



Sucho v ústach

Príznamy

- V ústach pociťujeme sucho, sliny sú lepkavé a husté.
- Prehĺtanie stravy je problematické.
(Môže sa stať, že ide o predzvesť ochorenia zubov alebo ďasien.)

Príčiny

S vekom pomaly ustupuje tvorba slín. Asi 20 % ľudí po šesťdesiatke má takú nízku tvorbu ústnej tekutiny, že sú ohrozené určité organické funkcie slín, napr. ochrana zubov. Množstvo slín reaguje citlivo na citové zaťaženie.

Možno ste zažili situáciu, že vám počas reči vyschlo v ústach. Ani profesionálni rečníci, politici a manažéri nie sú chránení a pomáha pohár vody, aby sa im jazyk neprilepil na podnebie. Dôvod je jednoduchý – počas stresu dáva vegetatívny nervový systém povel slinným žľazám, aby utlmili produkciu. V tomto postupe je logika, lebo ak je niekto v emocionálnom napätí, nepociťuje chuť do jedla, a preto nepotrebuje v ústach sliny.

Čo pomáha pri suchu v ústach

Vitamín C

Slinné žľazy obsahujú veľmi veľa vitamínu C, hormóny a enzýmy, ktoré sa podieľajú na vylučovaní slín a sú úzko späté s vitamínom. Kto má väčšie nároky na vitamín C (fajčiari, ľudia, ktorí sa stravujú v stánkoch s hotovými jedlami), tak má vyšší sklon k vysychaniu úst. Veľké množstvo biologických látok citlivých na svetlo a teplo je v kivi, rakytníku, v čerstvej zelenine – paradajkách, paprike, petržlene a pažítke. Šumivé tabletky vitamínu C sú iba malým prínosom, lebo vitamín vo vodnom roztoku stráca svoju účinnosť.

Nenasýtené kyseliny

Pomáhajú hlavne ráno, keď je sucho v ústach najhoršie. Pred každými raňajkami zjedzte čajovú lyžičku pomletých lanových semiačok.

Kofeín a horké látky

V jednej poľskej štúdií sa cappuccino prejavilo ako účinný prostriedok pri liečbe pacientov, ktorí trpeli suchom v ústach z dôvodu užívania anti-depresív. U niektorých pacientov vydržal efekt až 4 hodiny po vypití kofeínového nápoja. Do cappuccina však nedávajte veľa cukru, lebo aj horká chuť má povzbudzujúci účinok na slinné žľazy.



Ako pomôže kefír

Kyselina uhličitá, kvasinky a baktérie, ale aj horkastá chuť v kefíre upravujú tvorbu slín. Samozrejme za predpokladu, že ide o prírodný produkt, ktorý nie je sfalšovaný aromatickými látkami. Rozdeľte si najmenej 500 g kefíru tak, aby ste ho pili pravidelne počas dňa. Nejedzte k nemu nič sladké, nechajte jeho mierne horkú chuť pôsobiť pokiaľ možno čo najdlhšie.

Zaujímavosti

Sucho v ústach niekedy spôsobujú určité lieky, ktoré pôsobia na vegetatívny nervový systém (najmä antidepresíva, lieky na znižovanie vysokého tlaku, na astmu a reguláciu žalúdočnej kyseliny).

Keď sucho v ústnej dutine sprevádzajú bolesti pri jedle alebo opuchy v oblasti pažeráka a hrtana, môže byť priestor vyplnený slinnými kameňmi nazývanými sialolity. Väčšinou zmiznú samy od seba, niekedy sa však musia odstrániť operatívne.

NAŠE RADY

- Jedzte denne niekoľko porcií surovej stravy a čerstvého ovocia.
- Žujte žuvačku bez cukru. Pred každými raňajkami zjedzte 1 čajovú lyžičku ľanových semiačok.
- Músi si pripravujte s kefírom, nie s mliekom. Pred spaním vypite ešte jeden pohár kefíru.
- Ráno a popoludní vypite silnú kávu alebo cappuccino.
- Nezabudnite: fajčenie obmedzuje činnosť slín.



Svalové kŕče

Príznaky

- Stvrdnutie svalu do bolestivého napätia. Vlastnou vôľou sa postihnutý kŕča nezbaví.

