
PŘIROZENÁ CESTA KE ZDRAVÍ

Založená na Cellsymbiosistherapie



CELOSTNÍ NUTRIČNÍ TERAPIE

Hana Lang



Přirozená cesta ke zdraví

Zdraví není všechno, ale bez zdraví je vše ostatní nicotné.

V každodenním životě plném pracovních povinností, akcí, přátel, zábavy, starostí i radostí si na vlastní zdraví často ani nevzpomeneme. Jakmile nám však začne docházet energie, skolí nás chřipka nebo se objeví vážnější nemoc, stává se touha po „uzdravení“ naší největší prioritou.

Někdy je uzdravení snadné a vcelku rychlé, někdy nás nemoc sužuje i několik týdnů a někdy se naše onemocnění promění v nekonečné utrpení, které nám brání užívat si života a zdá se, že cesta k uzdravení vůbec neexistuje.

Tím nejdůležitějším co byste si z následujícího textu měli odnést je informace, že každá nemoc, každé vychýlení z rovnováhy, lze řešit.

Tak, jak můžeme své zdraví ovlivňovat negativně, můžeme ho samozřejmě ovlivňovat i pozitivně a je velmi důležité říci, že nikdy není pozdě!

Každá jednotlivá buňka našeho organismu se každých sedm let obnovuje.

Regenerační schopnosti lidského organismu fungují až do konce života. Do té doby máme čas podílet se na vašem zdraví.

Jak si zajistit pevné zdraví?

Návodů, rad a doporučení o tom, jak dosáhnout věčného zdraví, je v dnešní době k dispozici nespočetné množství. Každý z těchto návodů má své zastánce a každý nabízí určité výsledky. Ale ne vše je vždycky tak, jak se na první pohled jeví. Spousta přístupů ke zdraví se mezi sebou zdánlivě vylučuje, některé přináší pouze krátkodobé účinky, některé se soustředí pouze na určitou část organismu a jeho zbytek neberou v úvahu, ...

Najít mezi těmito přístupy tu „správnou“ cestu, která vám sedne a dovede vás k požadovanému cíli, rozhodně není snadné.

Věnuji se zdraví již více než 20 let a během této doby jsem se setkala s mnoha přístupy ke zdraví a některé z nich jsem sama vyzkoušela a vystudovala. Můj přístup ke zdraví se v čase vyvíjel a postupně formoval. Nějakou dobu jsem hledala, zkoušela a prověřovala, ale nakonec jsem našla.

Našla jsem cestu ke zdraví, která mi dává absolutní smysl a o jejíchž úspěšných výsledcích mám celou řadu důkazů.

Je to cesta, která se už léta osvědčuje mně samotné, zachránila mého manžela od vážného onemocnění a pomáhá mým klientům i klientům mých kolegů lékařů využívajících stejný přístup získat zpět své zdraví a životní energii.

Tuto cestu, tento přístup ke zdraví bych s vámi ráda sdílela.

Přesně vím, co pro mě zdraví znamená a vím jak si jej udržet. Podle toho jak své zdraví sami definujeme, tak se k němu také stavíme.

Znám lidi, kterým přijde naprosto normální, že berou třikrát do roka antibiotika, vracejí se jim angíny, rýmy, chřipky, bolí je neustále záda, mají průjmy, zácpy, ale

nijak to neřeší. **Mají pocit, že jsou zdraví.**

Často se také setkávám s lidmi, kteří za běžnou součást svého života považují bolesti hlavy, migrény, menstruační bolesti, nevolnosti po jídle, alergie, bolesti kloubů, otoky a podobné „menší“, zdánlivě zanedbatelné potíže.

Někteří lidé se nad takovými stavy opravdu vůbec nepozastavují a považují je za svůj každodenní chléb. Jejich definice zdraví bude určitě jiná než ta má nebo ta vaše.

Tak jak jsme individuální my sami, tak je individuální i náš přístup k vlastnímu zdraví.

Pro mě osobně zdraví znamená fungující, aktivní a optimistická rodina. Vášní a pochopením naplněný partnerský vztah. Vzkvétající podnikání, které se nepodobá práci, ale duši naplňujícímu koníčku.

Abych tyto všechny role mohla dokonale zvládnout, potřebuji neskutečně mnoho energie. Potřebuji nevysychající studnu optimistické nálady a neutichající touhy měnit a inspirovat svět kolem nás. Nesmí mi chybět schopnost rychlé regenerace při nedostatku spánku, hodně fantazie, ostražitost nejlepších velitelů, pevné nervy a neotřesitelná vnitřní síla.

To jak vnímáte zdraví vy samotní, záleží opravdu jen na vás. Důležité je si uvědomit, že přesně toho, co si pod pojmem zdraví představujete, můžete dosáhnout.

