Přírodní praktický lékař

Uwe Karstädt

37,0°C

Ideální tělesná teplota jako tajemství optimálního zdraví

tredition®

Kontakty:

© 2014 Přírodní praktický lékař Uwe Karstädt

Korektura a kompozice:

Angelika Fleckenstein, spotsrock.de

Vydavatel: Tredition GmbH, Hamburg,

Vytištěno v Německu

ISBN: 978-3-7323-0957-3 (Brožovaná vazba)

978-3-7323-0958-0 (Vázaná kniha)

978-3-7323-0959-7 (Elektronická kniha)

Dílo včetně jeho jednotlivých částí je chráněno autorským právem. Jakékoli použití bez souhlasu vydavatelství a autora je zakázáno. To se týká zejména elektronických nebo jiných prostředků reprodukce, překladu, distribuce a přístupu veřejnosti. Bibliografické informace Německé národní knihovny:

Německá národní knihovna uvádí tuto publikaci v Německé národní knihovně - Deutsche Nationalbibliografie; Podrobné bibliografické údaje jsou k dispozici na internetu na adrese http://dnb.d-nb.de

Přírodní praktický lékař

Uwe Karstädt

37°C

Ideální tělesná teplota jako tajemství optimálního zdraví

My Lady d'Arbanville,

why does it grieve me so?

But your heart seems so silent

Why do you breathe so low,

why do you breathe so low?

why do you sleep so still?

I'll wake you tomorrow

And you will be my fill,

yes, you will be my fill.

My Lady d'Arbanville,

you look so cold tonight

Your lips feel like winter

Your skin hat turned to white,

your skin has turned to white

Má paní d´Arbanville,

proč mě to tak trápí?

Ale tvé srdce se zdá tak tiché

Proč dýcháš tak pomalu,

proč dýcháš tak pomalu?

proč spíš tak klidně?

Zítra tě probudím

A ty budeš má radost,

ano, budeš má radost.

Má paní d´Arbanville,

dnes večer vypadáš tak chladně

Tvé rty jsou chladné jako led

Tvůj kožený klobouk zbledl,

tvá kůže zbledla

Cat Stevens

Poznámka:

Tato kniha byla vytvořena, aby vám poskytla co nejlepší informace o procesech probíhajících v lidském těle a umožnila vám z těchto skutečností vyvodit vlastní závěry. Po přečtení této knihy se můžete rozhodnout přijmout vhodná opatření, abyste zlepšili svůj zdravotní stav. Pokud máte zdravotní problémy, můžete také vyhledat podporu kompetentní osoby, která je díky vzdělání, odborným znalostem, zkušenostem a laskavosti schopna najít vhodnou cestu, která vám pomůže dosáhnout cíle, který jste si sami stanovili.

Tato kniha nemůže a neměla by nahrazovat žádnou požadovanou odbornou podporu, kterou dostáváte. Obzvláště byste neměli považovat tento čtenářský materiál za podnět k zastavení probíhajících terapií nebo používání předepsaných léků bez konzultace s lékařskými nebo s přírodními naturopatickými odborníky. Poslouchejte, prosím, své instinkty, své srdce a rozum a jednejte zodpovědně! V sázce je váš život, zdraví, vaše uzdravení, a my vám zde nabízíme velkou příležitost věnovat jim pozornost.

Přeji vám dobré zdraví!

Obsah

Obsah *6*

Úvod *9*

1. Kapitola *19*

Význam ideální tělesné teploty **19**

1. 1. Původ hodnoty 37°C jako ideální lidské teploty **19**

1. 2. Význam 37°C jako lidské provozní teploty **20**

1. 3. Atraktivita světla **23**

1. 4. Tepelná léčba - podpůrný sloup přírodní medicíny **24**

1. 5. Vnesení světla do temnoty - osobní příběh **25**

Kapitola 2 ..... *30*

Snížení ideální tělesné teploty do hypotermického stavu **30**

2. 1 Moderní člověk v nezdravém prostředí **30**

2. 2 Období stresu **32**

2. 3. Nízké teploty jako součást chronických onemocnění **33**

2. 4. Symptomy a onemocnění související s nízkou teplotou **37**

2. 5. Co znamená teplota uvnitř těla? **39**

2. 6. Normální hodnoty a jejich význam **40**

2. 7. Význam horečky a hypotermie **41**

Kapitola 3 ..... *44*

Hypotermie - podchlazení **44**

3. 1 Nízká teplota jako mor 21. století **44**

3. 2 Příčiny hypotermie **44**

3. 2. a. Vakcíny a léky 45
3. 2. b. Otrava z požitkářství.....48
3. 2. c. Studené jídlo a nápoje 50
3. 2. d. Životní styl v moderní společnosti.....61
3. 2. e. Emoce a emoční chlad.....61
3. 2. f. Nízká tělesná teplota způsobená nedostatkem pohybu a nadváhou 64
3. 2. g. Environmentální toxiny 65
3. 2. h. Optické jádro hypothalamu - další centrum pro tepelnou regulaci 70

Kapitola 4..... 73

Význam enzymů..... 73

4. 1. Co jsou to enzymy? 74

4. 2 Účinek enzymů závisí na teplotě..... 75

4. 3 Účinky hypotermie na enzymy 77

Kapitola 5..... 81

Jiný druh pozorování 81

Kapitola 6 85

6. 1. UV záření a vitamín D..... 86

6. 2. Infračervené záření a tělesné teplo..... 88

6. 3. Pohyb a čerstvý vzduch 90

6. 4. Druhově vhodná strava 92

6. 5. Lidské teplo 93

6. 6. Negativní ionty 93

6. 7. Život vhodný pro druh v cizím prostředí..... 95

Kapitola 7..... 100

Čtvrtý rozměr vody.....100

7. 1. Vytvoření H_30_2 na vodě milujících površích 101

7. 2. Nabíjení „baterie“ z buněčné vody 105

7. 3. EZ voda a cirkulace.....107

7. 4. Nabíjení pomocí FIR a záporných iontů 109

Kapitola 8..... 111

8. 1. Jídlo a pití - denní jídlo jako pramen zdraví 111

8. 2. Pití je zdravé - ale jaké je správné množství?.....116

8. 3. Přehodnocení příjmu léků 121

8. 4. Hledejte holé nezbytnosti, prosté holé nezbytnosti, zapomeňte na své starosti a na vaše spory! 123

Kapitola 9..... 128

9. 1. Co je infračervené světlo? 128

9. 2. My všichni jsme infračervené zářiče! 131

9. 4. Často kladené otázky o infračervené rohoži 138

1. Komu mohou prospět infračervené rohože? 138
2. Zvýší infračervená rohož teplotu mého těla?..... 138
3. Jak optimální nebo zvýšená tělesná teplota ovlivňuje můj zdravotní stav?. 139
4. Co jsou proteiny tepelného šoku (HSP)? 139
5. Jaký vliv má infračervená rohož na stres?..... 140
6. Jaký vliv má infračervená rohož na tělesnou hmotnost? 140
7. Mohu použít infračervenou rohož pro detoxikaci?..... 141
8. Co jsou záporné ionty a jaké výhody to přináší? 141
9. Naruší se FIR umístěním přikrývky na infračervenou podložku? 142
10. Vyzařuje infračervená rohož škodlivá elektromagnetická pole (EMF)? 142
11. Může infračervená rohož ovlivnit příjem a účinnost léků? 142
12. Jaké jsou kontraindikace pro infračervené rohožové aplikace?..... 143

Epilog:..... 144

Dodatek B: 149

Tabulka pro zápis naměřených hodnot:.....149

Úvod

"Neustále je mi zima, " vysvětlila mi paní Shiverová, když jsem se jí zeptal na její tělesnou teplotu.

"Co takhle obléknout si extra bundu a nějaké teplé ponožky?" Zeptal jsem se dále. "To nepomůže." Piju horký čaj a nosím teplé oblečení, jako by tu byla zima po celý rok. Chlad přichází z hloubky uvnitř mne. Cítím se v teple jen při horké koupeli nebo v sauně. Ale nemůžu sedět jen ve vaně celý den, že? “

Víc než to. Nadměrné pití ji ještě ochladí. I když horký čaj zpočátku dodává paní Shiverové trochu tepla, nakonec ji ochladí a ona mrzne a třese se ještě víc. Pití přílišného množství tekutiny ochlazuje tělo. Na rozdíl od všech zastánců „co největšího pití“ se doporučuje vědomě omezit příjem tekutin. Více o tom si můžete přečíst později v knize a pochopit důvody, které jsou za tím. V zásadě platí toto: Chronická nízká teplota - jak zažívá paní Shiverová - se nedá vyléčit pomocí několika šálků čaje a vlněných ponožek.

Další pacientka, paní Nightwakeová, se přiznala: „Nemohu spát celé hodiny, když jsou mé nohy stejně studené jako led. Trvá to věčně, dokud se moje nohy nezahřejí a já konečně můžu spát. Už nikdy nechodím do postele bez láhve s horkou vodou. Přesto mě ani láhev s horkou vodou okamžitě nerozehřeje uvnitř. Potřebuji něco, co by mě mohlo zahřát vnitřně.

Paní Nightwakeová je v neustálém stavu vnitřního napětí kvůli nízké teplotě, která se projevuje přes její studené ruce a nohy. Lidé, kteří jsou chladní, jsou také stresovaní. Zvedají svá ramena a jejich svaly tuhnou. Není divu, že paní Nightwakeová se nemůže uvolnit a její noční odpočinek je narušený. Naštěstí jsem jí mohl dát několik rad, jak se vnitřně zahřát, a to z ní udělalo úplně jinou osobu. Vnitřní teplo jí umožnilo relaxovat. Pro ni to byl klíčový prvek při regeneraci - a znovu je spokojená - v její noční regenerační fázi.

Více o tom později v knize. Pokud trpíte nízkou teplotou a jste jedním z těch lidí, kterým rychle chladnou ruce a chodidla, můžete se odvážit doufat, že vám tato kniha konečně nabídne řešení. Pokud se několikrát do roka nachladíte, tato kniha vám také může otevřít oči, jak nalézt příčiny a řešení.

Chlad v těle je mnohem více než obtěžující a nepohodlný příznak. Chlad nám způsobuje nemoci. Nízká teplota nebo podchlazení - jak to říkají odborníci ve zdravotnictví - jsou jako chobotnice roztahující chapadla do všech oblastí našeho života: tělo a mysl, krevní oběh a metabolismus, orgány a tkáně, náš smysl pro vitalitu a imunitní systém.

Nikdy nebudeme vědět, zda Cat Stevens ve své písni (viz první strana) popisoval stav podchlazení u své lady d'Arbanville, přesto faktem zůstává, že ona vykazovala všechny příznaky spojené s nízkou teplotou, a to mělké dýchání, chlad, bledost a slabý puls.

Paní Shiverová a paní Nightwake nejsou výjimkou. Chronicky nemocní lidé nemají vitalitu a lidé, kteří nemají vitalitu, se cítí chladně. Je to tak jednoduché.

Přesto však platí i obrácený vztah příčiny a následku: Člověk, kterému je zima, s největší pravděpodobností onemocní. Z krátkodobého hlediska to znamená závažné nachlazení. Mnohem více alarmující je však sestup do chronického onemocnění, jak bylo uvedeno výše. Tento chlad, který způsobuje takové obrovské problémy u většiny mých pacientů, není triviální záležitostí. Dostatečná tělesná teplota je víc než jen o pohodlných a příjemných pocitech. Správné tělesné teplo je jedním ze základních pilířů dobrého zdraví.

Teplo v těle je jako slunce pro náš život tady na Zemi. 37,0°C je známkou dobrého zdraví, síly a vitality. Když se rozmnožujeme, jsme „žhaví“, plní zářící lásky. Grim Reaper nám však ledovou rukou bere náš život. Léto života je teplé a pulzující, zatímco zima umlčuje život a pochovává ho pod sněhem a ledem.

Žádný sportovec nemůže dosáhnout špičkových výkonů bez předchozího „zahřátí“. Šéfkuchař nemůže připravit jídlo bez ohřevu vody a jejího přivedení k varu. Člověk nemůže být zdravý, aniž by udržoval „provozní teplotu“ těla, a tato teplota je přibližně 37,0°C nebo přesněji teplotní rozmezí od 36,7°C do 37,3°C. Vždy uvádím toto úzké okno asi 1,0 stupně, když odkazuji na 37,0°C jako v názvu knihy.

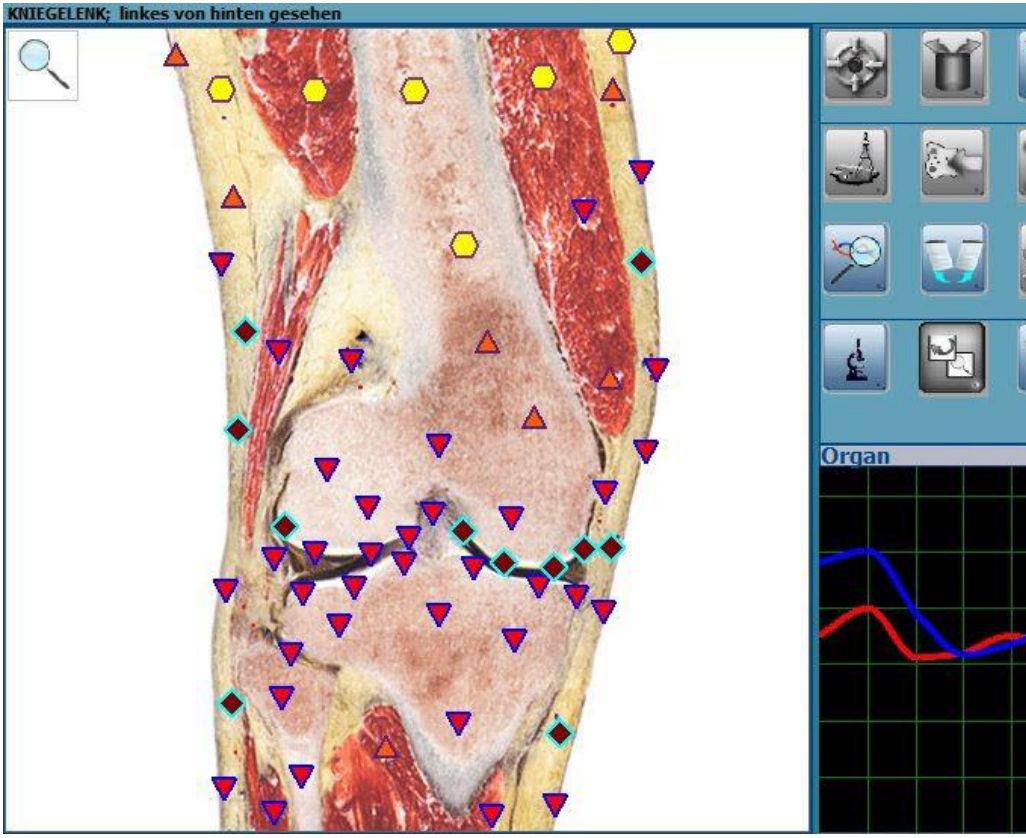
A co vy. Máte problémy ráno vstát z postele, nebo dokonce pociťujete bolest a můžete se "začít hýbat" až po ohřátí v teplé sprše? Ochladíte se snadno a jsou vaše ruce a nohy často při sezení studené? Jste náchylní k chřipce? Domníváte se, že nachlazení na podzim nebo v zimě je „povinné“ jen proto, že to tak vždycky bylo a lidé kolem vás to také dostanou? Způsobuje studený průvan nepohodlí nebo dokonce vyvolává nachlazení?

Okamžitě sáhnete po vlněném svetru, když ostatní mají na své zahrádce tričko?

Kdy jste naposledy měli vysokou horečku nebo váš imunitní systém dosáhl pouze „zvýšené teploty“ až do 37,8°C? Nebo možná jste jedním z těch lidí, kteří si zvykli na nízkou tělesnou teplotu 36,0°C, a proto ji vnímají jako „normální“. "Mám jen chladnou konstituci, " řekli mi někteří. Nicméně neexistuje, žádná lidská konstituce, která může takové tvrzení odůvodnit. Nejste odsouzeni strávit celý život s nízkou tělesnou teplotou, i když jste tichý, střízlivý člověk, který jedná a reaguje pomaleji.

Nízká teplota, jak napovídá označení, není normálním stavem. Pro mnohé se tato teplotní ztráta stala normální, ale to neznamená, že tělesnou teplotu 36,0°C lze považovat za přirozenou. Existují důvody, proč vznikla nízká teplota. Tato kniha odhalí příčiny podchlazení a vysvětlí, jak zvrátit tento nepřirozený stav.

Někteří lidé jen příležitostně pociťují určité části těla jako chladné: zadní části, stehna, břicho nebo někdy kolenní nebo ramenní kloub. Otřesete se, když uvažujete o ledově studeném nápoji? Nebo jste jedním z těch lidí, pro které je hlava identifikačním bodem - a vaším referenčním bodem -, a tak si myslíte, že jste příliš rozehřátí, protože vaše hlava je teplá, zatímco váš žaludek a končetiny jsou chladné? Někteří lidé jsou ohromeni, když teploměr ukazuje nízkou tělesnou teplotu, protože se ve skutečnosti cítí příliš rozehřátí. Ženy v menopauze se také často pociťují jako příliš rozehřáté, protože trpí „vzestupným teplem“ (jak by čínský lékař nazval návaly horka u žen). Jejich teplota však často odhaluje přesný opak: chronickou nízkou teplotu.



Osteoartritický kolenní kloub, zaznamenaný Oberonovým zařízením, založený na kvantově-fyzikálním testování. Diagram napravo s červenou a modrou křivkou (vpravo / dole): červená křivka na levé straně je nízko a nedosáhne na modrou čáru. Tyto modré a červené křivky by měly být ve stejné výšce (a na úrovni modrého řádku). To ukazuje na ztrátu tepla a lokální podchlazení.

U některých lidí s podchlazením není příznak chladu ani v popředí. Další příznaky nebo „jevy“ jsou na vrcholu jejich seznamu nepohodlí nebo „malátností“, včetně všech funkcí první kategorie, které jsou nezbytné pro přežití. Například vlasy, pokožka a nehty mohou být suché, křehké nebo tenké. Chlazení se také vztahuje na libido a všechny funkce, které zajišťují zdravou sexualitu. A co váš smysl pro dobrodružství? Duch si přeje, ale tělo je už příliš slabé? Cítíte se pulzující a temperamentní nebo často vyžadujete externí motivaci? Toto je první fáze chladného tělesa, které se snaží dosáhnout provozní teploty. V této chvíli ještě nemluvíme o závažných nebo nemoci způsobujících důsledcích nízké teploty nebo „podchlazení“.

Pokud se na vás vztahuje jeden nebo několik z těchto scénářů, pak - stejně jako přibližně 70% mých pacientů - patříte k těm, kteří trpí podchlazením nebo chronickým chladem. Stali jste se chronicky nemocnými a už nemůžete vědomě či nevědomě vytvářet dostatečné tělesné teplo. Seznam možných funkčních poruch je uveden dále v knize (kapitola 3.5). Všechny tyto poruchy pramení z neschopnosti vytvářet dostatečné tělesné teplo. Některé z těchto poruch nebo funkčních ztrát zase způsobují tepelné ztráty, a tak zesilují svou sestupnou spirálu. Duševní a fyzické zdraví klesá s dalším poklesem tělesné teploty. Spirála vede člověka hlouběji a hlouběji do Maelstromu (bájný vír v moři) podchlazení, funkčních ztrát a neschopnosti vyrovnat se s psychologickým napětím.

Tato „nesvatá“ kombinace pak vytváří optimální podmínky pro celou řadu chronických a nízkoenergetických poruch. Míra těchto poruch způsobených podchlazením se každým rokem zvyšuje, jak naznačují studie zdravotních pojišťoven a zdravotních úřadů. Tato onemocnění, dříve prakticky neznámá, jsou dnes diskutována

v novinách, časopisech a knihách: syndrom vyhoření, syndrom chronické únavy (CFS), deprese, Alzheimerova choroba a demence, poruchy spánku, rakovina a mnoho dalších onemocnění souvisejících s podchlazením. Všechny tyto nemoci jsou označovány jako nemoci související s chladem, protože jsou způsobeny nebo doprovázeny nízkou teplotou. Symptomy a příčiny těchto onemocnění lze účinně léčit vnějším přívodem tepla, zejména infračerveným zářením, ale o tom více až později.

Bohužel, „triviální“ symptom z pocitu chladu obvykle není brán dostatečně vážně, ani našimi bližními, ani lékaři. Budou vás brát vážně, pokud si stěžujete na horečku nebo bolestivé krvácení, ale pokud řeknete věci jako „Často cítím chlad“, pak nebudou. „Cítím se zmrzlý“ - to se považuje za banální. Pro mnohé to zní, jako byste říkali: „Já prostě nemám chuť nic dělat“. Mnoho lidí považuje takové prohlášení za levnou omluvu nebo přinejlepším za drobnou nepříjemnost. Zatímco chlad je stále vnímán jako mírný nebo dokonce žalostný a téměř zanedbatelný jev, zvýšená tělesná teplota nebo horečka se prosadila jako přímo pociťovaná a alarmující odchylka od normy, což naznačuje vážné onemocnění. Většinou je odepřena jakákoli forma z pomoci, jestliže jedinou stížností je pocit chladu.

Považuji to za vážnou chybu, protože vím, že se zde zanedbává něco, co je pro život zásadní. Teplo a světlo jsou základní nezbytností života, jsou nezbytnými předpoklady pro všechny metabolické procesy a jakoukoli formu aktivity. Teplo, stejně jako dýchání, je životní nutností a stejně je důležité pro život jako tlukot srdce. Mimochodem: obě tyto hodnoty - dýchání a srdeční rytmus nebo puls - se zpomalují, když teplota těla klesá.

„Jen si oblékněte teplé oblečení“, je často poskytovaná rada. Ačkoli je možná dobře míněná, takové opatření obvykle podle mých zkušeností nestačí. Může dočasně pomoci, zejména v případě akutních stavů chladu nebo nachlazení, ale nevyléčí chronické stavy. Náplast na infikované ráně není dostatečná nebo přijatelná jako jediná forma léčby. Stejně tak nízká teplota v důsledku chronického onemocnění

Cítíte se opravdu dobře a uvolněně v sauně nebo po horké lázni?

Pacientka s bolestí kloubů mi řekla, jak její bolest téměř úplně roztála jako blok ledu na slunci po několika hodinách na infračerveném záření, a o dvě hodiny později její zácpa tlustého střeva poprvé po mnoha letech úplně zanikla. Nedostatečné teplo znamená nedostatečný metabolismus a nedostatek vitality a energie. Hladce fungující metabolismus, „překypování“ vitalitou a bohatou energií jsou nezbytnými předpoklady dobrého zdraví a prospěšné pro tělo i mysl. Tělesná teplota 37,0°C zvyšuje výkon a úroveň energie, což nás staví do dobré nálady. Je to jednoduché a snadno pochopitelné.

Je to snad příliš jednoduché pro naši komplikovanou moderní medicínu se svými špičkovými technologiemi? Poradil vám váš rodinný lékař někdy, abyste si změřili tělesnou teplotu? Určitě by to vyžadoval pouze při podezření na zvýšenou teplotu. Na konci této knihy je uvedena tabulka, ve které můžete najít 20 hodnot měření, odebraných v průběhu 5 dnů. Teploměr horečky (*Fever Thermometer - lékařský teploměr*), jak název napovídá, má detekovat vysoké a ne nízké tělesné teploty. Název sám o sobě již naznačuje, co lékaři zdůrazňují nejvíce. Jinak by se tomu mohlo říkat „zařízení pro měření teploty“. Lékař si toho všimne pouze v případě, že je zjištěna horečka, ale hodnoty teploty pod 36,0°C

nezvýší žádné obočí (pokud jste nebyli právě zachráněni poté, co jste byli pohřbeni v lavině nebo vytaženi z ledového potoka).

Doktor se zaměřuje na horečku a ne na druhý konec spektra - podchlazení. Tento přístup má kořeny v lékařské tradici. Lékařská expertíza se v posledních stoletích rozvíjela kvůli závažným infekčním onemocněním, která byla převážně doprovázena horečkou. Léky vyvinuté v posledních stoletích byly téměř výhradně určeny k boji proti infekcím. Byl vyvinut celý arzenál farmaceutických zbraní pro boj proti horečce a nemocem, které způsobují vysoké teploty. Tento přístup je však třeba přehodnotit s ohledem na dnešní nemoci, které jsou často chronické, nízkoenergetické a na bázi sklerózy, tj. rigidní, ztuhlé a doprovázené chladem. Bohužel k takovému přesměrování zatím nedošlo, nebo přinejlepším jen nedostatečně.

Mnoho mých pacientů mi vyprávělo o jejich odyseji na utrpení, o hypotermických příznacích trvajících desetiletí a návštěvách u lékařů, kteří se nikdy neobtěžovali změřit jejich tělesnou teplotu, ani jednou za všechny ty roky. Zprávy o ledových rukou a nohou, které dokonce „odolávají“ oteplování při ležení v posteli s lahví s horkou vodou, jsou přehlíženy. Úplné zanedbání těchto příznaků může znamenat pouze to, že lékařská profese vědomě neuznává podchlazení nebo - pokud vůbec - pouze jako podřízený symptom. Důležitost dostatečné tělesné teploty 37,0°C zanedbává většina lékařských profesí a dokonce i samotné postižené osoby. Doufám, že tato kniha přispěje ke zvýšení povědomí o důležitosti ideální tělesné teploty 37,0°C jako prostředku k udržení optimálního zdraví.

V lékařské terminologii se termín „podchlazení“ vztahuje pouze na tělesné teploty 35,0°C a nižší. Podle tohoto hodnocení spadají

mírná podchlazení do teplotního rozmezí 31,7 až 35,0°C. To je také charakteristické pro lékařskou praxi, která považuje zvýšení 2°C - tj. horečku 39°C - za významnou, zatímco nízká tělesná teplota 35,0°C je odmítnuta jako irelevantní.

1. Kapitola

Význam ideální tělesné teploty

1. 1. Původ hodnoty 37°C jako ideální lidské teploty

Lidé jsou teplokrevní savci. Jednou z vlastností, která nás odlišuje od chladnokrevných druhů, je to, že trvale udržujeme teplotu našeho těla přibližně na 37,0°C - nezávisle na okolní teplotě. Bez ohledu na to, zda jsme průzkumníci bojující se sněhem v Antarktidě nebo plahočící se přes horký písek saharské pouště jako beduíni: Naše tělo se bude vždy snažit udržovat stálou tělesnou teplotu 37,0°C. A je k tomu dobře vybaveno díky tepelným regulačním centrům v hypothalamu (oblast v mozku) a štítné žláze, které regulují metabolismus a nadledviny. Tělesná teplota se udržuje cca na 37,0°C - nebo, přesněji, mezi 36,6°C a 37,3°C - rozklepáním se, pocením, otevřením a uzavřením hlavních pórů a regulací krevních cév.

U hadů, plazů a ryb je to jiné. Tyto druhy jsou chladnokrevné a okolní teplotu více či méně přebírají nebo se jí přibližují. V každém případě se přizpůsobují vnější teplotě. Metabolismus chladnokrevných zvířat je navržen tak, aby se s různými teplotami vypořádal. Příroda vybavila tato stvoření vším, co potřebují, což jim umožnilo přizpůsobit jejich metabolismus teplu nebo chladu.

Jako lidé se odlišujeme od plazů nebo jiných chladnokrevných zvířat. Naše tělesná teplota se nesmí po delší dobu lišit od optimální teploty 37,0°C o více než 3 - 4°C, protože by nám to mohlo způsobit smrt nebo nás vážně poškodit.

Větší odchylky od optimální tělesné teploty jsou pro náš organismus katastrofou. Omrzliny mohou způsobit zranění podobné popáleninám a rozsáhlá expozice chladu je stejně destruktivní pro život jako vysoká horečka. Chlad neustále „jizví“ naše tělo a oslabuje náš organismus. Přesto i drobné odchylky o 0,5° -1,0° způsobí, že se necítíme dobře, jsme nemocní a slabí.

Ideální tělesná teplota spadá do velmi úzkého teplotního okna cca 1,0°. Naše tělo se reguluje, aby nás udržovalo v tomto optimálním okně co nejdéle. I když si v našem prostředí všimneme drobných teplotních výkyvů, pokud překročí několik stupňů - například změna z 18°C na 22°C - naše vnitřní teplotní senzory jsou velmi jemně vyladěny. Teplotní odchylka 0,5 až 1°C je již zaznamenána jako mírně horečnatá nebo hypotermická. Takové odchylky spouštějí regulační mechanismy v jakémkoli zdravém a silném organismu. Drobné odchylky od normální teploty jsou registrovány našimi tepelnými receptory a tělo se pokouší tento stav co nejrychleji napravit pomocí svých tepelných regulačních center.

