



ÚNAVA

– choroba současné civilizace

Ing. Vladimír Jelínek

Joalis Fatig Abelia Fatigis



Únava je nedostatek energetických zdrojů organismu a nebo neschopnost ji zdravým způsobem využít.

Čchi podle čínské medicíny představuje energii člověka

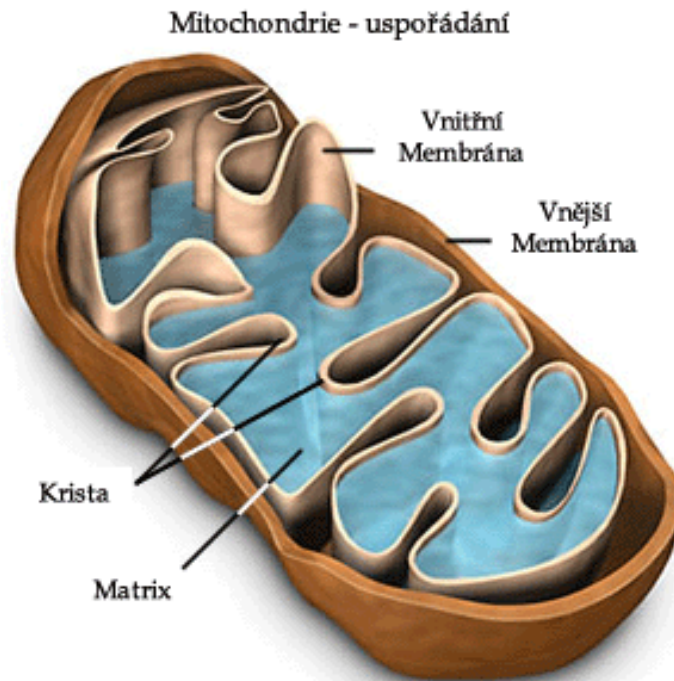
Čchi ledvin energie zděděná po předcích

Čchi plic získaná dýcháním

Čchi sleziny získaná jídlem

Mitochondrie

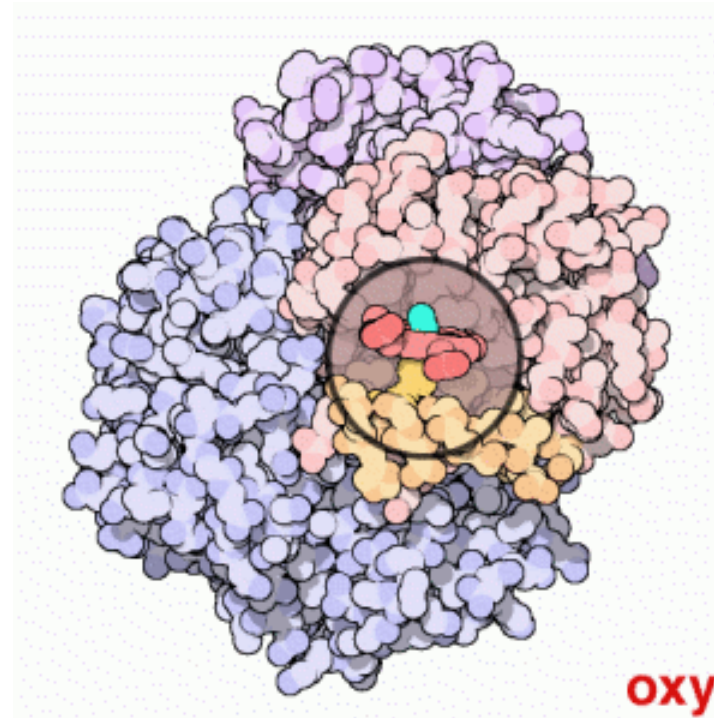
Vytváří se v nich energie – buněčné elektrárny



Mitochondrie potřebují ke své činnosti dostatek kyslíku.

Mitochondrie

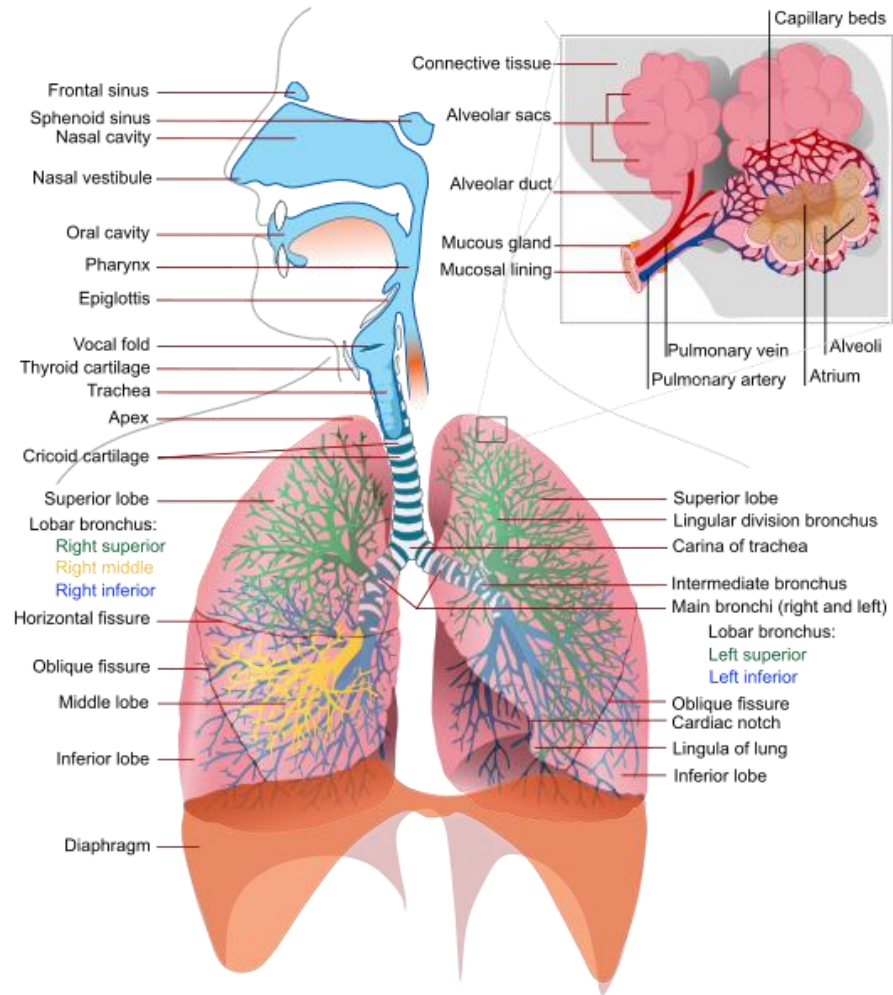
Kyslík je přiváděn Hemoglobinem. Kyslík působí v mitochondrii jako kovářský měch na oheň.



Přívod kyslíku k buňce - plíce

Aby se kyslík dostal k buňkám v potřebné míře, potřebuje mít člověk **„čisté plíce“** respektive plicní sklípky - nejjemnější struktura plicního stromu, ve které dochází k navázání kyslíku na hemoglobin a odevzdání oxidu uhličitého z krve a jeho výdech.

