

Jak být zdravý v zimě?

MUDr. Ludmila Eleková

Opět se uchýlím k polopatickým radám. Všimla jsem si totiž, že mnoha lidem unikají základy a vynakládají nepřiměřené množství energie a financí na okrajová řešení. A mnoho jiných zase na zdraví naprosto kašle a jsou pak zaskočeni akutní nemocí, která neprobíhá podle jejich představ. Jak tedy zůstat zdraví nebo alespoň snížit možnost nějaké vážnější nemoci?

Strava

Strava je základ, doplňky stravy jsou jen doplňky. Nelze si myslet, že budeme špatně jíst a spravíme to třapatkovým (*echinaceovým* — *pozn.red.*) čajem nebo vitamínem C v pididávce. Chceme-li být v zimě zdraví, musíme dobře jíst.

Zelenina má být na stole denně, v každém jídle. Jíst zeleninu není otázkou volby nebo chuti, je to nutnost. Naši předkové neměli mrazáky ani pomeranče, proto zeleninu skladovali způsobem, který významně zvýšil její nutriční hodnotu, fermentovali ji (mléčné kvašení). Nedělejte si ale iluze, že si budete kupovat kysané zelí a máte vystaráno. Především téměř všechna běžná zelí na trhu jsou chemicky konzervovaná. Nedávný průzkum časopisu D-test navíc zjistil, že v několika ze zkoumaných kysaných zelí vůbec nebyl vitamín C! Takže zbývá domácí výroba. Recepty běžně naleznete. Ke každému jídlu přihodte kopeček, nebo vmíchejte do salátu. Dalším jednoduchým způsobem, jak si zajistit vitamíny, je klíčení. Na okně můžete mít neustále tácek s klíčovými semínky a průběžně je doplňujete.

V souvislosti se zimní zeleninou nelze opominout cibuli a česnek. Česneku se dokonce říká židovský penicilín. Všechny cibuloviny obsahují látky, které mají významné antibakteriální a antivirové vlastnosti. Měli bychom je jíst denně. Z cibule lze vyrobit čaj i sirup.

Důležitou složkou stravy na zimu jsou vývary i maso a tuk z něj, vejce a ryby. Cholesterol a živočišné tuky obecně jsou základním stavebním a opravným materiálem pro buňky. Cholesterol má svou roli i v imunitě. Lidé s nízkou hladinou cholesterolu mají vyšší riziko infekcí a úmrtí na ně. Otázkou je, kolik úmrtí na chřipku mají na svém účtu léky na snížení cholesterolu. Cholesterol v potravě nezvýší krevní hladinu, stejně jako ji nesníží nízkotučná dieta. Hlavním zdrojem cholesterolu jsou vaše vlastní játra, která ho produkují podle potřeb organismu. To je třeba si uvědomit, že když máte vyšší hladinu cholesterolu, má to nějaký důvod! Tělo ho tvoří, protože ho potřebuje! Pouhé snížení léky bez hledání příčiny je pouhé potlačování příznaku se stejnými (nebo horšími) důsledky jako např. potlačování horečky, bolesti apod.

Živočišné potraviny, zejména játra, ryby a máslo, obsahují i vitamín D a A, které zásadně ovlivňuje imunitu. Máslem a rybím tukem se dříve léčila tuberkulóza.

A co naopak nejíst? Sladké a cukr vůbec, rafinované sacharidy, chemicky pozměněné potraviny. Rafinované sacharidy jsou bohužel právě ty běžné potraviny — běžné pečivo a chléb z bílé mouky, koláče, sušenky, keksy apod. Další ničivé sloučeniny, mylně považované za potraviny, jsou umělé tuky: margaríny, ztužené a hydrogenované tuky apod. Včetně všech „rostlinných tuků“, které jsou uvedeny na etiketě jakékoli trvanlivé potraviny, nic zdravého na nich není! Jediné zdravé rostlinné tuky jsou ty, které nebyly tepelně zpracované, tj. tuky v semínkách, ořechách a oříškách, mandlích a za studena lisované oleje z těchto plodů. Rafinované oleje vyrobené ze semínek zdravé nejsou.

Nedávno jsem někde četla velmi trefnou definici, co je a co není potravina. Potravina je něco, co někde vyrostlo a v tomto stavu se konzumuje, dále je to něco, co mělo mámu a tátu nebo něco, o čem se lze dočíst v učebnici biologie. Upozorňuji, že „*potravina*“ můžeme říkat pouze těmto věcem, jen když nejsou průmyslově zpracované. Takže potravinou není původně rostlina nebo zvíře, s kterými se dělaly různé psí kusy. Maso je potravina, uzenina ne. Kukuřice je potravina, kukuřičný sirup ne. Cukrová řepa nebo třtina je potravina, rafinovaný cukr ne. Cukr se má k řepě/třtině stejně jako morfium k máku. Cukr i morfium jsou stejně „*přírodní*“. Není třeba vysvětlovat, že účinky mají velmi odlišné od účinků konzumace rostliny, z které pocházejí.