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako *„stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a nikoliv pouhé nepřítomnosti nemoci či vady“*.

Na Wikipedii, veřejné internetové encyklopedii, je hned za touto definicí uvedeno: *„Přestože toto je užitečná a přesná definice, dá se považovat za idealistickou a ne-realistickou. Podle této definice WHO se dá klasifikovat 70–95 % lidí jako nemocných nebo postižených (vadou, nepohodou)“*.

Já osobně stav kompletní fyzické, psychické a sociální pohody považuji v našich podmínkách za stav naprosto reálný.

V této době a v této zemi máme všechny podmínky potřebné k tomu, abychom se mohli těšit absolutnímu a přetrvávajícímu zdraví.

Základem je aktivní přístup

Rozhodně bychom se tedy neměli spokojit s žádnými výše zmiňovanými „neduhy“ jako jsou všemožné bolesti, nevolnosti a pocity nepohody, protože ty by do našeho života vůbec patřit neměly. Tam, kde je to možné, bychom se měli snažit aktivně naše zdraví podporovat a pozitivně jej ovlivňovat.

A stejně tak jako bychom se neměli spokojit s žádným negativním a nežádoucím projevem zdraví, neměli bychom přijmout za své ani žádné negativní přesvědčení o našem současném či budoucím zdravotním stavu. Přesvědčením mám na mysli závěry lékařů, vašich blízkých nebo i vás samotných, které se týkají vašeho současného zdravotního stavu nebo i jeho budoucnosti.

Nejznámější plavec USA se narodil s těžkým astmatem. Kdyby pasivně přijímal rozhodnutí a přesvědčení o jeho zdravotním stavu, o astmatu, seděl by nejspíše někde se svým foukátkem a fyzicky by se raději příliš nezatěžoval. Jeho rodiče se naštěstí někde dočetli, že chlorovaná voda dělá astmatikům dobře a tak vzali dítě na plavání. Mladému chlapci se ve vodě tak ulevilo, že tam trávil stále více času. Z astmatika se tak stal olympijský vítěz v plavání.

Přesvědčení, která nám naše rodina, okolí, lékaři, vnášejí do našeho života ohledně zdraví, jsou velmi mocná.

„Jsi prostě astmatik, nedá se nic dělat.“

„Ty jsi byla vždycky baculatá, to se nezmění, smiř se s tím.“

„V naší rodině se tento problém předává už po generace, tebe to čeká taky.“

„Na tuto nemoc neexistuje žádný lék, už se jí nezbavíte.“

Tyto mantry, které se stanou našimi přesvědčeními následně ovlivní samozřejmě i náš pohled na naše možnosti a tím i naše následné činy.

Jakmile zaujmeme aktivní postoj k našemu zdraví, budeme se muset s některými závěry a přesvědčeními rozloučit a najít si svou cestu. Protože my jsme individuální, my nejsme naše matka a náš otec, my nejsme děda a babička. My jsme my a naše DNA je jiná. Je podobná, ale je jiná.

To, v co ve skutečnosti věříme, neskutečně ovlivňuje naše bytí. Naše duchovno, filozofie a víra utváří naše myšlenky. A ty zase ovlivňují naše pocity a naše pocity ovlivňují naše buňky. A naše tělo může být zdravé jen do té míry, do jaké jsou zdravé naše buňky.

Na naše zdraví působí mnoho faktorů. Vnitřních i vnějších, ovlivnitelných i neovlivnitelných. Zaměřme se na ty, které ovlivnit lze a chraňme se před vznikem zdravotních potíží a civilizačních chorob.

Celostní přístup ke zdraví podle konceptu Cellsymbiosistherapie

Cesta ke zdraví, kterou bych vám ráda představila, se zakládá na jedinečném konceptu MUDr. Heinricha Kremera zvaném *Cellsymbiosistherapie*, terapie buněčné symbiózy.

„Dobrý den, copak Vás ke mně přivádí?“

To je první otázka, kterou pokládám svým klientům, když za mnou přijdou do ordinace na konzultaci.

V příjemném rozhovoru se pak dozvídám potíže, které mé klienty sužují mnohdy i dlouhá léta a přes všechna možná vyšetření a péči lékařů se jich nemohou zbavit.

Pan doktor Kremer říká:

„Dejte svému pacientovi do pořádku střevní mikrobiom a střevní sliznici, aby trávicí ústrojí mohlo nejen správně vstřebávat vše potřebné, ale i vylučovat vše zbytečné a škodlivé. Následně podpořte mitochondrie, aby mohly vyrábět dostatek energie v podobě ATP pro naše tělo, a organismus tohoto člověka se pak uzdraví sám.“

Co jsou střeva, asi víte, ale když se řekne mitochondrie, málokdo si vzpomene na výuku biologie a nauku o buňkách - *cytologii*.

