

POHLED ODBORNÍKA

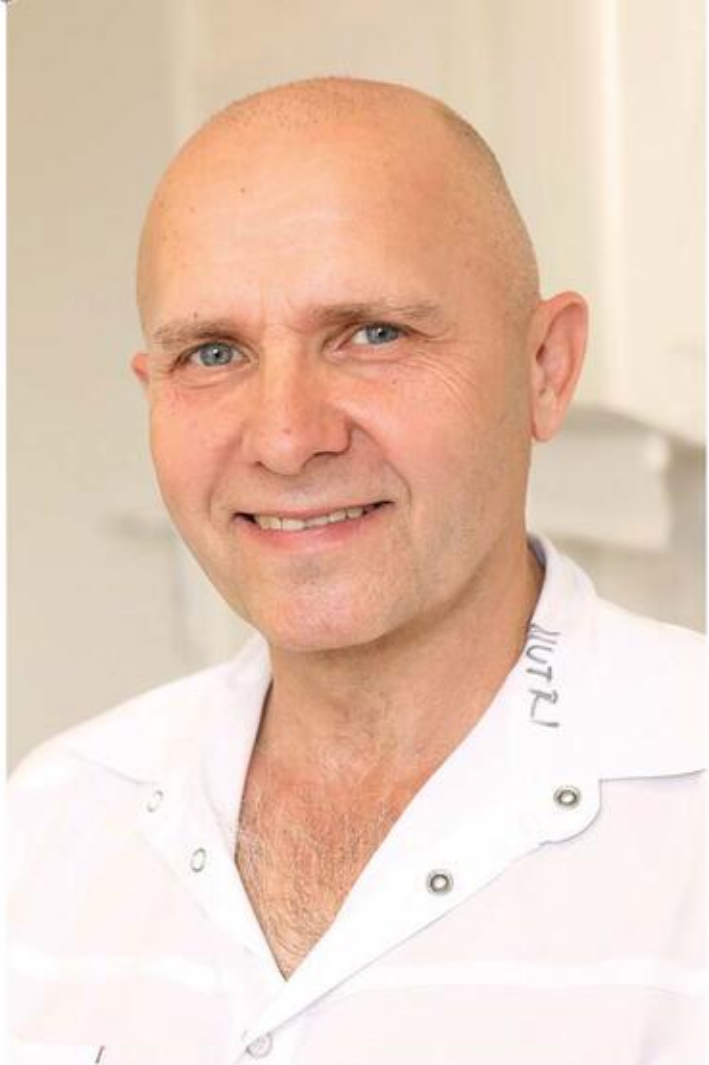
ZÁKLADEM JE DETOXIKACE TĚLA

Podle internisty a lékaře celostní medicíny **MUDr. Radana Gocala** (www.nutristamina.cz) by v zásadě jakýkoliv nový problém v organismu měl vzbudit pozornost. „Jsou potíže, u nichž nehrozí prodlení, když počkáme s návštěvou lékaře. Jsou ale i takové, které by měly být vyšetřeny okamžitě,“ nabádá.

» Víme, že máme zpozornět při náhlém úbytku váhy, dlouhodobém kašli, krvi ve stolici... Máte z praxe vyzorované i méně známé projevy možných zdravotních komplikací, které

třeba lidé podceňují, případně si řeknou, že je to „prkotina“, se kterou přece nepůjdou k doktorovi?

Na to je těžká odpověď, protože každý z nás stáme, »



» a tím se objevuje mnoho drobných potíží. Jsou lidé, kteří jsou ze všeho vystrašení a stále chodí k lékařům. Na jedné straně je šance v případě vážné nemoci, že se zachytí včas, na druhé straně velmi škodí ten strach a může být nakonec příčinou nemoci. Nicméně určité příznaky bychom neměli podceňovat.

Bolesti na hrudníku nebo dušnost mohou být známkou nemocí srdce. Právě srdce a cévy jsou stále zabijákem číslo 1. Poruchy vědomí a mdloby by také neměly být brány na lehkou váhu a zcela jistě by měla být zjištěna příčina. Dlouhodobé bolesti hlavy, poruchy trávení, střídání průjmu a zácpy, velká únava by měly být rovněž vyšetřeny.

» **Které projevy vyžadují pozornost, pokud vzniknou náhle, aniž by se předtím vyskytovaly?**

Dá se říct, že cokoliv nového by mělo vyvolat pozornost. Náhlý vznik bolesti na hrudníku, ale také v dolní čelisti, horní polovině břicha, často provázené úzkostí, nevolností nebo dušností může svědčit

pro náhlou příhodu srdeční. V takovém případě doporučuji raději okamžitě řešit, popřípadě volat 155.

Naopak u potíží typu pálení žáhy, krve ve stolici, tiku v oku, nevolnosti, mírné bolesti hlavy, bych doporučil klidně počkat, jestli se stav sám neupraví. Doporučuji ale informovat svého lékaře o potížích, a pokud nevymizí, vyšetření provést. Intenzita potíží sama vyvolá v člověku pocit, že se může jednat o něco akutního.

