



Jaroslav Jedlička – Peter Jedlička

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL – II

naturálne prostriedky v prevencii
a podpore konvenčnej liečby

Nitra 2020

Názov: Zdravý životný štýl – II
Naturálne prostriedky v prevencii a podpore konvenčnej liečby

Autor: doc. PaedDr. Ing. Jaroslav JEDLIČKA, PhD. (33,54 AH)
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre
Fakulta záhradníctva a krajinného inžinierstva
Katedra ovocinárstva, vinohradníctva a vinárstva

MUDr. Peter Jedlička (8,38 AH)
Všeobecný lekár pre dospelých
Nitra

Recenzenti: prof. Ing. Magdaléna VALŠÍKOVÁ-FREY, PhD.
Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

doc. Ing. Jozef HUSZÁR. DrSc.

Schválila rektorka Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre dňa 14. 10. 2019
ako vysokoškolskú učebnicu pre študentov SPU v Nitre.

© Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

ISBN 978-80-552-2067-3

obsah

Úvod	11
1 Porucha pozornosti a hyperaktivity – ADHD	15
1.1 Príčiny	16
1.2 Jednotlivé živiny a ADHD	19
1.3 Výživové doplnky	20
1.4 Biofeedback	21
1.5 Súhrn	21
1.6 Výživové doplnky	22
1.7 Literatúra	23
2 Akné (<i>Acne vulgaris</i>)	27
2.1 Typy akné	28
2.2 Klinické príznaky	29
2.3 Liečba akné	31
2.4 Súhrn	36
2.5 Výživové doplnky	36
2.6 Fyzikálna medicína	37
2.7 Literatúra	37
3 Alergie	39
3.1 Alergie detí a omega-3 mastné kyseliny	40
3.2 Alergie a probiotiká	40
3.3 Žihľava dvojdomá	42
3.4 Literatúra	42
4 Alkoholizmus	43
4.1 Rozdelenie konzumácie alkoholu podľa závažnosti	43
4.2 Metabolizmus alkoholu	44
4.3 Metabolické účinky závislosti od alkoholu	44
4.4 Chronický alkoholizmus	46
4.5 Výživa	51
4.6 Psychosociálne aspekty	55
4.7 Botanické lieky	56
4.8 Súhrn	57
4.9 Literatúra	59

5	Alzheimerova choroba	63
5.1	Alzheimerova choroba vo svete.....	63
5.2	Príčiny	64
5.3	Diéta	67
5.4	Štúdie antioxidantov a riziko Alzheimerovej choroby	69
5.5	Botanické lieky.....	74
5.6	Súhrn	76
5.7	Literatúra	77
6	Bronchiálna astma	83
6.1	Dôvody nárastu pacientov s astmou	84
6.2	Hlavné kategórie	85
6.3	Výživové doplnky	91
6.4	Botanické lieky	95
6.5	Súhrn	98
6.6	Literatúra	100
7	Bolesť hlavy (tenzná).....	107
7.1	Terapeutické dôvody.....	108
7.2	Súhrn	109
7.3	Výživové doplnky	110
7.4	Literatúra	110
8	Celiakia	111
8.1	Symptómy celiakie	111
8.2	Príčiny	113
8.3	Riziká úmrtnosti a chorobnosti	113
8.4	Terapeutické dôvody	113
8.5	Súhrn	115
8.6	Výživové doplnky.....	115
8.7	Literatúra	116
9	Crohnova choroba a ulcerózna kolitída (zápalové ochorenie čriev IBD)	119
9.1	Ulcerózna kolitída.....	119
9.2	Genetické vplyvy	121
9.3	Vonkajšie faktory.....	121
9.4	Nutričná liečba	121
9.5	Príčiny	122
9.6	Terapeutické dôvody	124
9.7	Výživové doplnky	130

