



OBEZITA

O obezitě mluvíme tehdy, má-li člověk v poměru ke svalové tkáni příliš mnoho tělesného tuku. Liší se od nadváhy, kdy člověk příliš mnoho váží. Nadváha může být způsobena váhou kostí, tuku a/nebo tělesných tekutin. Oba tyto stavy však znamenají, že hmotnost člověka vzhledem k jeho výšce je vyšší, než by měla být a než je zdravé.

U většiny lidí vzniká obezita v průběhu doby, kdy přijímají více kalorií, než kolik jich vydávají. Rovnováha mezi příjmem a výdejem kalorií se u každého člověka liší. Faktory, které by mohly způsobit obezitu, zahrnují genetické předpoklady, přejídání, konzumaci potravin s vysokým obsahem tuku a nedostatek fyzické aktivity. Obezita zvyšuje riziko vzniku artritidy, diabetes, srdeční choroby, mrtvice a některých druhů rakoviny.

Ne každý, kdo je obézní, se přejídá. Obezitu mohou způsobit problémy se štítnou žlázou nebo psychické poruchy. Na vině bývají také určité typy léků, jako je Prednison, a antidepresiva (inhibitory MAO).

V jedné studii bylo zjištěno, že američtí teenageři, kteří každý den snídali, vážili v průměru o sedm kilogramů méně než ti, kteří snídani vynechávali. Podle jedné z teorií mají lidé, kteří hladoví a poté zkonzumují velké množství jídla najednou, tendenci k ukládání tuku. Je lepší rozdělit si jídlo na menší porce v průběhu celého dne.

Intuitivní pohled

Mnozí lidé s nadváhou mají sklony k vlezlosti a hádavosti a jsou kritičtí vůči druhým (zejména těm, kdo trpí nadváhou). Někdy mají zlost na celý svět. Tyto pocity jsou způsobeny nerovnováhou v orgánech, jako jsou játra a ledviny. V celkovém stravovacím plánu pomůže přísné sledování spotřeby sacharidů (nikoli kalorií).

Intuitivní léčebné prostředky

Lidé s nadváhou často dostávají rady, aby se více pohybovali. Nicméně pro obézní jedince představuje cvičení velké obtíže, protože se jim nedostává dechu; navíc jim hrozí nebezpečí pádu a zranění. Proto je pro ně nejvhodnější

jednoduchý pohyb, například chůze, veslovací trenažér nebo jízda na stacionárním kole v pomalém tempu.

Bohužel se často stává, že pokud někdo začne cvičit po dlouhém období tělesné nečinnosti, začnou se při pohybu uvolňovat toxiny, jež se nahromadily ve tkáních. Dokud se tělo toxinů nezbaví, může se člověku velmi přitížit. Proto je lepší začít s jakoukoli formou cvičebního režimu velmi pozvolna.

Sklon k nadváze mívají lidé s otravou těžkými kovy, protože tukové buňky se snaží toxiny zapouzdřit. Pokud tělo očistíte od těžkých kovů, pravděpodobně dojde k úbytku na váze.

Také intuitivně stimulujte hypofýzu, aby se obezitě předcházelo pomocí správných hormonů.

Zdá se, že nejlepší výsledky přináší práce s přesvědčením a cvičení „Posílání lásky dítěti v děloze“.

Práce s přesvědčením

Obézní lidé mají většinou z obezity nějaký konkrétní prospěch. Proveďte energetický test, abyste zjistili, zda nemá váš klient následující přesvědčení:

„Tloušťka mi brání v tom, abych podváděl/a manželku/manžela.“

„Tloušťka mi brání v navázání vztahu.“

„Obávám se citového zranění.“

„Mám obavy z lásky.“

„Jídlo je špatné.“

„Jídlo je můj nepřítel.“

„Pokud zhubnu, nezapadnu mezi ostatní.“

Poté klienta naprogramujte ke štíhlosti. Neprogramujte ho, aby „shodil“ nadbytečná kila, jinak se bude zaměřovat na váhu a znovu přibere. Vždy programujte klienty tak, aby se své váhy „zbavili“.

Také je vhodné zbavit se kritického postoje vůči druhým lidem s nadváhou. Pocity, které někdo promítá na ty, kdo trpí nadváhou, mohou u těchto jedinců vyvolávat depresi, zejména pokud mají rozvinutou schopnost intuice.

