



**TAKY TRPÍTE NA
PŘEDVÁNOČNÍ
DEPRESE?**



Připravuje: Jaroslav Zajíček

Nyní je totiž na deprese ideální čas. Zkracuje se den a tím i doba slunečního svitu, nálada mezi lidmi nic moc. To nutí ke špatným stravovacím návykům a k zapíjení žalu alkoholem. To vše je v zásadě špatně. Vede to totiž k pomnožení patogenních mikroorganismů nejen v trávicím traktu. Tyto kultury pak následně produkují velké množství toxických odpadů, snižují obranné schopnosti imunitního systému, rabují v těle minerály a vitamíny a dále oslabují naši schopnost se depresi bránit.

Pokud si tyto skutečnosti uvědomíme a začneme je řešit přesně opačně, než bývá obvyklé, pak deprese nepředstavuje problém ani během mimořádné zátěže, jako je toto období, nakombinované s předvánočním shonem. Celou problematiku je třeba řešit v rámci zde již v minulosti probíraných opatření. Neprobírali jsme je však dosud systémove, ale pouze dílčím způsobem.

Jak nahradit sluneční svit?

Pokud vyjdeme z faktu, že za depresí se zpravidla skrývá nedostatek slunečního svitu a tím vyvolaný psychický tlak, logicky nám vychází, že základním opatřením je dostat se do maximálního slunečního násvitu na čerstvý vzduch, kde se co nejvíce pohybujeme, a tím zároveň i okysličujeme organismus. Již toto jednoduché opatření je často schopno zabránit ponurým náladám.

Když cítíte psychický tlak a náběh deprese, často pomáhá i pohled na ostře nasvícenou bílou plochu či do menší žárovky. (To praktikujte samozřejmě s rozumem; hledět do žárovky o 1000 W by byl jistě nesmysl!) Světelný tok totiž může nahradit sluneční tok. To ovšem platí pouze pro žárovky, nikoli pro zářivky, jejichž světlo pulzuje, jakoby mrká, a tak nemůže mít potřebný účinek. Toto tedy představuje první krok obrany proti depresi.

Játra – veselý orgán

Druhým krokem je posouzení stavu vlastní defekace. Pokud vidím, že jednou až třikrát denně neprodukují excelentní výrobek - tedy ideálně polotuhou šišku, která nemaže záchod, nezapáchá a je „samovyklouzací“, může být hlavním problémem i odpad. Špatně fungující střevo neodvádí z těla adekvátně toxiny, produkované

patogenními mikroorganismy. Tím se přetěžují játra, která pro ty, kdo se v tom vyznají, symbolizují „veselý orgán“. Z toho plyne, že přetížená játra jsou „smutná“ a deprese je na světě. Zde je na místě přistoupit k očistě tlustého střeva a využít některou z variant, které jsme na těchto stránkách už v minulosti probírali - tedy hydrocolonterapie, šankaprakšalána anebo klystýry.

Recept jménem hořčičk

Kdo trpí zábrany ohledně výše uvedených metod očisty tlustého střeva, může řešit problém užíváním většího množství hořčičnatých solí. Hořčičk totiž platí za lék na deprese číslo jedna! (Toto téma viz podrobně RPN č. 4/2010.) A protože velká dávka hořčičnatých solí nejen dodá hořčičk, ale způsobí zároveň i důkladný průplach střev, napomáhá tento prostředek >>

inzerce

ŽiváVoda.cz

Přístroj si snadno sami připojíte během pěti minut na svůj zdroj pitné vody (např. v kuchyni) a sami si volíte, jaký stupeň pH potřebujete. Během několika sekund máte doma živou vodu.

Zjistěte více na www.ZivaVoda.cz a poradte se s námi na tel.: 222 345 345

Jaké výhody mají přístroje ŽiváVoda.cz?

- + Umí upravit pH vody v rozmezí 2,4 až 11,7 (podrobnější info ke způsobům použití v barevné tabulce)
- + Pomáhají vyrovnat tělesné pH (acidobazická rovnováha)
 - snížení hladiny cukru v krvi
 - zlepšení funkce jater
 - zdravé hubnutí bez jojo efektu
 - celková rovnováha energie v těle
- podpora imunitního systému
- pomoc při alergiích, ekzémech a zánětech