Uprostřed zimy číhá velká stravovací past jménem Vánoce. U mnoha lidí je to čas obžerství. Přes různá předsevzetí jen málokdo odolá. Deprivace nefunguje, je lepší si vědomě dopřát, ale s rozumem. Na tomto místě doporučuji poohlédnout se do zemí s letitou kulinářskou tradicí, například do Francie. Pojmete-li vánoce po francouzsku, úžasně si pochutnáte a nezničíte se. Chcete-li vánoce proplout bez velké újmy na obvodu pasu, zaměřte se na kvalitu nikoli kvantitu potravin. Dopřejte si kvalitní maso, dost zeleniny, uberte tradiční těžké přílohy a moučná jídla. I cukroví a moučníky nechtě jsou spíše o bílkovinách a tucích než cukru. Samozřejmě se nepřejídejte a hýbejte se.

Doplňky stravy

Mají smysl hlavně v případě, že dobře jíte a celkově žijete zdravě. Samozřejmě, že něco udělají i v případě horší životosprávy, ale jejich efekt nebude tak dobrý. Do čeho má smysl investovat?

Vitamín D

Suplementace v dávce kolem 2000–3000 IU ($40 \text{ IU} = 1 \mu\text{g}$ — *pozn.red.*) denně pro dospělého je bezpečná. Lze si nechat předepsat Vigantol od vašeho lékaře nebo užívat fermentovaný olej z tresčích jater (*sk: treščeř pečene* — *pozn.red.*) nebo rybí tuk. Využívejte slunce, pokud nějaké bude, ale oslunění pouze obličejem nestačí.

Vitamín C

Jeho vyšší dávky inaktivují viry a podporují aktivitu imunitního systému. Musíme si ale ujasnit dávkování. Běžně se setkávám s pacienty, kteří v podstatě nejedí zeleninu, nebo jen minimální množství, pak onemocní a začnou se „léčit“ vitamínem C v minidávce, třeba jen 100–300 mg denně. Moc se diví, když to nefunguje. Vitamín C má v organismu mnoho funkcí a jeho účinky závisí na dávce. Doporučené denní dávky kolem 100–200 mg jsou dávky, které nemají žádný terapeutický efekt. Jsou to dávky, které brání tomu, aby vám úplně „zhasly“ mitochondrie. Jsou to dávky hraniční, které chrání před manifestními kurdějemi (*sk: pred príznakmi skorbutu* — *pozn.red.*).

Chcete-li mít z vitamínu C nějaký užitek, musíte ho přijímat řádově v gramech. V těchto dávkách již mají pozitivní efekt na průběh infekcí a prevenci některých degenerativních chorob. Skutečně terapeutické dávky, schopné zvládnout těžké infekce a intoxikace, začínají na desítkách gramů denně. To je možné dosáhnout jen injekčním nebo infúzním podáváním. V České republice je registrován vitamín C pro parenterální podání (*do žily, nie do úst* — *pozn.red.*).

Preventivní suplementace vitamínem C by měla být kolem 1–3 g denně, v případě začínající nemoci zvýšte až na 10 g denně. Je nutné ho brát rozděleně v nejméně 6 dávkách denně, v 2–3-hodinových intervalech. Má totiž velmi rychlý biologický poločas.

Poznámka pro čtenáře, kterým se uvedené dávky zdají příliš vysoké: Zvířata, která neztratila schopnost jeho syntézy, ho denně produkují řádově desítky gramů, v nemoci nebo stresu až sto gramů denně. Možná proto mohou pít z louží a špinavých napajedel, jíst mršiny, rodit na louce nebo chlévě a neumřou na sepsi (*zamorenie krvného obehu baktériami — pozn.red.*).

Probiotika

Ve fermentovaných potravinách a také v doplňcích. Na trhu jich je mnoho, mnoho ale neúčinných. Produkt by neměl být podezřele levný, měl by obsahovat více druhů bakterií (tj. nejen například jen lactobacily), měl by jich obsahovat několik miliard v dávce. Skutečně účinné probiotikum vede k dočasnému zhoršení, protože dojde k výměně střevní flory a odumřelé patogenní bakterie uvolní toxiny. Proto skutečně účinná probiotika obvykle nesou upozornění, že je třeba s dávkou postupně stoupat.

Betaglukany

Velmi dobře prozkoumané a účinné látky podporující imunitu. Ovšem je zde opět problém s kvalitou a dávkou. Levné extrakty z hlívy za moc nestojí. Aby se z houby nebo kvasinky betaglukan uvolnil v podobě, která má biologický účinek, vyžaduje to určitý způsob pěstování a zpracování. Dávka při akutní nemoci by měla být 25mg na kg váhy a den, lze užít v jedné denní dávce. Účinek nabíhá asi 2 dny, nečekejte okamžitou úlevu.