Ověřte si genetickou paměť, pokud jde o přesvědčení, že nadváha znamená blahobyť, a také pokud jde o otázky moci nebo pocitu bezpečí. Mnohé z problémů, které budete řešit se ženami, se budou točit kolem zneužívání, rodových programů, že za sex je potřeba se stydět, a pocitů viny spojených se sexuální energií. Tato přesvědčení je nutné změnit a vrátit do odpovídajících souvislostí.

Vhodné afirmace

„Miluji své tělo.“

„Umím si vychutnat jídlo.“

„Vím, kdy mám dost.“

„Jím méně.“

„Jsem mladý/á.“

- „Jsem silný/á.“
- „Baví mě denně cvičit.“
- „Mám ze sebe dobrý pocit.“
- „Jsem důležitý/á.“
- „Vyhýbám se tučným jídlům.“
- „Baví mě užívat vitaminy.“
- „Zmenšuje se mi žaludek.“
- „Zrcadlo je můj přítel.“
- „Mám zodpovědnost za to, co jím.“
- „Mám rád/a vodu.“
- „Mám rád/a proteinové potraviny.“
- „Menší porce jídla mě dokáže nasytit.“
- „Je lepší jíst méně chleba.“
- „Mám rád/a ovoce.“
- „Mám rád/a syrovou zeleninu.“
- „Každý den cvičím.“
- „Jsem přesvědčen/a o tom, že zhubnu.“
- „Dokážu být trpělivý/á.“
- „Žiji bez obav ze selhání.“
- „Jím pomalu.“
- „Jsem klidný/á a vyrovnaný/á.“
- „Jsem štíhlý/á a atraktivní.“
- „Lidé mě budou mít rádi takového/takovou jaký/jaká jsem, i když budu štíhlý/á.“
- „Vím, jaký to je pocit vstřebávat živiny z potravy.“
- „Každé sousto, které sním, je naplněno láskou; snadno se nasytím.“

Doplňky stravy a jiná výživová doporučení

Zásadní změny, pokud jde o nadváhu, lze dosáhnout už jen tím, že vyřadíte z jídelníčku veškerý bílý chléb a lepek.

Pro další studium na toto téma doporučuji knihu Dr. Petera J. D'Adamo *Výživa a krevní skupiny*. Tato kniha se zabývá nejen otázkou hubnutí, ale také tím, co byste měli a neměli jíst podle své krevní skupiny.

Americká společnost pro boj s rakovinou zjistila, že lidé, kteří používají umělá sladidla, ve skutečnosti přibírají na váze, místo aby hubli. Umělá sladidla mají na tělo mnohem horší vliv než cukr.

Při hubnutí může pomáhat čokoláda, pokud se konzumuje v rozumném množství.

Mnohé z bylin, které pomáhají bojovat s obezitou, mohou být nebezpečné, protože zatěžují určité tělesné orgány.

Lidé, již trpí obezitou způsobenou léky, mají tendenci vynechávat pravidelná výživná jídla. Tito jedinci nutně potřebují ovoce a zeleninu k vyčištění střevního traktu.

Na druhé straně někteří obézní lidé musí hodně jíst, protože jejich tělo nedokáže absorbovat živiny z potravy.

V mnoha případech způsobují obezitu parazitární infekce, proto se doporučuje očista od parazitů.

Problém v zásadě nespočívá v jídle. U většiny lidí pomůže při hubnutí konzumace správných potravin.

Skvělým potravinovým doplňkem je přírodní sladidlo Just Like Sugar. Mezi další užitečné doplňky patří:

- ALA
- šťáva z aloe vera pro zažívací trakt
- komplexní aminokyseliny
- DHEA
- lněný olej
- hroznový extrakt (pozor na kombinaci s léky)
- omega-3, 6 a 9 mastné kyseliny
- lecitin
- vitamin E (v nízkých dávkách)

Dieta při obezitě

Tato dieta vznikla v nemocnici Sacred Heart Memorial Hospital a je určena pro pacienty s nadváhou, kteří mají nemocné srdce a potřebují rychle zhubnout před operací.