9.8	Botanické lieky	132
9.9	Psychologická podpora	133
9.10	Súhrn	133
9.11	Literatúra.....	135
10	Depresia	139
10.1	Depresia ako výsledok nízkej hladiny sérotonínu	142
10.2	Terapeutické dôvody	142
10.3	Botanické lieky	158
10.4	Súhrn.....	160
10.5	Literatúra	162
11	Diabetes (cukrovka).....	169
11.1	Charakteristické symptómy.....	169
11.2	Diabetes 1. typu.....	174
11.3	Diabetes typu 2	179
11.4	Komplikácie diabetu	189
11.5	Terapeutické faktory	195
11.6	Zlepšenie funkcie a senzitivity inzulínu	204
11.7	Prevenčia výživového a oxidačného stresu	206
11.8	Odporúčania pre špecifické chronické komplikácie	208
11.9	Súhrn.....	212
11.10	Literatúra	215
12	Ochorenie DNA.....	225
12.1	Príčiny	227
12.2	Terapeutické dôvody	228
12.3	Výživové doplnky	231
12.4	Botanické lieky.....	232
12.5	Súhrn	232
12.6	Literatúra	233
13	Ekzém (atopická dermatitída)	235
13.1	Príčiny	235
13.2	Terapeutické dôvody	236
13.3	Botanické lieky	237
13.4	Súhrn.....	238
13.5	Literatúra	239
14	Epilepsia	241
14.1	Pomoc v liečbe epilepsie výživou	241
14.2	Literatúra	243

15	Erekttilná dysfunkcia	245
15.1	Prevenencia erektilnej dysfunkcie	246
15.2	Botanické lieky	247
15.3	Iné opatrenia	250
15.4	Súhrn.....	251
15.5	Literatúra	252
16	Glaukóm (zelený zákal)	255
16.1	Prevenencia	256
16.2	Stupne glaukómu.....	256
16.3	Príčiny.....	257
16.4	Terapeutické dôvody.....	258
16.5	Výživové doplnky	258
16.6	Súhrn.....	261
16.7	Literatúra.....	262
17	Hemoroidy	265
17.1	Príčiny.....	265
17.2	Konvenčné lekárske ošetrenia.....	266
17.3	Botanické lieky	269
17.4	Súhrn	269
17.5	Literatúra	270
18	Hepatitída.....	271
18.1	Príznaky	271
18.2	Diagnostika.....	272
18.3	Terapeutické dôvody	274
18.4	Súhrn.....	277
18.5	Literatúra	279
19	Herpes	281
19.1	Terapeutické dôvody	282
19.2	Súhrn.....	286
19.3	Literatúra.....	287
20	Hnačka	289
20.1	Príčiny	290
20.2	Terapeutické dôvody.....	291
20.3	Botanické lieky.....	297
20.4	Súhrn.....	298
20.5	Literatúra.....	300

21	Chronická obštrukčná choroba pľúc	301
21.1	Príčiny	302
21.2	Terapeutické dôvody	302
21.3	Literatúra	305
22	Histamínová intolerancia	307
22.1	Metabolizmus a účinok histamínu	308
22.2	Diagnostika	309
22.3	Liečba	309
22.4	Súhrn	314
22.5	Literatúra	314
23	Krčové žily	315
23.1	Príčiny	315
23.2	Terapeutické dôvody	316
23.3	Botanické lieky	317
23.4	Súhrn	320
23.5	Literatúra	320
24	Makulárna degenerácia	323
24.1	Liečba	323
24.2	Súhrn	330
24.3	Literatúra	332
25	Migréna	335
25.1	Výživové doplnky	341
25.2	Literatúra	344
26	Nespavosť	347
26.1	Príčiny	347
26.2	Terapeutické dôvody	349
26.3	Syndróm nepokojných nôh a nočný myoklonus	352
26.4	Súhrn	354
26.5	Literatúra	357
27	Obličkové kamene	359
27.1	Diagnostika kameňov	360
27.2	Terapeutické dôvody	361
27.3	Metabolizmus kyseliny močovej	364
27.4	Súhrn	366
27.5	Literatúra	368

