



Všechno je jinak ITIDY II.

V předchozím čísle jsem nastínil, že léčba itid neboli zánětů všeho druhu spočívá mimo jiné ve snaze odstraňovat pomocí náročného mechanismu nepříjemné zdravotní důsledky itid. Nyní se ale podíváme na to, v čem spočívá příčina zánětů, a jak ji na této úrovni řešit.

MÁLO ZNÁMÁ SCD DIETA

Již minule jsem slíbil, že zde proberu dietu, kterou považují za jednu z nejlepších z pohledu eliminace zánětu v těle. Při slově dieta se ovšem většina lidí otrese odporem, protože si pod tímto termínem představí jídla neslaná, nemastná a neurčitě chuti. Z něčeho takového jim bývá špatně už od pohledu, natož aby se pak dostavil nějaký léčebný efekt. Pokud mě má něco léčit, musí to dobře vypadat, výborně chutnat a nesmí mě to nutit k omezování... A právě tato dieta spojuje všechny požadavky na druhově bohaté a chutné jídlo, které zcela logicky sleduje jediný cíl – vyloučit neadekvátní odezvu organismu na špatně zvolenou potravinu, což představuje absolutní většinu příčin široké škály zdravotních problémů. Dieta se jmenuje SCD – Special Carbohydrate Diet, česky speciální sacharidová dieta. Nejde o nic nového. Kupodivu je to dieta již poměrně stará, ale i tak velice málo rozšířená. A když se tak zamyslím nad důvodem, říkám si, jestli to nakonec není proto, že doopravdy funguje...

VYLÉČENÍ „NEVYLÉČITELNÉ“ NEMOCI

Do širšího povědomí dostala tuto dietu jistá Elaine Gottschallová. Její příběh začal tím, že se rozhodla za každou cenu zachránit svou osmiletou dceru, kterou dlouhý čas nedokázal žádný lékař zbavit údajně neléčitelné ulcerózní kolitidy (UC). Teprve ten v pořadí sedmnáctý matce malé pacientky položil otázku: „Co tomu děvčeti dáváte jíst?“ (Ti předchozí vždy jen předepsali nějaké pilulky a věc pro ně byla vyřízena.) Oním výjimečným lékařem byl dr. Sidney V. Haas (1870–1964), který svůj profesionální život zasvětil studiu vlivu výživy na lidský organismus. Elaine Gottschallová na základě vlastních zkušeností s metodou dr. Haase pokračovala v jeho úsilí a o SCD napsala knihu *Breaking The Vicious Cycle* (Prolomení bludného kruhu).

ŘEŠENÍ I PRO DALŠÍ NEMOCI

A tady končí příběh jedné „nevléčitelné“ kolitidy a začíná příběh o uzdravení jakékoli nemoci. Když totiž začnete svému

tělu věřit, přestanete mu škodit, a naopak ho podpoříte v jeho přirozenosti, nebudete muset vysedávat v čekárnách ordinací, naříkat na bolest a vzpomínat, jaké to bylo, když jste ještě „všechno“ mohli. SCD může představovat skvělý začátek nového života, pokud jste pevně rozhodnutí vzít svůj život do vlastních rukou. Postupem času se totiž zjistilo, že tato dieta neřeší jen ulcerózní kolitidu, ale celou řadu dalších chorob – většinou itid, anebo zdravotních problémů, které se na zánětlivý proces vážou, často opět tzv. neléčitelných podle klasické medicíny. Jde například o Crohnovu chorobu, divertikulitidu, celiakii, cystickou fibrózu, chronické průjmy, kožní problémy, ale také o poruchy soustředění, hyperaktivitu, dyslexii, dysgrafii, epilepsii či vůbec špatnou náladu, případně autismus.

ZÁSADNÍ PROBLÉM – PATOGENNÍ MIKROFLÓRA

Teď se musím vrátit k tomu, co je a jak vzniká zánětlivý proces a jakým způsobem dochází k oslabení imunity do té míry, že je

SCD RECEPT NA MEDOVÉ POKUŠENÍ

Ingredience na 20 porcí: 3/4 šálku másla, 3/4 šálku medu, 3 šálky mandlí, 1 vanilkový lusk

Mandle nasekáme v mixéru nahrubo. Vanilkový lusk podélně rozřízneme a tupou stranou nože vytlačíme zrníčka ven. Rozpuštěné máslo, med a zrnka vanilky dáme do mísy a šleháme 15 sekund elektrickou metličkou. Přidáme nasekané mandle a pečlivě promícháme. Vzniklou hmotu nalijeme do formy vyložené pečicím papírem a stěrkou rovnoměrně rozprostřeme. Pečeme 12 minut v troubě rozehráté na 175 °C nebo v mikrovlnce nastavené na 650 W. Hmotu by díky karamelizaci měla získat zlatavě hnědou barvu. Po vytažení necháme bublající hmotu mírně zchladnout. Krájíme zatepla.

prakticky neschopná řešit naše zdravotní komplikace. Většina zkušenějších čtenářů již zřejmě pochopila, že imunita závisí především na dokonalé funkci střevního traktu. Proto je-li tato narušena, automaticky vznikají zdravotní problémy – od banálních až po vážné. Vždy však existuje reverzibilní mechanismus, kterým je možné se vrátit zpět. Problém spočívá v tom, že již jako děti dostáváme nevhodné potraviny, které nám změní mikroflóru v tlustém střevě. Tato patogenní mikroflóra následně působí v celém těle problémy, jež při dlouhodobém přehlížení končí i fatálně. Je tedy dobré tento problém řešit co nejdříve. Nemusí jít o 100% případů, může jít i o jiné příčiny problémů, ale dovolím si tvrdit, že nad 80% nemocných je schopno z této diety získat zdravotní benefity, o nichž se jim při běžných farmaceutických látkách ani nezdálo.