Základní polévka pro spalování tuků

12 zelených cibulek/jarních cibulek, nasekat

2 zelené papriky

1 nebo 2 plechovky nakrájených rajčat

1 svazek celeru

1 velká hlávka zelí, nasekat

1 balení Lipton cibulačka mix

Můžeme přidat: svazek koriandru nebo petrželky, nasekat.

Koření: sůl, pepř, kari, vývar nebo ostrou omáčku (tabasco).

Nakrájíme zeleninu na malé a střední kousky, přidáme Lipton cibulačku mix, konzervovaná rajčata a koření, zalijeme čistou filtrovanou vodou, vaříme 5–10 minut a pak necháme mírně vřít, dokud zelenina nezměkne.

Tuto polévku lze jíst, kdykoli budete mít hlad, a můžete ji zkonsumovat libovolné množství.

Tato polévka nedodává kalorie, proto se nemusíte nijak omezovat. Pokud nebudete během dne doma, vezměte si ji s sebou ven v termosce.

Varování! Pokud byste drželi tuto dietu dlouhodobě, může způsobit podvýživu.

První den

Jezte pouze polévku a ovoce (kromě banánů). Meloun a vodní meloun obsahují málo kalorií.

Pijte neslazený čaj, brusinkový džus nebo vodu.

Druhý den

Nejezte žádné ovoce. Polévku můžete doplnit zeleninou – syrovou nebo konzervovanou. Zelená listová zelenina je lepší než fazole, kukuřice a hrášek. Na večeri si za odměnu můžete dát pečenou bramboru.

Třetí den

Jezte libovolné množství polévky, ovoce a zeleniny. Dejte si pečenou bramboru.

Čtvrtý den

Pokud jste se předešlé tři dny řídili podle pokynů a nepodváděli, čtvrtý den ráno zjistíte, že vážíte přibližně o tři kilogramy méně.

Čtvrtý den jezte banány a pijte odstředěné mléko. Snězte až tři banány a vypijte co nejvíce čisté vody. Banány mají vysoký obsah kalorií a sacharidů stejně jako mléko. Vaše tělo bude potřebovat draslík, sacharidy a bílkoviny, aby se u vás snížila chuť na sladké, a budete muset doplnit kalorie. Během čtvrtého dne si dejte nejméně dvakrát polévku.

Pátý den

Hovězí maso a rajčata. Můžete sníst 30 až 50 dekagramů hovězího masa a plechovku rajčat nebo až šest čerstvých rajčat. Snažte se vypít alespoň 6–8 sklenic vody, abyste z těla vyplavili kyselinu močovou. Dejte si během dne alespoň jednu porci polévky.

Šestý den

Hovězí maso a zelenina. Snězte libovolné množství hovězího masa a zeleniny. Pokud budete chtít, můžete si dát i dva nebo tři steaky. Dejte přednost zelené listové zelenině. Vynechte pečené brambory. Dejte si během dne alespoň jednu porci polévky.

Sedmý den

Hnědá rýže, neslazené ovocné šťávy a zelenina. Najezte se toho, co hrdlo ráčí! Dejte si během dne alespoň jednu porci polévky.

Musíte úplně vynechat

- alkohol
- chleba
- sycené nápoje (pijte jen vodu, neslazený čaj, černou kávu, neslazené ovocné šťávy, brusinkový džus a odstředěné mléko)
- smažená jídla
- kuřecí kůže

Jeden den můžete hovězí maso nahradit grilovaným nebo pečeným kuřetem či grilovanou rybou. Ostatní dny budete potřebovat vysoký obsah bílkovin z hovězího masa.

Základní polévku na spalování tuků můžete jíst, kdykoli dostanete hlad. Čím více jí sníte, tím více budete hubnout.

Tuto dietu lze kombinovat s jakýmkoli léky.

Pokud jste dietu poctivě dodržovali, ukáže vám váha na konci sedmého dne nebo osmý den ráno o pět až sedm kilogramů méně, a navíc budete mít spoustu energie. Pokud jste shodili více než sedm kilogramů, udělejte si před opakováním diety dva dny přestávku.

Tento sedmidenní stravovací plán lze použít tak často, jak budete chtít. Pokud jej správně dodržíte, pročistíte si organismus a budete se cítit lépe než kdy předtím. Pokračujte v plánu tak dlouho, jak si budete přát, a sami uvidíte ten rozdíl. Jde o velmi jednoduchou dietu na spalování tuků a její tajemství spočívá v tom, že spálíte více kalorií, než kolik jich přijmete.