1. 2. Význam 37°C jako lidské provozní teploty

Tepelná regulace - registrace a okamžitá korekce teplotních odchylek - není divem přírody. Zjišťujeme teplotní odchylky, protože tyto výkyvy jsou nesmírně důležité pro vnitřní zdraví našeho organismu: pro metabolismus a energetickou rovnováhu, pro detoxikaci a odkyselení, pro zásobování živinami a kyslíkem a pro naši celkovou náladu. Tělesná teplota hraje pro náš organismus definitivní a občas zásadní roli. Aby tato okolnost byla zohledněna, jsou naše lékařské teploměry kalibrovány na 0,1

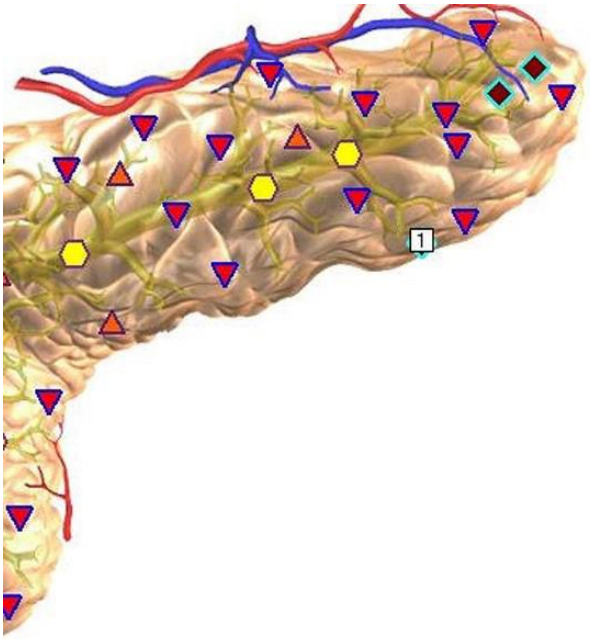
stupně Celsia. Několik desetin stupně může určit, zda jsme nemocní nebo zdraví, unavení nebo vitální, slabí nebo silní a dokonce šťastní nebo v depresi.

Každý sportovec ví o důležitosti zahřátí před soutěží nebo fotbalovým zápasem. Rituál zpocení předchází nejen úrazům. Špičkové výkony jsou možné jen tehdy, když byl celý organismus zahřát. Na olympijských hrách mohou malé výkyvy tělesné teploty znamenat rozdíl mezi vítězstvím a prohrou, zlatou medailí nebo 10. místem.

Svalová síla a rychlost však nejsou určující faktory pro tělesné procesy. Funkčnost vnitřních orgánů závisí na udržování správné provozní teploty. Naše duševní ostrost je také aktivována a motivována dostatečným množstvím tepla, a tím dobrým oběhem a zásobováním živinami. Nebo jste schopni plně využít svůj kreativní potenciál, když čekáte na autobusové zastávce v mrazivém počasí? Cítíte se na jaře optimističtější při vyhřívání se na prvních slunečních paprscích v roce? Nebo stoupá váš optimismus, když stojíte venku se studenýma a mokrýma nohama? Je syndrom vyhoření problém tělesné teploty? Podle mých zkušeností *není* tělesná teplota *jedinou příčinou*, nýbrž *rozhodujícím faktorem k tomu přispívajícím*, jak to neustále potvrzují měření teploty prováděné u mých pacientů. Měření teploty lidí trpících syndromem vyhoření nebo depresí spolehlivě potvrdilo korelaci.

Měření teploty znovu a znovu potvrzovalo, že fáze nízké tělesné teploty se časově shodují se subjektivně silnějšími fázemi deprese. Lidé, kteří měli nejnižší naměřené teploty v noci, také uváděli, že se cítili špatně v dopoledních hodinách, což se pak zlepšilo během dne. Pro další lidi je snadné vstát; cítí se nejhůř

v pozdějších odpoledních nebo večerních hodinách, což se shodovalo s nízkými hodnotami tělesné teploty během této doby. Špatná nálada byla významně zmírněna tepelnou infuzí pomocí infračervených rohoží.



Snímek pořízený diagnostickým systémem „Oberon“ ukazuje nedostatek tepla v pankreatu. Diagram vlevo / dole: Červené čáry nedosahují úrovně modré čáry (což je žádoucí pro optimální zdraví), zejména s ohledem na trávicí šťávu a produkci inzulínu (2. a 5. svislá čára). Červená představuje teplo a správnou funkčnost, modrá označuje tělo nebo orgánovou tkáň.

Stále si můžete vzpomenout na experiment z vaší třídy chemie na střední škole, ve kterém chemická reakce mezi dvěma tekutinami nastala až po dosažení určité teploty - což mělo za následek hlasitý třesk nebo změnu barev a samozřejmě, každý ví, že nudle nebo brambory se stanou jedlými, pouze pokud se vaří ve vroucí vodě při 100°C. Pokud není voda ohřátá na tuto teplotu, nelze jídlo řádně vařit. Některé enzymatické reakce se vyskytují pouze při velmi specifických teplotách a to samé platí pro naše tělesné procesy.

Náš metabolismus je kalibrován na 37°C. I pokles pouze o 1°C vede ke ztrátě cca 50% enzymatické aktivity. To je pouze jeden z vážných důsledků nízké tělesné teploty, která má nepříznivý dopad na naše zdraví. Člověk, který „špatně hospodařil“ a napínal slinivku břišní konzumací nezdravých potravin, v důsledku toho vytvoří nedostatečné množství trávicích enzymů. Tato snížená dodávka se pak opět sníží na polovinu, pokud tělesná teplota klesne pouze o 1°C. V takovém stavu je nevyhnutelné snížené využití živin a příznaky nedostatku. Tyto procesy jsou často diskontovány jako „známky stáří“ nebo přirozený úpadek. Nejlepší metodou proti stárnutí, která zabraňuje tomuto druhu degradace, je však udržování přirozené tělesné teploty na hodnotě 37°C.

1. 3. Atraktivita světla

Jako lidé milujeme světlo, slunce a barvy. Usilujeme o světlo a v tomto ohledu se podobáme rostlinám, stromům, květům a květům, které také hledají světlo. Světlo znamená teplo a vitalitu. Každý, kdo zapomene, jak důležité jsou světlo, teplo a relativně konstantní tělesná teplota (+/- 1) pro náš zdravotní stav, ignoruje

základní princip lidského života a základní kámen pohody a vitality. Pro některé domorodé národy je slunce jako nositel světla první mezi uctívanými božstvy a není to pouhá náhoda. Tvůrce nebo tvorba energie závisí na slunci, která nám připomíná, jak důležité jsou světlo a teplo pro stav našeho zdraví. Jistě jste již slyšeli o UV záření a produkci vitamínu D v kůži.

Stejně důležitý je i jiný druh slunečního záření: infračervené záření a teplo, které poskytuje. Podpora těla léčivým infračerveným zářením pomocí infračervených saun nebo infračervených rohoží může být ještě důležitější, pokud žijeme v severních zeměpisných šířkách s menším vystavením se slunci. U chronicky nízkých teplot nestačí sedět před infračervenou lampou nebo používat infračervenou saunu jednou týdně. Denní tepelné aplikace s infračervenou rohoží mohou poskytnout odpovídající řešení. Mnoho chronicky chladných lidí profituje ze spaní na infračervených rohožích několik měsíců nebo dokonce let - jako denní nebo noční „terapie“. „Zdravý spánek“ získává nový význam jako důležitá léčebná metoda.

Příliš nízká tělesná teplota, která přetrvává mnoho let nebo dokonce desetiletí, poškozuje tělo a metabolismus, což potom vyžaduje dlouhodobou terapii s léčivým infračerveným teplem, aby se celý organismus vrátil do zdravého stavu. Důležitost tepla a obnovení vitality, jakož i eliminace příčin fatálního chladu, jsou řešeny v následující kapitole, ze které snad vyvodíte správné závěry pro svůj vlastní život. Síla, vitalita a stabilní imunitní systém budou vaší odměnou.

1. 4. Tepelná léčba - podpůrný sloup přírodní medicíny

Přírodní naturopatie a její metody jsou zakořeněny v různých termálních aplikacích. Sauny a potní podložky, koupele nohou, střídavé koupele nebo kontrastní sprchy, potěry, senné koupele, teplé a horké zábaly a obklady, balíčky *fango* (bahenní zábaly) a bahenní koupele, horké léčivé prameny nebo sírové lázně, zahřívací čaje, oleje a tinktury. Toto všechno jsou aplikace a metody z klasické přírodní medicíny - *byly praktikovány všemi kulturami po celém světě.*

Čínská medicína používá moxibuční ošetření pálením sušených bylin přímo na kůži nebo v její blízkosti. Teplo z hořících bylin zahřívá specifické energetické body, které se také používají při akupunktuře nebo akupresuře. Někdy celé oblasti těla, např. břišní oblast nebo záda jsou „moxované“ a zahřívané malými krabičkami. Horké baňky, které se používají ve východní a západní medicíně, fungují podobným způsobem. Přírodní naturopatické praktiky již nějakou dobu používají k léčbě teplé kameny. Tak se znovu a znovu objevují cenné a účinné metody z kultur po celém světě, které mají jeden společný princip: zvyšování tělesné teploty buď systémově pro celé tělo nebo lokálně pro určité orgány, části těla nebo dříve zmíněné akupunkturní body.

Specifické léčebné metody s použitím vody, stanovené pastorem Kneippem, mají hlavně za cíl obnovit oběh a teplo v těle. Pastor Kneipp kromě aplikací tepla také navrhoval a praktikoval aplikace za studena, které buď zajišťují chlazení zánětů - v těchto případech záměrně - nebo aktivují regulaci tepla pomocí cíleného a krátkého stimulu chladu.

1. 5. Vnesení světla do temnoty - osobní příběh

Kdo nenarazil na překvapivý a okamžitý vhled vyvolaný určitou situací nebo specifickými okolnostmi? Tyto okamžiky osvícení nám umožňují vidět naše životy v jiném světle a zásadně změnit náš pohled na život. Najednou se něco stane zřejmým a člověk může vidět dříve skrytou korelaci s hlubokou jasností. Někdy odhalíme (nebo ve skutečnosti nám to odhalí naše vnitro) dříve nepotvrzený princip „příčiny a následku“. Drobné události mohou vyvolat takový dojem, ukázku hudby, komentář nebo nedbalé mluvené slovo. Někdy jsou tyto poznatky vyvolány také závažnými událostmi, jako je nehoda nebo oddělení od blízké osoby. Jindy zase kniha, konference nebo film otevírají naše oči pravdě, která vždy existovala, ale nikdy se nedostala do vědomé mysli. Pravda spočívá v klidu v oceánu drobností nebo nedotknutelné mlhy - ačkoli fakta jsou běžně známa.

Jeho význam však byl ztracen nebo nebyl nikdy plně uznán. Pokud by pojem osvícení nebyl tak nadměrně využíván, bylo by to určitě nazýváno osvíceným vhledem. Ve chvílích, jako jsou tyto, vidíme fakta života v novém a jasném světle a pochopení korelace, které byly dříve zahalené nebo skryté ve tmě.

Jako děti to prožíváme téměř denně. Později v životě se tyto poznatky stávají stále vzácnější, protože se zdá, že něco jako závoj klesá při okamžitém vnímání reality. Většinu času jsme ve stavu poznání a jen zřídka vstupujeme do „vědomé nevědomosti“ nebo nevědomosti, což je současně stav nevinnosti, otevřenosti a zvědavosti. „Nevím“ otevírá dveře novým poznatkům. Lepší je nepřítel dobrého, jak se říká. Dále bych dodal, že požadavek na znalosti je nepřítelem inspirace.

Takové jasné okamžiky nebo „nahlédnutí do nitra“ se vyskytují v mnoha oblastech, jako je umění, psychologie a věda, ale také

v každodenním životě. Osoba, která se intenzivně potýká s určitými problémy, aby je prozkoumala do hloubky, často dlouho čeká na tyto okamžiky, v nichž se skládačky skládají do jednoho celku a volné konce jsou svázány.

Získal jsem takový přehled, když jsem pochopil účinky toxinů na tělo. Najednou jsem jasně rozeznal nevhodné propojení mezi environmentálními toxiny, jedovatými chemickými léky produkovanými farmaceutickým průmyslem, škodlivými materiály pro stomatologii a mezi elektromagnetickými poli - hovorově označovanými jako elektrosmog - které zatěžují a vážně poškozují náš organismus.

Z tohoto pohledu vyplynuly důsledky, které výrazně ovlivnily můj terapeutický přístup, pokud jde o diagnostiku a léčbu pacientů.

"Pacienti nejsou nemocní; byli otráveni“. Takové tvrzení má dalekosáhlé důsledky. Sotva existuje někdo, kdo není ovlivněn kontaminací tisíci environmentálních jedů. Ať už jako přispívající faktor nebo jako hlavní příčina ztráty vitality a zdraví, tento stav toxického kmene často vyžaduje základní detoxikační léčbu. U většiny mých pacientů před zahájením léčby často doporučuji důkladnou detoxikaci vhodnými metodami. Průlom v této oblasti byl dosažen pomocí mikronizovaných chlorellových přípravků, které jsem popsal ve své knize *„entgiften-statt-vergiften“ [Detoxikace-místo-otravy], vydavatelství TAS, 2007.*

Určitě jsem si byl vědom problémů a kontaminace lidského těla, protože jsem pracoval mnoho let jako přírodní naturopat a samozřejmě jsem doporučil mnoho detoxikačních ošetření: čištění jaterní žluče, kávové klystýry, metody pro odstranění kyselin z tkáně, čaje a tinktury indukující pot, zábal z jater a obvyklé látky pro vázání a vylučování toxinů. Přesto jsem

potřeboval tento „inspirativní“ okamžik, abych jasně a pevně pochopil význam environmentálních jedů jako příčiny nemocí a důležitost hluboké, důkladné a rozsáhlé detoxikace buněk pro obnovu a uzdravení těla.

Někteří z mých kolegů šli ještě dále a odmítají léčit pacienty amalgámovými a palladiovými plombami a jako předpoklad pro léčbu vyžadují odstranění těchto zubních výplní. Cítím se potěšen a zároveň je mi ctí, že moje kniha *„entgiften-statt-vergiften“* přispěla ke zvýšení povědomí mezi mými kolegy a také mezi mnoha „laickými osobami“ a těmi, kterých se tyto podmínky týkají.

Měl jsem podobné pocity ohledně tématu řešeného v této knize. Samozřejmě jsem slyšel o důležitosti tělesného tepla, protože jsem pravidelně prováděl různé léčby založené na TCM (tradiční čínské medicíně). V TCM jsou všechna jídla zařazena do pěti kategorií podle účinku na lidský organismus: studený, chladný, neutrální, teplý a horký. Samozřejmě jsem věděl, že asi 37°C je ideální tělesná teplota díky svému tréninku jako odborník na přirozené zdraví. Všichni lékaři a přírodovědci se to někdy dozvěděli. Člověk se vlastně ani nemusí učit, protože se jedná o běžné znalosti. 37°C je také titulem dlouhodobé německé televizní show, která se zabývá problémy, které se nás týkají jako lidských bytostí. Právě tato teplota a žádná jiná se stala metaforou lidského stavu.

Když jsem konečně pochopil důležitost tématu tělesného tepla, nemohl jsem uvěřit, že jsem dříve nepochopil jeho význam pro lidské tělo, přestože korelace mezi dostatečným tělesným teplem a zdravím je jasně patrná i pro všechny zainteresované laické osoby. Člověk nepotřebuje mnoho let lékařského výcviku, aby

pochopil, že chlad úzce a příčinně souvisí se smrtí a světlo nebo teplo souvisí se životem.

Jsem přesvědčen, že v oblasti preventivní zdravotní péče a lékařského ošetření nebude nikdy jiné téma, které by bylo tak snadno srozumitelné a pochopitelné jako význam optimální tělesné teploty. Pokud jste někdy potřásli teplou rukou osoby s dobrým krevním oběhem, zatímco vaše vlastní ruka byla studená, okamžitě rozpoznáte svůj vlastní nedostatečný zdravotní stav.

Je tragické, jak málo je známo, že princip udržení života dostatečného tělesného tepla je, pokud je vůbec uznáván, životně důležitým a nezbytným faktorem pro život. Zatímco východní medicína tradičně vidí tělesné teplo jako jeden z pilířů zdraví, naše akademická medicína považuje nízké teploty za podřízený příznak. Je přímo znepokojivé, že ani akademická, ani alternativní ani přírodní medicína neuznává tento stav čím skutečně je, ačkoliv teoreticky by si tuto otázku měla dobře uvědomovat i přírodní naturopatie.

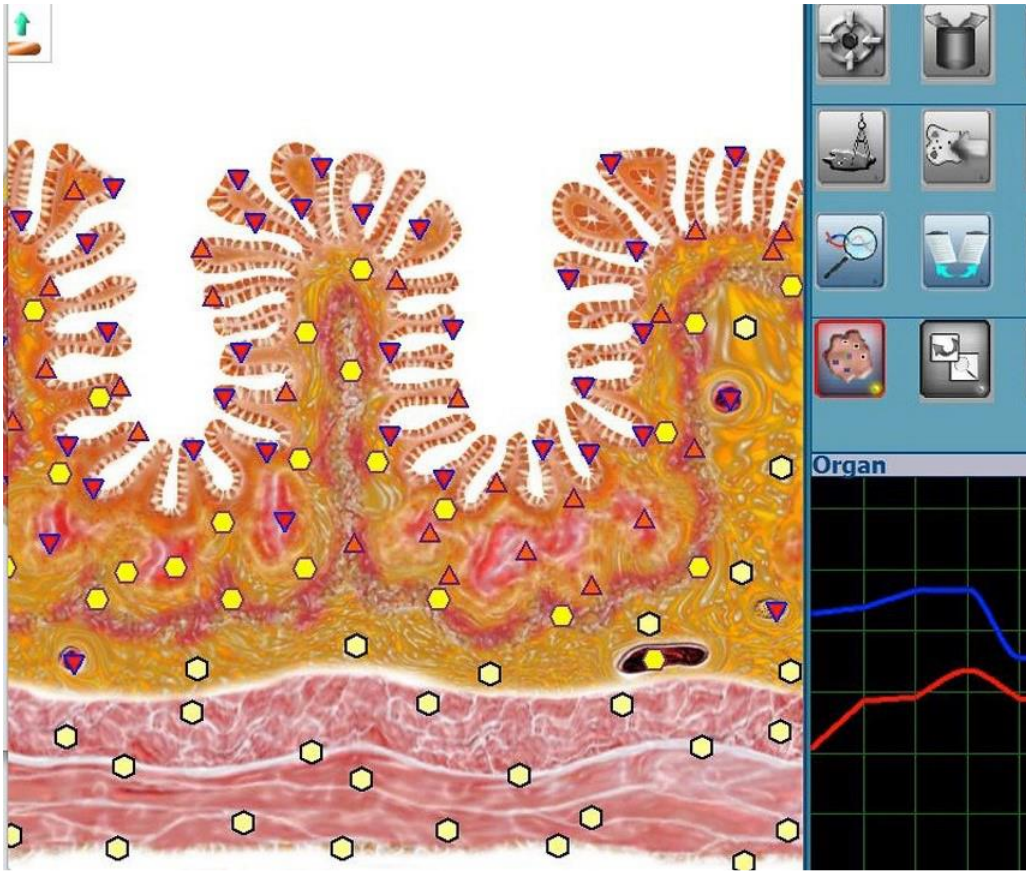
Kapitola 2

Snížení ideální tělesné teploty do hypotermického stavu

2. 1 Moderní člověk v nezdravém prostředí

Vzhledem k tomu, že jsem za posledních 15 let pracoval hlavně s chronicky nemocnými lidmi, dokázal jsem u chronicky nemocných udělat několik úžasných pozorování o důsledcích opakujících se příčin nemoci. Kromě příčin způsobených environmentálními jedy, zejména toxickými zubními materiály, jako jsou amalgámové nebo palladiové výplně, je hlavní příčinou stavu, v němž se nacházíme, rostoucí kontaminace z elektromagnetických polí (EMF) a narušení střevní flóry. Tyto tři příčiny a také těžká podvýživa také přispívají ke kontaminaci organismu, snížení a poškození střevní flóry v důsledku konzumace konzervačních látek, doplňkových látek a všech dalších pochybení páchaných potravinářským průmyslem. Na trhu navíc existuje mnoho nových pokynů pro stravování, které přinášejí krátkodobou úlevu, ale bohužel nenabízejí žádné dlouhodobé řešení. Zanedbávání aspektů stravy vhodné pro daný druh - na kterou jsme si v průběhu tisíciletí zvykli - mělo katastrofální dopad na náš metabolismus a tepelnou rovnováhu. Moje postoje k těmto záležitostem jsou jasně uvedeny v mých dalších knihách a ti, kteří se zajímají, se mohou dozvědět

více o „Die Säure des Lebens“ (Kyselina života), vydavatelství TAS 2013.



Vyšetření sliznice v tlustém střevě ukazuje jasné funkční deficity v důsledku nízké teploty (červené čáry v malém obrázku vpravo dole by měly být konzistentně rovnoběžné s modrou čarou), jasná indikace nedostatku tepla (červená) a proto závažné funkční poruchy.

Dalším faktorem je to, že chronicky nemocní lidé často trpí nemocí po mnoho let, což má téměř nevyhnutelně za následek různorodý koktejl léků předepsaných jako léčba akademickými lékaři. Poruchy a kontaminace způsobené léky požívanými po mnoho let - falešně trivializovanými jako „vedlejší účinky“ - jsou pak znovu potírány novými léky. Vše to má za následek vznik hroznych seznamů s léky, v některých případech až s 10-15 přípravky, které jsou denně konzumovány v průběhu mnoha let - s výsledkem v nedohlednu. Pokud si myslíte, že takové případy jsou výjimkou, dovolte mi, abych vás ujistil: Je to ve skutečnosti norma, jak jsem ji sám ve své praxi každodenně prožíval.

Kromě různých léků, které snižují krevní tlak - nejčastěji tři různé léky - existují také přípravky, které působí proti údajně vysokým hodnotám cholesterolu, antidepresiva, ředidla krve, léky proti bolesti, léky na spaní a další léky specifické pro orgány (diabetes, dysfunkce štítné žlázy atd.). Tyto léky mají často závažné vedlejší účinky, stejně jako negativní reciproční účinky s jinými léky a okrádají organismus pacienta o vitalitu. Přípravky často sestávají z vysoce toxických látek, které otravují buňky a způsobují více problémů, než řeší. Většina z těchto „Blockbusterů - obchodních trháků“ organismus ochlazuje - což bude podrobněji vysvětleno později. (Blockbustery jsou ve farmaceutickém průmyslu léky, u nichž je zaručeno, že přinesou miliardové zisky do farmaceutických společností).

2. 2 Období stresu

Většina lidí s chronickými chorobami často sdílí další charakteristiku: dlouhá období stresu bez dostatečného odpočinku.

Přechod z velkých rodin na malé rodiny, výchova dětí svobodnou matkou nebo otcem, stres při práci, beznaděj nezaměstnanosti a neustále se vyskytující environmentální zátěž způsobená výfuky a komíny, pesticidy, toxiny, hluk, přeplněním, elektrosmogem, neonovým světlem a další „modré světlo“ dominujících světelných zdrojů, jsou jen některými z příčin osobní a neosobní úzkosti v naší moderní společnosti.

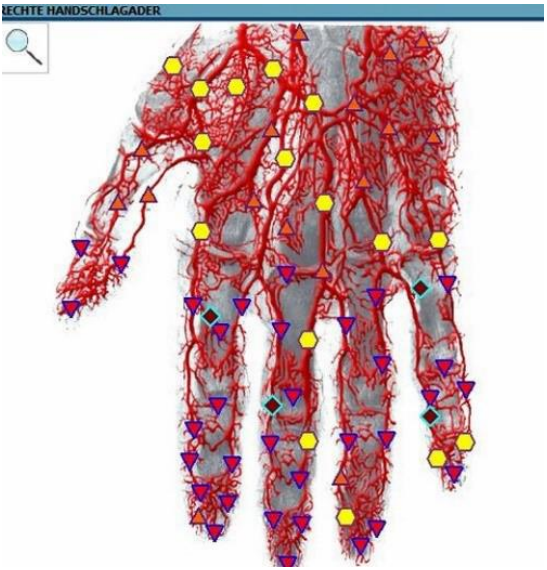
Stres nejen ničí naše nervy, ale také způsobuje křeče cév a způsobuje poruchy oběhu a vysoký krevní tlak. Je to jen malý krok od poruch oběhu k pocitům chladu. Jeden však nebude potřebovat mnoho let lékařského tréninku, aby si to uvědomil. Kromě kyslíku a živin transportuje i naše krev tělesné teplo, které nám poskytuje náš největší přínos: „vitalitu“. To může potvrdit kdokoli, kdo měl někdy studené nohy, když se bál nebo byl v panice (= stres).

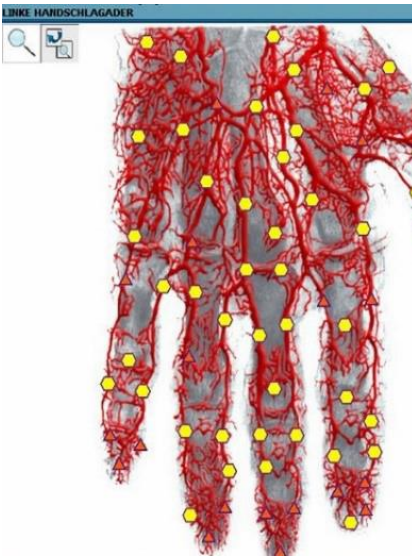
2. 3. Nízké teploty jako součást chronických onemocnění

Pocity chladu v těle nebo měřitelná nízká tělesná teplota mohou být často objeveny brzy během důkladné anamnézy nebo diagnózy. 20 měření teploty u pacientů během 5 dnů odhalilo, že asi 70% mělo tělesnou teplotu v rozmezí 35,5 - 36,2°C. Až později jsem si uvědomil, jak výše uvedené příčiny environmentálních jedů, léků, vakcín, materiálů pro stomatologii, podvýživy,

nedostatku minerálů (solí), nesprávného příjmu tekutin a dlouhých stresových období přispívají k nesprávné regulaci tělesného tepla.

Není relevantní, zda se tento faktor projevuje při systémově nízké teplotě - pod 36,7°C nebo dokonce kolem 34,5°C jak tomu často je - anebo jiným způsobem, např. místním podchlazením. Někdy se také podchlazení projevuje jako nerovnoměrné rozložení tepla v těle, ve kterém se některé části těla cítí teplé a zpocené, zatímco jiné jsou chladné nebo dokonce studené. Poruchy distribuce, při kterých jsou hlava nebo horní část těla horké, zatímco spodní část těla zůstává v chladu, jsou známkou nesprávné regulace teploty. Tradiční čínská medicína to označuje jako rostoucí „jang“ způsobený slabým „jinem“. Náhlé snížení tělesného tepla a tím i krátkodobá citlivost na nachlazení je také součástí spektra příznaků nedostatečné regulace tepla.

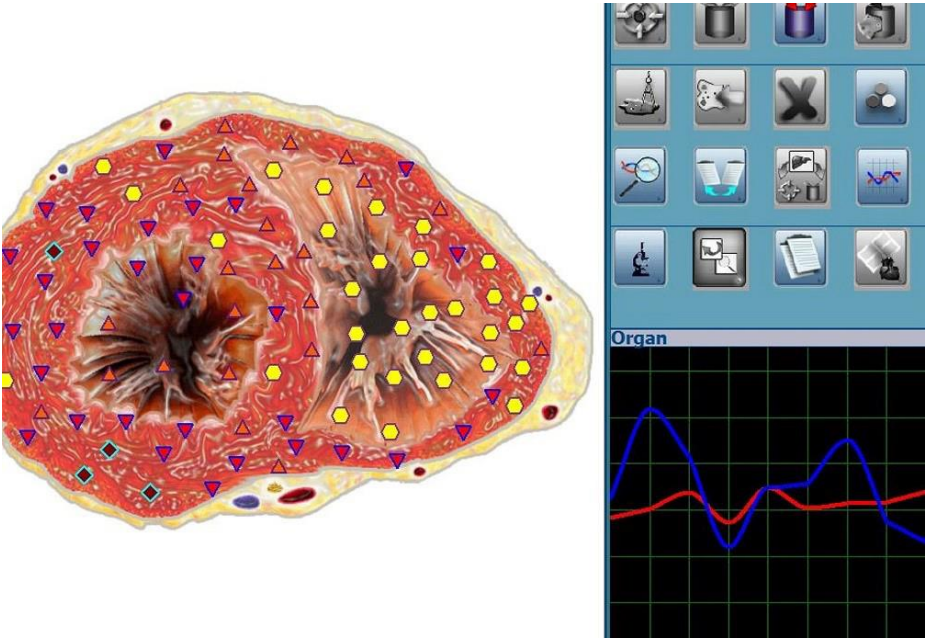




Obrázek ukazuje vyšetřenou ruku (vlevo) se závažnými poruchami oběhu. Nedostatek oběhu byl přítomen na obou rukou. Tyto žluté symboly zobrazují dobrou cirkulaci, trojúhelníky a tmavé čtverce zobrazují pro deficitní oběh. Druhou ruku pacienta lze vidět vpravo po terapii pomocí infračervené ametystové rohože, po vyšetření cca o 3 1/2 měsíce později.