Přívod kyslíku k buňce – plicní systém



Přívod kyslíku k buňce – plicní systém



Joalis RespiHelp

Joalis Pulmo



Zdroj energie

Energie využitelná pro organismus se získává z glukózy. Ta je připravována z jiných metabolitů. Glukóza se ukládá ve formě glykogenu v játrech a ve svalech – tedy v místech budoucího energetického výdaje.

Zdroj energie

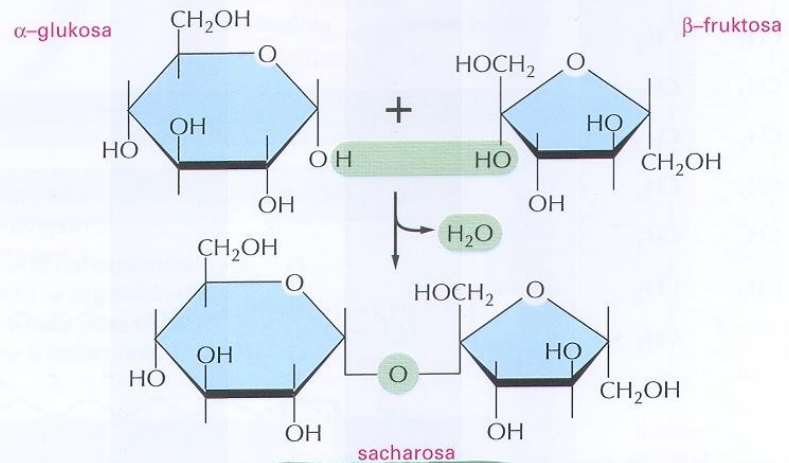
DISACHARIDY

Uhlíkový atom, který nese aldehydovou nebo ketonovou skupinu, může reagovat s jakýmkoli dalším monosacharidem za tvorby **disacharidu**.

Tři běžné disacharidy jsou

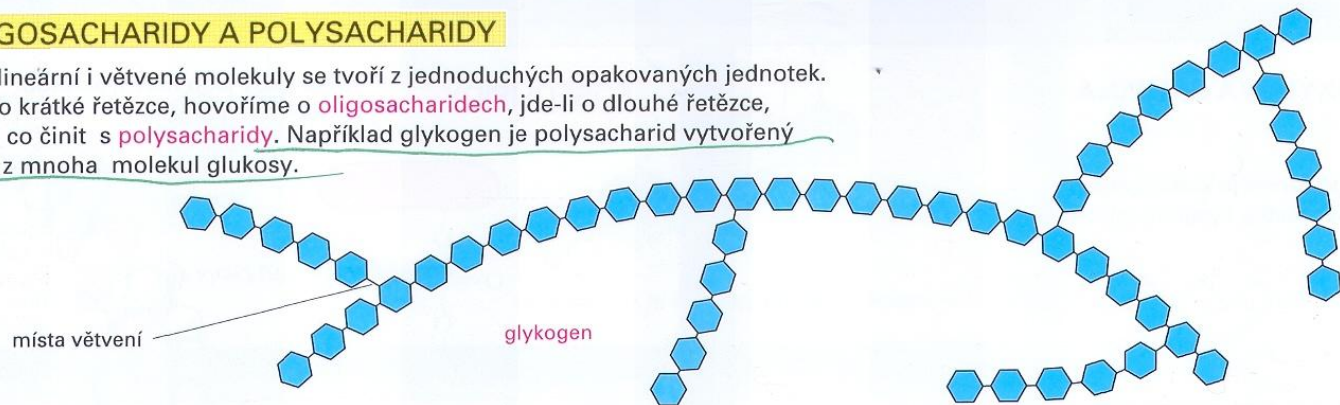
maltosa (glukosa + glukosa)
laktosa (galaktosa + glukosa)
sacharosa (glukosa + fruktosa)

Vpravo je ukázána tvorba sacharosy

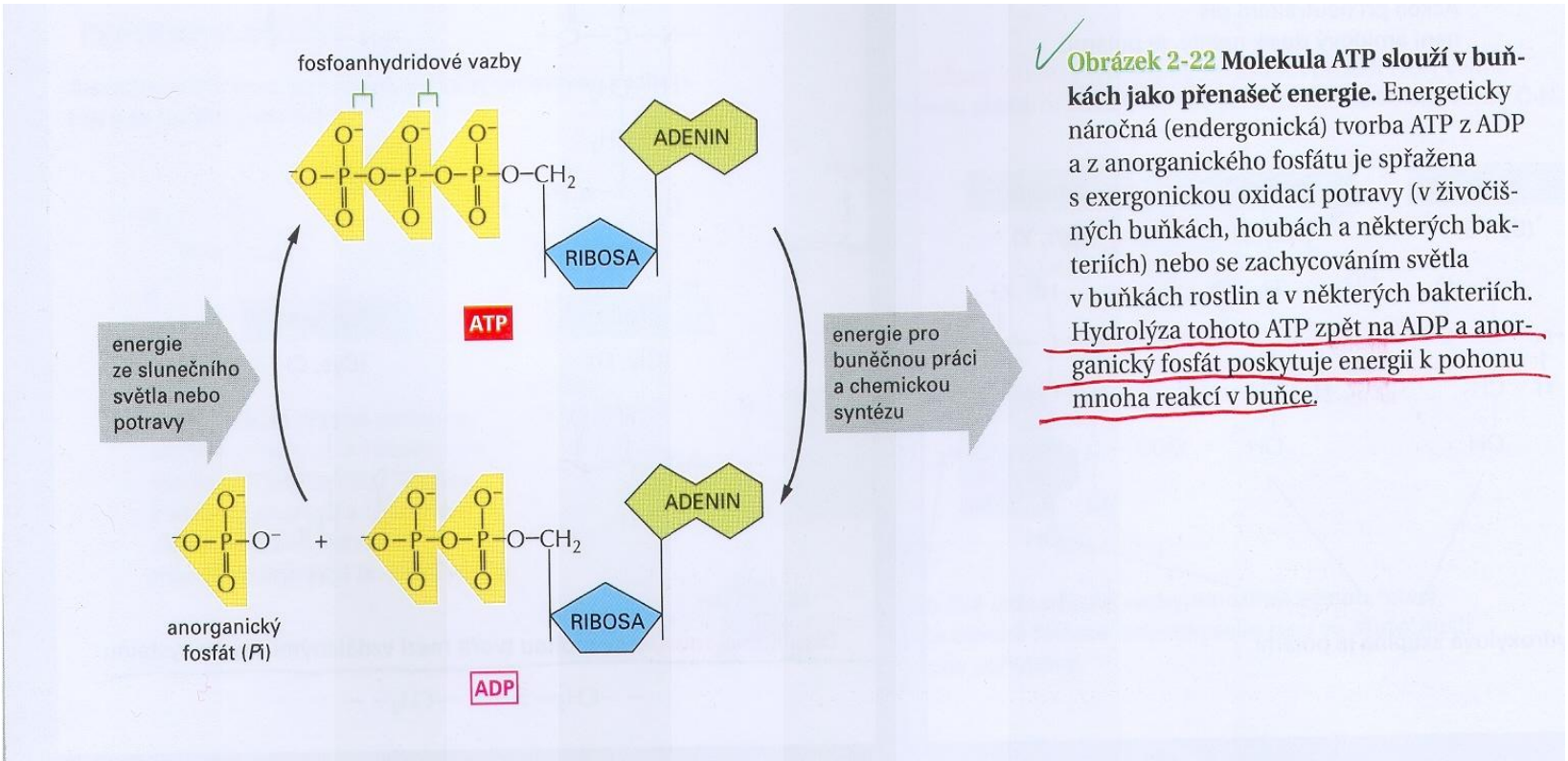


OLIGOSACHARIDY A POLYSACHARIDY

Velké lineární i větvené molekuly se tvoří z jednoduchých opakovaných jednotek. Jde-li o krátké řetězce, hovoříme o **oligosacharidech**, jde-li o dlouhé řetězce, máme co činit s **polysacharidy**. Například glykogen je polysacharid vytvořený pouze z mnoha molekul glukosy.



