



Připravuje: Jaroslav Zajíček

## HLAVNĚ NEBÝT

# „ŽLUČOVITÝ DĚDEK“

Navzdory novoročním předsevzetím o hubnutí bývá v praxi častější varianta jiná. Vánoční občerství v nás rozjede žravost, kterou bývá obtížné ukončit. Sváteční přejídání tak mnohdy pokračuje i další měsíc, dva... A protože biologicky je náš organismus během zimy nastaven na „ukládání do zásob“, jsou následky o to horší. Zdaleka to ale nepředstavuje problém jen pro lidi s nadváhou, jak by se snad mohlo zdát. A co je ještě důležitější – problémy fyzické následně nutně naruší i psychiku...

**D**louhodobé občerství je postup doslova sebevražedný pro každého, protože postupným vlivem masivního překyselení tkání dochází – u tloušťků stejně jako u huběňourů – k těžké demineralizaci. To proto, že tělo musí vynakládat obrovské úsilí na eliminaci těchto kyselých stavů a rabuje tedy – v zájmu neutralizace kyselin – zásadité látky z tkání, ba dokonce i z kostí. Nelze se tedy divit, že týdny takové nestřídmosti bývá potřeba kompenzovat složitým postupem diet a pohybových aktivit, a to i po celé týdny či měsíce.

### Zásadní problém – demineralizace

Lze ho řešit například dodávkou zásaditých minerálních látek v podobě odkyselovacích směsí (podrobněji viz RPN č. 1-2/2012). Velmi pomáhá aplikace velkých dávek vysoce zásadité živé vody, která dokáže eliminovat značnou část kyselin v těle (téma živá voda viz podrobně v č. 12/2011 RPN). Pokud toto neučiníme, vystavu-

jeme se velkému riziku, že se v těle vlivem kyselosti namnoží patogenní mikroformy, především bakterie, plísně a v extrémních případech i vyšší parazitické zátěže.

Tyto stavy se přitom už nedají řešit tak snadno, protože pokud se patogenní mikroformy v organismu zabydlí, dělají vše pro to, abychom je už nedokázali jen tak odstavit. Zpravidla v našem těle vyrábují některé životně důležité látky a způsobí neuvěřitelně rozsáhlé spektrum zdravotních potíží. Ona nežádoucí likvidace látek, které se jinak starají o normální chod metabolismu, totiž vede k nárůstu váhy a k jaterním poruchám. Oslabená játra pak nejsou schopná odfiltrovat škodliviny z krevního řečiště a celé kolo se roztáčí naplno. Protože čím méně škodlivin játra odfiltrují, tím více mikroformy v našem těle prosperují, imunita klesá a tělo se obtížně brání i banálním onemocněním.

Problémem vůbec nejzávažnějším však je fyzickým onemocněním následně narušená psychika. Stav naší psychiky je skutečně do značné míry

závislý na stavu našich jater. Ne nadarmo se říká „žlučovitý dědek“ někomu, kdo je zatrpklý a zlostný.

### Odkyselit se je důležitější než hubnout

Pokud někomu stoupá váha, trápí ho vyrážky, exémy apod., není divu, že to jeho ego neposílí. Ovšem důležitější než hubnutí samo o sobě, je odkyselení. K tomu účelu slouží lehká zásaditá strava s velkým množstvím zeleniny a ovoce. Těm hodně zamořeným, které již většinou trápí kvasinky a plísně, je pak nutné doporučit dietu vyloženě bezsacharidovou – tedy i bez ovoce! Zde se přijímá maximálně 1 g kvalitní bílkoviny na kilo váhy a den. Ideální je pochopitelně zaměřit se na bílkoviny ne živočišné, třeba ořechy a semínka v různém stupni zpracování, výborné je ořechové mléko. Z živočišných lze doporučit jako vhodný zdroj domácí kefir, jogurt a tvaroh, čerstvá vajíčka. Pokud je někdo vyloženě závislý na mase, ať volí kachnu, krůtu, králíka, nutrii a skopové.

Kdo by to chtěl obzvlášť dobře vybalancovat, může použít i proteiny pro sportovce, tedy přesně odvážený prášek rozpuštěný ve vodě. K tomu se jí nízkosacharidová zelenina (především listová plus okurky) v množství dle potřeby stravníka. (Zde není třeba se zásadněji omezovat, i když „dřevorubecké porce“ bych také nedoporučoval.) Zhruba trojnásobek doporučené váhy bílkovin se pak přijímá ve formě tuku.

## Vhodné tuky

Z živočišných tuků se dá používat kachní a krocaní sádlo, přepuštěné máslo ghí a rybí tuk. Rostlinné tuky jsou však určité vhodnější. Zde se zaměřte hlavně na lněný a konopný olej, dále se dá používat olej z vlašských ořechů, z jaderok hroznového vína a kokosový tuk. Méně doporučitelné, ale vhodné jsou oleje jako sezamový, olivový a další. Vždy by mělo jít o oleje lisované za studena! Rozhodně by také měl převažovat tuk s vysokým obsahem omega 3 nenasycených mastných kyselin. Taková strava zajistí lepší prokysličení a prokrvení tkání a – co je hlavní – v zásaditěm prostředí plném kyslíku se nežádoucím mikroformám nedaří.

