

ZÁCPA A PRŮJEM

(mohou být) OPAČNÉ PÓLY TÉHOŽ PROBLÉMU

Když jsem se rozhodla napsat článek na tohle (nebojím se říct aktuální) téma, netušila jsem jak pro mě bude náročné danou problematiku vysvětlit a nezabíhat při tom do podrobností, které mě samotné připadají fascinující, ale čtenáře by mohly nudit. Pokud se mi to tak úplně nepovedlo přijměte prosím, milí čtenáři, moji omluvu, ale zároveň vězte, že mohlo být hůř.

text: Kateřina Laurincová
foto: Shutterstock.com

Všechno, co se v našich tělech děje, veškeré pochody, je potřeba udržovat v rovnováze. Jakékoliv vychýlení ať jedním, či druhým směrem znamená poruchu. Čítankovým příkladem takového vychýlení jsou na jedné straně zácpa, na druhé pak průjem. Pojdme si tedy probrat možné příčiny této nerovnováhy.

Jelikož je střevo, a v tomto případě hovoříme hlavně o střevě tlustém, součástí (složitého) organismu, tak také příčin jeho dysfunkcí může být více. Začneme tedy odshora – od mozku.

Samotné řízení vylučovacích funkcí vychází z části mozku zvané diencefalon (mezimozek), odkud prostřednictvím periferních nervů přicházejí vzruchy až k vegetativním ner-



vům, tedy i k velmi rozsáhlé střevní pleteni nazývané enterální nervový systém. Právě poruchy této pleteně jsou nejčastější příčinou poruch vylučování, tedy zácp a průjmů.

Než se ale dostaneme k příčinám poruch nervového systému, ráda bych ještě chvíli zůstala u samotného střeva, protože aby se problém dostal až na nervovou úroveň, musí mu předcházet mnoho dějů probíhajících právě ve střevech samotných.

Lidské střevo měří dohromady asi 6 metrů, z toho asi 1,5 metrů připadá na střevo tlusté. Funkcí tenkého střeva je: 1. dokončit trávení započaté v žaludku, 2. následné vstřebávání živin, 3. odvod nestravitelných a nestávených živin dál do tlustého střeva. Tenké střevo by mělo obsahovat jen minimum bakterií, protože trávicí procesy zde probíhají pomocí žlučových a pankreatických šťáv.

Jiná situace je ve střevě tlustém, kde dochází zejména ke vstřebávání vody, zbytku živin

a tvorbě některých vitamínů. Částečně zde dochází ještě k rozkladu vláknité části potravy, a to pomocí bakterií, kterých se zde nachází obrovské množství.

Jen pro ilustraci: V lidském těle žije za normálních okolností asi 1×10^{14} bakterií a z toho je asi 90 % v trávicím traktu. Ta čísla uvádím pro ty chytřejší z nás, mě osobně nic moc neříkají. Co už ale dokáží svou představitivostí pojmout, je skutečnost, kterou tato čísla znamenají v praxi, totiž že až 50 % suché hmotnosti stolice mohou tvořit bakterie.

Tyto bakterie dělíme na bakterie mléčného kvašení (to jsou ty hodné laktobacilky) a hnilobné bakterie, takzvané střevní komensály (nejznámější je asi E-coli), které sice do střeva patří, ale nesmí se přemnožit.

Metabolická aktivita střevních bakterií dokonce převyšuje metabolickou aktivitu jater, což předevedeno do normální řeči znamená, „že je tam pěkně cvrkot“. Bakterie mléčného

kvašení produkují např. vitamín K, dále látky bílkovinné povahy, které pomáhají zacelovat střevo a také potlačují růst kvasinek.

Díky komensálům pak střevní sliznice produkuje stálou hladinu protilátek a zajišťuje tím imunitu v případě napadení infekcí. Takhle by v kostce vypadal ideální stav.

Nyní si popíšeme, co všechno může nastat, když se poruší střevní rovnováha aneb nastane-li disbakterióza. Řekněme například, že díky špatné stravě (co je špatná strava by vydalo na samostatný článek) dojde k přemnožení hnilobných bakterií na úkor bakterií mléčného kvašení.

