby. Z obilovin pohanka, otruby a hrubá žitná mouka.

12.5 VITAMIN B₁₂ — KOBALAMIN

Kobalamin je vitamín potřebný a jako lék velice oblíbený. Především je ho možno považovat za lék proti anemii. A jelikož nejvíce je ho v játrech – tudíž játra jsou lékem pro anemii.

Typické anemické příznaky jsou: únava, oslabení, pálení jazyka, žaludeční potíže spojené s nespavostí a horší chuze. Kromě toho mají anemici svůj typický vzhled (bledost, „průsvitná“ pokožka atd.). Vitamín B₁₂ hraje velmi důležitou úlohu v regulaci a správné funkci nervové soustavy, a tím má vlastně vliv na veškeré funkce organismu. Dále nedostatek B₁₂ způsobuje paralelně nedostatek vitamínu B₁.

V podstatě by nemělo k nedostatku B₁₂ vůbec docházet. Denní norma je 3 mcg a při stravě s trochou masa, mléka a vajec přijímáme asi 15 mcg. Kdo ale bere *antikoncepční tabletky* nebo *více jiných léků*, může své zásoby vitamínu B₁₂ úplně zlikvidovat. Stejnou anemii mohou trpět i lidé s nedostatkem kyseliny solné (žaludečních kyselin), a tím i s nedostatkem určitých enzymů. Nejlepším zdrojem vitamínu B₁₂ jsou např. hovězí a telecí játra (aspoň jednou v týdnu). K tomu např. jednou týdně droždí. Jinak jediným zdrojem jsou pouze živočišné produkty. Oblíbené injekce s B₁₂ jsou podstatně lepší než perorální aplikace (ústy).

12.6 OSTATNÍ VITAMÍNY SKUPINY B

Kyselina pantotenová prodlužuje lidský život, léčí některé alergie, pomáhá růstu vlasů atd.

Kyselina pantotenová je ve všem. Je v mase, zelenině, ovoci, zrní, ořechách, semenech atd., ale hodně se ničí mražením, konzervováním a podobnými úpravami, proto se objevuje její nedostatek.

Denní potřeba je asi 10 mg, ovšem pokud trpíme zažívacími potížemi nebo těžce pracujeme, pak potřebujeme více. Také po různých operacích, úrazech, opařeních, infekčních chorobách ap. Nejbohatším zdrojem jsou i tady pivovarská a pekařská droždí, játra, tmavé maso krocana a kuřat, vejce, otruby, plné zrno a ovesné vločky.

PABA – kyselina paraaminobenzoová – působí hlavně na pokožku (je nazývána „přítelem naší pokožky“). Proto lidé choulostiví na opalování by měli užívat ochranný krém s PABA. Údajně asi 1/3 všech kožních rakovin vzniká nadměrným opalováním.

Inozitol se syntetizuje v našem organismu bakteriální flórou. Z potravin jej obsahuje nejvíce hovězí mozek a srdce a pak pšeničné klíčky.

Inozitol snižuje přebytky cholesterolu v krvi, většinou spolu s cholinem.

Biotin – vitamín H je nezbytný pro pokožky v dobrém stavu. Vitamín H má však nepřítele, který se jmenuje avidin a je obsažen ve vaječném bílku. Proto není vhodné požívat syrová vejce. Jinak nedostatek vitamínu H brzdí růst a vývoj dětí a snižuje odolnost vůči chorobám.

Velmi nebezpečné jsou větší opařeniny; při nich potřeba vitamínu H velice roste. Nejvíce vitamínu H je v droždí, játrech, ale také v čokoládě, kvěťáku, houbách, hrachu apod.

Acetylcholin je nezbytný pro činnost nervů. Kde ho je nedostatek (nebo když řádně nepracuje), vzniká např. dyskinéza. Lékem jsou injekce cholinu, které také léčí depresi, nespavost, celkové oslabení, ztrátu hmotnosti atd.

Bioflavonidy – vitamín P je vícesložkovým činitelem. Z jeho složek jsou nejdůležitějšími *citrin* a *rutin* (flavony). Jejich nedostatek může vést až k nádorům na mozku, jinak jejich nedostatek vede k lámavosti (fragilitě) cév – kapilár. Následkem jsou snadné modřiny, krevní podlitiny, „červené žilky“ zejména na stehnech žen a později pak vážné choroby.

Vitamín P, hlavně *rutin*, pomáhá v léčbě křečových žil, hemeroidů a bércoových vředů. Dále spolupracuje při léčbě revmatismu, při děložních krváceních v těhotenství a při návykových potratech. *Citrin* pak pomáhá aktivovat vitamín C. Jestliže již při lehkém stlačení nebo udeření vznikají modřiny, pomůže pouze vitamin C a P.

V čem je vitamín P? Především je ho více v borůvce vlochyni, kde je vitamín P i C. Vlochyně se odjakživa používala proti hemeroidům. Dále všechny citrusové plody, hlavně grapefruity. Zejména albedo (vnitřní pěnovitá bílá hmota na slupkách všech citrusových plodů) má hodně vitamínu P (citrin). Hodně mají i šípky, černý rybíz a hrozny. Také nať petržele, salát a jiné zeleniny, např. lusky, papriky mají vitamín P, ale kořenová zelenina ne! Rutinu má nejvíce pohanka, pohankovou kaší se rovněž odjakživa léčily křečové žíly a hemeroidy.

13. VITAMÍN D – KALCIFEROL

Ergosterol se za pomoci slunečního záření mění v pokožce na vitamín D. Jinak je ovšem v běžných potravinách dost vzácný, trochu ho je v rybích konzervách (tuňák, sardinky, tresčí játra, treska, halibut). Trochu je také ve žloutku. Nejbohatším zdrojem je stále ještě působení ultrafialových paprsků, pokud možno v čistém vzduchu (znečištěným těžko procházejí). Předpokladem ovšem je *míra* a *dostatek* ostatních prvků a vitamínů. Sluneční záření má i karcinogenní vlastnosti!!

Nedostatek vitamínu D se projevuje u dětí a mládeže křivicí, u dospělých měknutím a řešetlením – pórovitostí a lámavostí kostí. Bolesti v kostech se projevují obyčejně od ledna, a to u těch, kteří bývají málo na slunci. Je to známkou počínajícího řešetlení kostí – je třeba vitamín D a vápník.

Normy potřeby vitamínu D v m, j. na den:

Předčasně narozené děti s porodní váhou pod 2,5 kg – 1400, normální nemluvnata – 700, děti od 5 do 14 let – 500, mládež – 300 až 600, dospělí – 300 až 600, ženy těhotné a kojící – 700, starší osoby – 300.

Rybí tuk z různých ryb má velké množství vitamínu D, např. z tresčích jater – 8 až 30 tisíc m, j., z tuňáka – 4 milióny m, j. ve 100 gramech, sardinka – 1800 m, j. na 100 gramů.

Obecně nejbohatší zdroje vitamínu D jsou (v m, j. a bez rybího tuku, který není potravinou, nýbrž lékem):

sleď – 294 až 1676, losos z konzervy – 200 až 800, makrela – 304 až 405, máslo – 10 až 150, houby – 83 až 125, smetana – 50, játra – 44 až 55, mléko – 2.

14. VITAMIN K

Vitamín K je mnohosložkový, většinou se mluví o dvou složkách: K_1 – syntetizovaný rostlinami a K_2 – produkovaný drobnoustrojenci. Vitamín K, nazývaný také protikrvácivým, je důležitý pro správnou srážlivost krve a pro vytváření protrombinů (probíhá v játrech – pokud jsou ovšem zdravá). Drobnoustrojenci ho vyrábějí dost, ale může se přesto nedostávat při větším poškození jater, při poruchách vstřebávání, při dlouhodobém užívání sulfonamidů nebo salicylátů apod. Jinak není toxický ani ve větších dávkách.

Vitamín K je ve všem, co je zelené, protože je závislý na chlorofylu v rostlinách. Mimoto je ho dost v sójovém oleji, ve špenátu, v rajčatech apod. Především se vytváří v tlustém střevě.

III. POŽIVATINY

V následující části jsou popsány některé poživatiny, hlavně pak zeleniny, obsahující většinu dosud popisovaných látek. Proto je třeba tuto část posuzovat jako doplněk předchozí části. Vzhledem k nejrůznějším pramenům mohou se některé údaje mírně lišit. Jednotnost parametrů, ale i názorů zde není dost dobře možná.

15. PUSOBKY V ZELENINĚ

Z uvedených a popsaných látek je celá řada získatelná pouze ze zeleniny nebo jsou ze zeleniny nejsnadněji dostupné. Proto jsou následující řádky věnovány těmto látkám, zejména pak železu.

Železo (Fe)

Železu je zde věnována zvláštní pozornost a následující řádky jsou doplněním nebo umocněním odpovídající statě, o kovech. I dlouhodobé zkoušky s aplikací železa prokázaly, že organismus nepřijme železo uměle dodávané a už vůbec ne v anorganické podobě. V USA bylo železem obohacováno pečivo, nudle apod. a výsledek se prakticky rovnal nule.

Zopakujme si projevy nedostatku železa v organismu: rychlá únava, rychlé upadání ve zmatek, bolesti hlavy, dřevěnění a mravenčení nohou, suchá a tenká pokožka, lámavé nehty, ztráta lesku nehtů, bledost lící a rtů, nezdravá barva a červeň jazyka.

Potřeba železa: ženy 18 mg a muži 10 mg denně v dospělosti. Při anemii ovšem roste potřeba až desetkrát, někdy i více a po delší dobu, v průměru asi 6 týdnů. Nejlépe se železo přisvojuje ze zvířecích produktů a z hrubého zrna. Čili např.: černý chléb s vejci, masem a k tomu hodně zeleniny.

Stručně řečeno – železo uzdravuje pokožku, zajišťuje svěží vzhled, chrání před únavou a čistí krev, současně se tvoří hemoglobin.

Železo se aktivuje – přisvojuje pouze z 10 až 25 %. Zeleniny ve spojení s lihovým octem však veškeré železo *ztrácejí!* Naproti tomu železo pomáhá aktivaci pouze u vitamínu C. Jediné dvě potraviny mají aktivaci železa takřka stoprocentní, a to je melasa a hnědý cukr (nerafinovaný).

Bohatými zdroji železa jsou: droždí, melasa, játra, žloutky, ovesné vločky, semena strukovitých. Zelenina je na železo středně bohatá, ale železo se z ní dobře aktivuje. Stejně tak je to u celého obilného zrna, masa, ryb, vnitřností a ořechů, až na lepší aktivaci.

Je třeba ovšem nezapomenout, že potraviny s velkým obsahem vitamínu C podstatně umocňují aktivaci železa. Také potraviny s obsahem mědi tuto aktivaci zvyšují. Tak např. jídla s vitamínem C (např. čekanka, cibule) a šípkovým vínem (až 2400 mg% vitamínu C) zvyšují aktivaci železa až třikrát.

Kyselina listová

Kyselina listová pomáhá léčit některé formy anemie (kupř. vznik megaloblastů – nezralých buněk v krvi). V těchto případech totiž nepomáhá ani železo, ani vitamín B₁₂ – pokud není dostatek kyseliny listové.

Kyselina listová se nachází ve špenátu, droždí, játrech, černém chlebu a pak v listnatých zeleninách konzumovaných ovšem za syrová. Lehce se rozpadá, např. slunečním světlem a extrémními teplotami (např. v ledničce). Mnoho lidí trpí nedostatkem kyseliny listové, hlavně ten, kdo nejí syrovou zeleninu.

Nelécí však anemii z titulu nedostatku železa!

Lidé s nedostatkem kyseliny listové lehce podléhají stresu, depresím a zlým náladám. Při větším nedostatku pak je bolavý jazyk, bolavá ústa, nehojí se ranky, dochází k zánětům v zažívacím traktu, psychickým poruchám a zmenšené odolnosti proti infekcím. U těhotných žen nedostatek zapříčiňuje malou odolnost dítěte proti nemocem, a dokonce i opožděný vývoj, hlavně psychický (daleko častěji než nedostatek vitamínu B₁₂)!! Pro aktivaci kyseliny listové je rovněž nutný vitamín C. Na druhé straně alkohol kyselinu listovou zcela zničí.