Mitochondrie jsou biochemickými elektrárnami našich buněk – tvoří ATP, která je hlavním zdrojem energie pro fungování celého organismu. Mitochondrie, kterých jsou v různých buňkách tisíce, disponují svojí vlastní mitochondriální DNA.

Právě na fungování mitochondrií založil MUDr. Heinrich Kremer koncept *Cellsymbiosisterapie* (buněčné terapie). Při svých dlouholetých studiích a vědeckých pokusech odhalil, že se při narušení dýchacího řetězce mitochondrií naruší přenos informace o funkci orgánových buněk z mitochondriální DNA. Na základě tohoto objevu mohl narušení dýchacího řetězce označit za hlavní problém všech nemocí.

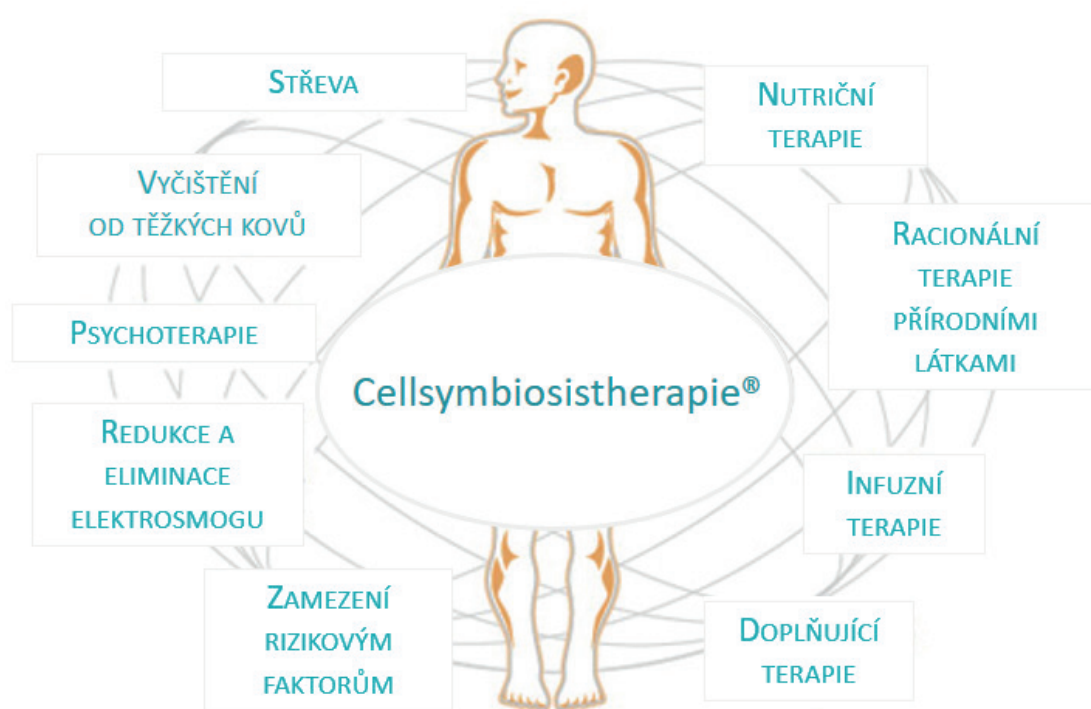
Poškození mitochondriální struktury či funkce vede k chybné regulaci všech metabolických procesů a následnému onemocnění.

K poškození mitochondrií a mitochondriálního řetězce dochází vlivem celé řady okolních vlivů, mezi které patří znečištěné životní prostředí, působení elektrosmogu, konzumace nevyvážené stravy, nedostatečný příjem minerálů, vitamínů a stopových prvků atp.

Seznámení se s terapeutickým konceptem *Cellsymbiosisterapie* pro mne bylo do slova vysvobozením.

Poprvé jsem se s ním setkala v době těžké nemoci mého manžela a už tehdy mne tento přístup ke zdraví naprosto uchvátil. Byl to chybějící kousek skládačky, který dokázal naprosto jednoduše a logicky propojit všechny mé dosavadních znalosti a zkušenosti z různých oblastí a směrů věnujících se lidskému zdraví.

Bez váhání jsem se pustila do studia a spojila se německými lékaři, kteří buněčnou terapii vyučují a využívají ve své praxi. V sousedním Německu je jich přes šest tisíc a jejich výsledky v terapii jsou neuvěřitelné.



Cesta ke zdraví podle *Cellsymbiosisterapie* spočívá v několika jednoduchých krocích, které na sebe nemusí nutně chronologicky navazovat. Pro každého může být vhodný jiný postup.

