

Tí z vás, ktorí pravidelne čítate Vitalitu, si pamätáte, že som vždy zdôrazňoval význam dobre vyváženej stravy. Niektorí lekári mi oponovali, že prehánam, keď vplyvu stravy na zdravotný stav človeka pripisujem tak veľký význam. Aj oni hovoria: áno, strava má vplyv na zdravotný stav človeka, ale nie až do takej miery, ako to Subotič hlása. Vravia, že sú tu aj iné faktory.

Samozrejme, že aj ja deklarujem, že okrem stravy existuje aj voda a vzduch. Avšak pokiaľ ide o stravu, ľudia by sa nemali príliš napačovať, lebo tým zaťažujú svoj tráviaci trakt a nakoniec aj krvný obeh. Tretinu objemu žalúdka by mala tvoriť strava, tretinu voda a tretina žalúdka by mala zostať pre prvopočiatočnú esenciu - priestor, t.j. vzduch. To znamená umiernenosť v strave a pití. Týmto prikladám vážnosť aj vode a vzduchu. Keď je to tak, prečo má potom strava rozhodujúci vplyv na náš zdravotný stav? Pozrime sa spolu.

Voda a vzduch

Vzduch je u nás taký, aký je – priemyselný, plný výfukových plynov, CO, olova, azbestu atď. To všetko dýchame a pľúca reagujú svojím spôsobom. Najlepšie o tom vedia alergici, ktorých stav sa po opustení Bratislavy ihneď zlepšuje. Ale povedzme, že je vzduch čistý a dym neovplyvňuje našu pečeň, pľúca a cievny systém, ktorý sa v takom prípade prehrieva. Voda je na Slovensku veľký problém, tak ako inde na svete, napriek tomu, že politické štruktúry rozprávajú inak. Za 2000 – 3000 SK dostanete chemickú analýzu vody a tá vám otvorí oči. Keď hovoríme o kvalite vody, ne-

Strava a termoregulácia

myslíme iba jej biologickú nezávadnosť, ako o tom hovoria štátne orgány. Biologická nezávadnosť vody sa rieši veľmi rýchlo pomocou pár litrov chlóru navyše v našom vodárenskom systéme. Niektoré údaje uvádzajú, že na každého človeka u nás by malo pripadať na každý deň 150 l pitnej vody a to sme sem nepripočítali priemysel. A iba v Bratislave je nás okolo 800 000. Pritom potrebujeme vodu bez karbonátov, železa, magnézia, bez naftových zlúčenín, nitritov, bez hormónov a odpadov farmaceutického priemyslu a poľnohospodárskych staníc. Jednoducho, potrebujeme čistú vodu, čo je dnes stále ťažšie nájsť. Mnohí z nás si kúpili do domácnosti filter a teraz pijú čistú vodu, v ktorej nie sú škodliviny.

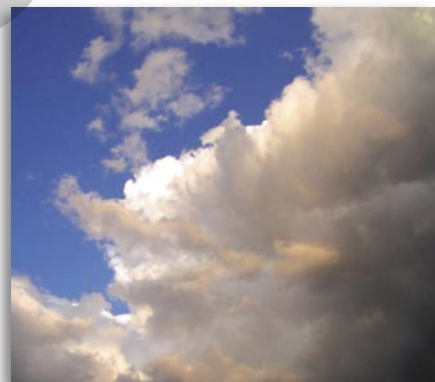
Pre naše zdravie potrebujeme vodu bez tvrdých prísad, lebo tie sa iba uskladňujú v našom žlčníku, cievnom systéme, ľadvinách. Raz navždy treba zdôrazniť, že minerály do tela neberieme z vody, ale z iných zdrojov.

Dôležitosť stravy

Tak si teda predstavme, že máme čistý vzduch a čistou vodu - a čo je so stravou? Hneď na začiatku rozbíme ilúzie, že sa stravujeme zdravou stravou. Keby sme vytiahli nejakého faraóna z jeho pyramídy a pripravili by sme mu poriadnu hostinu, ten chudák, ak by aj prežil naše raňajky, ešte pred obedom by prosil, aby sme ho od neho ušetrili a pred večerou by už bezhlavo utiekol späť do pyramídy a dobre by sa tam zamkol.

Človek už pri narodení dostáva určité charakteristiky, ktoré ho sprevádzajú počas celého života. Čo ešte dostane, to závisí od života jeho matky a od teploty tela pri narodení. Samozrejme, okrem vzduchu, ktorého máme záľahu, diéta chce aj jesť. Najprv je to mlieko, ktorým sa stravuje jednu časť svojho života. Potom prechádza na tuhú stravu, ale mlieko mu v strave zostáva - len v inej podobe (syr, jogurt), lebo lekári hovoria, že je to zdra-

Vzduch je u nás taký, aký je – priemyselný, plný výfukových plynov, CO, olova, azbestu atď. To všetko dýchame a pľúca reagujú svojím spôsobom. Najlepšie o tom vedia alergici, ktorých stav sa po opustení takejto zóny ihneď zlepšuje.