## Není nad živou vodu!

Zapomínat se nesmí ani na intenzivní pitný režim – optimálně s využitím živé vody s relativně vysokým pH (určitě přes 9!). To z těla odplaví odpadní látky, které vznikají odumíráním mikroforem a utlumí zároveň nepříjemné detoxikační reakce v organismu (podrobněji na [www.zivavoda.cz](http://www.zivavoda.cz)).

## Podpořte játra!

Podpořit činnost jater platí v tomto procesu za stěžejně důležité. Je potřeba si uvědomit, že při radikálních dietách, kdy člověk hubne, se do těla uvolňuje enormní množství škodlivin – kyselin a toxických odpadů, které byly v tukových zásobách uloženy. To následně vyžaduje enormní výkon vylučovacích orgánů – střev, jater, ledvin. Škodliviny se pak z našeho těla dostávají zároveň i přes hleny z plic a horních cest dýchacích. Proto můžeme během procesu čištění zaznamenat silné zahlenění hustým zeleným hlenem.

Podporou jater a čištěním střeva by proto měla začít jakákoli radikální dieta a pokus o hubnutí. V minulosti jsme již podrobně probírali různé metody mechanické očisty (například šankaparakšalána a klystýry), zmiňovali jsme kašičku z ostropestřce. Nasadit je možné rovněž pro tyto účely velmi vhodný čaj Chanca Piedra. Excelentním čističem a opravovatelem jater pak je rostlina schizandra čínská.

## Rada se najde i pro lenochy

Lidé zpravidla netuší, že s tloušťkou souvisí i příjem aminokyselin. Konkrétně na funkci jater a srdečně-cévního systému (i na další) má vliv taurin, který jejich činnost velmi podporuje a pomáhá tělu při detoxikaci. Zvláště řada starších lidí ho má ovšem zásadní nedostatek. Taurin má přitom i řadu dalších dobrých vlastností, což by měli vědět třeba lidé pracující na počítačích; odstraňuje totiž pálení očí a zlepšuje jejich zvlhčování.

Nicméně zde není možné dávkování od oka, ale je nutné taurin přesně odměřovat a sledovat si stále svůj stav i pocity. Doporučitelné je dodávat 250–500 mg taurinu denně s maximem 2 g denně pro dospělé. Podle mého názoru je jednoznačně třeba postupovat velmi opatrně a obezřetně, čili začít s nízkými dávkami a příjem taurinu zvyšovat jen velmi pomalu.

Výše uvedené rady ohledně hubnutí jsou určené těm, kdo k řešení problémů svého zdraví přistupují aktivně, protože pochopili, že nic v životě není zadarmo. Mám ovšem radu i pro ty, co si chtějí něco pouze koupit, jednoduše to zobat a přesto zhubnout: Pořídte si L-carnitin. Tato aminokyselina napomůže velmi dobrému spalování tuků v buňkách a zásadním způsobem zvýší příliv energie. Ovšem jakkoli optimisticky toto zní, rozhodně nedoporučuji dávkování přehánět, protože již při 1 g látky denně lidé pociťují stav, jako když se do kotle přiloží koks – zažívají pocity nekontrolovatelného tepla a pocení. Buněčný kotel totiž hoří naplno! Nicméně váha skutečně klesá... ■

## UPOZORNĚNÍ

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčitely na str. 82.

inzerce

# ŽiváVoda.cz

Váš vlastní zdroj zdravé a čisté vody přímo u vás doma nebo v kanceláři.

Jaké výhody mají přístroje ŽiváVoda.cz?

- + **Umí upravit pH vody v rozmezí 2,4 až 11,7** (podrobnější info ke způsobům použití v barevné tabulce)
- + **Pomáhají vyrovnat tělesné pH (acidobazická rovnováha)**
  - snížení hladiny cukru v krvi
  - zlepšení funkce jater
  - zdravé hubnutí bez jojo efektu
  - celková rovnováha energie v těle
- + **podpora imunitního systému**
- **pomoc při alergiích, ekzémech a zánětech**

Již od  
14 999 Kč\*

Zjistěte více na  
[www.ZivaVoda.cz](http://www.ZivaVoda.cz)  
a poradte se s námi  
na tel.: 222 345 345

Kyselá voda		Filtrována voda	Alkalická voda			
pH 3,0	pH 5,5	pH 7,0	pH 8,5	pH 9,0	pH 9,5	pH 10
						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antibakteriální účinky</li> <li>• Dezinfekce pokožky</li> <li>• Účinná práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lékání k zelovým rostlinám</li> <li>• Kosmetické účty, odčování, mytí tváře</li> <li>• Vhodné pro mytí domácích zvířat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kojenecká voda bez přeřívování</li> <li>• Zapíjení léků</li> <li>• Akvaristika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• První pití</li> <li>• Dodávek tělu roztoku a mikrominerálů</li> <li>• Zlepšuje celkový zdravotní stav dětí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Každodenní pití</li> <li>• Vhodné pro zdraví a duševní potíže</li> <li>• Pro přípravu nápojů</li> <li>• Nejlepší hydratace při sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Každodenní pití</li> <li>• Zimární a léčení chronických onemocnění</li> <li>• Odstranění pocitů ospalosti a únavy</li> <li>• Podpora funkce mozku a regenerace buňek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Čištění svoco a zeleniny</li> <li>• Mytí nádobí</li> <li>• Odstraňování skvrn z oblečení</li> </ul>



\* cena přístroje EDEN bez DPH, se slevou 5%. Možný i nákup přístrojů na splátky.