Príčiny

Väčšinou ide o zlé zásobenie svalov tekutinami, nedostatok minerálov, prepínanie svalov, psychické blokády, nevhodné oblečenie (napr. príliš tesné ponožky) alebo o šok z podchladenia. Taktiež cukrovka alebo ochorenie chrbtice môžu viesť k svalovým kŕčom. V mnohých prípadoch kŕčom predchádzali drobné mikrotraumy (mikroskopické poranenia) v svaloch.

Čo pomáha pri svalových kŕčoch

Voda

Zvýšte prísun tekutín. Myslite na to, že smäd je fyziologicky oneskorenou reakciou, teda prichádza až vtedy, keď strata tekutín už viedla k strate výkonu. Preto by sme mali piť vždy skôr, ako pocítíme smäd. Najlepším nápojom je uhličitá minerálna voda, do ktorej dáme trochu citrónovej alebo jablkovej šťavy.

Magnézium (horčík)

Látková výmena v svaloch je zvláštnou mierou odkázaná na minerály. V prípade kŕčov lekári veľmi radi predpisujú alebo odporúčajú magnéziové preparáty. Nie je však isté, či pomáhajú pri všetkých druhoch svalových kŕčov. Tehotným ženám pri kŕčoch v lýtkach môžu pomôcť veľké dávky minerálov aj pri nočných kŕčoch. Zníži sa ich počet, ale nie intenzita alebo dĺžka trvania. U športovcov je pomoc magnéziom neistá, lebo kŕče spôsobuje zlá športová príprava alebo nesprávne vykonávané pohyby.

Potraviny s vysokým obsahom magnézia sú pšeničné klíčky, ľanové semienka, orechy, čierny chlieb a hrach. Pri náchylnosti ku kŕčom sa odporúčajú šumivé magnéziové tabletky z lekárne. Pamätajte na to, že strava s vysokým obsahom tukov a bielkovín bráni využitiu magnézia rovnako ako alkohol a kolové nápoje.

Sodík

Poriadna porcia soli pomôže pri kŕčoch, ktoré nie sú vyvolané telesnou námahou. Sodík pôsobí ako protihrač draslíka, ktorý pri predávkovaní zvyšuje sklon ku kŕčom. Neraňajkujte müsli ale celozrnný ražný chlieb so syrom. Vajíčko k raňajkám si poriadne osolte!



Vitamíny skupiny B

Napomáhajú využitiu magnézia, majú však aj vlastnú úlohu v látkovej výmene svalov. Vitamíny B sú v listovej zelenine, strukovinách a celozrnných výrobkoch. Vyvarujte sa výrobkom z bielej múky! Pri náchylnosti ku kŕčom môžu pomôcť tabletky pivovarských kvasníc.

V jednej štúdii Wan Fang Hospitals v Taipehu sa znížil počet záchvatov nočných kŕčov o 86 % tým, že sa pacientom podával komplex vitamínov B (thiamín 50 mg, vitamín B12 250 mg, pyridoxín 30 mg, riboflavín 5 mg). Najmä pacientom s vysokým tlakom a športovcom veľmi prospeli vysoké dávky vitamínov.

Zaujímavosti

Ak dostanete kŕč, musíte postihnutý sval uvoľniť a nenapínať ho. Pri kŕčoch v lýtku je potrebné ohnúť koleno, aby lýtkový sval nebol natiahnutý.

Antikoncepčné tabletky patria k najväčším zlodejom vitamínov B. Ženy sa zbavia kŕčov, ak prejdú na nehormonálnu antikoncepciu.

NAŠE RADY

- Zvýšte prísun tekutín na 2,5 litrov denne.
- Kto trpí nočnými kŕčmi, mal by skúsiť magnéziovou kúru.
- Kto má kŕče počas dňa, nech raňajkuje namiesto müsli chlieb so syrom.
- Najmenej trikrát do týždňa raňajkujte vajcia!
- Športovci, ktorých sužujú kŕče, by mali vyskúšať vitamín B.



Vracanie a nevoľnosť

Príznaky

- Nekontrolovateľné sťahy svalov v žalúdočných stenách, bránici a bruchu.
- Obsah žalúdka sa tlačí prudko hore a vychádza ústami.

Príčiny

Centrum vracania sa nachádza v spodnej časti mozgu, v predĺženej mieche. Tá môže byť veľmi rýchlo ovplyvnená psychicky alebo jedmi, ako je nikotín, toxíny z pokazenej potravy a vyvoláva dráždenie na vracanie. (Všetky nervové zväzky prebiehajú z mozgu do miechy cez predĺženú miechu.)

