

# HODNÍ A ZLÍ BROUCI



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Na základě názvu si zřejmě myslíte, že jsem to psal v dobré náladě, ale opak je pravdou. Hned to vysvětlím... Kvalita lidského života z velké části závisí na obsahu konkrétních mikroorganismů v trávicím traktu. Speciálně svátky, jako Vánoce, jsou z tohoto pohledu velice problematické, protože během nich se mnoho jedinců „utrhne ze řetězu“ a v obžerství a popíjení zcela ztratí míru. Pak na sebe různé trávicí komplikace, případně i horší zdravotní důsledky, nenechají dlouho čekat...

**A** nyní k věci... Pokud bych zde užíval výrazy jako *bifidobacterium longum*, *lactobacillus acidophilus*, *enterococcus faecalis*, *lactobacillus helveticus*, případně kvasinka *saccharomyces boulardii*..., šly by vám z toho oči šejdrem. Proto jsem je pro účely tohoto článku nazval hodní brouci. Druhou skupinu pak tvoří zlí brouci – například prvoci, trichomonády, améby, bičenky, lamblie, clostridie a další drobný šmejd.

## Máme jich v těle nejméně kilo

Kvalita našeho zdraví a defekace je přitom přímo úměrná poměru hodných a zlých brouků v trávicím traktu. Leckoho pak udiví fakt, že jejich objem v organismu je naprosto neskutečný. Z hle-

diska absolutního počtu těchto jedinců jde o tak obrovský počet nul, že ho nebudu ani uvádět, ale z hlediska váhy může jít i o množství přesahující 1 kg. Některé prameny uvádějí, že 30 až 50 % objemu stolice tvoří právě tito okem neviditelní brouci.

Na jejich skladbě přitom závisí mnoho faktorů, ovlivňujících naše zdraví. Pokud člověk žije nezřízeným způsobem života, objemy hodných brouků v trávicí trubici se sniží – a jejich pozici logicky zaujmou brouci zlí. A zde se dostáváme do problému, protože většinou se tím rozhodí kvalita defekace, dostaví se klasické či spastické zácpy a následkem toho i řada nepříznivých projevů, jako snížená pozornost, stav mozkové mlhy, zhoršení zraku a mnoho dalších zdravotních komplikací.

## Nečekané souvislosti

Ale proč tomu tak vlastně je? Každý mikroorganismus v našem těle – ať „hodný“ nebo „zlý“ – funguje v režimu, kdy něco jí a něco vyměšuje. A v tom spočívá ten problém! Zlí brouci totiž vyměšují vysoce toxické odpady, které v lidském těle vytvářejí stav toxemické otravy, přetěžují játra a další vylučovací orgány, a tím způsobují mnoho komplikací. Jsem si jistý, že mnoho z vás si během svátků podobný problém vypěstovalo – pokud jste jim netrpěli už dříve... Naštěstí existuje způsob, jak zlé brouky vyhubit či radikálně omezit, a na jejich místo nasadit brouky hodné, kteří nám svým symbiotickým působením usnadní život a posílí imunitu.

## RESTART STŘEVNÍ MIKROFLÓRY

**Potřebné položky:** 3 krabičky Biopron 9 Premium 60 tobolek, 6 krabiček Boularinu, 2 krabičky Lactocare, čerstvá šťáva z kysaného zelí, 5 krabiček Endiaronu

**Denní dávka:** 18 tablet Biopron 9 Premium, 6 tablet Boularinu, 3 tablety Lactocare, 3x panáček čerstvé šťávy z kysaného zelí, 3–9 tablet Endiaronu

Po dobu deseti dní si před každým hlavním jídlem dáte třetinu uvedené denní dávky probiotik a zapijete je panáčkem čerstvé šťávy z kysaného zelí. Ihned poté začnete jíst a po jídle si dáte třetinu denní dávky Endiaronu, kterou zapijete minimálním množstvím vody. Dávka Endiaronu je závislá na stavu stolice, nesmí vám vznikat zácpa. Pokud zácpa nevzniká, berete dávku maximální, a pokud zácpa vzniká, berete nižší dávku dle potřeby organismu. Po deseti dnech je potřeba Endiaron vysadit, ale je dobré dále podávat alespoň udržovací dávky probiotik. Pokud se potíže po nějakém stravovacím excessu vrátí, je možné postup vždy dle potřeby po nějaké pauze zopakovat. Každopádně ovšem není dobré nahradit tímto postupem správnou stravu a životní styl, berete ho jenom jako berličku a pomoc v nouzi.

### Zákopová válka o zdraví

Nejlepší je celou akci pojmout jako zákopovou válku. Ta se totiž nedá vyhrát tak, že budu střílet na nepřítele ze svých zákopů. Tak sice obě strany utrpí určité ztráty, ale pozice dál zůstávají obsazeny nepřítelem. Ideální z tohoto pohledu proto je, celoplošně vybombardovat zákopové linie nepřítele, či je zcela nehumánně vyplynout toxickým plynem, čímž zákopy nepřítele ideálně vyčistím. Zde ale nesmí člověk usnout na vavřínech. Toto je největší chyba moderní medicíny, která sice zákopy vyčistí, ale už následně nenasadí vlastní vojsko.