28	Osteoporóza.....	371
28.1	Typy osteoporózy.....	371
28.2	Diagnostické dôvody	377
28.3	Strava a životný štýl	378
28.4	Hodnotenie rizík	383
28.5	Výživové doplnky	384
28.6	Botanické lieky.....	388
28.7	Súhrn.....	388
28.8	Literatúra	390
29	Parkinsonova choroba	397
29.1	Príčiny	398
29.2	Terapeutické dôvody.....	399
29.3	Výživové doplnky	399
29.4	Botanické lieky.....	401
29.5	Súhrn.....	402
29.6	Literatúra.....	404
30	Peptický vred	407
30.1	Symptómy	407
30.2	Príčiny	408
30.3	Terapeutické dôvody.....	410
30.4	Výživové doplnky	411
30.5	Botanické lieky.....	412
30.6	Súhrn.....	413
30.7	Literatúra.....	414
31	Potravinové alergie.....	417
31.1	Rozsah problému	418
31.2	Výživa ako prevencia potravinovej alergie	420
31.3	Príčiny	423
31.4	Imunitný systém a potravinové alergie	424
31.5	Terapeutické dôvody.....	425
31.6	Súhrn.....	427
31.7	Literatúra	428
32	Prevencia rakoviny	429
32.1	Štatistické údaje o rakovine.....	429
32.2	Prevencia rakoviny	431
32.3	Prevencia onkologických ochorení v Slovenskej republike.....	441

32.4	Súhrn.....	443
32.5	Literatúra	444
33	Psoriáza	447
33.1	Príčiny ochorenia	447
33.2	Terapia.....	449
33.3	Výživa.....	451
33.4	Súhrn.....	454
33.5	Literatúra	457
34	Reumatoidná artritída.....	461
34.1	Príčiny	462
34.2	Terapeutické dôvody.....	465
34.3	Súhrn.....	476
34.4	Literatúra.....	477
35	Skleróza multiplex.....	485
35.1	Príčiny	486
35.2	Terapeutické dôvody.....	488
35.3	Súhrn.....	491
35.4	Literatúra.....	492
36	Syndróm dráždivého čreva.....	495
36.1	FODMAP diéta.....	497
36.2	Alternatívna liečba dráždivého čreva	497
36.3	Literatúra	498
37	Úzkosť	499
37.1	Príčiny (etiológia).....	499
37.2	Terapeutické dôvody	500
37.3	Výživové doplnky	501
37.4	Súhrn	503
37.5	Literatúra.....	505
38	Vypadávanie vlasov u žien	507
38.1	Príčiny vypadávania vlasov u žien	508
38.2	Formy starostlivosti o vlasy	511
38.3	Súhrn.....	512
38.4	Literatúra.....	513
39	Vysoký cholesterol	515
39.1	Určenie rizika.....	515
39.2	Terapeutické dôvody.....	517

39.3	Použitie prírodných produktov na zníženie hladín cholesterolu	521
39.4	Súhrn	526
39.5	Literatúra	527
40	Vysoký krvný tlak	531
40.1	Príčiny	531
40.2	Terapeutické dôvody	532
40.3	Súhrn	542
40.4	Literatúra	544
41	Zápcha	549
41.1	Príčiny zápchy	551
41.2	Terapeutické dôvody	552
41.3	Zápcha u detí	552
41.4	Príčiny symptomatickej zápchy	553
41.5	Pravidlá pre nápravu stavu čriev	554
41.6	Súhrn	555
41.7	Literatúra	556
42	Zväčšenie prostaty (BPH)	557
42.1	Fyziológia prostaty	557
42.2	Príčiny	558
42.3	Diagnostika karcinómu	558
42.4	Terapia	559
42.5	Súhrn	565
42.6	Literatúra	568
43	Žlčníkové kamene	571
43.1	Príčiny	572
43.2	Terapeutické dôvody	574
43.3	Súhrn	580
43.4	Literatúra	581
44	Fytoterapia v období tehotenstva a dojčenia	585
44.1	Terapeutické dôvody	585
44.2	Súhrn	589
44.3	Literatúra	589