Již od 746 Kč*



Kyselá voda		Filtrována voda	Alkalická voda			
pH 3,0	pH 5,5	pH 7,0	pH 8,5	pH 9,0	pH 9,5	pH 10
<ul style="list-style-type: none"> Antibakteriální účinky Dezinfekce pokožky Ukládové práce 	<ul style="list-style-type: none"> Idální k zubnímu rostin Kosmetické účty, odličování, mytí tváře Vhodné pro mytí domácích zvířat 	<ul style="list-style-type: none"> Kojenecká voda bez převařování Zapíjení léků Alkalizace 	<ul style="list-style-type: none"> První pití Dodává tělu rovnováhu a mikrominerály Zlepšuje celkový zdravotní stav dětí 	<ul style="list-style-type: none"> Kaboběrní pití Vhodná pro vaření a další potraviny Pro přípravu nápojů Nejlépe hydratace při sportu 	<ul style="list-style-type: none"> Kaboběrní pití Změrné a léčivé chronických onemocnění Odstažení pocitů napjatosti a únavy Podpora funkce mozků a regenerace buňek 	<ul style="list-style-type: none"> Čištění ovoc a zeleniny Mytí nádobí Odstažení slávek z oblečení

* měsíční cena pronájmu přístroje EDEN na 36 měsíců bez DPH. V rámci pronájmu dostanete servisní podporu, čištění přístroje a výměnu filtrů zdarma až 2x ročně navíc. Pro nákup platí s tímto časopisem akční cena přístroje 14 999,- Kč. Možný i nákup přístrojů na splátky.

TOHLE RADÍ LÉČITEL

zároveň i již zmíněné očistě. Za tímto účelem lze využít roztok Epsomské soli nebo chloridu hořečnatého. (Pro orální aplikaci je však nutné získat chlorid hořečnatý v potravinářské či farmaceutické kvalitě. Určitě nelze doporučit síran hořečnatý, který se v hobbymarketech prodává jako hnojivo!)

Existují samozřejmě i potraviny bohaté na hořčík. Sem patří celozrnné výrobky, mandle, slunečnicová a lněná semínka, semena a ořechy obecně, kakaový prášek (třeba ve formě aspoň 70% čokolády), špenát, pšeničné klíčky, pomeranče, brambory, banány. Pro lepší představu: Denní doporučenou dávku hořčíku obsahuje například 100 g slunečnicových semínek.

Nepodceňujte béčka a céčko

Tyto ve vodě rozpustné vitamíny umějí také docela zázraky. Je tedy třeba si uvědomit, za čím vším stojí jejich nedostatek. Také téma vitamíny B se zde již probíralo v čísle 9/2011. Zde platí, že více většinou znamená i lépe. Uvedené vitamíny se totiž dají velice těžko předávkovat, zatímco jejich nadbytek tělo snadno vyloučí močí. Hrozí tedy nejvýše kopřivka, případně průjem u citlivých jedinců. Není nic snazšího, než dodat tělu nějaký B komplex, doplnit ho vitamínem C (podrobně č. 5/2011) a nijak nešetřit na dávce, nebo se cíleně zaměřit na konkrétní druhy a dávkovat je na samé horní hranici snesitelné dávky.

Jaterní očista

Ani očista tlustého střeva plus dostatečné dávky hořčíku a vitamínů však někdy nemusejí k zahánění deprese stačit. Pak bývá potřeba se více věnovat svým játrům. Jaterní očistu (podrobně RPN č. 2/2010) vidím jako vhodnou u jakéhokoli psychického problému a u depresí dvojnásob! Varoval bych před ní pouze ty, kdo důkladně promašťují žlučník smaženými jídly a společně se sníženým příjmem hořčíku ve stravě tak došli do stádia, kdy mají ve žlučníku špičkový kamenolom. V takovém případě je nutné si nechat udělat vyšetření sono, aby případným posunem kamenů nedošlo k jejich zaseknutí ve žlučovodu.

Lidé, kteří „na žlučník“ netrpí toto zkoumat nemusejí a mohou ihned přistoupit k očistě. Kdo se přesto obává přistoupit bez okolků k jaterní očistě, může využít stejné opatření, jako majitelé „kamenolomu“ - totiž že úsady a kameny v těle pomalu plastifikuje, rozpustí a teprve pak vyloučí pomocí jaterní kúry. Kameny totiž tvoří z větší části vápenné úsady, které dobře reagují na razantní zvýšení kvalitního pití. Tím je 2,5 až 3 litry čisté vody denně (nikoli minerálek, ale vody nejlépe demineralizované). Současně je nutné dodat velké dávky hořčíku (viz výše).

