



Alergie

Téma alergií se zdá být v detoxikační medicíně obehnanou písničkou. Faktem však je, že kolem nás alergií neustále přibývá a nikdo progresivitu tohoto onemocnění zatím nedokázal zastavit. Založil jsem občanské sdružení Stop dětské alergii a doufal jsem, že vzbudí pozornost a získá peníze na výzkum. Nepodařilo se, ale přesto toto občanské sdružení v letošním roce financuje výzkumný projekt prováděný Masarykovou univerzitou v Brně na téma Astma a alergie. Výsledky uvidíme přibližně za rok a doufám, že v té době budeme vědět o alergiích o něco více než dnes.

Přes obehnanost tohoto tématu mohu prohlásit, že jsem ve výzkumu alergií v rámci detoxikační medicíny pokročil a dnes se při detoxikaci alergií nebojím žádného neúspěchu.

Alergenem se může stát cokoliv: prach, ořišky, lepek, roztoči, pyl, zvířata, spermie, latex, zkrátka vše, na co si vzpomenete. U lidí, kteří mají alergii od dětství, se výskytu dalšího alergenu nevíme; u těch, u kterých dojde k alergii poprvé v životě,

je problém psychicky daleko náročnější. Pylových alergiků je asi třicet až čtyřicet procent z celkového počtu alergiků a neustále jich přibývá, stejně jako ostatních typů alergií. Před dvaceti lety se odhadoval výskyt alergií u dětí na patnáct procent, nyní je to 25–30 procent. Ke zvládnutí alergií používá současná medicína vakcíny vyrobené z alergenů a především antihistaminika, kterých se ročně spotřebují tuny. Výrobci těchto léků mají o bu-

doucnost postaráno. Z potravinových alergenů je na prvním místě mléko, ale na výsluní se derou ořechy: v České republice jsou to lískové a vlašské ořechy, v Americe podzemnice olejná neboli buráky. Historicky o tom, že alergik zkolaboval poté, co se dotkl nože nebo nějaké potraviny, která předtím měla kontakt např. s ořechy, jsou dokonce oblíbeným filmovým motivem. Častým alergenem jsou také ryby a mořské plody, jablka, hrušky, kiwi, špenát, rajčata, kořenová zelenina, celer aj. Nejběžnějším projevem alergie je rýma, ale řadíme sem také astma a atopický ekzém.

Proč alergiků přibývá, nikdo neví. V současné době je nejpoblázněnější teorie přílišná čistota, tedy malý kontakt kojenců s nečistotami neboli nadměrná sterilita našeho života. Pochopitelně jako u všeho, čemu nerozumíme, jsou obviňovány také geny. Nikdo se nepozastavuje nad tím, že zatímco alergiků pronikavě přibývá, vyskytly se geneticky podmíněných chorob se udržuje po staletí stále na stejné úrovni. Tím však neříkám, že alergie, která propukne u některého z rodičů, se geneticky nekóduje a nepředává se do další generace. Dědičnost je poměrně velká. U alergiků, jejichž matky také trpí alergií, je asi sedmdesátiprocentní. Detoxikační medicína si-

ce dokáže cesty alergií sledovat, ale ani ona neumí vysvětlit, proč jejich počet stále stoupá. Pokud bych měl vyjádřit nějakou teorii, obvinil bych psychiku člověka, protože alergie, stejně tak jako jiné reakce imunitního systému, jsou obrazem lidské psychiky. Jiná je psychika člověka s autoimunitní poruchou, jiná člověka s alergií a ještě jiná člověka s oslabenou imunitou. Dokonce i protinádorová imunita má své psychické atributy. Stejně jako klesá protinádorová imunita u lidí (což má za následek vzestup počtu nádorů), vyskytují se stále častěji autoimunitní choroby, a tak můžeme sledovat vzrůstající počet autoimunitních onemocnění štítné žlázy, nervových onemocnění a mnohých dalších. Zároveň narůstá počet alergiků, protože i pro ně je typické, že jsou obětmi složité doby.

Dnes víme o alergiích mnoho, a tak by bylo skutečně složité skládat detoxikační kúru z jednotlivých preparátů, protože bychom jich potřebovali pěknou řádku. Proto doporučuji preparát Analerg, který je také předmětem již zmíněné studie. U dalších onemocnění přímo souvisejících s alergií doporučuji Astmex a Ekzemex. Komplexnost těchto preparátů nám dává naději na úspěch a zároveň se nemusíme cítit limitováni finančními možnostmi klienta.

V první řadě je důležité, že hlavním toxikem je mikrobiální ložisko v určité části mozku, konkrétně v telencefalu. Není pod-

statné uvádět přesnou lokalizaci tohoto ložiska, ačkoliv jeho souřadnice není těžké vytvořit. Víme, že se ložisko vytváří v místech, které podléhá některé z emocionálních poruch, tedy některému psychickému toxinu. Zmíněné kritické místo v mozku se nachází v té části, která je ovládána játry. Játra však takzvaně „mají na vybranou“, protože jejich psychický obraz ovládá všechny druhy poruch imunity, tedy i autoimunitní problematiku nebo protinádorovou imunitu. Proč je u určitých lidí ovlivňována právě ta část, která odpovídá za tu kterou imunitní poruchu, zůstává nevysvětlitelným jevem.

Základní osu protialergické detoxikace tvoří preparáty Cranium a LiverDren, které obsahují emocionální složku. Tato složka rozbíjí ten druh emocí, který je zodpovědný za lokalizaci zmíněného mikrobiálního ložiska. Hovořím opět značně neurčitě; možná bych uspokojil vkus některých, kdybych fantazíroval, o jaké emoce jde. Principem detoxikace emocí je však to, že respektujeme pouze určité typické rysy, určitou oblast, a nezabýváme se tím, jakým slovem bychom emoci pojmenovali. Dopouštěli bychom se totiž zkresení a chyb. Proto nevím, o jaké typy emočních poruch jde.

Obdobně budeme odstraňovat také mikrobiální ložiska z cílových orgánů, v nichž se alergický proces projevuje (jednou tedy můžeme využít RespiDren, podruhé Cuti-

Dren, potřetí ColiDren, počtvrté OkulaDren atd.). Rovněž v případě těchto ložisek hraje hlavní úlohu emocionální složka preparátu a samozřejmě i klíče, což je pojem, který sice mnoho detoxikačních terapeutů již zapomnělo, ale podle mého názoru celkem není potřebné se k němu vracet a vysvětlovat ho.

