

Jak ulehčit trávení

Už jsem se v minulosti zmiňoval, že ať už je člověk sebelépe informovaný o tom, jaký způsob stravování prospívá jeho zdraví, chutě na to nezdravé ho bohužel nikdy nepřejdou. Kolem svátků vánočních pak „ujíždějí“ i ti jinak v tomto ohledu nejdisciplinovanější lidé. Naštěstí existují způsoby, jak dopady těchto „úletů“ poměrně účinně eliminovat.



Zázvorový čaj s kurkumou

Také tento čaj skvěle napomáhá tvorbě HCl v těle. Stačí lžičku strouhaného zázvoru a lžičku kurkumu zalít horkou vodou, přidat citrónovou šťávu, případně osladit medem a pít vícekrát denně.



Zdraví prospěšná kyselina

O škodlivém působení kyselin v těle jsem psal nejednou. V žaludku se však za normálních okolností vyskytuje i kyselina našemu zdraví prospěšná - totiž kyselina chlorovodíková (HCl) v koncentraci 0,3%. Jako jedna z mála kyselin reaguje v našem těle zásaditě. Je systémovou součástí našeho trávicího systému, protože za normálních okolností tvoří podstatnou složku našich trávicích šťáv. De facto náš organismus dezinfikuje a udržuje čistý.

Když ovšem nějakým způsobem tvorbu HCl omezíme či dokonce zlikvidujeme - zpravidla špatnou stravou či nezdravým životním stylem, pak její výsostné místo v buňkách zaujmou jiné typy kyselin a dochází k překyselení, odborně zvanému acidóza. Tento stav naopak umožňuje bujení anaerobních organismů - kvasinek, plísní a dalších škodlivých „breberek“, čímž podporuje kvasné a hnilobné procesy v lidském organismu.

Příroda s asertivitou nepočítá

HCl v žaludku vzniká v tzv. parietálních buňkách a její přítomnost je pro nás životně důležitá. Její tvorbu





Salát na podporu trávení

Nastrouhejte červenou řepu a celer, zakapejte trochou citrónové šťávy a jablečného octa, smíchejte a jezte nejlépe před jídlem nebo i po jídle.

omezují například dlouhodobý stres. Reakcí na stres nás totiž příroda vybavila pro případ útoku predátora, kdy má dojít k dočasnému vypnutí trávení, aby se veškerá síla organismu mohla soustředit do periferních částí těla a vše se zmobilizovalo k obraně či útěku. Tento stav by přitom měl trvat jen velice krátce (buď uteču nebo predátora zlikviduji), což by vedlo ke zklidnění a k obnově tvorby HCl v těle. Toto však u moderního člověka, neustále vystavovaného stresu, neplatí. Navíc se místo fáze "uteč či boj" uchylujeme k asertivitě, s níž příroda nepočítá. Kyseliny se v našem těle za těchto okolností "vaří" po dobu až tří dnů, takže k onomu brzkému přepnutí na klidový stav a opětnému "nahození" tvorby HCl nemůže dojít. Trávení tudíž nefunguje. Společně s tím se navíc dále usilovně ládujeme, podporujeme zas ještě intenzivnější tvorbu nežádoucích kyselin v těle a měníme se ve fermentační jímku, kdy v těle probíhají kvasné a hnilobné procesy. Brzy si tak vypracujeme systémovou acidózu. To už je ovšem dosti závažný stav, který naše tělo neumí samo řešit. Přetrvávali dlouhodobě, jedná se v podstatě o zdroj většiny chorob, které si jen umíme domyslet - od rýmy až po onkologická onemocnění.

Krkací test

Trpíte-li jakýmkoli trávicím problémem, proveďte ho tzv. krkacím testem, který odhalí stav hladiny HCl ve vašem žaludku. Výsledek napoví, jak byste se měli chovat při svých stravovacích a životních návycích. Potřebujete k němu bezhlinitkovou jedlou sodu (z lékárny), malou injekční stříkačku o obsahu 2-5 cm³ a skleničku asi 200 ml.

Večer si připravte do skleničky sodu tak, že z injekční stříkačky vytáhnete píst a použijete ji jako odměrku, již odměříte 1,25 cm³ sody; vsypte do skleničky a jděte spát. Ráno po probuzení se dojděte vyčurat a pak dolijte do sklenice se sodou 150 ml vlažné vody, dokonale rozmíchejte

a na ex vypijte. Současně s dopitím zmáčkněte stopky a měřte čas. Pokud řihnete do 1 minuty, máte vysoký přebytek HCl, řihnutí do 2 minut značí lehký přebytek HCl, krknete-li do 3 minut, máte jí akorát, zato nekrknete-li do 5 minut, což je bohužel nejčastější stav, nemáte v žaludku žádnou HCl. Stav se nazývá achlorhydrie. Ovšem má-li být test objektivní, je potřeba ho provádět důsledně po ránu, těsně po probuzení, alespoň tři dny po sobě.