Prečo vzniká cestovná nevoľnosť?

Hlavný spúšťač cestovnej nevoľnosti je zmätený mozog. Ak sedíme v idúcom osobnom vozidle vzadu, odkiaľ máme obmedzený výhľad dopredu, prijímame protichodné dráždenia z oblasti videnia a rovnováhy. Oči totiž hlásia mozgu nepohyblivosť, ale vnútorné ucho svojím rovnovážnym orgánom vníma zrýchlenie a zmeny polôh. Mozog sa týmito rozporuplnými signálmi cíti ohrozený a dáva podnet na vyplavenie stresových hormónov, ktoré vedú k známym prejavom – bolestiam hlavy, nevoľnosti, závratom a vracaniu.

Čo pomáha pri nevoľnosti a vracaní

Vitamín B6 (pyridoxín)

Už dlho sa používa ako prostriedok proti nežiadúcemu dráždeniu k vracaniu (nauzea). Zdá sa, že má na predĺženú miechu utišujúci účinok. Potraviny, ktoré pyridoxín obsahujú (mäso, mliečne pokrmy a obilie), sú pre podráždený žalúdok nevhodné. Využite pšeničné klíčky, ktoré si nasypete na akýkoľvek pokrm.

Zázvor

Korenie s bohatou tradíciou. Pomáha pri nevoľnostiach z cestovania i tehotenstva (napr. zázvorové lízanky), znižuje podráždenie žalúdočných stien a navyše rozptyľuje strach.



Najlepšie pôsobí prípravok z lekárne (napr. Ginger kapsuly). V ľahších prípadoch pomôže aj niekoľko zázvorových sušienok alebo šalát okorený zázvorom.

Mrkvová krémová polievka

Vracanie odoberá silu. Najmä malé deti sú po ňom také vyčerpané, že ledva stoja na nohách. To však neznamená, že ich posilníme čokoládou alebo mäsom, pretože tieto potraviny silu nedávajú, ale ju naopak odoberajú.

Výhodnejšia je polievka podľa nasledujúceho receptu: do hrnca dajte za pohár karotky (najlepšie pohár z detskej výživy), prilejte 1/2 litra jemného mäsového vývaru. Uvarte, okoreňte polievkovými bylinkami a muškátom.

Táto polievka uvedie do opätovného poriadku hospodárenie so soľou a sacharidmi. Minerály a vitamíny z karotky (najmä vitamín A) sa zase postarajú o uzdravenie poškodenej žalúdočnej sliznice.

Zaujímavosti

Vracanie môže byť príznakom rôznych ochorení. Ak trvá niekoľko dní, je potrebné lekárske vyšetrenie. Stravovanie sa riadi lekársnym nálezom.

Po vracaní by sme mali „urobiť žalúdku dobre“ a dať mu polievku z ovsených vločiek alebo piškóty, mliečnu kašu, kompót, suchý chlieb. S minerálmi počkajte. Aj keď ste pri vracaní stratili veľa minerálnych látok, neznamená to, že telo je ohrozené ich nedostatkom. Kritická situácia nastane až po druhom alebo treťom dni, kedy by mal pacient už zájsť k lekárovi.

Pokazené potraviny môžu vyvolať silné vracanie.

NAŠE RADY

- Po vracaní šetríte žalúdok! Zo začiatku jedzte iba málo tuku, bielkovín, žiadne prídavné látky (napr. „E“, teda žiadne konzervované potraviny) ani dráždivé látky (ako kofeín, korenie – čierne, papriku alebo karí).
- Dopĺňajte vodu, minerály a sacharidy!
- Za čias našich babičiek sa malým i veľkým dávala po vracaní minerálna voda a porcia želatínového dezertu, lebo obsahuje veľa sacharidov a minerálov (s výnimkou sodíka a medi), je ľahko stráviteľný a chutný.
- Posypte si pokrmy jednou až dvoma lyžičkami pšeničných klíčkov, napr. vyššie uvedený želatínový dezert.
- Cestovnej nevoľnosti môžete predísť, ak zjete niekoľko zázvorových sušienok alebo si posypete zázvorom mäsi.



Vypadávanie vlasov a iné problémy s vlasmi

Príznaky

- Problémy s vlasmi sa môžu prejavovať rôzne. Najčastejšie je vypadávanie vlasov, mastné a krehké vlasy, lupiny, rozštiepenosť.