Další velmi častou složkou alergií mohou být i jiné toxiny, které se v místě ložiska vyskytují. Jejich přítomnost však nebývá pravidlem (se stoprocentní jistotou je přítomno pouze mikrobiální ložisko). Jde především o těžké kovy, které bych rád označil za důležitou příčinu alergií, ale narušuje mi to má zkušenost, že zdaleka ne u všech alergiků musím v mozku těžké kovy nalézt. Přesto pokud těžké kovy v mozku odhalíme, odstraníme je velmi bravurně díky kombinaci MindDren a Antimetall (oba tyto preparáty jsou pochopitelně obsaženy v komplexu Analerg).

Daleko důležitější je však jiný toxin, a to gliadin. V případě, že u klienta existuje gliadinová zátěž v mozku, můžeme si být jisti, že bez odstranění tohoto problému klientovi nepomůžeme. Pozor, na lepek může existovat alergie, která je poměrně častá; v tomto případě však nehovoříme o alergii, nýbrž o glutenové enteropatii – při ní se do mozku dostávají molekuly bílkovin, které ho poškozují (zde odkazují na svou přednášku o intoleranci lepku).



Název občanského sdružení:

Společnost – Stop dětské alergii

Zapsaná u Ministerstva vnitra, č. j. VS/1-1/57750/04-R
DIČ: CZ26668793, Sídlo: Na Florenci 19, 110 00 Praha 1

Číslo účtu 68335050/2700

**Zdvořile vás žádáme o zvážení
možnosti finanční podpory.**

Společnost Stop dětské alergii vznikla za účelem výzkumu dětských alergií a možností jejich léčby. Jejím cílem je systémové řešení problematiky alergií, astmatických a ekzematických onemocnění dětí. Vaše případné finanční dary budou použity na zpracování klinických studií nutných k ověření účinnosti preparátů.

Pro občanské sdružení Stop dětské alergii
jsou závazné tyto zákony:
Zákony daňové • Zákony účetní

V preparátu Analerg je obsažen celý anti-glutenový program. Tento program je dosti rozsáhlý – potřebovali bychom na něj čtyři preparáty. Tím bychom ovšem nemohli dát klientovi další preparáty a detoxikace alergika by se pak neúměrně táhla a byla by neúměrně drahá. Intolerance lepku kopíruje alergie, což se týká také vzestupu jejich výskytu, který se datuje od šedesátých a sedmdesátých let 20. století. Možná mají něco společného: tato úvaha určitě bude do budoucna předmětem mého zájmu.

Ačkoliv intolerance gliadinu není metabolickou poruchou, umožňuje emocionální preparát NoDegen uvolnění gliadinu z kontaminovaných tkání, stejně jako uvolnění kaseinu, jednoho z nejčastějších alergenů (kasein se rovněž nachází v preparátu Analerg). Od tohoto zjištění jsme jen krůček k tomu, abychom pochopili, že ve tkáních zůstávají některé alergenů – pravděpodobně ty z prvních, se kterými se alergik setkal. Jsou to pyly nebo zbytky živočišné srsti, prach, peří, ale právě například i kasein a pravděpodobně také alergická složka dalších alergenů. Setkání s pylovými alergeny nebo s mléčnou bílkovinou se datuje do raného dětství, a to může být rozhodující pro zabudování těchto alergenů do tkání. Tvoří pak jakousi pohotovostní složku, která se při setkání s alergenem aktivuje. Tato složka pravděpodobně udržuje v pohotovosti látkové faktory zánětu tkáně, mezi něž patří především histamin. Chceme-li se zbavit alergie, musíme umožnit imunitnímu systému, aby tyto „zachycené“ alergenů odstranil. K tomu pomůže kombinace NoDegen – Metabex (kasein) anebo MindDren – Non-Grata. Se všemi těmito složkami je v Analergu počítáno.

Vidíte, že počet nutných preparátů je poměrně velký. U každého zdravotního problému počítám ještě s tzv. černou skříňkou, tedy s nějakými faktory, které nedokážeme rozpoznat, nedokážeme je zachytit, náš výzkum k nim ještě nedošel nebo k nim vůbec nikdy nedojde apod. Při dnešních znalostech o vztahu mezi emocionální detoxikací a toxiny však takovou černou skříňku ukrýváme do preparátů Emoce a Streson. Tyto dva preparáty nejsou součástí Analergu, a proto doporučuji při detoxikaci alergií je podávat. Celý systém má logickou souvislost a jeho úspěšnost vidím především v pochopení psychosomatické teorie hromadění toxinů a následných zdravotních poruch.

Součástí výcviku v psychoanalytické terapii podle Sigmunda Freuda bylo i to, že budoucí terapeut musel sám prodělat psychoanalýzu. Bez této zkušenosti, která trvala obvykle tři roky, nebylo možné certifikát terapeuta psychoanalytika získat. Myslím, že v detoxikaci je stav podobný. Jen člověk, který je sám zbaven příslušných toxinů, je vůči pochopení detoxikační medicíny otevřený, je citlivý pro diagnózu Sal-



víí a již jeho intuice ho vede tím správným směrem. Je-li někdo zavilý odpůrce, který odmítá o něčem takovém přemýšlet, nehovoří za něj inteligence nebo jiné vlastnosti, ale hovoří za něj právě toxiny.

Doufám, že se jednoho dne dostaneme k tomu, že význam detoxikace u alergií bude správně pochopen. Zbavil bych se tím velkého smutku, který mám při pohledu na velká kvanta alergiků, na komplikace alergií jako astma či ekzém, když vím, že existuje možnost velmi snadné a účinné pomoci. V takovém okamžiku se vždy musím začíst do knih antických filozofů a se stoickým klidem pokývat hlavou nad nedostatkem otevřenosti lidské spo-

lečnosti anebo alespoň té její složky, která se nazývá vědou.

V každé detektivce, kde není vrahem zahradník, se na konci objeví zločinec. Já však nechám naši detektivce konec otevřený a položím otázku: Pokuste se sami najít, jaká emoce bude příčinou alergie. Jaký má alergie emoční náboj? Je to úzkost, strach, beznaděj, agrese nebo něco jiného? Jedním si buďte jisti: alergie jako onemocnění, které zanedlouho postihne celou společnost, je stejný problém jako emoce, která naši společnost sužuje v téměř rozsahu.

