



Připravuje: Jaroslav Zajíček

# Jak po zimě kakáte?

**Naprostá většina lidí odpoví na tuto otázku, že to nestojí za nic – to ve slušnějším případě... Je totiž až zarážející, jak vysoké procento naší populace trpí nějakým typem zácpy. Dost lidí si ovšem záspu mylně představuje jako stav, kdy se několik dnů nemůžou vyprázdnit.**

**S**etkal jsem se s jedinci, u kterých tento stav přetrvává i deset až dvanáct dní! To má za následek obrovské problémy zdravotní, kdy se toxiny masivně ukládají v těle a systém se jedy přetěžuje. Lidé si však neuvědomují, že tento stav zdaleka není jediným příznakem zácpy...

## Není zácpa jako zácpa...

Medicína lidem málo sděluje, že vedle zácpy klasické existuje i ta spastická, která se vyznačuje jiným, rovněž nežádoucím způsobem fungování střev. Zde dotyčná osoba chodí na WC, a někdy i dost často, má zpravidla stolici řídkou nebo pastovitou a střeva vykazují jakousi lepkavost vůči tomuto obsahu. Obvyklý je přítom stav vnitřního diskomfortu, jehož hlavním ukazatelem je pocit neúplného vyprázdnění. Není neobvyklé, že takový jedinec chodí na toaletu i desetkrát denně, na což lékař reaguje slovy: „To nemůžete mít zácpu.“ A přesto ji dotyčný má v plném slova smyslu! To proto, že v jeho střevěch vždy něco zůstane, což vede k výše popsanému – totiž se v těle, v jeho tkáních se městnají toxiny, probíhá hnilobný a kvasný proces, který narušuje mikroflóru ve střevěch, a tak není neobvyklé, že tito lidé trpí zánětlivými procesy ve střevní trávě – a to akutními i chronickými.

## Jako správně fungující kotel

Vzhledem k tomu je jasné, že správnou defekací si může pochvalovat málokdo. Odhaduji to na několik málo procent. Ostatní mají problém, byť se často domnívají, že nikoli. A tak je dobré se

o tento problém zajímat, byť si myslíte, že vás se to netýká, a o stav svých střev a pravidelnou defekaci se stále starat. Lze to přirovnat k péči o co nejlépe fungující kotel v domě; i zde je dobrý odvod popela základem správného hoření, takže má-li váš kotel optimálně fungovat, musíte se starat o dobré vymetání.

## Není to jen ve vláknině

Zácpu ovlivňuje několik základních faktorů. Do lidí se ovšem cpe mylná informace, že jediným důležitým faktorem správné defekace je přítomnost vlákniny ve stravě. To je velice zavádějící! Mnozí lidé si pak na základě toho jejím zvýšeným přísunem zácpu paradoxně přivodí. Stane se tak v případech, kdy zároveň nedodají svému organismu výrazně větší přísun tekutin. Jedině větší objem tekutiny, navázané na vlákninu, totiž umožní žádoucí plastifikaci stolice. V případě opačném dojde naopak tomu, že dotyčného spousta vlákniny „zabetonuje“.

## Čtyři hlavní příčiny

Je proto potřeba se zamyslet nad skutečnými příčinami zácpy.

### NEDOSTATEČNÝ PITNÝ REŽIM

Je příčinou číslo jedna při problémech s defekací. Již pouhý zvýšený přísun tekutin znamená u většiny jedinců zlepšení stavu, co se zácpy týče.

### ŠPATNÁ FUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Je rovněž častým zdrojem potíží. Jedinci, trpící její hypofunkcí, mívají často zácpu a současně

přibývají na váze. Tento stav lze celkem objektivně diagnostikovat podomácku, když si ráno po probuzení, ještě vleže v posteli, změříte teplotu pod jazykem. Pokud máte teplotu nižší než 36,5 až 36,6 °C, pak je vysoce pravděpodobné, že vaše štítná žláza nefunguje, jak by měla. V tomto případě je ještě dobré zkontrolovat stav s pomocí prostředku s obsahem jódu. Znamená to si na vnitřní straně předloktí udělat Lugolovým roztokem nebo jodovou tinkturou skvrnu velikosti třeba korunové mince. A pokud skvrna zmizí dříve než za osm hodin, můžete si být prakticky jisti, že máte jód nedostatek. Pak je ovšem potřeba jód tělu dodat (podrobně v RPN č. 6/2011).

