

# Strava čo potláča zápal





## VŠETKY POTRAVINY V PRÍRODNOM STAVE

Mäso, ryby, vajcia, rastlinné bielkoviny v strukovinách, orechoch, semiačkach, zelenina a ovocie z nízkym obsahom cukru, oleje: ľanový, olivový, rybací.

---

## STRAVA ČO PODPORUJE ZÁPAL

Priemyselné potraviny, mliečne výrobky z kravského mlieka, Fastfoody: hranolky, pizza, žemle, hamburgery, zákusky, lievance, wafle, zmrzlina, cereálie, všetky pekárenské sladké potraviny, biela pšeničná múka, stolové a rastlinné oleje, margarín, vyprážané jedlá, bravčové mäso a mäsa z obchodných reťazcov.





# LEPOK = GLUTÉN

Lepidlo, ktoré drží potraviny  
pokope a v dnešnej dobe  
sa dáva všade!!!

**Lepok obsahuje:** pšenica, jačmeň,  
raž, špaldová múka, cestoviny, müsli, omáčky,  
dressingy, pekárenské výrobky, polotovary, hotové  
kúpené potraviny, párky, klobásy...

- **Skladá sa z dvoch hlavných  
a množstva bielkovinových podskupín.**
- **Ktorákoľvek z nich môže spustiť chronický alergizujúci  
zápalový proces, od celiakie až po skrytý chronický zápal.**

# ALERGIA NA LEPOK

**Manifestná** = alergická reakcia pôsobí v klkoch tenkého čreva a spustí auto imunitnú reakciu. Prekážajú štiepeniu a absorpcii živín a priepustnosti čreva škodlivinám. Imunitný systém vysiela neustále zápalové látky a mediátory = vzniká chronický zápal.

**Chronická** = chronický zápal a rôzne auto imunitné ochorenia, ako sú rôzne alergie, Crohnova choroba, ochorenie štítnej žľazy, reumatické choroby, psoriáza, sklerosis multiplex, mozgové ochorenia, autizmus, parkinsonová choroba...

**Skrytá intolerancia** = môže sa vyskytovať  
skoro u každého človeka

**Príznaky: tráviace ťažkosti chronická únava, slabosť, kožné choroby, opuchy, poruchy vstrebávania hypovitaminoza, reumatizmus, DM, neplodnosť, poruchy stolice...**





# CUKOR A TUK

## Sacharidy

cukry, škrob sa menia na glukózu a pankreas vylúči inzulín, ktorý ju vnáša do buniek.

- **nadbytok cukrov ukladanie do telesného tuku**  
**stály prísun sacharidov, vysoký inzulín, čiže telo**
- **je závislé od glukózy a nespáľuje tuk!**  
**cukor vyvoláva 8 x väčšiu závislosť ako kokaín**
- **cukor je živná pôda pre baktérie, vírusy,**
- **plesne, parazity a rakovinové bunky.**

**Zvýšená hladina cukru v krvi spôsobuje: obezitu, DM, rakovinu, poškodzuje mozgové bunky, alzheimera, demenciu, depresiu, ochorenia ciev, srdca, celého cievneho systému, chronické zápal...**



# TUKY

## Základný kameň našej výživy!

*Ľudský mozog je 70% tuku,  
tuky znižujú zápalové procesy  
Vitamíny rozpustné v tukoch/ A,D E K/  
Tvoria podstatnú časť bunkovej  
membrány spolu s cholesterolom*

- **Cholesterol pôsobí na fungovanie synapsíí,**
- **tvorí nervy, obal neurónu, tvorí 20% mozgu**
- **Je súčasťou všetkých bunkových membrán**
- **Je silný antioxidant**
- **Tvorba hormónov ako testosterón,**
- **steroidné hormóny, žlčových kyselín,**
- **vitamín D**
- **Nízky príjem tukov = Parkinson, Alzheimer,**
- **sclerosis multiplex, obezita, DM...**

### CHOLESTEROL

Je tuková látka, ktorá je pre život a fungovanie organizmu nevyhnutná. Nachádza sa v každej bunke ľudského tela.

Napriek svojej nepochybne pozitívnej úlohe, má aj svoju odvrátenú tvár. Nebezpečenstvo vzniká vtedy, ak sa prejaví nadbytok cholesterolu, lebo nadbytočný cholesterol putujúci od pečene k bunkám spôsobujú riziko jeho ukladania do stien tepien.