MUDr. Josef Jonáš

Ilustrační foto: www.samphotostock.cz

Analerg

Preparát Analerg je první skutečný komplex, kterým se v Galerii preparátů zabýváme. Slovo komplex znamená, že preparát je složen z celé řady dílčích preparátů, resp. dílčích informačních komplexů, které jsou zaměřeny na jednotlivé orgány nebo jednotlivé poruchy, jež ve svém celku způsobují určitý zdravotní problém, v tomto případě alergii.



známé pod názvem **LiverDren**. Jak víme, nejde o žádnou konkrétní poruchu jater, ale o existenci specifického emocionálního komplexu, který k játrům přiřazujeme. Tento emocionální komplex způsobuje vytváření mikrobiálního ložiska v játrech a je také přesunován do jiných (periferních) orgánů. U jedinců genově disponovaných pro alergii se přesouvá do již zmíněné části mozku, která rozhoduje o imunitní odpovědi na cizorodou bílkovinu.

Další součástí Analergu je **RespiDren**. Alergické reakce se obvykle týkají dýchacího traktu, kde dochází k poruše produkce mediátoru nazývaného histamin. U alergií je typická jeho nadprodukce, na níž se podílí jak pokyn z mozku, tak přímo tkáň dýchacího traktu narušená mikrobiálním toxinem.

Víme, že dýchací cesty nejsou jediným orgánem, kde se může vyskytovat alergická reakce; obecně lze říci, že alergická reakce se bude týkat toho orgánu, v němž se nachází mikrobiální ložisko. V preparátu Analerg je kromě dýchacích cest místo ještě pro oko, konkrétně spojivku, která alergicky reaguje zánětem. Rovněž v tomto případě je zákonitě předpokládat, že se ve spojivce oka nachází ložisko – odstraníme jej **OkulaDrenem**.


Alergické reakce se mohou nacházet i v mozku (tuto složku máme ošetřenou preparátem **Cranium**) anebo ve střevě – proto je součástí Analergu i **ColiDren**, který jednak odstraní ložiska z oblasti tlustého střeva, kde se alergická reakce nejčastěji projevuje, jednak ošetří také tenké střevo (důvody objasním vzápětí).

K uvolnění řady toxinů, např. těžkých kovů či alergenů, z tkání je zapotřebí také emocionální složky, která je obsažena v preparátu **MindDren**. Preparát **Non-Grata** zase sdružuje různé typy alergenů rostlinného, živočišného či mikrobiálního charakteru. Proto jsou v preparátu Analerg tyto složky kombinovány. Jsou-li tkáň zatížena blokováním emocionálním konfliktem (**MindDren**), usazují se v nich alergeny, kterých se organismus nedokáže zbavit. Trvalé dráždění vede k chronickému

zánětu tkáně a taková tkáň se podílí i na akutním alergickém zánětu.

Psychocysty, obsažené v **NoDegenu**, blokuji očistu tkání od metabolických toxinů. Proto je NoDegen obsažen v Analergu, neboť v řadě případů je součástí alergií také intolerance lepku. Intolerance lepku (glutenu) není stoprocentní příčinou alergií. Je však přítomna ve vysokém procentu případů, a pokud tomu tak je, nepodaří se nám alergii zlikvidovat. Z toho důvodu dáváme složku zabývající se intolerancí glutenu i do preparátu Analerg. Kromě emocionálního preparátu NoDegen jsou proto součástí Analergu také preparáty **Gli-Glu**, **Metabol** a **ColiDren**. Při intoleranci glutenu dochází k rozvolnění buněk tenkého střeva a průniku cizorodých bílkovin do organismu. Takový organismus může být bílkovinami alergizován. Kromě toho tyto bílkoviny poškozují mozek, a hrají tedy stejnou úlohu jako ložiska v centrální nervové soustavě. Proto je třeba průniku těchto cizorodých bílkovin zamezit a dát možnost mozku, aby se „opravil“, což by bez preparátu NoDegen nešlo. Ze stejného důvodu je NoDegen zapotřebí, chceme-li odstranit z tkáně kasein, tedy bílkovinu mléka, která je rovněž poměrně častou příčinou alergií. Nejedná se sice o velké procento případů, ale (obdobně jako při intoleranci lepku) pokud je kasein ve tkáni přítomen, nepodaří se nám alergii zlikvidovat.

Komplexní preparát Analerg má široké spektrum účinků. Jistě se vám vlastní úvahou podaří přijít na to, při jakých dalších poruchách je možné ho ještě použít. Měl by být součástí téměř každé kúry u chronických zdravotních poruch, aniž bychom chtěli řešit výhradně alergii. To je v detoxikaci běžný jev, protože nemáme žádné specifické preparáty, jaké známe z farmakologie, používané moderní medicínou.

Detoxikační medicína je vědou celostní. Celostní je nejen ve smyslu propojení psychiky a fyziky, ale také v tom, že hledáme takové informace, které jsou nejbližší společnému jmenovateli všech zdravotních poruch. Protože jsme se k tomuto společnému jmenovateli ještě nedostali, musíme pracovat přibližně s padesáti preparáty, s padesáti komplexními informacemi. Avšak proti počtu léků a počtu diagnóz, které jdou do tisíců, je takové množství skutečně nepatrné. Můžeme říci, že se již blíží oné pomyslné univerzální celostnosti. 

MUDr. Josef Jonáš

V ýznam slova alergie je notoricky znám, nemá tedy smysl jej vysvětlovat. Analerg představuje komplex takového rozsahu, že jen tento jediný preparát sám stačí ke zvládnutí alergie. Je ho však možné použít také k jiným účelům. Analerg obsahuje jen jednu složku, která je specifická právě pro alergii: najdeme ji v preparátu s názvem **Non-Grata**.

Proberme si nyní jednotlivé složky preparátu Analerg.

Součástí každé alergie jsou mikrobiální ložiska v určité části mozku, která ovládá odpověď imunitního systému na daný typ cizorodé bílkoviny. Ložiska v této konkrétní části mozku vznikají v důsledku alergické dispozice, která je genově přenosná a která způsobuje oslabení této lokality v mozku. Mikrobiální ložisko se obvykle vytváří již v průběhu nitroděložního vývoje nebo v prvních letech po narození, v pozdějších letech, resp. v dospělosti, jen výjimečně. Specifikovat, o kterou část mozku jde, není důležité – tuto informaci si ponechám jako výrobní tajemství. O ložiska v mozku se postará složka, kterou známe jako preparát **Cranium**.