Z konceptu Cellsymbiosisterapie, jehož pilíře jsou zobrazuje ilustrace na předchozí stránce, vychází základní principy mé celostní nutriční terapie.

Stěžejní roli hraje strava a stravou to často začíná, ale není to rozhodně to jediné!

Dalšími stavebními kameny pevného zdraví je **fungující střevní mikrobiom, výživa buněk a mitochondrií, detoxikace organismu, psychická vyrovnanost a celkové vyladění životního stylu**. Proto také název „Celostní nutriční terapie“.

Uvědomme si, že funkce a procesy probíhající uvnitř našeho organismu jsou vzájemně provázané a pro zajištění trvalého zdraví a dostatku životní energie je zapotřebí vnímat tělo jako celek a tak o něj i pečovat. Pevné zdraví může stát pouze na pevném základě a ten musí tvořit všechny z již zmíněných stavebních kamenů:



STRAVA

kvalitní
a protizánětlivá



STŘEVA

zdravý střevní
mikrobiom



DETOX

pravidelná očista
od toxinů



ŽIVINY

výživa buněk
a mitochondrií



PSYCHIKA

vyrovnanost
a životní styl

Každá z uvedených oblastí má pro zdraví svůj nezastupitelný význam a všechny se vzájemně ovlivňují.

Naše tělo se skládá z miliardy buněk, každý den jich milióny umírá naprogramovanou smrtí a milióny se jich tvoří. Každá jednotlivá buňka představuje samostatnou dokonalou jednotku fungující podle pevného řádu, zakódovaného v naší DNA. Každá má své vlastní úkoly a ví, co má dělat. Jinak je naprogramovaná buňka žaludku a jinak zase buňka svalová nebo jaterní. Když jedné buňce změním prostředí, změní se i její činnost.

Naše buňky, ve kterých komunikují orgány jedna mezi druhou, fungují jako dokonale sladěný stroj. Mezi orgány patří také dříve zmiňované mitochondrie, které mají rovněž své DNA a kterých jsou v jedné buňce tisíce. V nervové tkáni je jich v jediné buňce dokonce 5000.

Každá buňka má také svůj imunitní systém a je v úzkém kontaktu s ostatními buňkami. **Naše buňky mezi sebou neustále komunikují a navzájem se ovlivňují.**

Uvnitř lidského těla probíhá každou milisekundu vzájemná komunikace a startují se nové procesy. Je to jako samostatný vesmír v malém provedení - mikrokosmos, který se nazývá organismus.

Náš organismus je dokonalý. Vše je v něm sladěné a vyvážené pokud mu dopřejeme optimální podmínky. Narušením těchto podmínek dochází k nerovnováze a tím k celkovému rozladění...

Ne-moc je tedy pouze rozladěním tohoto dokonalého stroje a léčení je navrácení rovnováhy. Léčba nemoci může být vnímána jako proces ladění rozladěného stroje, postupně struny po struně...

Zdraví není stav, zdraví je proces!

Zdraví je opravdu potřeba chápat jako proces. Proces neustálého vracení se ke své vnitřní rovnováze. Jak psychické, tak fyzické. **I ty nejlepší nástroje je zapotřebí pravidelně ladit, pokud z nich chcete dostávat to nejlepší ;)**

Tak jak můžeme své zdraví ovlivňovat negativně, můžeme ho samozřejmě ovlivňovat i pozitivně a znovu připomínám, že nikdy není pozdě!

Jsou mezi námi lidé, kteří se rozhodli změnit svůj životní styl třeba ve 40 nebo v 60 letech a vypadají lépe než kdykoli před tím, cítí se lépe, jsou plní energie a radosti ze života.



STRAVA

„Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“

- Hippokratés -

Již Hippokratés, otec medicíny, léčil nemocné dietou. Hlásal, že naše strava musí být naším lékem. Že zdraví musí jíst jinak než nemocní a sportovci jinak než zdraví. Jiné podmínky vyžadovaly jiná dietologická opatření.

Je zvláštní, jak málo je strava začleňována do léčebného procesu nemocných. Ze své praxe mohu spíše říci, že skoro vůbec.

Je to až k nevíře, když víme, že právě jídlo je přirozenou cestou jak dodat tělu živiny a látky potřebné pro jeho správné fungování.

Naše nemoci leží na našem talíři a náš život je tak kvalitní, jak kvalitní je každá jednotlivá buňka našeho organismu. Aby mohly buňky fungovat, tak jak mají, potřebují kvalitní stavební materiál. Kvalitní bílkoviny rostlinného původu, kvalitní tuky a oleje (nenasycené mastné kyseliny), kvalitní sacharidy, vitamíny, minerály a stopové prvky.