### STAV HOŘČÍKU V TĚLE

Představuje další důležitý faktor správné defekace. Hořčík je látka obecně velmi deficitní a na správnou defekaci se podílí velmi významně. Zde je vhodné navštívit nějakou laboratoř a nechat si udělat vyšetření na hořčík; vyjde asi na 70 Kč včetně odběru. Pokud máte hladinu nižší než 0,80 mmol/l, je velice žádoucí hořčík tělu dodat (podrobně v RPN č. 4/2010). Můžete tak učinit přes pilulky z lékárny (volně dostupný, avšak drahý je třeba Magnesii lactici). Levnější a jednodušší proto je pořídit si chlorid hořečnatý, který lze rozpustit ve vodě. Začneme jednou kávovou lžičkou do 1,5 l vody, kterou vypijeme v průběhu celého dne, nikoli v krátké chvíli! Tím by totiž došlo k vyvolání průjmu okamžitě a to cílem rozhodně není. Prostým navyšováním dávky (každý den jednu lžičku navíc) se propracujeme ke stavu průjmu. V ten moment snížíme dávku na

předchozí stav „bez průjmu“. Například dostaví-li se průjem na 8 lžičkách, vrátíme se na 7 lžiček. A na této dávce opět setrváme, dokud se nedostaví průjem. Tak nejprve srovnáme deficit a postupně se dostaneme ke své denní dávce (zpravidla 1 až 2 lžičky). Srovnání hladiny hořčičku v těle má vedle pozitivního efektu na problém defekace také příznivý vliv na deprese, neurózy a psychické problémy, často plynoucí právě i ze špatné defekace.

Výše uvedená suplementace hořčičku je sice výborná a levná, ale má jednu drobnou vadu na kráse a tou je opravdu dost hořká chuť, což je ale logické, když jde o hořčičku. Není tedy na místě používat legendární výrok Kelišové „To je hnus, velebnosti“ a soustředit se na výhody, které tento roztok poskytuje. Nicméně pokud by to někdo opravdu nemohl požit, což se u dnešní, na všudypřítomný cukr navyklé populace dá i předpokládat, uvedu pro jistotu ještě dvě trochu mírnější metody.

**První možnost:** Jde popíjení malých panáků (20 ml) hořkosladkého „fernetu“, vyrobeného z chloridu hořečnatého a Sladíku, tedy extraktu ze stévie. Do půllitrové PET lahve nasympeme 25 g práškového chloridu hořečnatého a přidáme Sladík - zhruba deset přiložených odměrek. Dolijeme vodou na půllitr a protřepeme. Vzniklý roztok aplikujeme tak, že si dáme několikrát za den malého panáka roztoku a zapijeme alespoň 200 ml čisté vody (jinak koncentrát vyvolává průjem). Počet panáků průběžně zvyšuje-

Přikápnete minimální množství vody a gumovou stěrkou na nádobí třete tak dlouho, až se krystalky rozpustí a vznikne olejovitá tekutina. Tou pak - stejně jako olejem na opalování - namažete třeba celé nohy a necháte vsáknout do pokožky; trvá to asi 15 až 20 minut. Poté zaschlou pokožku znovu namažete, tentokrát již pouze vodou; tím zbytky soli opět rozetřete na olej a opět necháte vsřebat. Následně pokožku osprchujete a celý postup můžete zopakovat třeba i třikrát denně. Pokud se vám bude zdát práce se samotným olejem problematická (dost teče), můžete do misky před rozetíráním přidat ještě malou lžičku jedlé sody; pak vznikne po rozetření něco jako sádlo, které se nanáší snadněji, než zmíněný olej. Tento způsob má tu výhodu, že se nedá předávkovat a průjem nevyvolává, pokožka si prostě vezme jen tolik, kolik tělo potřebuje.

#### ADEKVÁTNÍ OBJEM TUKŮ VE STRAVĚ

Lze ho považovat za poslední důležitý tabeční kámen správné defekace. Platí zde jedno známé úsloví: Kdo maže, ten jede! Přímou v rozporu s tímto faktem jsou tedy nízkotučné diety, které tuk, zvláště „ten dobrý“, ze stravy téměř úplně vyloučí. Nedostatek tuku přitom vyvolá špatnou defekaci a jeho špatná skladba pak zánětlivý proces. Nejde totiž jen o to namazat, ale také čím namazat! Z tohoto pohledu jsou zcela nevhodné běžné tuky - ztužené, saflorové, oleje slunečnicový, arašídový



me, stejně jako dávkování lžiček v předchozím návodu až do stavu průjmu a pak se vrátíme o jednu až dvě dávky zpět.