Část mozku, o které jsem nyní hovořil, patří do okruhu jater. Další součástí komplexu Analerg jsou proto informace

Intolerance sacharidů, bílkovin



a histaminová intolerance

Náš seriál o nesnášenlivosti potravin jsme na dvě čísla přerušili kazuistikami, ve kterých jsme se podívali na to, co všechno problémy spojené s touto oblastí mohou způsobovat a ukázali jsme si i možná řešení konkrétních případů. K našemu tématu se nyní vracíme a zaměříme se na intoleranci sacharidů, bílkovin a také na histaminovou intoleranci (HIT). Tímto syndromem trpí v současnosti asi 2–3 % populace.

Intolerance fruktózy

Kromě již zmíněné laktóзовé intolerance existují i jiné intolerance sacharidů, které nejsou až tak známé. Poměrně častá je **intolerance fruktózy**. Fruktóza je jednoduchý cukr, který je hlavně v ovoci (vysoký obsah mají např. jablka, švestky, rozinky), v medu, v některé zelenině a dokonce i v pšenici. Jde tedy o poruchu vstřebávání fruktózy, o její přenos ze střeva dovnitř do organismu. Zde hraje roli kartáčový lem ve střevě, kde často vzniká zánět, takže fruktóza nemůže být správně vstřebána a postupuje dál do trávicího traktu. Způsobuje tady pak stejné problémy, které jsme si popsali u laktózy: krmí se jí bakterie, které mohou za plynatost, průjemy a další problémy. Je zajímavé, že tato intolerance se často pojí s nedostatkem kyseliny listové, určitých minerálních látek, zinku či tryptofanu, který je surovinou pro tvorbu hormonů. Proto může být spjata i s různými psychickými problémy, například s depresemi. Vždy, když někdo trpí poruchou transportu nějakého enzymu, tak nejenže jeho buňky neumí tento určitý druh enzymu vyrábět, ale celkově je narušený celý metabolismus. Z dlouhodobého hlediska je v těle nedostatek různých minerálních látek a vita-

mínů. Takže i když v dnešní době jíme nadbytek potravin, pokud se potřebné látky nedostanou do krevního oběhu, máme problém. Řešením není rozhodně začít se „cpát“ různými potravinovými doplňky s vitamíny a minerálními látkami. Mnohem důležitější je upravit prostředí střeva tak, aby si organismus z potravy dokázal vzít to, co potřebuje. I když má dnešní ovoce a zelenina nižší hladinu vitamínů, pořád jich obsahuje dost na to, aby z toho tělo dokázalo vstřebat, co je pro něj nutné.

Existuje také porucha **metabolismu fruktózy**, což je vzácné dědičné onemocnění, kdy v těle chybí enzym *aldoláza a fruktokináza*. Toto onemocnění lze odhalit lékařským vyšetřením. Nemocný se pak musí fruktóze vyhýbat, protože jejím trávením vzniká metabolit, který poškozují játra i střeva. Člověk následkem toho trpí nedostatkem energie a celou řadou dalších poruch. V detoxikaci je nutné u těchto defektů zjistit, zda mají dědičný podklad nebo zda vznikají přítomností toxinů v těle, které pak narušují tkáň. Ovšem i u těch, kteří mají vrozené různé enzymatické defekty, je detoxikace velmi důležitá. Často mi chodí dotazy, zda s tím má cenu něco dělat, když je to geneticky dané. A já vždy říkám – určitě ano! Protože čím slabší genom

má člověk v určité oblasti, tím potřebuje být zdravější, aby tento svůj nedostatek dokázal vykrýt, aby byl schopen normálně fungovat.

Intolerance sorbitolu, dalších cukrů a jejich detoxikace

Další **intolerance** se týká **sorbitolu**, který se používá jako náhradní přírodní sladidlo. Často se pojí i s fruktózovou intolerancí. Sorbitol se vyskytuje i v ovoci, především hruškách, třešních a broskvích. Na tomto místě bych chtěla upozornit, že není úplně ideální cestou přestat používat cukr a místo něj přejít na různé náhrady, byť jsou přírodní. Je to prostě jen nějaká náhražka, která oklame náš organismus. V konečném důsledku existuje celá řada studií poukazujících na to, že při používání náhradních sladidel se mění me-

to sacharidový metabolismus nemají v pořádku a cukry jim tedy nedělají dobře. Pokud se u nich zkombinuje porucha mikrobioty a nadměrný příjem sacharidů, mohou očekávat celou řadu trávicích problémů – od dráždivého tračníku, přes záněty střevního traktu, zácpy, průjmy, až po různé křeče v břiše. Prostě vše, co si lze pod pojmem zažívací potíže představit. Pak je samozřejmě na místě změna jídelníčku a také detoxikace tkání, které mají s metabolismem sacharidů sou-

mus jen lehce „natuknout“, tedy v tomto případě ukázat, jak mají potřebné enzymy vypadat a najednou je tělo může začít produkovat. Takže pokud řešíte jakékoliv poruchy enzymů a intolerance potravin, zkuste zjistit také to, zda klient nepotřebuje **Digest**. Pokud jeho tělo dostane informaci, jak má vypadat enzym na štěpení laktózy, fruktózy nebo jiných druhů enzymů, najednou si umí poradit. Poté musíme ale nasadit ještě něco na odstranění už napáchaných škod; jedná se o meta-

Během detoxikace je nutné zjistit, zda má intolerance dědičný podklad nebo zda defekty vznikají přítomností toxinů v těle, a ty pak narušují tkáň.



tabolismus, člověk vstřebává více sacharidů než by bylo nutné a stává se obézním. Sama mám vyzkoušené, že když člověk omezí sacharidy, jí třeba více masa a hlavně přidá pohyb, je to pro tělo mnohem lepší. Jí méně a cítí se lépe. Určitě jste si ale všimli, že sacharidy potřebujeme v případě únavy – rychlé cukry rychle vykompenzují naši vyčerpanost. Zmínila bych ale obrovský pozitivní vliv pohybu, protože postupně mění samotný metabolismus. Tělo se totiž naučí přepnout na tukový metabolismus, potřebnou energii bere z tuků. A to je velmi důležité a zároveň i přirozené. Tukové zásoby máme právě k tomu, aby nám v případě potřeby dodávaly energii a my bychom se tedy měli naučit z nich v případě potřeby čerpat. A to vše má s intolerancí sacharidů souvislost.