### Nepřítel nespí...

Druhý krok proto představuje velice masivní dodávka hodných brouků, a to v počtech vysoko překračujících běžné představy, obecně doporučované pro dodávku probiotik. Zde je třeba si uvědomit, že v trávicím traktu zdravého jedince žijí desítky bilionů hodných a zlých brouků v určité vyvážené sestavě – což je správné. Pokud zlí brouci převažují, masivním vybitím vyčistíme pozice – a nyní přichází důležitá fáze obsazení vyprázdněných zákopů vlastním vojskem, tedy hodnými brouky. Nesmíme ovšem zapomenout, že nepřítel nespí a jeho ochota obsazovat uvolněné pozice je mimořádná. Nestačilo by proto dodávat hodné brouky v trapně malých objemech stovek milionů, ale musí se jednat o stovky miliard, což většině lidí vyrazí dech. Osobně doporučuji jít na objemy kolem 500 miliard denně, přičemž druhová skladba by měla být poměrně široká.

### Jedna probiotika nestačí

Nejde tedy užít za tímto účelem jen jeden druh komerčně prodávaných probiotik, byť sebelepších. V sestavě by mělo být zastoupeno neobvykle široké spektrum laktobacilů, jež mají daleko lepší schopnost projít kyselým prostředím žaludku a mnohem lépe se uchytí v trávicí trubici, dále pak oponentní symbiotické kvasinky, které ve střevě vytvářejí příznivé prostředí pro kolonizaci laktobacilů. Vůbec

nejsilnější laktobacily se vyskytují v kysaném zelí. Jde konkrétně o *Lactobacillus plantarum* a *Lactobacillus helveticus*. Nyní to již zní strašně komplikovaně, ale není to až tak složité.

### Návod lze i přizpůsobit

Uvedený návod obsahuje orientační doporučitelnou sestavu z hlediska druhové skladby a objemu jednotlivých složek. Nejde ovšem o návod absolutní a jednotlivé složky lze nahradit podobným druhem s podobnou skladbou a účinky. Vliv na to má i často se měnící nabídka na trhu, které je rovněž třeba se přizpůsobit.

Musím ovšem upozornit i na možné negativní důsledky vyhubení zlých brouků. Používá se k němu v návodu uvedený Endiaron, ale mnohdy je třeba jít s dávkou hodně vysoko nad doporučené hranice. To nemusí vyhovovat každému a je tedy třeba si dávku opakovatně otestovat. Další možností je aplikace Eucufurylu na předpis; ten postihuje stejné spektrum zlých brouků, jako Endiaron. Další možností pak představuje Entizol; je rovněž na předpis a velice intenzivně likviduje poměrně široké spektrum zlých brouků. S těmito přípravky je již vhodné zacházet opatrně a určitě se vyvarovat častého opakování popsáného postupu. Vždy je třeba si uvědomit, že uvedení zlých brouků se v našem těle množí pouze za příznivých podmínek, které jim vytváříme vysokou stresovou zátěží a špatnou životosprávou. Kdo si toto uvědomí a respektuje to, tomu zpravidla stačí si srovnat tímto způsobem střeva po nějakém kritickém excessu, jako jsou vánoční svátky, a zbytek roku může být opět v pohodě. ■

## UPOZORNĚNÍ:

Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.  
Kontakt na léčitele na str. 66.



Podlehnete kouzlu  
lázeňské péče

### Bylinný víkend

Relaxujte od hlavy až k patě  
a nechte se hýčkat.

Délka pobytu: 3 dny – 2 noci  
Ubytování: jedno a dvoulůžkové pokoje  
Stravování: polopenze

Lázeňské procedury:

- 1x bylinková koupel z Lázní Mšené
- 1x calmonalová koupel
- 1x masáž zad bylinnými razítky
- 1x peeling dolních končetin se zeleným čajem
- 1x parafínový zábal na ruce

BONUS:

- 1x balíček bylinkové koupele z Lázní Mšené pro domácí použití

**Cena pobytu již od 2.800,- Kč/os.**

### Švestkový balíček

Balíček lázeňských procedur, které  
lze čerpat během jediného dne.

- masáž zad s olejem s esencí švestky
- solná švestková koupel
- zábal dolních končetin s vůní švestky

**Cena balíčku již od 855,- Kč**

Více pobytů na  
[www.msene.cz](http://www.msene.cz)



\*Uvedené ceny jsou včetně  
zákoně sazby DPH.

Oáza klidu a pohody  
nedaleko Prahy.

Lázně Mšené, a. s.  
Lázeňská 62 • 411 19 Mšené-lázně  
tel.: +420 416 866 007, 009  
e-mail: lazne@msene.cz

[www.msene.cz](http://www.msene.cz)