



Itidy

Co vám to říká?



Samo o sobě vám slovo itidy asi mnoho neříká. Mnohem lépe si jeho význam uvědomíte, pokud ho užijete ve složených výrazech, jako je artritida, gastritida, dermatitida, ulcerózní kolitida. A jsou i další druhy itid, neboli zánětů, přeložíme-li ten výraz do češtiny. Se zánětem se už zřejmě potkal prakticky každý z nás a mnoho lidí s nějakým druhem itidy zápasí po většinu svého života...

Je potřebné si uvědomit, že zánět je v podstatě to, co nám způsobuje stárnutí a ve finále i smrt. Proto by se měl každý maximálně snažit o eliminaci zánětlivých procesů u udržet tělo pokud možno v co nejlepším stavu.

Chybí itidové oddělení

Při pohledu na moderní medicínu si vždy kladu otázku, jak je možné, že různé itidy řeší různá oddělení – gastritidu a ulceralární kolitidu gastro, laryngitidu ORL, dermatitidu kožní, artritidu ortopedie atd. Je to věc o to nepochopitelnější, že například většina rakovin prochází fází prekar-

cinózy, což je v podstatě trvalý zánět – a vlastní rakovina je pak zpravidla už jen důsledkem dlouhodobého zánětlivého procesu. A asi by se dalo v podobných příkladech pokračovat... Takže se nabízí otázka: Proč neexistuje univerzální itidové oddělení, které by řešilo záněty v těle jako takové? Vždyť jde vlastně o určitou neschopnost těla se vypořádat se zánětem a je naprosto lhostejné, kde je ten zánět momentálně lokalizován.

Klid a pohoda jsou základ

Moderní medicína řeší itidy pomocí kortikoidů. Znamená to, že v podstatě zvedne kortizol, což

je role, kterou by měly plnit naše nadledvinky. Ty ovšem z nějakého důvodu hasí jiný problém, a tak zánět už hasit nestíhají. Mohou být ovšem také totálně vyčerpané eliminací dlouhodobé stresové zátěže, takže jim na řešení zánětu nezbývá dech.

Pokud se nad tímto zamyslím, plyne mi z toho, že by měl člověk dělat maximum pro udržení klidu a pohody psychické, fyzické a fyziologické, což v konečném efektu dává nadledvinkám obrovské reakční schopnosti. Ty pak v případech závažných stravovacích excesů či bakteriální nebo virové nákazy dokážou prudce zareago-

vat a utlumit zánětlivý proces v samotném zárodku. Klid a pohoda jsou tedy základ, chceme-li se itid zbavit.

Nepřátelská mikroflóra

Málokdo ovšem ví, že stres nemusí mít pouze vnější příčiny, ale že si můžeme po značnou část života pěstovat i příčiny vnitřní. Jednou z nich je tzv. SIBO (small intestinal bacterial overgrowth) – neboli bakteriální přerůstání ve střevní trakt, kdy si vlivem špatné, prozánětlivě působící stravy pomnožíme ve střevním traktu patogenní mikroflóru; ta u nás pak bydlí a spoléhá na to, že dostane každý den nažrat... Je přitom pochopitelné, že pokud v našem těle někdo něco konzumuje, tak že také vyměšuje – a tyto toxické exkrementy nám pak vyvolávají různé nepříjemné projevy, například mozkovou mlhu, nesoustředěnost, u dětí pak apatii či hyperaktivitu, může ale souviset i s projevy autismu a s řadou dalších onemocnění.

Člověk by se tedy měl co nejušlostněji snažit, aby se těchto parazitů zbavil, snížil tak stresovou zátěž, kterou v organismu vytváří, a umožnil v zájmu svého zdraví co nejvíce eliminovat zánětlivé procesy. Že vám nefunguje trávení, přitom poznáte snadno: Protože pokud nejen po jídle řiháte a trápí vás větry, je jasné, že něco není v pořádku a trávicí trakt je zamořen nepřátelskou mikroflórou.

Kudy na to?

Existuje množství diet, které uvedené problémy dobře řeší, některé z nich velmi sofistikovaně. Já osobně doporučuji bezsacharidové diety anebo ještě lépe diety, jež selektivně vymezují, kdy se jedí pouze monosacharidy, bílkoviny a tuky a striktně se vynechávají disacharidy, polysacharidy a jakýkoli umělý šmejd, který dnes potravi-



Tzv. piperin, obsažený v pepři, mnohonásobně umocní účinnost kurkumínu



Zázvor – další z přírodních prostředků, který napomáhá k udržení zdravé střevní mikroflóry v našem těle.

nářský průmysl přidává do kdečeho. Kupodivu tyto látky najdeme i ve většině běžně distribuovaných léčiv a potravinových doplňků. Mezi disacharidy a polysacharidy přitom patří jakékoli obilí, spousta mléčných výrobků, ale i velká část

obecně propagovaných tzv. zdravých potravin a superpotravin.