Možná jste už slyšeli anglickou zkratku **FODMAP**. Znamená rozpustné oligosacharidy, disacharidy, monosacharidy a polyoly. Je to zvláštní skupina cukrů, které se také těžko tráví. A jsou opravdu i někteří lidé, kteří ten-

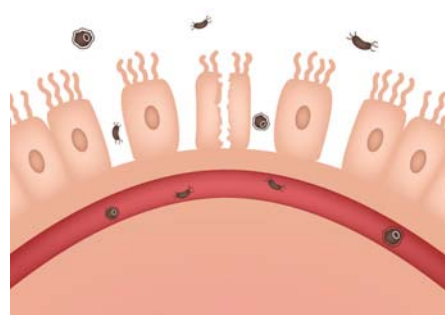
vislost. V první řadě tedy slezina, slinivka, někdy i játra. Nasadíme **VelienDren**, **PankreaDren**, **LiverDren**, někdy **GasteDren** – protože i v žaludku probíhá trávení. Dále musíme detoxikovat střeva, a to za pomoci preparátů **Activ-Col**, **ColiDren**, případně **ColiHerb**. Znovu opakuji, že dát do pořádku střeva je naprosto nezbytné. Někdy musíme zkombinovat třeba **ColiDren**, **Anaerob**, **Para-Para** či **Mycobac** – podle toho, co patologického ve střevě najdeme. Na normální hormonální a nervové řízení vezmeme **Eternal**, **Vegeton**, **Cortex**, někdy **Hypotal**. Pokud je zde i problém se štítnou žlázou, tak i **ThyreoDren**. Musíme mít v pořádku nejen inzulín, který řídí ukládání, ale i hormony, které zásoby z buněk uvolňují. Právě zde hrají hormony štítné žlázy obrovskou roli. Ještě bych zdůraznila jeden poměrně důležitý preparát, který u klientů s enzymatickými defekty může být velmi nápomocný: **Digest**. Jsou v něm totiž obsaženy ty správné podoby potřebných enzymů. Jak víme, někdy stačí organis-

bolity, látky, které vznikly špatnou činností metabolismu a které se někde v organismu usadily. Použijeme především preparáty **Metabex**, někdy **Non-grata**. Opět jde o preparáty, které se částečně překrývají.

Intolerance bílkovin

Bílkoviny jsou proteiny, které jsou složené z jednoduchých aminokyselin. Najdeme je v těle úplně všude – ve stavbě tkání, slouží i jako informační molekuly, tudíž jsou obsaženy v protilátkách i v různých imunitních molekulách. Bílkoviny nám zajišťují pohyb – díky nim se mohou svaly natahovat a zase smršťovat. Jsou z nich formovány i hormony a enzymy, ochranné nebo zpevňující látky. Když potřebujeme bílkovinu strávit, musíme ji rozštěpit právě na různé aminokyseliny, nebo případně na di- či tri-peptidy (to jsou dvě nebo tři aminokyseliny u sebe). Přirozené je, že tyto aminokyseliny jsou vstřebávány enterocyty, které s nimi dále pracují. A enterocyty je vstřebávají právě přes již zmíněný kartáčový lem, tedy přes klky (vnitřní povrch střeva, kterým je plocha střev mnohonásobně zvětšena). Přirozené by tedy vše, co do

Propustné a zánětlivé střevo





organismu přijmeme, mělo přes tyto enterocyty ve střevě projít. Projít by to mělo případně i přes imunitní buňky, které se ve střevě také nacházejí a odebírají vzorky potravy. Žádné molekuly by se prostě do krevního a lymfatického systému neměly dostávat jen tak. Bohužel, pokud je střevo propustné, do obou oběhů se cizorodé látky dostávají a vyvolávají celou řadu imunopatologických reakcí (o tom si řekneme ještě v části věnované imunitě).

Jaké bílkoviny mohou škodit? Hlavně ty špatně rozložitelné či špatně stravitelné – termostabilní – které se nerozloží kuchyňskou úpravou. Vařením je nezničíte a často se tyto bílkoviny vlivem dalších procesů ve střevě mohou změnit na něco jiného – přilepí se například na cukrové zbytky a vzniknou glykoproteiny. Chemická aditiva mohou z bílkovin vytvořit jiné sloučeniny, třeba opioidní peptidy, které v těle působí jako droga a mění činnost nervového systému. Bílkoviny, které mohou způsobovat problémy, rozdělujeme do několika skupin:

- 1. Živočišné produkty.** Kasein a laktoglobulin – produkty z mléka, sýry a dalších mléčných produktů, dále z vaječných bílků, ryb, koryšů a měkkýšů.
- 2. Zásobní proteiny semen, ořechů a luštěnin.** V podstatě každé semeno má určité zásobní bílkoviny. Největší současný problém s pšenicí je právě díky tomu, že jí jíme velké množství. Kdybychom si zvolili jinou bílkovinu, nadožívali ji takovým způsobem jako pšenici a navíc ji používali v nevhodné úpravě, zřejmě se vyvine podobný problém. Tj. mohli bychom mít plošný problém s ovsem nebo s žitem, ale protože 90 % zkonzumovaných produktů

z obilovin pochází z pšenice, reagujeme takto právě na ni.