Vitamín K

Vitamín K je skoro výlučně v listech. Funguje proti krvácení, vytváří se bakteriální flórou. Ovšem bakterie, které jej vytvářejí, jsou ničeny *antibiotiky*. Pokud je antibiotik mnoho, pak dochází ke krvácení z nosu, ke špatnému hojení ran atd. Obranou je jíst hodně listové zeleniny, kyselé mléko, kefir, jogurt – to vše kvůli bakteriální flóře a pak případně jako léky nějaké fytoncidní rostliny.

A nyní konečně k zelenině!

16.

ZELENINA

Řeřicha

Řeřicha je kromě jiného asi nejvhodnější zeleninou pro zimu. Používá se pro tzv. „zimní loučku“. Je totiž bohatým zdrojem železa, vitamínu C, vitamínu A, obsahuje i mangan, vitamíny skupiny B atd., a je tedy i vhodným lékem proti anemii. Postup pro vypěstování je následující:

Semeno řeřichy zahradní se na 1 až 2 dny namočí do vody, pak se rozetře na buničinu – vatu rozprostřenou na ploché míse. Když se loučka začne zelenat (asi za 3 dny) a každá rostlinka má nahoře po dvou lístcích, pak nastříháme denně pro dospělého osobu 1 polévkovou lžící rostlinek – k jídlu, na brambory, ke chlebu apod. Dětem pouze 1 až 2 čajové lžičky.

Řeřicha je močopudná –, to ať nepřekvapuje, ale dávky se nesmějí překročit. Některé citlivé osoby mohou dostat zánět močových cest a v krajních případech by mohlo dojít až k močení krve. Stanovená dávka je však zcela bezpečná.

Řeřicha je vlastně jediným lékem proti katarům. Např. brát 3x denně po lžičce – od jara do podzimu – a pak neexistují katary, nachlazení, kašle, chřipky a rýmy.

Jelikož řeřicha obsahuje i jód, je velice vhodnou zeleninou pro nemocné s poruchou štítné žlázy. Také se doporučuje cukrovkářům, protože má dokonce i něco chrómu. Může se použít i jako lék proti kašli u kuřáků. A aby byl výčet úplný, doporučuje se vtírat šťávu z řeřichy do vlasů, protože podporuje jejich růst. Pochopitelně tím má vliv i na pokožku.

Petržel

U petržele se užívá nať i kořen, ale obecně se uznává jako lék pouze nať. Je k tomu mnoho důvodů, protože jde skutečně o jeden z nejlepších obecných prostředků pro léčbu v podstatě všeho. Velmi často bývá nať petržele nazývána nejlepším jídlem na světě.

Především – nať nelze předávkovat! Denně ovšem stačí 3 svazečky nati, abychom byli chráněni: proti anemii, proti únavě, proti špatné náladě, proti šerosleposti atd., přičemž ještě nať reguluje činnost žaludku, čistí pokožku, upravuje krevní oběh, a dokonce i krevní tlak.

Ve 100 gramech natě je 3 až 19 mg železa (člověk potřebuje denně 12 až 15 mg) a mimo toto železo obsahuje ještě (viz také tabulka č. 2) v mg%: vápníku – 193, hořčíku – 19,3 (v kořeni je 27,3), draslíku – 695 až 900, dále vitamínu A – 11204 m, j. vitamínu C – 177,7 mg%, trochu vitamínů skupiny B a také něco vitamínů D a K.

Působí proti šerosleposti, tudíž je vynikajícím prostředkem pro noční řidiče, dále pro přepracované a starší osoby, zejména pokud jde o potíže s krevním oběhem.

V současné době je nejmódnější petržel kadeřavá (naťová), která je označována i jako afrodisiakum. Má sice dřevnatý kořen, ale 40 až 100 větviček s kadeřavými, silně aromatickými listy. *Kořen* petržele je rovněž léčivý, protože obsahuje organické kyseliny, inozitol, minerální soli, apiol atd.

Kořen je močopudný, zlepšuje pokožku, zpevňuje stěny krevního oběhu a snižuje napětí žaludku a střev. *Plody* petržele zase povzbuzují menstruaci, ale ve velkých dávkách mohou zapříčinit i potrat.

Jako močopudný prostředek, jako prostředek proti nadýmání, proti špatnému trávení, na chuť k jídlu, při otocích, při močovém písku, při nemocech močového měchýře a při některých nemocech ledvin a sleziny se doporučuje následující recept:

Odvar z kořene petržele ($\frac{1}{3}$ lžičky na sklenici vody) nebo z plodů petržele (5 až 10 gramů na sklenici) pít přes den po doušcích.

Pro přehlednost tabulka č. 2 na str. 118.

Pažitka

Pažitka je vlastně nejpraktičtější zelenina, protože ji lze zajistit po celý rok. Má 4 % bílkovin a jinak látky – viz tabulka.

Kopr

Jako zdroj železa je u kopru vhodné semeno, protože obsahuje na 100 gramů semen až 12 mg železa, nať má pouze 0,5 mg. Kopr sice nemá hořčík (jako jiné zeleniny), ale má poměrně mnoho vitamínů, je to vhodná všestranná přísada do nejrůznějších pokrmů.

Špenát

Špenát má především mnoho chlorofylu, čímž slouží vlastně jako rostlinný hemoglobin. Dále má mnoho vitamínů: C, A, K, E a vitamíny skupiny B, dále mnoho mikro- a makroprvků, výjimečně mnoho jódu, ale zcela výjimečný je *obsah železa!* Obsah železa se pohybuje od 3 do 50 mg%, ale železo se bohužel velice špatně aktivuje. Má však také hodně kyseliny šťavelové, a to v dnešní době mnohým lidem velmi škodí.

Špenát by neměli jíst ti, kteří mají sklon k artrózám, k revmatismu, k nemocem ledvin, dále „játraři“ a lidé se „slabým žaludkem“. Jinak je pro zdravé, ale hlavně mladé velmi užitečný.

Salát

Salát je velice užitečný, ale aby jeho účinek byl znatelný, měl by se jíst několikrát denně.

Obsahuje hodně draslíku – od 134 do 300 mg%, trochu manganu – 0,28 až 1 mg%, hořčíku – 7 mg%, pak ještě železo, měď, fosfor, síru a různé vitamíny, např. B₆, E, P a PP.

Česnek

Česnek byl od nepaměti považován za jeden z nejzdravějších prostředků vůbec. V tzv. Ebersově kodexu – od neznámého egyptského lékaře z období kolem roku 1500 před n. l. – se uvádí 22 léků z česneku (bolení hlavy, srdeční potíže, celkové oslabení, proti cizopasníkům zaživacího ústrojí, na suché ekzémy – např. na prstech, okolo nehtů atd.).

Dnešní názory na česnek

Dnešní názory na česnek se pochopitelně také různí, ale v celé řadě účinků jsou skoro shodné. Ve vší stručnosti:

Česnek „čistí artérie“ – je potvrzeno, že eliminuje tuky. Bylo odzkoušeno pokusy na králících, ale také mnoha klinickými zkouškami u lidí.

Pro tento účel se doporučuje preventivně užívat 3 dílky denně [nebo 2, podle velikosti – asi 5 gramů] a při tucích apod. Při arterioskleróze buď 20 dílků (60 gramů) denně, nebo jako extrakt po dobu 3 měsíců. Výzkumy ukázaly, že v průměru 83 % pacientů se uzdraví a navíc se riziko nového onemocnění výrazně zmenšuje.

Česnek léčí nachlazení – je také potvrzeno. Ulehčuje dýchání a odkašlávání, léčí bronchitidu, katary a navíc podle japonských pokusů znemožňuje růst rakoviny. Odstraňuje nejdrobnější plicní nádorky (puchýřky). Užívá se při vleklých furunkulózách a při plicních nemocech. Desinfikuje trávicí trakt, zejména při nadměrné fermentaci a hnití a při vleklých průjmech.

Omlazovacím prostředkem, jak se obecně traduje, není doslova, ale rozhodně zpomaluje rozvoj mnoha nemocí staršího věku.

Antibiotikum česnek rozhodně je, protože obsahuje ze všech rostlin nejvíce fytoncidů. Tyto fytoncidy se však nejlépe uplatní ihned po rozmělnění a ještě je nutno směs důkladně rozkousat. Jinak nepůsobí už tak intenzívně.

Např. 2 gramy česnekového oleje rozpuštěného v 1 litru vody a užíváno jako kapky do nosu léčí katary, chřipky, nachlazení apod. Fytoncidy zabíjejí bakterie tuberkulózy a úplavice.

Vysoký krevní tlak – se již tisíce let léčí v Řecku česnekem. Podle zkušeností z jiných států, např. z Polska, se dá česnekem spolehlivě vyléčit 40 % případů. Vůbec neléčí jedině při ledvinovém původu nemoci. Jinak dochází ke zlepšení již po třech až pěti dnech.

Jiné účinky česneku jsou také velmi široké. Např. v SSSR jím léčí zahnisané rány, dále se užívá při otravě nikotinem, na potíže žaludeční a střevní, na otlaky – na začátku kompresními obklady. Léčí se jím také silné průjemy, dyspepsie, gastrické nemoci, a do konce i úplavice. Užívaný zároveň s potravou bohatou na cholesterol snižuje jeho hladinu.

Česnek je možno z hlediska toxicity užívat dlouhodobě, ale na druhé straně při dlouhodobém užívání může dojít k narušení sliznic silicemi česneku. Opatrnost je rozhodně na místě.

Některé podrobnosti o česneku

Česnek obsahuje 10 až 24,8 % uhlovodanů, 5,6 % bílkovin a 0,1 % také tuku.

Vitamíny v česneku jsou: vitamín A – 6500 m, j. na 100 gramů listů – v dílkách není! jinak vitamín B₁, stopy B₂ a vitamínu C 12 až 20 mg ve 100 gramech.

Obsah *minerálů* ve 100 gramech: draslíku – 514 mg, sodíku – 11 mg, vápníku – 85 mg, hořčíku – 24 mg, železa – 5,4 až 6,3, fosforu 16 až 19 mg, síry – 70 mg, trochu jódu, manganu, mědi, molybdenu, kobaltu a zinku, dále pak hormonální enzymy a také radioaktivní uran. Liofilizovaný česnek nepáchne (Alliofil – v SSSR a v Polsku).

Návod na česnekové víno

Rozdrtit 26 dílků česneku, přidat šťávu ze tří citrónů a zalít 1 litrem převařené vody – studené. Po dvou až třech dnech pít denně po 1 skleničce před jídlem – 2 x denně.

Cibule

Cibule se obecně používá již přes 5000 let. Pro svou močopudnost byla odjakživa lékem na ledviny a na močový měchýř. Dále se užívala na „vodní“ otoky, v tomto ohledu byla po celá staletí jediným lékem.

Cibule se musí užívat vždy jen čerstvá!! I pouze rozkrojená je po 24 hodinách již *toxická!!*

Cibule se může užívat v každém stavu, tedy syrová, vařená, pečená, nebo i smažená. *Syrová* účinkuje na růst vlasů a zpevňuje nehty (má hodně síry, křemíku a zinku). Dále v syrovém stavu působí desinfekčně, fytoncidně, proti meteorismu i proti zácpám. Kdo nesnáší cibuli syrovou, určitě snáší vařenou!!

Cibule má v podstatě velmi mnoho účinků. Tak např. brání tvorbě sraženin a odstraňuje již existující. Pro svůj velký obsah zinku léčí nemoci prostaty. Dále snižuje vysoký krevní tlak, snižuje hladinu cukru v krvi a vylepšuje tekutost krve a působí na řadu různých otoků.

Pro děti je velmi vhodný *strup z cibule*, který léčí angíny, různá nachlazení, chřipky a navíc obsahuje i vitamín C. Pro děti je chutný, protože je sladký. Vyrábí se tak, že se vrstvy drobně nasekané cibule prosypávají cukrem. Šťáva pak sama vyteče. Podává se dětem po lžičce.