Při téměř všech chronických onemocněních může být detekována nízká teplota, vadná distribuce teploty nebo nedostatečná regulace tělesné teploty. Příznak nízké tělesné teploty je často považován za typický údaj pro chronický stav nemoci. Bohužel, pro tuto diagnózu se obvykle neprovádí žádná následná léčba, neboť akademická medicína jen zřídka pokládá nízkou teplotu za léčitelný stav na rozdíl od případů vysoké teploty – nebo horečky.

Jak bude ještě ukázáno - jedná se o závažné a dalekosáhle nesprávné podceňování těchto příznaků.



Průřez vrcholem srdce; omezení v oblasti srdečního svalu jsou viditelná (levá strana) způsobená podchlazením (červené čáry nesouhlasí s modrými čarami).

V – nepochybně přehnaném – černobílém srovnání je zřejmé: Horečka v teplotním rozmezí 38°C - 40,5°C může být považována za dočasnou a účinnou hojivou reakci těla, zatímco nízká teplota naznačuje nepříznivý stav a kolaps imunitního systému, což má dalekosáhlé negativní zdravotní důsledky. Lze předpokládat, že přípravky snižující horečku vydané akademickými a přírodními zdravotnickými pracovníky brání imunitnímu systému najít si

vlastní sílu. To mimochodem platí také pro „alternativní“ prostředky, jako je koloidní stříbro. Přestože jsou tyto přípravky účinné, důsledné používání těchto berlí oslabuje imunitní systém a nakonec potlačuje tepelnou regulaci těla a tím i jeho schopnost reagovat s horečkou.

2. 4. Symptomy a onemocnění související s nízkou teplotou

Hypotermie vytváří ideální podmínky pro mnoho nemocí, protože je spojena s nedostatečným oběhem, špatným přísunem živin a kyslíku, ale také sníženým odkyselením a detoxikací. Přírodní naturopatie již mnoho let používá tento princip pomocí tepelných ošetření a tepelných dávek ke zlepšení oběhu těla. I přes svou jednoduchost je tento princip bohužel často opomíjen. Kdo má v dnešní době čas vlézt do postele se šálkem čaje a šátkem kolem krku, aby se úplně uzdravil z nachlazení?

Následuje seznam příznaků a nemocí způsobených nebo vyvolaných podchlazením:

- ❖ Chlad
- ❖ Únava
- ❖ Depresivní nálady
- ❖ Vyhoření
- ❖ Neschopnost soustředit se, zapomnětlivost

- ❖ Alergie, astma
- ❖ Artritida, artróza, bolest kloubů
- ❖ Chladné ruce, studené nohy, Raynaudův syndrom
- ❖ Úzkosti, panika
- ❖ Poruchy koordinace
- ❖ Suché oči, rozmazané vidění
- ❖ Suché vlasy, ztráta vlasů
- ❖ Suchá pokožka a sliznice
- ❖ Bolesti hlavy, migrény
- ❖ Nesnášenlivost vůči chladu nebo teplu (!)
- ❖ Nízká hladina cukru v krvi
- ❖ Ztráta libida
- ❖ Impotence
- ❖ Přibývání na váze
- ❖ Psoriáza - lupénka
- ❖ Fibromyalgie
- ❖ Bolest svalů
- ❖ Premenstruační symptom, křeče v měsíčním období
- ❖ Vysoký a nízký krevní tlak
- ❖ Zácpa
- ❖ Špatné hojení ran

- ❖ Akumulace vody, otoky
- ❖ Rakovina
- ❖ Demence, Alzheimerova choroba
- ❖ Parkinsonova choroba, roztroušená skleróza

Dalekosáhlé důsledky nízké tělesné teploty budou řešeny v následujících kapitolách. Bude jasné, že nízká teplota není triviální záležitostí, ale závažným a navazujícím nedostatkem. Nedostatek tělesného tepla znamená nedostatek vitality a radosti. Kromě řešení zdravotních poruch a příčin nízké teploty, které se často mění po mnoho let, se také diskutuje o vhodných opatřeních, která umožní vrátit tělesnou teplotu zpět do optimálního rozsahu.

2. 5. Co znamená teplota uvnitř těla?

Mluvíme o tělesné teplotě, ale v podstatě se jedná o teplotu nitra v hlavě a v trupu.

Carl Reinhold August Wunderlich (1815-1877) získal cca 1 milion odečtů teploty u 25 000 lidí a zjistil, že průměrná tělesná teplota byla 37°C. Samozřejmě existovaly rozdíly na základě rasy, pohlaví, denní doby a ročního období. V dnešních knihách o fyziologii je normální teplota definována jako 36,1°C - 37,1°C. Tyto hodnoty jsou normální v tom smyslu, že „tyto hodnoty se dnes u lidí očekávají“, ale pro zdravého člověka nejsou zdravé ani optimální. Nemocný a oslabený organismus se dnes stal normou,

ale považovat tento stav za přirozený je zanedbávání předpokladů pro optimální zdraví. Dá se předpokládat, že tělesné teploty lidí jsou dnes alespoň o 0,5°C nižší než hodnoty, které byly normální asi před 180 lety.

Ztráta teploty 0,5°C odpovídá statistickým hodnocením japonské vědkyně Ishihary Yumi, PhD, která zaznamenala pokles tělesné teploty mezi japonskou veřejností průměrně o 0,5°C za posledních 50 let. I když taková statistika vrhá světlo na celkový pokles tělesné teploty, musíme se soustředit na specifické účinky nízkých teplot na jednotlivce. Nejrozsáhlejší statistiky jsou k ničemu, pokud experimentujete s chronicky nízkými teplotami. Statistiky však odhalují tendence a účinky lékařské orientace nebo politických rozhodnutí na veřejné zdraví.

2. 6. Normální hodnoty a jejich význam

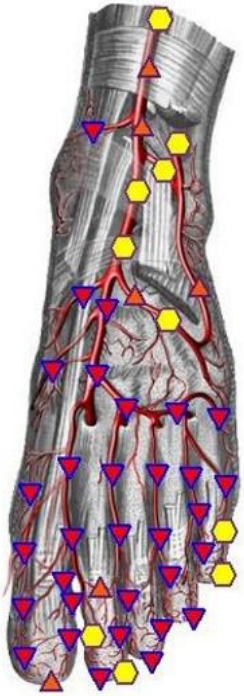
To je také důvod, proč se hodnoty norem neustále mění. Například hodnota homocysteinu 8–16 µmol / l byla před 10 lety považována za „normální“, zatímco většina laboratoří dnes definuje jako „normální“ hodnotu 6–10 µmol / l. Pro jiné hodnoty cukru v krvi to může být úplně jiný příběh v závislosti na záměru odpovědných stran. Například směrná hodnota cholesterolu se v průběhu let soustavně snižovala. Výsledkem bylo, že 80% široké veřejnosti mělo náhle „nebezpečně“ vysoké normativní hodnoty, které vyžadovaly léčbu, což vážně zvýšilo počet těch, kteří byli najednou „nemocní a ohrožení“ a výrazně podpořilo prodej některých léků: snižování hladiny cholesterolu léky nebo pomocí speciálních statinů byly léta „bestsellerem“ nebo „blockbusterem” - trhákem“.

Opačný přístup byl použit s ohledem na pokyny pro toxiny prostředí a radioaktivní záření. Hodnoty byly zvýšeny na desetinásobek běžné hodnoty s cílem uklidnit veřejnost a vytvářet si iluzi, že stále žijeme v čistém prostředí bez radiace. Tato praxe samozřejmě také zajišťuje, že člověk nemusí své chování měnit a řešit tyto vysoké hodnoty (v hodnotovém kánonu před jejich zvýšením). K tomu došlo krátce po nehodě v reaktoru ve Fukušimě v roce 2011 a lze to dokázat.

Optimální tělesné teploty je dosaženo, když se člověk nachází v relativně úzkém teplotním okně 36,1°C až 37,3°C. Všechny ostatní odchylné teploty mají tendenci k horečce nebo nízké teplotě, tj. k podchlazení.

2. 7. Význam horečky a hypotermie

Každý doktor vás vyslechne, pokud nahlásíte přetrvávající teplotu 38,0°C trvající několik týdnů. Zvýšená dočasná teplota je přijatelná, ale každý lékař bude a musí provádět určitá opatření a pokusit se zjistit příčinu trvale vysoké teploty. Zcela jiná situace se projeví, pokud v průběhu týdnů nahlásíte trvale nízkou teplotu pod 36,0°C a stěžujete si na studené ruce a nohy. Doktor s největší pravděpodobností pokrčí rameny a pošle vás na cestu s radou, abyste si oblékli extra teplé ponožky.



Obrázek ukazuje nedostatečnou cirkulaci nožních tepen (trojúhelník s modrým okrajem), projev podchlazení nebo studené nohy. Žluté symboly označují normální oběh.

V akademické medicíně je kladen důraz na horečku, nikoli na nízké teploty, což je v rozporu s hierarchií důležitosti těchto klinických příznaků. Nízká teplota je vážnější stav. Horečku - pokud není nadměrná a zcela „mimo kontrolu“ - lze považovat za aktivní reakci těla založené na správně fungujícím imunitním systému a intenzivním počátečním tělesném stavu. Tělo je schopné vyvolat horečku a je tedy schopno provádět nápravná opatření. Samozřejmě existují výjimky a bylo by dobré si je pamatovat

Horečka je pro tělo vždy procesem učení. Imunitní systém se učí vypořádat se s patogeny, pamatuje si jejich identifikační charakteristiky a trénuje se na nadcházející úkoly. Obě tato fakta lze pozorovat u dětí, které mají častou intenzivní horečku, která obvykle netrvá dlouho. Následuje „zlepšený“ stav, ve kterém děti v krátké době znovu získají svou sílu a energii.

Na rozdíl od horečky není nízká teplota nikdy zdravá ani přirozená. Způsobuje nemoci a vyvolává kaskádu poruch, které se pak projevují v různých příznacích na fyzické, ale i psychologické úrovni. Ačkoli to není v nejméně přirozeném výskytu, nízké teploty se mezitím staly normou. Detekuji nízké tělesné teploty u cca 70% mých pacientů. Nízká teplota je výraz oslabeného imunitního systému, který už není schopen učit se z nemocného stavu.

Hypotermie vytváří prostředí a předpoklad pro šíření patogenů a chronických infekcí. Je to známka degradace a buněčné smrti, a proto nejde o „triviální přestupek“, jako podle akademického lékařství. Nasazení teplých ponožek není pro podchlazení vhodným léčebným přístupem.

Kapitola 3

Hypotermie - podchlazení

3. 1 Nízká teplota jako mor 21. století

Lidé sami vytvořili podmínky, které pak vedly k nízkým tělesným teplotám. Příčiny najdeme v našem způsobu života, našem životním stylu a naší lásce k určitým jídlům a nápojům. Další příčiny pocházejí z praktik farmaceutického a potravinářského průmyslu a ze způsobu, jakým tato průmyslová odvětví uplatňují svou dominanci nad našimi životy manipulací potravin s přísadami. Zavedená lékařská praxe tvrdí, že vše lze opravit farmaceutickými prostředky a high-tech (velmi pokročilou) medicínou. Nic nemůže být dále od pravdy! Zatímco infekční choroby jsou vzácnější, chronická onemocnění rostou. Chronická onemocnění na bázi sklerózy, zhoršená chladem, lze popsat jako mor naší doby. Už jste se dozvěděli o poruchách, které spadají do této kategorie.

Nízká teplota je v konečném důsledku také výrazem společnosti, která se stala chladnou, chladnou a bezcitnou. Dovolte mi objasnit příčiny současné „epidemie nízkých teplot“.

3. 2 Příčiny hypotermie

3. 2. a. Vakcíny a léky

Většina lidí je očkována již během prvních let svého života, což je praxe, kterou lékaři, politici a samozřejmě farmaceutický průmysl vykreslují jako absolutní nutnost. Rodiče, kteří své děti neočkují, jsou vystaveni riziku zákazu na lékařských klinikách, protože někteří lékaři vyvíjejí velký tlak na dodržování oficiálních pokynů. Rodiče, kteří se rozhodnou, že nebudou děti očkovat, jsou často vystavováni represím a šikanování jinými rodiči, jakož i institucemi, jako jsou mateřské školy, jeslí atd. Přitom celá řada lékařů, přírodních lékařů a rodičů, kteří nepodporují očkovací praxi, je zcela oddaná pro vytvoření dobrých životních podmínek dětem.

Byly hlášeny případy poškození očkováním u dětí, což bohužel nejsou izolované případy. Mnoho lékařů a přírodních naturopatů, kteří pozorují člověka prostřednictvím jiného fokusu než akademičtí lékaři, sdílí názor, že vakcíny zhoršují vlastní regulační schopnost těla a oslabují imunitní systém. Sám jsem často viděl „očkování“ na své vlastní klinice, která změnila zdravé děti a batolata na nemocné a trvale postižené lidské bytosti hned po očkování.

Zlomí to srdce, když vidíme takové tragédie. Očkování nejen způsobuje vážné škody. K vakcínám je správně přiřazeno mnoho alergií, potravinových nesnášenlivostí, poruch chování, autismu, hyperaktivity, Alzheimerových syndromů a dalších symptomů. Kromě kmenů toxicity, poškození nervů a orgánů, je nízká teplota dalším zajímavým faktorem spojeným s očkováním.

Vakcíny obecně bojují proti infekcím a horečnatým onemocněním. Kromě konzervačních látek ve vakcínách, které často také

zahrnují energeticky chladící kovy (např. aditivní nebo běžný Thiomersal, sloučeniny rtuti nebo - také již několik let používaný - hliník, podezřelý z přispívání k rozvoji Alzheimerovy choroby), vakcíny také mají chladící účinek na organismus. Při pokusu o porozumění těmto procesům je užitečný přímý přístup podle energetického hlediska. Chladicí látka je nutná k omezení nebo prevenci horečky nebo horečnaté nemoci. Vakcíny, které jsou účinné proti horečnatým onemocněním, mají přesně tyto chladicí vlastnosti. Vakcína může být srovnávána s dlouhodobým chlazením, které trvale brání zvýšení tělesné teploty.

To platí také pro léky, které snižují, zmírňují nebo předcházejí tělesným jevům spojeným s horečkou, které zahrnují mnoho běžných léků: antibiotika, aspirin, léky proti bolesti, jako jsou kortizonové léky, antihistaminika nebo antialergika, léky proti horečce (antiflogistika). I běžné léky, které byly dříve zahrnuty do „standardního předpisu“ starší generace, mají inhibiční nebo chladicí účinek, např. léky snižující krevní tlak, zejména beta-blokátory, léky snižující hladinu cholesterolu a látky zvyšující náladu (antidepresiva).

Kromě právě popsaných energetických účinků vakcín a léků na náš imunitní systém, takové léky také zabraňují „tréninkovým účinkům“ infekce na náš imunitní systém nebo regulaci tepla. Tělo, které se během života naučilo, že jeho vlastní regulační mechanizmy teploty a reakce na horečku budou vždy „utlumeny“, pak již nemůže vyvolat zdravou - nebo třeba pouze slabou - horečku. Mnoho mých pacientů si ani nepamatuje, kdy měli v posledních desetiletích „správnou“ horečku nad 38,9°C nebo alespoň nad 38°C. Slabá „zvýšená teplota“ 37,5°C - 38°C je vše, co zbývá ze zdravé a silné horečnaté reakce.

Tento fenomén, tj. absence horečnaté reakce, je rozšířený. Zdravá a energická imunitní reakce, jak si stále pamatujeme z příběhů vyprávěných našimi rodiči, je vždy poznamenána krátkou vysokou horečkou trvající 1–2 dny a poté krátkou fází zmírnění nebo zotavení, po které následuje obnovená vitalita a „zlepšený“ stav těla. Vysoká horečka je vyjádření o správné funkce, protože horečka, která dosáhne 40°C nebo 40,6°C zabíjí mimo jiné všechny patogeny. Jako dospělí máme často k dispozici pouze tak zvanou zvýšenou teplotu (zvýšení asi o 1°C), která trvá týdny a není schopna účinně snižovat účinek způsobený patogeny. Nízkoenergetický „požár“ produkovaný zbytečnou - tj. slabou - horečkovou reakcí oslabuje a vyčerpává lidský organismus. Regulace teploty organismu je blokována a vážně narušena řadou běžně užívaných léků.

Mnoho z dnešních nejběžnějších léků způsobuje podchlazení. Jako by to nebylo dost špatné, podchlazení a výsledné příznaky nebo nemoci jsou pak léčeny jinými léky, které jsou podezřele podobné těm, které nejdříve vyvolaly podchlazení. K potlačení jeho účinků se tedy používají stejné léky, které zpočátku způsobovaly malátnost. Analogie nalévání oleje do ohně by v tomto případě nebyla vhodná. Bylo by přesnější říci, že omrzliny jsou léčeny ledem, a přitom se očekává zlepšení. Neúspěch tohoto přístupu, který nahradí jedno zlo druhým, se projevuje v progresi onemocnění u pacientů.

Tyto léky jsou součástí problému a nejsou součástí jeho řešení. Částečně byly zodpovědné za vyvolání nemoci a nyní jsou použity pro její vyřešení. Následuje seznam léků, které jsou předepsány pro příznaky a onemocnění, které byly původně způsobeny nízkou teplotou:

- ❖ Antihistaminika, kortizon,
- ❖ Antacida,
- ❖ Léky proti závrati
- ❖ Protizánětlivé léky
- ❖ Antibiotika
- ❖ Antidepresiva
- ❖ Potlačující chuť k jídlu
- ❖ Léky proti astmatu
- ❖ Diuretika
- ❖ Laxativa, spasmolytika (antikonvulzivní léky proti záchvatům)
- ❖ Léky proti hemeroidům
- ❖ Pilulky na bolest hlavy
- ❖ Hormony
- ❖ Pilulky na spaní

3. 2. b. Otrava z požitkářství

Existuje další kategorie látek, které snižují naši tělesnou teplotu. Mám na mysli jedy z požitků, které konzumujeme v každodenním

životě. Jak už název napovídá, konzumace těchto nepochybně jedovatých látek poskytuje - i když spornou - radost z požitku.

Prvním z nich je kouření, bez ohledu na to, zda se jedná o cigarety, doutníky, dýmky nebo elektronické cigarety (výparníky), které se již několik let šíří jako zdravá (?) alternativa. Vzrušení z kouření - kromě orálního uspokojení sání na „náhražkách prsu“ - spočívá v cévní reakci a reakci mozku na inhalované toxické látky. Nikotin v kouři nebo výparech způsobuje cévní zúžení a snižuje krevní oběh. Chlad přichází vždy, když jsou zúženy krevní cévy, protože krev kromě živin a kyslíku přenáší také teplo. Mnoho kuřáků, jejichž ruce a nohy jsou chladné, zažilo problém nedostatečného oběhu. Druhým faktorem kouření je znečištění způsobené tisíci toxickými látkami, které se uvolňují při spalování cigaret nebo tabáku a brání produkci energie v buněčných elektrárnách - mitochondriích.

Kuřáci e-cigaret, kteří si myslí, že se těmto jedům mohou vyhnout tím, že se vzdají aroma obsahujících nikotin, by měli znovu začít uvažovat. V následujících letech se dozvíme o dlouhodobých škodách způsobených těmito cigaretami. Elektronické cigarety se na trhu násilně etablovaly, požité výpary nejsou prospěšné a rozhodně nejsou zdravou alternativou. Chemické příměsi vyvolávají v těle škodlivé reakce. Jedno zlo se opět nahradí jiným, což nepovede k přínosným výsledkům.

Také jiné drogy - včetně alkoholu - ovlivňují regulaci tepla v těle a v závislosti na jejich množství a frekvenci spotřeby mohou přispívat k podchlazení nebo dokonce způsobit podchlazení na prvním místě. Alkohol má zpočátku na tělo opačný účinek. Když je konzumován s mírou, tělo se zahřeje a cévy se rozšiřují, což

zase vyvolává oteplovací efekt. Spotřeba většího množství však vede k výrazné emisi tepla a tím k jeho ochlazování.

3. 2. c. Studené jídlo a nápoje

Existuje velké nedorozumění o tom, jaké druhy potravin jsou pro nás dobré a prospěšné. V důsledku toho bylo předloženo množství stravovacích návyků a dietních pokynů. Někteří výhradně doporučují zeleninu; jiní obhajují směs potravin od zeleniny po živočišné produkty. Jiní navrhují dietu s co největším množstvím syrového jídla a jiná skupina doporučuje vařená jídla, protože ta jsou snadněji stravitelná.

Moje vlastní zkušenost za posledních 30 let s tisíci pacienty je podrobně popsána v mé knize „Die Säure des Lebens - Kyselina života“, vydavatelství TAS, 2013. Důrazně doporučujeme přidat teplo spotřebou vydatných polévek a potravin, které podporují tělesné teplo. Individuální požadavky závisí na složení, věku, oteplování těla každodenním cvičením, a proto také zahrnují pracovní situaci člověka. Trenér fitness, stavební dělník nebo poštovní dopravce, který už má dostatek cvičení v práci, vyžaduje méně tepelně indikujících potravin než „profesionální myslitelé“, kteří dlouhodobě vykonávají sedavé činnosti.

Navzdory přísadám a dietním pokynům podporovaným mnoha nejvýznamnějšími odborníky na výživu na světě, spotřeba potravin a tekutin rozhodujícím způsobem závisí na konkrétním faktoru, který se málokdy zohledňuje v jakékoli populární stravě. To je často kritický faktor, který určuje, zda určitý dietní směr bude tělem

tolerován nebo ne, a ten by nikdy neměl být opomíjen. Uhádli jste: Provozní teplota trávicího ústrojí.

Všechno, co požíváme, by mělo dosáhnout naší ideální tělesné teploty, aby bylo dobře tráveno. Zahřívání potravin nebo nápojů na tělesnou teplotu vyžaduje energii a ochlazuje prostředí uvnitř těla. Ke zvýšení teploty půl litru jablečného džusu z 20°C při pokojové teplotě na 37°C je zapotřebí hodně energie. Jablečný džus z lednice bude cca o 30° chladnější a vyžaduje ještě více energie k jeho zahřátí. Není snadné zvýšit teplotu půl litru kapaliny o 17°C. Vaše tělo jej musí ohřát samostatně bez bojleru na vodu nebo sporáku. A k tomu potřebujete dostatečné teplo, protože dodatečná tepelná energie musí pocházet odněkud z orgánů vašeho těla.

V USA každý návštěvník restaurace, který se posadí ke stolu, dostane sklenice ledové vody. To znamená, že před jídlem musíte nejprve provést neuvěřitelný úkon zahřátí sklenice vody z 1°C na 37°C - pokud se účastníte tohoto absurdního rituálu. Zkuste zahřát sklenici vody z lednice na 37°C rukama. Brzy si všimnete, jak pomalý je tento proces a kolik tepla odchází z vašich rukou. Experiment vám dá představu o tom, co dělá váš žaludek. Uvědomíte si, kolik energie nebo tepla tento studený nápoj odebírá z vašeho žaludku a následně z okolních orgánů: střev, plic, srdce, slinivky břišní a jater. Vaše studené ruce, které jste použili k zahřátí půl litru tekutiny, odpovídají orgánům kolem žaludku. A tyto orgány fungují nejúčinněji, pokud mají správnou provozní teplotu. Astmatici jsou s tímto jevem obeznámeni: Astma se rychle zhoršuje hned po vypití ledového nápoje. Mnoho astmatiků proto již nepije studené nápoje, protože hned pociťuje jejich bolestivé účinky.

Ale buďme upřímní: Opravdu si myslíte, že je dobrý nápad nechat vychladnout vaše srdce? Opravdu chcete narušit optimálně fungující slinivku břišní a její skvělé trávicí enzymy? Dokážete to opravdu bez správné funkce tlustého střeva? A pro ty, kteří mají astma: Opravdu si můžete dovolit žít bez optimálního přísunu kyslíku z plic?

Bohužel se tento žalostný zvyk - z pohledu zdravotníka - etabloval také v Německu. Kukuřičné lupínky nebo müsli ráno ve studeném mléce a sklenici pomerančové šťávy z ledničky jsou nejčastěji součástí „zdravé“ snídaně. Zejména mladší generace pak bude po celý den také konzumovat nealkoholické nápoje, vodu, ovocnou šťávu, ovocné střiky, ledový čaj a studené pivo. Kdy jste šli naposledy do restaurace a objednali si „teplý nápoj“, jako je čaj nebo horká limonáda (kromě espressa po jídle), a nic z obvyklého studeného nápoje? Je předkrmová polévka, hovězí vývar, vývar nebo šálek zeleninové polévky víc než jen rituální tradice? Samozřejmě, že je. Naši předkové a babičky to věděli stejně jako matky v asijské části světa. Osoba s teplým žaludkem tráví lépe, protože pouze žaludek při 37°C může optimálně fungovat.

Každý rok mohou obyvatelé Mnichova, stejně jako já, na Oktoberfestu sledovat dietní rituál, který je zcela mimo kontrolu. Před konzumací ne lehce stravitelného kuřecího, kachního nebo vepřového masa jsou návštěvníci Oktoberfestu vyzváni, aby nejprve naplnili žaludky litrem piva, které se přirozeně podává za studena. Není divu, že jídlo zůstává převážně nestrávené a sedí v žaludku s hmotností cihly. Naštěstí pak člověk má možnost tento nepříjemný pocit rychle znecitlivět vypitím jedné nebo dvou sklenic pálenky, aby mohl dále anestetizovat žaludek, následovat další litr piva! Trávicí procesy jsou zcela zanedbávány. Díky bohu, že

taková strava na Oktoberfestu je příliš drahá na to, aby se „zalíbila“ častěji! Oktoberfest je výjimečná příležitost!

Následující skutečnosti bohužel nejsou výjimečné. Mluvíme o celkovém příjmu cca 2 až 3 litry tekutiny denně. Konzumace chlazených nebo ledově studených nápojů je bohužel pro většinu lidí normou - chování, které trvá mnoho let nebo desetiletí. Spolu s dalšími příčinami sníženého tělesného tepla, které jsou zde uvedeny, hrají studené nápoje významnou roli. Jak je uvedeno výše, enzymatické reakce nastávají až po dosažení určité teploty. Žaludek, kromě dostatečného množství žaludeční kyseliny a zažívacích pomůcek, jako jsou pepsiny, vyžaduje správnou teplotu, aby optimálně rozložil konzumované jídlo. Konzumace studených tekutin zastaví jeho trávicí proces, dokud se neobnoví „provozní teplota“. Tento proces si můžete představit přidáním studené vody do hrnce s vařenými těstovinami, což přirozeně vede k delší době vaření. Stejně tak našemu trávení neprospívá, když konzumujeme studené tekutiny, které neustále narušují trávicí procesy. Kromě toho se žaludeční kyselina také zředí, když vypijeme sklenici jablkového džusu, vodu nebo studené pivo. Zastavení trávicích enzymů a ředění žaludečních šťáv má přirozeně nepříznivé, dokonce katastrofální důsledky pro náš zdravotní stav.

Jaké jsou důsledky? Potraviny, které jsou v žaludku příliš dlouho, začnou kvasit nebo hnít, v závislosti na tom, zda se konzumované jídlo skládá ze sacharidů nebo bílkovin. Může dojít k říhání a překyselení, který způsobuje kauterizaci (nutnost léčení) jícnu. Podráždění může také nastat výše. Když se tyto plyny zvednou, poškodí se hlasivky a oblast krku. Chraptivost a důsledně škrábání v krku. Astma nebo chronická bronchitida mohou být vyvolány, pokud jsou vdechovány tyto plyny z fermentace

a rozkladu. A to se skutečně děje docela často. Zejména při večeři s pivem nebo jiným studeným nápojem vznikají po několika hodinách fermentační plyny, které se potom během spánku vdechují a mohou způsobit zánět dýchacích orgánů. Astma způsobuje také funkční omezení žaludku v důsledku nedostatku žaludeční kyseliny nebo tělesného tepla.

Dalším důsledkem je překyselení tkáně, tzv. Acidóza. Nedostatek žaludeční kyseliny vede k nadměrnému okyselení těla. Nezaměňujte nedostatek žaludeční kyseliny za nedostatek kyselin v tkáni! Mnoho lidí neví, že i ta nejlepší alkalická strava je kysele metabolizována v případě nedostatečné žaludeční kyseliny. To je důvod, proč často vidím nadšence pro surové potraviny se závažnou tkáňovou acidózou - nadměrným okyselením tkáně - způsobeným konzumací syrových a tedy studených potravin a výslednou neschopností rychle strávit organický materiál. Kdo nejlépe dokáže zpracovávat syrové potraviny? Dieta se syrovými potravinami je nejpříjemnější pro lidi s teplou a energetickou konstitucí, kteří hodně profesionálně cvičí a mají dostatečný „oheň“ ve svém systému. Podívejte se na autory knih o syrové kuchyni a veganské kuchyni! Nejčastěji jsou zastánci syrového jídla mladé a dynamické osobnosti s horkým „trávicím ohněm“. Pokud nepatříte do této skupiny, doporučuji konzumovat omezené množství surovin, tj. jako součást vaší stravy a ne jako její hlavní část nebo dokonce výlučně.