Zdroj energie



✓ **Obrázek 2-22 Molekula ATP slouží v buňkách jako přenašeč energie.** Energeticky náročná (endergonická) tvorba ATP z ADP a z anorganického fosfátu je spřažena s exergonickou oxidací potravy (v živočišných buňkách, houbách a některých bakteriích) nebo se zachycováním světla v buňkách rostlin a v některých bakteriích. Hydrolyza tohoto ATP zpět na ADP a anorganický fosfát poskytuje energii k pohonu mnoha reakcí v buňce.

Únava může být:

- Fyzická únava
- Psychická (duševní) únava

Fyzická únava

- Je neschopnost vykonávat normální tělesné činnosti, jak je člověk zvyklý.
- Je to únava svalová, svaly nejsou schopny vykonávat činnost podle běžných možností člověka.



Fyzická únava

Může se také jednat o celkovou vyčerpanost organismu.



Psychická (duševní) únava

Je doprovázena nezájmem a ospalostí. Člověk nedokáže udržet pozornost. Může být nebezpečná při lidských činnostech, které vyžadují koncentraci, jako třeba řízení auta. V těchto případech bývají nebezpečné tzv. mikrospánky.



Psychická (duševní) únava

Z emocí pentagramu k psychické únavě řadíme smutek.

Duševní únava nemusí být nutně spojena s únavou tělesnou.

Psychická únava je, když se něco „nechce dělat“, přestože dotyčný dobře ví, že by to bylo potřebné.



Únava po jídle

Běžná věc, kterou pocítuje každý člověk.

Pocit únavy po jídle může být doprovázen následujícími příznaky:

- Bolest břicha, nadýmání
- Pocit na zvracení
- Křeče v břiše
- Ztráta energie
- Nedostatek koncentrace
- Svalová ochablost
- Ospalost, snížená hladina vědomí.

Možné příčiny únavy po jídle

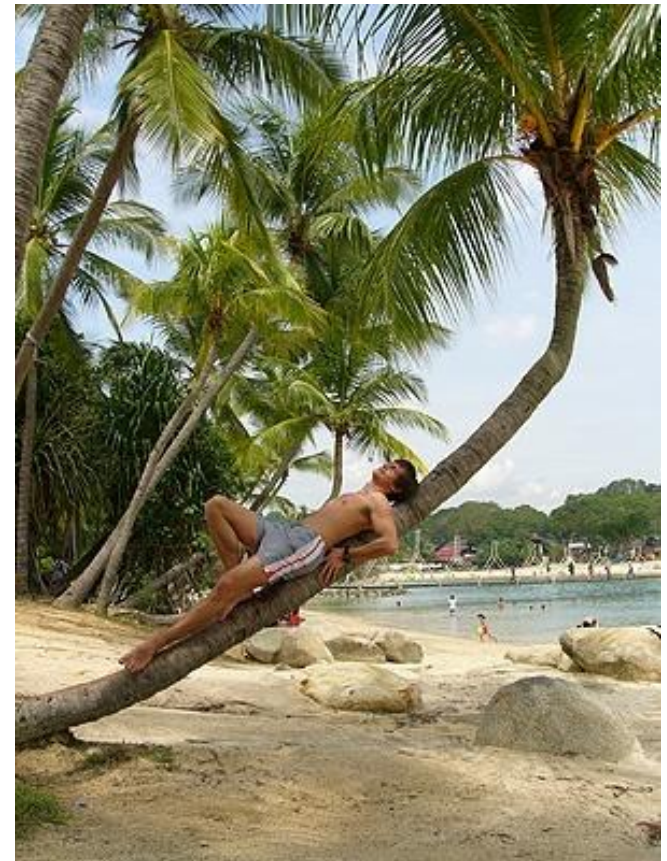
- Cukr ve stravě
- Každodenní stres
- Nedostatek spánku
- Nedostatek pohybu



Jak předejít únavě po jídle ?

- Začít pracovat co nejrychleji po jídle, nebo se jít po jídle projít.
- Přejít na vyváženou stravu.
- Konzumovat 5-6krát denně v malých dávkách.
- Pravidelné cvičení alespoň 30 minut denně, nebo hodinové cvičení 3krát týdně.

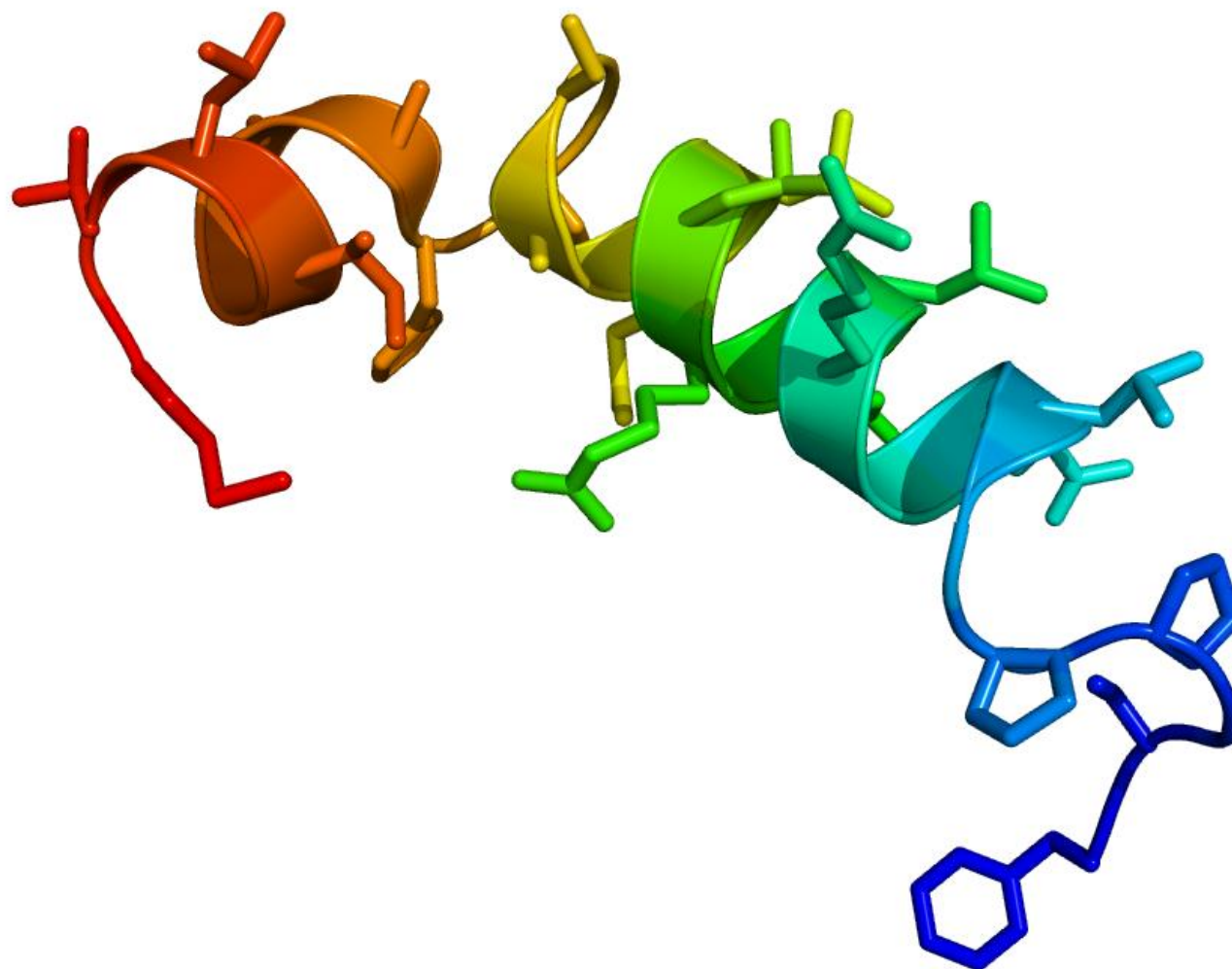
Z hlediska evoluce se ospalost po jídle dá vysvětlit tak, že tělo si říká, že když už jsme si jídlo obstarali a snědli, měli bychom si odpočinout, aby se energie mohla dobře uložit.