Hnilobné bakterie produkují látky, které uvolňují spoje mezi střevními buňkami, a tím dochází k průniku nejrůznějších toxinů, ale i bakterií nebo antigenů do organismu, což vyvolává celou řadu problémů. Např. v případě antigenů se jedná o alergii a autoimunitu.

Naproti tomu bifidobakterie

tento proces „neutralizují“ tím, že vytvářejí mastné kyseliny s krátkým řetězcem, které slouží jako zdroj energie enterocytů (střečních buněk). Pokud tento zdroj chybí, buňky přestanou produkovat dostatek kvalitního hlenu, který chrání sliznici před průnikem cizorodých látek viz výše. Zároveň se také začne překyselovat střevní obsah, což podporuje růst kvasinek a dalších nežádoucích patogenů, které se tím pádem mohou ve zvýšené míře dostávat skrz narušenou střevní sliznici do těla.

Tímto procesem se může dostat infekce, ale i různé toxiny prakticky do jakéhokoliv orgánu, čímž se obloukem vracíme ke střevnímu nervovému systému, který je první na ráně. Další v pořadí jsou játra, do kterých se střevní obsah dostává přímo vrátnicovou žílou, aby byl nadále metabolizován. Infekce se může dostat také do plic, které řídí vstřebávání vody neboli zahustění stolice.

Podle pravidel čínské medicíny jsou navíc tlusté střevo a plíce energeticky párovými orgány, tudíž oslabení jednoho orgánu se projeví oslabením druhého. Zůstaneme-li u čínské medicíny, pak játra zodpovídají za mozek a nervy, čímž se vracíme na začátek k odstavci o nervovém řízení vylučovacích funkcí. A do třetice nemohu nezmínit slezinu, která zodpovídá energeticky za stav sliznic, tedy i té střevní.

Nakonec vzniká uzavřený kruh, kdy disbakteriíza narušuje střevo, tím proniká infekce do ostatních orgánů a nervů, které potom zpětně narušují správné vyprazdňování. Dojde-li navíc k intoxikaci příslušných mozkových center, pak tato mozková centra „nedovolí“ napravit bakteriální rovnováhu ve střevech.

Každý, kdo si pozorně přečetl tyto řádky a pochopil složitost a provázanost daného problému, také chápe, že i náprava musí být vícevrstevnatá.

- V první řadě se jedná o úpravu jídelníčku. Strava by měla obsahovat dostatek vlákniny, která podporuje střevní peristaltiku a růst bifidobakterií. Dále je potřeba zohlednit kvalitu trávení různých po-

travin. Co dělá dobře jednomu, nemusí svědčit druhému. V případě nedokonalého trávení v tenkém střevě odcházejí do tlustého střeva látky, které tam nepatří (měly být už dávno vstřebány). Jedná se např. o cukry, které potom způsobí právě přemnožení hnilobných bakterií a kvasinek.

- Dalším krokem by mělo být hydrokolon-mechanické vyčištění střeva pomocí speciálního přístroje. Tři kúry by měly stačit.
- Důležité je užívání kvalitních laktobacilů, nejlépe živých. Sušené laktobacilky potřebují čas na aktivaci, který v případě průjmu většinou nedostanou.
- Jaterní kúra poté dočistí i horní část střev, kam se hydrokolon nedostane, a zároveň posílí kvalitu žluči a tím trávení v tenkém střevě. V neposlední řadě dodá přes játra energii nervovému systému.

U dlouhodobých problémů se pravděpodobně ani tak nedostaví kýžená úleva, a to právě z důvodu zasažení nervového systému a mozku.

Zde potom mohu doporučit vyšetření biorezonančním přístrojem Sensitiv imago, který nejen odhalí, kde se problém nachází a jaké toxiny ho způsobují, ale umí i napravit střevní sliznici a navrhnout optimální léčebné postupy přímo na míru.