úvod

Príroda poskytuje nepreberné množstvo prostriedkov, z ktorých úžitok môže mať človek v snahe udržiavať si optimálne zdravie, prípadne ktoré môže využívať v liečbe už vzniknutých chorôb a to popri uplatňovaní konvenčnej liečby, v snahe urýchliť proces regenerácie a zmiernovania toxických účinkov klasických liekov. Najbližšie k uplatňovaniu zásad prírodnej liečby v praxi má naturopatická medicína. Naturopatická medicína je odvetvie medicíny, v ktorom sa na liečenie ochorení používa celý rad prírodných liekov a liečebných postupov. Využíva systém lekárskej diagnostiky a terapeutiky založený na modeloch chaosu a organizácie v prírode. Je založená na predpoklade, že ľudia sú prirodzene zdraví a že hojenie môže nastať odstránením prekážok k liečbe a stimuláciou prirodzených liečebných schopností tela. Základmi zdravia v prírodnej medicíne sú strava, výživa, homeopatia, fyzická manipulácia, stresový manažment a cvičenie.

Naturopatická medicína je užitočná pri liečbe chronických aj akútnych ochorení. Niekedy sa používa v spojení s alopatickou liečbou na zlepšenie liečby a na zmiernenie chronických príznakov, ako je únava a bolesť. Naturopat lieči širokú škálu zdravotných problémov, od bolesti pohybového aparátu po depresiu.

Prírodná medicína je založená na presvedčení, že ľudské telo má pozoruhodnú vrodenuú liečebnú schopnosť. Pozerá na pacienta ako na komplexný, vzájomne prepojený systém a zameriava sa na podporu zdravia prostredníctvom prírodných, netoxických terapií, ako je výživa, modifikácia životného štýlu, bylinné prípravky, psychologické opatrenia a mnoho ďalších.

Naturopatická medicína pomáha rozvíjať vznikajúcu paradigmu v medicíne. Paradigma je model používaný na vysvetľovanie udalostí. Ako sa naše chápanie prostredia a ľudského tela vyvíja, vyvíjajú sa nové paradigmy. Napríklad vo fyzike boli príčiny vzniku a následkov Descarta a Newtona nahradené Einsteinovou teóriou relativity, kvantovou mechanikou a prístupmi v teoretickej fyzike, ktoré berú do úvahy obrovskú vzájomnú prepojenosť vesmíru.

Nová paradigma v medicíne sa zameriava aj na prepojenie tela, mysle, emócií, sociálnych faktorov a životného prostredia. Zatiaľ čo stará paradigma vnímala telo v zásade ako stroj, ktorý možno najlepšie napraviť pomocou liekov a chirurgických zákrokov, vznikajúci nový model využíva prirodzené, neinvazívne techniky, ktoré podporujú zdravie tým, že podporujú vlastné procesy liečby tela. **Prírodná medicína je systém založený na siedmich princípoch:**

- **princíp 1:** liečivá sila prírody (*vis medicatrix naturae*). Naturopatickí lekári veria, že telo má značnú silu na uzdravenie. Úlohou lekára je uľahčiť a posilniť tento proces pomocou prírodných netoxických terapií,
- **princíp 2:** identifikuje a lieči príčinu (*tolle causam*). Naturopatický lekár je vyškolený, aby hľadal skryté príčiny ochorenia, a nie jednoducho potlačil príznaky, ktoré sa pova-

žujú za výraz pokusu tela o uzdravenie. Príčiny ochorenia môžu vzniknúť na fyzickej, duševnej – emocionálnej a duchovnej úrovni,

- **princíp 3:** neškodí (*primum non nocere*). Naturopatický lekár sa snaží neškodiť lekárskej liečbe použitím bezpečných a účinných prírodných terapií,
- **princíp 4:** zaobchádza sa komplexne s celou osobou (holizmus). Naturopatickí lekári sú vyškolení, aby vnímali jednotlivca ako celok, komplexnú interakciu fyzických, duševných, emočných, duchovných, spoločenských a iných faktorov,
- **princíp 5:** lekár ako učiteľ (*docere*). Naturopatický lekár je predovšetkým učiteľ, vzdeláva, posilňuje a motivuje pacientov k tomu, aby prevzali osobnejšiu zodpovednosť za svoje zdravie prijatím zdravého postoja, životného štýlu a stravovania,
- **zásada 6:** prevencia je najlepším liekom. Naturopatickí lekári sú špecialisti na preventívnu medicínu. Prevencia ochorení a podpora zdravia sa dosahuje prostredníctvom vzdelávania a životných návykov,
- **zásada 7:** objekty zdravia a wellness. Vytvorenie a udržiavanie optimálneho zdravia a podpora zdravia sú hlavnými cieľmi naturopatického lekára. Kým zdravie je definované ako stav optimálneho fyzického, duševného, emočného a duchovného blahobytu, wellness je definovaný ako zdravotný stav charakterizovaný pozitívnym emočným stavom. Naturopatický lekár sa snaží zvýšiť úroveň zdravia bez ohľadu na chorobu alebo úroveň zdravia. Dokonca aj v prípadoch ťažkých ochorení sa môže často dosiahnuť vysoká úroveň wellness.

