



LR PRŮVODCE

nejčastějšími zdravotními problémy podle abecedy – L

Em. Prim. MUDr. Milan Čarvaš

Vážení LR partneři a příznivci zdravého životního stylu

I tentokrát, v době dovolených, se znovu setkáváme na stránkách LR Magazínu. Dovolil jsem si opět seskupit několik zdravotních problémů a poradit, jak je lze ovlivnit produkty LR. Dostali jsme se v podstatě již do poloviny abecedy. Ať jsou Vám mé tipy užitečné.

L

• LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

Jedná se o nedostatek enzymu, tzv. laktázy, kvůli kterému nejsou lidé schopni zpracovávat a vstřebávat mléčný cukr (laktózu).

Někdy bývá zaměňována s alergií na bílkovinu kravského mléka, která se však projevuje jinak, a sice nepřiměřenou reakcí imunitního systému organismu. Nejčastěji se objevuje u kojenců a často vymizí do tří let věku. Její příznaky jsou jiné než příznaky intolerance. Projevuje se kopřivkou, atopickým ekzémem, trávicími potížemi.

Laktózová intolerance může být vrozená, kdy dotyčnému chybí uvedený enzym, a získaná, tedy přechodná. Ta se objevuje při narušení střevní mikroflóry, často po podávání antibiotik, či po prodělané střevní infekci, například gastroenteritidě. Může doprovázet také celiakii, Crohnovu chorobu a podobně.

Mezi příznaky nesnášenlivosti laktózy patří nadýmání, bolesti břicha plynatost a průjem. V tlustém střevě dochází ke zvýšenému rozkladu laktózy střevní bakteriální flórou s tvorbou dráždivých mastných kyselin, metanu, vodíku a kysl. uhličitého.

Jedinci s laktózovou intolerancí nemusí vždy pociťovat potíže, na rozdíl od alergiků. Mohou požívat laktózu v malém množství a častěji. Pokud k mléčnému produktu přidají cereálie, čaj či kávu, které zpomalují vyprazdňování žaludku i střev, problém nemusí nastat vůbec.

Terapie: snížení příjmu laktózy v potravinách, zvýšení živých kultur konzumací kvasných výrobků a jogurtů, příjem vápníku

Podpora terapie produkty LR: vzhledem k tomu, že při tomto onemocnění často dochází k zánětu stěny střevní, je vhodné přidat **Aloe Vera Sivera**. Sivera lépe napomáhá v léčbě osteoporózy z nedostatku vápníku ve stravě, stejně tak při problémech z nedostatku mléka a vitamínu D. Vitamin D je v zimních měsících vhodné doplnit **Vitaactivem** a celoročně podávat také **Probalance** v poloviční dávce 6 tbl. denně. K podpoře zpracování laktózy v tlustém střevě je velmi dobré přidat 3x do roka **Probiotic 12**.



• LARYNGITIDA

Jedná se o zánět horní části dýchacích cest, tedy hlasivek, hrtanu a okolí. Začíná bolestí v krku, dráždivým kašlem a chrapotem. Jejím nejčastějším důvodem je virová infekce horních cest dýchacích, vzácnější je bakteriální infekce. Svou roli zde mohou sehrát také alergie, namáhání hlasivek, stres, kouření a podobně.