Problémy s vylučováním jsou často vleklé a vysilující, ale tak

Zvýhodněná akce v měsíci ZÁŘÍ: při objednání dvou lidí v ten samý den je cena za jednu kompletní detekci zátěží organismu 1.500 Kč (místo původních 2.000 Kč).

jako každý jiný problém mají svá řešení, která navíc ani nebolí.

Pro Váš spokojený život s přáním lásky a štěstí



Kateřina Laurincová
detoxikační terapeutka
centra AVASA, www.avasa.cz

▼ INZERCE

avasa



PROGRAM AKCÍ ZÁŘÍ

- | | | |
|------------------------|--|----------|
| 2. 9. | Vyšší poznávání života na kurzu Duchovní numerologie | 1 700 Kč |
| sobota
10.00–18.00 | Mgr. Blanka Demčáková Seminář pro ty, kteří hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysl a za smyslnou moudrost. Už nechcete být ezoterickým turistou nebo životním tulákem? Objeďte svoji duchovní podstatu a probudte v sobě rádců pro život i skrze duchovní numerologii. | |
| 6. 9. | CEN TAO: Pět Tibetanů, dýchací techniky, koncentrace | 200 Kč |
| středa
17.30–19.30 | Angel Buna Pět tibetských cviků – klíč k trvalé kráse těla i duše. Posilují vnitřní orgány, stabilizují emoce i duševní a tělesnou odolnost. Zvyšují aktivitu a vitalitu, napomáhají, aby tělo bylo pružné a pevné. Zlepšují pohyblivost kloubů, páteře, krevní oběh a lymfatický systém. | |
| 8. 9. | FOTODYNAMICKÁ TERAPIE – Kapka vody aneb všechno je jinak ZDARMA | |
| pátek
18.00–19.30 | Ing. Zbigniew Cyganowski Alternativní terapie nádorových onemocnění pomocí deklastrované vody s obsahem singletového kyslíku. Srovnání s fotodynamickou terapií používanou v medicíně. | |
| 12. 9. | Autoterapie hlasem a dechem I. Ladění (pro začátečníky) | 500 Kč |
| úterý
18.00–20.00 | PhDr. Feng-yün Song CSc. Seminární program ATHD s autoterapeutickým dýchacím a hlasovým tréninkem blahodárně působí na psychosomatické zdraví zpěváka i nezpěváka. Osobní korekce lektorky zejména pomáhá k objevení a rozvoji hlasového potenciálu, také osobnostní jistoty. | |
| 13. 9. | CEN TAO: Zdravotní cviky In | 300 Kč |
| středa
17.30–19.30 | Angel Buna Zdravotní cviky In se dále doporučují při nemozech břišní dutiny, zácpě, průjmeh, rakovině žaludku, střev nebo jiných chorob zaživacího traktu. Stabilizuje a posiluje funkci střev, žaludku a nadledvinek a posiluje svalstvo. Cvičením dosáhnete zvýšené aktivity a vitality pro plnohodnotný život. | |
| 14. 9. | WAYUSA – energetický nápoj z amazonského pralesa | ZDARMA |
| čtvrtek
18.00–19.30 | Klaudie Kovářová Hlavním přínosem pití wayusy je její povzbuzující účinek, který je v porovnání s kávou nebo čajem postupný, klidný a déle trvající. Třes či nervozitu, které mohou někteří lidé pozorovat po vypití těchto obvyklých životabudičů, wayusa nezpůsobuje; kromě toho je zásadotvorná, má blahodárný vliv na zažívání, podle některých studií má vliv na snížení hladiny cukru v krvi, odvodňuje výrazně méně než káva nebo čaj. OCHUTNÁVKA ZDARMA | |
| 16. 9. | CEN TAO: Pět tibetských cviků – celodenní workshop | 1 900 Kč |
| sobota