Dalším negativním důsledkem studeného žaludku je nedostatek základních živin, které se nevyskytují okamžitě, ale jsou dlouhodobě vážným problémem. Nedostatečný přísun živin, vitamínů, minerálů, aminokyselin a stopových prvků není vždy snadno zjistitelnou příčinou onemocnění. Bohužel to nastává, když lidé skutečně konzumují dobré a výživné potraviny.

Problémem je nedostatečné rozložení a absorpce těchto živin. Příčina: nachlazení v zažívacích orgánech a nedostatek žaludeční šťávy. V ajurvédské medicíně i v tradiční čínské medicíně se to nazývá nedostatek trávicího ohně, odkaz na nedostatek tepla v žaludku, střevech a slinivce břišní. Tyto lékařské tradice - staré tisíce let - nejsou zastánci dietní výživy a to z dobrého důvodu; místo toho obhajují snadnější stravitelné a šetrně připravené potraviny a snížené množství čerstvých a syrových surovin.

Principy chlazených nápojů platí také pro studená jídla. Vše, co jíme přímo z ledničky, ochlazuje naše tělo. Zejména jídlo, které je spolknuto bez řádného žvýkání, může přenášet chlad do našich zažívacích orgánů. Patří sem jogurt, kefír, tvaroh a všechny pudinky a další lžíce hotových jídel, ale také smoothies, ovocný nektar a džusy. Co jiného si ponecháváte v lednici? Okurky, jablka, pomeranče, tropické ovoce, vodní melouny, melouny a melouny medovice, všechna tato jídla lze sníst teprve po pětinásobném přežvýkání. Všechna jídla musí být hojně žvýkána a prosličněna. Dlouhodobé a intenzivní žvýkání zahřívá jídlo, rozkládá a rozdrtí jej, tím se zajišťuje optimální proslinění. Trávicí proces může začít již v ústech.

Kromě přímo citelného chladu potravin z ledničky přichází do hry další vlivný faktor. Ten se týká vnitřních tepelných charakteristik potravin. Tradiční čínská a ajurvédská medicína zná tyto korelace a používá je jako preventivní zdravotní opatření a pro léčebné účely. Tradiční čínská medicína (TCM) rozpoznala spojitost mezi teplotou jídla a tělem: Chladné potraviny jsou podávány pro snížení teploty; teplé potraviny a rozpalující koření jsou lékem na chlad a sníženou vitalitu.

Následuje seznam studených nebo chlazených potravin:

Ovoce	**Zelenina / Saláty**		**Koření**
Jablka +	Řasy	Černý kořen ++	Brutnák ++
Banán +++	Artyčok	Celer–kořen ++	Estragon ++
Hruška ++	Lilek ++	Celer listy ++	Kerblík ++
Ananas +	Hlíva ústřičná ++	Chřest ++	Řeřicha ++
Ostružina ++	Avokádo +++	Klíčky ++	Pampeliška ++++
Jahoda ++	Květák +	Špenát ++	Máta peprná ++
Grapefruit +++	Brokolice ++	Rajčata +++	Rukola ++
Borůvka ++	Houby ++		
Maliny ++	Čínské zelí ++	**Ryba**	**Luštěniny**
Černý bez +	Ledový salát ++	Řasy ++++	Fazole ++
Meloun ++	Čekanka ++	Ústřice ++	Fazole Lima ++
Rybíz ++	Okurka ++	Kaviár ++	Hrášek +++
Kaki ++++	Řeřicha ++	Krab ++++	Fazole ++
Kiwi ++++	Pepř ++	Chobotnice ++	Sója ++

Mandarinka ++	Ředkvičky ++		
Mango ++	Ředkvička ++	**Maso**	
Mirabelky ++	Rukola ++	Kachna +	
Pomeranč ++++	Zelený salát ++	Husa +	
Rebarbora ++++	Cuketa ++	Zajíc ++	
Angrešt ++		Králík ++	
Meloun +++			
Citron, limetka +++			

Jezení energeticky mrtvého jídla vyčerpává z našeho těla energii a spotřebovává energetické rezervy. Naše jídlo je - nebo lépe řečeno - mělo by být více než pouhé uspokojení naší chuti k jídlu. Jídlo nám dodává více živin. Naše jídlo také nese energii - a světlo. To je důvod, proč nám energetické a vitální jídlo poskytuje okamžitou infuzi síly - přenášenou, dá se říci, světelnou rychlostí. K tomuto přenosu energie dochází za zlomek sekundy a lze jej pociťovat dlouho předtím, než se živiny rozloží, absorbují a distribuují v celém těle. Bohužel většina lidí jí pouze nízkoenergetické jídlo, které je v podstatě mrtvé. Takové koncepty jsou pro potravinářský průmysl zcela cizí, což tento pohled nepochopí ani nepřízná. Potravinářský inženýr s největší pravděpodobností odpoví jen žalostným úsměvem, pokud mu vysvětlíte koncept jídla jako nositele informací a světla pro něj. Bude si myslet, že takové koncepty jsou esoterické nesmysly.

V materialistickém světě záleží pouze na množství a koncentraci přísad a kalorií. A potravinářský průmysl se zabývá hlavně obratem, zisky a reklamními strategiemi; to je v jistém smyslu synonymem pro zpracování potravin. Přestože reklamy často hovoří o čerstvosti a „přirozené čistotě“, pro průmyslové zpracování by to nebylo možné. Jediným cílem tohoto odvětví je maximalizovat zisky. Faktor zdraví je pouze účinným sloganem, který povzbuzuje lidi, aby kupovali více produktů.

Potravinářský průmysl homogenizuje, pasterizuje, konzervuje, mění složení, genetické struktury a informace o potravinách a doplňuje je o tisíce látek, které zvyšují chuť a vzhled jejich produktů. Průmysl přijímá skutečnost, že všechny tyto procesy potraviny kontaminují a nakonec zničí. Potravinový průmysl nám to samozřejmě nemůže říct. Reklamní slogany hovoří o „léčení“ nebo „ochraně přírody“.

Mnoho spotřebitelů navíc zahřívá potraviny při vysokých teplotách nebo používá mikrovlnnou troubu. Konečným výsledkem je mrtvý, energeticky spotřebovaný produkt, který okrádá tělo o sílu a teplo. Naše jídla lze rozdělit do dvou jednoduchých kategorií: jídlo, které dodává naší energetické bilanci sílu nebo nás o naši sílu okrádá. Nenechme se klamat: Každý trávicí proces spotřebovává energii. Zda nakonec dojde k energetickému *zisku* nebo ***ztrátě*** energie, závisí v zásadě na potravě a její vlastní energii. Pokud dominuje energetický obsah, naše tělo energii získá.

Potraviny ztrácejí vitalitu díky zpracování prováděnému v potravinářském průmyslu, ale také při vaření, grilování, smažení nebo zmrazení. Energetická bilance bude nakonec záporná,

pokud tělo vynakládá více energie na trávení a štěpení jídel, než kolik jí skutečně získá z jídla.

Jaké další faktory kromě kvality potravin ovlivňují výše uvedenou energetickou bilanci? Odpověď: kapacita našich zažívacích orgánů.

Začněme od začátku: Dobrým žvýkáním jídla a jeho prosliněním může enzymatické trávení začít již v ústech. Jídlo pak dosáhne žaludku. Dostatečný přísun žaludeční kyseliny pokračuje v trávicím procesu. Klidná a uvolněná atmosféra při jídle je důležitým faktorem pro dostatečnou produkci žaludeční kyseliny, protože trávicí orgány jsou „aktivovány“ pouze v uvolněném a parasympatickém emočním stavu.

Pouze dostatečná tělesná teplota cca 37°C umožňuje tělu se dostat do takto uvolněného stavu, zatímco nízká teplota vyvolává stres. Tělo také potřebuje gastrin, hormon, který stimuluje produkci žaludeční kyseliny, aby strávil potravu. Trávení je v podstatě určeno kvalitou zažívacích enzymů (ze slinivky břišní) a žlučí (z jater), v dalším stupni dále v zažívacím traktu. Hladkému fungování těchto orgánů může bránit mnoho věcí. Více podrobností o tomto problému obsahuje moje kniha „Die Säure des Lebens - Kyselina života“.

Jedna věc je však jistá. Ani jeden z těchto orgánů - žaludku, tenkého střeva, tlustého střeva, jater a slinivky břišní - nedosáhne své plné kapacity v případě, že se nedostane do „provozní teploty“.

Syrové jídlo nebo vegetariánská nebo veganská kuchyně není kouzelnou hůlkou. Vyhřívané potraviny nebo živočišné produkty mohou také mít vysokou energetickou hodnotu. Přirozená kvalita,

způsob, jakým se jídlo připravuje a láska investovaná do jeho výroby - jak uvidíme později - jsou nesmírně významné.

Kvalita, složení půdy a úroveň zralosti jsou samozřejmě rozhodující pro kvalitu potravin. Zrání ovoce nebo zeleniny přímo závisí na množství slunečního záření, které rostliny přijímají. To znamená, že čím více světla a zejména infračervených paprsků je absorbováno, tím důležitější energii jídlo poskytne a tím větší přínos pro naše zdraví. Světlo a teplo přijaté ze slunce je rozhodujícím faktorem. Je zajímavé, že 50% tepla se dostává k lidem, rostlinám a zvířatům přes infračervené teplo. Později to budu řešit podrobněji, ale dovolte mi objasnit jeden bod právě teď: Infračervené záření ze slunce má léčivý účinek na naše těla. Zahřívá nás, proniká hluboko do našeho těla a uzdravuje nás zevnitř.

Hospodářská zvířata také profitují z krmiva, které bylo nabito slunečním světlem a infračerveným teplem. Vysoce kvalitní krmivo pro přírodní pastviny dramaticky mění složení organismu zvířete. Kromě toho musí být zvíře vystaveno slunečnímu světlu a světlu, aby mohlo žít zdravý život, který stojí za to žít. Kvalita živočišných produktů je projevem této přirozenosti. Zvířata, která netráví svůj život venku, ale jsou většinou omezena na stodolu bez slunečního světla a dostatečný prostor pro pohyb, jsou okrádána o své zdraví a spotřebitel je zase okrádán o kvalitativní živočišné produkty.

3. 2. d. Životní styl v moderní společnosti

Sedavý životní styl se současnou nadměrnou stimulací našich nervů a smyslů vede ke ztrátě vyvážené balance těla a mysli. Většina lidí bohužel tráví den sezením na kancelářských židlích, v autosedačkách a na pohovkách nebo před počítačovými obrazovkami a televizory. Pokud ji nevyužíváte, ztratíte ji - to platí také pro tělesné teplo. Ti, kteří pracují mozkem, s tímto nemusí souhlasit, protože často mají teplou nebo horkou hlavu, protože tam je převedena většina energie. Jejich těla se však při těchto činnostech nepohybují a zůstávají chladná. Pohyb vždy znamená zvýšený oběh. Dobrá cirkulace je základem pro zahřátí celého těla. Častými onemocněními způsobenými nedostatkem pohybu jsou studené nohy a popsané poruchy spojené se systémovou hypotermií.

Fyzicky neaktivní životní styl této společnosti má často za následek dva následky: emocionální chlad a nadváhu.

3. 2. e. Emoce a emoční chlad

Existuje mnoho důvodů, které ovlivňují schopnost člověka rozvíjet naplnění emocionálních spojení a pociťovat emoční teplo. Překročilo by rámec této knihy, aby se zabývalo příčinami emočních poruch, které přirozeně hrají důležitou roli.

Chtěl bych však upozornit na další faktor související s tímto tématem, který je často opomíjen a při léčbě se nezohledňuje.

Z praktického hlediska jdou často emoce a emocionální chlad ruku v ruce. Lidé, kteří mají blízko k zemi a vykonávají práce související se zemí, mají často snazší přístup ke světu a životnímu prostředí s otevřenějším srdcem. To samozřejmě není pevné pravidlo a existuje mnoho výjimek, protože jiné faktory hrají dominantní roli a mohou poskytnout nezbytnou rovnováhu. Přesto bych chtěl vyvodit dva závěry ze zkušeností získaných v mé lékařské praxi.

Opojný život s malým množstvím pohybu, stresem a prostředí ponořené do elektrosmogu, výrazně přispívá ke snížení našeho metabolismu a naší celkové tělesné teploty. Ať už se nám to líbí nebo ne, jsme stále lovci a sběrači, jejichž metabolismus vyžaduje dostatečný pohyb, čerstvý vzduch, sluneční světlo a kontakt se zemí. Přesto se také díváme zpět na dlouhý vývoj a historii kulturního vývoje v mnoha oblastech. Naše těla a tím i náš metabolismus stále žije, hýbe se a funguje docela podobně jako těla našich předků v době kamenné. Kromě toho se genetické kódy neustále předávají a tyto kódy se během 200 generací mění jen nepatrně, což odpovídá asi 4 000 let. Vědci odhadují, že potrvá přibližně 60 000 - 70 000 let, než dojde ke změnám základních genetických otisků. Pokud chceme žít zdravě, měli bychom tuto skutečnost skutečně respektovat. Jako lidé máme ještě dlouhou cestu (50 000 - 60 000 let), dokud se nevyvineme z lovců-sběračů na lidi se zásadně odlišným metabolismem, stravou, respiračním systémem nebo tělesnou teplotou, v zásadě novým „přirozeným“ stavem. To však neznamená, že nemůžeme udělat velký pokrok ani kvantové skoky na jiných úrovních - intelektuálně, kulturně a duchovně.

Naše myšlení v celé naší minulosti lovců a sběračů bylo omezeno na několik strategických myšlenkových procesů pro lov a výměnu informací prostřednictvím jazyka a zvuků. Dnešní záplava

informací a stimulace přeceňuje naše smyslové orgány a odvádí naši energii směrem k našim mozkům. Zaměřujeme se na naše těla. Sledování televize, práce nebo hraní na počítači, obsluha počítačových tabletů a smartphonů, čtení knih a novin, učení a studium, nekonečné diskuse nebo chatování, jakož i diskuse, fantazie a denní sny – sotva už někdo potřebuje čas, aby jednoduše „byl“, ponořil se do meditace nebo ticha nebo prostě udělal něco, co nevyžaduje přemýšlení. Povaha nás jako lidských bytostí stále více mizí a „bytí“ je nahrazeno „děláním a tvorbou“. Cvičení venku v přírodě, řemeslné činnosti, sochařství, malba, zahradní práce - existuje tolik aktivit, které nevyžadují nadměrné myšlení a mohou nám pomoci relaxovat. Ale kolik času do toho investujeme? Osoba, která je hrdá na to, že si obléká své běžecké boty dvakrát týdně a cvičí po dobu dvou hodin, by si měla uvědomit, že s největší pravděpodobností tráví více než 100 hodin týdně opojnou činností - tj. činností, které vzrušuje nervy a smysly.

Pacient mi nedávno dal láhev vína, bílé víno ze své vinice, když hrdě vykřikl. "Nedokážeš si představit, jak uvolňující a uspokojující je pro mě práce na vinici," řekl mi. "Nikde jinde si nemůžu odpočinout tak rychle a hluboce, jako když pracuji mezi vinicemi, obklopen přírodou, bez hluku nebo nutnosti myslet nebo mluvit." - Nemusí to být vinice. Můžete se těšit na odpočinek na terase nebo balkonu, na procházku nebo třeba na rybaření.

Fyzická aktivita je synonymem pohybu krve. Krev je vedena přes cévy svalovými kontrakcemi, a tak uvolňuje srdce a umožní, aby pumpovalo méně. Naše krev transportuje živiny, kyslík a také teplo do našeho těla: Každý ví, že aktivní pohyb, ale také pasivní pohyb krve, např. masáží, kartáčováním a třepáním se nás zahřeje. Když je nám zima, mneme si ruce. Stručně řečeno: Pohyb nás zahřeje a umožní nám vydržet nízkou tělesnou teplotu.

Co to má společného s emocionálním chladem? Emoce a nedostatek pohybu mohou přispět k oddělení od našich pocitů. Chladné srdce zase zabraňuje našemu tělu dosáhnout optimální tělesné teploty. Teplé srdce je nakonec rezervoárem léčivé síly. Korelace mezi pocity, hřejivou srdeční a tělesnou teplotou, nepředstavuje rezervní nebo esoterický koncept, nýbrž je založena na pozorováních, která jsem učinil v průběhu svého života a během 30 let práce v lékařské praxi. Vztah mezi milujícím a uzdravujícím srdcem bude vysvětlen později s ohledem na infračervené záření.

3. 2. f. Nízká tělesná teplota způsobená nedostatkem pohybu a nadváhou

Nedostatek pohybu je často spojen s nadváhou. Nadváha může mít mnoho příčin. Jednou z často zanedbávaných příčin je podchlazení. Nízká teplota také snižuje metabolismus a standardní rychlost metabolismu, která již identifikuje jednu příčinu sníženého spalování kalorií nebo tuku. Existuje však další faktor, který přichází v úvahu ve vztahu k vlastní inteligenci těla. Chladné tělo se chrání vrstvou tuku, aby se zabránilo ochlazení trupu. Tukové buňky a odolné tukové zásoby chrání tělo a jeho životně důležité orgány. Vypadá to, jako by tyto orgány říkaly: „Potřebuji každou poslední tukovou buňku, abych se ochránil před chladem a zachoval tu trochu tepla, které mám v základních orgánech.“

Nedostatečná tělesná teplota přispívá ke zpomalení metabolismu a chrání tukové zásoby, aby udržovaly tělesnou teplotu, která je

příliš nízká. Naopak, zvýšením tělesné teploty na optimální úroveň může organismus znovu získat svou ideální hmotnost.

3. 2. g. Environmentální toxiny

Termín „těžké kovy“ označuje hromadění různých typů kovů v tkáních těla. Mezi tyto těžké kovy patří olovo, kadmium, arsen, nikl, palladium, platina a zejména vysoce jedovatá rtuť jako vysoce jedovatý neurotoxin.

Za 24 hodin může rtuť v zubních výplních amalgámu projít tkání 3,5 cm a dosáhnout mozku za 2-3 dny. Jakmile rtuť vstoupí do krevních cév, může také dosáhnout všech ostatních tkání a orgánů v celém těle. Zbytky těžkých kovů se často nacházejí v mozku, mozkovém kmeni, centrálním nervovém systému (CNS), kostech, kostní dřeni, žlázách, pojivové tkáni, kůži a vlasech.

Dva z těchto těžkých kovů jsou zvláště důležité v souvislosti s nízkou teplotou: palladium a platina. Oba se používají v katalyzátorech pro automobily a jsou emitovány ve výfukových plynech. Odhalila to podrobná studie University of Wichita a University of Notre Dame. Tyto kovy vstupují do našeho organismu prostřednictvím plic a potravy, která se pěstuje v blízkosti oblastí se silným provozem, ale také prostřednictvím konzumace hospodářských zvířat, která tyto kovy konzumovala ve svém krmivu a jinými známými cestami: zejména znečištěním podzemní vody a vzduchu.

Palladium je těžký kov, o kterém je známo, že způsobuje depresi u lidí a také snižuje tělesnou teplotu. Nízká teplota a depresivní nálady jsou příznaky nebo nemoci, které se vyskytují mnohem

častěji. Deprese a podchlazení spolu úzce souvisejí. Více než to: Jedno je způsobeno druhým. Deprese je způsobena chronickou nízkou teplotou, která dále snižuje tělesnou teplotu a způsobuje, že osoba cvičí méně, což zase udržuje nízkou tělesnou teplotu.

Platina je spojena s astmatem a dalšími dýchacími problémy. Teprve nedávno odborný časopis „Environmental Science and Technology - Environmentální věda a technologie“ informoval o nebezpečích, které představuje platina pro naše plíce a průduškové trubice, když přicházíme do styku s tímto kovem v našich ulicích. Tento těžký kov blokuje dýchací funkce a přispívá k zánětu bronchiálních trubic, což může vyvolat rostoucí zúžení menších bronchiálních trubic a způsobit astmatické onemocnění. Platina je také spojována s rakovinou a defekty u novorozenců.

Moje kniha *„Entgiften-statt-vergiften - Detoxikace-namísto-otravy“, vydavatelství TAS, 2007,* se zabývá toxiny v životním prostředí a zabývá se také nebezpečím, které pro naše zdraví představují těžké kovy. Tato kniha pomohla zvýšit povědomí o stavu znečištění, ve kterém žijeme a všudypřítomných toxinů v našem prostředí. Toxické kovy hrají významnou roli při oslabování imunitního systému. Lidé s oslabeným imunitním systémem jsou náchylní k chronickým a opakovaným infekcím prostřednictvím patogenů. Detoxikace a zbavování těla těchto těžkých kovů, ale také jiných environmentálních jedů, jako jsou pesticidy, chemické látky a v neposlední řadě léky, jsou vždy nezbytné pro zotavení a udržení zdraví. Vyžaduje to více než pročištění těla s několika bylinnými čaji; je nutná detoxikace pomocí speciálně formulovaných látek, jako jsou mikronizované chlorellové řasy. O tom si můžete přečíst v dříve zmíněné knize a doufejme, že pro sebe vyvodíte správné závěry. Důraz je vždy kladen na vyhýbání se zdrojům toxinů, jako jsou výplně amalgámu nebo palladia, jakož

i na důsledné a účinné čištění. V mé praxi běžně používám příslušné ošetření a přípravky, které jsou podrobně popsány v dříve zmíněné knize a na přidružené webové stránce.

Existují dva další faktory, které mohou účinně podpořit detoxikaci nebo ji umožnit: uvolněné tělo a mysl a – jak jste uhodli – dostatečné tělesné teplo.

Relaxace podporuje detoxikační proces.

Neznám žádné fyzické, duchovní ani intelektuální funkce v našem organismu. Tvořivost, krevní oběh, metabolismus, zásobování a čištění tkáně a buněk, ale také každá fyzická a duševní námaha jsou pozitivně ovlivněny uvolněným vnitřním postojem. Vnitřní mír, rozjímání, uzemnění nebo meditace nás spojují s naším vnitřním zdrojem síly. Sportovci hovoří o „*toku*“, stavu relaxace, ve kterém jsou možné špičkové výkony. Člověk, který je zběhlý v „nechat to běžet“, se proto může snáze zbavit toxinů a nežádoucích, škodlivých a jedovatých látek. Experimenty prováděné na semináři s mikronizovanou chlorellou ukázaly, že testované subjekty byly schopny vyloučit **až třikrát více rtuti** ve své moči provedením několika relaxačních cvičení a meditací předem. Proto bych všem radil, aby si našli vlastní cestu do poklidných životů, a to skrze meditaci, hudbu, čtení nebo jiné "neaktivity".

Před několika lety jsem pro tento účel vyvinul určitá „Powernap CD“. Powernap je způsob, jak snadno dosáhnout stavu hluboké relaxace. Tato řízená zdřímnutí mohou prostřednictvím hudby, šeptání a krásných akustických vzorců nebo přirozených zvuků vyvolat hluboké stavy relaxace. Speciální program Detox pro

programy Alpha8 navíc obsahuje specifické frekvence, které urychlují a zlepšují proces detoxikace. Více se o tom můžete dočíst na mém webu www.uwekarstaedt.de. Anglicky mluvící zájemci si mohou stáhnout moje CD "*PowernaPlus-Vitality*", jako MP3 na všech známých hudebních portálech.

Stres je bohužel pro tyto dny stálým společníkem. Stresové situace vyžadují, aby lidský organismus soustředil veškerou svou energii na přežití, což způsobí, že nadledvina uvolní další hormon: adrenalin.

Přetrvávající stres v průběhu let vyčerpává nadledviny, což opět vede k chronickému nedostatku adrenalinu. Adrenalin je antagonizmem inzulínu. Zatímco inzulinové kanály regulují krevní cukr v buňkách, adrenalin vylučuje cukr znovu z buněk do krve, což nám poskytuje dostatek cukru a energie pro boj nebo útěk. Pokud není uvolněn adrenalin, je narušena nezbytná rovnováha cukru v buňce. Mělo by být vždy zajištěno, že cukr je transportován do buněk, takže přebytečný cukr je z buněk znovu vytlačen. Důsledek nedostatku adrenalinu: Cukr zůstává v buňkách a přebytek cukru v buňkách vyvolá proces spalování. Buňky přecházejí na metabolismus založený na fermentaci místo na metabolismus na bázi kyslíku. Zdravotničtí pracovníci jsou znepokojeni, když uslyší „metabolismus založený na fermentaci“. Víme, že fermentace znásobuje míru dělení rakovinných buněk.

Pro vyškoleného pozorovatele je chronický nedostatek adrenalinu jako exprese vyčerpaných adrenalinových žláz vždy výzvou k probuzení naznačující degeneraci buněk a rakovinu.

37°C a hypertermie podporují detoxikaci

Dostatečná nebo zvýšená tělesná teplota - jak již bylo zmíněno - poskytuje další podporu dobře fungující a účinné detoxikaci. Mnoho těžkých kovů je problematických, protože jedovaté látky jsou ukládány hluboko v pojivové tkáni nebo dokonce v buňkách. Často jsou chladné, rigidní a ztuhlé, což extrémně brání jakékoli formě látkové výměny. Látky vázající toxiny se nedostanou na správné místo. To naopak znamená, že oteplení tkáně, krve a lymfatických cév zajišťuje lepší přísun kyslíku a negativních iontů a zároveň zlepšuje rozpouštění a vázání toxinů.

Tento složitý proces známe z každodenního života, např. když jdeme do sauny, potíme se během cvičení, dopřejeme si masáž nebo se koupeme v horké lázni. Lékařští profesionálové a šamani z celého světa to znají a léčí se prostřednictvím potních lóží, masáží a dalších opatření, která způsobují umělé zvýšení teploty.

Jednou z nejlepších současných terapeutických aplikací je infračervená rohož, která může v různých prostředích vytvářet mírné až intenzivní teplo. Infračervené záření je úžasná forma světla s obrovskými léčivými schopnostmi. Infračervené rohože kombinují toto posilňující záření s negativními ionty, a tím se stávají dalším zdrojem pro úspěšné hojení a vyčištění toxicity.

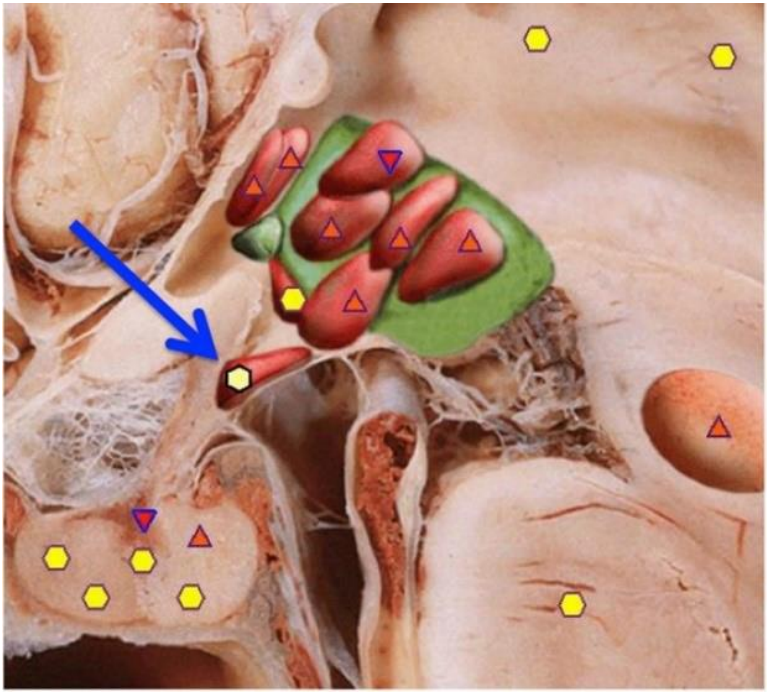
(www.bio-mats.com/uwekarstaedt)

Proto je zvýšení tělesné teploty na 37°C důležitým a nezbytným krokem pro účinnou detoxikaci. Tok tělesných tekutin se obnoví, když se tělesná teplota zvýší na ideální a přirozenou úroveň. Detoxikační přípravky mohou dosáhnout své plné účinnosti, vázat a vytlačit těžké kovy, jakož i další environmentální účinky.

3. 2. h. Optické jádro hypothalamu - další centrum pro tepelnou regulaci

Mezi orgány regulující teplo hraje významnou roli kromě štítné žlázy a nadledvin i optický hypothalamus. Skutečná teplota je rozpoznávána s obrovskou přesností. Změřené teploty od receptorů tepla a chladu v kůži jsou porovnány s vnitřními hodnotami a odpoví buď zvýšením, nebo snížením teploty. K tomu může dojít rozšířením nebo zúžením cév, potem, chvěním atd.; v tomto okamžiku nejsou přesné postupy důležité.

Možné důvody, proč tepelné regulační centrum nemůže správně fungovat, jsou však pro tuto diskusi důležité. V mnoha případech moje vyšetření lidí s narušenou tepelnou rovnováhou odhalilo zablokované nebo kontaminované jádro hypothalamu. Těžké kovy jsou často příčinou kontaminace: olovo, kadmium, palladium, platina, rtuť z amalgámu, ale také dalších 10 000 environmentálních jedů, kterým jsme vystaveni.



