

## TOHLE RADÍ LÉČITEL

**P**okud se totiž dotýčný ládoval vším možným a flámoval, mohl sice dosáhnout žádoucího uvolnění na straně jedné. Na straně druhé – aniž by to tušil – si ovšem zároveň „raboval béčko“. Jinými slovy – ničil ve svém těle vitamín B, tolik potřebný mimo jiné i pro naše dobré duševní rozpoložení. Následná deprese je pak jen logickým vyústěním takového prázdninového životního stylu.

### Ničitelé béček

Domníváte se, že pivo je zdrojem vitamínu B? Máte pravdu jen tehdy, pokud ho popijíte mírně – tedy jedno až dvě piva. Nad tento objem začíná pivo naopak vitamín B z našeho těla vyplavovat. Stejně tak nás o béčko připravuje i kyselinotvorná strava (vše, co obsahuje vícero složek, jako je třeba mouka, sůl, mléko, tuk atd. a projde tepelnou úpravou) a alkohol. Zároveň do sebe skoro žádný vitamín B skrze stravu zpravidla nedostáváme, protože málo či vůbec nekonsumujeme celozrnné potraviny a neupravovanou stravu, jež béčka obsahují. Když si navrch ještě hojně dopřáváme spoustu sladkostí, vytlačíme z organismu i poslední zbytky béčka, a to tím snáze, že je rozpustné ve vodě. Tím si ovšem zaděláme na řadu problémů, protože vitamín B ovlivňuje mnoho pochodů v lidském těle...

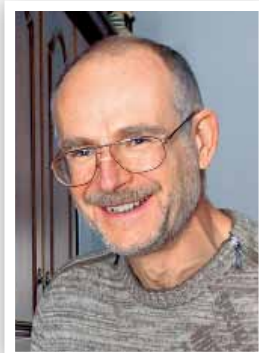
Příznaky nedostatku jsou zde natolik široké, že nebývá snadné pravou příčinu rozpoznat. Věc bývá o to složitější, že za nedostatkem béčka se může skrývat i kontaminace parazity, často po návratu z exotické dovolené. Deficit jednotlivých béček se přitom projevuje následovně:



### Vitamín B1 (thiamin)

Při nedostatku: neschopnost soustředění, chabé nervy, únavnost, nechutenství, poruchy srdečního rytmu, ztížené dýchání, deprese, zácpa, poruchy spánku, svědění v pažích a nohách. Důležitý: pro zdravé srdce, metabolismus sacharidů, nervový a duševní vývoj, dobrou paměť a koncentraci, krvetvorbu a hojení ran. Pomáhá při hojení pásového oparu, zlepšuje spánek, odstraňuje brnění a křeče, zmírňuje bolesti, podporuje správnou činnost jater. Zdroje: pšeničné klíčky, celozrnné pečivo a produkty, sušené fazole, mořské plody, pivovarské kvasnice, med a ořechy.

Člověk by se měl vrátit z dovolené osvěžený a plný elánu. Čím to, že často naopak upadá do deprese? Nesouvisí to přitom ani tak s vědomím, že na další pořádné prázdniny si musí zase rok počkat, jako spíš s tím, jakým způsobem si během svého volna počínal...



Připravuje: Jaroslav Zajíček

# NÁVRAT Z DOVOLENÉ

## ANEB SMUTNÝ KONEC EUFORIE







### Vitamin B2 (riboflavin)

Při nedostatku: zarudlý, zanícený jazyk, trhlinky v koutcích úst, pocit přítomnosti písku pod víčky, pálicí, zarudlé, unavené oči, rozšířené panenky, citlivost na světlo, poruchy spánku, rozpraskané rty, mastné vlasy, šupinatění kůže na nose, ústech, čele a ušních boltcích, vypadávání vlasů, třes končetin, pocit na zvracení, neschopnost soustředění, depresivní nálady, potíže s močením, svrbení v oblasti pochvy. Důležité: pro zdravé oči a pleť, výkonnost, tvorbu červených krvinek, plodnost, léčení oparů a hojení tkání. Příznivě působí při neurologických onemocněních a stresu. Zmírňuje migrény. Zdroje: pивovarské a pekařské droždí, mléko, vejce, kakao, tvaroh, vepřové, hovězí a telecí maso, brambory, ryby, ořechy.



