

Obsahuje komplexní zdravotní doporučení

JOACHIM BERND VOLLMER



IQ STŘEV

Jak břišní mozek řídí
naše tělesné i duševní zdraví

Informace a doporučení uvedené v této knize byly prověřovány s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto nepřebírají autor ani nakladatelství žádné záruky za škody jakéhokoliv druhu, které by mohly vzniknout v přímém či nepřímém důsledku aplikace doporučení zde popisovaných. V případě pochybností nebo vážných potíží se prosím obraťte o pomoc k lékařům nebo odbornému léčiteli, aby určili profesionální diagnózu a léčbu.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Der Darm-IQ. Wie das Bauchhirn unser körperliches und seelisches Wohlbefinden steuert by Joachim Bernd Vollmer

© 2014 by Integral Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Obrázky na str. 125, 126 © Veronika Moga

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Miroslav Hubáček, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-023-2

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
NÁŠ DRUHÝ MOZEK	15
Vývoj břišního mozku	15
S tělem, duší a všemi smysly	17
Mozek v hlavě – historicky vývojová „odnož“ břišního mozku	22
Interakce mozků při cestě jablka	27
První zastávka: Nos/ústa a jícen	28
Druhá zastávka: Žaludek	30
Třetí zastávka: Tenké střevo	33
Čtvrtá zastávka: Tlusté střevo	34
„Datová dálnice“ od břicha k mozku	35
Lidová nemoc zvaná „dráždivý tračník“ a psychosomatika	39
Když klozetová mísa určuje denní rytmus	41
Centrum odměňování – psychomotor naší domácnosti?	44
SYMBIÓZA A SYMBIONTY	47
Úspěšný model „člověk“ díky břišnímu mozku a bakteriální flóře se skupinovou inteligencí	47
Transplantace střevní flóry – prostředek na hubnutí, nebo slepá ulička?	51
Střevní flóra, vláknina a obranný systém	52
Probiotika – kulturní nonsens	57
Úbytek škodlivých střevních bakterií	60
Nerovnováha bakterií a zátěž břišního mozku v důsledku nevhodného sestavení jídelníčku	61
Komplexní sacharidy a kyselé ovoce	61
Nedostatek bílkovin	63
Poruchy způsobené syrovými obilninami a syrovými slanými ořechy	64

Žaludeční kyselina, sůl a bílkovina	65
Celozrnné obiloviny jsou v kombinaci s rafinovaným cukrem jedovaté	66
Zdraví díky převážně zásadité, rostlinné, přírodní stravě	66
PSYCHIKA A STŘEVA	69
Výživa a závislost	69
Zdravá strava – zdravá psychika	70
Nesnášenlivost potravin a psychika	74
V klidu spočívá síla (imaginace)	76
Sny – signály z břišního mozku	78
Synchronicita, klakson osudu	82
Autosugesce	84
Zdravé a pohodové prostory	84
Občas krátká dovolená	89
Energie sleziny a ekvivalent břišního mozku	91
Ájurvédské dóši	93
PRAKTICKÁ ČÁST	96
Klasifikace podle základních typů	96
Léčba břišního mozku nosodami a doprovodnými Bachovými květy	97
I. Luesinum 15CH (D30)	100
II. Medorrhinum 15CH (D30)	101
III. Psorinum 100CH (D200)	102
IV. Tuberculinum 30CH	103
V. Carcinosinum 15CH (D30), 100CH (D200) a 500CH (D1000)	104
VI. Univerzální prostředky	105
Doprovodná léčba	105
A. Relaxační den pro břišní mozek	106
B. Břišní zábal a gymnastika pro břišní mozek	110
Recepty a postupy	111
C. Hydrocolon terapie neboli výplach střev a usměrňování symbiózy	115
D. Technika masáže meridiánů (MMT) pro břišní mozek	124
Výživa pro břišní mozek	128
Zdravé jídlo pozvedne náladu	128
Jídlo pro dobrou náladu od A do Z	128

Doslov: Úspěch se skrývá v činu	141
Poděkování	143
Příloha	145
Mozek v hlavě při rozhovoru s mozkem v břiše – fiktivní dialog	145
Literatura	151
Diagnostika stolice v praxi	153
Věcný rejstřík	155

ÚVOD

Přibližně před 2400 lety dospěl řecký filozof Aristoteles k závěru, že člověk hledá především štěstí. „Štěstí“ je globální pojem pro takový stav bytí, po jehož dosažení vlastní vůlí touží každý člověk, zatímco všechny ostatní cíle jako peníze nebo moc, krása a zdraví jsou oceňovány jen a jen proto, že je s nimi spojován stav štěstí, ať už v jakékoliv podobě.

I když se od dob Aristotela změnilo mnohé, základní hodnotové žebříčky se proměnily jen nepatrně. Neboť my, dnešní lidé, nechápeme, co je to štěstí, o nic lépe, než to chápal svého času Aristoteles, a co se týče metod, jak dosáhnout tohoto vytouženého stavu, můžeme naprosto bez ironie prohlásit, že jsme od jeho dob nedosáhli ani toho nejmenšího pokroku.

I když se dožíváme v průměru výrazně vyššího věku, navzdory všem vědeckým poznatkům, k nimž máme přístup pomocí stisknutí tlačítka, se mnoho lidí stále nemůže zbavit dojmu, že jejich život postrádá opravdový smysl. Souvisí to snad i s tím, že mnozí obvykle chtějí mít víc, než je možné? Možná nám chybí skromnost a asi i vděčnost a pokora? Nebo prostě jen hledáme štěstí na nesprávném místě a nesprávným způsobem?