Supraoptické jádro hypothalamu (modrá šipka) se symbolem šestiúhelníku
pro deregulaci a vyčerpání tkáně.

Větší zhroucení supraoptického hypothalamického jádra
se symboly pro dysfunkci a degradaci tkáně

Kapitola 4

Význam enzymů

Náš metabolismus stojí a padá s rychlostí chemických procesů, které se vyskytují v těle. Přesněji řečeno, náš metabolismus je součtem všech reakcí v našem organismu. Tyto procesy jsou vedeny a určovány enzymatickými reakcemi. Enzymy jsou jiskrou života, určujícím faktorem všech chemických procesů v každé buňce našeho těla. Enzymy určují rychlost reakcí a množství procesů.

Ptáte se kolik procesů? Jedna buňka může zpracovat cca 50 000 chemických reakcí, ne za den nebo hodinu, ale věřte tomu nebo ne, 50 000 reakcí **za sekundu**. To se zdá nepředstavitelné, protože víme, že 50 000 procesů je strukturováno a v souladu s enzymatickým procesem dalších 80 milionů (!) buněk v těle. Dovolte mi to říci znovu, protože tato skutečnost se zdá neuvěřitelná a těžko pochopitelná:

Každou sekundu ve vašem těle probíhají 50 000 x 80 milionů koordinovaných životních procesů!

Pokud dovolíte, aby se tyto informace zabořily, rychle si uvědomíte, jak důležité jsou enzymy pro všechny fyzické a emoční funkce. Naše fitness, trávení, vitalita a nálada, ale také naše mentální schopnosti, to vše závisí na správném fungování těchto procesů.

4. 1. Co jsou to enzymy?

Enzymy jsou katalyzátory chemických procesů v těle. Skládají se z aminokyselin - malých bílkovin - a jsou předpokladem jakékoli chemické reakce. Bez enzymů nedochází k žádné reakci a tedy ani k životu. Některé z popsaných enzymů jsou jiskrou života. Lze je porovnat se zapalovací svíčkou v motoru automobilu, která startuje motor. Motor pak může běžet hladce bez cukání. Pouze organizovaný enzymatický účinek umožňuje našim buňkám hladce fungovat a zajišťuje naše přežití.

Omezená enzymatická aktivita je nejpravděpodobněji na vině, pokud tělesné funkce „cukají“. Jednou z možností léčby je přidání enzymů do těla prostřednictvím příjmu výživy. Dosažení optimální teploty, při které mohou enzymy fungovat při plné kapacitě, je však základní podmínkou správné funkčnosti. Z tohoto důvodu doporučuji konzumaci fermentovaných potravin jako jeden z pilířů zdravé výživy. Fermentovaná jídla a nápoje existují ve všech kulturách světa. v naší kultuře je to převážně fermentovaná kyselá mléčná zelenina.

Zelí je nejvýznamnějším německým zástupcem této skupiny potravin. Ve skutečnosti nás lidé v Anglii a USA dokonce označují jako „Krauti - zelí“. Mnoho lidí je obeznámeno s fermentovanými potravinami ve formě jogurtu, kefíru, zakysané smetany, podmáslí nebo chleba. Kimchi z Koreje, kombucha, vodní kefír nebo japonský tsukemono, několik let fermentovaná kyselá mléčná jídla z jiných kultur. V kombinaci se správnou tělesnou teplotou tyto potraviny obnovují tělo a udržují jeho zdraví.

Správně fungující enzymy jsou jádrem našeho metabolismu. Enzymy jsou řetězce různých délek sestávající z aminokyselin,

které se mohou podle potřeby měnit ve formě a struktuře. Jsou vytvářeny na základě modelu podle genetických kódů. Flexibilita a přizpůsobivost enzymů závisí na faktoru, který nás velmi znepokojuje: teplotě, tj. tělesné teplotě.

4. 2 Účinek enzymů závisí na teplotě

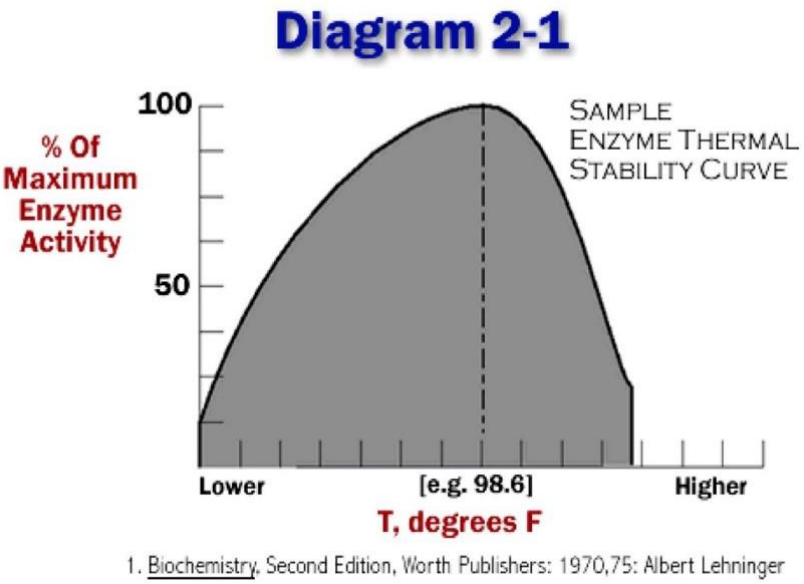
Enzymy změknou a při příliš vysokých teplotách ztrácejí pevnost a tuhost. Pokud jsou teploty příliš nízké, enzymy se stanou příliš rigidními a postrádají potřebnou flexibilitu a přizpůsobivost. Oba stavy rychle ovlivňují optimální fungování našeho trávicího systému, což má za následek narušený metabolismus a organismus jako celek. Procesy probíhají velmi snadno, s minimální ztrátou a optimální rychlostí při optimální teplotě (36,7°C až 37,3°C); avšak mimo tento teplotní rozsah vyžadují stejné procesy více energie, urychlují vyčerpání a jsou náchylné k dalším chybám. Celý metabolismus trpí, pokud je naše tělesná teplota příliš vysoká, příliš nízká nebo příliš nestabilní, protože enzymy nemají optimální strukturu.

Vysoká horečka proto byla brána zdravotníky vždy s velkým zájmem, protože vysoké teploty mohou poškodit enzymy v mozku. Ztráta formy může vyvolat život ohrožující delirium. Nebezpečí extrémně nízkých teplot jsou samozřejmě také dobře známa v pohotovostní lékařské péči, např. při léčbě lidí pohřbených lavinami nebo vytažených z chladných vod. O to překvapivější je, že lékařská profese bere horečku vážně, zatímco mírné nižší teplotní odchylky stěží uznává. Teploty, které se odchylují od normy nebo optima, jsou vždy krokem ke špatnému zdraví a nemoci. Pokud je vysoká horečka nebo extrémně nízká teplota

považována za život ohrožující, měly by se mírné odchylky od normy považovat přinejmenším za náznaky špatného zdraví, které mohou způsobit onemocnění, zejména pokud se tyto podmínky stanou chronickými. Každá ztráta vitality a optimální enzymatická aktivita vždy znamená ztrátu funkčnosti pro příslušný orgán, tkáň nebo část těla. To může být rozhodující nevýhodou v situacích pro přežití.

% z maximální aktivity enzymu

Křivka tepelné stability enzymu



1. Biochemie. Druhé vydání, Worth Publishers: 1970, 75: Albert Lehninger

Tento graf ukazuje 100% enzymatickou aktivitu při 37°C, zatímco nižší a vyšší teploty již naznačují masivní ztrátu enzymatické kapacity.

Proč je právě toto teplotní okno kolem 37°C nejvýhodnější pro nás, lidi? Enzymy, které poskytují základní funkci pro pohodu našeho organismu, byly s největší pravděpodobností evolucí kalibrovány na toto teplotní rozmezí. Některé enzymy také fungují v odchylných podmínkách. Je zřejmé, že enzymy, které jsou nejrychleji ovlivněny teplotními odchylkami, jsou odpovědné za nepodstatné funkce. Naše těla mohou absorbovat funkční ztráty, pokud tyto enzymy nefungují správně; tyto ztráty však naznačují odchylku od normy.

4. 3 Účinky hypotermie na enzymy

O kterých enzymech a funkcích zde mluvíme? Neesenciální enzymy mohou být například ty enzymy, které regulují metabolismus a zdraví kůže, vlasů, nehtů a nehtů na nohou. Pro dočasné přežití nejsou přímo vyžadovány libido nebo kognitivní funkce. Podchlazený organismus si již nemůže dovolit luxus intenzivní vitality generované optimálním tělesným teplem a doprovázený radostí, kreativitou a nespoutanou - také erotickou - charismatickou a sexuální energií. Musí se zaměřit na přežití, a tím zůstává mnoho tělesných funkcí na vedlejší straně. Když podchlazené tělo bojuje o přežití, nikdo si nemůže dovolit doplňky, jako je přitažlivost, umělecké vyjádření nebo sexuální aktivita. Následující příznaky se objevují pravidelně, když nedostatečné tělesné teplo způsobuje sníženou funkci enzymů.

- ❖ Suchá, drsná pokožka
- ❖ Křehké nehty a nehty na nohou

- ❖ Suché vlasy nebo zvýšená ztráta vlasů
- ❖ Zadržování vody nebo otoky
- ❖Kognitivní poruchy, nedostatek koncentrace, slabá paměť
- ❖ Chronická únava
- ❖ Předčasný příznak
- ❖ Podrážděnost, kolísání nálad, deprese, melancholie
- ❖.Ztráta libida a jako doprovodný příznak: ztráta erotického charisma

Např. kůže, je velmi velkým orgánem s cca dvěma čtverečními metry povrchu. Udržování tohoto orgánu, který je v přímém kontaktu s prostředím, vyžaduje hodně vitální energie. Zároveň je pokožka poměrně trvanlivá a zvládne zanedbávání a nedostatečnou péči po dobu několika týdnů. To poskytuje tělu vynikající příležitost k úspoře energie. Účinky úspory energie jsou však patrné. Kůže ztrácí lesk, zář a mladistvý vzhled. Suchá, šupinatá a tenká pokožka je často doprovodným účinkem nízké teploty.

Totéž platí pro sexuální touhy a oheň lásky. Ztráta sexuální touhy je běžným doprovodným účinkem nemoci, ale také nedostatečného tělesného tepla. Existuje důvod, proč je osoba, která ztratila oheň lásky, označována jako frigidní - nebo studená.

Je to náhoda, že očekáváme horkokrevného dona Juana, ohnivého milence a vášnivého tanečníka flamenca v jižních zemích? Konkrétně v jižní Itálii, Španělsku nebo Řecku, kde slunce poskytuje hojné teplo a infračervené světlo. Pro chladné

tělo je vzdání se fyzické lásky další skvělou příležitostí k úspoře energie. Každý, kdo chce žít ohnivý a vášnivý život, měl by si udržovat správnou tělesnou teplotu.

„Úsporná politika“ hypotermického těla však poskytuje jednu zásadní výhodu. Ztráta postradatelných funkcí zajišťuje, že tělo má dostatek tepla a tepla k udržení dalších funkcí po delší dobu, a to i při snížené kapacitě. Srdce, dýchací systém nebo dokonce zrak a sluch nejsou tak snadno ovlivněny a obvykle fungují bez významných omezení, dokonce i při nižší tělesné teplotě. Hypotermií zůstávají většinou nepříznivě ovlivněny i další vitální funkce: pocit rovnováhy, ledviny a další základní vitální funkce centrálního nervového systému (CNS).

Pokud podchlazení přetrvává delší dobu, trpí postradatelné funkce, jako je libido, pleť, vlasy, tvořivost, paměť a nálada. Vnitřní orgány také ztratí část své funkčnosti - i když je to část, kterou lze vydat. Rozumné v tomto případě znamená: Orgán si zachovává svoji funkčnost, ale nepracuje optimálně. Pokud je snížena funkčnost enzymu, metabolismus již nemůže provádět všechny prospěšné nebo nezbytné procesy. Orgán se překyseluje; toxiny již nejsou vyloučeny a aktivita specifických orgánů se stále více snižuje.

Nejvíce jsou postiženy orgány, které se zabývají každodenním příjmem a zpracováním potravin. Trávicí orgány - žaludek, tenké střevo, tlusté střevo, slinivka břišní a játra - vykonávají velkou část „každodenního podnikání“. Tyto orgány do značné míry závisí na konkrétních enzymech: na trávicích enzymech.

Trávicí enzymy zahrnují peptidázy (proteázy), glykosidázy, lipázy a nukleázy. Všechny tyto enzymy rozkládají naše jídlo a obsažené proteiny, škroby, tuk a jádra buněk. Přímo si všimneme účinků,

pokud tyto enzymy nejsou přítomny nebo kvůli chladu pracují pouze se sníženou rychlostí. Jídlo pak leží v našem žaludku jako cihla. Výsledkem je říhání a kyselý reflux a necítíme se dobře. Nastává plynatost, průjem nebo zácpa.

Trávicí nemoci jsou předchůdcem enzymatické slabosti pro tělo s nízkou teplotou. Deficity trávení jsou těsně následovány celou řadou příznaků spojených s tímto onemocněním. Naše vitalita se snižuje a my pomalu sestupujeme do nedostatku energie, protože velká část naší vitality pochází z potravy. Není divu, že častěji dochází k únavě, nedostatku koncentrace a ztrátě paměti. Únava, ale také poruchy spánku se zvyšují, což ovlivňuje naši náladu a snižuje tvořivost. Osoby v takovém stavu opouštějí širokou cestu hojného a prosperujícího života a vstoupí na pustinu pro přežití, pokles, který nejprve vede k „poruchám nálady“ a později k nemoci.

Kapitola 5

Kdo jsem?

Jiný druh pozorování

Jistě jste viděli obrázky nebo videa slunečnic, ve kterých se rostlina otočí a orientuje se směrem ke slunci v průběhu jednoho dne. Slunečnice nejsou jediné rostliny, které se takto otáčejí. Ve skutečnosti, každá rostlina se otočí směrem ke slunci, aby si vzala tolik vitální světelné energie, kolik je možné. Rostliny milují sluneční světlo; doslova se k němu natahují a snaží dostat.

Lidé jsou stejní. Jsme velmi přitahováni světlem, teplem a barvami přírody. Není relevantní, zda světlo, teplo nebo barvy pocházejí z krbu, ohně nebo slunce; všechny tyto zdroje energie nás lákají. Světlo, teplo, energie, bio-fotony, elektrony, elektřina a elektromagnetismus pro nás mají instinktivní, téměř magnetickou přitažlivost. Tyto zdroje energie přímo kontaktují tekutinu v našem těle. Světelné síly interagují a ovlivňují vnitřní molekuly vody.

V závislosti na věku a složení osoby je 60-80% těla vyrobeno z vody. Čím mladší jsme, tím větší je obsah vody v našem těle. Dítě nebo batole je mnohem „vodnatější“ než dospělý. Uvedené procentuální hodnoty platí pro celkovou tělesnou hmotnost. Mnoho lidí si neuvědomuje, že molekuly vody jsou ve srovnání s jinými tělesnými molekulami velmi malé. Poměr molekul vody k jiným molekulám bílkovin a tuků je ještě působivější, pokud

člověk porovná molekuly z hlediska kvantity a nikoli z hlediska celkové hmotnosti: 99% všech molekul jsou molekuly vody. Podle tohoto poměru tvoří molekuly vody 99% lidského těla a molekuly z jiných prvků, jako jsou molekuly bílkovin a tuků, tvoří pouze 1%. Kvintesenční závěr založený na tomto poměru molekul zní: naše těla fungují podle zákonů vody, což bude v krátkosti vysvětleno.

Jsme však nejen příjemci světla a tepla, ale také posíláme tuto energii. Osoba, která se k ostatním vřele přiblíží, vysílá a přijímá záření na stejné frekvenci. Nemůžeme přijímat na jedné frekvenci a posílat na jinou. Člověk, který přijímá lásku a teplo, automaticky vysílá tuto energii na stejné frekvenci. Inverzní implikace je však také pravdivá. Osoba, která je neustále bombardována agresí, bude mít také tendenci jednat agresivně - nebo defenzivně. Proto je tak důležité vybrat si moudře kruh přátel a známých.

Neustále vyzařujeme, kdo jsme. Lidé jsou pro tyto energie neodmyslitelně vnímaví. Jako děti jsme vnímaví na všechny formy světla a záření na 100%. Stejně tak vyzařujeme světlo. Tato světelná síla je převedena na životní sílu, radost, lásku a mnoho dalších základních vlastností, díky nimž jsou kojenci a batolata tak přitažliví. Všechny děti a batolata mají toto přirozené kouzlo a charisma. Děti do našeho světa přirozeně přinášejí štěstí, lásku a radost.

Někteří dospělí mají také silné charisma a magnetickou osobnost. Jednotlivci s mimořádnou léčivou silou jsou uznáváni ve všech tradicích; tyto léčitele hledají lidé, jejichž vlastní sebe obnovovací schopnosti jsou příliš slabé na to, aby se uzdravili. Jaké tajné schopnosti mají tito lidé?

Jako lidé se pohybujeme a pohybujeme energetickými poli, která se neustále mění s prostředím. Interakce není omezena na jednu

osobu, ale vztahuje se na životní prostředí jako celek: lidi, zvířata a rostliny. Na této energetické a informační úrovni jsme všichni spojeni v obrovský internet světa, ve kterém jsou všichni neustále „online“.

Zjednodušeně řečeno, všichni se můžeme vidět jako generátory infračerveného záření. Ať už někoho pozdravíme objetím nebo eroticky obejmeme a mazlíme se s naším partnerem v posteli, navzájem se zahříváme infračerveným zářením a vyměňujeme si teplo, světlo a lásku. Kromě přijímání potravin a tekutin je příjem světla v různých formách jednou z nejdůležitějších látek, s nimiž se neustále měníme v našem bezprostředním prostředí. Světlo a láska dělají více, než že jen vyživují naši duši. Celý náš organismus, každá buňka a orgán touží po světle v různých barvách a frekvencích. Víme, že různé barvy světla ovlivňují náš krevní tlak, puls, respirační rytmus, mozkové činnosti a biologický rytmus. Tradiční čínská medicína (TCM) přiřadila barvu pěti prvkům, které posilují nebo harmonizují přidružené orgány. Jiné systémy léčení z jiných kultur věděly o příslušných barvách a jejich účinku na různá energetická centra nebo čakry v těle. Účinky světelných frekvencí nebo barev jako účinných léčivých médií lze reprodukovat s konzistentními výsledky ve vědeckých experimentech. V alternativní medicíně existuje mnoho metod, vše založené na účincích barev a světelných frekvencí na tělo a mysl.

Samozřejmě nepotřebujeme vědecké důkazy, abychom se přesvědčili, že určité barvy ovlivňují naši psychiku. Není tajemstvím, že jasně červená nás stimuluje, zatímco tmavě modrá nás uklidňuje. Každý, kdo se pokusí porozumět účinkům světla a záření na náš organismus do hloubky, se setká s fascinujícími

korelacemi, které se objeví až během mnoha let studií a experimentů.

Infračervené záření má zvláštní vliv na lidské tělo. Jeho frekvence je velmi podobná přirozenému záření srdce. Naše srdce je sídlem lásky, shovívavosti, lidského tepla a náklonnosti. Láska je mnohem více než infračervené záření, ale infračervené záření je nositelem lásky.

Kapitola 6

Předpoklady pro lidský život - ze zorného úhlu naturopata

Je důležité mít na paměti kořeny člověka, když uvažujeme o životě vhodném pro současného člověka. Tím myslím, že jsme až do dnešního dne velmi ovlivněni geografickým původem našeho druhu - jako Homo sapiens nebo lidské bytosti. To zahrnuje náš životní styl, způsob, jakým se udržujeme naživu, typ přírodního a klimatického prostředí, ve kterém se náš organismus vyvinul. Mimochodem, totéž platí pro všechna ostatní zvířata. Přírodní předpoklady pro optimální zdraví a přežití jsou určeny okolním přírodním světem. Každá rostlina a zvíře, ale také každá lidská bytost má nejlepší předpoklady pro zdravý život, pokud žijí v souladu se svým přirozeným způsobem života a přírodním prostředím. Je známo, že některé léčivé rostliny rozvíjejí léčivé schopnosti pouze tehdy, když jsou pěstovány v jejich přirozeném prostředí.

Každá kráva se bude vyvíjet lépe v přirozeném prostředí - na pastvině - než kdyby byla chována ve stodole. Totéž platí pro všechna zvířata i pro nás lidi. Rychle si to uvědomíte, když navštívíte zoo. Každá úctyhodná zoologická zahrada se snaží pro zvířata co nejvíce přirozeně vytvořit prostředí vhodné pro daný druh. Kromě materiálního prostředí - step, tráva, bažina, voda, horniny - to zahrnuje i druhově vhodné klima. Strava vhodná pro

daný druh je stejně důležitá. Žirafa chovaná v zoo by nemohla přežít v Kanadě, pokud by se nezohlednily tyto faktory.

Imitace přirozených životních podmínek se staly tak běžnými, že je už téměř neuznáváme tím, čím jsou. Jako lidé jsme také nemohli přežít v našich zeměpisných šířkách bez vyhřívaných jeskyní - tedy bytů - i bez neustálého pokrytí „kožešinou“ - tj. oblečením. My si jen všimneme, jak je přírodní prostředí zásadní, když v různém prostředí trávíme čas. Například, vždy víme, že koupání v moři je možné jen dočasně. Pro ryby nebo delfíny je to zcela odlišné. Lze odvodit některé zajímavé závěry ze skutečnosti, že lidský druh pochází z těch částí Země, které jsou klimaticky velmi odlišné od podmínek, v nichž dnes žijí Severoevropané nebo Severoameričané.

Následující kapitoly uvádějí několik faktorů, které jsou obzvláště důležité s ohledem na naše zdraví. Bohužel jsou tyto faktory - i když snadno srozumitelné - pozorovány jen zřídka, což může dlouhodobě narušit naše zdraví. Tento seznam netvrdí, že je úplný. Existují další zdravotní základy, od psychologických faktorů a prostředí po kulturní přístupy, které mohou pozitivně ovlivnit náš život a pohodu. Následující aspekty však mají obrovský dopad na naši vitalitu.

6. 1. UV záření a vitamín D

Podle vědeckých poznatků, lidský druh s největší pravděpodobností pochází z Afriky, kde byli lidé denně vystaveni mnoha hodinám slunečního světla; náš organismus je proto schopen se vypořádat s dlouhými expozicemi slunečního záření.

Více než to, jsme zvyklí na sluneční světlo a vyžadujeme to jako základní pilíř života. Lidské tělo se naučilo produkovat vitamín D kůží vstřebáváním UV paprsků a tento proces se integroval do našeho systému, jako hlavní dodavatel esenciálního vitamínu D. Spotřeba vitamínu D potravou představuje pouze malou část jeho celkového příjmu. Mezitím se stalo známým, že dostatečný přísun vitamínu D je naprosto nezbytný nejen pro naše kosti, ale také pro naše nervy, kůži, vlasy, naši psychiku a mnoho dalších oblastí v našem organismu, které profitují z optimální dodávky slunečních vitamínů. Vitamín D je nejen velmi důležitý pro více než 200 metabolických procesů, je také jednou z nejdůležitějších látek pro prevenci rakoviny. Jako lidé si vytváříme denně 10 000 – 20 000 mezinárodních jednotek (I. U.), pokud jsme vystaveni slunečnímu záření. Těch 600 - 1000 I. U., předepsaných lékaři jako tablety nebo tobolky, se ve světle toho zdá být velmi žalostné.

V našich zeměpisných šířkách je produkce vitamínu D kůží možná pouze v omezené míře. Produkce kůží závisí na intenzitě slunečního záření a úhlu dopadu. V zimním pololetí od října do konce března lidská kůže nevyrábí v evropských a severoamerických zeměpisných šířkách žádný vitamín D a v letním pololetí se produkce provádí pouze v plavkách nebo bikinách a kůže je přímo vystavena slunečnímu záření. Pokud slunce nesvítí na kůži, nedochází k tvorbě vitamínu D, jako je tomu u větší části populace, která pracuje doma nebo v kanceláři. Expozice je tak omezena a zjistil jsem nedostatek vitamínu D u cca 90% mých pacientů. Málokdo chodí do mé praxe s takzvanou hodnotou 25-OH-D v optimálním rozmezí 60-70 nmol/L.

6. 2. Infračervené záření a tělesné teplo

Většina lidí, stejně jako někteří lékaři a přírodovědci, zcela zanedbává jiný typ slunečního záření: infračervené záření.

Infračervené záření tvoří 50% tepelného záření ze slunce; to nás okamžitě a hluboko zahřeje. To, co se týká UV paprsků, platí také pro infračervené paprsky. Nejsme vystaveni dostatečnému množství těchto paprsků a v důsledku toho nejsme dostatečně zahřátí. Účinky příliš malého slunečního světla mají za následek dva jevy, s nimiž se ve své praxi často setkávám: nedostatek vitamínu D a nedostatek tělesného tepla nebo podchlazení. Osoba, která je denně vystavena slunci a je zahřívána zevnitř infračervenými paprsky, také nese toto teplo po celou noc. Mnoho lidí zažilo tento jev akumulace, když se vrátili z dovolené na slunci a cítili se „plně nabití“. Zásobník tepla může trvat dny - někdy i týdny.

Infračervené paprsky zaznamenané pomocí
Kirlianovy fotografie
(z katalogu Biomats by Richway International Inc.)

Pro nás lidi, zahrnuje vhodný život další základní podmínky: čerstvý vzduch, pohyb, vhodnou stravu, kterou spotřebovávali lovci a sběrači a pocit sounáležitosti v rámci sociální sítě - rodiny nebo klanu. Tyto faktory - i když nejsou na první pohled patrné - ovlivňují naši tělesnou teplotu.

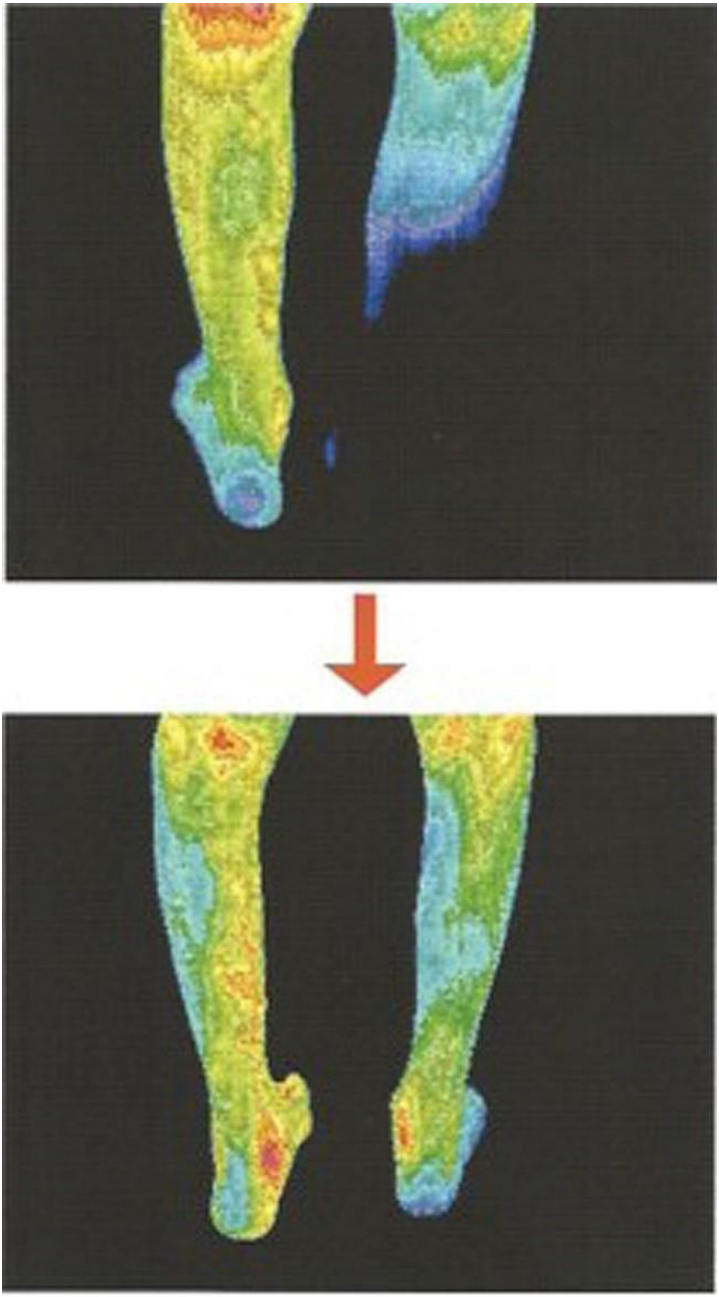
6. 3. Pohyb a čerstvý vzduch

Procházka v neděli odpoledne, pěší túra, cyklistika nebo volejbal, hra v parku člověka napadnou, když přemýšlí o cvičení na čerstvém vzduchu. Někteří lidé jsou vášnivými běžci. To samozřejmě platilo o mně během mého dětství i pro většinu mých přátel. Pokud nepršelo, byl jsem venku u řeky nebo u sportovního hřiště. Byl jsem neustále v pohybu a každý den trávil víceméně venku na čerstvém vzduchu. Zůstat uvnitř mi připadalo nudné. Chybělo mi něco, co jsem nemohl popsat jako dítě: potřeboval jsem čerstvý vzduch a pohyb.

