

Nežijte kysele, a už vůbec ne během těhotenství

Často zmiňovanou civilizační chorobou je dnes překyselení organismu. Může za celulitidu i hemeroidy, stojí za depresí i chronickou únavou. Více nám o něm řekla celostní terapeutka

Monika Nyklíčková:



Monika Nyklíčková je celostní terapeutka a bodyworkerka. Kombinuje práci s tělem (zásadité detoxikační masáže, shiatsu, kraniosakrální techniky) s dalšími metodami (acidobazická rovnováha, darkfield analýza, Bachovy esence a další). Je registrovanou praktičkou Nadace Dr. Edwarda Bacha v Anglii, certifikovanou praktičkou metody Somatic Experiencing® (somatické prožívání – práce s traumatem a jeho léčení podle Petera Levina) a pracuje také jako poradkyně pro biochemii pod rakouskou GBA (Společnost pro biochemii Dr. Schuesslera a diagnostiku z obličeje). Přednáší, vyučuje a také organizuje a tlumočí semináře pro německy mluvící lektory.

Co je překyselení a podle jakých symptomů ho na sobě poznáme?

Ve většině lidského těla je až na výjimky lehce zásadité prostředí, které je důležité z důvodů homeostázy. Tělo je vybaveno spoustou mechanismů, jak se s kyselinotvornými látkami vypořádat, ale tyto mechanismy nemají neomezenou kapacitu. Pokud je přísun kyselinotvorných látek nepřetržitý, dochází k překyselení.

Zvláště u ženského těla bývá prvním signálem nenáviděná celulitida. Existuje obecná domněnka, že jde hlavně o problém stravy, avšak jen stravovací opatření obvykle nepomohou. Jak to tedy je?

Nejde ani tak o problém stravy, jako o celkový problém látkové výměny. Ve chvíli, kdy tělo není schopné všechny kyselinotvorné látky vylučovat, začíná je ukládat. Ideálním místem pro ukládání je tuková tkáň, která oproti jiným tkáním neplní životně důležité funkce a je na ukládání kyselinotvorných látek vybavená. Pokud by se v ní ukládaly krátkodobě, chronické překyselení by nenastalo. Problém většiny lidí je ale bohužel v tom, že se překyselují dlouhodobě a hodně, a na to není ani tuková tkáň ani naše vnitřní prostředí stavěné. Laicky si to můžeme představit tak, že nemůžeme od svého těla očekávat stav perfektního zdraví, když se jeho buňky a vnitřní prostředí v podstatě nepřetržitě koupou v „nepořádku“. Tělo do tukové tkáně kyseliny uloží a celulitida je na světě.

Kromě celulitidy existuje spousta dalších příznaků signalizujících dlouhodobé překyselení. Které jsou ty nejčastější?

Patří sem na příklad chronická únava, většina kožních potíží, pálení žáhy, nadýmání, zácpa, hemeroidy, překyselení žaludku, otoky, křečové žíly, metlické žilky, potíže pohybového aparátu jako bolesti zad, kloubů jako artróza či artritida, hormonální nerovnováha, potíže s vlasy, zuby, nehty, obezita, metabolické potíže jako cukrovka či dna. Dlouhodobé překyselení se také jako jeden z mnoha faktorů podílí na vzniku většiny onkologických onemocnění a může přispět i k duševním potížím typu deprese nebo úzkosti.

Jaké jsou hlavní zásady „zásaditého“ způsobu života?

Je důležité upřednostňovat stravu zásadotvornou (ovoce, zelenina, bezlepkové obiloviny, ořechy, semínka či tzv. superpotraviny) a eliminovat kyselinotvornou (maso, uzeniny, kravské mléčné výrobky, průmyslově zpracované potraviny, bílý cukr a výrobky, ve kterých je obsažen, produkty z bílé mouky, kávu, alkohol, nápoje s CO₂). Poměr by měl být asi 80:20 ve prospěch zásad. Překyseluje také nikotin, mnohé léky, zátěž chemikáliemi a těžkými kovy a nadměrný stres. Je též potřeba dodržovat dostatečný pitný režim alespoň 2-2,5 l tekutin denně, množství upravit subjektivně podle konstituce, kondice a zátěže, převažovat by měla neperlivá voda a s mírou bylinkové a zelené čaje,

ovocné a zeleninové šťávy. Důležitý je přiměřený pohyb převážně v aerobním pásmu, kdy se nevytváří kyselina mléčná, jako třeba chůze, nordic walking, jogging, plavání, pilates, cyklistika, jóga, taiji, čchikung a další. Velmi přínosné je správné dýchání a v rámci něho i všechny druhy dýchacích cvičení, protože některé kyselinotvorné látky je možné správným dýcháním přeměnit na plyny a vydýchat je. Vynikající je též meditace. Odkyselovat tělo lze též přes kůži zásaditou solí a doplňováním minerálů, které tělo spotřebovává na neutralizaci kyselinotvorných látek. Možné je i rozpustit a uvolnit již uložené kyselinotvorné látky v těle, to se ale nesmí dělat v těhotenství.