Tie minerály, ktoré si telo napriek tomu z vody zoberie, iba vytvoria usadeniny, ktoré nám škodia. Potrebujeme minerály v inej forme. Aj v škole nás učili, že minerály vo vode sú škodlivé pre ľudské telo, len sme vtedy mnohí nedávali pozor. Urobíme dobre, keď budeme piť osmoticky upravenú vodu, ktorá neovplyvňuje nepriaznivo náš krvný obeh.

vé. (V jednom lekárskom bulletine som si prečítal, že deti, ktoré pili veľa mlieka od 3 do 7 rokov majú výrazne viac zubných kazov než tie, ktoré ho pili s mierou.) Ak potom preskocíme niekoľko desaťročí a pozrieme sa na to bábo, teraz už dospelú osobu, vidíme, že má poškodené zuby, poškodenú chrbticu. Lekári mu odporúčajú kvôli kalciumu zaradiť do stravy

Centrum čínskej tradičnej medicíny dr. Borisa Subotiča s.r.o.,

Bratislava, Trnavské múto 1.

Ideálne je prísť s vyplneným teplotným formulárom zo septembrovej **VITALITY**.

Je potrebné objednať sa vopred v pracovných dňoch od pondelka do štvrtka od 9.00 do 15.00 a v piatok od 9.00 do 13.00, 02/5022 8537, 0905 714 200



Neprehliadnite - I. ročník Školy naturálnej medicíny

Centrum čínskej tradičnej medicíny dr. Borisa Subotiča v Bratislave pripravuje 1. ročník Školy naturálnej medicíny: hydroterapia-termoregulácia tela, informatívne základy tui-
-na, klasická masáž. Absolventi obdržia licenciu platnú pre

EÚ. Pripravovaný termín – jar 2006. Záujemcovia hlásia sa listom, telefonicky alebo mailom: 02/5022 8537, 0905 714 200, e-mail: centrumctm@stonline.sk, www.subotic.sk

veľa syrov a mlieka, čo náš dospelák robí a jeho stav sa iba zhoršuje, a to rapidne. Komentár dajte vy.

Postrach dermatitis

Mali by sme sa rodiť zdraví, ale nie vždy je to tak. Nočná mora dnešných rodičov je dermatitis. Vyvoláva strach a triašku rodičov, lebo na to medicína nemá zodpovedajúce riešenie. Na veľké šťastie takýchto rodičov, novou metódou, ktorú voláme termoregulácia, dosahujeme revolúciu v liečení ako aj v pomáhaní a zmiernení ťažkostí, keď sa to už nedá úplne vyliečiť. Zdôrazňujeme, že sú to metódy úplne bezpečné. Samozrejme, že aj genetika komplikuje v mnohých prípadoch liečenie a tu musíme byť reálni. Tak či onak, samoliečbou a opatrným prístupom v stravovaní sa môže aj v takýchto prípadoch výrazne pomôcť.

Prehrievanie organizmu

Priveľké používanie pesticídov v poľnohospodárstve zničilo normálny život miliónom ľudí. Pri konzumovaní takejto stravy sa jedy uskladňujú v pečeni, črevách a cievnom systéme. Aj živočchy sa stravujú rastlinami, ktoré sú plné pesticídov. Prostredníctvom nich aj my prijímame časť pesticídov. Je teda otázne, či jesť alebo nejесť mäso. Niekedy je to filozofická otázka. Ale keď sa začneme mäsom prejsť, je to už problém aj pre lekára, a to z dvoch dôvodov. Prvým sú spomínané chemikálie. Druhým sú bielkoviny, ktoré podporujú vytváranie veľkého množstva žalúdočných a žľazových kyselín. Ich neutralizácia sústavne vyčerpáva hlavu pankreasu, ktorý vylučuje tri známe šťavy na štiepanie tukov, cukrov a bielkovín. Ak nepríde k vyváženosti kyslej reakcie, kyslé bielkoviny zohrievajú tenké črevo, znečisťujú sa a ničia vlásočnice, nadmerne sa zahrieva pečeň a to má za následok rozšírenie vena porte. Môžeme si predstaviť, aký to má význam. Teplota ďalej ovplyvňuje aj krvný obeh.