Zde ovšem není možné se řídit chutí a je třeba pracovat striktně podle tabulek.

Příkladem takové diety, kterou už ovšem bez velmi přesných informací nelze aplikovat, je SCD (special carbohydrate diet). Je sofistikovaná a mimořádně úspěšná, ale platí pro ni „Všechno, nebo nic!“ Nejde

ji držet pouze dopoledne a odpoledne nikoli, to by pak neměla žádný význam a nefungovala by. Rozebrat výhody této diety se pokusím v některém z příštích článků, zatímco v tomto čísle se zaměřím na jednodušší postupy, jež úspěšně eliminují zánětlivé procesy tleni.

Koření k nezaplacení

Kupodivu zde funguje velká většina koření, především tzv. karminativa, která velice dobře eliminují chyby trávení a ničí nepřátelskou mikroflóru ve střevním traktu. Mezi nejznámější patří anýz, fenykl, koriandr a římský kmín kumin. I řada dalších druhů koření má přitom velmi dobré výsledky. Určitě je třeba zmínit zázvor a nejsilněji protizánětlivě působící přírodní prostředek – kurkumu pro její obsah látky zvané kurkumin. Vůbec nejlépe pak funguje čistý kurkumin v určitých kombinacích.

Poučme se z ajurvedy

Kurkumin využívá ve velkém ajurvěda a je z výše uvedených důvodů i součástí většiny indických jídel. Nicméně je třeba upozornit, že kurkuma obsahuje pouze 1 až 3 % kurkumínu a navrch ještě i špatně využitelného. Proto se kurkuma v indických jídelch vždy ještě míchá s některým z různých druhů pepře a zpravidla se i zatepla opracuje na tuk, což využitelnost kurkumínu enormně zvedne. Vůbec nejlepších výsledků, kdy se účinnost kurkumínu zvyšuje v řádu několika set procent (udává se, že až na



Kurkuma



Většina indických jídel se neobejde bez kurkumy...

2000 procent!), lze docílit aplikací čistého kurkumínu v koncentraci 95 % a čistého piperinu (je ho cca 0,5 % v každém druhu pepře) v koncentraci rovněž 95 % v poměru 100:1, ideálně podáváno v mastném jídle. Takto lze užít v průběhu dne i několik gramů uvedené směsi s obrovským protizánětlivým účinkem a spoustou dalších vedlejších pozitivních efektů pro naše zdraví. Jedná se o jednu z nejjednodušších metod, jak tlumit některé itidy v těle.

Patří mezi nejužitečnější byliny světa

Jana Hollanová na webu Protiproud píše o kurkumě dokonce jako o jedné z nejužitečnějších bylin na světě a s odvoláním na nejrůznější vědecké studie vypočítává řadu účinků kurkumy, respektive kurkumínu: „Umí“ také Alzheimer, šedý zákal či záněty z kloubů, parkinsonismus, někteří badatelé mu prý přikládají i schopnost výrazně pomoci při léčbě následků mrtvice... Kurkumin má nejméně 150 prokázaných léčivých účinků, včetně výrazného protirakovinného působení. Podporuje celkovou dobrou kondici mozku i u zdravých lidí... Účinkuje na onemocnění plic a jater, na nejrůznější neurologické a metabolické poruchy, autoimunitní onemocnění a kardiovaskulární problémy a na všechny typy zánětlivých stavů. Pomáhá při osteoartritidě, ale pomáhá také udržovat normální hladinu cholesterolu, brání nadměrné srážlivosti krve a vzniku trombózy a infarktu, odstraňuje symptomy spojené s cukrovkou II. typu, revmatoidní artritidy a roztroušené sklerózy. Chrání proti poškození organismu ozářením a těžkými kovy, potlačuje replikaci viru HIV a tvorbu nádorů, podporuje hojení, chrání játra a zvyšuje sekreci žluči, zabraňuje vzniku šedého zákalu a plicní fibrózy. Uvádí rovněž, že kurkuma nejen že účinkuje na všechny typy rakoviny, ale nemá žádné vedlejší účinky. Je tomu tak údajně proto, že kurkumin, který ničí rakovinné buňky, zdravé buňky nedevasuje a naopak podporuje normální buněčné funkce. ■

UPOZORNĚNÍ:

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

Kontakt na léčitele na str. 66.