V případě, že tyto látky tělu nedodáváme, nemohou buňky odvádět svou práci, slábnou a jejich výkon se snižuje. Buňky bez potřebných živin onemocní, přežívají, trápí se a začínají mutovat. Úměrně k tomu se pak vyvíjí naše životní energie a naše zdraví.

Trik je bohužel v tom, že nedostatek živin a strádání buněk nepociťujeme hned v tu chvíli, kdy ho začnou pociťovat naše buňky. Lidský organismus je opravdu dokonalá „mašina“ a umí se s nedostatkem vyrovnávat velmi dlouho.

Velmi ráda říkávám, že nekvalitní strava se ukáže na našem životním elánu, energii, emocích, nemocích, pleti a postavě, ale až za dlouhá léta.

Když někdo přijde ve 40 letech, že má najednou problémy se zdravím, je jasné, že to není najednou! **My všichni sklízíme jen to, co jsme předcházející léta zasévali.** Dvěma třetinám onemocnění rakovinou by se dalo pomocí zdravého životního stylu předejít. Více než polovina obyvatel České republiky dnes trpí nadváhou či obezitou a tento trend stoupá už i u dětí.

V obchodech se na nás valí neskutečné množství mrtvých, zpracovaných potravin, které našemu zdraví přímo škodí. Konzervanty, chemikálie, aditiva, dochucovadla, záplava cukru, ... To vše obsažené v široké nabídce zboží v supermarketech, které jsme slepě začali přijímat za stravu.

Bohužel ne každý si dnes uvědomuje, že ne vše co je označováno a prodáváno jako jídlo, je ve skutečnosti potravou. Ačkoli nás některé zakoupené výrobky mohou na nějaký čas zasytit a třeba nám i dodat energii, neznamená to automaticky, že se nasytily i naše buňky a že jsme tělu dodaly nějakou užitečnou hodnotu. Může tomu být dokonce naopak.

Abych vám tuto problematiku týkající se stravy trochu více objasnila, rozdělila jsem ji do čtyř skupin na:

- Suroviny
- Potraviny
- Pochutiny
- Otraviny

K jídlu si můžeme vybírat původní a přirozeným způsobem vzniklé **suroviny**, plné živin jako je zelenina, ovoce, celozrnné obilniny, luštěniny, vejce, mléko, maso, ryby a kvalitní oleje. Ze **surovin** připravíme kvalitní pokrmy, kdy víme, co jíme a jak čerstvé suroviny používáme.

Běžně dostupné jsou dnes také **potraviny**. Jedná se o lehce upravené suroviny jako je chléb, housky, nudle, tofu, jogurty, mražené ovoce a zelenina apod. Nemáme tudíž k dispozici čerstvé suroviny v jejich přírodní podobě, ale již předpřipravené ke konzumaci. Řadíme sem prosím pouze **potraviny** v té „nejčistší“ možné podobě, do které bylo při zpracování minimálně zasahováno tzn. nepřidávaly se žádné konzervanty, dochucovadla, barviva a jiné škodlivé látky.

Dále jsou zde **pochutiny**, které bychom si opravdu měli dopřát jen čas od času. Patří mezi ně sýry, uzeniny, zdravé medem oslazené dezerty, kvalitní čokolády apod. I zde lze dbát na způsob úpravy a obsažené látky. Čím více přirozenosti při zpracování, tím lépe.

A nakonec **otraviny**. Něco, co má vypadat jako potravina, ale s jejím původním stavem to nemá téměř nic společného. Někdy se to tak sice může zdát, ale ve skutečnosti se jedná o výrobek, který musí být obohacený a spoustu chemikálií a éček, aby se mohl vůbec stát požitelným. **Našemu zdraví otraviny jednoznačně škodí.** Patří sem hotová jídla, chipsy, nekvalitní čokolády, konzervy, standartní

sušenky, různé ovocem ochucené jogurty, které ovoce neviděly ani z rychlíku, dezerty, různé tyčinky (tvářící se jako zdravá pochoutka), hotové omáčky, instantní polévky, kečupy apod.

Všechny tyto ničivé výrobky spolu s nedostatkem pohybu vedou k postupnému usazování škodlivin v našem těle. Zakyselené znečištěné prostředí, které si sami v sobě vytváříme, z nás pak dělá chronicky nemocné, nevládné, neoptimistické, skleslé bytosti bez energie. Tyto usazeniny našim buňkám znemožňují správné fungování a narušují jejich vzájemnou komunikaci.

Pro někoho lék pro jiného jed

Ve chvíli, kdy je potřeba řešit konkrétní zdravotní potíže, stává se základem terapie protizánětlivá strava.