3. Ochranné látky rostlin – podrobně jsme si je vyjmenovali v čísle 1/2018.

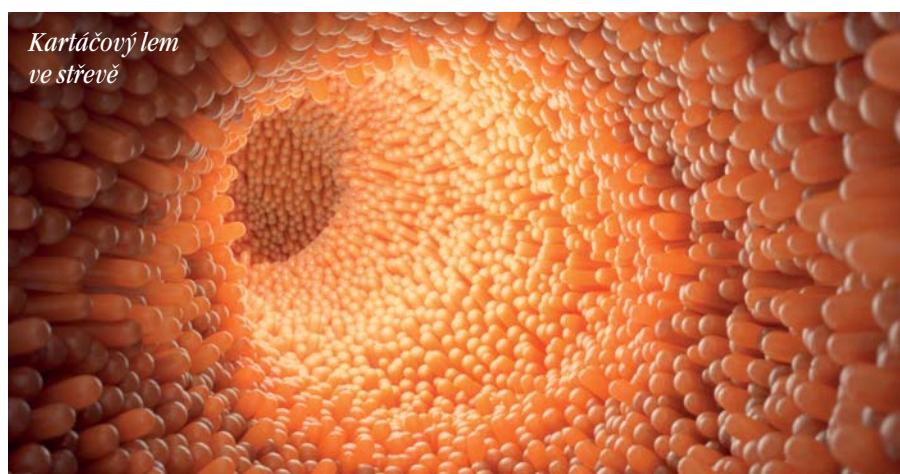
Pokud se bílkoviny dostanou ze střeva dál do organismu, je to špatně. Stane se tak proto, že jsou špatně strávené a prošly tedy přes střevní stěnu. Důležité také je, jak tělo na tyto dva kroky zareaguje. Většinou se tak děje dvěma způsoby: buď nastavením tzv. orální tolerance – řekne si tedy: „*Aha, to je potrava, to není škodlivé, na to nebudu imunitně reagovat.*“ Anebo to naopak může vést k imunopatologické reakci – tělo začne na bílkoviny reagovat a spustí alergii nebo jiný imunitní problém. Orální tolerance přichází většinou ve chvíli, kdy se s potravou poprvé setkáváme, tedy jako děti. Je možné ji navodit i později, ale je to mnohem složitější.

Jaké preparáty tedy použijeme k detoxikaci bílkovin? Velmi podobné jako u intolerance sacharidů, kdy jsou zatíženy orgány, které produkují látky pro dobré štěpení

bílkovin. Použijeme **VelienDren, LiverDren, PankreaDren, GasteDren**. Další štěpící enzymy produkují střeva, takže ještě **Activ-Col, Activ-Acid, ColiDren, ColiHerb** plus určité mikrobiální preparáty na upravení mikrobioty. Produkci trávicích šťáv a enzymů řídí hormonální a nervový systém, takže opět **Eternal, Vegeton, Cortex**, případně **Hypotal** či **Thyreodren**. Na správné enzymy **Digest**, na odstranění důsledků **Metabex**, případně **Gli-Glu**, metabolické cizorodé bílkoviny řeší **Non-grata**. Příčina je totiž pořád stejná: porušená mikrobiota střeva, porušené tkáně střev i trávicích orgánů. Ale příčina v tuto chvíli není až tak důležitá, spíše se zaměříme na to, co z tohoto řetězce, který má danou látku správně rozštěpit, je špatně.

Biogenní aminy a HIT

Řekli jsme si už, že potrava může být zatížena i tzv. biogenními aminy. Jsou to organické dusíkaté látky odvozené od aminokyselin, které jsou produkovány mikroorganismy. Protože ale platí evoluční řetězec a příroda si všechno pamatuje a používá to v různých systémech, vyrábí tyto biogenní aminy i náš organismus. V těle pak působí jako nervové přenašeče, přes které komunikují nervové a imunitní buňky. Problém je, když se do našeho organismu tyto látky dostávají z vnějšku. Do potravy se mohou dostat tzv. bakteriální kontaminací. Nejčastěji jde o různé druhy enterobakterií (klostridie, pseudomonády, bacily mléčného kvašení). Protože některé potraviny konzumujeme už zkvašené, mohou se do těla dostat řízenou fermentací. Jde o různé druhy sýrů, víno, pivo i některou nakládanou zeleninu. Pokud se do těla dostávají v nadměrném množství, mohou působit toxicky a rozhodit náš nervový nebo imunitní systém. Při nadměrné jednorázové konzumaci např. histaminu nebo jiných biogenních aminů se tomu odborně říká *scombroid syndrome*,

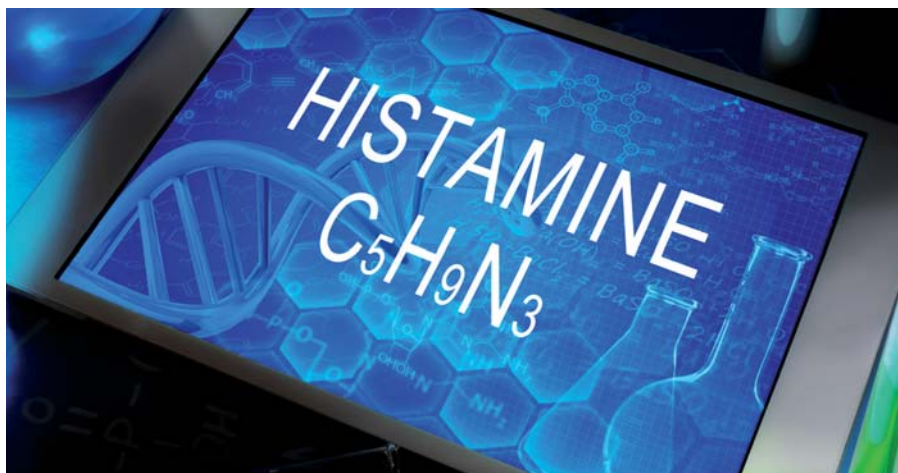


kdy v těle nastává otrava podobná alergické reakci, protože zde působí stejný mediátor.

Histamin je vlastně velmi stará sloučenina, kterou ke komunikaci používají nervové imunitní buňky mikroorganismů, ale i my. Když v těle vznikne histamin, potřebujeme enzym, který ho rozloží na něco jednoduššího a zastaví se tak jeho působení. Pokud zkaženou potravu s vysokým obsahem histaminu sní zdravý člověk, neublíží mu. V jeho střevě je enzym, který tento exogenní histamin dokáže rozložit. I v případě, že ho někdo sní malé množství, ale má zdravé střevo, tak buňky nepustí histamin dál do těla. Zde jsme opět u toho stejného: je třeba umět vnější histamin odbourat, tedy mít dostatek enzymu. A k tomu potřebujeme mít zdravá střeva, správnou mikroflóru a nepropustné střevo, které v případě, že nám ten trávicí enzym nestačí, zabrání tomu, aby histamin pronikl dále do organismu. 2–3 % populace má **genetický defekt**, týkající se produkce trávicího enzymu na histamin. Tito lidé to o sobě většinou ví a měli by se tedy vyhýbat potravinám, které jim mohou způsobit problémy. Často, když dojde k poškození enterocytů, nastupuje právě **histaminová intolerance**, protože chybí enzym, který ho degraduje. Ten v těle ničí řada toxinů: léky, alkohol nebo potravinová aditiva. Velký problém je, že tato intolerance je velmi špatně odlišitelná od různých projevů alergií, autoimunit a jiných imunopatologických problémů. Těžko se proto určuje, zda je konkrétní problém způsoben HIT nebo jiným imunopatologickým pochodem v těle.

