

# PRÍRODU VYUŽÍVA AJ MEDICÍNA 21. STOROČIA

**Genetici vedia čoraz viac o našich dedičných sklonoch k chorobám, ako sú cukrovka, rakovina či choroby srdca. Od nových objavov si sľubujú zlepšenie prevencie, diagnostiky, ale aj účinnejšiu liečbu. Napriek tomu ľudia v 21. storočí čoraz viac hľadajú pomoc v prírode. Sú prírodné liečebné metódy len neškodným placebom alebo skutočne pomáhajú?**

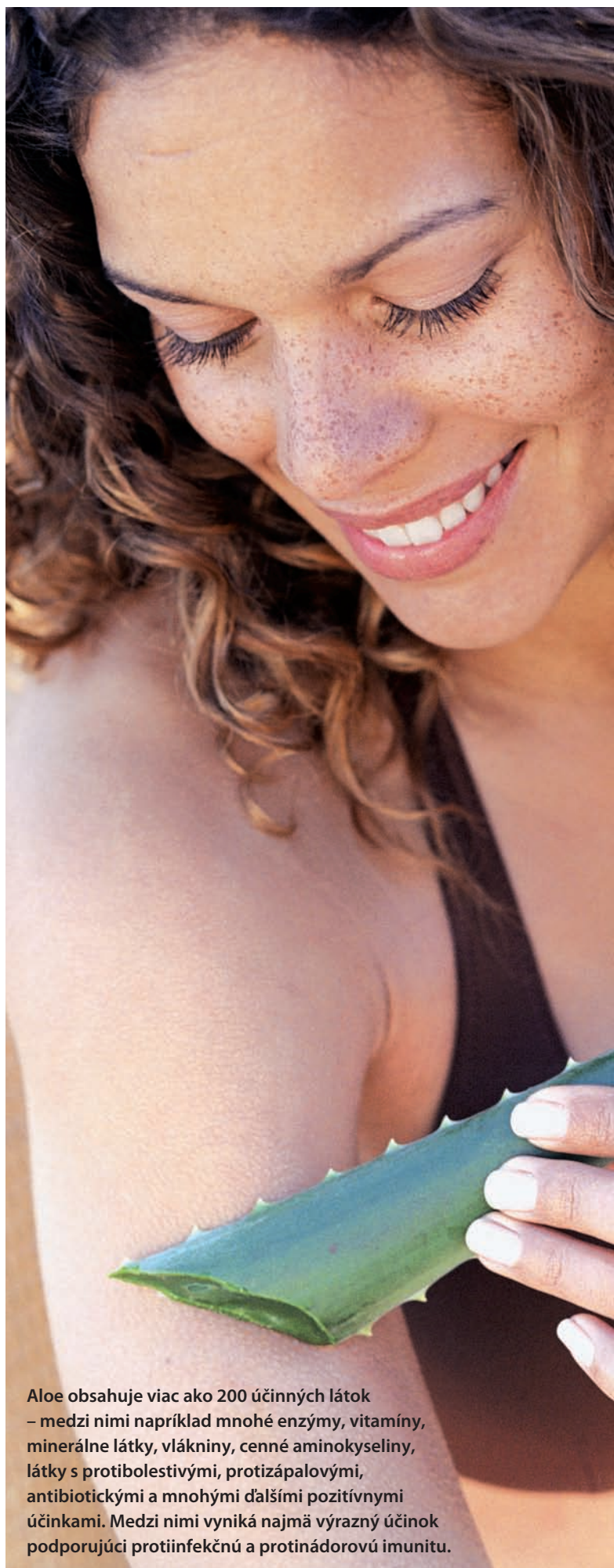
Ľudia sa napriek novým objavom a vedeckému pokroku necítia zdravší a návrat k prírode je dnes trendom. Aj v medicíne vznikajú oddelenia, kliniky či katedry naturálnej medicíny. Okrem iného skúmajú možnosti využitia rastlinných výťažkov v boji proti rôznym chorobám a rozdiely medzi používaním chemických a prírodných látok.

„Látku, ktorou sa človek chce liečiť, musí poznať. Rastliny a hmyz tu boli skôr ako človek, byliny využívame od pradávna. Ale s niektorými modernými chemickými látkami sme sa oboznámili len pred niekoľkými desaťročiami či dokonca rokmi. Ich výhodou však je, že sa vyvíjajú na konkrétne účely, preto účinkujú silnejšie a rýchlejšie než prírodné látky,“ hovorí Štefan Košík, primár Oddelenia naturálnej medicíny a liečebnej výživy vo Fakultnej nemocnici

L. Pasteura v Košiciach. Na druhej strane liečivé rastliny a včelie produkty pôsobia dlhodoobejšie a nemajú ani zďaleka toľko vedľajších účinkov. Patrí medzi ne napríklad betaglukán, enzýmy či topinambur.