Vánoční soutěž v přejídání a pití

Je potřeba si uvědomit, že Vánoce jsou nejen svátky klidu a míru, ale pro mnohé i svátky v přejídání a nadměrné konzumaci alkoholu. Málokdo si přitom uvědomuje, jak alkohol vzniká - totiž kvašením za pomoci kvasinek. Toxin, který kvasinky produkují, pak způsobuje čas-

tečnou otravu, jež následně působí na nervové buňky jako neuroleptikum. Následné pocity mohou být i příjemné, ale nesmíme zapomenat, že jde stále o jed, extrémně likvidující jaterní tkáň. Zde tedy platí dvojnásob rčení - Dobře pomalu. Pokud se nejruznějším „sajrajtům“ raději vyhnete, nemůže se na vás vztahovat nezapný vtíp, který začal mezi lidmi kolovat po vypuknutí metanolové aféry: „Pijte rychle, už se stmívá!“

Kontrola hladiny hořčíku

I když provedete výše uvedené kroky, je dobré si i dále do budoucna hlídat správnou hladinu hořčíku v těle; je s ohledem na deprese stěžejní, a přitom se dá snadno kontrolovat. To



extra tip

NA PODPORU JATERNÍCH FUNKCÍ

Mimořádně účinným prostředkem na podporu jaterních funkcí je ostropesířcová kašička. Můžete ji sice i koupit, ale mnohonásobně levnější je si ji vyrobit podomácku. Stačí rozmixované semínko ostropesířce smíchat s panenským olivovým anebo s ostropesířcovým olejem. Vynikající adaptogen, excelentně stimulující játra k vyšší činnosti, pak představuje schizandra čínská. A za úplný zázrak v tomto směru platí čaj Chanca piedra, přezdívaný lomikámen, který odstraňuje vápenné úsady ze všech částí těla včetně žlučníku, ledvin, cév...

ovšem neprovedete podomácku, nebereme-li za jejího ukazatele samotný fakt, zda mám či nemám deprese. Hladinu hořčíku vám zjistí ve specializovaných laboratořích. Protože se ale výše poplatku může laboratoř od laboratoře velmi lišit (až desetinásobně!), je dobré se zeptat na více místech, a teprve pak si jako samoplátce nechat vyšetření udělat. Dobrá cena se pohybuje kolem 20 Kč „za hořčík“ a 50 až 60 Kč „za odběr“. Vejít byste se tak měli do stokoruny, a to už se vyplatí investovat - zvláště lidem, trpícím na deprese. Těm bych doporučoval udržovat hladinu hořčíku na horní hranici limitu 0,9 až 1 mmol/l. Tyto hodnoty vedou k mimořádnému zklidnění a depresivním stavům zpravidla skvěle brání.

Leccos lze ovlivnit bylinami

Jak naznačeno u Extra tipu, řadu věcí je možné ovlivňovat bylinami. Mimo již uvedenou stimulaci jater se vyplatí posílovat činnost nadledvinek a celkově zklidňovat organismus a zvyšovat imunitu. Zde lze znovu jmenovat schizandru čínskou a dále rozchodnici růžovou, ašvagandu neboli indický ženšen a panax - korejský ženšen. To vše jsou excelentní adaptogeny, které mimořádně dobře stimulují adrenální funkce.

Ne všechny tyto prostředky jsou však zrovna levné. Proto pokud chcete získat špičkovou kvalitu za rozumnou cenu, lze doporučit rozchodnici růžovou. Ta poskytuje opravdu mimořádné výsledky, co se týče oddálení vyčerpání, zlepšuje pracovní schopnosti, učení, paměť, bojuje s depresemi, neurózami a neurastením a výrazně zlepšuje celkový psychický stav. Mimo jiné působí blahodárně i na žaludek, sliznice, chrání srdce, snižuje nebezpečí vývoje zhoubného bujení, zvyšuje mentální i fyzickou energii a jako třešnička na dortu - napomáhá zlepšení sexuálního zdraví.

Hotová živá voda

Je-li člověk vyčerpán natolik, že ani nic z výše uvedených opatření pořádně nezabere, je možno zakoupit přípravek, který má až pohádkové vlastnosti. Jeho aplikace se pak na vyčerpaném jedinci projeví jako příslovečné polití živou vodou od prince v pohádce. Jedná se o extrakt z hovězích nadledvinek, který však bohužel není v České republice k sehnání a je proto třeba ho hledat zásadně na zahraničních serverech. Pořídít se tento přípravek zpravidla pod názvem Adrenal cortex dá například v USA a ve Velké Británii. Mimořádným způsobem stimuluje organismus, lidé se po něm cítí být na koni. Škoda, že moderní medicína toto zcela ignoruje.

Kombinujte více metod

Kombinací výše uvedených metod lze docílit solidních výsledků u téměř jakéhokoli stavu. Nelze však problémy dlouhodobě zanedbávat. Je naopak potřeba na sobě pracovat a stále si uvědomovat holou skutečnost, že neexistují neléčitelné nemoci, ale pouze neléčitelní lidé. Tedy, nepomůže-li nic z výše uvedených metod, pak lze jen popřát hezkou cestu do Pelhřimova... ■