Jak se může v těle projevit HIT? Histaminová intolerance může v těle spustit opravdu cokoli – od problémů s kardiovaskulárním systémem, kůží, přes alergie, ekzémy, potíže s dýchacím traktem, žaludkem nebo nervovým systémem. De facto se může projevit na jakémkoliv tkáni v organismu. Je zajímavé, že nadměrný příjem histaminu, zvláště u dětí, může spustit alergii. Když se totiž alergický řetězec už jednou spustí, tak si to potom naše imunita pamatuje. Když znovu sníme něco zkaženého – histamin už tam vůbec nemusí být – reaguje imunita stejně, jako by tam byl a nastupuje zacyklený řetězec.

Nadměrnou produkci histaminu může ale způsobit i porucha střevní mikrobioty. Na histamin pozor u ryb, které jsou třeba špatně skladované nebo tepelně upravené. Je důležité si uvědomit, že žádná kuchyňská úprava histamin úplně nezničí. Vyskytuje se v určitých typech sýrů, v uzeném mase, některých druzích nakládané zeleniny, alkoholu a tak dále. Řada lidí vůbec neví, že HIT trpí a své problémy si do souvislosti s potravou vůbec nedají. Napří-



klad lidé s migrénou... K uvolnění endogenního histaminu mohou vést některé potraviny – jahody, citrusové plody nebo určité druhy kořínků či některé léky. K častým projevům HIT patří kopřivka, ekzémy, střevní problémy, překyselení žaludku. Když si váš klient bude stěžovat na překyselený žaludek, může to být projev buď nějaké alergie, nebo HIT. V původních slovníčích detoxikace jsme dávali do souvislosti pálení žáhy a játra – právě tam najdeme vzájemný vztah přes alergickou reakci. Výzkumy ukazují, že dostatečná hladina enzymu, který histamin degraduje, je důležitá i pro zdravé těhotenství. Proto by pro ženy, které mají problém s otěhotněním či opakujícími se

(regulace buněčného růstu) mohou hrát roli při vzniku nádorů (jedná se o další karcinogen vzniklý ve střevě špatným trávením). **Tyramin** (prekurzor nervového přenašeče dopaminu) najdete v celé řadě potravin, v mase, ve zrajících sýrech. **Tyramin** je spjatý s problémy nervového systému – s bolestmi hlavy, migrénami, hypertenzí apod. Zasahuje do regulace spánku a do celé řady různých psychických a emočních problémů.

Degradace bílkovin probíhá tedy pomocí enzymů. Přirozeně sníženou hladinu těchto enzymů mají malé děti, proto by se u nich mělo na potravu opravdu dbát, dále alergici (pokud už jednou nastala nějaká imunopatologie,

Histaminová intolerance se může v těle projevit úplně všude – od problémů s kardiovaskulárním systémem, s kůží, přes alergie, ekzémy, potíže s dýchacím traktem, žaludkem nebo nervovým systémem.

potraty, mohla být detoxikace střeva a střevní mikrobioty velmi důležitá.

Biogenních aminů je sice ještě mnohem více, ale histamin je nejznámější. Patří sem i **kadaverin** (mrtvolný jed), který vzniká především z trávení masa. Nebezpečný může být při nadměrném příjmu živočišných bílkovin v kombinaci s porušením střevní mikroflóry, kdy působí jako karcinogen. Proto to zařazení červeného masa mezi karcinogeny. Ale pokud ho nejíte stále a máte v pořádku mikrobiotu, nemusíte se červeného masa bát, nic vám neudělá. Problémem je, že biogenní aminy blokují tvorbu dalších enzymů. Pak způsobí řetězový efekt: něco je špatně, přenáší se to dál a dál a pak postupně přestává fungovat celý systém. Například látky s názvem **polyaminy**

problém se stále zhoršuje), a také ti, kteří mají vlivem léků problém s játry a poškozenými střevními buňkami.

Když tedy uzavřu kapitulu **enzymatických problémů a detoxikace: je nutné detoxikovat játra, slezinu, slinivku, žaludek, střevo a jejich mikrobiotu, podoby enzymů, případně toxiny v trávicím traktu (Toxigen), ale i zjistit možnost mikrobiálních zátěží.** (A pozor – třeba **Antichemik** detoxikuje řadu chemických látek, které narušují trávení a činnost střevních buněk nebo řízení trávicího traktu.) Příště si řekneme o imunitě.

Mgr. Marie Vilánková





Zarudlé oči, rýma, vyrážka, bolest hlavy; to jsou některé z příznaků alergických reakcí u dětí. Malých alergiků je v dnešní populaci až kolem 30–40 % a podle lékařských statistik jich neustále přibývá.



Alergie dětí

– porucha imunitního systému

První alergická onemocnění

První alergická onemocnění se u dětí objevují zpravidla mezi 6. až 12. měsícem života. Mezi 1. a 4. rokem se pak objevují typické klinické příznaky, které se v následujících letech stabilizují a často přetrvávají až do dospělosti. Vliv různých skupin alergenů na rozvoj alergie se liší podle věku dítěte. V nejranějších fázích života se uplatňují hlavně potravinové alergie, později se projevují alergie inhalační a lékové.

Je alergie dědičná?

Jsou-li oba rodiče alergií podobného typu, je pravděpodobnost dědičnosti přes 80 %. Neznamená to však, že se u potomka alergika alergie nutně projeví, záleží na tom, kolik členů rodiny alergií trpí. Když už se alergie projeví, nemusí to znamenat, že se jedná o alergii na stejný alergen jako u rodičů. Pokud má například matka alergickou rýmu, může dítě klidně trpět jinou formou alergie, třeba atopickým ekzémem nebo průduškovým astmatem.

Atopický ekzém

Ve většině případů bývá ekzém prvním projevem alergické dispozice, objevujícím se již v prvních měsících života. Spouštěcí příčinou jsou potravinové alergenů, hlavně kravské mléko a vaječný bílek. U kojenců a batolat se na tvářičkách, čele a hrudníku objevuje svědivé zarudnutí a pupínky. V těžších případech je postižen téměř celý povrch těla.