Jednotlivec samozřejmě nedokáže na určitých vnějších faktorech změnit v podstatě nic nebo jen velmi málo. Nemůže si zvolit rodiče ani čas a místo svého narození a za normálních okolností není v jeho moci – a ani v moci nikoho jiného – rozhodovat o tom, zda naše životy budou doprovázet přírodní katastrofy, války nebo jiná neštěstí. Naše geny, naše vztahy, naše okolí, epocha, do níž jsme se narodili – tyto vlivy a mnohé další zásadním způsobem předurčují, co vidíme, cítíme, o čem přemýšlíme a co děláme, či neděláme.

Proto nás příliš nepřekvapí, že si mnozí myslí, že osud je určován především vnější mocí. Každý však už někdy zažil, že se mohl cítit jako pán situace i za zdánlivě velmi nepříznivých okolností namísto toho, aby pouze zůstal vydán napospas neznámým a podivínským silám. V těchto vzácných okamžicích života přímo cítíme záplavu euforie a máme pocit, že „lépe už to ani nejde“.

Oproti běžnému názoru tedy nejsou nejlepší ty pasivní, uvolněné životní okamžiky, nýbrž především ty, které od nás žádají všechno, nebo ty, v nichž jsme naprosto strženi proudem probíhajícího dění (řecky *panta rhei* = vše plyne) a jsme jím naplno zaměstnáni. Klidové fáze po takto napínavých a namáhavých okamžicích jsou podobně důležité jako stavy, které nám může zprostředkovat například cvičení jógy nebo prožitky určitých technik a meditací. Když jednou vykročíme prostřednictvím úplného uvolnění po mostě do světa našeho břišního mozku, zatoužíme po tomto blahodárném klidu, po uzdravujícím tichu a po uvolnění jako přirozené protiváze každodenní aktivní činnosti.

Systémem v našem těle, který rozhodující měrou zodpovídá za tyto fáze štěstí a za naše zdraví – pokud funguje optimálně – je totiž břišní mozek, tato enterická, respektive viscerální nervová soustava, jejíž význam pro celkový zdravotní stav bývá stále ještě často podceňován, ne-li dokonce zcela opomíjen (pojem „viscerální“ pochází z latinského výrazu *viscera* pro „vnitřnosti, útroby“). A jak můžeme získat či znovu nabýt své zdraví zejména s ohledem na břišní mozek a jak dosáhnout s ním spojeného štěstí, to si povíme právě v této knize. Odzkoušené i nové metody, které můžeme poměrně snadno aplikovat sami na sobě nebo s jejichž pomocí nás může ošetřit terapeut, nám otevřou cestu k úspěchu. Získáme k tomu i návody na adekvátní výživu, některé důležité informace z oboru homeopatie a Bachovy květové terapie, poznáme speciální techniku masáže meridiánů a mnohé další zajímavé postupy, které si můžeme vybrat a sestavit zcela podle svého typu, své problematiky a plně podle „gusta našeho břišního mozku“.

Když pochopíme inteligenci břišního mozku a naučíme se využívat jeho potenciál pro své cíle, budeme mít neocenitelnou výhodu. Budeme se zde totiž společně zabývat mnoha dosud nezodpovězenými otázkami, na něž budeme hledat a také nacházet odpovědi. Ukážeme si například, že náš břišní mozek je jakýmsi druhem superpočítače, který řídí nejen naše trávení. Prozkoumáme také otázku, zda ovlivňuje a směřuje i naše rozhodování. A budeme chtít také vědět, nakolik jsou emoce v naší hlavě ovlivňovány „citovými koberci“ břišního mozku.

Půjde nám však také o intuici, podvědomí, svět snů, hypotézy, jak zadarmo zařídít psychickou dovolenou pro břišní mozek a jak odstranit tělesný i duševní odpad, který nám stojí v cestě a nutí náš život ke stagnaci.

To všechno se totiž odehrává v našem břišním mozku – a ještě mnohem více. Bude se tedy jednat o otázku: Co můžeme udělat pro zlepšení zdraví břišního mozku, který je garantem zdraví naší mysli, duše i těla?

Štěstí a zdraví nejsou pouhým důsledkem série libovolných náhod. Nejsou ničím, co lze určit materiálně, zaplatit penězi nebo si zajistit mocí a silou. Štěstí a zdraví jsou nezávislé, závisejí jen na sobě vzájemně a nelze si je vynutit – můžeme se však naučit metody, jak se jim přiblížit a jak si je uchovat.

Štěstí a zdraví jsou stavy, které se dostávají téměř jakoby automaticky, když se vzájemně smysluplně sladí nejrůznější faktory – a přitom hraje rozhodující roli břišní mozek. Lidé, kteří se naučili spolupracovat se svým nitrem a kteří naslouchají poselstvím svého břicha, jsou schopni do značné míry sami určovat kvalitu svého života a zůstávají jen částečně ovlivněni vnějšími událostmi. To už se dost blíží tomu, co rozumíme pod pojmy „šťěstí“ nebo „spokojenost“ – i když to obvykle nemá nic společného s tím, co je běžně a paušálně myšleno slovem „šťěstí“.