### Vitamin B3 (niacin)

Při nedostatku: únava, svalová slabost, nechutenství, změny na kůži, kožní onemocnění, zápach z úst, popraskání rtů, bolesti hlavy, poruchy spánku, roztržitost, deprese, chabé nervy, citlivé dásně, zvracení. Důležité: pro pevné nervy, při léčbě schizofrenie a deprese. Zlepšuje projevy alergií a plodnost. Upravuje vysoký krevní tlak, snižuje škodlivý LDL cholesterol. Zdroje: pивovarské kvasnice, játra, tuňák, krůtí maso, semena slunečnice, fazole a hrách. Je přítomen i v mléce, vejcích, listové zelenině, brokolici a mrkvi.

### Vitamin B5 (kyselina pantotenová)

Při nedostatku: bolestivé, tuhé klouby, předčasné šedivění, padání vlasů, trhlinky v koutcích úst a očí, tuhost a křeče v rukách a nohách, snížená schopnost učit se, potíže zraku, podrážděnost, zácpa. Důležité: proti vzniku aterosklerózy, při léčbě kožních onemocnění, zlepšení paměti a koncentrace, pro lepší imunitu, hojení, plodnost, peristaltiku střev, růst vlasů. Pomáhá předcházet vráskám. Odstraňuje křeče v nohách. Zmírňuje migrény. Pomáhá při hubnutí, migrénách, alergiích a onemocnění kloubů. Zdroje: vejce, ryby, mléko, mléčné výrobky, cereálie, celozrnné pečivo, zelenina, zejména zelí a kapusta.



### Vitamin B6 (pyridoxin)

Při nedostatku: ustrašenost, podrážděnost, nervozita, deprese, únava, poruchy krevního oběhu, špatná koncentrace, pocit prázdnoty, rozpraskané koutky úst a očí, malátnost v rukách a nohách, zánět kloubů, svalová slabost, padání vlasů. Důležité: pro tvorbu a obnovu svalů, při kožních a nervových onemocněních, při menstruačních a přechodových potížích, ranním zvracení v těhotenství, redukčních dietách. Dodává radost do života. Prospěšný pro oči a pleť. Proti srdečním chorobám, brnění a křečím. Zlepšuje obranyschopnost. Tzv. vitamin sportovců. Zdroje: játra, vepřové maso, makrely, vejce, droždí, banány, brambory, zelí, špenát, kapusta, zelenina, avokádo, mrkev, ořechy, obiloviny, celozrnný chléb.

### Vitamin B7 (biotin)

Při nedostatku: únava, nervozita, suchá či mastná kůže, padání vlasů, tvorba lupů, šedivé sliznice v ústech a hrtanu, depresivní nálady, malátnost, ochablost, bolesti svalů. Důležité: pro upravení hladiny krevního cukru, zdravou pleť, lepší kvalitu nehtů a vlasů, plodnost a spánek, účinný při hubnutí a depresích. Zdroje: pивovarské kvasnice, vaječné žloutky, játra, ledvinky, mléko. >>

## POZOR!

Pokud je třeba doplňovat vitamíny ze skupiny B potravinovými doplňky (především při porušené střevní mikroflóře, nervových poruchách, depresích, padání vlasů, nespavosti a poruchách koncentrace), je vhodné vždy užívat B-komplex, protože příjem pouze některých vitamínů ze skupiny B vyvolává nedostatek jiných B vitamínů.

