

Domov Pod Lipami Smečno

poskytovatel sociálních služeb

Číslo 66.

říjen 2015

Zámecké listy



Překyselené tělo: koledujete si o vážnou nemoc

V důsledku současného životního stylu, na který jsou mnozí z nás dokonce hrdí, trápí lidstvo civilizační choroby: předčasně stárneme a umíráme dřív, než

je nutné. K nejnebezpečnějším degenerativním zdravotním problémům naší doby patří překyselení organismu. Kyselost a její opak – zásaditost se udává v hodnotách pH (zkratka od "potential of Hydrogen" = množství volných iontů vodíku H⁺). Udává se ve stupnici od 0 do 14. Neutrální je například čistá voda. Její pH má hodnotu 7 a to je hodnota i všech ostatních pH neutrálních roztoků. Má-li roztok hodnotu nad 7, znamená to, že je zásaditý (převažují v něm zásadité látky). Při pH pod 7 jde o roztok kyselý a to znamená, že převažují v něm kyselé látky. Vnitřní prostředí těla by mělo mít charakter mírně zásaditý. Nejenom chybné návyky ve stravování vedou k tomu, že podíl zásaditosti v lidských tělech neustále klesá. Vyrovnaný poměr mezi kyselými a zásaditými látkami přitom tvoří jednu ze základních podmínek dobrého zdraví. U člověka je ideální hodnota pH krve 7,4 a zpravidla se pohybuje se v nepatrném rozmezí od 7,35 do 7,45. To znamená, že krev musí být neustále lehce zásaditá. Tělo se snaží nepřetržitě a za každých podmínek udržet pH v malé toleranci uvnitř těchto hraničních hodnot. Při zachování výše uvedené acidobazické rovnováhy **nelze příliš výrazně onemocnět**. Naopak porušením této rovnováhy si přivodíme nebo alespoň zhoršíme celou řadu nemocí.

Čím ovlivňujeme překyselení organismu?

Především naší stravou, přičemž máme nerovnoměrný poměr spotřebovávaných potravin kyselinotvorných a zásadotvorných. Úmyslně se píše „kyselinotvorné“ a „zásadotvorné“ a nikoliv kyselé či zásadité, protože samotná chuť potraviny není rozhodující. Pro příklad - citron chutná kysele a přesto je to potravina, která tělu pomáhá udržet zásaditější (zdravější) vnitřní prostředí, tedy citron je zásadotvorný.

Nejnebezpečnější kyselinotvorné potraviny jsou pro člověka maso, cukr a alkohol

Přemíra masa je dvojnásob nebezpečná proto, že kromě samotného překyselení zanáší organismus ještě tzv. purinovými metabolity, které jsou také schopny vyvolat různá nebezpečná a bolestivá doživotní onemocnění.

Cukr je kromě velmi silného překyselování nebezpečný i tím, že se až příliš rychle vstřebává do organismu a tělo na něj musí velmi dramaticky reagovat, protože i hladina cukru (glukózy) musí být v krvi udržována v určitém rozmezí, i

když naštěstí ne v tak těsném a život ohrožujícím jako je udržení poměrně přesného pH.

Alkohol je nebezpečný proto, že mimo kyselinotvornosti i v malém množství poškozuje nervové buňky (především myelinové obaly jemných nervových vláken).

Nedostatek příjmu tekutin v potravě - hlavně v tuku a v pojivových tkáních těla roste koncentrace kyselých odpadů.

Druhým nejdůležitějším zdrojem překyseloání je přemíra duševního napětí. To vede k závažné nerovnováze v řízení našeho těla - dochází k potlačení aktivity regenerujícího parasympatického nervového systému a k převaze adrenalinového (sympatikotonního) systému, který mimo jiné spouští v těle nadměrnou tvorbu různých kyselých látek, které potřebuje pro domnělý boj nebo útěk. V průběhu duševní zátěže navíc většina z nás nevědomě potlačuje své dýchání.

Třetí hlavní zdroj našeho možného chronického překyseloání je nedostatečné dýchání. Až příliš často dýcháme nepravidelně, málo a povrchně. Kromě chybějícího kyslíku, který by jinak dokázal spoustu kyselých látek doslova spálit, je druhým důsledkem hromadění kysličníku uhličitého v krvi, který vytváří asi nejběžnější kyselinu naší krve, kyselinu uhličitou. Tělo se zbavuje kyselin výdechem z plic (odstraňuje zejména kyselinu uhličitou), ledvinami (přes močový měchýř), játry, střevy, potními žlázami a kůží (pocením). Pozorujete-li někdy, že se náhle zpotíte, může jít o reakci na jídlo příliš sladké nebo příliš moučné.

Pomalé hluboké dýchání dokáže v těle i jiné malé zázraky

Pokud pořádným dýcháním - pomalým hlubokým - nedodáte tělu dostatek zásadotvorného kyslíku a současně nevydýcháte kyselý oxid uhličitý (CO₂), tak Vám ani sebelepší zásadotvorný jídelníček nebude nic platný

Nejezte nic hydrogenovaného jako umělé tuky nebo fritované potraviny, protože narušují proces okysličování

Vyvarujte se produktů, jímž se říká "hydrogenované". Červené krvinky odevzdávají v plicích oxid uhličitý a nabírají kyslík. Pak jsou přepravovány v krevním oběhu k buňkám a vypustí nesený kyslík do plazmy.. Takto uvolněný kyslík je k buňkám přitahován rezonancí pí-elektronové oxidace, **podporované právě mastnými kyselinami.** Jinak si kyslík cestu do buňky nenajde. **Na**

elektrony bohaté mastné kyseliny mají rozhodující roli mezi "dýchacími enzymy" a to je základem buněčné oxidace. Netřeba dodávat, že rakovinové buňky jsou citlivé na kyslík.

Naše těla jsou stvořena tak, aby fungovala jako vyvážený celek - ovšem je-li dodržena již výše zmíněná zásadní acidobazická rovnováha. Překyselení má sedm stupňů, přičemž sedmý stupeň vede k zásadním degenerativním chorobám včetně rakoviny.