A ještě něco důležitého. Nemůžeme dosáhnout pohody, spokojenosti a zdraví tím, že budeme trávit převážnou většinu času hledáním jakéhosi „velkého štěstí“. Štěstí najdeme teprve tehdy, když se naučíme oceňovat mnohé domnělé maličkosti svého života, a když navíc budeme připraveni pochopit a ochotni přijmout pohlavky a zkoušky, které nám osud připravil – jakkoliv budou obtížné. Přitom jsme silně závislí na svém osobním smyslovém vnímání. Způsob zprostředkovávání vjemů zvenčí ovlivňuje také jejich hodnocení a rovněž způsob přijímání a zpracovávání toho, co jsme prožili. Většina těchto sil nemůže být kontrolována rozumem, tady přichází ke slovu zejména břišní mozek.

Dovolíme si začít načrtnutím nejdůležitějších obecných souvislostí, abychom si pak ve druhé části knihy popsali, která opatření můžeme přijmout, abychom dosáhli harmonizace enterické nervové soustavy. Jak už bylo řečeno, štěstí si nelze vynutit, přesto však pro jeho dosažení můžeme mnohé udělat. Štěstí a zdraví se mohou dostavit tehdy, když se všechny oblasti spojují v jeden takřkájící bezešvý celek, když se vzájemně doplňují a když je dosaženo synergického efektu – tedy pozitivního účinku, který podstatně převyšuje to, co bychom mohli očekávat v podobě prostého souhrnu aplikovaných opatření.

Centrum odměňování – psychomotor naší domácnosti?

Enterická nervová soustava, která je zodpovědná za onen často citovaný „břišní pocit“, má tedy určitou autarkii, protože nepodléhá vědomí a vůli a tím pádem už vůbec nepodléhá společenským a jiným tlakům, v tomto směru si užívá téměř absolutní svobody. Přísně vzato je totiž spíše otrokem své práce. Je absolutně neúplatná, bere své úkoly velmi vážně a věnuje se jim zcela naplno, pokud ovšem mozek v hlavě nepřijde na nemslyšný nápad, že se bude věnovat jen svému centru odměňování a že bude sabotovat práci břišního mozku (viz také Mozek v hlavě při rozhovoru s mozkem v břiše – fiktivní dialog v příloze).

Nucleus accumbens v centru našeho mozku – ano, to je kapitola sama o sobě (latinské slovo *nucleus* znamená „jádro“, *accumbere* znamená „ulehnout, zaujmout místo“). Toto takzvané centrum odměňování existuje už několik milionů let.

Jako součást limbického systému je velmi silně zainteresováno v emocionálních procesech učení. Stimulací jeho receptorů dopaminu se dostávají pocity štěstí. Dopamin je hormon, který slibuje štěstí, který probouzí naše radostné očekávání a nechává nás zkoušet takové možnosti řešení, které jsou spojeny s námahou. *Nucleus accumbens* hraje také podstatnou roli při vzniku a manifestaci závislosti.

Zatímco břišní mozek dělá všechno pro zachování existence a snaží se získat z minima optimum, centrum odměňování dnes nachází své naplnění především v principu rozkoše v „zábavné společnosti“, která se zhlédla sama v sobě.

Vylučování dopaminu by už samo o sobě postačovalo k uspokojení většiny potřeb, my se však zpravidla zdaleka nespokojujeme s „trochou“. Musí toho být „trochu víc“. Ve své lačnosti a žádostivosti po onom „víc“ vynalézáme různé možnosti, které dokážou fázově zvýšit naše pocity štěstí na mnohonásobek.

Určité kombinace omamných jedů v kombinaci s alkoholem mohou znásobit vylučování dopaminu až dvacetkrát, přirozeně včetně všech možných nežádoucích vedlejších účinků, které se pak rovněž projevují v mnohonásobné síle.

Vedlejší účinky? Podle dávky a délky trvání konzumace se mohou vyskytnout poruchy o různé intenzitě, a dokonce i po vysazení více či méně pravidelně podávaných ďábelských kombinací může trvat celé roky, než se dokážou tělo i s duší opět alespoň částečně regenerovat. Zejména játra se po určitém čase a do určitého stádia svého poškození dokážou opět plně zotavit, když je tu reálná šance a když jim věnujeme svou podporu – předpokladem je zdravý zbytkový buněčný potenciál ve výši alespoň 10 %. U ostatních orgánů to však vypadá poněkud jinak.

Princip chorobné žádostivosti však působí i mimo oblast alkoholu a omamných látek, především tehdy, když jejich účinky zvyšujeme víc a víc jen proto, abychom dosáhli požadovaného efektu, tedy aby nás pořádně „nakoply“. Například taurinem, který se přidává do potravin a zejména do energetických nápojů a který jako „urychlovač spalování“ otevírá dveře a brány všem vhodným i nevhodným účinným látkám.

Principiálně podobným způsobem působí i glutamát nebo extrakt z droždí (dochucovadla), jež se přidávají prakticky do všech masných a uzenářských výrobků a polotovarů, křupavých lupínků, polévek ze sáčku a hotových vývarů, které jsou obvykle vyrobeny z kvalitativně i chuťově méně hodnotných surovin a pouze předstírají svou výživnou jakost. Při nadměrném užívání těchto „turboprostředků“ však jednoho dne ohňostroj v našem mozku způsobí přetížení a všechny „pojistky“ vyhoří.

