

## KAPITOLA II.

### POŽADAVKY ORGANISMU NA ŽIVINY PŘI STRESECH

Co je stres.

Jakákoliv podmínka, která škodí tělu nebo poškozuje jeho buňky. Při přiměřené stravě dochází rychle k nápravě. Jestliže se však buňky rychleji ničí než obnovují, vzniká nemoc.

Nemoc vznikne z vícenásobných stresů, jako úzkosti, přepracování, bakteriové nebo virové ataky, nedostatečné stravy, spánku, tělocviku. Bohužel to obvykle vyvolává početné další stresy: nechut k jídlu, nevolnost, zvracení, špatné zažívání, horečku, bolest, ztrátu vody, vysoké ztráty živin močí. Stresem je i rentgenové vyšetřování a užívání léků.

K opravě poškozených buněk je zapotřebí více živin, než k udržení zdravého těla. Např. ozáření rentgenovými paprsky nebo požití některého z většiny běžně užívaných léků zvyšuje potřebu bílkovin, kyseliny linolové, některých minerálů, vitamínů A a C a všech vitamínů skupiny B.

Z výše uvedených důvodů není tedy běžná strava zdravého jedince vhodná pro osobu pod stresem nebo nemocnou.

Reakce těla na stres.

Je prokázáno, že tělo reaguje na nejrůznější stresy vždy stejným způsobem.

Na počátku stresu hypofyza začne svou ochrannou činnost vyvoláváním hormonů ACTH a STH. Ty zanese krev do nadledvinek a jejich kůra začne vyrábět cortizon a další hormony. Tyto hormony rychle připraví tělo pro první nemoc:

bílkoviny (nejprve brané z thymusu a lymfatických žláz se přeměňují v cukr, nutný pro okamžitou reakci energií, hladina cukru krevního stoupá a zbytek cukru se uskládá v játrech jako glykogen (může být okamžitě přeměněn na krevní cukr), krevní tlak stoupá, minerály se odčerpávají z kostí, tuk se vybírá ze skladišť, zadržuje se velké množství soli a nastává ještě řada dalších změn.

Tyto změny také umožňují opravovat důležité tkáně odebráním látek z tkání méně důležitých. Tento stupeň má různou intenzitu dle stupně stresu a nazývá se "varovnou reakcí".

Trvá-li stres déle, nastává fáze "odporu". Při ní se tělo samo opravuje použitím všech surovin, jež jsou po ruce. Je-li strava přiměřená, osoba může snášet obrovský stres s nepatrnými zjevnými následky.

Nestačí-li suroviny splnit potřeby těla, dojde ke třetí fázi, k "fázi vyčerpání". Rozvine se nemoc a může případně hrozit i smrt. Většina nemocí spadá do třetí fáze, již se do-