Mezi nemoci z překyselení zejména patří:

- chronická únava
- otoky
- alergie, ekzémy, astma
- poruchy imunity
- artróza, artritida, degenerativní poškození kloubů
- osteoporóza
- gynekologické záněty a výtoky
- zácpa, průjem
- neplodnost
- metabolické poruchy, např. cukrovka
- nadváha
- přecitlivělost a trvalá podrážděnost
- onkologická onemocnění
-

Jak nás zvýšená kyselost poškozuje a pomalu zabíjí?

Prostě tím, že tělo nadbytek kyselých látek samo ihned neutralizuje vším co je k dispozici. Především odebírá tkáním vápník. Například cévy mají velmi jemnou výstelku a opravdu nejsou vhodné pro transport kyselých roztoků. Nadbytečné kyseliny se naváží na vápník v cévní stěně a ta jednak tuhne a jednak na takové postižení reaguje „záplatou“ z cholesterolu. Vápník ale i další zásadotvorné minerály tělo odebírá nejen z cév, kostí, ze zubů a kloubních chrupavek. Nadměrné množství kyselých látek v těle dokáže poškodit jakýkoliv orgán. Nejprve formou desítek různých zánětlivých onemocnění a nakonec nás zahubí skrze rakovinu, infarkt nebo mozkovou mrtvici. Který orgán bude napaden a poškozován přednostně? O tom rozhoduje nastavení naší psychiky, a její vliv na funkce jednotlivých orgánů.

Jak si zkontrolovat stav případného překyselení těla?

Kupte si pH papírky na kontrolu moči. První ranní moč se ještě toleruje v hodnotách pod pH 7, ale přes den musí mít Vaše moč minimálně pH 7, ale raději

ještě o pár desetin vyšší. Pokud máte v průběhu dne pH moči pod 7 můžete si být jisti, že už teď je Vaše zdraví nějak poškozeno a bude to s Vámi stále horší - pokud nezměníte styl života. Pokud má moč naopak již od samého rána nepřetržitě vysoké pH (7,4) mohlo by to znamenat, že ledviny mají zablokované vylučování kyselin. Další možností je změřit pH slin, ale to není lepší řešení než je měření moči, protože slina nezabíhá do tak varovné vysoké kyselosti a za další před její kontrolou se nedoporučuje dvě hodiny nic jíst a pít kromě čisté vody. Případného překyselení se lze zbavit! Sportujme, především lehce (chůzí s holemi), dýchejme zhluboka, kdykoliv si na to vzpomeneme (celá tzv. moderní civilizace dýchá jen povrchně), doplňujme minerály a vitaminy (ve stravě), pijme zásadité nápoje (včetně odkyselujících čajů), provádějme zásadité koupele a dostatečné množství času věnujme spánku. Poměr stravy zásadité a kyselé by měl být 4:1. Proto se doporučuje sníst denně pět porcí zeleniny a méně sladkého ovoce na úkor tzv. běžné stravy. Ženy se zbavují překyselení menstruací, později o ně musí dbát samy. Muži tuto možnost nemají, což může být důvodem například brzké ztráty či šedivění vlasů.

Odkyselení organismu by mělo být vždy základním krokem při řešení jakýchkoliv zdravotních problémů. Teprve při dosažení rovnováhy mezi kyselými a zásaditými složkami krve (i všech ostatních tělních tekutin) může tělo mnohem efektivněji využít jakékoliv další kroky na cestě k uzdravení. Ať už jde o použití detoxikačních produktů nebo přírodních látek s regeneračním účinkem. Také látky s nutričním účinkem (včetně vitamínů a minerálů) mohou tělu mnohem více prospět jen tehdy, není-li překyselené. Naštěstí si od překyselení - této zřejmě nejčastější a nejzlobivější odchylky od zdraví - může každý pomoci sám, protože to za nás stejně nikdo nemůže udělat. Takže nejrozumnější řešení je, zahájit svoji novou životní etapu a nejlépe hned teď - tím že ještě s pohledem na tyto řádky začnete zhluboka dýchat a kdykoliv si vzpomenete. Rychlým a jednoduchým řešením je užívání jedlé sody (NaHCO_3) a dnes i podávání složitějších zásadotvorných směsí různých chemikálií. Tyto minerální zásadotvorné směsi bohužel v některých případech obsahují vápník. Jednorázově snížit pH krve jen proto, že právě upozornila kontrola moči, že v cévách Vám asi koluje něco, co se poněkud podobá elektrolytu v baterii, to je sice lákavé, ale není to nic o trvalé změně dosavadního překyselujícího a sebezničujícího životního stylu. Pokud budete jíst to co dosud a pouze přetrvávající přebytek kyselin jen odstraníme zvýšeným přívodem neutralizačních chemikálií obsahujících vápník, tak se Vám takto vzniklé sloučeniny vápníku časem někde nepříjemně připomenou. To proto, že soli kyselin a vápníku jsou dost špatně rozpustné a mají tendenci se z roztoku zase někde vysrážet. Tenhle úkaz nás sice může naplňovat nadšením při návštěvě

krasových jeskyní, ale rozhodně není dobré tvořit si v těle "krápníky" v podobě ledvinových kamenů, kalcifikací cév nebo jako výrůstků na páteři, patách a kolem všech možných kloubů. Tato námitka se netýká jedlé sody, ta žádný vápník neobsahuje, zato obsahuje sodík, prvek, kterého máme ve stravě i tak nadbytek v podobě kuchyňské soli. Nicméně lidé, kteří užívají javorový sirup se sodou, jsou odolnější vůči virózám a lépe se jim hojí rány. Jste-li netrénovaný člověk a chystáte se k většímu fyzickému výkonu, můžete si před ním vzít lžičku této medicíny. Kyselina mléčná, která se tvoří při námaze ve svalech se rychleji vstřebává. Jestli vás bolí kolena, nebo trpíte dnou, dejte si na bolavá místa obklad ze samotné jedlé sody. Na určitou dobu se Vám uleví.