PRYČ SE SLOŽENÝMI SACHARIDY!

Léta odmítám konzumaci obilnin a sám je již 30 let nejím v žádné formě, tedy mohu

▼ **Byl by omyl si myslet, že všechna zelenina a ovoce jsou bez výhrad vhodná při dietě SCD. Například brambory platí kvůli vysokému obsahu škrobu za zcela nevhodné.**



tvrdit, že daný systém je plně funkční a že vynechání i dalších složených sacharidů může v krátké době zásadním způsobem změnit váš život k lepšímu. Celá problematika tkví v tom, že konzumace disacharidů a polysacharidů – tedy složených cukrů a především škrobů – umožňuje patogenním bakteriím se dobře množit a za odměnu nám škodit. Vyřazením složených sacharidů ze stravy pak dochází k rychlému vymírání patogenního bakteriálního spektra. Nese to s sebou zprvu i značné negativní důsledky a je tedy důležité mít tuto problematiku nastudovanou a nenechat se vyvést z míry, protože prvních 5 až 14 dní může být velmi náročných. Tělo totiž musí vymírající patogeny nějak zlikvidovat, což většinou oslabené vylučovací orgány nezvládají. Mohou se tak dostavit velké bolesti hlavy, obrovská únava jako při těžké chřipce, kloubní a svalové bolesti, masivní průjemy po dobu 2 až 3 týdnů... Je ale třeba si uvědomit, že to vše je projev masivní intoxikace organismu z vymírajících bakterií, který podle stupně zamoření v krátké době odezní a dostaví se očekávané zlepšení stavu. Jakmile dojde k zahuštění a zformování stolice a k celkové úlevě, bývá většinou vyhráno.

SCD NELZE DRŽET JEN NAPŮL!

Avšak pozor! Kdykoli dáme svým parazitům zase nažrat, ochotně se opět zapojí do pro nás devastujícího procesu a začnou nám opět škodit. Tuto dietu tedy nelze držet nepravidelně, třeba jen tři dny v týdnu, či pouze dopoledne apod. Musíte se prostě chovat naprosto konzistentně a přijmout ji jako nový životní styl, který vám dlouhodobě zajistí razantně vyšší kvalitu života. Zpočátku je asi vhodné nepodléhat panice při zjištění, že již nikdy nebudu jíst chléb, housky, knedlíky, buchty, dorty, rýži a jiné podobné druhy potravin, obsahujících škrob. Nicméně náhrady, které lze použít, představují velice bohatý jídelníček s neuvěřitelnými benefity.

MEDICÍNA LÉČÍ, ALE ČASTO NEVYLÉČÍ

Je třeba si také uvědomit, že moderní medicína sice člověka léčí, ale prakticky nikdy ho nevyлéčí. Je to dáno z principu už tím, že oficiálně schválené postupy klasické medicíny zpravidla neřeší příčiny problémů, ale zaměřují se především na substituční terapii – tedy na překrytí deficitu funkce našich orgánů nějakou chemickou látkou, ať enzymatickou, či hormonální, pocházející ze syntetické dílny farmaceutického průmyslu, zatímco daný orgán zůstává stále nefunkční a zdroj problémů přetrvává.



▲ **Naučte se připravovat dýni na vícero způsobů a získáte skvělou náhradu brambor coby přílohy. Platí to například o receptu na dýňové štoupačky, který spolu s dalšími najdete na www.uzdravtesejidlem.cz.**

UZDRAVTE SE JÍDLEM JAKO RADEK

Na stránkách www.uzdravtesejidlem.cz líčí jejich autor Radek svůj vlastní příběh s ulcerózní kolitidou. V roce 1996 mu diagnostikovali UC s tím, že jde o nevyлéčitelnou nemoc. A protože trpěl zároveň divertikulitidou, nebyla mu doporučena žádná dieta, neboť jedna choroba vyžaduje hodně vlákniny a druhá žádnou. Začal tedy konzumovat léky v různých dávkách, aby lékaři zjistili, co zabírá. Došlo i na kortikoidy. Kdo má zkušenost s kortikoidy, ví, co následovalo: Zadržování vody, oteklá hlava, bolesti žaludku, zvýšení váhy, bolesti kloubů, zvyšování tlaku a další nepříjemné projevy. Po odmítnutí této léčby nasadili Radkovi nekortikoidní lék, tlumící imunitní reakce, bez významných vedlejších, ale i přímých účinků. Absolvovat musel více než nepříjemné kontroly na kolonoskopii. Píše k tomu: „Po roce s SCD jsem skončil se všemi prášky a už se k nim nevrátil... Vhodný způsob výživy a správné nasměrování vaši myslí dokáže tělu pomoci z jakékoli šlamastyky.“ Na základě tohoto příběhu vyléčení „nevyлéčitelné“ nemoci vám možná začíná být jasné, že SCD dieta opravdu umí a že navíc i chutná. Přesvědčit vás o tom může i řada SCD receptů, které na výše zmíněných webových stránkách najdete.

UPOZORNĚNÍ

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

Jaroslav Zajíček
léčitel – Poděbrady
tel.: 603 248 832
e-mail: zdravi@zdravi-az.cz
skype: [j.zajicek](https://www.skype.com/j/zajicek), [zajicek.samos](https://www.skype.com/zajicek.samos)
www.zdravi-az.cz