Během diety není vhodné konzumovat žádné alkoholické nápoje, protože dochází k odstranění nasrádaných tuků v těle. Než budete pít alkohol, nejméně na 24 hodin předtím dietu přerušte.

Vzhledem k tomu, že trávicí systém každého z nás se liší, bude mít tato dieta na každého jiný vliv. Po třech dnech budete mít více energie, než když jste začali. Poté, co budete dodržovat program po dobu několika dnů, zjistíte, že se vám změnila stolice. Snězte šálek otrub nebo vlákniny. Během diety je sice povoleno pít kávu, ale možná po třech dnech zjistíte, že se obejdete bez kofeinu.

Pokračujte v tomto plánu tak dlouho, jak budete chtít, ale jen v krátkodobém horizontu – neměli byste držet dietu nepřetržitě.

OBRNA

Typy

Obrna je virové onemocnění, které se v asi 95 procentech případů neprojevuje vůbec žádnými příznaky (jde o takzvanou *asymptomatickou dětskou obrnu*). Pokud se příznaky vyskytnou (u takzvané *symptomatické dětské obrny*), může mít nemoc jednu ze tří forem:

- mírná forma, které se říká *abortivní obrna*
- vážnější forma spojená s aseptickou meningitidou, takzvaná *non-paralytická obrna*
- závažná forma, která má za následek postižení, takzvaná *paralytická obrna* (tato forma se vyskytuje u 0,1 až 2 procent případů)

Lidé, kteří prodělají abortivní nebo non-paralytickou obrnu, se obvykle zcela uzdraví. Paralytická obrna, jak již název napovídá, způsobuje ochrnutí svalů a může vést i ke smrti. U paralytické obrny opouští virus střevní trakt a vstupuje do krevního řečiště, přičemž pak útočí na nervy (v případě abortivní nebo asymptomatické dětské obrny virus obvykle zůstává jen ve střevním traktu). Virus může mít vliv na nervy, které ovládají svaly končetin a svaly nutné pro dýchání, což vede k dýchacím potížím a ochrnutí horních i dolních končetin.

Intuitivní léčebné prostředky

Pokud tělo umí bojovat proti dětské obrně, člověk ji může prodělat a přežít.

S přibývajícím věkem se může v těle projevit postobrnový syndrom. Ten může mít na tělo zničující dopad a jediný způsob, jak tomu předejít, je požádat Stvořitele, aby změnil marker dětské obrny v těle. Pamatujte na to, že je potřeba jej *změnit*, nikoli *odstranit*, protože stále potřebujete protilátky.

Znám lidi, kteří přežili obrnu a postobrnový syndrom se u nich nikdy neobjevil. Nemají v těle marker, protože došlo k jeho vymazání.

Také vím, že se postobrnový syndrom projevil u těch, kdo dostali „cukrovou pilulku“ (první očkování proti dětské obrně). Když byla poprvé vyvinuta protilátka proti dětské obrně podávaná v cukrových kostkách, první várka obsahovala větší množství viru, proto někteří lidé, kteří vakcínu dostali, nyní procházejí postobrnovým syndromem. Ten bývá nesprávně diagnostikován jako nezvyklá forma svalové dystrofie.

U obrny použijte základní léčení.

OČI

Oči se skládají z rohovky, čočky, optického nervu a sítnice.

Všichni vidíme trochu jinak a doplňujeme zrak dalšími smysly. Podle mého názoru se klade příliš velký důraz na to, čemu se říká *normální zrak*. Za normální zrak se považují hodnoty 20/20–20/15, přičemž hodnota 20/10 představuje ještě ostřejší vidění. Čím je tedy druhé číslo nižší, tím lépe.

Chcete-li zaostřit na dálku, oční svaly se uvolní a čočka se prohne a natočí tak, aby světelné paprsky dopadaly přímo do zadní části oka.

Pokud se oční svaly příliš stáhnou, čočka se více zakulatí. V místě, kde obraz prochází čočkou, se předměty jeví jako rozmazané, což způsobuje krátkozrakost. K tomu dochází, když čočka dosáhne maximálního zakřivení pro vytvoření správného obrazu.

Choroby a poruchy oka

- astigmatismus
- katarakta (šedý zákal)
- glaukom (zelený zákal)