



Trápí vás bolavé klouby? Poznání příčin vám může hodně pomoci v jejich léčení!

PŘÍČINY BOLAVÝCH KLOUBŮ

V prvním díle našeho seriálu o **KLOUBECH** jsme se zmínili o tom, že **NENÍ VHODNÉ PŘETĚŽOVAT** svůj **POHYBOVÝ APARÁT**. Dnes se podíváme na to, jak správně určit, čeho je problém našich bolavých kloubů **DŮSLEDKEM**.

Uvědomme si, že existuje několik oblastí, do kterých by člověk měl upřít svůj zájem, oddělit tak některé věci nepodstatné od věcí podstatných a vymezit pokud možno přesně zdroj svého problému a zaměřit se na jeho odstranění.

Klasickým příkladem může být moderní muž, který prosedí většinu dne u počítače nebo v autě či na kole a následně se diví, že mu nefunguje kloubní aparát nebo prostata. Ženy na tom nejsou o moc lépe, i ty jsou schopny si vysedět obdobné problémy. Z toho tedy plyne, že máme následující oblasti, ve kterých se můžeme pohybovat, a tím úzce vymezit, odkud vítr fouká.

MECHANICKÁ POŠKOZENÍ

První z oblastí je mechanické poškození, kdy si člověk způsobí problém vlastní nesmyslnou zátěží. Zde se přímo nabízí velice

jednoduché řešení – odstranit onu nevhodnou zátěž. Naopak by bylo vhodné u všech věkových kategorií zařadit delší svižnou chůzi. Osobně vidím jako velice vhodný návrat k turismu předchozí generace, tedy s batůžkem na zádech si vyšlápnout podle turistické mapy, klidně třeba do Prčice, ale hlavně chodit. V této oblasti patří naše krásná rodná zem ke světovým velmocem turismu a co do počtu značených cest je ideálem této aktivity. Snad ani nemusím dodávat, že člověk by měl nejprve poznat vlastní zem, a teprve když ji dobře zná, odjíždět za poznáním do ciziny.

VYSOKÝ NEBO NÍZKY KORTIZOL

Další velice široká oblast je oblast zánětlivého procesu, který může vznikat z více příčin. Tou základní je vysoký nebo nízký

kortizol, přičemž nízký nestihá hojit záněty a vysoký přímo požírá kolagen z kloubů. Zde tedy nehledejte reálnou možnost v mazání, to vám z dlouhodobého pohledu nepomůže, ale upřete svou pozornost na zdroj toho, proč máte rozházenou hladinu kortizolu. Možná zjistíte, že za tím stojí vaše dluhy, nevhodný partner nebo partnerka, stresující zaměstnavatel. Zde upozorním na zajímavou věc, málokterý podnikatel si uvědomuje, že nejhorším zaměstnavatelem je podnikatel sám sobě. Lze vyjmenovat i mnoho jiných zarážejících důvodů, které způsobují trvalý psychický tlak a zvyšují hladinu kortizolu nebo kdy naopak trvalý stres postupně vyčerpá nadledvinky natolik, že hladina kortizolu klesá. Pokud tedy máte podezření, že právě kortizol může být důvodem vašich potíží, nechte si jako samoplátci za pár korun v nejbližší

laboratoři zjistit z krve hladinu ranního kortizolu, a pokud bude vysoko nebo nízko, není co řešit, vaše klouby, respektive celé tělo, potřebuje klid, a ne něčím mazat nebo nedejde třeba běhat. Jakákoliv větší fyzická zátěž totiž hladinu kortizolu zvedá a problém se tak spíše zhoršuje. Vhodná je klidová pohybová aktivita a jsme opět u chůze, monotónní pravidelné kroky ladí hladinu hormonů do normálu. Tedy chodit.