Cibule je také lidovým prostředkem na *špatně se hojící rány*. Upečená cibule se obere, rozmělní, položí na gázu a přikládá. Obklad působí hojivě i na vředy a otlaky.

S úspěchem byl odzkoušen i *vliv na cholesterol*. Jedné skupině osob (a) byl podáván chléb a 10 dkg másla. Druhé skupině o stejném počtu osob bylo navíc podáváno 50 gramů cibule (b). Po 4 hodinách byl proveden test a bylo zjištěno, že

- u skupiny (a) vzrostla hladina cholesterolu o 30,6 bodu,
- u skupiny (b) vzrostla hladina o 9 bodů, při podání vařené cibule dokonce pouze o 3 body, celkově pak s cibulí po čtyřech hodinách byl vzrůst o 2 body proti stavu před jídlem.

Protože by bylo třeba jíst denně 1 velkou cibuli, a to každý nezvládne, je lepší užívat výtažek, např. víno, alkohol, nálev z cibule nebo prostředky bez pachu (bohužel pouze cizina).

Vitamíny ve 100 gramech čerstvé cibule: vitamín C – 5,3 až 12 mg, vitamín B₁ – 30 mcg (nervy a paměť), něco B₂ – 26 mcg, něco vitamínu PP a po trošce A i E.

V sušené cibuli roste obsah vitamínů skupiny B, takže ve 100 gramech je: vitamín B₁ – 200 mcg, B₂ – 150 mcg, PP – 1 mg, vitamín C pak 40 mg. Dále je v sušené cibuli ještě: fosfor – až 1000 mg%, železo – 3 mg%, vápník – 160 mg% a 350 kcal. Ve 100 gramech čerstvé cibule jsou prvky: draslík – 130 mg, sodík – asi 22 mg, hořčík – 7 mg, mangan – 0,3 mg (výborné na vlasy)

železa – 1,1 mg, mědi – 0,1 mg, fosforu asi 14 mg, síry – asi 65 mg (síry je např. v křenu 248 mg%, čočce až 700 mg%, v černé ředkvi 400 mg%). Zinku je od 2,4 do 13,6 mg na 1 kg, v česneku naproti tomu 10 až 18,5 mg na 1 kg.

Křen

Křen vhodný k použití má mít průměr okolo 2,5 cm a délku minimálně 25 cm. Jinak nemá odpovídající množství látek.

Křen je bohatý na fytoncidy, ničí plísně, podporuje trávení – a to i při malých množstvích.

Křen má mnoho vitamínu C, a to od 59 do 76 mg%, podle některých pramenů dokonce 100 až 250 mg%, trochu vitamínu A, stopy vitamínů skupiny B a také 309 kj. Mimoto má také draslík, síru, trochu vápníku, fosforu, hořčíku, železa a sodíku.

Křen má vůbec mnohonásobné použití. Používá se jako močopudný prostředek, při chronických katarrech a bronchitidách, jako roztok i mast pro mazání při revmatismu (s jinými prostředky), pro zředění krve, na rozpouštění žlučnickových kamenů, se smetanou na odstraňování pih a skvrn na pokožce atd. Navíc má stejné léčivé účinky ať čerstvý, nebo sušený.

Mrkev

Mrkev patří k nejbohatším zdrojům provitaminu A (viz xerophthalmie). Vitamín je velice potřebný, mimo jiné také pro funkci žláz s vnitřní sekrecí, počínaje nadledvinkou a konče hypofýzou. Bez vitamínu A je obrana proti novotvarům, ale i proti stresům velmi slabá. Chrání také před vlivy počasí a prostředí atd. Je prakticky ve všech surovinách barvy pomerančové, žluté, červené a tmavě-zelené.

Malý přehled o zdrojích provitaminu A:

sklenice vařeného špenátu má	14 500 m, j. provitaminu A
sklenice mrkve má	přes 16 000 m, j. provitaminu A
meloun	asi 18 000 m, j. provitaminu A

Na druhé straně ale 100 gramů smažených telecích jater má 27 800 m, j. vitamínu A.

Vitamín A nesnáší slunce a nemusí se jíst denně, protože se v organismu skladuje.

Předávkování je velmi častým strašidlem při podávání vitamínu A, ale nepotkal jsem za celý život člověka, který by je v praxi zažil. Americký dlouhodobý průzkum ukázal, že by se musely brát po dobu několika měsíců dávky až 500 000 m, j. denně, aby mohlo k předávkování dojít.

Jde totiž o to, že pokud se mají některé nemoci skutečně léčit, např. krátkozrakost, kožní choroby apod., pak se musí nasadit velké množství vitamínu A a při dnešním zbytečně úzkostlivém dávkování by taková léčba nebyla vůbec možná.

Takže ve 100 gramech mrkve je asi 12 200 m, j. A, přičemž nesmíme zapomínat, že provitaminu musí být vždy dvakrát až třikrát více. Dospělý podle obecných, ale velmi se lišících pramenů potřebuje asi 5000 m, j. denně, mládež a těhotné ženy do 6000 m, j. a děti od 1 do 12 let 2000 až 4500 m, j.

Mrkev je v bohatosti na vitamín A na 11. místě. Před ní jsou: nať petržele, špenát (2. až 3. místo), brukev červená, paprika, meruňky, salát, řeřicha, žloutky, sušené švestky a čerstvá semena dýní.

Kromě vitamínu A má mrkev ještě jiné vitamíny: některé B vitamíny, hlavně pak B₁ (i když poměrně málo – asi 80 mcg%), B₂ – asi 65 mcg% a kyselinu pantotenovou, trochu vitamínu C (okolo 4 mg%). Mrkev je vhodná pro ty, kteří jedí hodně masa, moučných jídel apod. kvůli kvasnému procesu. Mrkev totiž brání pře-kyselení žaludku; vhodné při žaludečních vředech.

Makro a mikroprvky jsou zde obsaženy ve velkém, je to kus Mendělejevovy tabulky – draslík – 97 mg%, sodík – 82 mg%, sloučeniny vápníku – 45 mg%, hořčík – 8 mg%, železo – 0,7 mg%, fosfor – 9 mg%, síra – 6 mg%, trochu mědi, manganu, molybdenu a zinku.

Zastavme se poněkud u *mědi*. Měď je vůbec zajímavý prvek, i když jakoby nenápadný. Mnoho mědi je např. v mozku, pak v močovém měchýři (podobnost jistě ne náhodná) a v játrech. V krvi je průměrně 1,14 mg na 1 kg a zde je velmi nutná.

Denní potřeba je 2 mg, ale žena s nedostatkem mědi neotěhotní! Obsah mědi v játrech v mg/kg: plod – 9,9 až 61,9, několikaměsíční dítě – 6,9 až 57,6, dospělý – 1,6 až 8,5, *přebytek škodí!*

Pozor na nádobí a náčiní z mědi. Kromě určité jedovatosti navíc ničí i vitamín C.

Obsah mědi v mg na 1 kg suché hmoty: špenát (celý mimo kořen) – do 70, kukuřice (zrno) – do 50, salát (listy) – do 40, krupice – do 50, rajčata (plod) – 25, oves (zrno) – 20, čočka a sója – 12,9, mrkev (kořen) – 12,7, mrkev (list) – 30.

Mrkev má nejvíce molybdenu, kromě hrachu, a pak sodík.

Černá ředkev

Šťáva z černé ředkve [*Raphanus sativus*] vtíraná do pokožky hlavy zachraňuje vlasy; bohužel ale ne u všech.

Černá ředkev je fytoncidní rostlina, obsahuje množství síry – 400 mg% (zatímco křen – 248 až 500 mg%, brukev – 165 až 500 mg%, suchá čočka – až 700 mg%, řeřicha tolik jako černá ředkev).

Síra pomáhá především vlasům, ale má i velký vliv na játra. V poslední době se vyrábí právě z černé ředkve celá řada výborných léků k léčení jaterních nemocí. Mimo síru obsahuje černá ředkev i dost draslíku – 487 až 900 mg%, sodíku málo

- 40 cg%, vápníku hodně - 80 mg%, hořčíku trochu - 15,1 až 100 mg%, fosforu málo - 80 mg%, chlóru hodně - 100 mg%.

Z vitamínů pak trochu A - 120 m, j. a C - 10 mg, velmi málo manganu, a to 1 až 10 mg na 1 kg (nejvíce má čaj - 150 až 900 mg na 1 kg, jeřabiny - 40 až 200 mg na 1 kg a pak pepř 65 mg na 1 kilogram).

Ředkvička

Ředkvička má trochu molybdenu a jódu, málo draslíku (236 mg%), dvakrát tolik sodíku, méně vápníku - 29 až 50 mg%, hořčíku jen 8 mg%, málo síry a chlóru - 40 mg%. Má také trochu vitamínů skupiny B: B₁ - 26 až 80 mcg% a B₂ - 17 až 25 mcg%, pak PP - 0,1 až 17 mg% a vitamín C - 25 mg%.

Mimo jiné léčí ředkvička také hyperaciditu!

Ředkev obecně zlepšuje zrak a reguluje ženskou problematiku. Užívala se také při kašli a plicních chorobách a proti plivání krve. „Očišťuje mozek“ a dává jasné myšlení - tak ji hodnotil středověk. Dodnes se užívá proti nemocem žlučníku a jater, což bylo nakonec potvrzeno moderním výzkumem.

Denně je třeba 150 ml šťávy z ředkve. Ředkev se umyje, zbaví černého povrchu, rozmixuje a pak se vylisuje šťáva (nebo odšťavovačem). Užívá se 1 až 2 lžičky šťávy pro vtírání do vlasů a do pokožky.

Zelí

Zelí se pokládá za poklad, a to zcela oprávněně. Lidově se hodně užívá šťáva z kyselého zelí, ale ten, kdo ji nesnáší, může užívat šťávu z čerstvého zelí, která je rovněž velmi léčivá. Syrová se také užívá proti anemii a proti cukrovce, ale jenom syrová.

Každý nesnáší ovšem syrovou šťávu, protože je dost těžko stravitelná. Pro ty pak přichází v úvahu zelí kyselé nebo, vařené. Zelná šťáva ještě vnitřně léčí vředy, rány a mírní revmatické a neuralgické bolesti. Mimo jiné také snižuje cholesterol.

Syrovou šťávu nesmějí v žádném případě konzumovat lidé s hypofunkcí štítné žlázy nebo vůbec s dysfunkcí štítné žlázy.

Zelí ve většině případů výborně působí na žaludeční vředy a také na většinu vředů dvanácterníkových:

5 x denně nápoj z 10 až 20 dkg šťávy ze zelí a 5 dkg šťávy z celeru. Šťávu lisovat z pokrájených hlávek o minimální hmotnosti 1 kg. V zimě je třeba dvakrát tolik, protože zelí obsahuje méně šťávy. Pít denně pět skleniček v rovnoměrných intervalech. Kůra trvá v průměru 6 až 9 dní a průměr vyléčených činí 84,6 %.

Syrové zelí (pokrájené) s citrónovou šťávou nebo vinným octem se užívá na otoky („voda v těle“). Jíst denně 30 až 40 dkg po dobu 10 až 20 dní.

V tabulce č. 3 na str. 119 jsou hodnoty brukvovitých, ale úmyslně vybrané ze dvou zdrojů, aby bylo vidět rozdílné hodnoty jednotlivých látek přesto, že oba zdroje jsou vědecké.

B r a m b o r y

Brambory jsou dnes hromadnou potravinou, dostatečně popsanou a hodnocenou. Jsou lehce stravitelné, zásadité a obsahují mnoho látek: draslík, hořčík, něco vápníku, železa, mědi, manganu, sodíku, chlóru, fluóru a jódu a velmi málo síry. Z vitamínů jsou to tyto: A, B, B₂, B₃, B₆, PP a vitamínu C různé (po sběru asi 30 mg, na jaře asi 5 mg). Hlavně však obsahují škrob – 95 až 99 % uhlovodanů.

Pozor na úpravu brambor, pokud ovšem skutečně chceme vitamíny z brambor využít.

B a k l a ž á n y

Baklažány jsou výbornou potravinou především pro otlilé, protože mají 63 až 79 kj ve 100 gramech. Mají trochu vitamínu A, hodně vitamínu C – 200 mg% a také vitamín B₂. jsou zásadité.