9.00–18.00 | Angel Buna Pět tibetských cviků – klíč k trvalé kráse těla i duše. Posilují vnitřní orgány, stabilizují emoce i duševní a tělesnou odolnost. Zvyšují aktivitu a vitalitu, napomáhají, aby tělo bylo pružné a pevné. Zlepšují pohyblivost kloubů, páteře, krevní oběh a lymfatický systém. | |
| 17. 9. | CEN TAO: Dynamické cviky, svět meditací a dechu | 1 900 Kč |
| neděle
9.00–18.00 | Angel Buna CELODENNÍ WORKSHOP. Dynamické vnitřní cviky pro zdraví./ soubor 108 brokátů./ vycházejí z chování různých zvířat Draka, Tygra, Medvěda, Orla a Opice. Speciální cviky /Jelení, Jeřábí, Želví/, směrové cviky posilující nervovou soustavu a cviky pro formování postavy. | |
| 19. 9. | Autoterapie hlasem a dechem | 500 Kč |
| úterý
18.00–20.00 | PhDr. Feng-yün Song CSc. Seminární program ATHD s autoterapeutickým dýchacím a hlasovým tréninkem blahodárně působí na psychosomatické zdraví zpěváka i nezpěváka. Osobní korekce lektorky zejména pomáhá k objevení a rozvoji hlasového potenciálu, také osobnostní jistoty. | |
| 20. 9. | Tajemství bosenských pyramid | 200 Kč |
| středa
18.00–20.00 | Vinko Totic Zveme vás na setkání o bosenských pyramidách, které bude doplněno promítáním ukázek z filmů, AK NAHOŘE, TAK DOLE a TAJEMSTVÍ BOSENSKÝCH PYRAMID a na besedu s autorem a tvůrcem obou filmů. Toto setkání vám může poodhalit roůsku tajemství ukrytého v údolí pyramid s centrem v městečku Visoko. | |
| 21. 9. | Léčba zvukem FONOFORÉZA | 200 Kč |
| čtvrtek
18.00–19.30 | Jolanta Balon, Dis. Fonoforéza, zvaná také tónová akupunktura je jemná neinvazivní masáž zvukem. Pokládáním ladících na energetická centra, akupunktúrní body, lze snadno naladit a dostat tělo, duši i mysl do svého přirozeného nastavení. Tím dochází k aktivaci samoléčebných procesů a změně ve vyzařování vlastní frekvence a postupnému uzdravování. | |
| 25. 9. | Muž a žena podle TAO | 300 Kč |
| pondělí
18.00–20.00 | Angel Buna Východní kultury věří, že žena cítí a muž ví. V západní kultuře věříme, že vědět je víc než cítit a tím popíráme ženskou kvalitu vnímání světa. Moudré myšlenky o vztazích, lásce, sexu, intimitě, manželství a opravdovém partnerství... | |
| 26. 9. | Plazmový večer: Pozdní léto, element země – slezina, slinivka, žaludek | 250 Kč |
| úterý
18.00–20.00 | Ing. Hana Nováková Babí léto souvisí s orgány okruhu sleziny, kterým bude věnována tato přednáška. Během večera budou pouštěny frekvence zaměřené na nejčastěji se vyskytující patogeny v okruhu sleziny – Helicobacter Pylori a motilice. | |
| 27. 9. | NeMOC jako DAR a poMOC do života | 300 Kč |
| středa
18.00–19.30 | Mgr. Blanka Demčáková Proč máme stejnou nemoc jak naši předkové? Proč onemocníme zrovna touto nemocí, když existuje tisíce dalších? Duševní příčiny nemocí – nespokojenost duše se projevuje skrze fyzické tělo. Moudré jako odkaz pro duši – změnu našich vnitřních postojů a životních hodnot. Psychosomatika nemocí. Jaká je cesta k uzdravení? Doktor léčí a Bůh uzdravuje. | |

Na všechny akce je nutné provést rezervaci místa předem na e-mail info@avasa.cz nebo tel.: 734 384 673

CENTRUM AVASA

Křížíkova 308/19,
186 00 Praha 8 Karlín (Florence)
www.avasa.cz | info@avasa.cz |
+420 734 384 673