NUTRIENTY

Další podstatnou oblastí jsou deficitní nutrienty. Zde jde o oblast velice širokou, protože život moderního člověka je na hony vzdálen tomu, na co nás kdysi nastavila příroda. Pokud se někoho zeptám, zda běžně jí „klepavé“ potraviny, jako je aspik, sulc, tlačěnka, klížkový guláš, naprostá většina moderních lidí se oklepe hnusem a řekne: „To jsem nikdy nejedl.“ Provedme jednoduchý pohled do minulosti, kdy jsme se tuším v 6. třídě učili, že ženy seděly u ohně a žvýkaly kůže. Mělo to svůj důvod, kůže přece obsahuje hromady kolagenu! Náš chytrý prapředek si nemohl dovolit cokoli z ulovené zvěře vyhodit, takže snědl chrupavky, klouby a veškerou jinou tkáň, která je právě výborným zdrojem kolagenu, a tím si v podstatě regeneroval pohybový aparát, pokožku a udržoval tělo v normálním funkčním stavu. Zmiňuji pouze jednu velice podstatnou látku, ale těch ostatních je celá řada. Náš prapředek se při pohybu v přírodě pravidelně opaloval, jedl poměrně značnou část zelených bylin, které jsou nabitě množstvím živin. Dá se říci, že v porovnání s člověkem

moderním, který ve své civilizované naivitě využívá svoji stravu jako pelikán a v šilném spěchu přiběhne k buřtovému stánku, otevře vak, zasune potravu, zavře vak a běží dál, do sebe dostával nesrovnatelné množství živin. Někteří to ještě ve spěchu spláchnou projímavým desetistupňovým pivem a následně se diví, že jejich tělo nefunguje. To je logické, z umělé hmoty nikdy žádné tělo fungovat nemůže a strava z fast foodů v podstatě umělou hmotu představuje. Pokud jde o živiny, nenajdete v ní prakticky nic, co by mohlo regenerovat a stavět tkáň, případně udržet člověka zdravého. Rozumnější jedinci v tuzemských obchodech nenakupují, mimo produkty drobných samovýrobců, kde mají zaručený organický původ, případně jezdí nakupovat do země, kde normální jídlo ještě existuje, jako je Rakousko, Německo, Švýcarsko. Zbytek národa spotřebovává v podstatě kafilerní produkty, protože si při svém tlaku na cenu neuvědomuje, že za nízkou cenu nemůže dostat kvalitní produkt. Není úplně od věci, že jsme evropskými zeměmi často označováni za „popelnici Evropy“. Zde je nutno k tomu vyzdvihnout i smutnou skutečnost, že v jakýchkoli onemocněních se dostáváme na přední místa, kloubní komplikace nevyjímaje. V tomto bodě mě většina klientů zahrnuje dotazy, jak tedy zjistit, co jim vlastně chybí. Většinou se pídí po laboratorních vyšetřeních a s údivem zjišťují, že naprostá většina nutrienty v našich laboratořích vůbec nelze testovat – zkrátka kde není poptávka, není nabídka. V zahraničí je situace o mnoho lepší, ale vše chce svůj čas.

JAK SE DOZVĚDĚT, CO DĚLÁM ŠPATNĚ?

Je to kupodivu poměrně snadné. Stačí si na nutriční kalkulače na stránkách www.cronometer.com založit účet, poctivě si zvážit každé sousto a vyplnit pár dní vašeho jídelníčku.

- Většinou snadno odhalíte, že když týden máte třeba hořčik deficitní, je ho vysoko pravděpodobné, že ho máte deficitní po celý svůj život a jeho stav v těle bude logicky asi žalostný. Toto pochopitelně platí pro všechny nutrienty a velice zajímavé je, že toto vše je zadarmo mimo toho, že do svého zdraví vložíte trochu svého času a přemýšlení. Většinu lidí se vážit nic nechce a porce odhadují, ale to lžou sami sobě.
- Kalkulačka sice obsahuje takové jednotky jako hrnky, lžíce a různé jiné nesmysly, nicméně tak se k ničemu dopočítat nedá. Pokud uvedete například banán medium 1 kus, není zohledněno, zda daný banán má 180 g, nebo třeba i 250 g, a jsem tedy asi o 30–50 % jinde, což je obrovský rozdíl. Získám sice výpočet, ale je k ničemu, protože nevypovídá o skutečných hodnotách mé stravy.
- Pečlivost a vytrvalost se zde vyloženě vyplatí a člověk si po relativně krátkém čase udělá velice slušnou představu o tom, co vlastně dělá většinu svého života ve stravování špatně.