Klinická výživa alebo používanie diéty ako terapie slúži ako základ naturopatického lekárstva. Existuje neustále rastúci počet vedomostí, ktoré podporujú používanie celých potravín a výživových doplnkov pri udržiavaní zdravia a liečbe chorôb.

Naturálne prostriedky a metodiky

Botanická medicína

Rastliny sa používajú ako lieky od staroveku. Naturopatickí lekári sú profesionálne vyškolení v bylinnej medicíne a poznajú tak historické využitie rastlín, ako aj moderné farmakologické mechanizmy. Ľudia vždy videli spojenie s výživou a chorobami a mnoho terapií je postavených na špeciálnych diétach.

Homeopatia

Termín homeopatia je odvodený z gréckych slov „*homeo*“, čo znamená „podobné“ a „*pathos*“, čo znamená „choroba“. Homeopatia je systém medicíny, ktorý lieči chorobu so zriadeným, potenciovaným činidlom alebo liekom. Homeopatické lieky sú odvodené z rôznych rastlinných, minerálnych a chemických látok.

Tradičná čínska medicína a akupunktúra

Tradičná čínska medicína a akupunktúra sú súčasťou starodávneho medicínskeho systému, ktorý zahŕňa techniky, ktoré sa používajú na zvýšenie toku vitálnej energie (chi). Akupunktúra zahŕňa stimuláciu určitých špecifických bodov na tele po chi dráhach nazývaných

meridiány. Akupunktúrne body môžu byť stimulované zavedením a odoberaním ihliel, aplikáciou tepla (moxibustion), masážou, aplikáciou laserového svetla alebo elektrického prúdu alebo kombináciou týchto metód.

Vodoliečba

Vodoliečba môže byť definovaná ako použitie vody v akejkoľvek forme (horúca, studená, ľadová, para atď.) a spôsoby aplikácie (kúpele, sprchy, vírivky a pod.). Je to jedna z dávnych metód liečby. Hydroterapia bola používaná mnohými rôznymi národmi, vrátane Egypťanov, Asýrčanov, Peržanov, Grékov, Židov, Hindov a Číňanov.

Fyzikálna medicína

Fyzikálna medicína sa týka použitia fyzických opatrení pri liečbe jednotlivca. Patrí sem použitie fyzioterapeutických zariadení, ako je ultrazvuk, diatermia, elektromagnetické činidlá, terapeutické cvičenie, masáže, spoločná mobilizácia (manipulačná), imobilizačné techniky a hydroterapia (Muray, M. T., Pizzorri, J. – Natural Medicine, 2012).

Poradenstvo a zmena životného štýlu

Poradenstvo a modifikácia životného štýlu techniky sú nevyhnutné pre naturálnu terapiu.

Predpokladá:

1. Rozhovor a schopnosť reagovať, aktívne počúvanie, hodnotenie jazyka tela a iné kontaktné zručnosti potrebné pre terapeutický vzťah.
2. Rozpoznanie a porozumenie prevládajúcich psychologických problémov vrátane vývojových problémov, abnormálneho správania, závislostí, stresu, problematickej sexuality atď.
3. Rôzne liečebné opatrenia zahŕňajúce hypnózu a riadené manipulácie, poradenské techniky, korekciu základných organických faktorov a rodinnú terapiu.