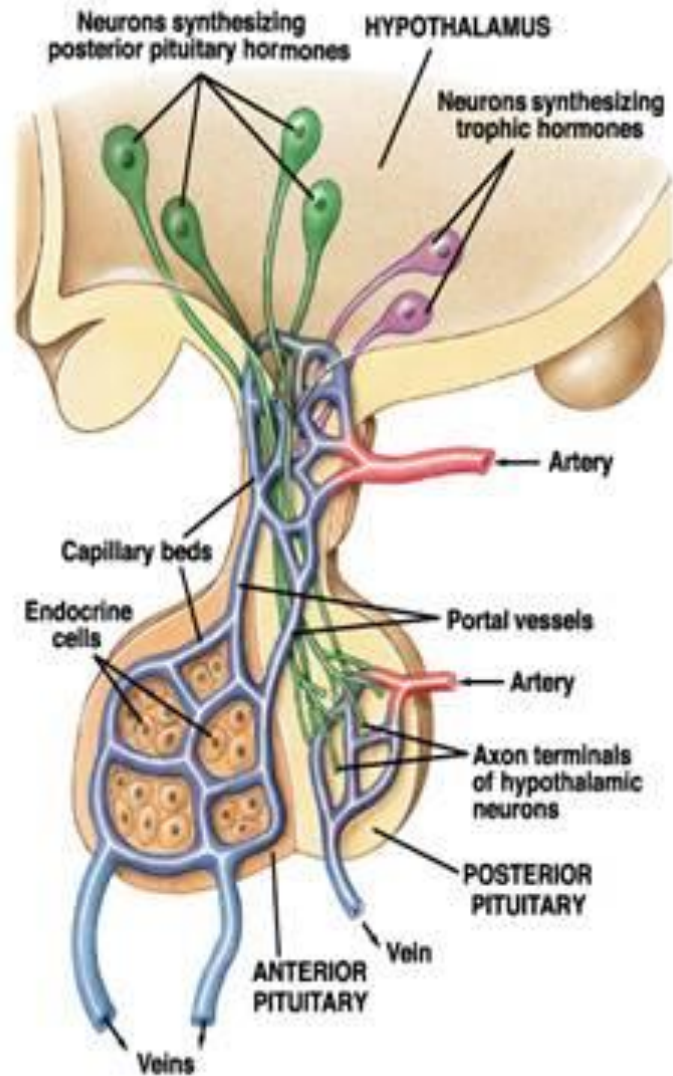
Orexiny

- V hypotalamu existuje skupina neuronů, které produkují bílkoviny tzv. hypocretiny (orexiny).
- Tyto bílkoviny jsou nezbytné k udržení bdělosti...

Orexin




Hypotalamické jádro



- Neurony produkující orexiny jsou nejméně aktivní v noci.
- Již dříve bylo známo, že činnost neuronů produkující orexiny může být potlačena glukózou, nebylo ale známo, jak citlivé tyto neurony jsou.
- Zjistilo se, že aktivita těchto neuronů může být zrušena zvýšením hladiny glukózy spojené s „normálním jídlem“.



Když jsme hladoví, je hladina glukózy nižší a neurony tudíž aktivnější



Má se za to, že neurony produkující orexiny zajišťují, že člověk je ve střehu, když má hlad a nutí ho tak k vyhledávání potravy.

Změny citlivosti těchto neuronů vůči glukóze mohou vést k obezitě.

Základní chyby v jídelníčku:

- Příliš mnoho těžkých a tučných jídel.
- Dodržování drastických diet.
- Potraviny s vysokým glykemickým indexem (GI).

Glykemický index (zkratka GI) je bezrozměrná veličina, která udává rychlost využití glukózy z určité potraviny tělem.

Potraviny s nízkým GI < 55

- Zvedají glykémii po jídle velmi pomalu – tyto potraviny jsou velmi vhodné pro diabetiky a pro redukční diety
- Např. většina ovoce a zeleniny, ořechy, tmavá rýže, fruktóza, černý chléb, atd.

Potraviny se středním GI 56-69

- Zvedají glykémii středně rychle
- Např. sladké tyčinky typu Mars, sladké sušenky, sacharóza, velmi sladké ovoce, celozrnný chléb, rohlík, zmrzlina, atd.

Potraviny s vysokým GI > 70


- Zvedají velmi rychle – nevhodné pro diabetiky ve větším množství (pouze jako lék na hypoglykémii)
- např. : Cornaflakes, brambory vařené, med, burizony, chipsy, glukóza, pivo (GI=110)

GI – glykemický index

Čím vyšší je GI potravin, tím dříve a více člověk jí. Má to souvislost s principem fungování inzulínu. Pokud má potravin vysoký GI, vyplaví slinivka velké množství inzulínu, aby tělo uložilo krevní cukr do buněk a jeho hladina v krvi klesla.


GI – glykemický index

Vysoký GI nevyvolá jen prudký a výrazný vzestup cukrů, ale i jejich následný pokles. Když cukr v krvi klesne nízko, dostane člověk hlad. Čím větší a prudší pokles, tím větší hlad.



Důležité pro člověka snažícího se o redukci hmotnosti je, aby během dne nepocítoval hlad.


Toho se dá dosáhnout rozložením jídla do celého dne. Dokonce tímto způsobem můžeme přijmout daleko méně kalorií.



Jedna ze zásad zdravé životosprávy je nejíst na noc. Pokud se člověk dosyta nají těsně před spaním, je jeho tělo zahlceno zplodinami látkové výměny. Navíc člověk nemá chuť snídat, ale deficit jídla bude později dohánět s o to větším nasazením.