„Klepavé“ potraviny, jako je aspik, sulc, tlačěnka, klížkový guláš jsou výborným zdrojem kolagenu.



dobrá RADA

PROČ JE DŮLEŽITÉ KONTROLOVAT KORTIZOL?

Jde o primární hormon, který naše tělo vylučuje, když jsme ve stresu. Kortizol sám o sobě není špatný, je to normální součást našeho fyziologického „make-upu“. Problém nastává, je-li jeho hladina příliš vysoká nebo nízká. Z důvodu rozsáhlého vlivu kortizolu na metabolický systém je často nazýván „hormonem smrti“. Jedná se o velmi výstižnou přezdívku. Hladina tohoto hormonu v těle má totiž tendenci růst zároveň s věkem člověka a navíc způsobuje tělu nepříjemné tkáňové disfunkce. Takže ať už mluvíme o kůži, srdečním svalu, mozkových neuronech, či kloubech, vždy je na místě se v těchto souvislostech zabývat hladinou kortizolu coby hlavního vypínače metabolismu stárnutí.



AUTOR RADÍ

Lze vyjmenovat mnoho zarážejících důvodů, které způsobují trvalý psychický tlak a zvyšují hladinu kortizolu nebo kdy naopak trvalý stres postupně vyčerpá nadledvinky natolik, že hladina kortizolu klesá.



BAKTERIÁLNÍ A PARAZITÁLNÍ INFEKCE

Poslední a neméně zajímavé téma, které může opět fungovat jako zdroj vašeho problému, je bakteriální a parazitární infekce, na kterých stojí relativně vysoké procento onemocnění. Zmínit se dají především borelie nebo yersinie, které dosti často způsobují medicínsky prakticky neléčitelné nemoci. Bakteriální problémy si může člověk vyvolat i tak, že si nevhodným stravovacím procesem, extrémní fyzickou a psychickou zátěží a vůbec celým svým zdegenerovaným způsobem pojetí života poškodí střevní trakt, napěstuje si v něm kolonie patogenních bakterií, které jsou následně schopny proniknout až do krevního řečiště a napadnout některé tkáně a klouby. Velice zajímavá je nedávno publikovaná informace, kdy naprosto běžná bakterie, konkrétně klebsiella, která se celkem běžně vyskytuje jako součást běžné flóry v ústech, trávicím traktu a na kůži skoro u každého, dovede za určitých specifických podmínek způsobovat Bechtěrejevovu nemoc, která je téměř neléčitelná. Téma parazitů zpravidla vysvětlují klientům na základě relativně jednoduché logiky jednání krysy v domě. Pokud má krysa dostatek jídla a dobré podmínky k životu, mohu se jí snažit chytit do pasti, což moc nefunguje, protože je dost chytrá. Další možností je zkusit ji vyhnat naháněním a násilím, což může mít za následek, že se proti mně postaví a nakonec mě kousne, z čehož mohu mít vážné problémy, nakonec vzteklnina není zrovna chřipka. Z osobní zkušenosti vím, že toto snažení ni-

kam nevede, je prostě potřeba ji vyhladovět a pak odejde k sousedům dobrovolně i bez vyhánění. Toto schéma platí pro jakéhokoliv parazita. Násilná likvidace nic neřeší, parazitů je mnoho druhů a ne nadarmo se medicína začíná potýkat s nedostatečným účinkem antibiotik, ale hladovění kupodivu zabírá stále a funguje tisíce let. Mnohdy ani není třeba hladovět, jenom prostě jíst tak, aby nedocházelo v těle k tvorbě zbytečných odpadních látek, třeba vysokému zahlenění, které pak slouží jako bohatě prostřený stůl právě našim bakteriálním nepřítelům. Jak vidíte, materiálu k přemýšlení je zde opravdu dost. Je ovšem otázka, komu se dnes přemýšlet chce, dokáže se orientovat v záplavě informací a vyselektuje z nich to důležité. Je na místě využít vlastní logiku a rozhodně neakceptovat bez přemýšlení první doporučení kohokoliv, dokonce ani lékaře, byť je jakkoli dobře míněno. Neexistují totiž neomylní lidé, proto je vždy na místě ptát se na příčinu problému, jakkoliv si zjistit pravý původ mého trápení a následně je podle toho řešit.

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, zajicek.samos
www.zdravi-az.cz

