

The Best Bet Diet pre SM bola navrhnutá na základe súčasných vedeckých informácií o tom, ako rôzne stravovacie stratégie môžu výrazne spomaliť alebo dokonca zastaviť proces SM.

Stravovacie stratégie na dosiahnutie vyššie uvedeného sú rozdelené do troch častí - potraviny, ktorým sa treba vyhnúť, jedlá s mierou a zvyšovanie množstvo potravín.

Štvrtá časť diéty Best Bet Diet, používanie výživových doplnkov, je uvedená v samostatnom dokumente.

### **POTRAVINÁM, KTORÝM SA VYHNÚŤ**

Potraviny, ktorým sa treba vyhnúť sú potraviny, ktoré majú za následok zvýšenú aktiváciu imunitného systému a ktoré spôsobujú zvýšenú netesnosť žíl. Veda podporujúca potrebu úplne sa vyhnúť takýmto potravinám je pevná a bohatá.

1. Všetky mliečne výrobky vrátane mlieka, syrov a jogurtov a všetky potraviny obsahujúce mliečny výrobok.
2. Všetky potraviny obsahujúce lepok, ktorý sa nachádza v pšenici, raži a jačmeni. Je nevyhnutné čítať etikety zložiek, pretože veľa potravín môže obsahovať malé množstvo lepku (pšenica).
3. Strukoviny, ktoré zahŕňajú hrach, fazuľu, arašidy a všetky sójové výrobky.
4. Potraviny s vysokým obsahom cukru, najmä cukrovinky, nealkoholické nápoje a cukrovinky. Dobrým pravidlom je vyhnúť sa akýmkoľvek potravinovým výrobkom, ktoré majú na štítku ako prvú, druhú alebo tretiu zložku cukor alebo kukuričný sirup.
5. Potraviny, ktoré spôsobujú alergickú reakciu. Takéto potraviny je možné určiť formálnym testovaním, ktoré zabezpečí naturopat, a jednoduchým sledovaním toho, ako sa cítite po zjedení danej potraviny.

### **POTRAVINY, KTORÉ KONZUMOVAŤ STRIEDMO**

Znížením príjmu niektorých potravín sa dá vyhnúť problematickým reakciám. Medzi také potraviny na zníženie patria:

1. Príjem nasýtených tukov, ktoré sa nachádzajú hlavne v červenom mäse. Jedzte červené mäso raz týždenne a používajte iba chudé rezne.
2. Omega 6 polynenasýtené tuky, ktoré sa nachádzajú hlavne v margaríne a šalátových olejoch. Na prísun tuku a zálievky používajte olivový olej.
3. Obilniny bez lepku, ako je kukurica a ryža. Snažte sa čo najviac znížiť príjem výrobkov obilnín bez lepku.
4. Spotreba alkoholu by sa mala udržiavať na nízkej úrovni a mala by sa obmedzovať hlavne na červené víno.
5. Vajcia by sa mali konzumovať s mierou.

### **POTRAVINY NA ZVÝŠENIE KONZUMÁCIE**

Tieto potraviny by mali tvoriť väčšinu vašej stravy.

1. Ryby (najmä mastné ryby), kuracie prsia bez kože a divina.
2. Čo najviac zeleniny so širokou spotrebou.
3. Ovocie s dôrazom na bobule (čučoriedky, jahody, černice).
4. Orechy môžu byť skvelým občerstvením.
5. Káva a zelený čaj nie sú problémom a je možné ich konzumovať v bežných množstvách.
6. Rôzne výživové doplnky, ktoré sú podrobne uvedené v samostatnom dokumente.

## ZHRNUTIE

Skleróza multiplex je autoimunitné ochorenie, pri ktorom narušený imunitný systém spôsobuje zápaly v centrálnom nervovom systéme mozgu. Zápal je dôsledkom imunitného útoku na myelín, čo je látka, ktorá izoluje nervové vlákna prenášajúce správy mozgu. Osoby s MS majú príliš agresívny imunitný systém, ktorý je senzibilizovaný na myelín a ktorý je slabo kontrolovaný.

Ďalšou črtou SM je krvné cievy v mozgu. Ľudia s SM majú žilky, ktoré sú „deravejšie“

kvôli zlému prietoku krvi z mozgu. Takto zhoršený prietok krvi z mozgu sa označuje ako CCSVI. Táto zvýšená netesnosť umožňuje imunitným bunkám oveľa ľahší prístup do centrálného nervového systému, čo má za následok zvýšený a častejší zápal.

Vyššie uvedené stravovacie stratégie v kombinácii s odporúčanými doplnkami stravy výrazne znížia zápalové reakcie v CNS a posilnia žily v mozgu. Obidva účinky výrazne spomalia proces SM a môžu ho zastaviť, ako to už mnohí zažili.

**Hlavné účinky vyššie uvedených stravovacích stratégií sú:**

1. Výrazne znižujete aktiváciu imúnne celulórných buniek citlivých na myelín a používajte kontrolný systém nového systému.
2. Posilniť žily v mozgu tak, aby sa výrazne spomalil prechod škodlivých imunitných buniek do centrálného nervového systému.