A střevo pak v důsledku dlouholeté nesprávné výživy vytvoří dezolátní nebo narušený „emocionální profil“. Každou minutu našeho života se ve střevním mozku vytváří „citové lože“ – samozřejmě také v noci, během níž probíhá neustálé bombardování signálními látkami prostřednictvím našich snů. Zatímco ve fázích hlubokého spánku produkuje střevní mozek spíše jemné, rytmické, vlnovité pohyby, začínají sebou vnitřnosti v REM fázi bohaté na sny (REM znamená *rapid eye movement*, „rychlé pohyby očí“) rozčileně thrat. Intenzivní stimulace vnitřností a jejich vylučování serotoninu se dostavuje zároveň s nočními snovými obrazy v hlavě. Cožpak tu střevo také živě sní? Nebo snad dokonce přebírá funkci našeho nevědomého JÁ, přičemž prozatím vůbec není jasné, zda se jedná o podvědomí všeobecně, nebo zda je pouze zástupcem těla?

Nové látky mohou tedy vyvolat fyzickou i psychickou obrannou reakci, když je břišní mozek takříkajíc „hosen do vody“, protože nemá

čas v klidu analyzovat novou látku. V případě mnohých složek, které nasazuje potravinářský průmysl ke stimulaci našeho centra odměňování, se totiž jedná o takové, na něž si náš střevní mozek dosud nezvykl, respektive s nimi dosud nepřišel do styku v takovém množství či v takové konstelaci. Je zahlcen informacemi s tím důsledkem, že se jednoho dne dostaví známá obranná reakce včetně symptomů.

Není-li příliš poškozen, produkuje trávicí trakt nespočet hormonů a signálních látek, které podporují život pouze ve vyváženém složení, které nám umožňují zachovat si zdraví, spokojenost, vyrovnanost, které nám přinášejí radost, ba dokonce i štěstí, tedy způsobují, že náš život stojí za to žít. K tomu je zapotřebí, aby bylo střevo zásobováno potravou, která dokáže dostatečně uspokojit všechny potřeby těla i duše, aniž by příliš upřednostňovala jedno či druhé. Tuto potravu zpravidla zajišťují přírodní, pokud možno nezpracované čerstvé potraviny bez chemických přísad, které jsou připravovány v přiměřeném množství, střídají se podle sezóny a jsou přizpůsobeny dané oblasti, v níž žijeme.

Detoxikujeme-li své tělo metodami popsány v této knize a zbavíme-li je všech kalů a usazenin, takže se trávicí síla střev opět vrátí do normálu, dokážeme se pak stravovat s využitím všech zdravých potravin v rozumném množství, aniž bychom na to hned zareagovali některým ze symptomů. Kromě nejrůznějších alergií to platí i pro mnohé nesnášenlivosti potravin, není-li jejich příčinou genetický nebo nevyřešený psychický faktor. Střevní flóra se za normálních okolností regeneruje sama, protože pro střevní bakterie tenkého i tlustého střeva neexistuje žádná zdravější výživa než vyvážená, dobře zkombinovaná, převážně rostlinná strava – pokud je samozřejmě dobře připravena k trávení, tedy dostatečně rozžvýkána a provlhněna slinami.

Probiotika – kulturní nonsens

Jak nejrůznějších studie, tak také zákony fyziologie docházejí nevyhnutelně ke stejným výsledkům, totiž že konzumace probiotických jogurtových preparátů ani v nejmenším nevede k úspěchu bombasticky slibovanému všudypřítomnou reklamou.

Vídeňský imunologický specialista Wolfgang Graninger prý například zjistil, že probiotické potraviny mohou u pacientů s oslabenou imunitou vyvolávat závažná onemocnění. Domnívá se, že je těmto produktům dokonce možno připisovat odpovědnost za vyvolání onemocnění typu zápalu plic, otravy krve a zánětu mozkových blan (meningitidy). Podle francouzských studií už dávno existuje poznatek, že právě tyto „poživatiny“ dlouhodobě ničí střevní flóru.

Jogurtové výrobky – přitom je úplně jedno, zda obsahují či neobsahují speciálně vybrané a vypěstované bakteriální kultury – mohou za příznivých předpokladů u některých lidí všeobecně pozitivně ovlivnit trávicí trakt. Této jejich vlastnosti se potravinářský průmysl snaží samozřejmě využít. Avšak i když se aktuální složení bakteriální flóry snad ukázalo jako užitečné, v žádném případě to ještě nezaručuje, že se dostane na místo určení v neporušeném stavu. Žaludeční kyselina solná totiž nenechá bakterie projít jen tak, ani kdyby se zástupci reklamní branže přetrhli při jejich vychvalování.

Tolik vzácné a ceněné blahodárné „fitness“ bakterie v našem ranním jogurtu prožijí svůj neslavný konec už v žaludku. Jen u lidí s výrazně sníženou koncentrací žaludečních šťáv se jim v měřitelném podílu podaří

„proklouznout“ do střeva – tehdy je ovšem bariéra příliš nízká i pro všechny ostatní druhy bakterií – i pro ty, které nám nejsou nakloněny tak příznivě. A pak to spíše může vést k dalším a větším problémům.