Abychom se necíteli unaveni po jídle,
platí 2 následující zásady:

- Nepřejídat se
- Znat alespoň přibližně GI potravin



Potraviny s nižším GI člověka nasytí na delší dobu. Čím méně toho sníme, tím lépe se budeme cítit. Na zpracování potravy v trávicím systému padne totiž nejvíce tělesné energie. Dokonce víc než na velké fyzické výkony.


Jedním z receptů na dlouhověkost je střídavá strava.

Příklady potravin s hodně vysokým a hodně nízkým GI, tedy $70 <$ nebo $30 >$

Pivo	110	Zelenina kořenová a saláty	10
Glukóza	100	Houby	10
Rýžová mouka	95	Paprika	10
Brambory pečené v torubě	95	Rajčata a lilky	10
Smažené hranolky	95	česnek	10
Burizony	95	Cibule	10
Bramborová kaše	90	Zelí a brokolice	10
Předvařená rýže	90	Ořechy vlašské	15
Med	90	Burské oříšky	20
Vařená mrkev	85	Soja (vařená)	20
Cornflakes	85	Fruktóza	20
Popcorn (bez cukru)	85	Meruňky čerstvé	20
Mouka pšeničná	85	Třešně	22
Bageta	85	Loupaný hrách	22
Chipsy	80	Švestka, grapefruit	22
Tikev	75	Čokoláda hořká 70%	22
Meloun vodní	70	Čočka zelená	22
Sladké snídaňové obilniny	70	Cizrna	30
Čokoládové tyčinky (Mars)	70	Čočka hnědá	30
Cukr - sacharóza	70	Fazolé zelené, bílé	30
Brukev	70	Jablko	30
Kukuřice	70	Broskev	30
Předvař. neslepitelná rýže	70	Marmeláda bez cukru	30
Coca Cola	70	Mléko (polotučné)	30
Nudle, ravioly	70	Jogurty	30-35

Jak se únava nejčastěji projevuje?

- Netrpělivost, ztráta zájmu o věci
- Sklon ke smutkům a depresím
- Změna osobnosti, neustálé rozčilování a podrážděnost
- Neschopnost soustředit se na danou činnost
- Ztráta svých zájmů
- Sklony k polehávání, pospávání
- Celková podrážděnost



V západní medicíně jsou u pacientů zjištěny příčiny zejména dvojího druhu:

- 19,4% diagnóza spojená s problémy kosterního svalstva
- 16,5% psychologické problémy
- Ostatní případy nemají zjevnou příčinu.

Když jsou vyloučena onemocnění, se kterými jsou spojeny chronické únavy, pak nejčastější příčiny únavy jsou:


- Přepracovanost organismu, důsledek workoholismu
- Duševní vypětí
- Přebytek, ale i nedostatek stimulace
- Jet lag
- Deprese
- Unuděnost
- Nedostatek spánku
- Biochemické příčiny – např. intoxikace chemickou látkou
- Nedostatek vitamínů a minerálů.

Únava je normální odpovědí na probíhající stres, ale může být též příznakem nemoci.

Pocit únavy souvisí s aktivitou mozkových struktur v oblasti Retikulární formace. V ní, tedy v oblasti malého mozku, leží aktivační systém související s pozorností organismu.

Dočasná únava může být spojena s právě probíhajícím onemocněním, jako je např. chřipka nebo v případě, kdy organismus bojuje proti infekci.

Za **chronickou únavu** naproti tomu budeme považovat takovou únavu, která trvá déle než šest měsíců a již jsme vyloučili všechny ostatní příčiny únavy.



Moderní medicína za příčinu únavového syndromu považuje latentní – chronickou infekci, kterou imunitní systém nedokáže spolehlivě zlikvidovat, protože se stává součástí buněčné výbavy nervového systému, orgánů, nebo buněk samotného imunitního systému.


Herpetické viry, EB virus...

Hepatitické viry B, C, D...




**Důležité je detoxikovat
od infekčních ložisek.**

Pro zajímavost až 80% populace je nositelem herpetického viru – HSV I (původcem oparu rtu), nebo až 50% je nositelem EB Viru (původcem infekční mononukleózy) – dvou z nejžhavějších kandidátů na původce únavového syndromu.




Proč tedy únavový syndrom propukne jen u části infikovaných ???

Odpověď na to, proč u některých únavový syndrom propukne a u jiných ne, nebude pravděpodobně v naší genetické dispozici pro slabší nebo silnější imunitu, ale také v našem životním stylu, myšlení a prostředí, ve kterém žijeme.



Některé z vyjmenovaných faktorů, jako životní prostředí, nebo složení potravin ovlivnit nemůžeme. Změnit můžeme některé naše ná(zloz)vyky, které mají na imunitní systém a celkové zdraví velký vliv. Kromě kouření, konzumace alkoholu mají snad největší vliv na naši imunitu typy potravin, které jíme.



Za léta života naším trávicím traktem projdou tuny potravin a nápojů, z kterých mnohé připomínají spíše neidentifikovatelnou chemickou směs, než potravinu vhodnou k jídlu.

Často ale chutnají velmi dobře...

Součástí těchto „moderních“ potravin jsou tzv. aditiva, mezi které patří nejen konzervační látky, ale také barviva, aromatické přísady. Mezi nimi je mnoho hodně známých, imunitu oslabujících látek.

Je také například známo, že konzumace potravin obsahujících nadbytek nasycených mastných kyselin (živočišné tuky), nebo rafinovaných olejů (rostlinná másla, sušenky, sladkosti...) „snižují přehlednost“ krevní plazmy a tím znemožňují dobrou funkci imunitního systému.

A která chronická onemocnění nebo jiné příčiny bývají typicky spojována s únavou?

- Autoimunitní onemocnění jako je celiakie, multiplex sclerosis.
- Problémy krve, např. chudokrevnost.
- Rakovina.
- Chronický únavový syndrom (CFS).
- Deprese nebo podobné duševní onemocnění, pro něž jsou charakteristické poklesy nálady.
- Nesprávné stravovací návyky, které vyvolají únavu v důsledku nesprávné výživy, nedostatek vitamínů a minerálů.
- Potíže jater.

A která chronická onemocnění nebo jiné příčiny bývají typicky spojována s únavou?