Baklažány snižují cholesterol v krvi, brání nekróze a kalcifikaci tkáně. Lepší účinek mají, pokud se požívají spolu s potravou bohatou na cholesterol!

P a p r i k a

Paprika obsahuje bakteriocidní látku (kapsaicin) v množství od 0,010 do 1,5 %, ale pouze v semenech.

Jinak paprika chrání před hostcem, úplavicí, paralýzou, hemeroidy a před vnitřními krváceními.

Z *vitamínů* obsahuje paprika prakticky celou abecedu a kromě toho obsahuje i minerály. Je především bohatá na vitamín C – má až přes 200 mg% (od 100 mg% jako minimum). Nemá ascorbinázu, vitamín C se tudíž, stejně jako u šípků, neztrácí ohříváním, pečením apod. i po několik dnů.

Mimoto má velké množství vitamínu P (rutinu), čímž působí na hemeroidy. Kromě toho ještě vitamín A, skoro všechny vitamíny skupiny B, dále vitamín E a minerální prvky: vápník, draslík, hořčík, fosfor, síru, železo, mangan, měď a 1,2 % bílkovin.

Dýně

I když dýně jako celek je výborná a chutná zelenina, přece jen jejím hlavním přínosem jsou její semena. Jsou totiž v našich podmínkách prakticky jediným zdrojem většího (prakticky vůbec léčebně použitelného) množství zinku. Bez něho je celá řada nemocí prakticky neléčitelná – viz kapitolu o zinku.

Semena dýně obsahují 25 až 50 % tuku, v průměru tak 37,5 %. Dále obsahují 0,73% minerálů: fosfor, železo, vápník, zinek (!), bílkoviny, skoro všechny vitamíny, lecitin, cukry, enzymy atd. Samotného zinku obsahují až 200 mg na 100 gramů semen.

Kromě léčebných vlastností, popsaných ve stati o zinku, léčí ještě:

- hlísty, tasemnice (ve Francii se podává 40 až 60 gramů, v Polsku až 200 gramů semen čerstvých – nelze přebrat),
- hlízy a prostatické potíže (právě účinek zinku).

Rajčata

Rajčata obsahují všechny vitamíny: A, D, E, K, C a celou skupinu vitamínů B. Mimoto obsahují: vápník, draslík, železo, měď, fluór, fosfor, kobalt, mangan, nikl atd. Mají také několik kyselin, mezi nimi kyselinu citrónovou a jablečnou.

Rajčata působí lehce močopudně, čistí a jsou antitoxická. Jsou zásaditá a jejich hodnota je 113 kj na 100 gramů hmoty.

Jedna sklenice protlaku denně údajně chrání před všemi nemocemi, ale zvláště před nachlazením.

Často se vede diskuse, zda jsou *rajčata škodlivá*. Do určité míry škodlivá jsou, protože všechny lilkovité (brambory, rajčata, baklažány, paprika a tabák) vyvolávají u některých osob artretické potíže. A navíc jsou všechny tyto rostliny cizokrajného původu. (Uváděl dr. Norman Childers, profesor univerzity v New Jersey). Asi to dělají stopy alkaloidů, u rajčat tomatinu.

V tabulce č. 4 na str. 120 je uvedena vydatnost některých zelenin. Opět platí střídlost v posuzování jednotlivých obsahů látek.

17. LUŠTĚNINY A OBILOVINY

Luštěniny obecně

Luštěniny obecně obsahují vitamíny A, E, skupinu B. Kromě toho obsahují prvky: draslík, vápník, hořčík, železo, fosfor a síru. Přehled obsahu vitamínů je v tabulce čís. 5. na str. 121.

Fazole i hrách jsou jinak zásadotvorné. Suché fazole mají až 1200 mg% draslíku a 24 mg% sodíku. Suchý hrách má až 940 mg% draslíku a 40 mg% sodíku. Dále mají suché fazole 22 % a hrách 25 % bílkovin (rostlinných, tj. neúplných). K aktivaci bílkovin je třeba přidat i živočišné.

Zelené fazolky slouží jako lék při překyselení. Suché lusky jsou zase vynikajícím lékem proti cukrovce, protože obsahují inozitol (inulin), který snižuje cukr. Dále mají lusky nikl, kobalt, měď a jsou také močopudné. Efekt léčby s lusky je ovšem závislý na jejich správné úpravě.

Obilní klíčky

Obilní klíčky jsou nejcennější částí zrna, protože mají nejvíce stopových prvků. Kromě melasy jsou snad nejlepší současnou potravinou vůbec. Např. zinku mají 4x více než hrubá mouka, vitamínu E dokonce 8x více.

Co všechno obsahují obilní klíčky:

- 1) Obsahují rostlinné bílkoviny pro stavbu buněk a tkání.
- 2) Jsou bohaté na vitamín E, na nenasycené mastné kyseliny (vitamín F), snižují hladinu cholesterolu v krvi.
- 3) Obsahují vitamíny skupiny B (zdraví srdce, nervů, pokožky, krve a mozku).
- 4) Obsahují mnoho železa – chrání před anemií.
- 5) Obsahují tolik hořčíku, že jeho obsah ve 100 gramech by stačil na uzdravení srdce nebo na udržení zdravého srdce a kostí (spolu s vápníkem, křemíkem, atd.); uchrání kosti před řídnutím (řešetlením).
- 6) Obsahují draslík – pro zdraví a krásu, nedovolí měknutí svalů, naopak je posílí.
- 7) Jsou nejbohatším zdrojem tříslovin – celulóz upravujících funkci zažívacího traktu.
- 8) Obsahují cenné a vzácné mikroprvky, mimo jiné i chróm a lithium v dobře aktivovatelné podobě.

9) Obsahují bílkoviny – proteiny; ve 100 gramech jich je 26 gramů (kotlet o hmotnosti 100 gramů jich má 19 gramů) – jsou to proteiny plně hodnotné. Mají i lysin a další aminokyseliny.

V podstatě se dá říci, že obilní klíčky by měly být normální potravou pro prevenci a jako lék na každou nemoc.

Otruby

Také otruby jsou velmi cennou potravou, protože mají následující vlastnosti (nemluvě o obsahových látkách):

- 1) Pomáhají rozvoji bakteriální flóry, která umožňuje tvorbu vitamínů a brání vzniku novotvarů.
- 2) Podporují dvakrát rychlejší odsun výmětů (o vhodné konzistenci). Brání průjmům a zácpám – chrání před rakovinou střev a konečníku, před polypy, hemeroidy apod.
- 3) Brání vzniku vředů žaludku a dvanácterníku a blokují kancerogenní činitele.
- 4) Odstraňují přebytek cholesterolu – brání skleróze a nemocem srdce, chrání před žlučnkovými kameny, často i před ledvinovými, před cukrovkou a chorobami látkové výměny.
- 5) Odtučňují – stačí 3 lžičky otrub denně.

Otruby je třeba zásadně jíst před jídlem a opražené (praží se při teplotě 90° C kvůli bakteriím). Nemají se sladit, protože cukr ničí selen. Jíst nejlépe 3 x denně před jídlem, brát vždy 1 až 2 lžičky.

Pohanka

Pohanka je cenná především pro svůj vysoký obsah vitamínu P – rutinu. A vitamín P – rutin je součástí 400 sloučenin v těle. Léčí křečové žíly, hemeroidy, brání modřinám (léčí tzv. fragilitu neboli lámavost cév).

Celkově obsahuje pohanka bílkoviny, tuky a prvky. Na 100 gramů připadá: 8,2 gramů bílkovin, 1,99 gramu tuků, 23 mg vápníku, 2,4 mg železa, 130 mg hořčíku, 0,361 mg vitamínu B₁, 0,083 mg vitamínu B₂ a 1,6 mg vitamínu P. Pražená pohanka má hořčíku 218 mg. Mimoto má ještě vitamín B₆, PP a stopové prvky.

Ale např. černý rybíz má ve 100 gramech plodů 1000 až 2000 mg vitamínu P!

Ovesné vločky

Ovesné vločky jsou velice užitečnou potravinou, ale nesmí se vařit, protože varem se zničí buď zcela, nebo částečně celá řada látek.

Ovesné vločky obsahují: z vitamínů B₁, B₂, E a PP, dále třísloviny, kysličníky fosforu a síry (varem se úplně zničí) a pak minerály: vápník, železo, mangan, hořčík, měď, draslík a stopy molybdenu, křemíku, bóru, jódu a kobaltu.

Poměr obsahu látek ve vařených a nevařených vločkách je 1:6!

Spolu s vločkami je třeba jíst nebo pít potraviny, které mají zvýšený obsah vápníku, jednak že vločky vápník značně snižují, jednak jako prevence proti nemocem z nedostatku vápníku. Vločky totiž obsahují dost kyseliny šťavelové.

Slunečnice

Semena slunečnice obsahují 24 % bílkovin a aminokyseliny, mají málo lysinu, ale hodně oleje, a to 20 až 38 %, někdy až 55 %. Mimoto mají vitamín F (nenasycené tuky) a kyselinu linolenovou. Vitamín F je prokurzor prostaglandinu.

Několik poznámek k tukům a prostaglandinu.

Prostaglandin je farmakologicky aktivní látka s aktivitou podobnou hormonům odvozená od mastných kyselin. Prostaglandin se zúčastňuje mnoha biologických reakcí. Chrání před vysokým krevním tlakem (v ledvinách pomáhá vylučovat sůl – přebytek), chrání žaludek (žaludeční stěny před vředy). V žaludku jsou tři typy prostaglandinu. Kyselina linolenová má 2/3surovin prostaglandinu.

Ve slunečnicích je 1,1 mg vitamínu F na 100 gramů, denní dávka jsou 2 mg.

Je nutno jíst dvakrát tolik rostlinných tuků jako živočišných! Přitom ale rostlinné oleje zvětšují potřebu vitamínu E! Slunečnice má vitamínu E 30 mg na 100 gramů, pak vitamíny A, D, B₁, B₂, B₃, B₆, kyselinu pantotenovou a dále vápník, železo, draslík a zinek.

Některá porovnání:

Draslíku je v banánech 23 mg, v pomerančích 8,7 mg, ale slunečnice má na 100 gramů 100 mg draslíku. Železa je např. v rozinkách 3,3 mg%, ale ve slunečnici 6,44 mg%. Vitamínu B₆ je v pšeničných klíčcích 150 mg^o/o, ale ve 100 gramech slunečnice je až 1250 mg%.

Při *vyrážkách v průběhu menstruace* se má brát 50 mg vitamínu B₆ denně, lépe je brát hrst semen slunečnice. Také pomohou semena slunečnic místo vitamínu B₆ při velkých bolestech ramen, kolenou, chodidel a prstů na nohou. U starých lidí je denní potřeba semen asi 25 gramů. Tím se nahradí asi 25 mg vitamínu B₆.

Poznámka: U vitamínu B₆ je sice norma 2 mg/den, ale někdy je nutné dávky zvýšit 10 až 100 X. Např. při bolestech rukou, prstů na nohou, chodidel, kolen (artrózy, revmatismus), při tuhnutí, při cukrovce a při antikoncepci dosahují nutné dávky B₆ až 300 a mimořádně i více mg.

Kukuřice

Kromě čnělek kukuřice, sušené pomáhají při otylosti a při nízkém krevním tlaku, je vlastně zrno nositelem všech vlastností výživných a léčivých.

Zrno kukuřice obsahuje: selen, vitamín E, vitamín A, vitamín B₁, vitamín B₂, vitamín PP a pak minerální látky: draslík – 722 mg%, sodík – 13 mg%, vápník – 6 mg%, hořčík – 44 mg%, železo – 0,8 mg%, dále ještě měď, mangan, hodně fosforu a trochu síry.

Hlavně je třeba si všimnout selenu, který je potřebný pro činnost srdce, ale také slouží jako prevence proti vzniku deseti druhů rakovin! Nejčastěji zabraňuje vzniku rakoviny prsů, plic a rakoviny ve střevech. Selen je ovšem také v droždí a obilnách klíčcích. Plátky kukuřice mají kromě mikroprvků Zn, Co, S, J a B asi 4,6 ppm selenu.