**Tam v prítomnosti iných faktorov, pri nedostatku antioxidantov, bude sa stav cievnej steny zhoršovať, tuky sa oxidujú, ukladá sa v nich Ca a nebadane sa tvoria aterosklerotické pláty, na ňom sa usádzajú krvné zrazeniny, ktoré cievu výrazne zužujú, prípadne celkom uzatvárajú. Vzniká počiatočné štádium rozšírenej choroby – arteriosklerózy. S tým súvisí aj riziko vzniku infarktu a náhlej cievnej mozgovej príhody.**



# UPRATOVANIE V KUCHYNI



## VYHODIŤ

### Všetky zdroje lepku

pšeničné výrobky, cestoviny, koláče, cereálie, pečivá...

**Výrobky zo sacharidov, cukru, škrobu** = pizza, chipsy, krekry, sušienky, muffiny, torty, šišky, energetické tyčinky, želé, cukríky, cukor, kečup, syrové nátierky, sirupy, sladké nápoje...

**Margarín a všetky žlté oleje** = repkový, slnečnicový, kukuričný...

**Mliečne výrobky** z kravského mlieka...

## NAKÚPIŤ

**Zdravé tuky** olivový, ľanový olej, rybací tuk, avokádo, olivy, orechy, ľanové, slnečnicové, sezamové, tekvicové, chia semená

**Bielkoviny** vajcia, ryby, mäso z voľného chovu

**Zelenina a ovocie** z nízkym obsahom cukru = citrón, grapefruit, bobuľové ovocie... **strukoviny** = cícer, hrach, šošovica...

**Bezlepkové zrná** = amarant, pohánka, ryža, quinoa, proso...



# SPEKTRUM POTRAVÍN



## SILNE KYSELINOTVORNÉ

cukor, umelé sladidlá, sirupy, alkohol, káva a čierny čaj, sladené nápoje a ovocné šťavy, džúsy, ocot, kvasnice, sušené ovocie, džemy, vajíčka, hovädzie, bravčové a kuracie mäso, pasterizované mliečne kravské produkty, biele pečivo, pšeničné výrobky, hríby, horčica, sójová omáčka...

## STREDNE KYSELINOTVORNÉ

ražný chlieb, celozrnný chlieb, celozrnné cestoviny, čerstvá ovocná šťava, jablko, marhule, broskyne, banán, hrozno, mango, pomaranč, jahody, morské ryby, kozí syr, maslo, kečup, majonéza...

## NEUTRÁLNE AŽ MIERNE KYSELINOTVORNÉ

fazuľa, sója, seitan, pšeno, ovos, ovsené vločky, kus-kus, ryža natáral, červený a žltý melón, slivky, čerešne, čerstvé d'atle, nektárinky, sladkovodné ryby, ryžové a sójové mlieko, lieskové, pekanové a para orechy, slnečnicový olej, olej z hroznových jadierok...

# SPEKTRUM POTRAVÍN



## MIERNE ZÁSADOTVORNÉ

artičok, špargľa, ružičkový kel, karfiol, mrkva, pažitka, cuketa, pór, hrášok, rebarbora, grepfruit, kokos, pohánka, špalda, šošovica, kozie a mandľové mlieko väčšina bylín a korenín, avokádový, olivový, ľanový a kokosový olej

## STREDNE ZÁSADOTVORNÉ

avokádo, červená repa, paprika, kapusta, zeler, čakanka, cesnak, zázvor, zelená fazuľka, šalát, cibuľa, reďkvička, rucola, paradajka, citrón, limetka, fazuľa, chia semienka, quinoa

## SILNE ZÁSADOTVORNÉ

himalájska soľ, zelené trávy, uhorka, kel, morské riasy, špenát, petržlenová vňať, čerstvé bylinky, brokolica, zelené nápoje, spirulina, chlorella, čerstvé zeleninové šťavy, klíčky (surové, naklíčené strukoviny, obilniny)

# ZÁKLADNÉ PRIKÁZANIA ZDRAVIA

**VYHNI SA ŠKODLIVINÁM  
JEDZ A PI UŽITOČNE  
VYLUČUJ ŠKODLIVINY**

## LIEČBA

**STANOVIŤ PREBYTOK  
STANOVIŤ NEDOSTATOK**

## ZISŤUJEME

- stav povrchového napätia bunky
- porucha permeability bunkovej steny
- stav prekyslenia organizmu
- stav chronického zápalu v tele
- stav imunity
- schopnosť absorbovať živiny
- schopnosť vylúčiť soli (toxíny, usadeniny)