#### Nielen pre diabetikov

Helianthus tuberosus, sladký alebo židovský zemiak, jeruzalemský artičok je niekoľko názvov jednoročnej rastliny, ktorej sa jednoducho hovorí aj topinambur. Jeho hľuzy, ktoré priviezli do Európy moreplavci zo Severnej Ameriky na začiatku 17. storočia, obsahujú vitamíny A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C a D. Od iných druhov zeleniny sa odlišuje unikátnym sacharidovým systémom na podstate fruktózy a jej polymérov a inulínu. Z topinamburov sa získavajú aj bielkoviny, tuky, vláknina, železo, esenciálne aminokyseliny, kyselina jablčná, jantárová, >



Aloe obsahuje viac ako 200 účinných látok – medzi nimi napríklad mnohé enzýmy, vitamíny, minerálne látky, vlákniny, cenné aminokyseliny, látky s protibolestivými, protizápalovými, antibiotickými a mnohými ďalšími pozitívnymi účinkami. Medzi nimi vyniká najmä výrazný účinok podporujúci protiinfekčnú a protinádorovú imunitu.

# Liečba musí byť individuálna

**Veda a výskum v oblasti medicíny neustále napredujú, objavujú sa nové a efektívnejšie spôsoby liečby. Napriek tomu však v prírode hľadáme lieky na rôzne problémy. O prírodnej liečbe, respektíve o naturálnej medicíne, sme sa porozprávali s primárom Oddelenia naturálnej medicíny a liečebnej výživy Fakultnej nemocnice L. Pasteura v Košiciach doktorom Štefanom Košíkom.**

## **Aký je rozdiel medzi chemicky vyrobenými liekmi a prírodnými liečivami?**

Moderné, chemicky vyrobené lieky sa vyvíjajú tak, aby na konkrétny chorobný príznak pôsobili čo najrýchlejšie a najsilnejšie. Keďže ide o látky pre ľudský organizmus cudzorodé, ich užívanie, najmä dlhodobé, spôsobuje rôzne, niekedy veľmi závažné negatívne vedľajšie účinky. Naproti tomu prírodné liečivé látky, najmä prípravky z liečivých rastlín a včelích produktov, síce často nemajú také silné a rýchlo nastupujúce účinky ako chemické lieky, zato však pôsobia komplexnejšie a dlhodobejšie. Ich negatívne vedľajšie účinky sú oveľa zriedkavejšie a miernejšie než pri chemických liekoch.

## **Mnohé volnopredajné výrobky prírodného charakteru sa označujú ako potravinové prídavky. Majú aj liečivé účinky?**

Na vzniku takmer všetkých ochorení sa vo väčšej či menšej miere podieľa aj nesprávna výživa. Už praotec modernej medicíny Hippokrates povedal dnes už okrídlenú vetu: „Vaše jedlo nech je vašim liekom.“ Je teda pochopiteľné, že keď našu často nie najzdravšiu stravu doplníme prírodnými produktmi obsahujúcimi nedostatkové vitamíny, minerálne látky, vlákninu či antioxidanty, tieto pozitívne ovplyvňujú naše zdravie.

## **V tejto súvislosti sa často hovorí napríklad o enzymoterapii, betaglukáne či topinambure...**

Enzýmy sú v ľudskom organizme potrebné pri všetkých biochemických procesoch, ako aj pri raste a obnove tkanív. Organizmus si ich jednak vyrába sám, jednak získava z potravy – ale iba z takej, ktorá nie je chemicky či tepelne spracovaná, teda hlavne z čerstvého ovocia, zo surovej zeleniny, prípadne z čerstvého mlieka. Vekom sa znižuje schopnosť organizmu vyrábať enzýmy a veľa sa

ich spotrebuje aj pri boji s chorobami. Preto dodávanie enzýmov – či už v prirodzenom stave, alebo vo forme farmaceutických prípravkov, pomáha pri liečení prakticky všetkých ochorení – zápalových, nádorových, úrazových atď. Betaglukán je prirodzená látka, ktorá sa hojne nachádza napríklad v potravinárskych kvasniciach. Farmaceuticky sa z neho vyrábajú napríklad aj tablety. Má významný imunostimulačný účinok, to znamená účinok posilňujúci protiinfekčnú a protinádorovú imunitu. To znamená účinok zabraňujúci chorobnej oxidácii tkanív, ľudovo povedané

## **Individuálne odporúčame potrebné zmeny vo výžive. To má niekedy až prekvapujúco dobrý liečebný efekt.**

„hrdzaveniu“ buniek. Topinambur obsahuje zložitý cukor inulín, ktorý nespôsobuje také zvýšenie cukru v krvi ako škrob. Preto je vhodný najmä u diabetikov. Bohatý je aj na enzýmy, minerálne látky a vitamíny, najmä beta karotén.