Čo škodí vašim vlasom

Fyzické zaťaženie

Vlasy reagujú veľmi citlivo na mechanickú záťaž, akou je nosenie prilby, nadmerné trenie uterákom, ale aj na teplotnú záťaž pri dlhodobom fénovaní. Pre vlasy je škodlivé aj nadmerné slnečné ožarovanie a studený vietor.

Zlá starostlivosť o vlasy

Kto si rozstrapatené vlasy česá drôtenou kefou, ten sa nesmie diviť, že mu slabnú vlasové koreničky a mazové žľazy začnú produkovať viac mazu. Napriek tomu sa vlasy každodenným umývaním nepoškodia, lebo moderné šampóny sú jemné.

Čo pomáha vašim vlasom

Bielkoviny a B-vitamíny

Vlas je z 97 % tvorený keratínom, bielkovinou, ktorá sa tvorí vo vlasovom korenku z bielkovín prijatých stravou. Vlas rastie najmä cez deň a to tým lepšie, čím je telo lepšie zásobované bielkovinami. Zásobenie ovplyvňuje nielen obsah proteínov v strave, ale aj naša schopnosť využiť prijaté bielkoviny. A v tom majú hlavnú úlohu vitamíny.

Železo

Nedostatok železa patrí k najčastejším pôvodcom vypadávania vlasov, najmä u žien. Preparáty obsahujúce železo pomáhajú iba čiastočne a často sú zle využiteľné. Výhodnejšie sú prirodzené zdroje železa ako kefir a jogurt. K najväčším zlodejom železa patria rôzne zahusťovacie prostriedky, algináty, múka zo svätobjánskeho chleba v pudingových práškoch, nátierky na chlieb, hotové omáčky, instantné polievky, zmrzlina, nízkokalorické potravinové výrobky smotanovej konzistencie. K strate železa vedú



aj lieky tlmiace bolesť ako acylpyrín a indometacín (dnes už takmer nepoužívaný) alebo prostriedok proti páleniu záhy Anacid.

Zinok

Zabezpečuje vlasu cez vlasový korienok zásobovanie výživnými látkami a patrí tiež k esenciálnym (nenahraditeľným) zložkám vlasovej substancie. Chlapci majú vo vlasoch väčšinou nižšie hodnoty zinku ako dievčatá, čierne vlasy majú zinku viac ako hnedé a tie zas viac ako svetlé. Zinkové tabletky nepodporujú rast vlasov bezpodmienečne. V extrémnych množstvách zinok blokuje príjem medi, ktorá je rovnako dôležitá pre rast vlasov. Vysoký obsah zinku je v syroch, ustriciach, pivovarských kvasniciach, pšeničných klíčkoch, sezame a maku. Fytáty z cereálií ako sú cornflakes, ovsené vločky a müsli, brzdia príjem zinku, preto by ste mali znížiť ich príjem. Myslite tiež na to, že lieky ako penicilín, tetracyklín (antibiotiká) a diuretiká znižujú hladinu zinku v organizme.

Jód

Nedostatok jódu môže viesť k vypadávaniu vlasov počas tehotenstva. Preto by ste v tomto období mali pravidelne konzumovať morské ryby.

Vitamín A

Lupinám a masným vlasom sa dá predísť dostatočným množstvom vitamínu A, ktorý zabraňuje zániku tkaniva vo vlasových korienkoch a blokuje nadbytočnú produkciu mazových žliaz.

Medový zábal na polámané vlasy

Prísady:

2 polievkové lyžice oleja z pšeničných klíčkov, 1 lyžica medu, 1 lyžica vínneho octu.

Použitie:

všetky príklady zmiešajte, vmasírujte do navlhčených vlasov. Prikryte blínkovou alebo plastovou fóliou, nechajte asi 30 minút pôsobiť, potom vlasy opláchnite vlažnou vodou. Povrch vlasov bude hladký a vlasy získajú krásny lesk.

Smotanová kúra na zničené vlasy

Prísady:

2 polievkové lyžice sladkej smotany, 1 čajová lyžička potravinového oleja, 1 čajová lyžička citrónovej šťavy.

Použitie:

všetky príklady dôkladne premiešajte a vmasírujte do navlhčených vlasov. Prikryte plastovou fóliou a nechajte 15 minút pôsobiť. Nakoniec poriadne opláchnite vlažnou vodou.