- Hormonální (endokrinní) onemocnění, jako např. diabetes mellitus a snížení funkce štítné žlázy.
- Srdeční a cévní onemocnění
- Nízký kreví tlak
- Infekční onemocnění, jako např. infekční žloutenka a chřipka.
- Leukemie nebo lymfom
- Neurologické onemocnění, např. Parkinsonova choroba
- Fyzické trauma nebo jiné bolesti vyvolávající podmínky, třeba arthritida.
- Poruchy spánku



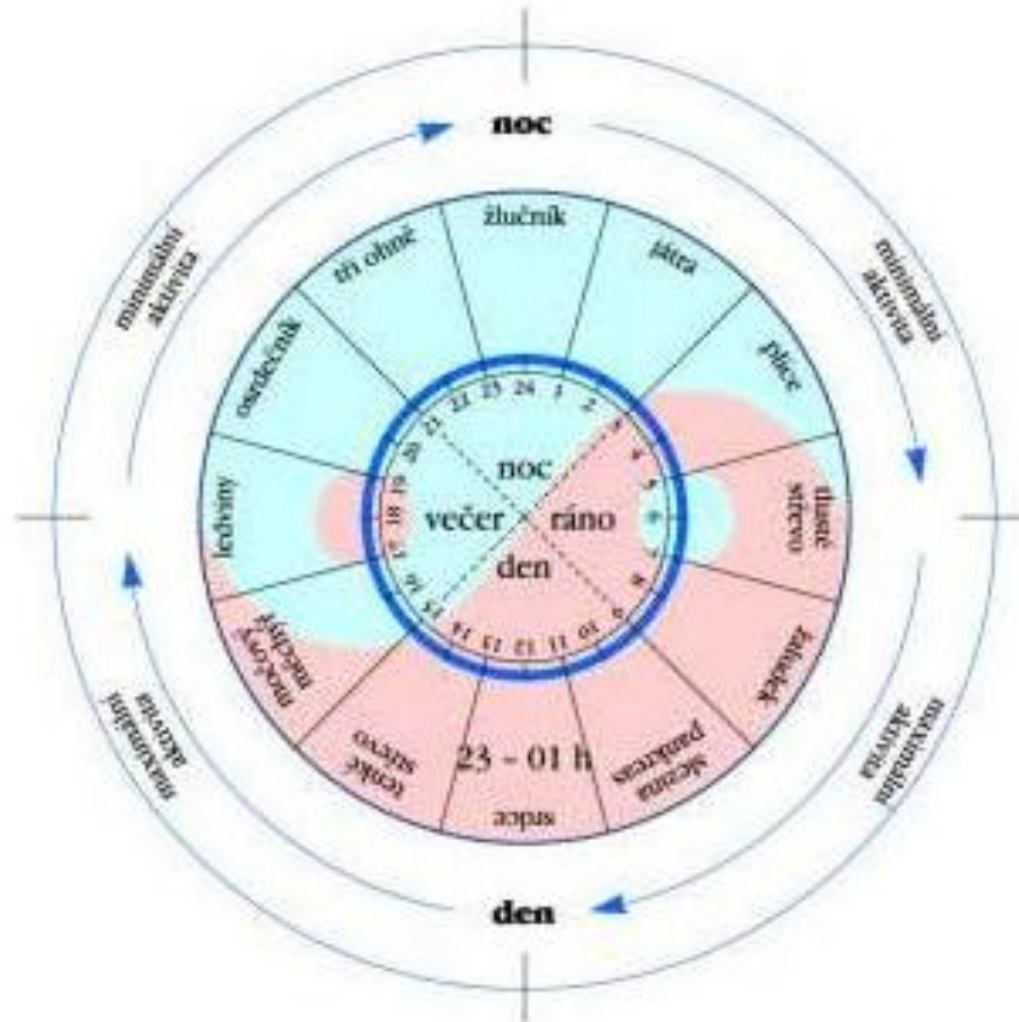
**Jak přemýšlet pro zvolení
optimálního detoxikačního postupu?**

Jak by se měla stanovovat diagnóza?

Dotazy bez měření:

- Kvalita spánku
- Zvyklosti spánku
- Budí se pacient v určité hodiny?

Orgánové hodiny




Dotazy bez měření:

- Emocionální stav člověka
- Úroveň stresu
- Příčiny stresu
- Stravovací návyky
- Některá z výše uvedených, nebo podezření na výše uvedené onemocnění
- Dotazy na to, kdy během dne je pocíťována únava (jestli jen v určitou dobu nebo se stupňuje během dne do večerních hodin)

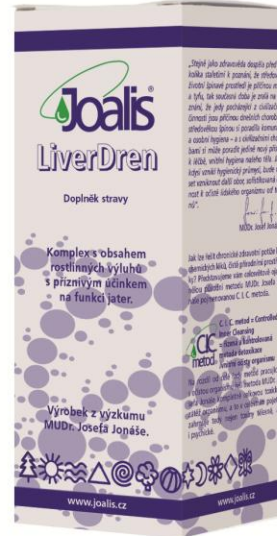
V západní medicíně se sleduje sedm níže uvedených látek v krevní plazmě:

- Čtyři elektrolyty: sodíkové, draslíkové, chloridové, hydrogenuhličitanové (HCO_3) ionty
- Dva odpadové produkty metabolismu, které se za normálních okolností vylučují ledvinami – hladiny močoviny (je vylučována játry a odváděna z těla ledvinami) a kreatinu.
- V poslední řadě hladiny glukózy v krvi.



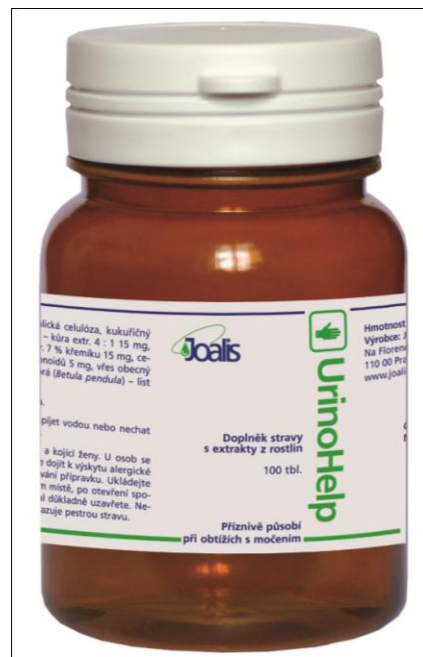
Dotazová diagnostika pomocí přístroje Salvia:

Játra?



Joalis
LiveHelp
 Doplněk stravy
 s extrakty z rostlin
 100 tbl.
 Přípravek s příznivými
 účinky na funkci jater

Ledviny?



Hormonální systém?

- Štítná žláza?



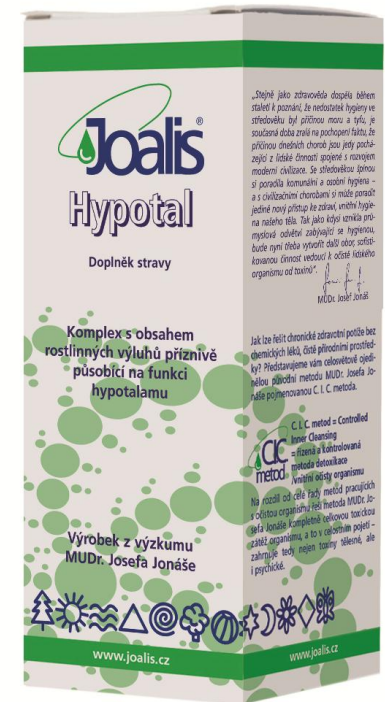
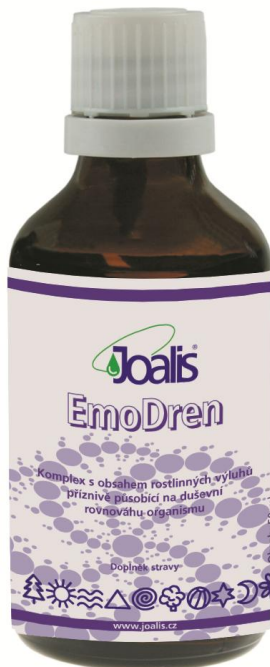
Hormonální systém?

- Nadledvinky?

