

Jak se bránit nemocem?

Aneb jak žít dlouho a cítit se dobře?



AUTOR: MUDr. Radan Gocal

Také si často kladete otázku jak se bránit nemocem? Odpověď zní: Záleží na každém z nás. Dnešní doba přináší mnoho dobrého i špatného. Máme velmi nekvalitní jídlo plné chemie, dýcháme znečištěný vzduch, střevní obsah je kontaminovaný mnoha bakteriemi i plísněmi, které naši předci neznali. Pak se divíme, odkud se bere tolik rakoviny, infarktů, mozkových příhod. Jaký je tedy návod na udržení dobrého zdraví?

Obecně:

Musíme se snažit dle našich možností vrátit se co nejvíce k přírodě, tedy chodit hodně pěšky, sportovat, jíst co nejvíce stravu, jejíž základem jsou základní potraviny a ne upravované potraviny. Musíme chránit své buňky, tkáně a orgány.

Abychom něco mohli chránit, musíme vědět, co máme chránit a také proti čemu. Jednoduše řečeno musíme mít v naprosto perfektním stavu naše střevo, zde začíná vše. Je to bariéra pro vstup různých patogenů. Na střevu záleží, jak do těla dostaneme všechny důležité živiny, ve střevě je 70-80 % našeho imunitního systému, tedy obranyschopnosti.

V současné době držíme první místo ve výskytu rakoviny střeva na světě, naše střevo jsou v žalostném stavu. Před 100 léty byly střevo chráněny u všech lidí probiotickými bakteriemi, které každý dostal od své matky v mateřském mléce. V současné době tyto bakterie denně likvidujeme antibiotiky, pesticidy, herbicidy a nesteroidními antirevmatiky. **Chybí nám tedy základní ochrana střeva.**

Dříve lidé konzumovali velké množství lněného semínka. Toto semínko velmi důkladně mechanicky čistí střevo. Obsahuje také lignany, které mají silný protirakovinný efekt a zároveň obsahují velké množství omega 3 mastných kyselin. Chrání tedy i cévy.

„Pokud tedy budeme chránit střevo, uděláme první krok k ochraně svého zdraví!“

Poznámka:

Také vám ve školce říkali, **zapíjej ten rohlíček, aby ti lépe klouzal**? Asi ano a to je úplně špatně. Pokud pijeme naposledy asi 20 minut před jídlem, pak jídlo, především bílkovinné povahy, spustí tvorbu **kyseliny solné (HCl)**. Tato kyselina je velmi důležitá, protože sama o sobě částečně natráví jídlo, ale především je důležitá k přeměně pepsinogenu na pepsin, který potřebujeme k trávení bílkovin.

Když tedy není kyselina, není pepsin, **netrávíme dobře bílkoviny a ty pak hnijí** a zároveň dostává signál slinivka, aby napravila to, co žaludek a pepsin neudělaly. To však znamená **enormní zátěž pro slinivku**, která se nejen vyčerpává, ale zároveň **její enzymy chybí pro další své úkoly v krvi**, tedy především čistící a protizánětlivé úkoly.

A to není vše. Minerály, které potřebujeme v těle, bez nich není život, získáváme z jídla. V případě, že je v žaludku dostatečně kyselé prostředí, dochází k ionizaci minerálů a ty se pak vstřebávají asi z 50%. V případě, že projdou nezměněné do tenkého střeva, pak jejich vstřebatelnost činí asi 5-7 %, pak se divíme, že nám chybí vápník, magnesium a řada dalších velmi důležitých prvků.

Na našich stránkách se budeme snažit postupně vést nejen k správnému pohybu, ale budeme se také věnovat radám pro zdravý život. Proto ten dlouhý úvod, chtěl jsem jen ukázat, jak i banální změna zvyku s pitím před nebo po jídle může **zásadně ovlivnit zdraví člověka.**

Sport je součástí zdravého životního stylu, ale stejně důležité jsou i další záležitosti, jako je strava, boj se škodlivinami a udržování zdravého těla. Proto se i v budoucnu budeme snažit nabízet komplexní pohled a poradenství v oblasti zdravého životního stylu.

„Udržujme si zdraví, pak můžeme užít života na plno a velmi dlouho!“

MUDr. Radan Gocal