18. OVOCE

Hodnota ovoce je různá, zejména se hodně přeceňuje obsah vitamínu C. Mnoho lidí se domnívá, že po jídání jakéhokoli ovoce si jednak zajistí dostatek vitamínu C, jednak dostatek ostatních potřebných látek.

je dobré, že spotřebitelé věnují ovoci takovou pozornost, protože nás vitamín C chrání celkem před 33 chorobami. Na druhé straně ovšem jen málo ovoce obsahuje větší množství tohoto vitamínu a pak vitamín C se neskládá, přebytek se vylučuje. Jedině nadledvinky savců něco vitamínu C skladují.

Nejllepšími zdroji vitamínu C jsou plody růží (viz příslušná kapitola), tedy šípky. Obsah vitamínu C v nich dosahuje až 2400 mg%.

Černý rybíz

Černý rybíz je jedním z nejcennějších druhů ovoce. Obsahuje 50 až 400 mg vitamínu C na 100 gramů a vitamínu P od 1000 do 2000 mg%, a to v plodech i v listech.

Mimoto má černý rybíz i vitamíny A, K i trochu B₁, má i pektin (1 až 1,5 %), draslíku 260 mg%, vápníku 20 mg%, hořčíku 15 mg%, železa 1 mg%, fosforu 31 mg% a síru. Vody je 82 %, je dost silně zásaditý.

Listy černého rybízu léčí špatně se hojící rány, vředy, bércové vředy, furunkulózu apod. Při angíně, zánětu mandlí a ústní dutiny jsou vhodné výplachy odvarem listu.

Třešně

Třešně mají 200 mg% draslíku, vitamíny A, C a skupiny B, dále prvky jako železo, měď, vápník, hořčík, fosfor atd. Hlavně ale obsahují hodně jódu!

Tento jód jednak léčí artrózy, jednak velice pomáhá při potížích se štítnou žlázou a s uvolňováním páteře, kloubů apod. Artrózu způsobuje nedostatek vitamínů skupiny B, hlavně kyseliny pantotenové nebo pantotenátu vápníku a nedostatek vitamínu C. Ale velký podíl zde má i nedostatek jódu. Při uvolňování páteře u dětí je nedostatek jódu zcela evidentní.

Třešně se také doporučují při potížích s močovým měchýřem, zejména při častém močení. Ještě větší obsah jódu mají višně.

Borůvky

Listy borůvek mají 4 až 6 % minerálních solí, z toho 50 % je draslíku, 8 % uhlíku, 6 % hořčíku, dále železo a fosfor, tudíž vlastně – inzulín.

Užívá se buď nálev ze 30 gramů na 1 litr vody, nebo odvar z 50 až 80 gramů na 1 litr vody. V daném případě je zřejmě lepší nálev.

Borůvky mají draslíku od 62 do 300 mg%, železa 0,7 mg%, síry 40 mg% a vápníku 15 mg%. Mají také skoro všechny vitamíny: vitamín A – 258 m, j. ve 100 gramech plodů, dále B₁, B₂, PP, C vitamínu 14,7 mg%, stopy vitamínů P a D, dále pak pektiny atd. Kromě jiného ničí také bakterie Escherichia coli.

Brusinky

Obsahují glykosid arbutin (více je ho v listech), který působí na nemoci močových cest, ale působí na močový měchýř i preventivně a pomáhá při velmi častém (stálém) močení.

Používá se odvar z jednoho až osmi gramů suchého listí na 1 litr vody.

Vlochyně

Jsou vynikajícím lékem nejen proti hemeroidům a křečovým žilám, ale i proti arterioskleróze! Musí se však brát opatrně – viz příslušná kapitola.

Kromě vitamínu P obsahuje vlastně všechny látky jako borůvka, tudíž může být s určitou opatrností také jako borůvka použita.

Melouny

Melouny, stejně jako všechny ostatní tykvovitě, mají obrovský obsah vitamínu A (dýně – 4956 mg% a meloun 600 mg%), dále pak vitamíny skupiny B (B₁, B₂, PP, P), vitamín C a minerální prvky.

Jablka

Jablka nemají téměř žádný vitamín C, ale jsou velice prospěšné pro značný obsah pektinu. Pektin totiž upravuje funkci tračníku, a tím jednak upravuje stolici jak při zácpě, tak i při průjmu, jednak upravuje (snižuje) hladinu cholesterolu.

Při potížích sníst 1 kg denně, jinak 2 až 3 jablíčka, ale rozstrouhaná a ponechaná chvíli na vzduchu (zhnědnout).

Rakytník

Rakytník řešetlákový je pro jeho obrovský obsah jak vitamínu C tak i vitamínu A (kromě jiného) ovocem budoucnosti, zatím je bohužel dost opomíjen.

19. NĚKOLIK SLOV O KŘEMÍKU

O významu křemíku je psáno v příslušné kapitole, dodal bych pouze několik receptur s přesličkou, protože přeslička rolní (*Equisetum arvense*) je nejdostupnějším zdrojem křemíku a zřejmě i nejučinnějším. Přeslička rolní představuje samozřejmě jen základní část, tu hlavní, a musí být doplňována jinými bylinami.

Pro vnitřní použití

Vyrobít bylinnou směs z 50 gramů přesličky rolní, 50 gramů ko-nopice bledožluté (také obilní), 50 gramů kopřivy a 100 gramů truskavce.

Příprava: Lžíci směsi zalít dvěma sklenicemi vody a vařit mírným varem až zůstane polovina vody. Pít dvakrát denně půl sklenice před jídlem.

Pro zevní použití

Stejně díly podbělu léčivého, truskavce, pýru, přesličky a ko-nopice dobře promíchat a připravit tak směs.

Dvě až tři lžíce směsi zalít dvěma sklenicemi vody, vařit mírným varem 15 minut a pak dolít 2 lžíce octa nebo azulénu (poslední pro konzervaci).

Večer po umytí umývat tvář touto směsí. Provádět dvakrát až třikrát týdně po celém těle.

Tato kůra velice zregeneruje pokožku, pokožka bude jadrná, pružná a dostane zdravý a mladý vzhled.

IV. ABECEDNÍ PŘEHLED POZNATKŮ

20. PŘEHLED POZNATKŮ

Následující přehled nemocí, potíží a aplikací je stručným shrnutím důležitých následků nedostatku některých prvků a vitamínů. Pak následuje několik rad jako příklad možností jak odstranit nebo zlepšit některé potíže pomocí přirozených prostředků. Aplikace budou uvedeny heslovitě, pro bližší informaci je nutno vyhledat buď příslušnou stať věcné části této brožury, nebo příslušnou odbornou literaturu.

Samozřejmě nejde o přehled všech potíží nebo všech možností léčby. Také nemusí jít o jedinou nebo zcela zaručenou příčinu potíží a také uváděný postup nemůže být jediný nebo stoprocentně účinný. Vždy bude záležet na správnosti diagnózy a na volbě správného postupu. A to je možno jen po zralé úvaze a s dostačujícími odbornými znalostmi.

Afrodisiakum

- 1) Čerstvá nat' petržele kadeřavé.
- 2) Chřest v každé podobě.
- 3) Máčka rolní – šťáva z čerstvého kořene nebo natě.

Agresivita

- 4) Většinou projev nedostatku hořčíku (Mg). Dodat včetně navazujících látek, jako vitamín E, B vitamíny a vápník.
- 5) Nedostatek lithia a proto nedostatečná regulace a kontrola. Dodávat lithium – minerálky, růžovité byliny.

Anemie

- 1) Možnost léčit pomocí zinku, který tuto léčbu v každém případě podporuje. Minimální dávka denně 50 mg Zn.
- 2) Šťáva ze zelené nevykvetlé kopřivy (listy). Doporučuje se doplnit šťávou z mochny husí (lithium). Brát nejméně po dobu dvou až tří týdnů.
- 3) Denně dávku čerstvých obilných klíčků (pšeničných).
- 4) Denně kyticu čerstvé petrželové natě.
- 5) Těžké anemie jsou způsobovány většinou nedostatkem železa (Fe). Nutno dodat železo – viz příslušná kapitola v textu.
- 6) Těžké anemie spojené s megaloblasty vyžadují zvýšenou míru kyseliny listové.
- 7) Pro jistotu spolu se železem (organickým) dodávat i vápník a vitamín C. Nezapomenout na možnost nedostatku arsenu.
- 8) Šťáva z čerstvého bílého zelí – viz text.

Angina pectoris

- 1) Zajistit dostatečný přísun selenu a vitamínu E.
- 2) Zajistit dostatečný přísun hořčíku, vitamínu E, vitamínu skupiny B (P₂ a B₆) a vápníku.

Arterioskleróza

- 1) Může být zaviněna nedostatkem hořčíku; v tom případě dodávat denně 300 mg hořčíku spolu s vitamínem E a vitamínem B₆ (nejlépe B - Komplex).
- 2) V případě nedostatku zinku podávat např. semena dýně. Tím se zároveň vylepší i paměť. Doplnovat i vitamínem A.
- 3) Léčba česnekem – buď 60 gramů denně po dobu 3 měsíců, nebo lépe česnekový extrakt (nebezpečí narušení sliznic). Receptů na použití česneku je více – vybrat nejvhodnější.
- 4) Jíst plody brusnice vlochyňe po dobu asi 6 týdnů, nepřekračovat ale stanovené dávky. Kromě potíží se tím nic nezíská.

Artrózy

- 1) Jde většinou o nedostatek zinku. Dodávat 3krát denně 50 mg zinku a 50 000 m, j. vitamínu A.
- 2) U řady případů pomáhá zvýšený přísun vitamínu B₆ – minimální dávka 50 mg denně, možno zvýšit až 300 mg denně.
- 3) Denně 1/2 kg višňi nebo třešňi, v zimním období pak 1/2 litru konzervovaných. Spolu s tím dodávat kyselinu pantotenovou, vitamín C a 2krát týdně mořskou rybu.

Bércové vředy

- 1) Vředy z křečových žil léčit zinkem – 130 mg zinku denně spolu s vitamínem A.
- 2) Denně 300 až 500 mg vitamínu E, nejméně 30 minut před jídlem (vitamín E nelze přebrat).
- 3) Zajistit dostatečný přísun vitamínu P (rutin, citrin – lepší je rutin).
- 4) Listy z černého rybízu. Užívat odvar z listů a také listy na obklady.

Těžko definovatelné bolesti

- 1) Bolest ráno v lýtkách (při vstávání nebo před vstáváním). Znamená to nedostatek hořčíku nebo vitamínu B₆ nebo vitamínu E nebo také z každého trochu. V každém případě proto dodávat organismu všechny tři látky.
- 2) Úporné bolesti hlavy jsou většinou zaviněny krční páteří, ale mohou být i projevem nedostatku železa. Dodávat tedy organické železo spolu s vitamínem C.
- 3) Bolesti ramene, kolenou, chodidel a prstů na nohou. Po dobu šesti týdnů brát denně hrst slunečnicových semen.

Cévy

- 1) Cévní poruchy jsou v mnoha případech zaviněny nedostatkem hořčíku. Dodávat tedy hořčík spolu s vitamíny B₆ a také E.
- 2) Jíst po dobu 6 týdnů plody borůvky vlochyň – viz arterioskleróza.
- 3) Užívat extrakt z 10 gramů komonice lékařské v 1 litru červeného vína.

Cukrovka

- 1) Dodávat tělu chrom (+ inzulín) pro regulování hladiny krevního cukru.
- 2) Dodávat v dostatečném množství vitamín B₆ (v dostatečném množství znamená nad normu).
- 3) Brát denně jednu polévkovou lžící natě řeřichy zahradní.
- 4) Užívat syrovou šťávu z bílého zelí – viz příslušná stať.
- 5) Fazolové lusky spolu s dalšími bylinami (jestřabina, oman, smetánka lékařská, jasan), ale ve správné úpravě!
- 6) Listy brusnice borůvky – nálev ze 30 gramů listů na 1 litr vody.