## **Odporúčate užívanie prírodných liečivých látok svojim pacientom?**

V prvom rade im individuálne odporúčame potrebné zmeny vo výžive. To má niekedy až prekvapujúco dobrý liečebný efekt. Ak to však nestačí, odporúčame niektoré prírodné látky na báze liečivých rastlín alebo včelích produktov. V odôvodnených prípadoch siahame aj po moderných chemicky vyrobených liekoch. Ale až v prípade, že nepodanie týchto liekov by bolo väčším rizikom, než sú ich možné negatívne vedľajšie účinky.

## **Ktoré z prírodných látok používate vo vašej ambulancii najčastejšie?**

Je ich viac. Z nich už vyše 30 rokov sledujem pozitívne účinky včelieho peľu. Získané výsledky boli predmetom niekoľkých desiatok prednášok a publikácií u nás aj v zahraničí. Zistili sme prekvapujúco dobré účinky včelieho peľu najmä pri poškodení pečene, obličiek, kože, srdca, mozgu, ako aj pri rôznych iných ochoreniach. V posledných desiatich rokoch mám veľmi dobré skúsenosti s prípravkami z rastlinky aloe vera. Prvá písomná zmienka o jej liečivých účinkoch je stará už 40-tisíc rokov. V posledných desaťročiach však vynikajúce účinky aloe pri mnohých ochoreniach potvrdili aj renomované medicínske pracoviská. Zistilo sa, že aloe obsahuje vyše 200 účinných látok – medzi nimi napríklad mnohé enzýmy, vitamíny, minerálne látky, vlákniny, cenné aminokyseliny (stavebné „kamene“ bielkovín), látky s protibolestivými, protizápalovými, antibiotickými a mnohými ďalšími pozitívnymi účinkami. Medzi nimi vyniká najmä výrazný účinok podporujúci protiinfekčnú a protinádorovú imunitu. Podieľa sa na ňom najmä látka zvaná acemanon, z ktorej prípravky sa osvedčili okrem iného aj pri AIDS.

## **Ktoré diagnózy liečite?**

S miernym nadľahčením hovorievam, že neliečime konkrétne diagnózy, ale konkrétnych pacientov. Liečba totiž má byť individuálna. Ide o to, že u dvoch pacientov s teoreticky rovnakou „tabuľkovou“ diagnózou nemusí byť okolnosti či príčiny vzniku choroby celkom rovnaké a nemusia vyžadovať ani celkom rovnakú liečbu. K nám prichádzajú pacienti všetkých vekových kategórií a prakticky so všetkými diagnózami či chorobami – väčšinou chronickými, pri ktorých doterajšia liečba nebola dostatočne účinná, respektíve sa nezistili príčiny ich problémov.

> citrónová a minerálne látky, najmä draslík, fosfor, horčík a vápnik.

Topinambur pomáha pri prevencii a podpornej liečbe cukrovky, obezity, metabolizmu, vysokého cholesterolu aj pri detoxikácii organizmu. Reguluje krvný tlak a tráviaci systém, chráni pečeň a obličky. Pomáha zvyšovať odolnosť organizmu pri infekciách, pôsobí antistresovo, dodáva organizmu energiu, zvyšuje schopnosť koncentrácie. Odporúča sa aj pre rekonvalescentov, v prevencii proti artritíde, reume, osteoporóze.

Jeho najcennejšou zložkou je prírodný polysacharid inulín, ktorý sa skladá z 95 % fruktózy. Má priaznivý účinok po celý čas, keď sa nachádza v organizme človeka. Zlepšuje aj peristaltiku čriev, čo urýchľuje očistenie organizmu od zvyškov nestrávenej potravy a škodlivých látok. Po prvý raz ho objavili v roku 1804 v koreňoch ománu. Okrem topinamburov sa nachádza v koreňoch čakanky či púpavy.