Cítíme se přes to všechno dobře, když jíme probiotické produkty? Nevadí, v tomto případě se pravděpodobně jedná o stejný efekt, který se může dostavit u silně věřícího při pohledu na sošku Panny Marie. V odborném žargonu tomu říkáme „placebo efekt“ (z latinského výrazu *placebo*, který znamená doslova „budu se líbit“). Inu, víra přenáší ony příslovečné hory a hlavní věc je, že to funguje. Řekněme si však na rovinu – s obrázkem jogurtu by nás to vyšlo laciněji.

Zadržme ale, přece jen existuje jedna možnost, jak dostat bakterie mléčného kvašení do našeho organismu v neporušeném stavu. Formou kapslí, které odolají působení žaludeční kyseliny. V jogurtu je však budeme hledat marně.

Abychom opět stabilizovali bakteriální flóru po jejím oslabení, nejlépe učiníme, když zbavíme oslabené prostředí žaludečně-střevního traktu jedů a pak je znovu přebudujeme. Abychom střevo zbavili pozůstatků usazených léků, kalů a dalších naplavenin, k tomu nepostačí, když mu začneme dodávat střevní bakterie ve velkém množství. Nepostačí ani dvou- až třídní půst a několik klystýrů. Ve většině případů by to přineslo maximálně stejný efekt jako „kapka vody na rozpálený kámen“.

Zdravá strava bohatá na vlákninu (zejména ovoce a zeleninu) podporuje bakterie mnohem lépe než jakýkoliv uměle vytvořený takzvaný „probiotický produkt“, který bývá navíc s oblibou pančován aromatickými látkami a sladidly a který je bohužel pro (latinsky *pro*) život (řecky *bíos*) jen podle jména.

Je pochopitelně také možné, že dietou se sníženým obsahem sacharidů dosáhneme rozmnožení zdraví prospěšných druhů *Bacteroides*. Odborní léčitelé doporučují k podpoře redukčního programu dělenou stravu. Při způsobu stravování spočívajícím ve zvýšené konzumaci živočišných bílkovin bychom však měli bezpodmínečně dbát na to, aby ve výsledku analýzy stolice nebylo příliš mnoho klostridií, jinak bychom se za určitých okolností mohli dočkat toho účinku, že sice snížíme svou hmotnost, získáme však jiné střevní problémy. Nejlepší je – a zřejmě to tak i zůstane – dát přednost výživě opírající se převážně o rostlinné produkty.

JAK FUNGUJE ZDRAVÁ STŘEVNÍ FLÓRA

Střevo je osídleno hojností zdravých prospěšných, ale také zdraví škodlivých střevních bakterií. Nejznámější střevní bakterií je *Escherichia coli* (*E. coli*), v jejímž rodu najdeme celé houfy Kainů i Ábelů. Celkově je však známo přibližně 400 druhů střevních bakterií, z nichž téměř všechny (99 %) jsou anaerobní, což znamená, že existují pouze v nepřítomnosti kyslíku. Většina z nich sídlí v tlustém střevě. Odhaduje se, že střevní bakterie tvoří zhruba 30 až 50 % celkového objemu střeva. „Dobré“, zdraví prospěšné střevní bakterie fermentují nerozpustnou vlákninu, škroby a nestrávené polysacharidy. Také je částečně transformují na mastné kyseliny s krátkým řetězcem, jež tvoří hlavní zdroj energie pro buňky střevního epitelu.

Tím představují velmi důležitou ochranu pro břišní mozek. Zdravé střevní bakterie dále přispívají k lepšímu vylučování cholesterolu. Díky nim mohou být výrazně sníženy jeho celkové hodnoty. S pomocí zdravých střevních bakterií si naše tělo dokáže samo vyrábět celou řadu vitamínů. Patří k nim vitamín K, některé vitamíny řady B (B_2 , B_5 , B_6 , biotin, kyselina listová), stejně jako živiny cholin a inositol, jež tvoří součást komplexu vitamínů B.

Všechny střevní bakterie jsou živými organismy, přičemž ty, které jsou pro nás zdravé a prospěšné, se živí převážně určitými sacharidy, speciálně fruktooligosacharidy (které jsou obsaženy například v cibuli, česneku, póru, artyčocích, černém koření, ječmeni, pampelišce, topinamburu, čekance, pšenici, mrkvi). Dalšími důležitými zdroji potravy jsou pro ně například kyselina máselná a přírodní vláknina (popřípadě vláknina z lékárny nebo z prodejny zdravé výživy, například ve formě laktulózy).

Střevní bakterie, které jsou pro nás škodlivé, se vyskytují u zdravého člověka poměrně vzácně. Různé situace (akutní onemocnění žaludečně-střevního traktu, podávání antibiotik, užívání hormonální antikoncepce a chemických léků obecně, jednostranná strava a další) však mohou vést k tomu, že počet škodlivých střevních bakterií nebo plísní doslova explozivně vzroste a v důsledku tohoto stavu se do těla začnou uvolňovat toxické produkty jejich látkové výměny (například rozkladu hub a plísní). Škodlivé střevní bakterie se mohou ve větším objemu vyskytovat též ve vyšším věku, při velkém stresu a při celé řadě chronických onemocnění.

Z toho bychom mohli vyvodit závěr, že s počátkem vnímavosti vůči synchronizovaným událostem se u nás může také začít projevovat počátek magického myšlení a jednání. Pak začneme být při každém svém záměru už od počátku otevřenější a víc připraveni dbát na „znamení zvenčí“. Ať už to pak bude znamení jakékoliv, i tak naše vědomí učinilo krok směrem k celistvosti.