» **Jsou některé symptomy, nad nimiž lze mávnout rukou ve 20, ale nikoli v 60 letech?**

Myslím si, že nejsou, můžeme

pouze říci, že určité akutní i chronické nemoci jsou ve dvaceti letech vzácné, ale to neznamená, že nemohou nastat. Již před mnoha lety jsme na JIP přijali 25letou ženu, štihlou bez nějakých rizik. Na EKG jsme zachytili změny, které svědčily pro akutní infarkt myokardu velkého rozsahu. V tomto případě se mohlo jednat také o zánět srdečního svalu.

„Určité akutní i chronické nemoci jsou ve dvaceti letech vzácné, ale to neznamená, že nemohou nastat.“



U mnoha nemocí mohou podle Radana Gocala pomoci léky, ale snížit riziko jejich vzniku je pouze v našich rukou

Pacientce byla akutně provedena koronarografie, tedy vyšetření koronárních tepen, které zásobují srdeční sval, a ta potvrdila uzávěr jedné z hlavních tepen. Tato tepna byla zprůchodněna a stav se stabilizoval. Byl to raritní případ, ale stává se to, a proto doporučuji nikdy nic nepodceňovat. I ve velmi mladém věku se mohou objevit nemoci typické pro vyšší věkové kategorie.

» **Nejen tělo občas volá o pomoc, ale i psychika. Jakými způsoby dává najevo, že je třeba zvolnit, odjet na dovolenou, přemýšlet o předčasném důchodu, obrátit se na odborníka? A jak nejlépe vyhovět tomuto volání, pokud mám na důchod ještě čas a na dovolenou odjet nemohu?**

To je problém dnešní doby a bohužel dost častý. Je velmi důležité, aby si člověk uvědomil, že se necítí dobře, špatně spí, je více unavený než v minulosti, nic ho nebaví. V této chvíli může samozřejmě vy-

hledat odbornou pomoc psychoterapeuta, ale vždy bude řešení jen v jeho rukou.

Jako základ je mít něco, na co se bude těšit, často je nutné změnit stereotypy, jinými slovy najít cestu k sebepřeprogramování. V tom může být odborná pomoc velmi užitečná, ukáže cestu a po té cestě se pak každý musí vydat sám.

» **S přibývajícím věkem přibývá i nepohodlí, malých i větších bolestí, hůře se nám chodí, stoupá tlak, klesá kondice, řídnou kosti, slábnou svaly, můžeme mít menší radost ze života... Současná medicína už zná na každou podobnou potíž specifický lék. Jaká je podle vás nejlépe preventivní nebo způsob, jak se udržovat v co nejlepší kondici tak, aby problémy nastaly co nejpozději, případně vůbec?**

Medicína umí pomoci v různých situacích, ale spíše se jedná o léčbu symptomů. Bolí mě noha, prášek to uklidní, ale neřeší, proč noha bolí. Pálí mě

Důležitou součástí prevence jsou podle Radana Gocala aktivity na čerstvém vzduchu





žáha, užiju lék a žáha pálit přestane, ale důležité je řešit příčinu pálení žáhy.

Léky často vypínají kontrolku, jako když máte ojeté brzdy v autě a také se rozsvítí kontrolka. Vy ji prostě vypnete, ale brzdy stále nejsou v pořádku. V mnoha případech, především akutních stavech, mohou léky výrazně pomoci, ale abychom snížili riziko těchto akutních i chronických nemocí, to je v našich rukou.

Drobné problémy z opotřebení samozřejmě s věkem přibývají, ale my je můžeme výrazně ovlivnit i svým životním stylem. Tedy tím, co jíme, a samozřejmě také tím, čemu se ve stravě vyhýbáme. Dále pak pravidelnou pohybovou aktivitou, nejlépe venku v přírodě; les a slunce jsou lékem.

**„Je velmi důležité,
aby si člověk
uvědomil, že se
ne cítí dobře.“**

Můžeme se také starat o jednotlivé systémy těla pomocí bylinek či různých přírodních látek, které tělu často chybí. Jako příklad lze uvést vitamin D3 a omega-3 mastné kyseliny. Je toho však mnohem více, co pro zdraví můžeme udělat.

! Máte z vlastní praxe něco, co opravdu pacientům pomáhá, nějaká kombinace vitaminů či jiných doplňků stravy?

Základem je detoxikace střev od těžkých kovů a doplnění základních živin, které tělu chy-

bí. Velmi pomáhá také třeba kozí kolostrum *Betula*, které sami vyrábíme. Kozí mlezivo je nezbytné pro přežití mláďete a je to přirozený produkt, který podporuje obranyschopnost organismu, včetně člověka.

Naše mlezivo je jedinečné tím, že je pouze z farem, kde jsou kozy neustále na pastvě. Navíc je šetrně sušeno lyofilizací, čímž zachováváme větší imunitně aktivních látek. Nepasterizujeme ho a každou šarži necháváme i mikrobiologicky vyšetřit.

Dobrou zkušenost máme i s naší speciálně vyrobenou vodou sycenou vodíkem, který do vody vpravujeme za využití zákonů hydrodynamiky a kvantové fyziky. Ta pomáhá nejen při únavě, ale i regeneraci, u pooperačních a zánětlivých stavů. ■