Čich

- 1) Léčit zvýšenými dávkami zinku (min. 70 mg denně) – současně se upraví i chuť.
- 2) Po dobu pobírání zinku vynechat pokud možno všechny lilkovité.

Deprese

- 1) Bývají především důsledkem nedostatku soli, hořčíku a vitamínu B₁, případně i acetylcholinu.
- 2) Pro každý případ doplnit potravinami s lithiem (všechny růžovité).

Poznámka: Především ovšem zjistit, zda nejde o nějakou dysfunkci v oblasti pánve

Epilepsie

- 1) Epilepsie a podobné potíže mohou být zaviněny nedostatkem Zn (zinku). Dodávat zinek a enzym taurin, případně i vitamín E.
- 2) Dalším prvkem, jehož nedostatek podle posledních zkušeností dokonce mezi příčinami epilepsie a podobnými potížemi dominuje, je hořčík. Nutno brát zvýšené dávky hořčíku (nebo obilní klíčky apod.) spolu s dalšími navazujícími látkami (vitamín E, B vitamíny a vápník).

Hemeroidy

- 1) Především evidentní nedostatek vitamínu P. Podávat rutin a vitamín C (v přebytku).

- 2) Jíst častěji papriku – viz příslušná stať.
- 3) Nejméně dvakrát týdně jídlo z pohanky, popř. pražené. Jeden z nejlepších zdrojů rutinu.
- 4) Brát pravidelně po dobu 6 týdnů plody brusnice vlochyně.

Halucinace

Sklon k halucinacím bývá nejčastěji při nedostatku hořčíku; svůj podíl mohou mít i potíže v páni.

Hlasitost, hlučnost

V daném případě, jde o evidentní nedostatek hořčíku. Doplnit spolu s vitamínem E a B₆.

Cholesterol

- 1) Při nedostatku chrómu, ale i cukru, stoupá hladina cholesterolu. Brát chróm a vitamín B₆ – viz příslušná stať.
- 2) Jíst denně 3 strouhaná jablka; snižuje cholesterol, ale upravuje i stolici.

Zvýšení cholesterolu má různé příčiny, proto i různé způsoby snižování:

- a) Dodávat vápník a vitamíny D, C a kyselinu listovou.
- b) Dodávat hořčík, vitamín B₆, cholin, Inozitol. Ovšem bez dostatku hořčíku nemůže být dost lecitinu. Vše je v obilních klíčcích nebo v pangaminu (pangamin ovšem nemá hořčík).
- c) Dále snižují hladinu cholesterolu ještě: křemík, cibule, zelná šťáva – viz příslušná stať, baklažány a obilní klíčky.
- d) Dnes ovšem je dost častá nízká hladina cholesterolu, což zejména u mladých lidí, hlavně dívek, má nepříjemný dopad. Stravu doplnit vejci naměkko, ale pozor na žlučník! Nejíst večer. Jinak ještě tučnější vepřové maso, ale hovězí ne!

Chuť

- 1) Vyzkoušet zvýšené solení, může jít o nedostatek soli.
- 2) Upravit podáváním zinku.
- 3) Upravit podáváním prášku z kořene hořce žlutého 3krát denně.

- 4) V každém případě je nedostatek hořčíku nejčastějším průvodním jevem, tedy zřejmě i spolupříčinou (přinejmenším) infarktu. Je třeba brát nadměrné dávky hořčíku (až 600 mg denně navíc) a pak vitamín E a B₆, případně i B₂ a vápník.
- 5) V každém případě si ověřit funkci sleziny.

Katary

- 1) Denně k pokrmům 1 polévkovou lžící řeřichy zahradní.
- 2) Vyrobit a užívat česnekové kapky do nosu.
- 3) Užívat křen selský, který léčí i bronchitidy.
- 4) Preventivně brát potravu se zinkem, brání vzniku katarů.

Hustota kostí

- 1) Dodávat dostatek vápníku, vitamínu D, vitamínu C a pak kyselinu listovou.
- 2) Brát delší dobu pravidelně obilní klíčky, vápník a křemík.
- 3) Pít bylinný čaj s některým rostlinným hormonem (např. z květu jeřábu ptačího, s kaštanovým květem) nebo prášek z kořene lékořice lysé nebo tinkturu z kaštanu koňského (jírovec maďal).

Kostní dřev

Dodávat v dostatečné míře lithium (minerální vody, růžovité). Vylepšovat činnost sleziny.

Kožní nemoci a potíže

Nemoci pokožky mají jednoho společného jmenovatele, a tím je nedostatek zinku a vitamínu A. Akné je mimo to známkou nedostatku železa.

Kromě dostatku zinku (není jej možno přebrat) dodávat povinně i vitamín A, vitamíny skupiny B (nejlépe komplex). Při lupénce (psoriasis) podávat i kyselinu listovou. Z vitamínů skupiny B je nejdůležitější B₆ – pyridoxin.

- 1) Bledá a nezdravá pokožka – nedostatek železa a křemíku.
- 2) Trofické změny pokožky – nedostatek železa.
- 3) Obecně dodávat hodně křemíku, hlavně pak při akné, spolu s vitamínem E.
- 4) Plísňe nohou, jizvy, otoky apod. potírat vitamínem E v jakékoli podobě (nejlepší ovšem v oleji).
- 5) Drobné svraštěliny, vrásky nad ústy – nedostatek vitamínu B₂ nebo železa nebo obojího.

- 6) Suchá, tenká pokožka – nedostatek železa a asi vitamínu A.
- 7) Pihy, skvrny apod. odstraňuje křen.
- 8) Furunkulóza – pomáhají listy z černého rybízu – viz příslušná stat'.
- 9) Pro zkrášlení, vylepšení pokožky – směs z bylin s křemíkem, viz návody v textu.

Krvácení

Důvodů krvácení je mnoho, ale velmi často jde o nedostatek křemíku (Si).

Křeče

- 1) Křeče, křečovitě pohyby znamenají nedostatek hořčíku – viz kapitola o hořčíku.
- 2) Křeče svalů může způsobovat také nedostatek soli (lýtka, prsty, svaly, zejména po silném pocení).
- 3) Křeče svalů (epileptické) – nedostatek hořčíku.
- 4) Křeče lýtek, zejména ráno, znamenají nedostatek hořčíku nebo vitamínu E.
Brát denně 300 až 400 mg vitamínu E.

Křečové žíly

- 1) Nedostatek bioflavonidů. Dodávat rutin a vitamín D.
- 2) Jíst nejméně dvakrát týdně pohanku (kvůli rutinu). Ovšem současně je třeba dodržovat dietu.
- 3) Po dobu 6 týdnů jíst brusnici vlochyni – plody. Nepřekračovat dávky!
- 4) Viz také řádky o hemeroidech.

Kulhání

Přerušované kulhání bez vnější příčiny, hlavně u starších mužů, znamená nedostatek vitamínu E. Musí se brát velké dávky, minimálně 400 mg vitamínu E denně po dobu 3 až 4 měsíců.

Ledviny

- 1) Zánět ledvin – brát vitamín E, ale dlouhodobě.
- 2) Některé potíže ledvin – odvar z kořene a plodů (nebo každé zvlášť) petržele.
- 3) Vodní režim ledvin upravuje cibule, nejlépe pouze šťávu.

- 4) Ledvinové kameny znamenají především nedostatek hořčíku, přebytek kyseliny šťavelové a vápníku. Podávat 300 mg hořčíku a 10 mg B₆ denně. Trvá ale někdy až 5 let (ovšem bez potíží).

Melancholie

Především upravit nedostatek vitamínu B₁. Nedostatek může být zaviněn i nadměrným pitím kávy.

Menopauza

Při projevech blížící se menopauzy (návaly do hlavy, hysterie a bolesti) podávat minimálně 300, ale také až 600 mg vitamínu E denně. Případně doplnit propolisem (10 kapek jedenkrát denně).

Mrtvice

Jednou z možných příčin bývá nedostatek hořčíku. Jeho podávání je v každém případě užitečné, v nejhorším případě pro regeneraci svalů.

Modřiny

- 1) Mohou být následkem nedostatku křemíku – dodat křemík.
- 2) Častěji bývá příčinou nedostatek rutinu – fragilita cév. Dodá vat rutin, příp. citrin, ale vždy vápník!
- 3) Alespoň dvakrát týdně jídlo z pohanky.

Nadýmání

- 1) Odvar z kořene nebo plodů petržele.
- 2) Jíst syrovou cibuli nebo šťávu z cibule.
- 3) Jelikož jde o dysfunkci slinivky, vhodné doplnit třeba tinkturami z vlašovičnicku většího nebo lékořice.

Návaly do hlavy

Nedostatek vitamínu E a vitamínu C, brát tedy denně 400 m. J. vitamínu E, 2 až 3 gramy vitamínu C a asi 1 gram vápníku. Pokud ovšem potíží není zaviněna blokem krční páteře anebo potížemi vyplývajícími z menopauzy.

Nachlazení

- 1) Užívat česnekové kapky do nosu – viz stať o katarrech.
- 2) Brát cibuli v jakékoli podobě.
- 3) Při častých nachlazeních brát preventivně dost zinku.

Nehty

- 1) Lá mavost nehtů – nedostatek hořčíku a železa (při ztrátě lesku nehtů).
Podávat oba prvky, ale železo organické!
- 2) Dělení nehtů – nedostatek železa (nehty suché, lámavé, lžíco-vité). Dodávat železo.
- 3) Lá mavost nehtů může být zaviněna i nedostatkem křemíku. Nej-lepší je čaj s přesličkou rolní.
- 4) Obecně je možno užívat alespoň 30 gramů syrové cibule denně (i ve formě šťávy).

Nesnášenlivost

- 1) Nejčastější příčinou je nedostatek hořčíku. Dodat hořčík spolu s ostatními látkami.
- 2) Může ale být zaviněna i dysfunkcí žlučníku nebo nedostatkem lithia – viz výše.

Nespavost

- 1) I zde bývá velmi často příčinou nedostatek hořčíku – dodat.
- 2) Pokud je nespavost spojená s divokými sny a nočním pocením, pak dodávat minimálně 300 mg hořčíku denně.
- 3) Příčinou nespavosti může být i nedostatek vitamínů skupiny B, konkrétně B₁, B₃, B₆, nebo jednoho z nich.
- 4) Nedostatek acetylcholinu – injekce cholinu pomáhají rychle.

Neuróza

Většinou nedostatek hořčíku – dodat v dostatečné míře.

Oči

- 1) Pálení očí nebo sucho v očích znamená nedostatek vitamínu B₂ nebo nedostatek železa (červenání víček) nebo také obojího.
- 2) Červené okraje víček (blepharitida) nedostatek zinku.
- 3) Šeroslepost je způsobena především nedostatkem vitamínu A, ale také nedostatkem zinku.

Zdroje těchto látek už byly uvedeny, ale kromě toho je zde nutná dieta (šetřící játra) a pobírání organických zdrojů chybějících látek (nať petržele, semena dýně, semena slunečnic).

Velmi užitečné je zařadit do potravy ředkev, nejlépe černou.

Opařeniny

- 1) Ihned pobírat ve zvýšených dávkách vitamín E – obnova tkání.
- 2) Ihned začít brát zinek – rychlé hojení, bez potíží.
- 3) Poranění obložit rozřezanými listy aloe (A. Arborescens M), nebo potírat šťávou z aloe – stejně tak popáleniny.

Orientace

Poruchy orientace mohou být důsledkem nedostatku hořčíku a vitamínů E a B₆.

Otrava

Ve všech případech se doporučuje podávat selen,

- 1) Při otravě kadmíem podávat selen, vitamín C a zinek.
- 2) Při otravě rtuťí selen a vitamín C.

Otoky

- 1) Otoky kotníků, pokud ovšem nejsou projevem dysfunkce lymfatického systému, znamenají nedostatek železa.
- 2) Obecně se doporučuje užívat třikrát denně odvar z kořene nebo plodů petržele. V každém případě to je užitečné.

Oslabení

Příčin oslabení je mnoho, ale málokdy se věnuje pozornost nedostatku soli; a nejsou to tak řídké případy.