Abychom průběžně posilovali intuici a bystřili zrak sledující mnohdy velmi subtilní upozornění vesmíru stejně jako svého břišního mozku, měli bychom se pokud možno nacházet v klidném a uvolněném stavu. Tento stav myslí můžeme pěstovat pravidelným použitím meditačních či kontemplačních technik, například imaginace, kterou jsme si již popsali výše. Nejefektivnějším nástrojem, který by mohl být považován za pokračování aktivní imaginace, je však autosugesce, které se nyní budeme věnovat o něco podrobněji.

Autosugesce

Na autosugesci není vůbec nic mystického či ezoterického, není na ni ani nic nebezpečného. Některé formy, jako například autogenní trénink, jsou dokonce hrazeny zdravotními pojišťovnami (alespoň v některých evropských zemích) nebo jsou přinejmenším podporovány. Když se totiž aplikuje správně a cílevědomě, dokáže nám autosugesce změnit život pozitivním směrem, nenásilně a natrvalo. Pokud však cítíme, že existuje určitý práh, který nemůžeme překročit, bude lépe, když se pro začátek odevzdáme do rukou zkušeného terapeuta, který nás bude doprovázet při prvních krůčcích.

Zdravé a pohodové prostory

Jedná se o metodu pocházející z medicíny duše (psychoterapie), která byla vyvinuta za účelem dosažení tělesného i duševního zdraví a pohody prostřednictvím cílených relaxačních cvičení. Kdo ji zvládne, dokáže s trochou cviku vždy a všude vypnout na několik minut, aby se pak mohl opět věnovat svým každodenním problémům, nyní už s větší trpělivostí a větším přehledem. Nemálo pomáhá také při obtížném a důležitém

rozhodování, protože v této fázi se v důsledku všeobecného hlubokého uvolnění můžeme poradit i s břišním mozkiem.

CVIČENÍ: AUTOSUGESCE

Úvod

1. Vytvoříme si relaxační prostředí. Mělo by nám zajistit přibližně 20 minut nerušeného cvičení. Neměly by nás zde vyrušovat žádné zvuky, jako například zvonění telefonu či něco podobného. Relaxační, jemná a tichá hudba v pomalém a uklidňujícím tempu nám může být nápomocna, možná, že dáme přednost troše příjemné melodie s přírodními zvuky. Zařídíme si to podle své chuti. Měli bychom se cítit dobře. Je na nás, zda dáme přednost svíčke, či osvětlení potmělou stolní lampou s barevným stínidlem.
2. Jakou pozici zaujmeme, to záleží jen na nás a zvolíme si také, zda chceme být pod přikrývkou, či bez ní. Když už všechno ladí podle našeho gusta, začneme se zcela pomalu a s plným vědomím uvolňovat. Nenecháme se vyrušovat nikým a ničím. Nejlepší okamžik zahájení cvičení nadchází v době, kdy všechno ostatní dosud odpočívá a my můžeme být se svými myšlenkami úplně sami.
3. Zavřeme oči a představujeme si, že jemný vánek odnáší všechny naše starosti. Ano, kdyby jen všechno bylo tak jednoduché – ale někdy není. Možná, že to musí být silnější vítr, nebo dokonce uragán stupně 8. To určíme sami. Každý má svůj vlastní názor na závažnost svých problémů. A když pro to začneme pomalu získávat cit, začneme se cítit lehčí a bezstarostnější a brzy se budeme nacházet přesně v tom správném stavu, abychom mohli začít s autosugescí.
4. Začneme tedy, zhluboka se nadechneme do břicha a zhluboka opět vydechneme. Důležité: Pokoušíme se dýchat břišním, nikoliv hrudním svalstvem. Nic si však nevynucujeme – necháváme svůj dech prostě proudit a nadále se zhluboka nadechujeme do břicha a zhluboka opět vydechujeme z břicha.
5. Soustředíme se na své dýchání. Představujeme si, jak s každým nádechem vdechujeme i kousek uvolnění. Pokud to pro nás nebude příliš obtížné, můžeme dát vdechovanému vzduchu barvu, to nám může pomoci

I. Luesinum 15CH (D30)

Dávkování: 1krát týdně 5 (děti) nebo 10 (dospělí) kuliček položíme na jazyk, celkem užíváme 1 měsíc (později je možno opakovat).

Hlavní symptom: Zhoršení u moře, zlepšení v horách.

Podskupiny (může, ale nemusí): Chorobná čistotnost nebo nutkavé umývání (obsedantně kompulzivní porucha) nebo pravý opak – nedostatečná hygiena, nedůvěřivé, tajnůstkářské, samotářské, odmítavé nebo agresivní chování vůči bližním nebo naopak upínání se.

Vztahovačnost, ústup do vlastního světa, nedostatečné plnění povinností střídavě se soucitem a společenskou angažovaností.

Nesoustředěnost, neklid, noční poruchy spánku a duševní nepřítomnost střídavě s mimořádným zájmem až velkou vášní.

Selhání nebo naopak dobré výkony v matematice, logické myšlení.

Stěhující se revmatické bolesti. Stížnosti a potíže z přecitlivělosti.

V bdělé až nabuzené fázi aktivity je typ Luesinum napjatý a neustále připraven být na poplach. Spoléhá se na svou intuici.