Alergická rýma

Alergická rýma je asi nejznámějším klinickým projevem alergie. Často propuká již v batolecím či předškolním věku typickým svěděním v nose, kýcháním, vodnatou rýmou a pocitem ucpaného nosu. Příznaky alergické rýmy by rodiče neměli podceňovat, protože neléčená alergická rýma poškozuje nosní sliznici a dítě může postupně ztrácet čich.

Průduškové astma

Jde o chronické zánětlivé onemocnění dýchacích cest, projevující se zvýšenou reaktivitou

průdušek. Základní projevem průduškového astmatu jsou pocity dušnosti, dráždivý kašel či hvízdavé dýchání. V dětském věku astma nejčastěji vyvolává působení inhalačních (vdechovaných) alergenů. V mnoha případech se dětské astma v průběhu adolescence stabilizuje a přechází do sezonní alergické rýmy.

Alergik a zvířátka

Samotný fakt, že dítě je alergik, ještě nemusí znamenat, že si automaticky vypěstuje alergii i na zvíře, i když pravděpodobnost je poměrně vysoká. Dnes je moderní mít k dítěti ještě domácího mazlíčka, ale kam potom s ním, když je dítě alergik? Neexistuje žádná rasa psů či koček, které by byly vhodné pro alergiky. Jestliže je dítěti diagnostikována alergie na zvíře, jediným řešením je léčba v alergologické ambulanci a přestěhování zvířete z bytu.

Alergik a strava

Dá se alergie dítěte ovlivnit stravou? Dá. Po celý dětský věk by měla pro stravování dítěte platit určitá pravidla. Strava by měla být pest-

rá, vyvážená, bohatá na vlákninu, vitamíny, bílkoviny, stopové prvky. Velký důraz by měl být kladen na kojení minimálně v prvních šesti měsících života dítěte. Adaptovaná kravská mléka jsou rizikem. Důležité je včas začít s maso-zeleninovými a ovocnými příkrmy.

Alergik na jaře

Jdete s dítětem na procházku do parku, dítě kašle, kýchá, má zarudlá očička. Jednoznačná pylová alergie, jejíž sezona je v Česku poměrně dlouhá. Zastoupení různých druhů pylu v ovzduší se v průběhu sezony mění i podle období květu jednotlivých rostlin. Pobyt v přírodě by proto měl být řízen také počasím a po příchodu domů by se měl alergik ihned převléci. Pro dětský organismus je bohužel velmi devastující i špatné životní prostředí.

redakčně zpracovala: Saša Stušková

Použijte přípravky Joalis

K vyčištění imunitních center mozku použijeme **Activ-Col**; pro děti je určen přípravek **Embrion**, který má stejné účinky. Dále přípravky **Biosalz** a **Anaerg**.

Dětem se přípravky mažou na břicho nebo na tenkou stranu předloktí. 1× denně 5 až 10 kapek (u dětí do 3 let pouze 4–5 kapek). Také u těhotných a kojících maminek se kapky mažou zásadně na kůži.

K objednání přes e-shop distributora www.eccklub.cz.



Bambi klub doporučuje

Sledujte TV KINOSVĚT – S MUDr. Jonášem o zdraví – 6. díl: **Imunitní systém a alergie**

<http://asociace-tdp.cz/tv-kinosvet/>

natočeno ve spolupráci s Asociací terapeutů a detoxikačních poradců

Alergii považujeme za jednu z imunitních poruch, kterých samozřejmě existuje více. Můžeme hovořit také o atopii – tento pojem známe v souvislosti s ekzémy, můžeme hovořit o autoimunitních poruchách ad. Imunitních poruch je zkrátka celá řada, všechny mají stejnou podstatu, ale přece jen se mezi sebou v mnohém liší.

Pro imunitu je velmi důležitá tzv. střevní symbióza, neboli vhodné prostředí zažívacího ústrojí. Při střevní dysmikrobii se funkce tohoto ústrojí narušuje a tím je celý proces velmi poškozen. Dalším důležitým orgánem, který rozhoduje o fungování komplikovaného imunitního systému, je náš mozek, v němž jsou centra ovládající jeho chod.

Stres u dětí není ničím výjimečným

Vlivů, které poškozují správné fungování imunitního systému, je celá řada. Především je třeba zmínit se o stresu. Během několika desítek minut dokáže snížit účinnost imunitního systému i na polovinu. A to se netýká jen dospělých, ale také dětí. Řada z nich se ve školách nebo v nevhodném domácím pro-

středí ocitá ve stresových situacích, takže jejich imunitní systém, byť by byl zcela v pořádku, může začít selhávat a organismus vystavit různým nebezpečím.

Důležitou roli hraje samozřejmě také otázka stravy a otázka dostatku energie – to zna-

né bílkoviny, živočišné bílkoviny, bílkoviny v potravinách a další. Jsou sice cizí, ale náš organismus by se s nimi měl vyrovnávat bez velkých problémů, měl by na ně reagovat přirozeně. Představte si například, že někde na sliznici přilétnou pylová zrnka. Jsou to cizí lát-

Oslabená imunita vystavuje (nejen) děti nebezpečnému vlivu různých mikroorganismů.

mená příslušného hospodaření s energií atd. Zásadní úlohu hrají také biogenní soli, skrytá mikrobiální ložiska, skryté infekce. Když se všechny tyto faktory sečtou, setkáme se se selháváním imunitního systému.

A jak potom může alergie vzniknout?

Z hlediska přírodní medicíny je vysvětlení zcela jednoduché. Je to zase jiné, určité centrum v našem mozku, které rozhoduje o tzv. hysterické reakci na alergen. A alergen, to je jakákoliv cizí bílkovina. Známe např. rostlin-

ky, cizí bílkoviny, imunitní systém by je měl v tichosti odstranit, aniž bychom si toho všimli. U alergika tomu tak není. U něj pyl způsobí hysterickou reakci, nažene na kritická místa spoustu imunitních buněk, imunitních látek, celá reakce je velice bouřlivá a my ji nazýváme alergií.

Chceme-li, aby naše imunita pracovala optimálně, musíme v první řadě vyčistit imunitní centra a musíme samozřejmě opravit narušené střevní prostředí.

*výňatek textu z 6. dílu seriálu
S MUDr. Jonášem o zdraví,
KINO SVĚT*