Recept na medicínu:

smíchejte 1 díl čisté jedlé sody (NaHCO₃ hydrogenuhličitan sodný) se 3 díly 100% javorového sirupu. Ve vodní lázni za stálého míchání udržujte směs 5 minut na teplotě 40 – 45°C. Užívejte 1 až 3 čajové lžičky denně. Při rakovině by se z počátku měly brát časté silnější dávky, aby se rychle dosáhlo výraznějšího posunu pH k normě. Zkuste si měřit pH moči a podle toho dávkování upravit.

Nezapomeňte na úpravu stravy, pohodu a správné dýchání.

Rada známého léčitele Jiřího Janči

na ozdravnou kúru - odkyselení. Vemte čerstvou zeleninu na polévku, přičemž můžete přidat jakoukoliv, jakož i divoce rostoucí natě a rostliny - například libeček, kopřivu, pampelišku, šťovík, česnek medvědí... Vše dejte pouze omyté vařit. Jakmile voda začne vřít hlídejte, **aby var trval 12 minut.** Pak zeleninu vyndejte a vyhod'te. Vypijte na lačno vývar. Dejte si vody třeba i 1 litr, přičemž část se vyvaří. Pan Janča doporučuje tuto kúru aplikovat každé 2 měsíce.

Zapomenutý objev německého držitele Nobelovy ceny

Základní příčina rakoviny byla oficiálně objevena před rokem 1923 a její objevitel za to dostal Nobelovu cenu za medicínu. Ví o tom ale skutečně jenom velice malý počet lidí na světě, protože tato prostá pravda je před laickou veřejností, bohužel, zejména ze ziskuchtivých příčin, velice důsledně utlána. V roce 1931 německý lékař a vědec Otto Heinrich Warburg (1883-1970) obdržel Nobelovu cenu za objevení základní příčiny vzniku rakoviny. MUDr. Warburg totiž podrobně popsal, že rakovina je vlastně jen vnějším výsledkem a zcela přirozenou reakcí buněk každého živočišného i rostlinného těla na nefyziologické stravování a zároveň velice nezdravý způsob života. Nefyziologickým způsobem stravování (jíme vlastně neustále a pravidelně převážně vařenou stravu, která organizmus nadměrně okyseluje) a navíc se v

důsledku nedostatečné fyzické aktivity v těle automaticky vytváří příliš kyselé prostředí, slabě zásobované kyslíkem. Kyselost prostředí z buněk vytlačuje především kyslík a nedostatek kyslíku zase v buňkách vytváří nadměrně kyselé prostředí.

MUDr. Warburg proto hlásal toto:

„Nedostatek kyslíku a zároveň zakyselení organismu jsou dvě strany téže mince: má-li někdo jedno, má automaticky i to druhé“. Jste-li hodně zakyselení, vašemu organismu automaticky chybí kyslík; a když vám chybí kyslík, tak máte zakyselený organismus. Kyselé prostředí je prostředí bez dostatečného obsahu kyslíku. **„Odeberete-li zdravé buňce 35% jejího kyslíku, dokážete z ní udělat rakovinovou buňku už za pouhé dva dny“.** **„Všechny normální buňky mají totiž relativně značnou potřebu kyslíku, avšak nádorové buňky mohou žít a množit se i zcela bez něj. To je železné pravidlo prozatím bez jakékoliv výjimky.“** Tkáně s nádorem jsou vždy až automaticky hodně kyselé, zatímco ty zdravé jsou vždy mírně zásadité.

Ve svém díle „Metabolismus nádoru“ MUDr. Warburg uvádí, že všechny karcinogenní formy splňují dvě základní podmínky:

- zvýšenou kyselost tkání a krve a zároveň značnou hypoxii (akutní nedostatek kyslíku pro zdravý metabolismus buňky)
- objevil, že nádorové buňky jsou anaerobní (nevdechují kyslík) a že dokonce v přítomnosti vysokých koncentrací kyslíku ani nemohou přežít. Přežít a množit se mohou jenom s pomocí glukózy v krvi a v prostředí bez kyslíku

Proto rakovinný nádor není nic jiného, než přirozený obranný mechanismus, kterého naše buňky používají v krajní nouzi, aby přežily v příliš kyselém prostředí, v němž je navíc i nedostatek kyslíku. Zdravé buňky žijí totiž jedině v mírně zásaditém prostředí bohatém na kyslík, které jedině umožňuje, aby mohly normálně fungovat. Nádorové buňky naopak žijí v kyselém prostředí chudém na kyslík. Nezdravá kyselost nebo naopak prospěšná zásaditost organismu je ale především výsledkem stravy, kterou jíme. Poté, co je dokončen proces trávení, vytváří potrava v těle (dle svého nutričního profilu) podmínky buď pro kyselost či zásaditost. Jednodušeji řečeno, nezbytná zásaditost organismu závisí silně na tom, co převážně jíme. Krev se u zdravého člověka navíc sama neustále reguluje, aby dle možnosti nikdy neupadla do metabolicky krajně nebezpečné kyselosti. Avšak některé potraviny, které bohužel pravidelně jíme, naši krev okyselují až příliš a nadměrně tak přetěžují celý složitý regulační a přirozený obnovovací mechanismus všech lidských tělesných tkání a orgánů.

Chemoterapie většinou silně škodí, zhoršuje už beztak vysokou kyselost těžce nemocného organismu

Chemoterapie okyseluje tělo někdy až do té míry, že tělo musí sáhnout příliš hluboko do svých zásaditých rezerv, aby zneutralizovalo nadměrnou kyselost. Přitom musí obětovat zejména zásadotvorné minerály (vápník, hořčík, draslík), které se nacházejí v kostech, zubech, končetinách, nehtech a vlasech. Proto i přímo sami bez přístrojů vidíme až nápadné změny na pacientech, kteří dostávají chemoterapii. Mimo mnohé jiné je to i nadměrné vypadání vlasů, kazivost zubů, tělesná slabost i nápadná bledost pokožky. Ostatní běžně používané léky ale bohužel rovněž citelně zhoršují celkovou kyselost organismu, takže je třeba se jim vyhýbat, jak je to jen trochu možné.