Správně nastavená **protizánětlivá strava** pomáhá v našem těle nastolit pořádek a dává mu prostor vypořádat se se zdravotními potížemi, které nám ubírají energii a znepríjemňují život. Působí navíc i jako prevence civilizačních chorob či podpora při řešení mnohých onemocnění.

Potravina, která je pro někoho zdravá, může u někoho jiného vyvolávat potíže.

Tímto tématem se zabývá již dlouhá léta Heilpraktiker a nutriční terapeut Ralf Meyer (propagátor Cellsymbiosisterapie a testů intolerance potravin Pro Immun M), který vydal soubor odborných publikací o důležitosti nastavení protizánětlivé stravy podle výsledků testů intolerance potravin při léčbě chronických onemocnění.

Když si vezmeme například lepek. Víím, již malinko ohrané téma, ale sem se hodí.

Lepek je vysoce alergenní látka. Určitě ve svém okolí znáte někoho, kdo je na lepek buď alergický nebo někoho, kdo na něj vykazuje nesnášenlivost. Mnozí ani nevědí, že příčinou jejich chronických onemocnění je nadměrná konzumace lepku nebo jeho konzumace vůbec.

Někomu ale lepek sám o sobě neškodí.

Každý si přímo na sobě může vyzkoušet tzv. vylučovací či eliminační dietu a odstranit ze svého jídelníčku postupně lepek, mléko i cukr. Uvidíte, jak se budete po pár týdnech cítit. Podle toho pak zařadíte danou látku zpět do vašeho jídelníčku, nebo také ne.

Pokud chcete mít stoprocentní jistotu, zda se jedná i o váš případ, zda i vaše tělo reaguje na konzumaci lepku a jiných potravin zánětlivými procesy, pak je třeba provést testy potravinové intolerance z krve a nastavit individuální stravovací plán.

Změna stravovacích návyků slouží v první řadě k tomu, aby byly nalezeny spouštěče chronických zánětlivých procesů.

Z dlouhodobého hlediska vám změna stravovacích návyků nabízí mnohem víc. Díky ní můžete přispět k prevenci vzniku nových zánětlivých procesů.

V současnosti probíhá mezi vědci diskuze, že by některá chronická onemocnění

(např. arterioskleróza, celiakie, cukrovka, atd.) mohla mít souvislost se zánětlivou aktivitou.

Pro úspěšnou prevenci takových chronických onemocnění je **potřeba objasnit příčiny tohoto zánětlivého procesu**. Předmětem diskuze je, že by **jednou z příčin těchto zánětlivých dějů mohly být jednotlivé složky potravin**.

Z toho by logicky vyplývalo, že pokud jsou v některých případech potraviny příčinou zánětlivé reakce v těle a pokud dané potraviny vynecháme z jídelníčku, měla by zánětlivá reakce zeslábnout a příznaky by se měly zlepšit.

To, že strava léčí, bylo již několikrát dokázáno. Přirozená protizánětlivá strava a pravidelné očistné kúry nám pomohou eliminovat množství toxinů, se kterými naše tělo přichází do styku. Tím se na cestě za pevným zdravím posouváme o obrovský krok dál anebo se tak před onemocněním dokážeme plně chránit.



STŘEVA

Po úpravě stravy ve většině případů následuje péče o naše střevo.

Fungující trávení a správné vylučování jsou klíčem k našemu celoživotnímu zdraví a pocitu věčného mládí.

Do našich střev se v průběhu života postupně nastěhuje až 1000 bakteriálních kmenů, které s námi žijí v symbióze, a které komunikují s naším mozkem a kontrolují každý aspekt našeho zdraví. Celkem se v našem zažívacím traktu nachází asi 100 triliónů mikrobů, které nazýváme střevní mikroflórou neboli střevním mikrobiomem.

Vědecké studie provedené v posledních letech způsobily skutečnou revoluci v přístupu k léčbě civilizačních a chronických chorob. **Věděli jste například, že střevní mikrobiom dokáže ovlivnit naši náladu, má vliv na vznik diabetu, metabolického syndromu, depresí, kardiovaskulárních onemocnění a také rakoviny?**

Střevní mikrobiom plní správně své funkce pouze v případě, že je tvořen mikroorganismy v **potřebném složení – kvalitě** a ve **správném poměru – kvantitě**. Zjednodušeně řešeno to znamená, že vaše střevo musí obsahovat bakterie ze všech potřebných kmenů a to v takovém počtu, aby tvořily ten správný poměr vůči zastoupení škodlivých bakterií.

Na složení mikrobiomu a na střevní sliznici negativně působí dnešní životní styl zahrnující přebytek sladidel a vysoce rafinovaných nezdravých potravin (otravin), zánětlivá strava, nadužívání antibiotik a jiných léků, konzumace alkoholu či každodenní požívání nesteroidních analgetik.