Topinambur je obľúbený najmä vo Francúzsku a v Taliansku. Na piatich hektároch ho však už pestujú aj na Slovensku. „Môj známy mal cukrovku 2. typu a môj spoločník z Moskvy mu priniesol topinambury v tabletkách. Po mesiaci užívania mi volal, že jeho lekárka bola prekvapená výsledkami. Zistil som, že na Slovensku tieto produkty nie sú, a tak vznikol nápad dovážať produkty z topinamburov z Moskvy. A keďže ich nikto na Slovensku nepestoval vo veľkom, povedal som si, že to budem robiť ja,“ hovorí Pavol Smolka, pestovateľ topinamburov.

### Imunitu posilní betaglukán

Z výskumov vyplýva, že oslabenie imunitného systému súvisí s alergickými ochoreniami, nepriaznivými vplyvmi životného prostredia, so zvýšenou psychickou a fyzickou záťažou a nesprávnu životosprávou.

Existujú však účinné prírodné látky, ktoré dokážu imunitný systém povzbudzovať, stimulovať ho k väčšej aktivite a usmerňovať imunitnú odpoveď. Účinkujú priamo na bunky imunitného systému. Takým prostriedkom je napríklad polysacharid betaglukán, ktorý sa prirodzene vyskytuje v prírode vo vyšších hubách či v kvasinkách a obilninách, na farmaceutické účely sa izoluje najčastejšie z hľivy ustricovej alebo pekárskeho kvasiniek. Ako doplnok stravy je vhodný pri opakovaných infekciách, alergiách, ale aj pre ľudí so zníženou obranyschopnosťou pri opakovanej antibiotickej liečbe, rádioterapii a chemoterapii či pri chirurgických zákrokoch. Takmer vôbec nezaťažuje organizmus, keďže sa po splnení svojho poslania odbúra na jednoducho odstrániteľné látky.

### V medicíne vznikajú už aj kliniky prírodnej medicíny. Skúmajú aj možnosti využitia rastlinných výťažkov v boji proti chorobám.

Betaglukán izolovaný z hľivy ustricovej má výrazný protirakovinový a imunomodulačný účinok, huba navyše obsahuje veľký podiel proteínov a uhľohydrátov, esenciálne aminokyseliny, ako aj vitamíny B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>7</sub>, C a PP, ako aj minerály vápnik, horčík, fosfor, draslík, selén, sodík a zinok. Extrakty z húb sú veľmi dobre známe v tradičnej ázijskej medicíne. Použitie týchto tzv. medicínskych húb je rozsiahlo zdokumentované v Japonsku, USA, Kórei, Číne a Rusku. Avšak až technologický pokrok v uplynulých tridsiatich rokoch umožnil serióznejšie izolovanie glukánov a ich použitie.

### Dlhší život s enzýmami

Bojovať s choroboplodnými zárodkami pomáhajú imunitné-

mu systému aj enzýmy, ktoré sa v našom tele zúčastňujú všetkých biochemických procesov. Vlastnosťami a pôsobením enzýmov sa podrobne zaoberal významný americký lekár profesor Max Wolf. Sledoval najmä súvislosť medzi enzýmami a procesom starnutia. Mnohými štúdiami dokázal, že hlavnou príčinou chorôb v starobe je nedostatok enzýmov alebo porucha istých mechanizmov v tele, ktoré spoľahlivo fungujú iba vtedy, ak je organizmus enzýmami dostatočne zásobený. Vďaka Wolfovi vznikla aj samostatná medicínska oblasť s názvom systémová enzymoterapia. Je to špeciálny liečebný postup, pri ktorom sa ľuďom podávajú vysoké dávky cielene zostavených kombinácií enzýmov rastlinného a živočíšneho pôvodu.

Prípravky systémovej enzymoterapie obsahujú rastlinné enzýmy (bromelaín z ananásu a papaín z papáje) a živočíšne enzýmy trypsín a chymotrypsín, ktoré sú doplnené o rutín z pagodového stromu. Lekári ich odporúčajú ako podporný prostriedok pri liečbe celého radu ochorení, a to v mnohých oblastiach, v imunológii, urológii, gynekológii či dokonca stomatológii. Sú dobrým pomocníkom pri oslabenej imunite, pri liečbe zápalových ochorení, ale i rôznych poranení, opuchov, zlomenín, komplikácií chirurgických zákrokov, nádorových chorôb, pri chorobách dýchacích ciest.

„Záznamy o enzymoterapii siahajú do dávneho obdobia. Využívali sa pri liečbe rán a zápalov aj mnohých celkových ochorení. Ani modernej medicíne nie je enzymoterapia neznáma. Enzýmy, respektíve ich zmesi sa využívajú pri poruchách trávenia, k trombolýze akútnych infarctov aj ďalších trombotických a embolických príhod, využíva sa aj lokálna aplikácia,“ hovorí profesor Milan Buc, vedúci Imunologického ústavu na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave.