Správná míra pH

Je zcela nemožné, aby rakovinu dostal člověk, který se stravuje zdravě, pije hodně čisté vody a pravidelně cvičí či pracuje fyzicky přiměřeně. Chcete-li se správně stravovat, zajistěte svému tělu pravidelný přísun alespoň 60% zásadotvorné stravy a vyhýbejte se zejména průmyslovým výrobkům, které jsou z větší části silně kyselinotvorné. Jsou to zejména všechny sycené nápoje, sladkosti a také všechny produkty tzv. rychlého stravování. Nepřehánějte to nikdy ani se solí. Používejte ji proto přiměřeně. Když jste jakkoli nemocní, postarejte se především sami, aby vaše strava byla převážně zásadotvorná, a to z alespoň 80%. Máte-li už dokonce nějaký nádor, tak se snažte ve svém těle postupně (ne najednou) vytvořit co možná nejvíce zásadité prostředí. Toho můžete jednoduše a nejlevněji dosáhnout především pomocí příslušné stravy, ale zároveň pravidelným cvičením, vyhýbáním se stresu a také nezbytným doplňováním přírodního chlorofylu, který je ale přítomen jen a pouze v nevařené či jinak chemicky neupravované zelenině!

Názory odborníků

- „Veškerá takzvaná přirozená úmrtí nejsou totiž nic jiného, než přílišná, pro buňky těla už konečná, tedy až nesnesitelná míra zasyčenosti kyselostí,“ za svůj dlouhý a plodný život to řekl už mnohokrát George Crile z Clewelandu, jeden z nejuznávanějších chirurgů na světě
- „Nesčetné názvy zhoubných a degenerativních nemocí nejsou vůbec důležité – důležitá je hlavně skutečnost, že všechny ty zhoubné nemoci mají v podstatě stejnou základní příčinu: to znamená, že máte už delší dobu

neustálou přemíru kyselosti v těle.“ - MUDr. Theodore A. Baroody, v knize „Zvyšuj svou zásaditost nebo prostě zemři“ (“Alcalize or Die”)

- „Zvýšená kyselost organismu je totiž zcela základní příčinou také všech ostatních soudobých degenerativních nemocí. Když v těle dojde k velkému porušení tzv. acidobazické rovnováhy, začne organismus svou kyselost a toxické látky ukládat do některých tělesných tkání i kostí v mnohem vyšší míře, protože už je nedokáže potem, močí a stolicí prostě včas vyloučit. Pak se teprve s neuvěřitelnou pravidelností a vysokou pravděpodobností u člověka objevují velice vážné, až smrtelné nemoci“ - MUDr. Robert O. Young

Selektivní indikátorové papírky pro zjištění pH - první krok k uzdravení

Nejjednodušším způsobem určení obsahu kyseliny v tělesných tekutinách je určení pH v moči. Její ideální hodnota je 7,4 až 7,5, běžná hodnota je bohužel často kolem 5,5. Hodnota pH v moči se během dne mění. Doporučuje se měřit její pH vícekrát za den při močení.

K měření moči je vhodné používat pouze tzv. selektivní indikátorové papírky, protože měří mnohem přesněji než v lékárnách běžně prodávané univerzální papírky na měření moči. Selektivní mají podstatně bohatší stupnici pH.

pH 5,0 - 9,0

pH 5,4 - 7,0

Selektivní indikátorové pH papírky s širším rozsahem pH 5,0-9,0

Jsou vhodné pro orientační měření pH, například při zjišťování kyselosti organismu a následné úpravě stravovacího režimu. Tyto pH papírky jsou určeny především pro ty, kdo jsou zvědaví, kam až může jejich pH stoupnout při dobře provozovaném odkyselujícím životním stylu.

Velmi selektivní indikátorové pH papírky pro přesnější rozlišení na nejdůležitější oblast měření pH 5,4 - 7,0

(9 měřených hodnot dle barevné škály: méně než 5,4 5,4 5,7 6,0 6,2 6,4 6,7 7 a více než 7)

Jsou vhodné pro orientační měření pH, například při zjišťování kyselosti organismu a následné úpravě stravovacího režimu.

Acidobazická rovnováha je rovnováha kyselin a zásad uvnitř organismu, tj. stálý poměr mezi jejich tvorbou a odbouráváním, respektive vylučováním. Hodnota pH určuje stupeň kyselosti ($\text{pH} < 7$) či zásaditosti ($\text{pH} > 7$) organismu, pH 7 je neutrální.

Jak používat

- K vyšetření použijte čerstvou moč odebranou do čisté nádoby bez stop mycích prostředků a dezinfekcí.
- Vyjměte z krabičky jeden proužek a krabičku uzavřete.
- Indikátorový pH papírek namočte na 1-2 vteřiny do nádobky s močí a pak jej vytáhněte.
- Po jedné minutě působení vyhodnoťte zbarvení papírku vizuálním srovnáním s přiloženou barevnou stupnicí.

Balení: á 200 ks (*papírek je možno rozstříhnout bez problémů na dvě poloviny*)

Projevy překyseleného organismu

Cévní potíže, arterioskleróza, kornatění tepen, infarkt, mrtvice, poruchy prokrvování, křečové žíly

Tepny jsou pokryty slabou zásaditou vrstvou buněk endotel, pokud tělo potřebuje neutralizovat kyseliny, bere si často zásadité látky i z endotelu, proto je jejich povrch pórovitý a rozrušený. Pak nastupuje vitamin C, který vytváří kolagen a pokud je i toho málo, tělo to kompenzuje cholesterolem. Je to proto, aby cévy nebyly propustné a nenastalo krvácení do tkání. Kromě toho pronikají do cév částičky tuku. Bílkovinné substance i vápenaté soli se pevně usazují v rozrušených cévních stěnách, které se tím stávají méně pružné. Tím musí tělo zvýšit krevní tlak, aby se tkáň prokrvovaly, přesto však je to mnohdy nedostatečné. Tento proces probíhá nepozorovaně již asi od 20. roku života. Jediný způsob jak zachovat cévy mladé a elastické, je udržovat správné hodnoty pH v těle. Špatná propustnost kapilár je potom jednou z hlavních příčin infarktu a mrtvice.