Obnovení přirozeného chodu

Náprava se neobejde bez zklidnění systémového stresu a současně i významné pomoci k nabuzení opětovné úplné tvorby HCl v organismu. Musíme vědět, že máme-li přebytek HCl v žaludku, máme jí paradoxně málo v tkáních - a obráceně. Jako u spojených nádob. Žádoucí stav je přitom rovnovážný a nazývá se acidobazická rovnováha. Jak si ale počínat, když v důsledku stresu přestanou parietální buňky na žaludeční sliznici produkovat potřebné množství HCl a rovnováha je tudíž zásadně narušena? První pomoc hledejte v technice očisty žaludku, kterou jsem popsal v čísle 5/2009 Receptů. To může výrazně napomoci k tvorbě HCl. Pokud se však tímto výrobou HCl v těle nepodaří obnovit, je dobré začít konzumovat potraviny, stimující tvorbu HCl v žaludku. Přírodní stimulatory HCL jsou: chilli paprika, zázvor, jablečný ocet, černé olivy, listová zelenina, citróny, špenát, celer, zelí, mořská sůl. Tvorbu HCL podporuje také sodík, zinek, tiamin (vitamin B1), niacin (vitamin B3), vitamín B6. A jestliže se vám ani jejich účinnost nebude zdát dostatečně výrazná, přidejte ještě potraviny s betainem. Betain se přirozeně nachází v malém množství v potravinách, jako je řepa (především červená, špenát, obiloviny a produkty moře.

Pomůže i „chemie“

Tvorbě HCl v žaludku lze ovšem napomoci také „chemicky“. Moderní

věda vyvinula potravinový doplněk Betain HCl v tobolkách; doporučují ty s obsahem 600 mg vždy jednu 20 minut před jídlem a další 20 minut po jídle. Jde ovšem o přípravek dosti drahý a navíc u nás těžko k dostání, nicméně perfektně eliminuje většinu problémů nesmyslně léčených antacidami a antipyretiky. Dodáme tak totiž do žaludku HCl, která se okamžitě vypořádá s ostatními, nám škodícími kyselinami. Díky čemuž se organismus začne opět chovat bezchybně.

Dá se vrátit i k metodám našich předků - k desetiprocentní lékopisné HCl s pepsinem. Pokud se na ni vyptáte starých lékárníků, potvrdí vám, že šlo o věc směšně levnou a výborně fungující. Můžete to napodobit zakoupením triiapůprocentní lékopisné kyseliny chlorovodíkové, pokud vám jí ochotný lékárník namíchá. Pokud se toto nezdaří, můžete sehnat kyselinu v plné koncentraci 35% a doma ji naředít tak, že do 9 dílů destilované vody nalijete 1 díl kyseliny (ne obráceně!). Tuto 3,5% HCl používáme tak, že 10 kapek nakapeme

do cca 50 až 100 ml vody a vypijeme 20 až 30 minut před jídlem a další stejnou dávku tak 20 minut po jídle. Doporučuji tento roztok HCL pít pomocí brčka, protože při přímém kontaktu může po delší době aplikace poškozovat chrup. Hojí to vždy žaludeční i na dvanácterníku, způsobené zpravidla bakterií helicobacter pylori. Ta - pokud HCl chybí - se snaží sama navodit její tvorbu tím, že dráždí žaludeční sliznici. Neumí to však dělat organizovaně, takže její kolonie přehánějí lokálně stimulují jen určitá místa, čímž vytvoří kyselinu až 0,6% silnou a ta podráždí sliznici. Následkem toho vznikne vřed. Stačí však přidat HCl, aby se bakterie přestěhovaly do nižších partií trávicího traktu, kde už tělu nevaří. ■

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. 82.

inzerce



Nákup, prodej a zpracování léčivých rostlin a lesních plodů. Zpracování surovin na zakázku, poradenská služba pro technologii výroby, suroviny pro lihovary a likérky. E-shop bylinky.

www.bylinymikes.cz
www.naturway.cz

Bylinné kapsle NATUR WAY® jsou zpracovány za pomoci moderních technologií, kdy bylo mechanickou cestou dosaženo koncentrované suroviny. Na rozdíl od chemických extraktů je zde zachováno komplexní složení účinných látek léčivých rostlin. Takto zpracované části rostlin jsou plněny do želatinových kapslí. Výhodou tohoto procesu zpracování je zvýšení gramáže jednotlivých kapslí bez potřeby příjmu velkého množství kapslí k dosažení denní dávky.



387 71 Čtčenice 114
Telefon: +420 383 384 250
Fax: +420 383 381 155
E-mail: mikesova@bylinymikes.cz