Narušený střevní ekosystém vede ke vzniku chronických střevních potíží, jako jsou bolesti břicha, nepříjemný tlak, zácpa, průjemy, nadýmání atd. Ty jsou pak spojeny se systémovými příznaky, mezi které patří migrény, chronická únava, deprese, neklid, bolesti kloubů, ekzémy, fibromyalgie a další. Následně mohou vznikat chronické a civilizační choroby.



ŽIVINY

Potraviny ve vyspělých zemích již dlouho neodpovídají kvalitou a obsahem nutričních látek běžnému standardu.

Ani takzvanou vyváženou stravou nejsme schopni našemu tělu dodat dostatek vitamínů, minerálů a stopových látek, potřebných pro zajištění pevného zdraví.

TISSO Naturprodukte GmbH se specializuje na vývoj a výrobu potravinových doplňků na bázi mitochondriální medicíny. Svými produkty plně podporuje terapii buněčné symbiózy podle MUDr. Heinricha Kremera a je autorizovaná k výrobě přírodních doplňků stravy podle jeho originální receptury. Proto jsem se pro doplnění a podpoření mé nutriční terapie rozhodla využívat právě produkty od této společnosti.

Dlouhodobé užívání doplňků stravy by však rozhodně nemělo být naším cílem. Jak již ze samotného názvu vyplývá, je to jen doplněk a ne náhražka zdravé pestré stravy.

Na druhou stranu v době nemoci a zvýšeného fyzického či psychického výkonu se skrze užívání kvalitních doplňků dokáže naše tělo se zvýšenou zátěží lépe vyrovnat a zvládne rychleji regenerovat.



DETOXIKACE

I když se budeme snažit toxickým a škodlivým látkám v našem okolí maximálně vyhýbat, nikdy je neeliminujeme všechny. Tělo se těchto látek samo zbavuje jen těžko a škodliviny se v těle hromadí.

Toxinem může být jakákoli látka, která má na náš organismus negativní vliv a vede k intolerancím, alergiím a všeobecnému pocitu zdravotního a psychického nepohodlí. Denně je přijímáme z vody, vzduchu, stravy a z okolí. Patří sem i velmi nebezpečné a karcinogenní těžké kovy (těch je možné zbavit pomocí chelátů).

Ve chvíli, kdy zajistíme správné fungování našich střev a jsou již schopna plnohodnotně vstřebávat dodávané živiny, jsou také připravena pomoci našemu organismu zbavit se usazených škodlivin.

Můžeme tedy začít s očistnými kúrami a detoxikací.

Detoxikaci organismu rozhodně nejsou módním výstřelkem poslední doby. Očistné a zdravotní pústy byly odjakživa součástí léčby a prevence nemocí.

Jejich blahodárné účinky na naše zdraví a na samouzdravovací procesy organismu jsou zároveň vědecky prokázané. Už jen 24 hodinové očistné kúry, taktéž nazývané „lačnění“ působí velmi blahodárně na naše zdraví.

Mezi pozitivní účinky detoxikace organismu patří vyloučení toxických látek z těla, prevence onemocnění, zajištění a obnovení správné funkce imunitního systému,

redukce váhy, zpomalení stárnutí buněk (anti-aging efekt), zlepšení kvality života, navýšení energie, zlepšení kvality pokožky, mentální a emoční stabilita nebo obnovení rovnováhy organismu.

S každou odpovědí „ano“ u následujících otázek máte o důvod víc, proč pravidelně detoxikovat.

- Žijete ve městě?
- Pracujete v kanceláři?
- Používáte pravidelně mobilní telefon?
- Používáte pravidelně počítač?
- Užíváte pravidelně léky?
- Pijete alkohol?
- Máte amalgámové plomby?
- Onemocníte v průběhu roku 2-3x rýmou, chřipkou nebo jinou chorobou?
- Pijete pravidelně kávu, limonády, vodu z kohoutku, kravské mléko?
- Jíte pravidelně cukr, sladkosti, čokolády, jídla z mikrovlnky, konzervované potraviny, smažená jídla, maso, uzeniny, dorty?
- Necvičíte pravidelně?

Pokud ještě nemáte s detoxikací zkušenosti, pak věřte, že detoxikace nemusí být nutně nepříjemná drastická dieta. Může probíhat mírně, lehce, jednoduše...



PSYCHIKA

Při své cestě ke zdraví rozhodně nepodceňujte mentální nastavení na zdravý způsob života, štěstí a spokojenost.