Artróza, degenerativní postižení kloubů

Degenerativní změny v kloubech postupují ruku v ruce se sníženým obsahem minerálů v chrupavkách a kloubech. Opotřebování kloubů je způsobeno překyselením těla více, než věkem nebo zátěží. Překyselené tělo se snaží svoji kyselost vyrovnat odebráním zásaditých látek z kloubního mazu, kde tím dochází k jeho zahuštění a ve spojení s uloženými krystalky solí se vytvoří hmota podobná smirku, která při každém pohybu poškozují chrupavku a způsobuje bolest. Zároveň dochází ke snížení tvorby synoviální tekutiny, která vyživuje klouby a tím se proces postižení ještě urychluje. Je to například tenisový loket, karpální tunely, zamrzlé rameno. Tělo někdy uskladňuje přebytečné kyseliny i ve stěně šlachovité pochvy kloubu a ve šlachovitých úponech, proto je tam vyšší kyselá koncentrace, která vyvolá zánětlivé změny kloubů a pohyby, začínají být bolestivé.

Dna, pakostnice

Původcem dny je zvýšená míra močoviny v krvi, ale skutečnou příčinou tohoto onemocnění je překyselené tělo. Při akutním nedostatku zásaditých látek inklinuje kyselina močová k tomu, že se shlukuje do malých krystalků v pojivovém vazivu, pokud je v těle málo zásad, krystalky se nestačí neutralizovat ani vyloučit.

Migrény, bolesti hlavy

Překyselení je jednou z příčin, při kterém dochází k neprůchodnosti kapilár a tím nedokrvování hlavy. Nedostatek Mg (hořčíku) pak vede ke křečím.

Bolesti v zádech, tuhnutí svalů, potíže meziobratlových plotének

Pokud je překyselení veliké, kyseliny se usazují ve svalech, které tuhnou, a to se projevuje zejména v zádech. Tato situace vede k bolestivým svalovým zánětům, následně k vadnému držení těla, ke zhoršenému dýchání, postupně k blokaci obratlů, k opotřebením plotének a k uskřípnutí nervu. Stres, který překyselení zvyšuje, tento proces významně urychluje.

Celulitida, pomerančová kůže

Vedle překyselení se na ní podílí nadváha a hormony. Ženský organizmus vylučuje kyseliny především během menstruace. Pokud množství kyselin přesáhne určitou hranici, ukládají se mezi jednotlivými periodami v krvi, v lymfě, tkáňovém moku a placentě. Když se sklady naplní, je potřeba je neutralizovat, na což se spotřebují zásoby zásaditých minerálních látek v těle. Neutralizované kyseliny se ukládají na bocích, stehnech a nadloktí a projevují se navenek jako celulitida. Odtud mohou být kdykoliv vyloučeny.

Premenstruační syndrom

Těsně před propuknutím menstruace začínají kyseliny v těle kulminovat, což vyvolává otoky, nafouklé břicho, podrážděnost, bolest prsů, migrény, deprese. Pokud žena navíc krvácí v období, kdy nemá, je potřeba především myslet na odkyselení.

Ekzémy, kožní potíže

Ty začínají u hlavních chemických továren těla. Játra, žlučník, ledviny, které jsou natolik zatoxinované, že se tělo snaží zbavit kyselin i kůží. Objevují se kožní potíže a všechny změny na kůži vyžadují důsledné odkyselení. Mezi další následky překyselení patří silné zarudnutí, příliš suchá nebo popraskaná pokožka, neustálé svědění, trudovitost a hnědé skvrny. Mateřská znaménka,

kožní vyrůstky, bradavičky, jejich náhlá zvýšená tvorba je opatřením proti kyselosti těla, která zejména zasahuje játra.

Pálení žáhy

Pokud orgány jako játra, žlučník, slinivka břišní a tenké střevo spotřebují více zásaditých látek na trávení kyselinotvorné stravy, než má tělo k dispozici, žaludek musí vyrobit více natriumkarbonátu. Při jeho výrobě v žaludku vniká kyselina solná, kterou cítíme jako pálení žáhy.

Onemocnění jater, žlučové kameny

Játra, žlučník a slinivka břišní jsou hlavními regulátory pH. Obzvláště žlučník spotřebuje vysoký podíl zásaditých látek vytvářených v žaludku. Pokud nejsou minerály a cholesterol uvolněny ze žlučníku, tak tuhnou a ve spojení s jinými tělesnými látkami tvoří žlučové kameny.

Vředy na dvanácterníku, zánětlivá onemocnění žaludku a střev

Dvanácterník má přirozené zásadité prostředí. Navazuje na žaludek, kde se kyselé žaludeční šťávy musí nejprve neutralizovat, protože vlastní trávení probíhá již v zásaditém prostředí. Pokud je kyselinami přetížen žlučník a slinivka a v žaludku není dostatek zásad, ve dvanácterníku vzniká zánětlivá reakce, později vřed. Pokud je stav překyselení žaludku dlouhodobý, může přejít k překyselení celého střeva a k následným dyspeptickým potížím, v horším případě k chronickým zánětům střevní sliznice. Stres, který působí tak, že se v žaludku samovolně vytváří nadbytek HCL (kyselina chlorovodíková), je jedním ze spouštěcích faktorů.

Mykóza, plíseň

Kyselé pH je ideální živnou půdou pro rozmach různorodých plísní. Plíseň lze natrvalo odstranit jen úplnou a trvalou změnou pH. Při detoxikaci a odplísnění však umírající plíseň vypouští velké množství toxinů a trvalé odkyselení je cesta, jak se plísní natrvalo zbavit.

Nehty, lámavost

Pokud se nehty třepí, lámou, vznikají na nich rýhy nebo bílé skvrny, pak je to výzva k odkyselení.

Nespavost, poruchy spánku

Tvrdošijné poruchy spánku většinou mizí s okyselením. Překyselení totiž zabraňuje tomu, aby se tělo uvolnilo přirozenou cestou, a udržuje organismus ve stavu trvalého napětí a ve střehu.