Chren proti lupinám

Prísady:

1 koreň chrenu

Použitie:

Celý koreň nakrájajte na kúsky a nechajte 30 minút variť na strednom ohni. Potom precedíte a vývar dajte do čistej fľaše. Každé dva dni si vývarom masírujte pokožku hlavy. Chren obsahuje zliúčeniny síry, ktoré podporujú rast buniek a usmrcujú škodlivé baktérie.

Vajce a pivo – obklad na lesk a jemnosť vlasov

Prísady:

1 vajce, 50 ml piva

Použitie:

Vajce s pivom dôkladne rozšľabajte, vlasy navlhčíte vodou, rozotrite na ne získanú zmes, prikryte plastovou fóliou a hlavu si zaviňte do uteráka. Nechajte 30 minút pôsobiť, potom dôkladne umyte vlažnou vodou.

Octový kúpeľ na lesk vlasov

Prísady:

2 polievkové lyžice sušeného lopúchového listu, 250 ml vody a 1 liter jablčného octu.

Použitie:

Lopúchový list varte 30 minút vo vode, precedíte a vývar zmiešajte s octom. Tento kúpeľ by ste mali nechať 5 minút pôsobiť po každom umývaní.

Petržlenový zábal pre zdravé vlasy

Prísady:

Zväzok petržlenu, 4 polievkové lyžice vody.

Príprava:

Petržlen rozmixujte s vodou, kašu naneste na suché vlasy a pokožku na hlave. Prikryte plastovou fóliou, hlavu zaviňte ešte do uteráka a nechajte 30 minút pôsobiť. Nakoniec vlasy umyte vlažnou vodou.

Octový kúpeľ proti vypadávaniu vlasov

Prísady:

100 ml vínneho octu, 1 polievková lyžica žibľavy, 1 polievková lyžica brezových listov.

Príprava:

Zmiešajte všetky prísady a nechajte ich lúhovať v uzatvorenej fľaši pri izbovej teplote. Potom dobre precedíte. Po každom umývaní si daným roztokom oplachujte vlasy.

Ocot a med – spevňovače vlasov

Prísady:

1 polievková lyžica medu, 250 ml vody, 1 polievková lyžica ovocného octu.

Príprava:

Med zobrejte vo vode, potom doň vmiešajte ocot. Získanú zmes si naneste pred tvorbu účesu na vlasy, vlasy budú poddajné.



Zaujímavosti

Vypadávanie vlasov pri strese môže súvisieť aj so záťažovou situáciou, pri ktorej sú niektoré minerály spotrebované. Vypadávanie vlasov je často spojené s chudokrvnosťou u výkonnostných športovcov (nedostatok železa), s tehotenstvom (nedostatok jódu), so psychickou záťažou (nedostatok kremíka).

Pre tvorbu a rast vlasov je potrebných veľmi veľa látok. Jeden jediný vlas sa za deň predĺži iba o 0,35 mm, ale pri počte 100 000 vlasov je to 35 m za deň. Pri takej obrovskej produkcii musí zohrávať veľkú úlohu výživa.

Počas kvasenia kapusty sa tvoria dôležité biologické látky pre rast vlasov.

Nedostatok železa patrí k najčastejším príčinám vypadávania vlasov. Pozor! K stratám železa často dochádza kvôli skrytým infekciám a zápalom. V týchto prípadoch vypadávanie vlasov zmizne až vtedy, ak sa zápaly alebo infekcie úplne vyliečia.

NAŠE RADY

- Raňajkujte namiesto müsli chlieb so syrom.
- Jedzte viac zeleniny. Optimálne množstvo látok potrebných na vlasy má hrach. 100 g suchého hrachu obsahuje asi 30 % nevyhnutnej dennej potreby zinku a polovicu dennej potreby železa a medi. Okrem toho je hrach zo štvrtiny tvorený vysoko hodnotným proteínom, ktorý naše telo nevyhnutne potrebuje na tvorbu vlasovej substancie. Skutočnou vitamínovou bombou pre naše vlasy je kvasená kapusta. Obsahuje veľa vitamínu C, ktorý je potrebný pre krvné cievy vo vlasovom folikule, tiež vitamíny skupiny B, dôležité pre farbu vlasov a enzýmy, ktoré zlepšujú metabolizmus bielkovín. Záhradný šalát obsahuje veľa beta-karoténu, ktorý naše telo vie premeniť na vitamín A.
- Vyvarujte sa hotových jedál, instantných polievok a sladených malinoviek. Jedzte veľa rýb, aby ste mali dostatok jódu.