Rituály, i když jen drobné, neurózy typu neustálého umývání rukou atd., drobné „mouchy“ a „ticky“.

Doprovodná léčba Bachovými esencemi

Dávkování: Podle potřeby 5 (děti) nebo 10 (dospělí) kapek na jazyk (můžeme aplikovat i několikrát denně).

Agrimony (řepík): Pro navenek veselé a šťastné lidi, jimž se vyhýbají problémy a konflikty. Popírání a odmítání emocionální bolesti, závislosti.

Cherry Plum (mirabelka třešňová): Pro lidi, kteří jsou vnitřně „pod proudem“, kteří mají strach, že ztratí kontrolu.

Oak (dub): Ctižádostiví, odvážní lidé, kteří se navzdory vyčerpání nevzdávají a pro své povinnosti na sebe příliš nedbají. Železná vůle. Nepružní. Vytrvalí, mužné vědomí, samolibí, ješitní, zodpovědní.

II. Medorrhinum 15CH (D30)

Dávkování: 1krát týdně 5 (děti) nebo 10 (dospělí) kuliček položíme na jazyk, celkem užíváme 1 měsíc (později je možno opakovat).

Hlavní symptom: Střídání nálad jako počasí.

Podskupiny (může, ale nemusí): Slabá paměť. Bázlivost střídající se s odvahou, či dokonce opovázlivostí.

Napjatost, nejistota především po úsvitu, po západu slunce se naopak rozplývá a dostavuje se uvolnění.

Částečně extrovertní, částečně introvertní.

Člověk je zasněný, rozptýlený, zmatený, někdy naplněn intuicí, jasnozřivostí, genialitou, předtuchami, druhá tvář. Sklon dělat věci v nepravý čas. Vášeň a intenzita prožívání nebo naopak nuda, bezduchost. Spontánní, když to city dovolí.

Charakterizován pocitovostí. Spoléhá se na intuici. Časté snění.

Zhoršení při chladném a vlhkém počasí, zlepšení vleže.

Nadšení, náklonnost, láska a starostlivost, také trpívá zhnusením nebo záští.

Suché vlasy, revma.

Nejlepší prostředek pro hyperaktivní, obtížně vychovatelné děti.

Doprovodná léčba Bachovými esencemi

Dávkování: Podle potřeby 5 (děti) nebo 10 (dospělí) kapek na jazyk (můžeme aplikovat i několikrát denně).

Beech (buk): Pro hektické lidi, kteří vidí především chyby a nedostatky a kteří dokážou jen stěží akceptovat něco, čemu nerozumějí. Mánie kritizovat, netolerance, přecitlivělost.

Chestnut Bud (jírovec maďal): Nepozorní lidé, kteří se málo učí. Stále znovu opakují tytéž chyby. Poruchy příjmu potravy, milovníci zvířat. Lenost, pomalost, slabost, mají vyvinutý dar všímavosti.

Vine (vinná réva): Pro dominantní lidi, kteří chtějí vést druhé, rádi přebírají velení a chtějí se prosadit. Dominantní, až se sklony k tyranii, vnučují druhým svou vůli, perfekcionisté, plní předsudků, samolibí, ješitní, materialističtí.

Příprava: Mrkev oloupeme a pak ji vaříme v 1 litru vody 1 až 1,5 hodiny. Rozmixujeme ji na pyré a tuto kaši doplníme opět vodou do 1 litru. Přidáme 1 rovnou čajovou lžičku soli (cca 3 g) a eventuálně trochu zásaditého prášku (například Basica).

Účinky této mrkvové polévky – s jejíž pomocí se v roce 1908 podařilo profesoru Ernstu Morovi drasticky snížit nemocnost i úmrtnost dětí na průjmová onemocnění – spočívají mimo jiné v tvorbě takzvaných oligogalakturonových kyselin, které údajně brání shlukování bakterií.

Kaše z ovesných vloček

Suroviny:	sušené figy a datle čerstvý zázvor	syrové celozrnné ovesné vločky vlašské ořechy	skořice nebo badyán javorový sirup
------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------

Příprava: Namočíme sušené plody. Ovesné vločky opražíme nasucho; přidáme sušené plody, skořici nebo badyán, trochu nastrouhaného zázvoru a vše uvaříme ve vodě do podoby kaše.

Osladíme javorovým sirupem. Opražíme vlašské ořechy a kaši jimi posypeme před podáváním.

Ječná kaše

Suroviny:	celozrnný ječmen	máslo	med
------------------	------------------	-------	-----

Příprava: Ječné vločky opražíme nasucho. Zalijeme horkou vodou a na malém ohni rozvaříme do podoby kaše. Nakonec přidáme trochu másla a medu.

Sladká jáhlová kaše s rýží

Suroviny:	jáhly kakao rozinky	rýže vanilka med	skořice oříšky
------------------	---------------------------	------------------------	-------------------

Příprava: Jáhly pražíme bez tuku, až se rozvoní; přidáme rýži a krátce opražíme společně; přidáme skořici a vlažnou vodu a všechno uvaříme doměkka; přidáme špetku kakaa, vanilky a případně i několik oříšků či rozinek; před podáváním osladíme medem. Nakonec můžeme přidat neupravené kozí mléko nebo smetanu, pokud je dobře snášíme.