Deprese, výkyvy nálad, špatné sny, podrážděnost, nervozita, přecitlivělost, úzkostlivost, špatné soustředění

To vše souvisí s překyselením více, než se nám může zdát.

Únava, vyčerpanost, vnitřní neklid

Jsou to příznaky trvalého podráždění vegetativní nervové soustavy, které je vyvoláno překyselením organismu.

Oční problémy

Šedý zákal, svědění očí, začervenání spojivky, přecitlivělost na světlo. Překyselení snižuje pohyblivost malých očních svalů a zakaluje sítnici. Výměna v očních komorách probíhá velmi pomalu, proto úspěšné léčení zde probíhá pozvolna.

Oslabená imunita

Kyselé pH narušuje střevní imunitu v tenkém střevě a překyselení vede také k zánětlivým procesům zejména v oblasti dýchacích cest.

Osteroporóza, řídnutí kostí

Jednou z rezerv zásadotvorných látek jsou především klouby a kosti, kde je vysoký obsah vápníku. O vápník nás bohužel připravuje mnoho dalších faktorů (alkohol, nikotin, kofein, cukr, mléko, tučné maso, mnohé chemické léky, záněty a plísňe ve střevech, které vstřebávání vápníku brání). Proto si tělo rádo vypomáhá tak, že bere vápník z kostí a kloubů, když potřebuje neutralizovat kyseliny.

Onemocnění ledvin

téměř všechna onemocnění ledvin jsou úzce spjata s překyselením tělesných tekutin. Ledviny totiž z velké části odstraňují přebytečné kyseliny z organismu. Také pocity podrážděnosti, či pálení při močení, záněty močového měchýře, ledvinové a močové kameny ukazují zřetelně na překyselení. Nedostatečné množství vhodných tekutin během dne, způsobuje koncentrovanost moči a její kyselější pH.

Potivost nohou a celková potivost, tělesný pach

Nohy i celá kůže při překyselení organismu slouží jako náhradní ledviny a významně doplňují funkci ledvin. Pokud nohy dokonce pálí, je nutné přestat ihned jíst vepřové maso, protože pálení nohou vyvolává kyselina sírová, která vzniká v těle při trávení masa. Společně s potem se vylučují větší měrou i kyselé a odpadní látky, které vznikají při metabolismu a způsobují nepříjemný zápach těla. Pokud se někdo budí a je polit studeným potem, mělo by to být dostatečným varováním, aby ulehčil ledvinám a odkyselil tělo.

Rakovina

Průzkumy na různých světových onkologických pracovištích se shodují v jednom, že všichni onkologicky nemocní pacienti mají velmi kyselé pH organismu. Střevo zatížené kyselinami a z toho důvodu zakrnělé Peyerovy Pláty, které produkují a stimulují přirozené zabíječe plísni, to vše vede k ideálnímu prostředí pro množení karcinogenních buněk. Zátěž překyseleného organismu k tomu ještě více přispívá a toto prostředí je totiž pro jejich přežití a množení nezbytné. Rakovina v zásadotvorném (alkalickém) prostředí nemá vhodné podmínky pro svůj rozvoj.

Ústní dutina, potíže se zuby a dásněmi

Následek překyselení a nedostatek vstřebávání B komplexu je jednou z příčin tvorby aftů, oparů, praskajících koutků úst. Také to je jedna z příčin podráždění mandlí a hrtanu, citlivých a zanícených dásní. Zubní kazy jsou následek demineralizace zubů jako reakce na překyselení. Sliny s pH 7,1 jsou důležité, aby zubní sklovina dostávala minerály, také při kyselém pH v ústech následně vzniká krvácení dásní a paradentóza. Toto vše také velice úzce souvisí s ústní hygienou.

Zdroj: www.honzazkrkonos.cz

Plánované akce na měsíc říjen

Seznam akcí za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

- Výlet do Kladna, Praha
- 17.10. Havelský řemeslnický jarmark – Slaný
- 7. 10. Superstar – Nové Strašecí

- Vycházky po okolí
- Pravidelné plnění IP

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

- Návštěva „Sociálně terapeutické dílny“ – Zahrada Kladno
- Výlet do Kladna (popř. Slaného) spojen s nákupy vánočních dárků, návštěvou kavárny, cukrárny, apod.
- Výlet do Slaného za účelem návštěvy bazénu
- Výlet do Lužné
- Diskotéka v DPL Smečno
- Oslava svátků a narozenin
- Návštěva Sokolovny za účelem zhlédnutí pohádky „Myší kožíšek“
- Návštěva Divadla Lampion
- Příjemně strávené odpoledne se psem, za doprovodu paní Havlínové
- Setkání s klienty na sále
- Plnění individuálních plánů
- Upevňování sociálních dovedností v rámci sociálního učení – individuální nákupy ve Smečně, návštěva místní cukrárny či restaurace, využívání veřejně dostupných služeb

Seznam akcí za službu „DOMOV PRO SENIORY“

- 13. 10. 2015 – CESTOMÁNIE- Chorvatsko
- 21. 10. 2015 – CESTOMÁNIE- Krkonoše

- 27. 10. 2015 – CESTOMÁNIE- O českých horách
- Felinoterapie
- 7. 10. 2015 – výlet na letiště

Naše akce v září

Zářijové akce za službu „CHRÁNĚNÉ BYDLENÍ“

Dny města Kladna

Každý rok navštěvujeme DNY MĚSTA KLADNA. Ani letos jsme naší tradici neporušili a vydali se navštívit Sletišťe na Kladně. Počasí přálo, všichni jsme rázně šlapali, jelikož jsme se ze Hřebče vydali pěšky. Na začátku Kladna jsme ale již nastoupili do autobusu a svezli se na místo konání. Letos bylo opravdu hodně lidí, pestrý program se nám líbil. Opět zvítězily klobásky, ty si vždy s chutí dáme. Prošli jsme celé Sletišťe, zakoupili ještě nějaké maličkosti a vydali jsme se na cestu domů. To už jsme ale jeli autobusem, představa cesty zpátky pěšky se nám nelíbila. Obohacení víkendu bylo fajn, příští rok opět nezapomeneme.