NATUR APATYKA

NATUR APATYKA s.r.o., český výrobce přírodních bylinných produktů s BETA-GLUKANEM z hlívy ústříčné, Vám představuje další výrobky z vlastní produkce:

### GOJI GLUCAN THYM kapky FORTE GLUCAN

- pomáhají zvyšovat sexuální aktivitu mužů i žen
- pomáhají při prostatě
- při problémech s otáhotněním a na ženské pohlavní orgány
- pomáhají upravit imunitní systém a přitom aktivují organismus



- pomáhá u léby astma
- pomáhá při onemocnění plic a dýchacích cest
- pomáhá při chřipce a nachlazení
- pomáhá na poruchy trávení zejména žaludku



Navštivte naše prodejny, kde můžete přípravky zdarma ochutnat a dozvědět se všechny jejich účinky a poznat i celou nabídku výrobků NATUR APATYKA. Tekuté přípravky, dětské Medicínky, tablety, sirupy, olejčky a krémy pro zdraví dětí i dospělých.

#### ČÁSLAV

Gen. Fr. Moravce 60  
286 01  
telefon: 724 700 396

#### KOLÍN

Zámecká 80  
280 02  
telefon: 724 700 396

#### ČESKÉ BUDĚJOVICE

Pasáž Krajinská  
Krajinská 31  
370 01  
telefon: 724 188 246

#### KRALUPY NAD VITAVOU

Přemyslova 1050  
278 01  
telefon: 603 572 559

#### ČESKÉ BUDĚJOVICE

Senovážné nám. 9  
370 01  
telefon: 732 867 571

#### KUTNÁ HORA

Husova 139  
284 01  
telefon: 724 700 396

#### HLINSKO

Poděbradovo náměstí 45  
okr. Chrudim  
539 01  
telefon: 724 700 396

#### PRAHA

Vinohradská 172, Praha 3  
130 00  
telefon: 776 563 435

#### KLADNO

Gorkého 8  
272 01  
telefon: 724 252 414

#### SLANÝ

Masarykovo nám. 8  
274 01  
telefon: 724 168 107

Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.,  
Pod Nádražím 1608, Čáslav 286 01  
info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396

www.naturapatyka.cz



NATUR APATYKA

CESTA KE ZDRAVÍ





### Vitamin B8

Při nedostatku: nervová slabost, ustrašenost, poruchy spánku, ekzém, poruchy krevního oběhu, zrakové potíže, zácpa, padání vlasů. Důležitý: pro zklidnění, růst vlasů, plodnost a zdravý spánek, upravuje vysoký krevní tlak, odstraňuje nechutenství a žaludeční potíže. Zdroje: sója, ovoce (zejména grapefruity a hrozny), celozrnné potraviny, zelenina (zejména zelí), rýže, játra, srdce, mozeček, mléko.



### Vitamin B9 (kyselina listová)

Při nedostatku: únavnost, neklid, malomyslnost, poruchy spánku, nedostatek životní radost, roztržitost, slabomyslnost, poruchy růstu, poruchy trávení, záněty jazyka, záněty sliznice rtů, předčasné šedivění vlasů, chudokrevnost. Vitamin dobré nálady. Důležitý: pro snížení rizika srdečních onemocnění a vývojových poruch u plodu a zdravou pleť, proti šedivění vlasů. Sníží hladinu homocysteinu. Proti hyperaktivitě dětí. Zdroje: listová zelenina (špenát, brokolice, růžičková kapusta...), kvasnice, játra.

### Vitamin B10 (PABA - kyselina paraaminobenzoová)

Při nedostatku: kožní změny, kožní choroby, padání vlasů, předčasné šedivění, podrážděnost, bolesti hlavy, zažívací potíže, snadná unavitelnost, nervové poruchy. Důležitý: při ochraně pokožky proti slunečnímu ultrafialovému záření, brání přeměně epidermálních buněk v rakovinné, prevence proti stárnutí kůže, tvorbě vrásek a šedivění. Zdroje: játra, ledvinky, mouka, obilné slupky, melasa, vejce, pivní kvasnice.