Teraz sa vráťme trochu naspäť a pripomeňme si, kolkokrát sme už spomenuli krvný obeh - v súvislosti so vzduchom, vodou a najčastejšie v súvislosti so stravou. V normálnych pomeroch, keď sú aj vzduch aj voda čisté, keď sa máme možnosť zdravo stravovať, potom aj zostaneme dlho zdraví. No viacerí z nás sú chorí, čo ukazuje, že práve nevieme, ako sa stravovať.

Existujú potraviny, ktoré prehrievajú náš tráviaci systém a tie, ktoré ho iba mierne zohrievajú.

Teraz vám po stý raz znova ukážem chybu, ktorú viac či menej robíme všetci. Priveľa sa napchávame a hocičím. Priveľa a pričasto jeme mäso - pečené, grilované, vysmáža-

né. A ja vám poviem - keď už mäso, tak duse- né alebo varené. Občas malé množstvo pravej šunky, trochu grilovania a pečenia, ale v takomto prípade vždy s dostatkom cibule. Pritom musím ešte zdôrazniť, že jedenie pečeného mäsa abnormálne zohrieva tráviaci systém a prostredníctvom neho aj cievny systém. Jedenie sladkostí, koláčov, veľa kysnutého chle-



ba, predstavuje pre tráviaci systém problém, lebo sú tu tuky aj cukry spolu. A k tomu pridajme aj čaje, kávu a 100 % džúsy. Znova dostávame problém s krvným obehom.

Mýlia sa

Neuveriteľne veľa ľudí, ktorí čítajú knihy o zdravej výžive, sa chvália tým, ako zdravo sa stravujú. Nejedia mäso. Radi si však objedajú vysmázaný encián, ktorý sa veľkodušne ponúka vo všetkých reštauráciách na Slovensku. Títo ľudia sa vydávajú za vegetariánov a nevedia, že sú vo veľkom omyle. Už samotné mlieko mnohým ľuďom nerobí dobre, ale ešte sa pretvorí na syr, ktorý je oveľa ťažšou potravinou než mäso. Potom sa syr vypráža na vysokej teplote a k tomu pridáme do tela ešte aj spálený olej. Podľa mňa takí vegetariáni nakoniec veľmi zle dopadnú a sami nevedia prečo. Radšej zjedzte mäso, je to pre vás menšie zlo. Nezabije vás mäso, ale popraví vás vysmázaný syr a kola.

Neprijemné prejavy

Spýtajme sa, na ktorom mieste v organizme sa najviac prejavuje nesprávna strava? O tenkom čreve sme povedali, že je motorom nášho tela. Keď sa motor priveľmi zohrieva, zastane. Tak je to aj s našim tenkým čre-

vom. Ono zohrieva vnútorné orgány a vieme, že teplota rozširuje žily a artérie sa zužujú. Takýto stav vedie k poruche v cirkulácii krvi, ktorá viac nemôže privádzať výživu do buniek, nemôže viac ani zohrievať, ani chladiť, to znamená udržiavať správnu teplotu v našich bunkách. Mení sa pH krvi a ostatných tekutín na kyslé. Lymfa sa tiež prehrieva a nemá viac

moc čistiť telo. V niektorých miestach sa zastaví. Vtedy hovoríme, že nám opúchajú ruky, nohy, tvár. Musíme vedieť, že telo má rado teplotu, ale iba tú, ktorá drží na optimálnej kvalitu prácu buniek, tkaniva a všetkých vnútorných orgánov, ako aj kože. Každú teplotu, ktorá je vyššia alebo nižšia od normálnej, musíme opravovať stravou, ktorá nás neprehrieva. A to sú nasledujúce potraviny alebo ich kombinácie - **varené cestoviny, ryža, obilniny, strukoviny, varený zemiak v šupke, kompóty bez cukru, čerstvé odstredené šťavy**. Ale zo skúsenosti vieme, že náš zdravotný stav nemôžeme tak rýchlo opraviť, keď napríklad jeme zdravú výživu dva mesiace. Pomocou stravy trvá návrat k zdraviu oveľa dlhšie, ale pomocou hydroterapie, termoregulácie a olejových prípravkov sa môže stav oveľa rýchlejšie a v niektorých prípadoch až výrazne zlepšiť. Pomocou kúpeľov rúk a nôh sa môžu vnútorné orgány a končatiny relatívne rýchlo ohriať alebo ochladiť na normálnu teplotu. Lekár vždy posúdi, aký kúpeľ odporučiť, akú teplotu použiť pri namáčaní rúk a nôh. To sa všetko posudzuje na základe nameraných teplôt na viacerých miestach na tele, o čom sme písali vo Vitalite č. 9 a uverejnili sme tam aj tabuľku pre zaznamenávanie hodnôt.

Dr. Ac. Boris Subotič