Není tajemstvím, že pohyb generuje teplo. Zemědělci, kteří pracují v oboru a řemeslníci, to vědí. Stavební dělníci a ti, kteří vykonávají jiné nesedavé úkoly, dostávají do svého oběhového systému dostatek čerstvého vzduchu a kyslíku. Oheň v krbu nebo táborák potřebuje kyslík k hoření. Vzduch a kyslík vháníme do ohně a plamen hoří výš a vytváří více tepla.

Totéž platí pro buňky v našem těle nebo mitochondrie, které fungují jako spalovací pec. Kromě jiných živin je k výrobě energie a tepla nezbytný zejména kyslík. Unavený administrativní pracovník čas od času vstane, aby otevřel okno a zacvičil si. Pohyb a kyslík jsou základními předpoklady zdravého života a my si to dobře uvědomujeme.

.



Na horním obrázku je znázorněna nedostatečná cirkulace v pravé noze, zatímco dolní snímek byl pořízen po 14denní aplikaci pomocí infračervené podložky (z katalogu o Biomats od Richway International Inc.).

Pohyb podporuje krevní oběh a tím i přísun živin a kyslíku do buněk. Náš metabolismus se přizpůsobil životním podmínkám raného lidstva, a proto vyžaduje cvičení, aby buňky dostaly dostatek kyslíku a živin. Nemocnice také zajišťují, aby pacienti měli dostatek pohybu, a dokonce i pacienti upoutaní na lůžko jsou vyzváni, aby dbali na své dýchání.

6. 4. Druhově vhodná strava

Lovci a sběrači byli pojmenováni podle jejich stravovacích zvyklostí. Naši dřívější předkové žili z toho, co mohli ulovit a posbírat. Živočišná bílkovina, i když spíše výjimečně, byla součástí stravy. Zahrnovala také mnoho potravin, které by se dnes považovaly za exoticky asijské: kobylky, červi, hadi, hmyz a podobně. Živočišné bílkoviny poskytují živiny, které nás udržují v teple. Zatímco mnoho shromážděných rostlin - listů a ovocné zeleniny - má čistící a chladící účinek, živočišné bílkoviny jsou koncentrované, konstruktivní a oteplovací potraviny. Mnoho lidí z mé generace si stále pamatuje, že kuřecí polévky, kostní polévky nebo hovězí vývar byly používány jako forma „léku“ proti nachlazení. V knize „Die Säure des Lebens - Kyselina života“ jsem psal o stravě vhodné pro nás, lidi. Osoba, které je zima

a nedodržuje přirozený způsob, jakým se živili lovci a sběrači, bude mít potíže s udržováním vhodné tělesné teploty.

6. 5. Lidské teplo

Lidé žijící ve velkých rodinách nebo vesnických komunitách a klanech, mají větší šanci vyrůst v nedotčené soudržné sociální struktuře, kde se rychle učí své sociální roli v ní. Tato znalost o něčí hodnotě, pocitu sounáležitosti a lidské vřelosti, které člověk dostává v raném dětství, může významně přispět ke schopnosti člověka relaxovat. Relaxace vždy znamená: uvolněné cévy, lepší krevní oběh a více tepla. Na první pohled to nemusí být patrné. Dnešní společnost se svými velkými městy, odcizením, nezaměstnaností, bezdomovectvím, hektickým životním stylem, přeplněným metrem a dopravními zácpami jsou pravý opakem života v komunitách, které přenáší lidské teplo. Život v emocionálně chladné společnosti, v níž dominuje chamtivost a smýšlení typu „pes-sežere-psa“, pak může přispět k chladu v lidském organismu. Protijedem pro toto je lidské teplo a náklonnost - zvaná lidskost.

6. 6. Negativní ionty

Clinton Ober docela nedávno (znovu) objevil na přelomu tisíciletí další jev: uzemnění. To jednoduše znamená kontakt kůže s povrchem země. Stačí se dotknout Země, abychom se zásobili zápornými ionty, které jsou hojné na zemském povrchu. Záporné ionty jsou nejmenší možné záporné elektronické částice. Všechny

živé bytosti na zemi, ve vodě i ve vzduchu jsou ve styku se zemí; ptáci také čas od času kontaktují zemský povrch. Život vhodný pro daný druh zahrnuje kontakt se zemí. Negativní ionty jsou nezbytné k narušení destruktivní síly „volných radikálů“. Negativní nedostatek iontů má za následek záněty, protože kladně nabité volné radikály hledají elektrony a útočí na tkáň.

Záporné ionty zaznamenané pomocí Kirlianovy fotografie
(z katalogu Biomat od Richway International Inc.)

Chůze naboso, stejně jako stání, sezení nebo spaní na zemi, nás automaticky spojí s obrovským rezervoárem negativních iontů na Zemi. Před několika stoletími jsme se rozhodli izolovat se od země tím, že budeme nosit boty. Dnes většina lidí nosí obuv již po několik desetiletí a nyní i trekingové boty s gumovými nebo plastovými podrážkami nebo žabky, které nás efektivně izolují od jakéhokoli typu iontové výměny. To mimo jiné vedlo k obrovskému nárůstu zánětů.

Chůze naboso se v našich zeměpisných šířkách bohužel stala velmi vzácnou. Dělejte to, prosím, kdykoli a kdekoli můžete. Naše tělo má jen zřídka příležitost zásobit se negativními ionty, např. dýcháním. Můžeme také obdržet náboj záporných iontů prostřednictvím uzemňovacích rohoží, které jsou připojeny k zemi. Na trhu jsou k dispozici specifická prostěradla, s jemně tkanými stříbrnými nitěmi, které mohou generovat tok záporných iontů. Ležení nebo spaní na ametystových infračervených rohožích nám také dodává infračervené teplo a záporné ionty.

6. 7. Život vhodný pro druh v cizím prostředí

Jakmile si uvědomíme, jak cize náš životní styl vznikl, vyvstává otázka, jak znovu integrovat potřebné části zdravého a přirozeného života do našeho každodenního života. Pokud si zlomíte nohu, budete na chvíli potřebovat berle. Potřebujeme také berle nebo náhražku, když už není k dispozici něco přirozeného.

Mnohé z těchto „berlí“ se staly tak běžnými, že je už sotva poznáme, např. brýle, kontaktní čočky nebo laserový oční chirurgický výkon, běžně prováděný již několik let, pro korekci

krátkozrakosti. Velká část naší populace by byla bez těchto náhrad značně znevýhodněna v každodenním životě. Naše oblečení je také „berlou“. Oblečení bylo zbytečné v klimatu, které lidem poskytovalo dostatečné teplo. Pravděpodobně jste viděli obrázky domorodých kmenů v deštném pralese, lidí, kteří nepotřebují oblečení, aby se udrželi v teple. Oděvy v některých částech světa také slouží spíše k sociálnímu než fyzickému účelu. V našem klimatu, které se výrazně liší od našeho přirozeného „stanoviště“, se musíme přizpůsobit zakrytím kožešinami, abychom se chránili před sněhem a ledem. Oblečení se stalo naší moderní kožešinou a bez něj bychom nemohli přežít v mnoha částech světa. Neměli bychom se však klamat, když si myslíme, že klima, ve kterém žijeme, je pro nás druhově vhodným prostředím.

Musíme obnovit základní podmínky takového prostředí, abychom vytvořili optimální životní podmínky a zlepšili naše zdraví. Jedná se o zcela pragmatické úsilí a nevyžaduje podrobná vysvětlení. Když máte žízeň, napijete se. Pokud vám chybí živiny, nějaké si najdete. Vaše tělo se nestará o to, zda je toho dosaženo prostřednictvím potravin nebo doplňků stravy. Hlavní věc je, že tělo dostane dostatečný přísun živin. Pokud toho lze dosáhnout přírodními prostředky, tím lépe. Všechna přírodní jídla jsou lepší než doplňky stravy. Veškerý vitamín D tvořený kůží je lepší než kapsle vitamínu D. Nikdy byste se však neměli klamat, když si pomyslíte, že vaše tělo jednoduše kompenzuje skutečnost, že nemáte dostatek jídla nebo slunečního záření!

Zde je několik velmi pragmatických doporučení pro emulaci přírodního prostředí. Hodně z toho zní triviálně a jednoduše - a přesto to často zanedbáváme.

- Požadujeme potravinové doplňky, abychom nahradili nedostatky, když nám naše potraviny již neposkytují dostatek živin, vitamínů, enzymů, minerálů a stopových prvků.

- Potřebujeme náhražky vitamínu D3, pokud kvůli nedostatečné expozici slunečního záření nevyrábíme dostatek vitamínu D. Pokud krevní testy naznačují nedostatek vitamínu D, mělo by se vždy předpokládat nedostatečné vystavení slunečnímu světlu. To může znamenat užívání doplňků v zimě nebo dokonce po celý rok. Lidé, kteří pracují v kancelářích, by měli požívat potravinové doplňky, dokud není dosaženo hodnoty vitamínu D alespoň 60 nmol/l, což by mělo být udržováno kontinuálním užíváním doplňků.

- Doplňky vitamínu K2 je třeba užívat, pokud člověk z důvodu pusté střevní flóry již nemůže přeměnit vitamín K ze zelených listů a rostlin na K2. Další možností je samozřejmě regenerace střevní flóry (pro optimální využití vitamínu D je nutný vitamín K2). Vitamín K2 by měl být užíván tak dlouho, protože střevní flóra neprodukuje dostatek vitamínu K2, což naznačuje, že střevní flóra dosud nebyla dostatečně obnovena.

- Doporučuje se používat infračervenou rohož, aby se kompenzoval nedostatek infračerveného tepla, pokud nedostatečné sluneční záření způsobuje pokles tělesné teploty směrem k podchlazení. Infračervené rohože jsou vynikajícím a přirozeným způsobem, jak obnovit optimální tělesnou teplotu.

- Zemnicí rohože nebo zemnicí prostěradlo poskytne potřebný kontakt se zemí, pokud nejste schopni získat dostatek záporných iontů každý den při chůzi naboso v trávě, na zemi nebo písku po dobu několika hodin. To je jednoduchý a bezplatný způsob, jak získat záporné ionty a těžit z pozitivních účinků na zdraví. Dříve zmíněné ametystové infračervené rohože poskytují kromě infračerveného záření také záporné ionty.

- Chůze, běh nebo další činnost, která vás přiblíží k přirozenému způsobu života, pokud budete provádět sedavou práci a nemáte dostatek každodenního cvičení. Nikdo z nás už není lovcem a sběračem, ale měli bychom se pokusit znovu získat tento druh životního rytmu.

- Měli byste také pěstovat stabilní a úzké vztahy s přáteli a rodinou, které vás obohacují a stabilizují. Kontakt a výměna

lidského tepla, radosti a lásky jsou to, co nás činí lidskými. Neomezujte svůj vztah k mluveným a mentálním činnostem: zpívejte, tancujte, hrajte, dotkněte se, vytvářejte a sdílejte své aktivity!

Kapitola 7

Čtvrtý rozměr vody

Ve škole jsme se naučili, že voda jako prvek může existovat ve třech agregovaných stavech, buď jako kapalina nebo jako pevná látka ve formě ledu nebo v plynném stavu jako vodní pára nebo mlha. Když uvažujeme o vodě, vždy máme na paměti obraz jednoho z těchto tří stavů. Ve své knize „*The Fourth Phase of Water*“ - Čtvrtá fáze vody“ (Ebner & Sons 2013) mluví profesor Gerald H. Pollack - vědecký pracovník z Washingtonské university - o čtvrté fázi vody. Tento dříve zanedbaný nebo neobjevený agregovaný stav je popisován jako strukturovaná nebo kvazikrystalická voda. Strukturovaná forma vody, která se tvoří na tzv. hydrofilních nebo „vodu milujících“ površích, vykazuje zcela odlišné a nepředstavitelné vlastnosti, což nám poskytuje nová vysvětlení životních procesů, které se v těle vyskytují.

Tento nový stav je také označován jako čtvrtá fáze vody. Má vyšší viskozitu a hustotu než tekutá voda a vypadá jako gelová struktura. Objev strukturované vody není zajímavý pouze pro zasvěcené a vědce. Pollackův vědecký průlom nám umožňuje vysvětlit lidský metabolismus s bezkonkurenční intenzitou a jednoduchostí. Jeho postřehy mají navíc velmi praktické a úžasné důsledky pro udržení zdraví a léčení lidí a zvířat!

Čtvrtá fáze vody se tvoří uvnitř krevních cév a podporuje pohyb krevních tělísek. Vzniká uvnitř těla, např. když pijeme pramenitou

vodu, konzumujeme energeticky bohatou stravu, vdechujeme kyslík, jsme vystaveni UV a infračerveným paprskům ze slunce nebo prostřednictvím uzemnění (chůze naboso), což má za následek lepší zdraví díky zvýšené energii buněk, lepšímu přísunu buněk a průtoku informací v těle.

Pokud dokážete snést, když vysvětluji některé komplikovanější a složitější koncepty, pak vás následující kapitoly provedou objevem, který má pro nás jako lidi dalekosáhlé důsledky. Tyto důsledky vysvětlí aplikace světelné terapie, zejména účinnost dlouhovlnných (vzdálených) infračervených paprsků (FIR) v kombinaci s negativním přísunem iontů. Tuto terapii jsem doporučil již nějakou dobu ve své praxi s vynikajícími a pozoruhodnými výsledky. Výzkum Profesora Pollacka poskytuje logická a vědecká vysvětlení její účinnosti, která jsou nepřekonatelná, s ohledem na srozumitelnost, jasnost a jednoduchost.

7. 1. Vytvoření H_30_2 na vodě milujících površích

Hydrofilní nebo vodu milující povrchy tvoří smáčitelné vrstvy. Smáčitelnost vrstvy znamená, že k ní může přilnout voda. Takové povrchy poskytují dřevo, kov, sklo nebo kámen, ale také živé organické struktury. Svaly, buněčné membrány nebo buněčné organely, jako jsou mitochondrie nebo buněčná jádra, jsou také hydrofilní. Uvnitř a vně buněčné stěny, stejně jako malé elektrárny v buňkách, tzv. mitochondrie, jsou smáčitelné. Tisíce těchto

buněčných organel se pohybují v rámci jedné buňky - vybavené hydrofilními povrchy, milujícími vodu.

Voda se mění z nestrukturovaného stavu (H_2O) na strukturovaný stav, pokud kontaktuje hydrofilní povrchy. Náhle předpokládá specifický řád, který lze popsat jako strukturovanou vodu. Dříve popsaný agregovaný stav vody se vytvoří na povrchu hydrofilní struktury: strukturovaná, kvazikrystalická forma vody. Už to není H_2O - jako ve velkém množství vody- ale H_3O_2. Tato nová struktura vody s novými vlastnostmi je podobná medové plástvi:

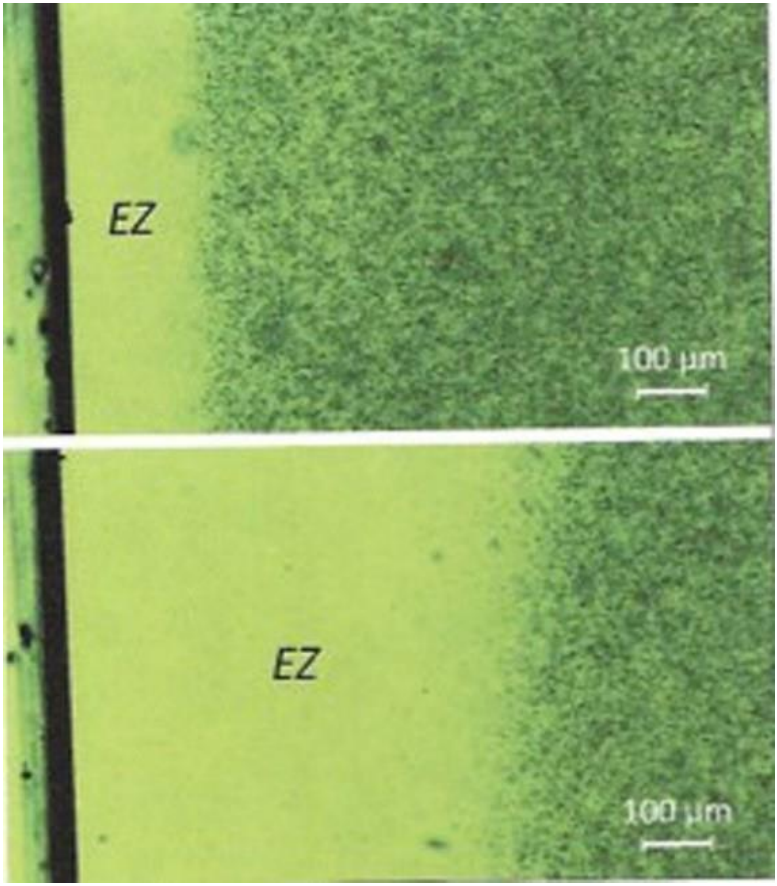
- Tvoří se v mnoha vrstvách na vnější straně hydrofilních povrchů, které jsou pohyblivé ve vrstvách. Vrstvené povrchy tvoří větší struktury než jednotlivé molekuly H_2O a mohou se také pohybovat. Představte si stoh hedvábných tkanin, které jsou položeny na sebe a díky hladkému hedvábnému povrchu je lze jednotlivě posunovat. Tisíce těchto vrstev vody vytvářejí konzistenci podobnou gelu. Tyto vrstvy jsou obecně označovány jako „povrchové napětí“ na vodní hladině. Ve skutečnosti je povrchové napětí vytvořeno z mnoha vrstev (až několika milionů) plástevných struktur strukturované vody.

- Tato kvazikrystalická voda se označuje jako voda v exkluzivní zóně vytlačování (voda EZ), protože během restrukturalizačního procesu vytlačuje všechny ostatní rozpuštěné látky. Z H_2O přechází na H_3O_2. Jsou

vytlačeny všechny látky, jako jsou toxiny, sůl, ale také ionty (H+ nebo H_3O+). To má pro nás jako lidi dalekosáhlé a dramatické důsledky.

- ❖ EZ voda je čistá, dokonce velmi čistá, ale také alkalická, protože kyselé kladně nabité protony jsou přemístěny do sousedních oblastí.
- ❖ Voda EZ je negativně nabitá, protože ztratila kladné náboje.

Shrnuto: Nově agregovaný stav vody kolem hydrofilních povrchů má silný záporný (-) náboj a všechny kladné náboje (+) jsou přenášeny na sousední vrstvu v její blízkosti. Přilehlá vrstva normální nestrukturované vody (H_2O) - tzv. hromadná voda - je nyní naplněna kladnými náboji a následně má silný kladný náboj. Silně negativně nabitá zóna (H_3O_2) byla vytvořena vedle silně pozitivně nabité zóny (H_2O). Obě vrstvy fungují jako dva protilehlé póly baterie se silným gradientem napětí.



Obrázek vody EZ vedle hydrofilního povrchu (tmavý, vlevo);
spodní obrázek ukazuje masivní nárůst po pouhých několika minutách radiace.
(Čtvrtá fáze vody, Gerald H. Pollack 2013)

7. 2. „Nabíjení baterie“ vytvořené z buněčné vody

Baterie je vždy zdrojem nebo garantem energie. Fyzika nás však učí následující: Čím větší je kontrast mezi plusem a mínusem - čím silnější jsou dvě vrstvy - tím silnější je baterie. Tento jev je obzvláště zajímavý, protože se vyskytuje také v našem těle. Voda v našem těle se nachází hlavně v buňkách a kolem nich. Naše buňky - jak jsme viděli - jsou hydrofilní a přeměňují normální nestrukturovanou vodu (H_2O) na krystalickou vodu (H_3O_2). Jako lidské bytosti se tedy *proto chůzí a dýcháním chováme jako* vodní krystal, jako baterie nabitá světlem. Stručně: Naše buněčná voda je tvořena strukturovanou vodou! Profesor Pollack mluví o živé vodě, protože se vyskytuje zejména v živých tělech a má schopnost ukládat energii. Baterie v našich článcích jsou nabity touto vodou H_3O_2.

Jak jste právě četli, 99% molekul v našem těle jsou molekuly vody a pouze 1% tvoří jiné typy. Molekuly vody se řídí zásadami a zákony, které jsou přisuzovány vodě. Většina vody v našich tělech je však H_3O_2, protože je téměř všechna umístěna vedle hydrofilních povrchů. Chcete-li shrnout znovu:

- Molekuly vody tvoří 99% našeho těla.
- Vysoké procento této vody je strukturováno z vody H_3O_2.
- Logicky se musíme jako lidé řídit zásadami a vlastnostmi strukturované kvazikrystalické vody.

Profesor Pollack se pak ptal, kde pramení energie z toho, že tyto dvě vrstvy rostou a nabíjí baterii. Důležitost následujícího objevu nemůže být nadhodnocena s ohledem na jeho dalekosáhlé důsledky.

Konverze H_2O na H_3O_2 se provádí světlem a zejména infračerveným světlem.

Professor Pollack provedl mnoho experimentů a prokázal, že tloušťka vodní vrstvy EZ je násobena ozářením infračerveným světlem s dlouhou vlnou (FIR = dlouhé infračervené světlo). Násobení nemohlo být způsobeno teplotním účinkem tohoto světla, ale pouze FIR. Je třeba také poznamenat, že radiační energie infračerveného záření byla absorbována vodou a přeměněna na energii krystalizace. Profesor Pollack experimentálně rozšířil vrstvy EZ na tloušťku až jeden metr. Došel k následujícímu: Záporné ionty a sluneční infračervené světlo jsou dva významné nabíjecí mechanismy. V praxi to znamená: chodit naboso a opalovat se. Jak již bylo mnoha mým pacientům doporučeno, ametystová infračervená rohož může být účinně použita jako náhrada, pokud tyto možnosti nejsou kvůli klimatickým podmínkám k dispozici. Infračervené rohože dodávají tělu infračervené světlo FIR a záporné ionty.

Infračervené záření, např. v infračervené sauně, velmi prospívá lidskému organismu. Denní použití ametystové infračervené rohože, která navíc poskytuje léčivou sílu záporných iontů, tento efekt znásobuje.

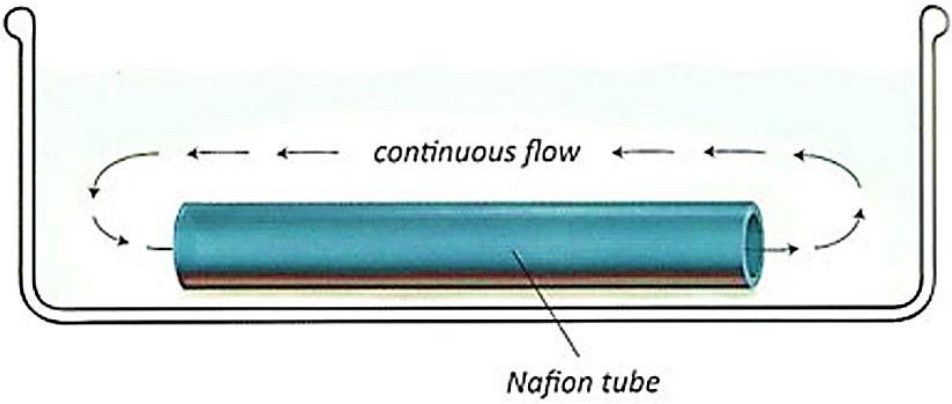
- ❖ Pro zisk energie
- ❖ Jako preventivní zdravotní opatření
- ❖ Pro uzdravení
- ❖ Pro regeneraci buněk a tkání nebo jednoduše
- ❖ Proti stárnutí

Všechny formy tepla a světla dobíjejí naše baterie. I když jiné zdroje tepla a světla také poskytují určitou výhodu, dlouhé vlnové infračervené paprsky vykazují největší výhodu pro nabíjení. Metabolická funkčnost je zlepšena a toxiny jsou vytlačovány z vylučovacích zón (EZ), což usnadňuje jejich vyloučení. Živiny pronikají do buněk a jsou optimálně využívány. Získáváme sílu pro regeneraci a uzdravení.

7. 3. EZ voda a cirkulace

Voda EZ má velmi významný vliv na průtok krve kapilárami. Nabitá baterie se vytvoří také na vnitřní straně trubic, pokud je naplněna kapalinou, protože EZ zóny jsou vytvářeny pro každou formu trubice, která má hydrofilní povrchy. Na příkladu tenkých trubic naplněných vodou lze prokázat, že voda neustále teče jedním směrem. Proud nikdy nekončí, pokud je přítomno dostatečné množství vody a tepelné záření zajišťuje tvorbu EZ zón. Zpočátku se to může jevit jako zajímavá teoretická, ale také irelevantní

skutečnost. Dalekosáhlé důsledky tohoto objevu jsou zřejmé, jakmile si uvědomíme, že naše těla jsou protkána trubicovými systémy, které jsou dlouhé tisíce metrů.



Voda v těchto trubicích proudí nepřetržitě jedním směrem. Totéž se děje v našich krevních cévách. Čím silnější je EZ, tím silnější je průtok krve. Toho je konkrétně dosaženo infračerveným zářením. (Čtvrtá fáze vody, 2013, profesor Gerald H-Pollack)

Naše kapiláry jsou dobrým příkladem těchto tenkých trubic. Tepelné záření v našem organismu zajišťuje, že krev protéká našimi kapilárami. Tento objev zpochybňuje koncept srdce jako pumpy, která udržuje průtok krve v těle. Dr. Pollack zde cituje souběžného ruského vědce. Podle výpočtů jeho kolegy by srdce muselo mít mnohem větší tlak, aby udržovalo průtok krve v celé kapilární síti lidského těla. Nepřekonatelný úkol pro srdce!

Cirkulace je živým důkazem toho, že naše krev může proudit pouze s podporou EZ zón a vytvořeným bateriovým efektem. Čím silnější a silnější jsou zóny EZ, tím snadněji krev může protékat cévami, a tím méně musí srdce pumpovat.

7. 4. Nabíjení pomocí FIR a záporných iontů

To mě přivádí zpět k tématu 37°C jako naší optimální teplotě. Pouze dostatečné tělesné teplo a zejména infračervené záření s dlouhými vlnami jsou schopny dobít tyto baterie, které optimalizují přísun živin a kyslíku do krevního oběhu, a také i čistí a odkysličují a zlepšují všechny funkce orgánů.

EZ zóny jsou nabíjeny také prostřednictvím záporných iontů. Tloušťka EZ zón se dále zvyšuje se zvyšováním negativních nábojů, což zvyšuje sílu baterie a urychluje průtok krve a to umožňuje orgánům pracovat snadněji a efektivněji. Viděli jsme, že země požehnané dostatkem slunečního světla poskytují lidem mnohem lepší životní podmínky, protože vystavení slunečnímu záření zlepšuje náš metabolismus. Hlavním důvodem je zvýšený přísun vitamínu D a infračervené záření ze slunce a snadnější přístup k Zemi díky klimatu, které nám poskytuje více příležitostí k procházkám naboso. Vystavení se slunečnímu záření je nejjednodušším a nákladově nejefektivnějším preventivním zdravotním opatřením, pokud se ho rozhodneme využít!

Lidé, kteří nežijí v zemích bohatých na slunce, mohou těžit z těchto objevů:

- Tím, že si seženou a doma budou pravidelně používat ametystové infračervené rohože ke kompenzaci nedostatku infračerveného záření - FIR

http://www.bio-mats.com/uwekarstaedt

- Proč si nesednout nebo nepoložit nohy na zemnící podložku, pokud trávíte hodně času na jednom místě, např. u vašeho stolu, v křesle nebo na gauči. Každý záporný iontový náboj pomáhá.

- Dodržováním následující doporučení pro nízkoteplotní terapii!

Kapitola 8

Léčivá hypothermie

8. 1. Jídlo a pití - denní jídlo jako pramen zdraví

Jíme studená jídla a pijeme studené nápoje. Potraviny a nápoje nás mohou ochladit dvěma způsoby: požití studeného jídla odebraného z ledničky a konzumace jídla, které má chladivé tepelné vlastnosti. Jak je uvedeno v předchozích kapitolách, přispívá konzumace tepelně chladných potravin k ochlazení těla. Tato skutečnost je v čínské medicíně známa již tisíce let. Lékaři ve starověké Číně znali kvůli mnoha letům pozorování různé účinky potravin na tělesnou teplotu. Zatímco třešně a granátová jablka mají oteplovací účinek, vodní melouny a pomeranče tělesnou teplotu ochladí. Byliny a bylinné medicíny byly také roztříděny podle jejich zahřívacího, ochlazovacího, zvlhčujícího nebo sušícího účinku, jakož i ostatních účinků na tělo. Západní naturopatie již dlouho ví o dopadu jídla na tělo, i když dnes zřídka vstupuje do našeho moderního vědomí. Okouzlující kuřecí polévky proti nachlazení, tradiční „Wöchnerinnensuppe“ (forma kuřecí polévky) podávané po narození, jakož i svařené víno s kořením mají vyhnat zimu.