Osteoporóza

Ve většině případů zaviněno nedostatkem vápníku a vitamínu D. Dodávat tedy 1300 mg vápníku (Ca) a 400 m. j. vitamínu D denně. Nezapomínat ale na poměr Ca: Mg=2: 1, tedy i hořčík!

Otylost

Z mnoha obecných příčin otylosti se málo docenuje nedostatek hořčíku a zinku (nefungující stahování vody). Dodávat.

Příznaky stáří

Při svraštělinách, ohnutých zádech, tmavých skvrnách na pokožce, podlitinách atd. podávat vitamín C, a to minimálně 200 mg denně, dále vitamín B₆ v nadměrných dávkách a látky s chlorofylem.

Paradentóza

Je to především nedostatek vápníku, dodávat tedy 800 až 1000 mg denně ve formě Ca gluconatum, carbonatum nebo lacticum, ale k tomu bezpodmínečně i vitamín D!

Pocení

Noční pocení znamená především nedostatek hořčíku.

Pohlavní orgány

Nedostatečný vývoj i funkce pohlavních orgánů, zejména pak u chlapců a u mužů, je podmíněn vždy evidentním nedostatkem zinku. Bez jeho dodávání je jakákoli léčba bez výhledu.

Prostata

- 1) Jelikož dysfunkce prostaty znamenají vždy nedostatek zinku, je třeba jej dodávat. Nejlépe ale organický, např. hrstku semen dýní denně po dobu 6 týdnů a k tomu ještě vitamín A.
- 2) Jíst hodně potravy s cibulí, obsahuje totiž také hodně zinku.

Prostředí – nemoci z prostředí

Bydlení u silnic se silnou frekvencí má za následek: nespavost, bolesti hlavy, migrény, únavu, trávicí potíže atd. Je to otrava ovzduší emisemi olova, benzopyrénu atd.

Je třeba podávat: vápník, hořčík, vitamín C a komplex vitamínů skupiny B atd. (např. kostní moučka, dolomitové tabletky, játra, droždí, zelenina, ovoce atd).

Revmatismus

- 1) Podávat zinek, 3krát denně 50 mg a 50 000 m, j. vitamínu A.
- 2) Hodně křenu nebo výtažky z něj.
- 3) Užívat šťávu ze syrového zelí (bílého).
- 4) Podávat vitamín B₆, ale ve velmi zvýšených dávkách – až 300 i více mg denně.

Srdce

- 1) Bez ohledu na původ dysfunkce srdce, křemík jeho funkci velice zlepšuje.
- 2) Při bušení srdce, arytmií, tachykardii – vždy podávat hořčík, vápník, vitamíny E a B₆.
- 3) Nepravidelnou činnost srdce způsobuje obyčejně i nedostatek draslíku.
- 4) Bušení srdce zase často znamená nedostatek železa. *Poznámka:* Obecně pro dysfunkce srdce platí nedostatek hořčíku a samozřejmě spolu s tím i vitamínu E, ale často i dalších prvků jako vápníku nebo křemíku.

5) Při nemocech srdce a krevního oběhu by se měly chybějící prvky dodávat z organických zdrojů, hlavně ze zdrojů obsahujících dostatek vápníku a hořčíku.

6) V maximální možné míře jíst česnek.

Místa s měkkou vodou mají automaticky o 35 % chorob více než místa s vodou tvrdou.

Sex

Poruchy sexuální vitality způsobuje většinou nedostatek hořčíku. Současně se projevuje únava, často chronická. Dodávat hořčík, vitamín E a také vitamíny B₆ a B₁₂.

Schizofrenie

Z popisované oblasti se doporučuje podávat především zinek, mangan, vitamín B₆ a jód.

Skleróza

1) Především zajistit dostatek hořčíku, vitamínu B₆ a vitamínu E spolu s podáváním extraktu z komonice lékařské – viz text.

2) V maximálně možné míře řešit podáváním česneku.

Skleróza multiplex

Bývá většinou zaviněná nedostatkem vápníku, hořčíku a vitamínu D ve věku 10 až 15 let. V tomto nebezpečném věku je nutno místo 400 m.j, podávat vitamínu D 2000 až 3000 m.j. Jinak se doporučuje podávat vitamín A, hořčík, jód a zinek.

Slabost

Pokud slabosti přecházejí do mdlob, pak jde o nedostatek železa.

Slezina

- 1) Slezina je velmi potřebný orgán, a proto je třeba jej neustále posilovat. Především tinkturou z vlašovičnicku většího, maximálně 3krát denně 30 kapek (ředěné).
- 2) Také odvar z kořene nebo plodů petržele posiluje slezinu.

Spasmofilie

Většinou veliký nedostatek hořčíku a navazujících látek.

Svaly

Při poruše činnosti svalů – nedostatek draslíku (K).

Štítná žláza

- 1) Při jakékoli dysfunkci podávat třešně – viz návod v textu.
- 2) Při hyperfunkci je zřejmý celkový nedostatek draslíku a proto je třeba jej postupně doplňovat.
- 3) Zařadit do stravy řerichu zahradní, obsahuje totiž draslík i jód – ideální prostředek proti dysfunkci štítné žlázy.

Tetanie

Jednoznačný nedostatek hořčíku, a tím i vápníku a ostatních navazujících látek – viz předchozí návody.

- 1) Třesy ze svalové nedostatečnosti jsou taktéž jednoznačně zaviněny nedostatkem hořčíku atd. Postup již popsán.
- 2) Třes víček, zejména levého víčka, slouží dokonce jako diagnostická pomůcka pro určování nedostatku hořčíku.

Trombophlebitida

- 1) Především nedostatek vitamínu E.
- 2) Základem léčby je upravit složení krve (květ kaštanu, brusnice vlochyň, komonice lékařské atd.) Vše již bylo popsáno.

Tvrdnutí jater

- 1) Při tvrdnutí jater – cirrhosis je spolehlivým prostředkem zinek, ale musí být dlouhodobě podáván.
- 2) Stravu upravit tak, aby maximum tuků byly tuky nenasycené.

Únava

- 1) Především může být zaviněna nedostatkem soli. Takže často únava po velké fyzické námaze nebývá věcí svalů samotných.
- 2) Rychlá únava, ranní únava (a bolesti hlavy) znamenají nedostatek hořčíku nebo železa nebo obou dohromady.

Úpal, úžeh

Většinou hlavně málo soli. Osolit nápoje.

Vitamín D - nedostatek

Norma u nás určuje množství 300 až 800 m, j. denně na slunci. V tropech denně 2000 až 3000 m, j.

Ve věku 10 až 15 let třeba dodávat 2000 až 3000 m, j. denně, jinak hrozí možnost vzniku RS (roztroušené sklerózy).

Toxické množství vitamínu D se udává 2000 až 3000 m, j. na 1 kg hmotnosti těla, tedy 40 až 120 tisíc m, j. u mládeže kolem hmotnosti 40 kg. Pro aktivaci by ovšem bylo třeba také dostatek vápníku a hořčíku.

Vlasy

- 1) Padání vlasů – nedostatek hořčíku nebo zinku, většinou však zinku; celkem zřídka chybí obojí.
- 2) Při padání vlasů a současných trofických změnách jde o nedostatek železa.
- 3) Důvodem padání vlasů může být i nedostatek křemíku.
- 4) Při mastících se vlasech jde o nedostatek vitamínu B₂.
- 5) Růst vlasů se dá podpořit šťávou z řěřichy, z cibule a z černé ředkve (vtírat do vlasů).

- 6) Stejně tak pomůže vtírání čerstvého rozstrouhaného křenu do pokožky. Splachovat větším množstvím odvaru z kopřivy bez pomoci rukou.

Vysoký krevní tlak

- 1) Prášek ze jmelí bílého 3krát denně 1 lžičku před jídlem.
- 2) Denně nat' petržele, svazeček nebo alespoň 1 polévkovou lžící.
- 3) Je možno také léčit podáváním vápníku, vitamínu D, C a kyseliny listové.
- 4) Léčit podáváním česneku nebo cibule.
- 5) Většinou má na tlaku podíl i přebytek soli – omezit sůl.
- 6) Někdy může působit i přemíra kadmia (Cd) v pitné vodě. Pak zvážit pitný režim.
- 7) Velmi často také nedostatek hořčíku, vápníku a zinku.

Zácpa

Denně 3 rozstrouhaná jablka, případně dodat ještě lžičku pektinu v libovolné podobě.

Závratě

- 1) Náhlé závratě mohou být zaviněny nedostatkem hořčíku, zejména pokud dochází ke ztrátě rovnováhy.
- 2) Většina takovýchto závratí je však mechanického původu (páteř). Příčiny z chemismu těla jsou vzácné.

Žaludek

- 1) Při žaludečních vředech podávat zinek, pokud je narušena psychika, emoce, pak řešit hořčíkem a úpravou psychiky.
- 2) Hyperacidita (přebytek žaludečních šťáv, kyseliny solné, „pálení žáhy“) brát 3krát denně 30 minut před jídlem na špičku nože rozemletý kořen hořce žlutého (*Gentiana lutea*) nebo stavu z ředkvičky.
- 3) Nejlepší při vředech je kúra ze šťávy bílého zelí – viz návod v textu.

Žízeň

Pokud je žízeň nenormální, jde většinou o nedostatek soli.

Žlučník, játra

- 1) Denně podávat 150 ml šťávy z ředkve.
- 2) Denně 3krát 15 až 30 kapek tinktury z vlašovičnicku většího.
- 3) Denně 3 krát na špičku nože prášku z kořene hořce žlutého.
- 4) Často podávat jídla připravená z krup. Kroupy jsou přirozeným lékem na všechny jaterní potíže.

Zde je léčbu v každém případě nutno doplnit příslušnou dietou šetřící játra.

21. ZÁVĚR

Lidské vědění je jako mozaika poskládaná z obrovského množství kamínků nejrůznějších velikostí, tvaru, provedení a barev. A jako každý lidský výtvar, může být kritizována i chválena, může se líbit, anebo nelíbit, na každou barvu, tvar či provedení může být ten nejrůznější názor.

Však ono také není nikterak lehké najít a „doladit“ ten správný dílek, aby do mozaiky zapadl a pomohl vytvořit dokonalý celek podle lidských měřítek.

Když však každý takový nanicovatý dílek jen docela malinko přispěje k tomu, aby mozaika jako celek získala na kvalitě, kráse či užitku – pak splnil svůj úkol.

A proto posuzujte prosím předložené dílko jako takový pokus (dobře míněný, ale třeba ne nejlepší) uložit jeden dílek do mozaiky obyčejného lidského vědění. Pokud se to jen trochu povedlo – splnila moje práce svůj účel.

Tabulka č. 1 – Ztráty prvků po úpravě potravin v %

	bílá mouka	bílý cukr	rýže leštěná	mouka kukuřičná	mléko odtučněné
Vápník	60	—	—	—	—
fosfor	71	—	—	—	—
hořčík	85	98	83	97	6
chrom	40	93	75	72	50
mangan	86	89	45	93	100
železo	76	—	—	—	—
kobalt	89	95	38	37	—
měď	68	83	26	31	—
zinek	78	98	75	91	14
molybden	48	100	—	—	90
selén	16	100	—	100	88
stroncium	95	96	—	—	—
vitamín B ₆	72	100	69	87	—

Tabulka č. 2 — Obsah některých látek na 100 gramů zelenin

Zelenina	zásadité + nebo kyselinotvorné —	Ca mg	Mg mg	Fe mg	K mg	A	B ₁ m. j.	vitamíny			jiné
								B ₂	C	PP	
								mg	mg	mg	
Řeřicha	+ 5	180	30	3	300	5 000	110	250	60	0,7	
Kopr zelený	+ 18	30	—	0,5	400	2 000	0,050	0,080	100	0,5	
Salát	+ 7	18	7	1,0	300	1 441	0,034	0,067	4,9	0,17	E, B ₆
Petržel nať	+	193	19,3	5,0	900	11 204	0,11	0,280	177,7	1,4	E, D, K
Celer (lodyha)	+ 8	50	30	0,5	300	—	0,03	0,040	8,0	0,3	E
Špenát	+ 27	8	38	2,4	500	4 033	0,076	0,14	48,8	0,42	E
Pažitka	?	97	26	7,5	?	—	0,081	0,09	47	0,4	?