Jinak je odkyselování během těhotenství možné?

Nejen možné, v těhotenství je velmi přínosné a důležité, protože s jeho pomocí těhotná předchází velkému množství zdravotních potíží. V tomto období nemá žena menstruaci, která jinak každý měsíc odvádí i kyselinotvorné látky z těla. Ty se ukládají během cyklu v děložní sliznici a s menstruační krví každý měsíc odcházejí. Pokud žena nemenstruuje, musí její tělo kyselinotvorné látky metabolizovat. To klade vysoké nároky na minerální rovnováhu organismu. Pokud žena nemá k dispozici dostatek využitelných minerálů, tak může v dlouhodobém horizontu dojít až k poškození pevných struktur (kosti, vazy, šlachy, chrupavky, klouby, ploténky, nehty, zuby, cévní stěny), ze kterých si tělo minerály na neutralizaci kyselin vezme. Pokud šetrně odkyseluje a doplňuje minerály, může těmto potížím předjet. K údivu mnoha žen, které poctivě během těhotenství odkyselovaly, je naprosto minuly hemeroidy, padání vlasů, otoky, únava, nadýmání a mnoho dalších potíží, které v předchozích těhotenstvích bez odkyselování zážily.

Jak těhotenské odkyselování probíhá a jak zajistit, aby bylo bezpečné?

Především je na místě se odkyselením a odstraněním dalších zátěží, jakými jsou těžké kovy, chemikálie, příp. parazitární zátěž, zabývat s dostatečným předstihem už před plánovaným těhotenstvím. Budoucí maminka si za sebe i za miminko ušetří do budoucna spoustu zbytečných zdravotních potíží. Jinak těhotenské odkyselování probíhá

pouze neinvazivně – v těhotenství jsou jakékoli silné detoxikační kúry tabu! Nabízí se tedy odkyselování přes kůži a doplňování minerálních látek potřebných pro neutralizaci kyselin.

Můžete tyto procesy trochu přiblížit?

Odkyselování přes kůži napomáhají procedury se zásaditou solí – celotělové koupele, koupele nohou, zásadité punčochy, zábaly, obklady, zásaditá sprcha. Se zásaditou solí se dají i výborně čistit zuby, kloktat, inhalovat a dá se též použít jako přírodní a velmi účinný deodorant bez solí hliníku. Doplňování minerálů je vhodné ve formě bezesbtyku vstřebatelné a využitelné pro tělo, ideálně v organické podobě. Je důležité připomenout, že těhotná žena má oproti „běžnému provozu“ trojitou spotřebu minerálních látek. Jednak je potřebuje pro sebe, druhou část spotřebuje vyvíjející se plod a třetí část potřebuje její tělo na neutralizaci kyselinotvorných látek, které v případě těhotenství neodcházejí s menstruací. Ideálně by tyto minerály měly přicházet ze stravy, jenže množství některých z nich pokleslo za posledních asi deset let v půdě až o 80 %, takže tímto způsobem jich bohužel potřebné množství nedostáváme a je potřeba je doplňovat. Každé těhotné ženě, která to s odkyselováním myslí vážně, doporučuji vyhledat kvalitního odborníka s dostatečnou praxí, který jí na základě podrobné konzultace a hlavně jejího aktuálního zdravotního stavu doporučí odkyselení na míru.

Existují podpůrné prostředky pro domácí použití? Můžeme na svém odkyselování pracovat sami?

Nerada bych dělala reklamu konkrétním produktům, ale určitě je dobré pořídit si kvalitní zásaditou sůl s širokospektrálním rozsahem použitím na zásadité celotělové koupele, koupele nohou, zásadité punčochy – jsou výborné v případě otoků, potíží s prokrvením dolních končetin, metlickými žilkami, křečovými žilami apod. Vyzkoušet lze i další zmíněné procedury. Kvalitní zásaditá sůl je přírodní prostředek, který má optimální pH prospěšné kůži. Po porodu se dá využít i na koupele novorozenců, pro které představuje maximálně přirozené prostředí – pH kvalitní zásadité soli je totiž podobné jako pH plodové vody, což znamená slabě zásadité.



«Péče, která je pro moje miminko bezpečná, mi dodává pocit klidu.»

Přípravky Klorane Bébé podléhají přísným kontrolám a kritériím: Díky výtažku z měsíčku zajišťují ochranu, bezpečnost a velmi dobrou snášenlivost. Neobsahují parabeny ani barviva a jsou testovány pod pediatrickou a dermatologickou kontrolou. Přípravky Klorane Bébé se starají o klid Váš i Vašeho dítěte.

Klorane Bébé s měsíčkem. Vaše přirozená volba.

www.klorane.cz



Požádejte o radu ve své oblíbené lékárně.