**Vyspelá Európa objavuje topinambur až v 21. storočí. Čím to je, že doteraz bola táto rastlina akoby zabudnutá?**

Človek si práve v tomto storočí uvedomuje negatívne dôsledky priemyselnej revolúcie na životné prostredie a vracia sa k prírode, zdravej a racionálnej výžive.

**Čím sa odlišuje od ostatných druhov zeleniny?**

Unikátnym sacharidovým systémom na podstate fruktózy a jej polymérov a inulínu. Je ekologicky čistou rastlinou, ktorá nemá škodcov a pri pestovaní sa vylučuje používanie umelých hnojív a chemických ochranných prostriedkov. Produkuje vysokú úrodu v porovnaní s ostatnými rastlinami.



Rozkvitnutá  
rastlina  
topinambura.



# Topinambur je zatiaľ nedocenený

**Akademik Nikolaj Kočnev z Medzinárodnej akadémie prírodných produktov a biotechnológií v Moskve sa zaoberá výskumom, pestovaním a biotechnológiami spracovania topinambura od roku 1986. Pred rokom vysadil prvé hľuzy na Slovensku. Pri jeho nedávnej pracovnej návšteve mu Žurnál v súvislosti s liečebnými účinkami topinambura položil niekoľko otázok.**

## Čím je inulín ako prírodný polysacharid výnimočný?

Inulín pôsobí v prevencii aj liečbe predovšetkým civilizačných ochorení, vytvára zdroj živín a optimálne podmienky pre bifidobaktérie (prebiotikum) a pôsobí proti zápche, posilňuje imunitný systém, znižuje hladinu cholesterolu, znižuje glykemický index potravín, zvyšuje absorpciu minerálov.

## Aké iné aktívne látky obsahuje?

Veľké množstvo železa, kremíka, zinku, horčíka, draslíka, fosforu, vápnika, ale aj vitamínov C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>7</sub>. Hoci je jeho zelená hmota na vitamíny bohatšia ako hľuzy, aj tie majú viac vitamínov ako zemiaky. Vo vitamínovom zložení hľúz

topinambura vitamín C prekračuje obsah v zemiakoch 30- až 50-krát a vitamín B<sub>7</sub> (biotín) päťkrát. Ďalej sú to pektínové látky, organické kyseliny, aminokyseliny a vláknina.

## Vraj pomáha v prevencii a liečbe cukrovky. Je tento jeho efekt aj vedecky dokázaný?

V Rusku, kde sa robili klinické testovania, je to vedecky dokázané. A dôkazy sú aj v iných krajinách sveta – v Maďarsku, Holandsku, Nemecku či Francúzsku dokázali už pred 20-25 rokmi, že pravidelná konzumácia topinambura znižuje a normalizuje hladinu cukru v krvi.

## Ak je naozaj takou výnimočnou rastlinou, prečo ho zatiaľ ne-

## odporúča ako podpornú liečbu viacero lekárov?

Myslím si, že príčina je v nedostatku osvetu a informácií o jeho priaznivých účinkoch. Spolupracujeme napríklad s Národným onkologickým ústavom v Bratislave a so Zväzom diabetikov Slovenska. V našom tíme pracuje doktorka Margarita Kaliničevová, ktorá spolupracuje s mnohými lekármi na Slovensku.

## Sú známe aj jeho iné účinky na zdravie?

Biologicky aktívne látky obsiahnuté v hľuzách majú schopnosť zvyšovať odolnosť organizmu a jeho imunitu. Konzumácia topinambura prináša významné výsledky nie-

len pri chorobách pečene, endokrinného, srdcovo-cievneho a tráviaceho systému, ale klinické dôkazy účinnosti sú aj pri tuberkulóze, patológii obličiek, anémii, zápalových ochoreniach, častých chrípkach, angíne, v chirurgii a pri popáleninách na zacelenie rán a antibakteriálny prostriedok, pri akútnych a chronických zápaloch pečene.

## Za vašej asistencie boli pred rokom priemyselne vysadené prvé topinambury na Slovensku. Prečo práve na Orave?

Pre mňa je v prvom rade najdôležitejší ľudský faktor. Na Slovensku som našiel nadšencov a optimálne agroklimatické podmienky.



text: **XXXX** foto: **XXXXXX**



text: **XXXX** foto: **XXXXXX**