Výživa pro břišní mozek

Zdravé jídlo pozvedne náladu

Ke tvorbě neurotransmiterů i hormonů je zapotřebí různých látek, například aminokyseliny s názvem tryptofan, vitamínu C, hořčiku, manganu, omega-3 mastných kyselin a také zinku. Aby bylo možno zajistit tvorbu serotoninu, který se stará o naši dobrou náladu, musí být tělo samozřejmě dostatečně zásobeno všemi těmito látkami. Také sluneční svit a s ním spojená produkce vitamínu D je důležitým faktorem našeho štěstí. Při drobném zimním poklesu nálady nám mohou pomoci určité potraviny, které aktivizují produkci hormonů břišního mozku do té míry, že žádný mrzoutský gen už nemá šanci užívat si svých patnácti minut slávy.

V následujícím odstavci si vyjmenujeme některé „potraviny pro dobrou náladu“. Do jaké míry zodpovídají za náš všeobecný stav a naši dobrou náladu, to jsem vyznačil následovně:

- + znamená „dobrý“;
- ++ znamená „velmi dobrý“;
- +++ znamená „skvělý“.

V našem seznamu však budeme marně hledat některé výrobky jako například čokoládu, kterým se rovněž – alespoň podle reklamy – připisují projasňující účinky na naši náladu. Jsem si však jist, že mnozí stokiloví milovníci čokolády už nyní litují, že kdysi podlehli reklamnímu slibu: „Čokoláda dělá člověka šťastným.“

Ne každý najde na seznamu své oblíbené potraviny. V těchto případech je nám dobrá nálada alespoň bohatě vynahrazena zdravotními účinky, vždyť se dotýčná potravina z dlouhodobého pohledu postará o to, že se budeme cítit blaze a nakonec se můžeme cítit šťastní.

Jídlo pro dobrou náladu od A do Z

Existují některé potraviny, které mohou u člověka vyvolávat deprese – při dlouhodobé a nadměrné konzumaci k nim patří například produkty rychlého občerstvení a podobné denaturované potraviny – jiné dokážou naopak bránit melancholii. K těm druhým patří například následující výběr (některým z uvedených potravin se pak budeme věnovat trochu podrobněji).

ananas	+++	kokosový ořech	+++
avokádo	++	kombucha	+++
bílkoviny (rostlinné i živočišné)	++	kurkuma	+++
borůvky	++	kysané zelí	+++
brambory	+++	mandle	++
brokolice	+++	máslo	+
celer	+	olivový olej	+++
cibule	+	oregano	++
černý bez	+++	papája	+++
červená řepa	++	rajčata	+++
česnek	+++	ryby	++
hlávkové zelí	+	rýže	+++
hrách	+++	salát	+
hroznové víno	++	salát kadeřavý	+
chilli	++	stévie (jako bylina)	++
chléb	++	špenát	++
chřest	++	těstoviny	++
jablko	+++	zázvor	+++

Může se stát, že někdo zareaguje na některou z uvedených a pozitivně hodnocených potravin spíše negativně. Pak doporučuji, aby ji pro sebe z tohoto seznamu jednoduše vyřadil.

Brambory

Brambory, těstoviny a především cukr byly po dlouhou dobu považovány za příčinu otylosti č. 1. Vždyť se lidé učili po celé generace, že sacharidy nasycují a způsobují otylost, podobně jako při výkrmu prasat.

Tady se však skrývá chyba v logickém uvažování. Přenášíme totiž poznatky z jatečných krmníků na lidi. Vepře lze vykrmovat bramborami, to zcela bezpochyby. Také pokusné krysy, tak oblíbené v současném vědeckém světě, dokážou proměnit každou přebytečnou kalorií ze sacharidů v tuk a pěkně tloustnou – díky sacharidům, které obsahuje jejich potrava ve větším či menším množství.

IQ STŘEV

Řídí nás břicho. Naše intuice a inteligence, zdraví i nemoc, skutečnost, zda jsme šťastní, stresovaní nebo smutní – to všechno pochází z břicha. Zodpovídá za to rozsáhlá nervová tkáň táhnoucí se celou střevní stěnou a tvořící náš střevní mozek. Tato „enterická nervová soustava“, dosud neprozkoumaná a do značné míry samostatná řídicí centrála našeho těla, trvale komunikuje s naším mozkiem. Střeva však řídí nejen naše myšlení, ale i emoce a tělesné a duševní zdraví. Vykonávají tu nejtěžší práci 7 dní v týdnu, 24 hodin denně. A občas stávkují. Není divu. Jedná se totiž o nesmírně inteligentní entitu, která jen tak prostě a jednoduše nestráví všechno, co do ní zavlečeme.

Úspěšný autor a odborník na výživu Joachim B. Vollmer objasňuje úžasné souvislosti mezi látkovou výměnou, zdravím a psychikou a odhaluje nové, alternativní možnosti léčby nesnášenlivosti určitého druhu potravin, dráždivého tračníku či deprese. S využitím praktických doporučení a tipů ohledně výživy, péče o střeva a zdravé životosprávy dokážeme opět harmonizovat tělo, mysl i duši.

Naučme se rozumět břišnímu mozku a využít jeho skrytou moudrost ke zdravému, šťastnému životu.

S mnoha praktickými radami, jak posilovat a podporovat břicho, střevní flóru i celkové zdraví.



www.anag.cz

ANAG
ANBRAGOSIOS
AGENCY