Tabulka č. 3 — Hodnoty brukvovitých
První kolonka = polské, druhá = německé hodnoty

Druh	Ca mg		Mg mg		Fe mg		vit. A m. j.		B ₁ mcg		B ₂ mcg		C mg		PP mg		Jiné
Brukev	38	80	9	30	2,1	4	757	4000	58	90	122	210	46	100	0,59	1	
Květák	7	4	6	17	1,1	1	48	50	58	150	53	125	37	60	0,32	0,6	
Kapusta kadeřavá	155	110	15	30	2,5	20	9 037	7000	63	60	164	140	65	80	1,26		B ₆ , E, K
Kapusta růžičková	43	25	16	20	2,9	6	304	3000	61	125	122	75	71	100	0,53	0,3	
Zelí bílé	49	50	9	23	2,3	6	64	—	53	100	44	15	35	30	0,26		
Zelí červené	65	30	9	15	1,8	18	57	30	77	80	57		42	40	0,49		
Kapusta	54	40	11	12	2,3	1	350	600	70	100	180		42	30	1,4		
Kedluběn list		300		75			10 000			60		50		50		136	B ₆ , E, K
Kedluběn jablko	29	40	7	15	1	1	360	stopy	44	60	37	60	45	30	0,15	0,5	

Tabulka č. 5 — Luštěniny

Fazole	A m. j.	B ₁ mcg	B ₂ mcg	B ₆ mcg	C mg	PP mg	E mg
čerstvé, zelené	1000	80	80	3	20	0,6	3,6
bílé, suché	0	600	240	—	5	0,3	—
hrách							
čerstvý, zelený	700	300	180	stopy	25	2,0	2,0
suchý	400	200	300	—	2	—	stopy

Tabulka č. 4
Výživnost některých zelenin

látky ve 100 g hmoty						
Zelenina	uhlovdany g		Ca mg	Fe mg	vitamíny	
	celkem	celulóza			A m. j.	C mg
Ředkev	3,2	0,8	38	2,1	757	42,—
Kapusta růžičková	6,6	0,9	43	2,9	304	71,4
Čekanka	2,5	0,6	36	4,6	1860	5,—
Kapusta kadeřavá	4,9	0,8	155	2,5	9036	65,—
Lilek	4,2	0,7	25	1,0	1040	6,—
Kozí brada	15,9	1,6	38	2,3	10	2,6
Chřest	2,5	0,1	13	0,5	679	17,4
Hadí mord španěl.	10,4	1,3	30	1,9	19	2,2
Čekanka listy	2,5	0,6	20	0,6	1639	6,2
Brukev	7,1	0,9	46	0,3	252	30,—
Dýně	4,6	0,7	40	1,7	2974	4,8
Kukuřice	27,8	0,8	6	0,8	234	—

Přehled tabulek

	strana
Tabulka 1 – Ztráty prvků po úpravě potravin v %	117
Tabulka 2 – Obsah některých látek na 100 gramů zelenin	118
Tabulka 3 – Hodnoty brukvovitých	119
Tabulka 4 – Výživnost některých zelenin	120
Tabulka 5 – Luštěniny	121

Přehled hlavní literatury

Aleksandrowicz J.: Kovy života a ochrana prostředí člověka	1973
Věda vytváří naději	1975
Kuchnia i medycyna	1981
Airola P.: Za tajemstvím zdraví	1982
Babienko G. A.: Mikroelementy v medicíně1975 Časopisy: Lancet, Prevention 1970-1981	
Davídek J.: Chemie potravin	1983
Davis A.: Zásady správné výživy	1971
	Moderní léčba výživou
Horký J.: K nemocem jater a žlučových cest	1982
Kay H. D.: Micro-nutrient elements a recapitulation	1978
Kolektiv: Lékařské repetitorium	1984
Mohr a kol.: Kleine Lebensmitteltabelle	1987
Nauka i žizň: Aby se žilo bez nemocí	1980
Pattee A. F.: Vitamins and Minerals for Everyone	1976
Schneider E.: Zdraví přirozené výživy	1978
Stratil P.: Výživou za zdravím	1987
Szczygiel A.: Podstawy Fizjologii Zywienia	1956
Šimek J.: Fyziologické hodnoty u člověka	1981
Williams D. R.: The Metals of Life	1971
Wolf A.: Hygiena výživy	1985
Yoga revue č. 191	
	1980

Obsah

PŘEDMLUVA	2
ÚVOD	3
I. KOVY A JINÉ PRVKY	6
1. SUL – SODÍK (Na)	6
2. VÁPŇÍK (Ca)	7
3. HORČÍK (Mg)	9
4. ZINEK (Zn)	13
5. SELEN (Se)	16
6. ŽELEZO (Fe)	16
7. OSTATNÍ PRVKY JÓD (J)	18
Draslík (K)	19
Fluor (F)	19
Lithium (Li)	20
Chrom (Cr)	21
Měď (Cu)	21
Mangan (Mn)	21
Kobalt (Co)	22
Křemík (Si)	22
8. KOVY NEBEZPEČNÉ ZDRAVÍ	23
Arsen (As)	23
Kadmium (Kd)	23
Berylium (Be)	24
Olovo (Pb)	24
Rtuť (Hg)	24
II. VITAMINY	25
9. VITAMÍN C	25
10. VITAMÍN E	28
11. VITAMÍN A	30
12. VITAMINY SKUPINY B	32
12.1. VITAMÍN B ₁ — THIAMIN	32
12.2 VITAMÍN B ₂ — RIBOFLAVIN	33
12.3 VITAMÍN B ₃ — NIACIN	34
12.4 VITAMÍN B ₆ — PYRIDOXIN	35
12.5 VITAMÍN B ₁₂ — KOBALAMIN	37
12.6 OSTATNÍ VITAMÍNY SKUPINY B	37
13. VITAMÍN D – KALCIFEROL	38
14. VITAMÍN K	39
III. POŽIVATINY	39
15. PUSOBKY V ZELENINĚ	40
Železo (Fe)	40
Kyselina listová	41
Vitamín K	41
16. ZELENINA	41

Řeřicha	41
Petržel	42
Pažitka	43
Kopr	43
Špenát	43
Salát	44
Česnek	44
Cibule	45
Křen	47
Mrkev	47
Černá ředkev	48
Ředkvička	49
Zelí	49
Brambory	50
Baklažány	50
Paprika	50
Dýně	51
Rajčata	51
17. LUŠTĚNINY A OBILOVINY.....	52
Luštěniny obecně	52
Obilní klíčky	52
Otruby	53
Pohanka	53
Ovesné vločky	54
Slunečnice	54
Kukuřice	55
18. OVOCE	55
Černý rybíz.....	55
Třešně.....	56
Borůvky	56
Brusinky.....	56
Vlochyň.....	57
Melouny.....	57
Rakytník.....	57
19. NĚKOLIK SLOV O KŘEMÍKU.....	57
IV. ABECEDNÍ PŘEHLED POZTKŮNA.....	58
20. PŘEHLED POZNATKŮ	58
Afrodisiakum.....	58
Anemie.....	59
Angina pectoris.....	59
Arterioskleróza	59
Artrózy.....	60
Bércové vředy.....	60
Těžko definovatelné bolesti	60

Cévy	60
Cukrovka	61
Čich	61
Deprese	61
Epilepsie	61
Hemeroidy	61
Halucinace	62
Hlasitost, hlučnost	62
Cholesterol	62
Chuť	62
Katary	63
Hustota kostí	63
Kostní dřevina	63
Kožní nemoci a potíže	63
Krvácení	64
Křeče	64
Křečové žíly	64
Kulhání	64
Ledviny	64
Melancholie	65
Menopauza	65
Mrtvice	65
Modřiny	65
Nadýmání	65
Návaly do hlavy	66
Nachlazení	66
Nehty	66
Nesnášenlivost	66
Nespavost	66
Neuróza	67
Oči	67
Opařeniny	67
Orientace	67
Otrava	67
Otoky	67
Oslabení	68
Osteoporóza	68
Otylost	68
Příznaky stáří	68
Paradentóza	68
Pocení	68
Pohlavní orgány	69
Prostata	69
Prostředí – nemoci z prostředí	69

Revmatismus.....	69
Srdce	69
Sex.....	70
Schizofrenie	70
Skleróza	70
Skleróza multiplex	70
Slabost.....	70
Slezina	71
Spasmofilie.....	71
Svaly.....	71
Štítná žláza	71
Tetanie	71
Trombophlebitida.....	71
Tvrdnutí jater.....	72
Únava.....	72
Úpal, úžeh	72
Vitamín D - nedostatek	72
Vlasy.....	72
Vysoký krevní tlak	73
Zácpa.....	73
Závratě	73
Žaludek	73
Žízeň.....	73
Žlučník, játra.....	74
21. ZÁVĚR.....	74
Přehled tabulek.....	77
Přehled hlavní literatury	77



Ing. Jiří JANČA, CSc. (* 1924), žijící v Ostravě, je příkladem člověka, který se přes nejrůznější nepříteli osudu dostal k tomu, co jej vždy přitahovalo - k přírodním vědám a k léčbě přírodními prostředky. Třebaže je původním povoláním strojní inženýr, zajímal se o veskeré dění v přírodě, o věci netypické a pro naše po léta "vědeckými svě ovým názorem" deformované myšlení téměř nepřijatečné. Snažil se neustále ve všech přírodních úkazech nalézt zákonitost, smysl a přirozené vztahy.

V roce 1945 se jako pacient poprvé seznámil při operaci s účinky akupunktury. Tuto metodu pak studoval a postupně se začal prakticky zabývat fytoterapií, homeopatií, čínskými masážemi, chiropraxí, reflexologií a některými dalšími metodami alternativní medicíny - samozřejmě spolu se studiem anatomie, fyziologie a dalších oborů. Znalost jazyků mu umožnila studovat cizí prameny a hodnotit je z vlastního pohledu. Svá studia doplnil bohatou praxí. Vynovřil nejen nové postupy alternativní medicíny, ale vyvinul i množství vlastních prostředků, vyznačujících se mimořádnými úspěchy při léčbě pacientů.

Vážený čtenáři,

dovolujeme si Vás upozornit, že kniha, kterou právě držíte v rukou, navazuje na publikaci **ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA (KOMPLEXNÍ PREVENCE A LÉČBA PŘÍRODNÍMI PROSTŘEDKY)**, která obsahuje praktické léčebné návody a postupy ze základních oblastí alternativní medicíny. V současné době připravujeme od téhož autora titul **REFLEXNÍ TERAPIE (TAJEMNÁ ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA)**. Kniha rozvíjí praktické, nenáročné a účinné postupy navracející zdraví. V současné době dokončil Jiří Janča pro nakladatelství **EMINENT** rukopis s pracovním názvem **PRAKTICKÁ HOMEOPATIE (CESTA KE ZDRAVÍ - RÁDCE PRO CELOU RODINU)**. V této knize se seznámíte s jednoduchými a srozumitelně podanými návody k výrobě léčivých prostředků z oblasti alternativní medicíny, která byla u nás dosud zcela opomíjena.

Zmíněné tituly si můžete objednat na adresách:

Obchodní dům **KOTVA**, nám. Republiky 8, 113 00 Praha 1
Zásilková služba **BONNA**, P. O. BOX 510, 787 01 Šumperk

Možná Vás bude též zajímat, že ostravské studio Krátkého filmu **PROMETHEUS** pro Vás připravilo instruktážní videokazetu s názvem **ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA**. Tato videokazeta názorným způsobem doplňuje stejnojmennou knihu. Seznámíte se tak ne-tradičním způsobem s některými terapeutickými postupy a metodami samopomoci a zároveň se jejím prostřednictvím setkáte s několika velmi zajímavými případy z bohaté praxe Jiřího Janči.

Objednávky na videokazetu přijímá:

EMINENT, P. O. BOX 298, 111 21 Praha 1

O zcela unikátním **PRAKTICKÉM KALENDÁRIU ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY JIŘÍHO JANČI 1992** a dalších edičních počinech nakladatelství **EMINENT** se dočtete uvnitř knihy na stranách 126 a 127.