CHB Hřebeč Míčková

ZOO Praha

Konečně po dlouhých dvouměsíčních prázdninách, kde si vychovatelky vybíraly dovolené a měly na starosti více bytů, kdy panovala i velká vedra ve kterých se nedalo vycházet z bytů, jsme se vydali všichni z CHB na společný výlet do ZOO Praha. Byli jsme tam už o velikonocích, ale nestačili jsme si prohlédnout všechna zvířátka a tak jsme se moc těšili. Vyrázili jsme autobusem ze Slaného od Billy v 9 hod, v ZOO jsme si okolo 10 hod. vyzvedli vstupenky a pak už nám nic nebránilo v prohlídce, První zastávka byla na slavnostním přivítání v divadle Atrium, kde promluvila primátorka hlavního města Prahy paní Krňanská a pak už nás bavil Vladimír Hron, se kterým jsme si zazpívali a sl. Světla i na podiu. Po obdivuhodném vystoupení jsme se zastavili u pavilonu opic a v občerstvení jsme si dali kávu na povzbuzení k další prohlídce. Zoologická zahrada je po velkých povodních moc hezky opravena, celé dopoledne jsme se pohybovali v její dolní části a po obědě v místní restauraci, kde jsme si každý vybral jídlo dle chuti,

jsme se přesunuli k lachtanům, kde probíhalo krmení a jejich představení..... Pak jsme si zašli k našim oblíbeným ledním medvědům, šimpanzům, kteří mají malého neposedného opičáka, kterého jsme dlouho sledovali,.....hodně se mu i nasmáli. Nakonec nesměla chybět návštěva suvenýrů, kde jsme si nakoupili za kapesné a v 15,30 se vydali na zpáteční cestu k domovu.

Za CHB 1 Š. Fučíková

Oslava svátku

12. září připadá dle kalendáře svátek na všechny Marie a Marušky. Toto ženské jméno je nejužívanějším českým jménem. Jde o prastaré hebrejské jméno, které se objevuje již v Bibli. Pochází zřejmě z hebrejského jména Mirjam (česky Miriam), kterému se přisuzuje egyptský původ. Ženské křestní jméno Marie má mnoho variant a jmen významově příbuzných. Ve staročeské podobě se vyskytuje jako Máři, variacemi jména jsou Maria, Mariam, Maryam, Miriam, také Maruše, Marika nebo Marisa U nás doma máme také jednu Marušku a tak jsme pro ni v sobotu uspořádaly malou oslavu. Hned ráno jsme v místním obchodě nakoupily pochutiny a doma se daly do zdobení chlebíčků a chystání dalšího občerstvení. Sl. Marii se oslava moc líbila a byla velmi potěšena z nových dárků, které ke každé oslavě neodmyslitelně patří. Všechny klientky tak strávily velmi příjemné odpoledne.

Za klientky CHB Slaný 2 zaznamenala Milfaitová

Výlet do pražské zoologické zahrady

Po vstupu do zoo jsme šly kolem výběhu pand červených, které se nám bohužel neukázaly, neboť jsou aktivní v noci. V pavilonu indonéských zvířat jsme viděly orangutány, kteří se předváděli před návštěvníky. Poté jsme prošly okolo výběhu ledních medvědů, vyder, kde je možnost posedět a nasvačit se. Od vyder jsme se vydaly k pavilonu Afrika zblízka, kolem pavilonu hrochů a antilop jsme se dostaly do Údolí slonů. Půl kilometru dlouhá stezka vinoucí se kolem Údolí slonů je plná zážitků. Vychutnat si můžete nejen jedinečné výhledy na početné sloní stádo, ale i jízdu na unikátním sloním trenážeru, desítky originálních asijských artefaktů, domorodou vesnici a dokonce i dva svatostánky. Z Údolí slonů jsme šly kolem Severského lesa, kde se nacházejí jeleni, losi, sobi a další severská zvěř. Cestou jsme viděli také sovy, tygry a

levharty. Dále naše cesta vedla k ptačím mokřadům, nad kterými se tyčil skalní masiv s kozorožci a opicemi Magot. Ještě jsme navštívily pavilony mloků, velkých želv, šelem a plazů, goril. Výlet jsme zakončily prohlídkou vodního světa, pavilonů tučňáků a lachtanů, kde jsme si daly v přilehlé restauraci oběd. Na závěr jsme navštívily obchod se suvenýry, kde si klientky nakoupily upomínkové předměty.

za chráněné bydlení 4 napsala Chvapilová

Návštěva v ZOO Praha

Výlet do ZOO Praha byl dlouho klientkami očekávaný. Konečně byla středa 9. 9. 2015 a jelo se. Počasí nám přálo, cesta příjemně ubíhala, těšení bylo veliké. Některé klientky se již po cestě posilnily svačinkami. A už jsme vystupovaly před vchodem do ZOO. Svou prohlídku jsme začaly u lachtanů a tučňáků. Přes kočkodany jsme se dostaly ke gorilám. Fotoaparáty cvakaly, fotily se zvířátka i klientky. Od goril jsme šly kolem dravců a kozorohů do kopce až k soše ledního medvídče, které jako první v historii ZOO uměle odchoval tehdejší ředitel se svou manželkou a to v době 2. světové války. Potom jsme viděly spoustu hezkých sov a soviček. Děvčata byla nadšená areálem slonů. Sloninec byl dokončen před rokem a moc se povedl. Za slony byl areál žiraf, ke kterým se šlo okolo surikat. Žirafy se nám majestátně procházely před očima. Po té se klientky zastavily v obchodě se suvenýry a každá si zakoupila něco na památku. V závěru prohlídky jsme prošly kolem hrochů k ledním medvědům. Medvídci ochotně pozorovali před fotoaparáty. A potom už klientky zjistily, že jsou unavené a mají chuť na něco dobrého. Vyzkoušely jsme tedy tamní zahradní restauraci. Všem moc chutnalo. Pak už byl čas k odjezdu. Odjížděly jsme příjemně unavené, ale velmi spokojené. Den se vydařil.