Po zavedení chladniček se prosadil nový rozměr chlazených potravin. Účelem ledničky byla zpočátku ochrana jídla. V dnešní

době se používá více než jenom k uchovávání rychle se kazících produktů. Konzumace studeného jídla a nápojů se stala „trendy“. Jogurty, pudinky, mléčné výrobky, pomazánky, ovoce, zelenina, džusy, limonády, kola, koktejly, voda, ledový čaj a v neposlední řadě studené pivo, stejně jako studené bílé víno nebo dokonce alkoholické či nealkoholické nápoje „*on the rocks*“ (míchané nápoje) se staly běžnou součástí naší potravinářské kultury.

Někteří začínají svůj den s müsli se studeným mlékem nebo jogurtem a několika studenými kousky ovoce a se sklenicí pomerančové šťávy z ledničky. Jak často během dne konzumujete něco, co nebylo zahřáté na 37°C? Pokaždé, když tak učiníte, musí vaše vlastní energetické rezervy kompenzovat teplotní rozdíl. Stručně: Jíst studená jídla vás okrádá o vaši sílu a teplo. Vaše trávicí funkce jsou navíc sníženy; jídlo se již netráví optimálně a způsobuje, že pomalu a postupně klesáte do nedostatku tepla a energie. Samozřejmě si toho nevšimnete okamžitě. Jako děti to snadno kompenzujeme dostatkem pohybu, který zase vytváří teplo. V dnešní společnosti však stále více trávíme celý svůj život sezením na židlích nebo před stolem. U dětí a dospívajících to začíná již během běžného školního dne a pokračuje to do života dospělých. Menší pohyb znamená menší spalování a nižší produkci tepla. Náš životní styl pomalu, ale jistě přináší vnitřní dobu ledovou, když se také zabýváme konzumací studených nápojů a potravin.

Zdravotní tip č. 1:

Důrazně doporučujeme, abyste toto destruktivní chování okamžitě zastavili, pokud jste takto žili po mnoho let a nakonec dosáhli chronicky nízké tělesné teploty. Změňte své stravovací návyky! Studené nápoje pijte pouze ve výjimečných případech, nebo když jste skutečně přehřátí! Jezte z chladničky méně studených potravin! Vyhněte se položkám ze seznamu chladných nebo ledových potravin! Vyjměte ovoce, plody, salát a zeleninu z ledničky, aby se před jídlem alespoň aklimatizovaly na pokojovou teplotu!

Následuje druhý seznam potravin z tradiční čínské medicíny, tentokrát s oteplováním a neutrálními vlastnostmi. Lidé, kteří trpí podchlazením, by si měli zvolit stravu založenou na těchto potravinách.

Oteplující potraviny podle teorie5-elementů

Zelenina a saláty	Maso	Ryby	Ovoce	Koření	Čerstvé bylinky	Ostatní	Tvrdé plody
Zelené fazole +	Skopové maso ++++	Úhoř ++	Meruňka +	Anýz ++	Bazalka ++	Javorový sirup +	Fazole +
Hrách +	Zvěřina ++	Okoun ++	Jujube +	Kmín ++	Saturejka ++	Pyl+	Kešu ořechy +
Fenykl ++	Kuře ++	Pstruh ++	Fíky +	Kurkuma ++	Kopřiva dvoudomá ++	Vaječný žloutek (kuře) +	Arašídy +
Jarní cibule ++	Kuřecí játra ++	Krevety ++	Granátové jablko ++	Kari +++	Kopr ++	Ocet ++	Lískové ořechy ++
Mrkev +	Telecí +	Žralok +	Višně ++	Fenykl ++	Zázvor ++	Ječmenný slad ++	Kaštany ++
Brambor +	Beránek ++++	Sleď +	Liči +	Kakao ++	Zelený koriandr ++	Med +	Cizrna +
Kedluben ++		Treska ++	Papája +	Kardamom ++	Libeček ++	Kokosové mléko +	Kokos ++
Dýně ++		Kapr +	Broskev ++	Kmín ++	Bobkový list	Melasa ++	Dýňová semínka +
Pór ++		Losos ++	Švestka +	Muškátový oříšek +	Majoránka +	Liči +	Čočka +

Kořen petrželky ++		Modrá mušle ++	Hrozny +	Hřebíček ++	Ředkev ++	Rýžový slad ++	Mandle +
Pastrnák ++		Sardinka+		Paprika++	Oregano+	Čínské Jujube +	Pistácie +
Růžičková kapusta ++		Platýs velký ++		Pepř ++ +	Petržel ++	Krém +	Sezam +
Řepa + +		Tuňák ++		Hořčičné semeno ++	Rozmarýna + +	Polenta +	Vlašské ořechy ++
Houba Shiitake +				Vanilka ++	Šalvěj ++	Červená rýže +	Černé fazole +
Houby Porcini +				Jalovec ++	Pažitka ++	Sladká rýže + +	
Sladké brambory ++					Tymián ++	Žito +	
Bílé zelí +					Yzop ++	Krátkozrnná rýže +	
Zelí Savoy +							
Cibule							

Někteří lidé mi hned na úvodním setkání říkají, že už léta nejedli nic studeného, „zejména ne z ledničky“, což je nezaměnitelný náznak nízké tělesné teploty. Studený jogurt s nimi zatřese. Pokud chcete zvýšit tělesnou teplotu, měli byste jíst hlavně potraviny z kategorie „neutrální“ a „ohřáté“ a pokud je to možné, zajistit, aby byly zahřáté na tělesnou teplotu. Potraviny z kategorie „chladné“ můžete nahradit sušenými nebo čerstvými bylinkami z kategorie „teplé“.

8. 2. Pití je zdravé - ale jaké je správné množství?

Už před mnoha lety vám bylo řečeno, že pitná voda a tekutiny jsou nesmírně důležité. Samozřejmě s tím souhlasím. Kolik je ale dostatečně? Konsenzus v posledních desetiletích prokázal, že ve skutečnosti neexistuje horní hranice, kolik pít. Tato rada, i když možná dobře míněná, nebyla podložena zkušenostmi ani studiemi a rozhodně ne žádnými zdravotními přínosy. Čas od času mi někdo řekne, že je zdravé pít co nejvíce, i když člověk není žíznivý. Pocit žízně - jak navrhují někteří - je již stavem nouze, kterému by se člověk měl pokusit vyhnout. Určitě jsou někteří lidé, kteří jsou natolik mimo spojení se svými těly a potřebami, že zanedbávají signály svých těl. Uvědomí si, že žízní, pouze když pijí. Těmto lidem se určitě doporučuje popíjet čaj nebo jiný nápoj, aby si uvědomili, že žízní. Pro mnoho dalších lidí tomu tak ale není. Lidé, kteří nemají žízeň, by neměli pít!

Žádné zvíře nepije, pokud nemá žízeň. Totéž platí pro stravování. Nejezte a nepijte, pokud to tělo nevyžaduje! Vaše tělo je jedinou

vedoucí autoritou, která by měla určit, kdy se má najíst nebo napít. Většina z nás je daleko od tohoto maxima. Mnoho lidí s touto zásadou souhlasí, pokud jde o stravování, i když často podle toho nekonají. Myšlenka se etablovala v souvislosti s pitím, které je daleko od přirozeného a zdravého chování. Víte o nějakém zvířeti, které každou půl hodinu běží do vodního zdroje, protože jeho ústa jsou suchá? Znám mnoho lidí, kteří jsou téměř v panice, pokud nemají poblíž láhev s vodou a nemohou pít celou dobu.

Individuální chování při pití závisí na různých faktorech: Jako lidé máme všichni různé složení. Teplejší typy ve stylu Jang, které jsou mobilnější a teplejší a občas mají rychlou náladu, vyžadují více tekutin, protože jejich teplejší stavy způsobují, že ztratí více tekutin. Mají větší touhu a potřebu přijímat tekutiny. Naproti tomu chladné typy ve stylu Jin mají menší nutkání pít a stačí jim méně. Motto „Vždy je dobré pít co nejvíce“ posuzuje všechny stejně a může je vážně poškodit. Klima, typ práce, věk a příjem potravy samozřejmě hrají ve vztahu k příjmu tekutin také důležitou roli. Poslouchejte signály žízně a hladu vašeho těla!

Koncentrace a barva moči poskytuje dobrou indikaci pro vhodný příjem tekutin. Moč by měla být žlutá a měla by mít střední koncentraci. Přírodní a zdravá žlutá se liší od intenzivně žluté barvy moči, což ukazuje na vysokou koncentraci a v podstatě vypadá jako pivo. Zdravá žlutá moč se však také liší od vodnaté moči, která je téměř bezbarvá. Tato bledá moč je bohužel deklarovaným cílem mnoha vodních fanatiků, kteří si myslí, že je to známka dobrého zdraví. Nejčastěji je nejlepší zdravé médium, které je určováno podle barvy moči, tělesné teploty a frekvence a naléhavosti močení. Ve skutečnosti se veterinární lékaři velmi zajímají o zdraví každého zvířete, které vykazuje příliš bledou moč! Pocit žízně již poskytuje dobrou indikaci. Žízeň se však může

změnit a již nenaznačuje skutečnou fyzickou potřebu kvůli konzumaci silně kořenitých nebo slaných potravin a hotových výrobků, které mají obvykle vysoký obsah cukru a soli, jakož i nikotinu, alkoholu a jiných toxinů a léků. Ve výjimečných případech může být užitečné hodně pít, aby se „vytvořila rezerva“, např. před těžkou námahou, atletickou činností nebo při vystavení nebo před vystavením intenzivnímu teplu. Zvířata v poušti to také dělají. Když přijdou na zdroj vody, hodně pijí a ukládají je do svých těl.

Obecně platí následující zásada: Měli byste jíst více a pít méně, pokud jste chladní a máte studené ruce a nohy, pokud má vaše moč barvu vody a pokud neustále běháte do koupelny. Mnoho lidí bylo nakaženo propagandou vodních fanatiků. Jejich pravidlo v zásadě uvádí: Čím více pijete, tím lépe. V této chvíli bych rád zdůraznil následující bod: Čím více tekutiny spotřebováváme a ukládáme v těle, tím chladnější budeme. I teplé čaje po počátečním pocitu zahřívání mají stejný chladivý účinek jako studené nápoje. Nízká teplota přispívá k sympatikotonickému stavu, tj. k napětí a stresu. Tento stav stresu zabraňuje odkyselení a detoxikaci; přesto je to přesně to, čeho většina lidí chce dosáhnout pitím velkého množství vody. Chtějí detoxikovat, odkyselit a „opláchnout ledviny“. Nic nemůže být dále od pravdy. Čím více vody a tekutiny pijeme, tím více musí fungovat naše ledviny. Nikdy není dobrý nápad přetížit oslabené ledviny!

Ve skutečnosti může být vyžadován opačný přístup: v mé praxi dosahuji skvělých výsledků s tzv. suchým půstem, zdržením se jídla a tekutin po dobu 8-36 hodin. Suchý půst dosahuje následujících výsledků:

- ❖ Redukuje nepřátelské bakterie ve střevě.
- ❖ Posiluje prospěšné bakterie ve střevě.
- ❖ Bilance ve složení střevní flóry je posunuta ve prospěch „dobrých“ bakterií.
- ❖ To zase posiluje imunitní systém umístěný ve střevě, zpevňuje a posiluje gastrointestinální trakt a zvyšuje flexibilitu orgánů.
- ❖ Plíce, průdušky a tím i dýchací systém se zlepšují, když se orgány zmenšují a jsou pevnější. Tyto orgány prošly stejným vývojovým stádiem jako střevo (stejná zárodečná vrstva).
- ❖ Tím se zlepší krevní oběh a srdce a následně krevní tlak, srdeční frekvence a puls.
- ❖ Jiné tělesné tekutiny (krev, sliny, moč, slzná tekutina) se detoxikují, odkysličují a pohybují tělem „zásaditým“ směrem, což nakonec vede k jasnějším myšlenkám a uklidnění nervů.
- ❖ Detoxikační a vylučovací orgány, jmenovitě játra a ledviny, jsou uvolněny a mohou se zotavit.
- ❖ Návykové touhy po jídle a pití se snižují. Základem tohoto procesu regenerace je obnovená střevní flóra.

Suchý půst také prospívá ledvinám a ne „opláchnutím“ je velkým množstvím vody. Opakovaný suchý půst dále zvyšuje tělesnou teplotu.

Chladný člověk by měl jíst více slaných potravin bohatých na minerály - a pít méně. Sůl, samozřejmě, znamená (keltskou) mořskou sůl, kamennou sůl a himalájskou sůl. Všechny ostatní typy solí si tento štítek nezaslouží. Stolní sůl je chemický odpad obohacený o toxiny, které nepatří do našich potravin ani na náš stůl!

Pokud se cítíte horcí, měli byste pít více, nejlépe teplou vodu nebo čaj, konkrétně pokud máte horké ruce a nohy a vaše moč je koncentrovaná a má tmavě žlutou barvu a voní kysele, nepříjemně nebo toxicky. Tím zajistíte, že zůstanete v parasympatickém a uvolněném stavu a budete schopni vylučovat více vody i rozpuštěných látek a toxinů.

Sledujte, jak se vaše tělesná teplota mění po konzumaci několika šálků čaje, misky müsli, ovesných vloček a mléka, možná sklenici pomerančové šťávy a půl melounu na snídani. Naproti tomu vydatná omeleta se smaženými brambory, vejci a šunkou vás ohromně zahřeje. Změřte si tělesnou teplotu 1 hodinu a poté znovu 2 hodiny po snídani nebo jednoduše sledujte, zda se vaše ruce a nohy cítí chladné nebo teplé.

Zdravotní tip č. 2:

Váš závěr z této kapitoly by měl spočívat v tom, že nebudete pít nadměrně to, co je pro vás dobré. Vaše žízeň, tělesná teplota,

barva moči a frekvence a naléhavost močení poskytují údaj o tom, kolik pít. V závislosti na složení, metabolismu, stravě a úrovni aktivity se může objem pití lišit od 800 ml do 3 litrů. Dávejte pozor na své vlastní tělo a nesledujte slepě obecné zásady.

8. 3. Přehodnocení příjmu léků

Jak již bylo vysvětleno na začátku knihy, mnoho léků předepsaných lékaři má na organismus chladivý účinek. Tyto účinky bohužel nemůžete prodiskutovat se svým lékařem, protože lékařská profese nemyslí v těchto kategoriích. Léky mají žádoucí a nežádoucí účinky, které člověk prostě musí přijmout, pokud chce být zdravý. Takto lékaři vysvětlují účinnost léků nebo něčeho podobného. Známá skutečnost, že vedlejšími účinky jsou skutečně kontaminace, které mohou v dlouhodobém horizontu způsobit vážné poškození, se v praxi týká pouze některých pacientů - alespoň podle prohlášení některých lékařů. Pacienti mi každý den vyprávějí neuvěřitelné příběhy o rozhovorech, které vedli se svými lékaři. Ve srovnání s bolestmi hlavy, závratěmi, zhoršeným zrakem, křečemi, průjmem, zácpou, neschopností řídit a depresemi, které jsou uváděny jako možné nežádoucí účinky léků, jsou pak pocity chladu nebo studených rukou a nohou považovány za téměř neškodné. Nenechte se oklamat! Léky, které trvale snižují tělesnou teplotu, jak jsme viděli, mají vážné důsledky pro vaše zdraví.

Medicína, jak ji známe, byla vyvinuta jako protiopatření proti infekčním onemocněním, která jsou nejčastěji doprovázena vysokou horečkou. Takový je původ a zdůvodnění těchto léků, protože v některých případech mohou zachránit životy. Proti

vysoké tělesné teplotě je deklarovaným cílem; Trvalá aplikace přesto značku zcela postrádá, protože oslabuje organismus, získává sílu a teplo, přispívá k diskutovaným nemocem spojeným s chladem a vyvolává i zhoršuje chronická onemocnění. Základní maximum by mělo být: Zbavte se dlouhodobých léků. Obzvláště se zbavte dlouhodobých léčiv, která snižují tělesnou teplotu ze zdravých 37°C na subnormální teplotu.

Zdravotní tip č. 3:

Zastavme se na chvíli tady! Nedoporučuji okamžitě vrátit všechny léky do lékárny k likvidaci.

Měli byste k tomu přistupovat metodicky! Vyhledejte lékaře, přírodního naturopata nebo lékaře, který je v této oblasti kompetentní, a s ním prodiskutujte nejlepší přístup, jak se zbavit dlouhodobých léků. Existuje mnoho dobrých alternativ pro stavy, které jsou v současné době léčeny léky snižujícími krevní tlak, kortizon, a jinými přípravky snižujícími horečku. Někdy je nejlepší cestou vpřed vysazení určitého léku. Hledejte alternativy k antialergickým lékům. A obzvláště hledejte alternativu, pokud váš lékař má opět v úmyslu předepisovat antibiotika. Pokud používáte antikoncepční pilulku, vyhledejte jiný způsob antikoncepce.

Existuje mnoho účinných, přírodních a jemných přípravků bez vedlejších účinků, které lze také užívat během nemoci. Označení „alternativní medicína“ se mimo jiné týká právě těchto alternativních léčebných možností, které poskytuje přírodní medicína. Je také vyžadován alternativní přístup k léčbě, tj. taková opatření by měla být doprovázena dostatečným odpočinkem a spánkem, případně zdržením se konzumace jídla a / nebo vody,

čerstvým vzduchem a dostatečným tělesným teplem. Naturopatická praxe se řídí různými hodnotícími kritérii a může vyžadovat více času na léčbu skutečné příčiny stavu a posílení imunitního systému namísto pouhého potlačení symptomů. Možná alternativní opatření také vyžadují trochu více trpělivosti než okamžité ošetření prováděné chemickým palcátem.

Nedávno jsem měl pacientku, jíž lékař doporučil, aby se zdržovala konzumace příliš mnoho zelené listové zeleniny. Velké množství vitamínu K v této zelenině by interferovalo s krevním ředidlem Marcumar. Přestože studie tuto korelaci dávno vyvrátily, je třeba položit si otázku:

"Jaký je náš zdravotní systém, když zdravé potraviny již nemohou být konzumovány, protože narušují příjem léků?"

8. 4. Hledejte holé nezbytnosti, prosté holé nezbytnosti, zapomeňte na své starosti a na vaše spory!

Znovu a znovu jsem zažil, že úspěch i toho nejlepšího terapeutického opatření závisí na tom, zda je pacient stresovaný nebo ne. Renomovaný buněčný biolog Dr. Bruce Lipton ze Stanfordské univerzity tuto korelaci ve svých knihách důsledně zdůrazňoval. Buňky se ve stresu deaktivují, zatímco v uvolněném stavu se buňka přepne do růstového režimu. Jeho pozorování lze přenést na běžně použitelný princip: Chronický stres je fatální. Toto tvrzení nemůže být ve skutečnosti jednodušší ani pevněji zakořeněné. Stres narušuje metabolické a trávicí procesy, detoxikaci, odkyselení a obecně zkracuje životnost člověka.

Proto je zásadně důležitý obecně uvolněný a lehký přístup k životu, prostý strachu, starostí, rozhořčení, pochybností, pocitů pomsty a stresu. Takový postoj je nejlepším a nejhlubším preventivním zdravotním opatřením.

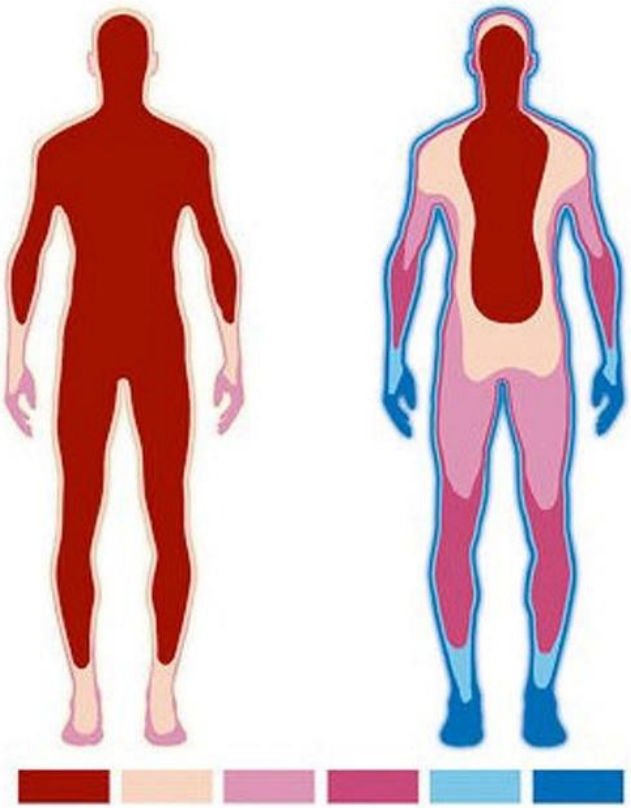
Buňky v uvolněném stavu jsou otevřené, podobné teplému tělesnému stavu a snáze přijímají živiny nebo metabolické jedy. Kromě optimálního tělesného tepla a dostatečného přísunu kyslíku a živin, a to buď prostřednictvím jídla nebo doplňků stravy, je snižování stresu další opatření na záchranu života, které by mělo být zavedeno. Snížení napětí je však pouze jednou stranou mince. Samozřejmě je také nutné a užitečné zdržet se zjevně nadměrných požadavků. Stresující časy by měly být kompenzovány časy relaxace.

Zdravotní tip č. 4:

Časy relaxace a rovnováhy jsou nutné. To zahrnuje všechny formy relaxace, jako jsou dechová cvičení, Qi Gong, Tai Chi, meditace nebo jakákoli jiná relaxační aktivita. Za tímto účelem jsem vyvinul Powernap CD, které poskytují hlubokou relaxaci a efektivní hojení celého organismu. CD pomáhají lidem znovu se naučit dovednosti hluboké relaxace vysíláním specifických léčebných frekvencí, které např. podporují detoxikaci nebo posílení imunitního systému. Kdokoli, kdo hledá další podporu zdraví, může při poslechu těchto disků CD použít infračervenou podložku, která poskytuje velmi silnou kombinaci:

- Infračervené teplo nás přivádí do stavu hluboké relaxace.

- ❖ Nabíjení negativních iontů nás nabíjí a uvolňuje.
- ❖ Hluboká relaxace s Powernap CD včetně hojících frekvencí



SCIENCEphotoLIBRARY

Relaxace, redukce stresu a udržování ideální tělesné teploty poskytují vynikající základ pro zlepšení zdraví člověka, zejména u lidí, kteří již vyzkoušeli mnoho jiných ošetření a u kterých se zdá, že nedosáhli žádného pokroku.

Kapitola 9

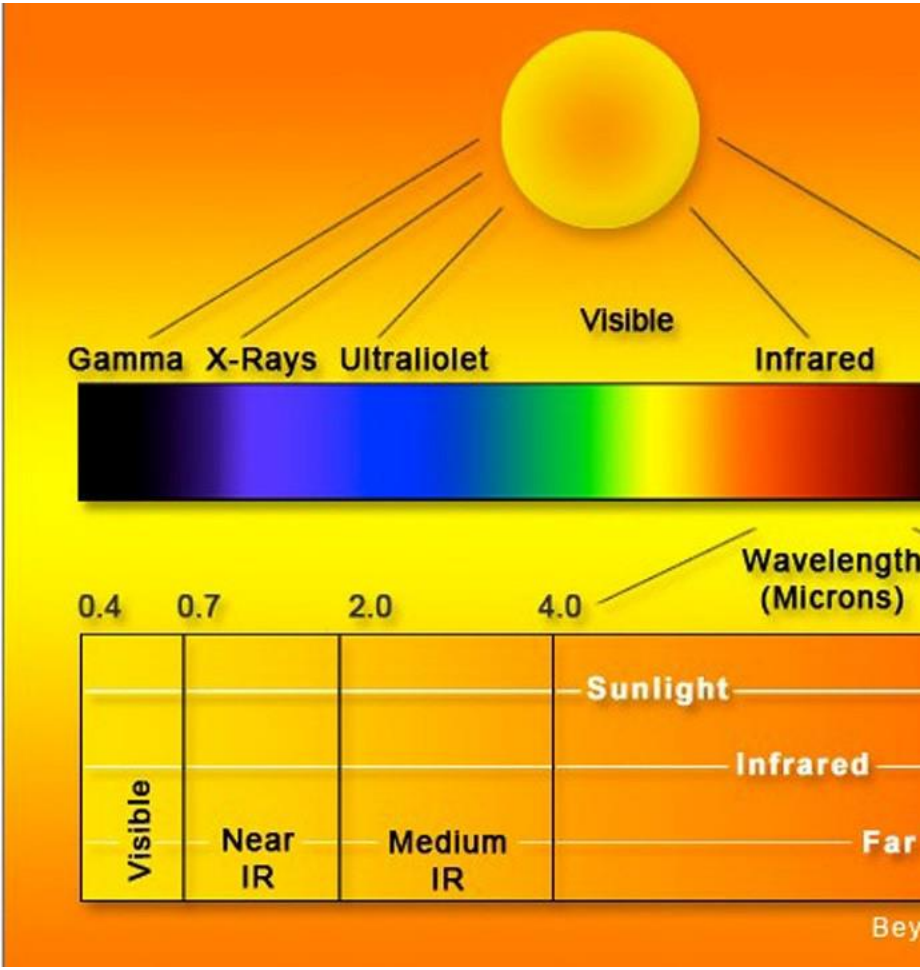
Léčení úžasnou silou infračerveného záření

Moje matka vždycky brala z police červenou lampu, když jsem měl jako dítě rýmu. Když jsem před ním seděl, posunoval jsem se blíže a blíže a otestoval jsem si limit toho, kolik tepla bych mohl snést, než se zase odvrátím. Červené teplo bylo vždy dobré pro uvolnění mých zablokovaných nosní průchodů. Jako mladý sportovec jsem použil infračervenou lampu, abych zmírnil bolest ve svých ztvrdlých svalech. A dnes? Mnozí mí pacienti používají infračervenou rohožku jako rozhodující prvek pro obnovu a udržení zdraví. Já sám ji denně používám a dokonce na ní spím; nechtěl bych být bez dodatečného přívodu tepla a hlubokého uvolnění, které může ametystová infračervená podložka poskytnout. Jedním z mých každodenních rituálů je hluboká relaxace s mými CD při ležení na podložce BioMat.

9. 1. Co je infračervené světlo?

Infračervený přenos je typ světelného záření, které není viditelné pro lidské oko a vztahuje se k radiaci pod červeným spektrem viditelného světla na elektromagnetickém spektru.

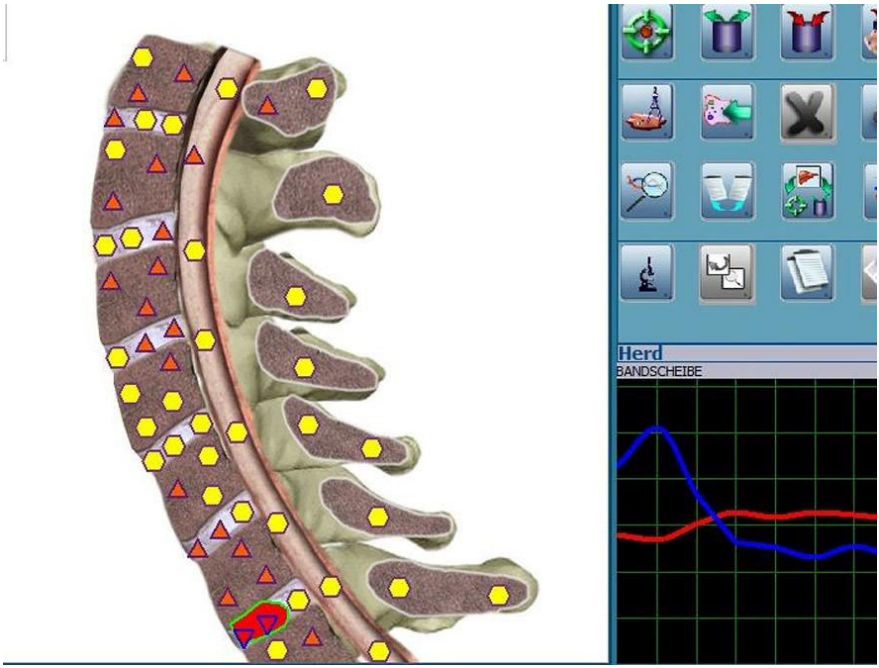
Téměř 50% sluneční energie, která ohřívá Zemi, je infračervené záření. Polovina tepla, kterou cítíme, když sedíme v kavárně a užíváme si slunce, je způsobena infračerveným zářením.



Sluneční světlo s infračerveným zářením (BeyondBeds. com)

Pokud nejsme dostatečně zásobováni teplým slunečním zářením, pak vynecháme více než životně důležité UV paprsky, které naše pokožka potřebuje k výrobě vitamínu D.