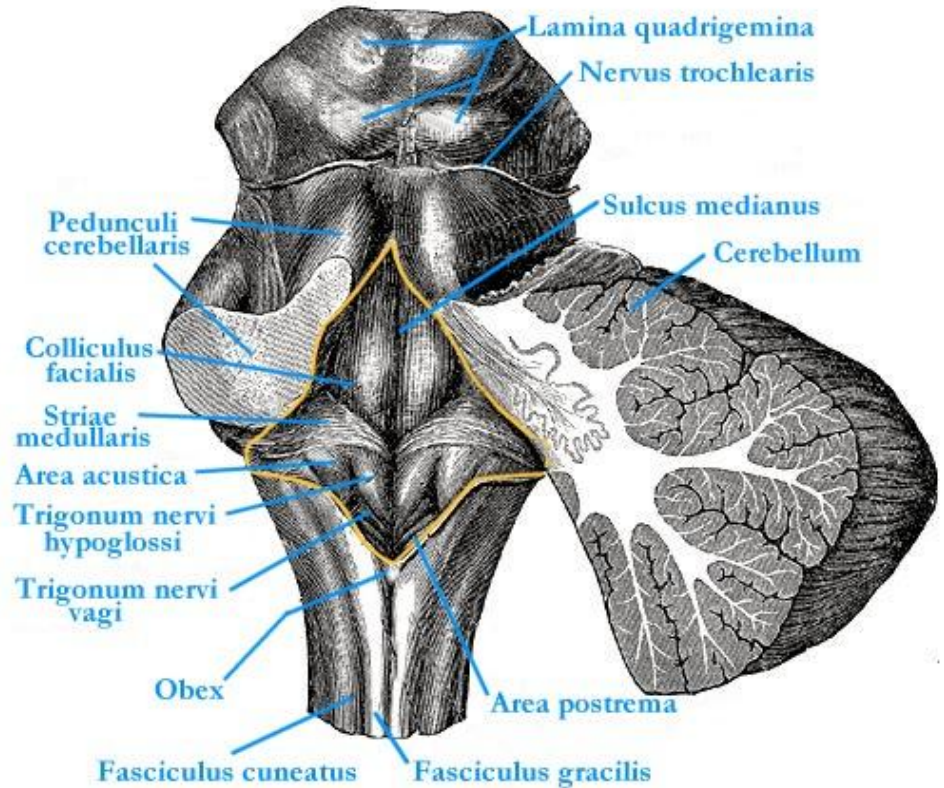
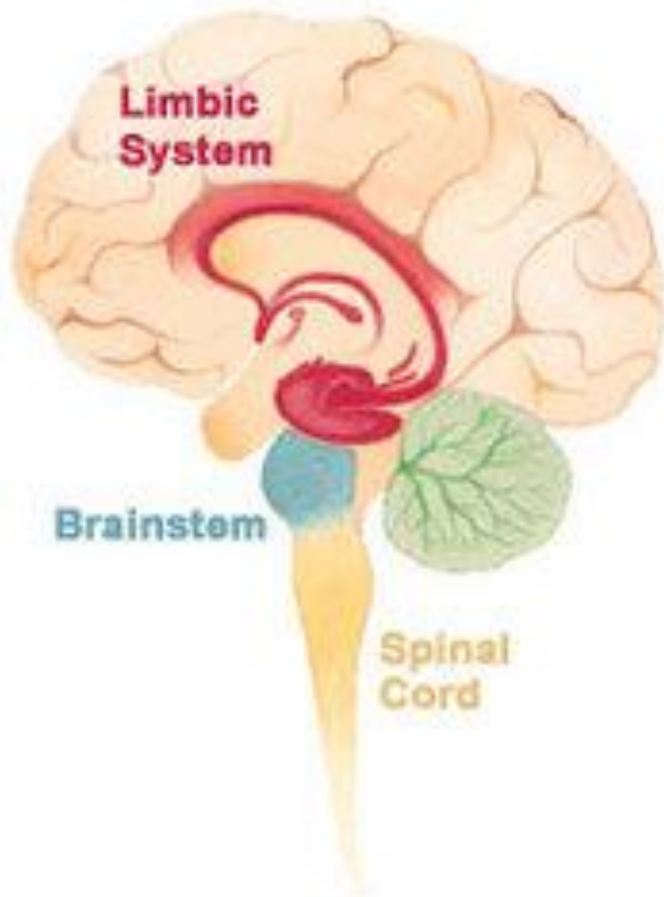


Hormonální systém?

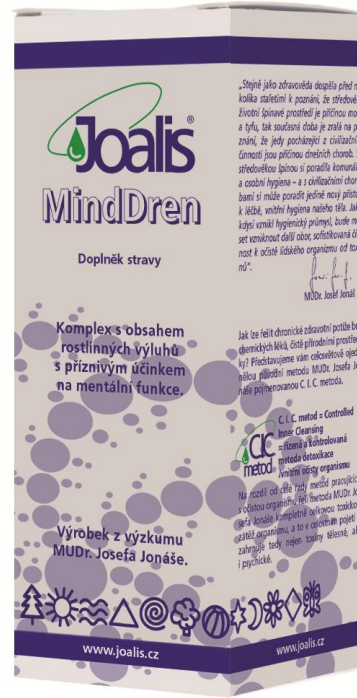
- Hypofýza?



Retikulární formace?

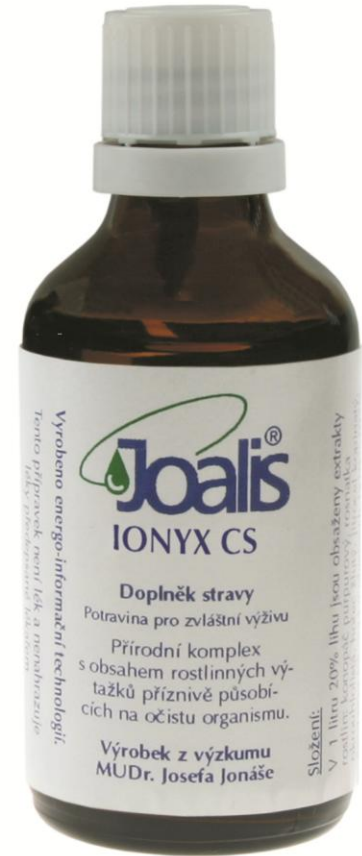
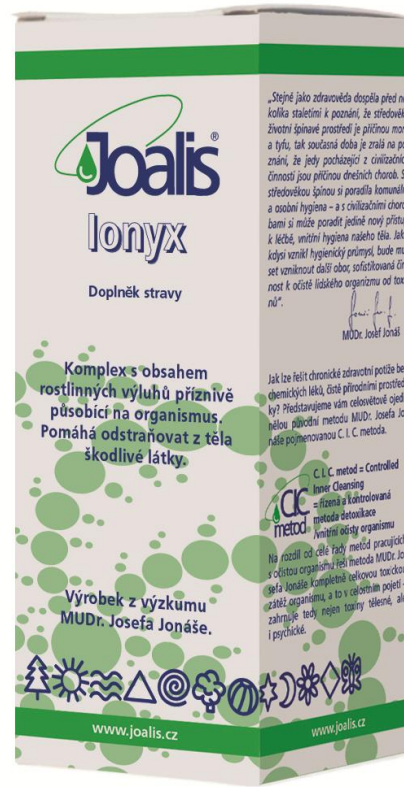


Retikulární formace?