za CHB 2 zaznamenala J.Pospíšilová

17. městské slavnosti s rožněním býka a závodů v Boulderingu

19. září se uskutečnilo tradiční rožnění uherského (martinického) býka a také 5. kolo závodů v boulderingu – Rock Point 2015. Městské slavnosti se konají v rámci projektu Evropské setkávání. Slaný také navštívili zástupci z partnerských měst ze Slovenska, Německa a Francie. Společně s klientkami jsme

vyrazily na městské slavnosti na Masarykově náměstí ve Slaném. Po příchodu jsme si prohlédly několik stánků. Zaujaly nás závody v Boulderingu, kde sportovci předváděli vynikající sportovní výkony. Na zahradě městského kina byl speciální program pro děti a na náměstí se rožnil býk. Na pódiu vystupovaly hudební soubory ze ZUŠ Slaný a populární kapela Tancovačka.

Za chráněné bydlení 4 napsala Chvapilová

Městské slavnosti Slaný

V sobotu 19. 9. 2015 se konali již 17. městské slavnosti, ve kterých se opět rožnil uherský býk. Navíc se konalo MČR v boulderingu – Rock Point 2015. Zajímalo nás co je bouldering a proto jsme se jeli sobotní odpoledne do Slaného podívat. Bouldering je druh lezení provozovaný bez lana na malých skalních blocích nebo nízkých skalách několik metrů nad zemí. Název pochází z anglického slova boulder („balvan“). V současnosti získává velkou popularitu hlavně u začínajících lezců, mj. i díky své nenáročnosti na vybavení a zkušenosti. (zdroj wikipedie). Program byl pestrý. V městském kině se konalo spoustu akcí nejen pro děti. Sledovali jsme šermířské vystoupení, ale i dobové mučení, či převlékání do zbroje. Všude kolem bylo skvělé občerstvení, no nejvíc chutnal asi býku z rožně. Odpoledne jsme si příjemně užili.

CHB Přelíc

Měsíc září v chráněném bydlení

Měsíc září nám utekl jako voda. Počasí nám přálo, vždy když byla nějaká akce a že jich tento měsíc bylo poměrně dost. Začátkem měsíce jsme jeli do Zoo v Praze. Je krásná upravená, s velkým množstvím zvířat. Líbilo se nám hlavně u slonů, kteří mají úžasný prostor. Tučňáci, tygři, opice, lední medvěd, každý si našel něco, co ho uchvátilo. Procházka to byla krásná za hezkého počasí. Příjemné posezení a odpočinek dle potřeby malé občerstvení. Výlet jsme zakončili obědem. Domů jsme se vraceli příjemně unaveni a plný dojmů a zážitků. Další výlet byl na Kladno na dni města. Vyjeli jsme ráno a vrátili se večer. Procházka městem, obchody drobné nákupy. Dobrý oběd, chvilka odpočinku. Pak cesta na Sletišť. Úžasně strávené odpoledne. Prohlídka stánků, zakoupení drobností, nějakých sladkostí a pak nás čekalo to, na co jsme se nejvíce těšili. Autogramiáda kladenských Rytířů – hokejistů. Pak začal první koncert Marka Ztraceného. Byl úžasný, písničky a celé jeho vystoupení se nám

moc líbilo. Některé písničky známe z rádia. Další skupinou byla Slza, to samé nadšení a spokojenost. Takže příjemně strávená sobota, která se opravdu povedla. Koncem měsíce se na náměstí ve Slaném rožnil jako, už po několikáté Uherský býk. Akce probíhala současně s mistrovstvím republiky v Boulderingu. Velmi se nám to všem líbilo a opravdu nadšeně jsme fandili. Sl. Bohumila si došla na pedikúru. Sl. Katce začala škola, do které dojíždí jednou týdně na Smečno. Velmi se jí tam líbí a veškeré úkoly plní s nadšením. Sl. Jarka podle času v neděli chodí do kaple ve Slaném. Už jí tam znají a mají jí tam rádi. Po skončení mše si dá čaj a zákusek s ostatními. Sl. Anna si dělá radosti drobnými nákupy. A tento měsíc již třikrát navštívila zubaře. Průběžně chodíme na vycházky do města nebo v okolí. Občas hrajeme pexeso, člověče nezlob se. Vyšívá se, gumičkuje, maluje, háčkuje.

Za chb – 3 – Vlčková, 2015

Záříjové akce za službu „DOMOV PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM“

Návštěva „Domova Domino v Zavidově“

Pozvání na „Dominování, aneb řádíme v rytmu country“ přijalo z Domova pro osoby se zdravotním postižením celkem třicet sedm klientů. Tato zábavná akce proběhla dne 17. září 2015, která byla velmi úspěšná. Organizátoři měli z počátku připravené překvapení, které bylo realizováno prostřednictvím vystoupení pravého kovboje na krásném hnědákovi. Posléze se přistoupilo k tanci a poslechu písní. Přestávky byly prokládány různými soutěžemi. Paní Čurdová se probojovala na třetí místo za rýžování zlata, pan Czikotský s paní Linhartovou získali druhé místo za tanec s jablkem mezi čely. Dále paní Hejtmánkové byla udělena cena za nejkrásnější kovbojku. Za reprezentaci patří všem velký dík! V porotě zasedal mimo jiné patron domova Domino, český herec, tanečník Vlastimil Harapes. Závěrem je třeba zkonstatovat, že pozvánka na tuto společenskou akci byla pro přítomné něčím výjimečná.

za poskytovanou službu –
Domov pro osoby se zdravotním postižením

Výročí

Ludmila Balášová – 85 let

Josef Fraj - 80 let

Jaroslava Hronová – 94 let

Martina Černá – 41 let

Petr Schuzner – 63 let

Lada Sikorová – 46 let

Anna Šimková – 66 let

Ivana Šornová – 50 let

Kristina Šugarová – 53 let

DOMOV POD LIPAMI

Blahopřejeme klientům k životnímu jubileu!!!!!!