Skutečnost, že se **stres, nedostatek lásky a sebelásky, nespokojenost se životní situací, pocity úzkosti a strach odráží na našem zdraví a dokonce ovlivňují naše genetické programy** vyžaduje, aby i tato stránka našeho života byla plnohodnotně zohledněna v celostním pohledu na naše zdraví a stala se nedílnou součástí mnoha terapeutických konceptů.

Jestli to budeme nazývat psychoterapií, mentálním koučinkem nebo řešením životních krizí je ve své podstatě nevýznamné. Záleží na tom, že nám jde o dobro klienta a jsme mu v tomto ohledu schopni pomoci.

Duše a tělo jsou od sebe neoddělitelné. Tak jako složení stravy a mikrobiomu umí ovlivňovat naše nálady, umí i naše nálady a mentální nastavení ovlivňovat naše zdraví a to není žádné spirituální tvrzení. Psychosomatika je věda, která se tímto tématem zabývá důkladněji a zde u nás ji dokonale proslavil MUDr. Hnízdil.

Mne osobně nejvíce oslovilo Neurolingvistické programování (NLP) a kognitivně behaviorální terapie (KBT) na kterých stavím program mentálního koučinku, který vímám jako ideální součást celostní nutriční terapie.



ZÁVĚREM

Základní stavební kameny celostní nutriční terapie, které jsem výše popsala, vám mohou zajistit pevné a dlouhotrvající zdraví a mohou být vaším nejlepším a často nezbytným pomocníkem při řešení stávajících zdravotních potíží. Pomocníkem, který při léčení nemocí významně doplňuje praktiky klasické medicíny.

Když jsem studovala klasickou medicínu, nevěřila jsem tomu, u kolika nemocí je uvedeno „*idiopatického nebo iatrogenního původu*“.

Slovo *idiopatické* znamená neznámého původu a *iatrogenní* znamená způsobené lékařem, lékařským zákrokem, nebo léčbou.

Dále mě naprosto šokovalo, že **známe přesně 10% naší DNA**. O zbylých 90% nemáme vůbec tušení. Stejně tak **známe pouhých 10% našeho mozku**. O většině fyziologických procesech nemáme přesné informace. Vědci se snaží rozluštit náš organismus a víme toho již opravdu hodně, ale stále je zde větší procentuální zastoupení toho, co nevíme a jen tušíme.

Líbí se mi slova pana doktora Hnízdila, který napsal, že **klasický medik předepíše lék, o kterém toho moc neví, na nemoc, o které ví ještě méně, člověku, o kterém neví vůbec nic**.

Když si například uvědomíme, kolik lidí žije s vysokým tlakem. Příčina vysokého tlaku je z 90% idiopatického původu. Medicína uvádí rizikové faktory vzniku onemocnění vysokým krevním tlakem, ovšem příčina samotná je dosud neznámá. Přesto se léčí léky s vedlejšími účinky. Na tyto vedlejší účinky se ovšem dobře hodí jiné léky, které zase mohou mít jiné vedlejší účinky. A tím vznikne další onemocnění tentokrát iatrogenního původu.

Těchto příkladů je celá řada. Já osobně považuji klasickou medicínu za velice důležitou, ovšem její využití znalostí o lidském těle mi přijde více než nevhodné a vůbec ne přátelské k pacientům samotným.

Klasická medicína zatím nezařídila přes všechny své poznatky, aby se lidé v západních zemích těšili stálému zdraví.

Zatím se nacházíme ve stavu, kdy je klasická medicína schopná udržet nás déle na živu i s našimi nemocemi. Ale kdo by chtěl být déle na živu nemocný? Nechceme raději žít dlouho a v plném zdraví?

Možnost se nabízí a tou bude komplementární medicína. Spojení alternativních léčebných stylů s klasickou medicínou. Spolupráce lékařů přírodní medicíny a klasické medicíny je budoucnost medicíny jako takové.

Cesta ke zdraví západní civilizace nevede striktně jedním nebo druhým směrem, ale spojením tohoto nejlepšího z obou směrů individuálně pro jednotlivého pacienta.

Nejjednodušší a nejlevnější začátek péče o vlastní zdraví, je změna životního stylu.

Aktivní postoj ke zdraví, ke stravě, kterou jíme, k vodě, kterou pijeme. Vyváženost mezi aktivním pohybem a produktivním odpočinkem - relaxací.

Chce to jen se rozhodnout a začít. Ne na nový rok, ne zítra, ale dnes. Čím dříve, tím lépe.

Šťastnou cestu k vašemu vlastnímu „chronickému“ zdraví

Vám přeje

Hana Lang

Elektronická kniha: *Přirozená cesta ke zdraví*

Autorka textu: *Hana Lang*

Grafické zpracování a editace textu: *Eliška Králová*