Shrnutí prevence

- zdravá strava,
- fermentované potraviny,
- probiotika,
- dostatek vitamínu C a D,
- pohyb na čerstvém vzduchu,
- dostatek spánku a odpočinku.

V případě epidemií logické chování: nepohybovat se v místech, kde je mnoho lidí, dodržovat běžnou hygienu, tj. pořádně si mýt ruce, kýchat a kašlat do jednorázových kapesníků. Je třeba si ale uvědomit, že onemocnění není primárně důsledkem infekce, ale náchylnosti k ní. Kdo není náchylný, ne onemocní.

Co dělat, když už onemocníme

V dnešní době se málokomu podaří zcela uniknout nějaké-té zimní nemoci. Rýmu nebo nachlazení dostaneme téměř všichni. Mnoho lidí nejenže kašle na prevenci, navíc dělá zásadní chyby při léčení již vzniklé nemoci. Bohužel, jsou v tom podporováni svými lékaři.

Základní pravidlo je: Nesrážet horečku! Bez ohledu na její výši. Dospělým febrilní křeče nehrozí (a to ani epileptikům!). Málokterý dospělý je schopen vyprodukovat horečku vyšší než řekněme 39,5 °C. Takto vysoká horečka je sice nepříjemná, ale není nebezpečná. Febrilní křeče u dětí nesouvisí s výškou teploty, ale s rychlostí nástupu. Jde spíše o individuální citlivost, nízký křečový práh. Nejvyšší křečová pohotovost u dětí je do dvou let věku, pak klesá. Právě febrilní křeče se neopakují a nejsou nebezpečné. Nemá smysl dítě při každé další nemoci ládovat diazepamem a paralenem, jen mu tím škodíte. Horečka se prostě musí vydržet.

Horečku máte proto, že ji potřebujete. Při horečce se viry a bakterie hůře množí, vaše imunita naopak jede na plné obrátky. Horečku vytváří vaše tělo, nikoli mikroby. Při infekci naše bílé krvinky v místě boje uvolňují různé imunitní působky (např. leukotrieny, cytokiny, interleukiny apod), jejichž funkcí je zprostředkování komunikace mezi buňkami imunitního systému, podpora boje proti infekci, stimulace tvorby protilátek atd. Tyto látky se dostanou do krevního řečiště a celého těla. Díky nim nás všechno bolí a stoupne horečka. Právě přítomnost těchto látek v krvi protékající termoregulačním centrem mozku upozorní na probíhající BOJ proti infekci. Nikoli na infekci, ale boj proti ní, to je důležitý rozdíl. Termoregulační centrum pak zvedne teplotu. Za přirozených okolností horečka klesá teprve tehdy, když je infekce zvládnuta a tyto látky přestanou do mozku proudit.

A co když si vezmeme nějaký lék na snížení horečky? Tyto léky zabrání vašim imunitním buňkám produkovat tyto látky, zabrání zánětu (*sk: zápalu — pozn.red.*), tedy BOJI proti infekci. Substance přestanou téci do mozku, váš mozek je špatně informován, domnívá se, že je po infekci a sníží teplotu. Požití léků proti horečce tedy vůbec pozitivně neovlivní vaši obranyschopnost, právě naopak. Hodinu po požití paracetamolu, ibuprofenu nebo kyseliny acetylosalicylové je ve vás stejně (nebo spíše více) mikrobů, jako před požitím léku, jen jste se přestali bránit. Proto je vám lépe — právě BOJ proti infekci vyvolává dobře známé nepříjemné příznaky nemoci.

Jaké má rutinní požívání těchto léků důsledky? Je to logické, nemoc trvá déle, jste déle infekční, máte vyšší riziko komplikací, v extrémním případě tyto léky zvyšují úmrtnost. O mechanismu účinku těchto léků se učí každý lékař již během studia na fakultě, proto je absurdní, že je rutinně doporučují každému s běžnou virózou s jen mírně zvýšenou teplotou. Svůj díl k tomu přidávají reklamy na tyto léky. Dobře se na ně podívejte! Říkají něco o LÉČENÍ? O likvidaci infekce? O rychlejším skutečném uzdravení? Kdepak, to si ani výrobci nedovolí. Vše, co slibují, je ÚLEVA od příznaků. Když nyní víte, že příznaky jsou známkou boje proti infekci, co myslíte, je dobré si od nich ulevit? Vyberte si sami. Jde-li o vaše dítě, rozhodujte se zodpovědně za něj. I když je trýznivé dívat se na dítě, které trpí, podáním léku na horečku mu naprosto jednoznačně škodíte.

Všechna opatření, uvedená u prevence, použijte při léčbě — vitamín C až 10 g denně, vitamín D 5000 IU denně, slepičí polévka s česnekem, cibulový čaj, betaglukany, homeopatika atd. Nemoc berte jako gruntování, uvědomte si, co bylo příčinou, kde jste dali svému tělu příliš zabrat. Nezlobte se na sebe, pomozte si, abyste se brzy uzdravili.