Chybí nám teplo, dodávané infračerveným zářením, které nás zahřívá zevnitř až dolů na naše kosti. V posledních letech se rozšířily znalosti o hojení a ochranné funkci vitamínu D pro kosti, nervy, psychiku a prevenci rakoviny. Mnoho čtenářů ví o léčebném účinku infračerveného záření ze slunce nebo jiných zdrojů. Infračervené a UV paprsky, které produkují vitamín D, jsou dvě léčivé složky slunečního světla. Jako odborník na zdraví můžu jen zoufale zvednout ruce, když čtu o nebezpečích vystavení slunečnímu světlu a jak nejlépe chránit sebe s vysokým faktorem ochrany před tímto „žlutým monstrem“.



Vyhřezlá ploténka v oblasti krku (6. / 7. obratel), která se projevila v důsledku nedostatečné cirkulace tepla a krve; diagram vpravo / dole: vzdálenost mezi červenou čarou a modrou křivkou je příliš velká (na 2. svislé čáře zleva). Snímek pořízený diagnostickým zařízením „Oberon“.

Kolem roku 1800 Sir Frederic Herschel (1738-1822), známý hudebník a astronom (objevitel planety Uran), identifikoval infračervené záření jako neviditelné tepelné záření, které se stále chovalo jako světlo. Později to označoval jako „spalné paprsky“, infračervené paprsky nebo infračervené záření. Ve vědě se rozlišuje mezi různými druhy délek infračervených vln, tj. krátkými, středními a dlouhými vlnami. Různé definice se nás v tomto bodě nemusí týkat. Zajímavým faktem, pokud jde o léčivý účinek záření na náš organismus, je to, že střední až dlouhé radiační vlny na nás mají nejpříznivější účinek. Tyto paprsky jsou v rozmezí 6-14 mikronů (1 mikron se rovná 1 miliontině metru) a označují se jako „vitální paprsky“.

9. 2. My všichni jsme infračervené zářiče!

Každá živá bytost a objekt s teplotou nad absolutní nulou (mínus -237°C) vyzařuje v infračerveném pásmu, a to samozřejmě také zahrnuje i nás - lidi! Čím vyšší je teplota, tím silnější je záření v infračerveném rozsahu. Materiál a povrch hrají určitou roli, pokud jde o množství - tj. rozsah -, zatímco záření vždy proudí z teplejšího do chladnějšího materiálu: Teplý předmět vydává teplo chladnějšímu objektu. Každý, kdo kdy stál bosý na kamenné

podlaze, to zažil. Každá matka to ví, když objímá zmrzlé dítě, aby mu předala co nejvíce tepla. Většina materiálů v našem prostředí absorbuje infračervené teplo, na rozdíl od kovu. Kyslík a dusík neabsorbují infračervené paprsky, proto je vzduch v infračervené sauně vždy překvapivě chladný. Oxid uhličitý a vodní páry naopak absorbují infračervené záření.

Jsme infračervené radiátory. Čím jasnější je barva na obrázku, tím silnější je infračervené záření. („*Čtvrtá fáze vody“,* 2013, profesor Gerald H. Pollack)

Jako lidé jsme současně odesílateli a příjemci infračerveného záření. Jsme schopni vyzařovat vlnovou délku mezi 3 a 50 mikrony. Nejčastěji je naše vlnová délka v rozmezí 9,4 mikronů.

Jak již bylo zmíněno - jedná se o léčivé rozpětí (mezi 4 až 16 mikrony). Z toho můžeme vyvodit následující závěr: Všichni máme léčivé schopnosti položením rukou. Každý dotek přináší úlevu a uzdravení. Vědomě nebo nevědomky léčíme nebo přijímáme uzdravení fyzickým kontaktem. Léčbu získáváme, když je infračervené záření uzdravujícího člověka silnější než naše vlastní. Každá matka to intuitivně ví, když kolébá své dítě v náručí, aby zmírnila bolest, zmatek nebo smutek. Pokud člověk měří fyzický kontakt mezi matkou a batoletem nebo dítětem, zjistí nejčastěji vlnovou délku v rozsahu 6,3 mikronů. Zajímavé je, že mateřské mléko teče také přes největší „infračervený zářič“ v našem těle: srdce. To nám může pomoci znovu objevit, proč je mateřské mléko - obohacené infračerveným „laskavým zářením“ - pro novorozené dítě tak zvláštní a důležité.

Klasická ilustrace Ježíše a Marie vyzařující lásku
a infračervené paprsky ze srdce.

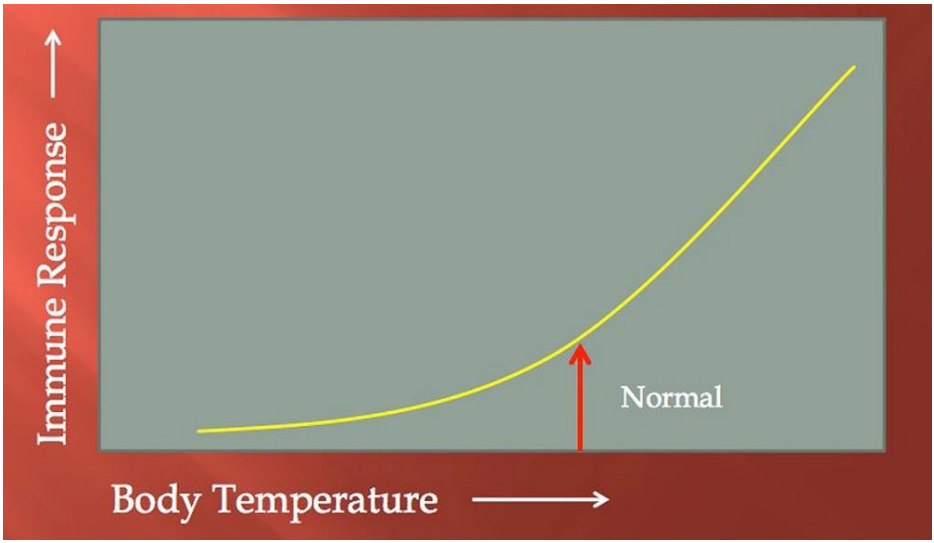
Většina lidí slyšela o léčitelích nebo možná dokonce konzultovala uzdravujícího profesionála, který má takové schopnosti. Léčivé vlastnosti závisí na spojení mezi srdcem a rukama. Srdce je jako tavící pec pro infračervené záření a dodává rukám nezbytné léčivé nebo infračervené záření. Obraz Krista nebo Marie, ve kterém je srdce znázorněno jako původ lásky a uzdravení, lze také interpretovat stejným způsobem. Nikdy bychom neměli zapomenout, že všichni máme podobné schopnosti, pokud jsme v souladu s našimi srdci.

Teplo lze přenášet třemi způsoby: přímým kontaktem s teplejším objektem (kamna nebo láhev s horkou vodou), vodou nebo plynem a nakonec elektromagnetickými vlnami. To je označováno jako záření. Když elektromagnetické vlny zasáhnou předmět, přenášejí teplo. Tento přenos zářením nevyžaduje střední nosič. Záření přímo ovlivňuje molekuly, které jsou ozářeny v jeho cestě, což činí záření velmi účinným jako zdroj tepla. Naše slunce je zdroj, který poskytuje vysoce efektivní tepelné záření. Spodní obrázky jsou příkladem různých tepelných efektů na zádech.

Tyto záznamy ukazují na různé účinky z obou tepelných zdrojů, infračervené rohože na levé straně, topné podložky na pravé straně (katalog via Biomats Richway International Inc.).

9. 3. Zvyšování tělesné teploty jako terapeutické opatření

Mnohé léčebné zásahy byly praktikovány v průběhu roku lidské historie. Kromě některých temných lékařských excesů, které se někdy jeví spíše jako hororové příběhy, existuje i jedna léčebná praxe, která se v průběhu tisíciletí osvědčila: zvýšení tělesné teploty. Přitom mužští a ženští léčitelé jen v organismu napodobují vlastní reakci tak, aby tělo mohlo léčit samo. „Dej mi horečku a já si vyléčím všechny nemoci, “ řekl Hippokrates asi před 2 500 roky. Léčení profesionálové se po celém světě léčí podobným přístupem. Tepelné aplikace ve skutečnosti pronikají všemi světovými kulturami po celé tisíciletí. Mnoho přírodních léčebných metod začleňuje praxi zvyšování tělesné teploty.



Zvyšování tělesné teploty je vždy synonymem zvýšené imunitní odpovědi. Profesor Abo z Japonska potvrdil zlepšení funkce imunitního systému o 40% pomocí zvýšení tělesné teploty pouze o 1°C. Další vědec, Ishihara Yumi, PhD (Japonsko), zjistil, že náš imunitní systém je 5-6krát silnější, když se tělesná teplota zvýší o 1°C; naopak, imunitní systém je oslaben o 30%, pokud je tělesná teplota snížena o 1°C. Jeho statistická analýza odhalila pokles tělesné teploty mezi japonskou populací v průměru o 0,5°C za posledních 50 let.

Ve svých studiích profesor Hiromi Shinya, PhD (Albert Einstein College of Medicine, NY, USA) potvrdil, že snížení tělesné teploty pouze o 0,7°C vede k 30% poklesu enzymatické a imunitní aktivity. Také objevil, že rakovinné buňky se mohou množit mnohem rychleji při 35°C než při 37°C. Závěr z jeho studií:

Lidé s nízkou tělesnou teplotou

- ❖ mají sníženou imunitu,
- ❖ trpí poruchami oběhu,
- ❖ mají zvýšené genetické změny a tím zvýšené riziko rakoviny.

Další známý lékař Ma Yueling z Číny dosáhl následujících výsledků ve svých studiích o podchlazení.

- ❖ Riziko úmrtí je cca o 30% vyšší u lidí s tělesnou teplotou 35,0°C.
- ❖ Hypotermie způsobuje nedostatečnou tvorbu krve.
- ❖ Hypotermie je inhibitor růstu u dětí.
- ❖ Hypotermie způsobuje arteriosklerózu a kalení cévních stěn.
- ❖ Hypotermie zvyšuje riziko rakoviny a rychlost růstu rakovinných buněk.

9. 4. Často kladené otázky o infračervené rohoži

1. Komu mohou prospět infračervené rohože?

Infračervené rohože obnovují optimální základní podmínky pro zdravý život: ideální provozní teplotu těla. Všechny živé organismy tak těží z infračerveného záření, protože všechny živé bytosti jsou závislé na teple a infračerveném záření ze slunce. Infračervené rohože s dlouhými vlnami infračerveného záření a ametystové krystaly, které navíc zajišťují hlubokou penetraci, jsou mnohem lepší než infračervené sauny. Infračervené záření zmírňuje bolest a zajišťuje regeneraci tkáně. Infračervené záření poskytuje bezpečné a pohodlné teplo i pro děti, starší lidi a domácí zvířata. Infračervené rohože mohou používat téměř všichni lidé a za téměř všech okolností. Je však důležité pochopit možné interakce a kontraindikace infračervených rohoží, jako u všech typů wellness zařízení a lékařských aplikací.

2. Zvýší infračervená rohož teplotu mého těla?

Infračervené paprsky rozvibrují buňky. Tření vytváří teplo, což zase zvyšuje tělesnou teplotu. FIR (Dálkové infračervené paprsky) v rozsahu 6,5 - 12 mikronů hluboko pronikají do tkáně těla. Teplota nitra zůstává po deaktivaci rohože zvýšena po dobu 8 hodin.

3. Jak optimální nebo zvýšená tělesná teplota ovlivňuje můj zdravotní stav?

Přínosy pro zdraví se projevují fyzickými změnami. Zvýšená tělesná teplota aktivuje a zlepšuje cirkulaci. Dobrý oběh je jednou ze základních podmínek zdravého organismu. Naturopatie proto silně zdůrazňuje aplikace vyvolávající pohyb a teplo (koupele nohou, rosné kůry, masáže, *fango* - bahenní zábaly, masáže štětcem atd.). V buňkách a tkáních se současně aktivuje více než 3 000 enzymatických reakcí, což zlepšuje tělesné funkce a podporuje regeneraci a hojení. Zvýšení teploty o 1,5°C zvyšuje aktivitu enzymu o cca 30-40%; ztráta 1,5°C má za následek pokles o 50%. Lidé, kteří jsou citliví na nachlazení, jsou častěji nemocní, protože imunitní systém je oslaben nedostatečnou enzymatickou aktivitou. Zdravá tělesná teplota je trvale nad 36,7°C. Nízká tělesná teplota vytváří ideální prostředí pro degeneraci buněk. Takovýmto odchylkám je zabráněno zvýšením tělesné teploty. Oslabený imunitní systém se sníženou odolností proti různým patogenům se běžně označuje jako nachlazení.

4. Co jsou proteiny tepelného šoku (HSP)?

Proteiny tepelného šoku (HSP) jsou produkovány při vyšších teplotách, tj. během aplikací infračervené rohože s vyšším nastavením teploty. HSP jsou produkovány buňkami jako ochrana proti teplu a hrají důležitou roli při uvolňování endorfinů (hormony štěstí a relaxace), jakož i T buněk, NK buněk a lymfocytů. Poslední tři typy buněk jsou důležitými složkami imunitního systému, který je posílen zvýšením teploty a uvolňováním HSP.

HSP snižují únavu a zmírňují bolest. HSP vznikají během aplikací s delší infračervenou vrstvou 40-60 minut při vyšších nastaveních. Mezi aplikacemi s vyšší teplotou je třeba dodržet minimální interval 8 hodin. Časy aplikace, které přesahují 40-60 minut, nezvyšují uvolňování HSP, a proto by se jim mělo zabránit.

5. Jaký vliv má infračervená rohož na stres?

Chlad nebo subnormální teploty pod 35,8°C staví organismus do sympatikotonického stavu, tj. do stavu napětí a stresu. Hormony se uvolňují během této stresové reakce, aby se vypořádaly se stresovou situací. Infračervené záření snižuje stresové hormony až o 78% a vrací tělo zpět do parasympatického stavu. Tento stav je synonymem pro uvolněný stav, ve kterém optimálně funguje regenerace, metabolické procesy, trávení a imunitní systém.

6. Jaký vliv má infračervená rohož na tělesnou hmotnost?

Infračervené paprsky vibrují buňky těla a způsobují, že produkují více energie (tepla). To zase aktivuje tukové buňky, které přeměňují tuk na teplo a efektivně ho „vypalují“. Pokud jde o spotřebu energie, doba strávená na infračervené podložce je srovnatelná se stejným časem stráveným na veslování nebo joggingu.

7. Mohu použít infračervenou rohož pro detoxikaci?

Aktivace buněk těla prostřednictvím kmitání (vibrace) snižuje vylučování z toxinů uvnitř v buňkách nebo buněčných stěnách. Čím vyšší je teplota, tím vyšší je rychlost detoxikace. Aplikace infračervené rohože poskytuje všechny důležité předpoklady pro účinnou detoxikaci: relaxace v parasympatickém stavu, aktivace buněk pomocí FIR, pocení, optimální krevní oběh, dostatečné zásobování zápornými ionty. Vylučování může být podporováno pitím dostatečného množství tekutin, např. alkalická ionizovaná voda, voda PH9 a látky vázající toxiny (mikronizovaná chlorella).

8. Co jsou záporné ionty a jaké výhody to přináší?

Záporné ionty jsou částice nebo molekuly, které mají více elektronů než protonů. Záporné ionty se vyskytují ve velkém množství v přírodních a čistých prostředích, např. poblíž vodopádů, v lese, u oceánu, ale také po bouřkách. Náš svět je plný záporných iontů. Proto má přímý kontakt se zemí (louky, země, písečná pláž) léčivý účinek. Dva vědci, Dr. Burt Sakmann a Dr. Erwin Neher, obdrželi Nobelovu cenu v roce 1991 za výzkum role záporných iontů. Bez záporných iontů dochází k zúžení zásobovacích kanálů v buňkách, k narušování distribuce živin a buněčné aktivity a tělo začne vysílat signály bolesti. Bolest je cítit, když mozek přijímá příliš mnoho elektrických signálů od pozitivních iontů.

9. Naruší se FIR umístěním přikrývky na infračervenou podložku?

Infračervené záření proniká všemi přírodními vlákny. Bavlněné nebo velbloudí přikrývky lze použít vedle mnoha jiných přírodních vláken. V takových případech může být nutné zvýšit teplotu.

10. Vyzařuje infračervená rohož škodlivá elektromagnetická pole (EMF)?

Kolem všech elektronických zařízení se tvoří elektromagnetická pole (EMF). Dobré infračervené rohože, např. ametystový biomat, jsou vybaveny preventivními opatřeními, která blokují všechny EMF z infračervené rohože a kontrolního zařízení.

11. Může infračervená rohož ovlivnit příjem a účinnost léků?

Účinek léků nebo doplňků stravy vždy závisí na absorpci a využití v těle. Lepší oběh, ale také zlepšená funkčnost orgánů (gastrointestinální trakt) ve skutečnosti zvyšují využití a účinnost léků. Dávkování léků a doplňků stravy lze často snížit, pokud se infračervená rohož používá dlouhodobě.

12. Jaké jsou kontraindikace pro infračervené rohožové aplikace?

Lidé trpící onemocněním způsobeným vyčerpáním nadledvin nebo spojeným se slabostí nadledvin (MS, systémový lupus erythematodes, Addisonova choroba), by neměli používat infračervenou podložku při vysokých teplotách.

Obecně by vysokoteplotní aplikace měly být omezeny na maximální dobu trvání 60 minut, počínaje aplikacemi 15-20 minut a poté, jakmile bude zajištěna kompatibilita, tyto rozšířeny. Vysoké teploty by neměly být používány v noci. Malé děti a starší lidé, kteří mohou snadno dehydratovat, by měli používat infračervenou rohož při nižších teplotách.

Epilog:

Život v našem moderním stylu podléhá mnoha novým principům a zákonům, které neexistovaly teprve před několika lety nebo desetiletími. Také profesní život je úplně jiný, než tomu bylo před několika desítkami let.

Sotva si dokážeme představit svět bez moderních elektronických médií, jako jsou počítače, smartphony, tablety a online sítě přes internet. Nejen to! Organizace našeho každodenního života od nakupování a získávání věcí nezbytných pro život až po zpracování formalit by se bez těchto moderních komunikačních prostředků zhroutila.

Zatímco se moderní svět vyvíjí velkou rychlostí, naše „starověká“ těla stále vyžadují přírodní jevy, které existovaly po tisíciletí: příroda, sluneční svit, světlo, gravitace, kontakt se zemí a kyslíkem. Návrat k základním principům lidské existence je více, než volba zajímavého životního stylu. Výrazně to přispěje k našemu blahobytu. Je to nutnost - ne jenom možnost!

Musíme se řídit životními zákony, abychom byli zdraví a spoléhali se na matku přírodu, která nám může poskytnout vše, co potřebujeme pro energický, dlouhý a zdravý život. Tato kniha nastínila některé z těchto předpokladů, **které zahrnují ideální tělesnou teplotu 37°C, pro zajištění optimální zdraví.**

Nyní je na vás, abyste tyto informace použili ve svém životě. Informace a informace v této knize o optimální tělesné teplotě se mohou projevit ve vašem životě a přispět k obnovení a udržení těla, mysli a duše. Za toto úsilí vám přeji mnoho radosti a zdraví!

Uwe Karstädt

Příloha A:

Pár slov o mně:

V době vydání této knihy stále pracuji ve své lékařské praxi v Mnichově (Německo) a doufám, že tak budu činit ještě mnoho dalších let.

V průběhu svého profesního života jsem jako přírodní naturopat publikoval následující knihy:

- „Das Candida-Kochbuch“ [Kuchařská kniha] 1995
- „Ganz in meinem Element“ [V mém živlu] 1998
- „Die 7 Revolutionen der Medizin“ [7 revolucí medicíny] 2003
- „Das Dreieck des Lebens“ [Trojúhelník života] 2005
- „Entgiften-statt-vergiften“ [Detoxikace-místo-otravy] 2007
- „Die Saure des Lebens“ [Kyselina života] 2013
- “37 Das Geheimnis der idealen Körpertemperatur für optimale Gesundheit“ [37°C Tajemství ideální tělesné teploty pro optimální zdraví] 2014

Vydal jsem také řadu programů relaxace Powernapu jako CD nebo MP3 programy pro redukci stresu a hlubokou relaxaci:

- „PowernaPlus-Detox - PowernaPlus-Detoxikace“
- „PowernaPlus-Immune - PowernaPlus-Imunita“
- „Alpha8-BodyPower - Alpha8 - tělesný výkon“
- „Alpha8-MindPower - Alpha8 - výkon mysli“
- PowernaPlus Vitality (pro anglicky mluvící)

Můj web poskytuje další informace o relevantních zdravotních tématech. Všechna CD a knihy jsou k dispozici na webových stránkách.

www.uwekarstaedt.de
www.alpha8.de

Ametystové infračervené rohože se zápornými ionty:

http://www.bio-mats.com/uwekarstaedt

Powernatplus Vitalita je k dispozici na všech internetových portálech ve formátu MP3.

Adresa Lékařská praxe Uwe Karstädt: Schönfeldstrasse 8

80539 Mnichov Německo

Telefon: 0049 (0) 89 2800503

Vezměte, prosím, na vědomí následující:

- ❖ Rád bych od vás slyšel, že moje doporučení a informace v mých knihách, jak doufám, vedly k pozitivním zkušenostem. Bohužel nemám čas odpovídat na všechny dopisy nebo e-maily, protože jich dostávám příliš mnoho. Omlouvám se za to.

- ❖ Vezměte, prosím, na vědomí, že je nezákonné a také v rozporu s mým smyslem pro zodpovědnost, poskytovat vám osobní rady ohledně jakýchkoli nemocí, které byste mohli mít, aniž bych vás osobně viděl a mohl diagnostikovat. Pokud potřebujete pomoc, přijďte na schůzku. Existuje mnoho dobrých a kvalifikovaných osob v pomáhajících profesích - ve všech zemích a všech světadílech.

Dodatek B:

Teplotu těla můžete změřit tak, že si do úst umístíte teploměr (např. Galistol z lékárny) po dobu cca 4 minut. Prosím, nejezte ani nepijte nic bezprostředně před měřením!

Tabulka pro zápis naměřených hodnot:

	Ráno, ihned po probuzení	**O 4 hodiny později**	**O 4 hodiny později**	**Ve večerních hodinách, v klidu**
1. den				
2. den				
3. den				
4. den				
5. den				

O autorovi:

Od mého dětství a dospívání jsem chtěl pochopit a dostat se na dno událostí, tyto události vyzněly v rozporu s běžnými předpoklady. Během šedesátých let jsem byl teenager, což se zdálo být vhodnou dobou na to, abych zpochybňoval zavedené pozice. Duch této doby mě ovlivnil. Inspirovala mne také odvaha rodičů, kteří se rozhodli říkat, co si myslí a pak čelit následkům života v komunistickém režimu východního Německa. Lidé říkají, že jsem zdědil tuto vlastnost.

Pochopení vnitřních procesů těla, duší a myšlenek si pro mě i dnes zachovalo svou fascinaci. Prožívání radosti a hojnosti života v tolika různých aspektech mě naplňuje nesmírnou vděčností, to platí zejména pro mou práci přírodního naturopata a autora. Zdá se, že více platí, že léčebná profese si zvolila mne, než že já jsem si vybral ji, což se zdá logické a odpovídá mé povaze.

Během tréninkových let jsem často trávil mnoho hodin v knihkupectvích hledáním knih, které mi poskytly přesvědčivé a uspokojivé odpovědi na mnoho otázek, které jsem měl. Vyhledávání bylo často marné. Dnes vím, že tyto nezodpovězené otázky mě zavedly na cestu, abych se nakonec stal sám autorem a psal přesně ty knihy, které jsem nemohl přečíst jako mladý student.

Inspirovat lidi, aby vzali své zdraví a život do svých rukou, mě naplňuje velkou radostí. Významně to přispívá k mé spokojenosti a štěstí v životě, pokud mohu svým pacientům a čtenářům zprostředkovat hlubší pochopení naší lidské existence na všech úrovních.

Obnovte své zdraví přirozenou cestou.

Uwe Karstädt

Další informace a kontakt:

http://www.uwekarstaedt.de

uwekarstaedt@gmx.de

Dříve publikované knihy od Uwe Karstädta:

“Die Säure des Lebens” [Kyselina života]

“Das Dreieck des Lebens” [Trojúhelník života]

“Die 7 Revolutionen der Medizin” [7 revolucí medicíny]

“Entgiften-statt-vergiften” [Detoxikace-místo-otravy]

“Ganz v meinem Element - Die Kraft der Persönlichkeit v den 5 Elementen entdecken “[Zcela v mém živlu - objevte sílu osobnosti v 5 prvcích]

Všechny tyto knihy jsou k dispozici v knihkupectví a lze je také zakoupit přímo od autora.

http://www.karstaedt-buecher.com/Uwe-Karstaedt

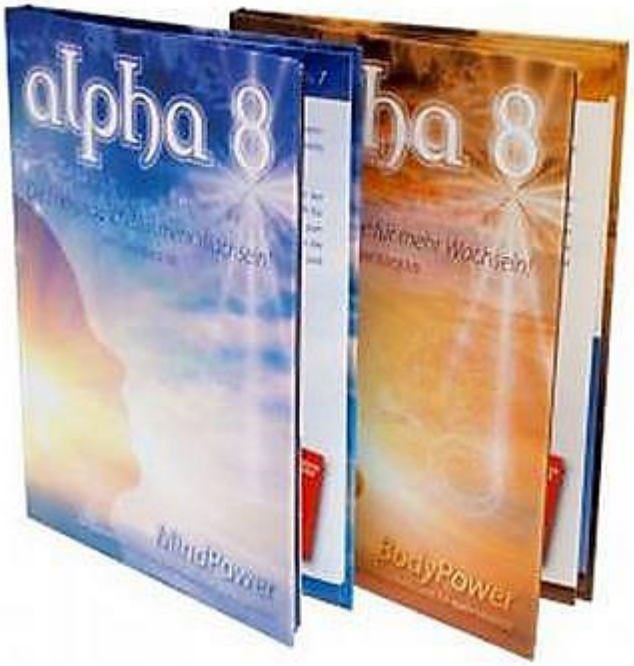
Obrázky ukazují dva biomaty, a to *Minimat* (nahoře) a pod ním *Biomat professional*.

www.bio-mats.com/uwekarstaedt

PowernaPlus Detoxikace a imunita

Hluboce relaxační cvičení pro zvýšení výkonu a vitality
v každodenním životě

Programy PowernaPlus společnosti Uwe Karstädt obsahují 5 různých sekvencí powernap, každé s dvojitým CD (2 v alfa řadě a 3 v beta řadě), jakož i rozsáhlou informační část, zvukovou i písemnou.



Adresa pro odeslání nebo přímé stažení:

http://www.alpha8.de

PowernapPlus - relaxation program for body and soul

UWE KARSTÄDT

HEILPRAKTIKER

The PowernapPlus Program „Vitality" offers you the opportunity for an effective and deep relaxation at any given time, recharging your body and soul within 20 minutes – at home, at work or while travelling in airplanes or trains.

After the Powernap you will feel more alive, vibrant, creative and productive with a lasting sense of relaxation. Powernap is a guided tour to the source of your well-being. Natural sounds, three dimensional waves and whispered thought impulses will allow you easily to reach a state of utter restfulness.

The PowernapPlus program is exclusively created and produced by Uwe Karstädt, the wellknown German healer and bestselling book-author. www.uwekarstaedt.de PowernapPlus programs originated at Uwe Karstädt`s clinic in Munich and are successfully used by healthcare professionals and laymen.

1 CD, running time 34 minutes
Production: Uwe Karstädt
Speaker: Uwe Karstädt
Foto (Uwe Karstädt): Maria Wolf
Coverfoto: Paul Sürth
Musik: Dennis O'Neill, Gangaji
Recommended Price: 22,00 €

powernapplus
relaxation program for body and soul

This CD features two programs:
- PowernapPlus Vitality approx. 20 min
- Ultra-PowernapPlus approx. 10 min

„There is nothing in the world, which can not be improved by a relaxed state of being"

Uwe Karstädt

Pro program Powernap v anglickém jazyce přejděte na jakýkoli internetový portál a stáhněte si jej přímo od autora Uwe Karstaedt: Powernaplus - Vitality

ve formátu MP3 nebo si od něj objednejte CD přímo pod

uwekarstaedt@gmx.de

Rejstřík obrázků:

Obrázky na stranách 15, 23, 31, 34, 35, 40, 66 a 115 byly zaznamenány pomocí diagnostického zařízení Oberon v praxi Uwe Karstädta.

Obrázek na stránce 70, biochemie Albert Lehninger

Obrázky na stranách 80, 82, 88 a 118, Richway, USA

Obrázky na stranách 92, 95 a 116, „Čtvrtá fáze vody“ od Geralda Pollacka

Obrázek na stránce 111, Science Photo Library

Obrázek na stránce 114, BeyondBeds.com

Obrázek na stránce 119, prezentace PowerPoint M. Petrovich, USA