**Druhá možnost:** Zde se jedná o aplikaci hořčičkového oleje na pokožku. V zahraničí se tato metoda naprosto běžně používá, ale u nás se o tomto postupu moc neví. Vezmete vrchovatou polévkovou lžičku chloridu hořečnatého (asi 10 až 12 g) a dáte do malé misky.

a další běžně levné tuky, které obsahují vysoký podíl omega 6 mastných kyselin, jež působí prozánětlivě a vyvolávají vedle špatné defekace i mnoho dalších zdravotních potíží. Vhodný tuk by měl obsahovat poměrně vysoké procento omega 3 mastných kyselin a působit tedy protizánětlivě. Současně pak jeho vyšší podíl ve stravě napomůže lepší defekaci. Tuky k tomuto obecně vhodné jsou lněný, rybí, >>

inzerce



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

## NEJPRODÁVANĚJŠÍ PŘÍPRAVEK Z ŘADY GLUCAN



**NATUR GLUCAN FORTE**

- posiluje vitalitu a nervový systém
- při onemocnění tenkého střeva i jako prevence
- tvoří přirozenou mikroflóru žaludku a střev
- šumění v uších, zánět středního ucha
- pomáhá řešit zánětlivé části tenkého střeva, crohnova nemoc
- na bolesti zad a páteře, regeneruje kosti
- při zánětu nervů, parkinsonova nemoc, třes
- na plicní onemocnění, zápal plic
- regeneruje po pooperačních stavech a snižuje negativní důsledky chemoterapie a její průběh
- cévní potíže, čistí krev
- proti únavě dolních končetin
- snižuje hladinu LDL cholesterolu
- pomáhá při nespavosti, celkově zklidňuje

Seznam prodejen naleznete na [www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)

**Výrobce: NATUR APATYKA s.r.o.,**  
Pod Nádražím 1608, Čáslav 286 01  
info@naturapatyka.cz, tel.: 724 700 396  
[www.naturapatyka.cz](http://www.naturapatyka.cz)



CESTA KE ZDRAVÍ

## TOHLE RADÍ LÉČITEL

brutnákový či pupalkový, pak máslo - ideálně od dobytka, paseného na zeleném, dále kachní a krocaní sádlo, kokosový a olivový olej. V rozumné míře se dají používat i další druhy. Nicméně vždy je potřeba ctít pravidlo dostatečné dodávky omega 3 mastných kyselin, a to z mnoha hledisek, vedoucích k dobrému zdraví.

### Když nemáte čas...

Výše uvedené čtyři základní body pro správnou defekaci si zpravidla dokáže každý spolehlivě sám zařídit a ohlídat. Ovšem nemáte-li na to dostatek času anebo nejste dostatečně pečliví, nabízí se jiná varianta - montmorillonit. Jedná se o jednu z frakcí bentonitového jílu nebo též aztécké hlíny. Tento materiál se vyznačuje mimo-



## extra tip UŽÍVÁNÍ MONTMORILLONITU

Je velice jednoduché... První den se zkonsumuje jedna kávová lžička rozmíchaná ve vodě či v jídle. Druhý den vidíte, zda došlo k úpravě stolice. Pokud stále nemá požadovanou kvalitu, zvýšíme denní dávku na dvě kávové lžičky. Postupně tak můžeme dávku vystupňovat i na dvě až tři polévkové lžíce denně. Nedoporučuji ovšem nárazové užití dávky větší, protože tím si lze vyvolat pořádnou zácpu. Důležité rovněž je při užívání tohoto prostředku dbát na pitný režim a vypít minimálně 2,5 l tekutiny denně! Dobré přitom je zvýšit rovněž tělesný pohyb, aby se střevu dostalo do ideální kondice. Jako vedlejší bonus užívání bentonitu je zlepšení stavu pokožky, vlasů, nehtů, úprava problémů s klouby i mnoho dalších výhod.



řádnu schopností vázat na sebe toxiny, upravuje pH ve střevě, zklidňuje zanícenou sliznici a má i mnoho dalších výhod. Zlepšuje například vstřebávání minerálů a živin, což v konečném důsledku upravuje velké množství zdravotních potíží.

### Cesta ke spokojené mysli

Pokud některou z uvedených metod odstraní problémy se zácpou a docílíte správné defekace, pak ta by měla probíhat jednou až třikrát denně. V krátkém čase v důsledku toho pocítíte chuť do života, celkové zklidnění těla a mysli, a vše najednou uvidíte pozitivně jako za mlada. Toxiny totiž dělají z člověka utrápené trosky, které vidí vše negativně, utápějí se v depresích a život je nebarevný. I proto je mnohem lepší žít bez toxinů... ■

**UPOZORNĚNÍ:** Nic v tomto článku není zamýšleno jako lékařská rada. Pro lékařskou diagnózu, radu a pomoc navštivte, prosím, svého lékaře.

Kontakt na léčítele na str. 82.