### Vitamin B11 (cholin)

Při nedostatku: zapomnětlivost, ztráta koncentrace, malomyslnost, ustrašenost, dráždivost, poruchy spánku, srdeční potíže, ušní šelesty, bolesti hlavy, zácpa. Důležitý: při prevenci srdečních onemocnění, pro lepší paměť při Alzheimerově chorobě, detoxikaci organismu, pro zdravé nervy, chrání před ztučením jater. Zvyšuje plodnost. Zdroje: zvláště plody moře a ryby, dále ořechy, luštěniny, jablka, červená řepa, játra, vaječný bílek, otruby a pivovarské kvasnice.

### Vitamin B12 (kobalamin)

Při nedostatku: únavnost, trvalá nervozita, deprese, pocit tuposti v rukách a nohách, potíže při chůzi, koktání, záněty v ústech, odporný zápach těla, chudokrevnost, menstruační potíže. Důležitý: pro snížení hladiny homocysteinu i rizika srdečních onemocnění, dodává energii, pro lepší náladu, spánek, imunitu, paměť, koncentraci a tvorbu červených krvinek. Pozitivně působí na nervový systém a při roztroušené skleróze. Zdroje: vejce, mléko, sýry, maso, ledvinky, játra, srdce, některé mořské řasy, zakvašené potraviny. ■

## 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.

# NA OBRANU PROTI RAKOVINĚ

## Vitamin B17 – amygdalin či laetrile

Používá se k léčbě rakoviny v několika nemocnicích v Mexiku, praktikujících metodu léčeni výživou. V ranných stádiích, kdy ještě nebyl organismus poničen chemoterapií ani ozařováním, vykazuje téměř 100% účinnost! (Podrobněji viz anglický text na <http://www.worldwithoutcancer.org.uk>) Jedná se o přirozenou látku obsaženou v mnoha rostlinách, nezbytnou pro obranu těla proti rakovině. Nejvíce jí je v meruňkových jádrech a v mandlích, dále v jádrech jablek, třešní, broskví, švestek a hrušek. Obsahují ho i luštěniny, ořechy, ostružiny, brusinky, bez, jahody, maliny, lněná a sezamová semínka, naklíčená pšenice, bambusové výhonky... Tepelná úprava však B17 zničí. Už egyptské papyry z dob před 5000 lety přitom zmiňují „vodu amigdalorum“ na léčbu některých nádorů na kůži. A nebude zřejmě náhoda, že vitamin B-17 je bohatě zastoupen v tradiční stravě Eskymáků a pákistánských Hunzů, u nichž se rakovina vůbec nevyskytuje.

## Prevence i léčba

Jako prevence poslouží denní dávka 100 mg vitamínu B17; odpovídá 5 až 10 meruňkovým jádrům (dle tělesné váhy) či jádérkům ze tří jablek, nejlépe i s ovocem, z něhož pocházejí (i v sušené formě). Ale nepřehánět! Všeho moc škodí... Amygdalin přitom pracuje na principu likvidace pouze rakovinou zasažených buněk. Zdravé buňky totiž obsahují enzym Rhodanese, který účinky amygdalinu neutralizuje. Protože rakovinné buňky tento enzym neobsahují, uvolní se z amygdalinu kyanid, který rakovinné buňky zničí, zatímco ty zdravé zůstanou nepoškozené. To už je ovšem postup, k němuž pouhá jádérka zpravidla nestačí. Dávky nezbytné k léčbě, konzumované jen skrze ně, mohou mít navíc nežádoucí vedlejší účinky! Zde už by měl do hry vstoupit odborník... Nicméně Phillip Day (autor řady knih na toto téma) doporučuje nemocným rakovinou jíst denně 30 až 50 meruňkových jader (asi 0,7 jádérka x váha v kg), a to ve více dávkách v průběhu dne. Začíná se s 10 jádérky denně a během 2 až 3 týdnů se dávka zvýší na maximum plynoucí z individuální váhy. Najednou se však jí vždy nejvýše 5 až 7 jader.