Okrem podpory dobrého zdravia sa prírodné lieky, ako sú rastlinné výrobky a výživové doplnky, často používajú ako priame náhrady bežných liekov. Vo väčšine prípadov používajú tieto prírodné lieky zahŕňa podporu procesu hojenia a nie potláčanie príznakov.

Okrem aplikácie prírodnej liečby ako primárnej liečby je prírodná liečba cenná ako doplnkový prístup ku konvenčnej medicíne, najmä pri ťažkých ochoreniach, ktoré vyžadujú farmakologické alebo chirurgické zákroky, ako je rakovina, angína, kongestívne zlyhanie srdca, Parkinsonova choroba a trauma. Napríklad pacient s ťažkým kongestívnym zlyhaním srdca, ktorý potrebuje lieky, ako je Digoxín a Furosemid, môže mať prospech z vhodného použitia suplementácie tiamínom, karnitínom a koenzýmom Q10. Aj keď existujú dvojito slepé štúdie, ktoré dokazujú ich hodnotu ako doplnkových terapií pri kongestívnom zlyhaní srdca, sú zriedka predpísané konvenčnými lekármi.

Prírodná liečba môže byť užitočná pri prevencii chorôb. Skutočná primárna prevencia zahŕňa riešenie rizika ochorenia pacienta (najmä srdcových ochorení, rakoviny, mozgovej príhody, cukrovky a osteoporózy) a zavedenie postupu na zníženie kontrolovateľných rizikových faktorov.

Prínosy pre zdravie a efektívnosť programov prevencie chorôb boli jasne preukázané. Štúdie konzistentne zistili, že účastníci programov orientovaných na zdravie mali znížený počet dní postihnutia (43 % zníženie), nižší počet dní strávených v nemocnici (54 % pokles) a nižšie množstvo finančných prostriedkov vynaložených na zdravotnú starostlivosť (pozoruhodný pokles o 76 %.)

Pohľad na zdravie človeka sa mení súčasne s novými poznatkami a skúsenosťami ľudstva. V dnešnej dobe sa chápe človek z pohľadu holizmu v jeho bio-psycho-sociálnej jednote. Už nie je len úlohou odborníkov starať sa o zdravie jedinca, ale je to úloha každého človeka zaujať zodpovedný prístup k vlastnému zdraviu.

Z hľadiska nových koncepcií zdravie nie je cieľom, ale prostriedkom pre úspešný život a pohodu jedinca. Na dosiahnutie a zabezpečenie vhodných podmienok pri zlepšení a zachovaní zdravia jedinca ako prostriedku na kvalitný a šťastný život, v ktorom by boli uspokojené jeho základné potreby a vytvorené vhodné prostredie na rozvoj jeho danosti a schopnosti, musí človek ako jedinec dozrievať a rásť po každej stránke jeho osobnosti. Toto vedomie zároveň v spätnej väzbe naplňuje človeka radosťou a pokojom, z čoho pramení radosť zo života. Aby sa tento cieľ mohol dosiahnuť musí mať dostatok informácií a vedomostí, ktoré mu pomôžu dosiahnuť želaný efekt. Vedomie človeka, že sám sa môže stať manažérom svojho zdravia, výkonnosti a vitality, robí ho slobodnejším, nezávislým od pomoci druhých. Ovládať svoje telo, predpokladá žiť v zdraví a radosť, bez nutnosti strádať v chorobách a bolestiach. Niet vyšších hodnôt nad tieto hodnoty. Chce to len správne sa orientovať a každodenne uplatňovať faktory, ktoré vplývajú na kvalitu života človeka.

Príjemné a užitočné čítanie želajú autori

Zdravý životný štýl – II

Naturálne prostriedky v prevencii a podpore konvenčnej liečby

Autori:

doc. PaedDr. Ing. Jaroslav Jedlička, PhD.

MUDr. Peter Jedlička

Vydanie: prvé

Rok vydania: 2020

Náklad: 300 ks

Počet strán: 590

Vydavateľ: Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

Redakčná úprava: Ing. Katarína Drábiková

Grafická úprava, návrh obálky: Martin Lopušný

Tlač: Róbert Jurových – NIKARA, Krupina

AH – VH: 41,92 – 42,68

ISBN 978-80-552-2067-3