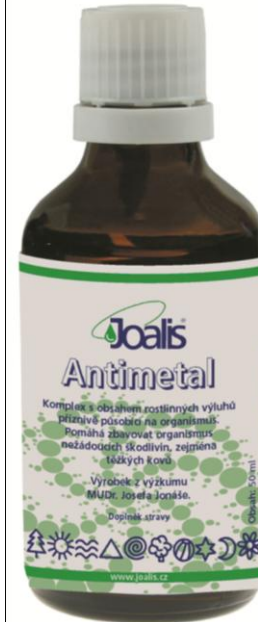
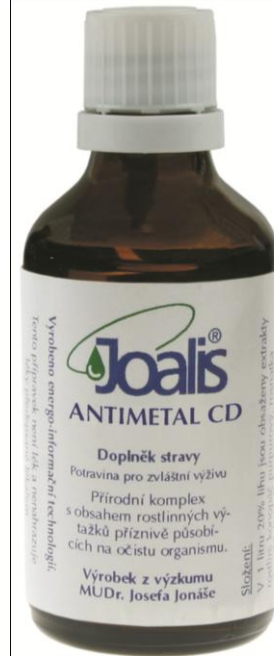
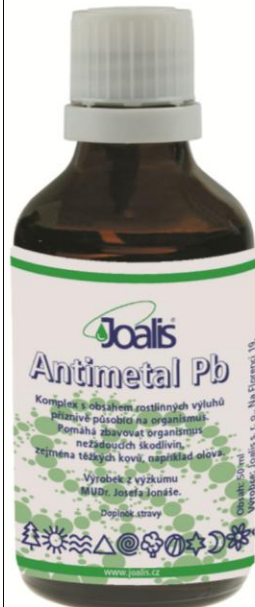
Radioaktivní látky?

- Cesium 137 ?
- Olovo 210 ?

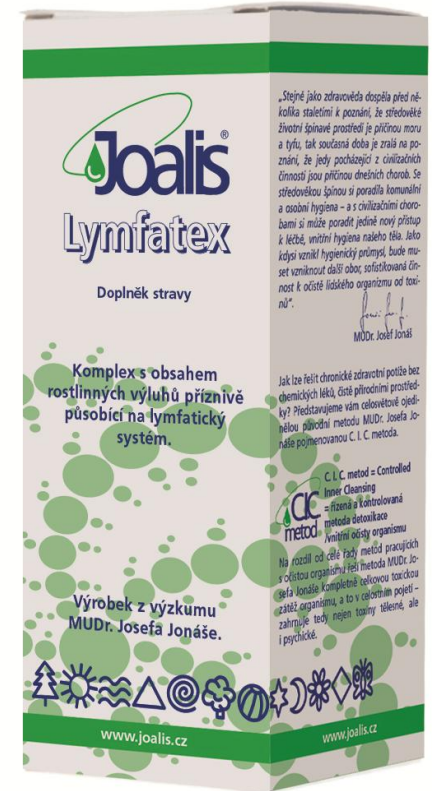
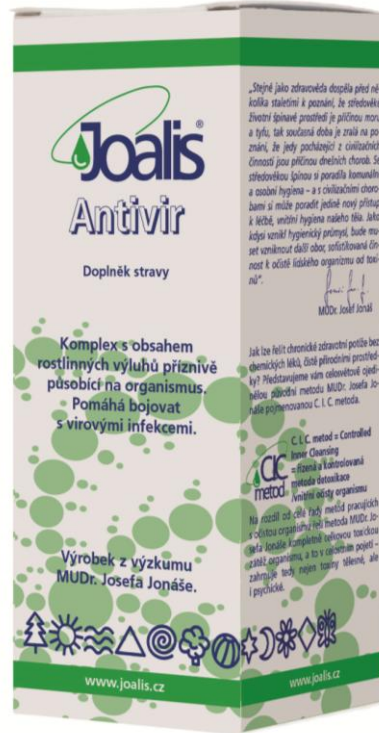


Toxické kovy?

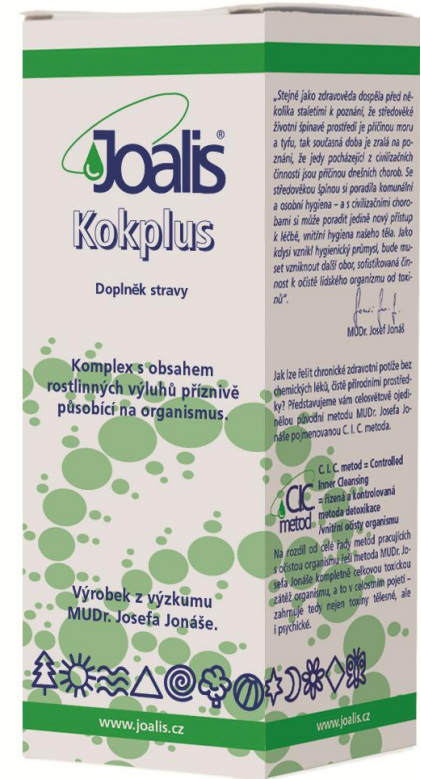
- Olovo
- Kadmium



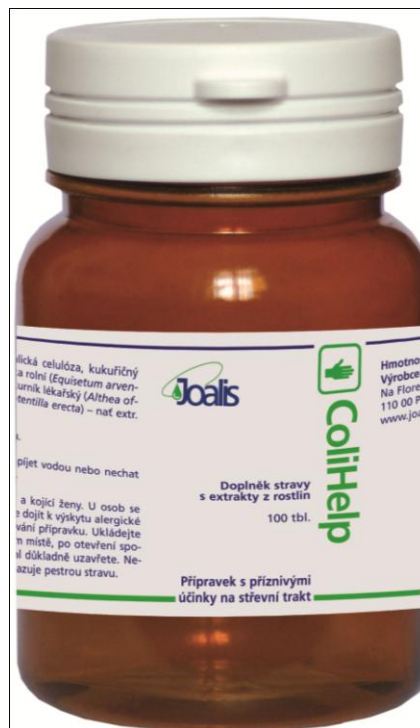
Lymfatický systém?



Mandle?



Tlusté střevo, tenké střevo?



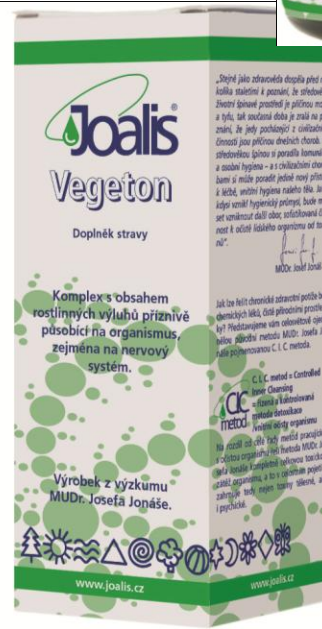
Hmotnost: 100 tbl.
 Výrobce: J. Na Florenti
 110 00 Pra
 www.joalis.cz

Hlíčková celulóza, kukuřičný
 ja rolní (Equisetum arven-
 sarric lékarský (Althea of-
 f. terentilla erecta) – nat. extr.

Doplněk stravy
 s extrakty z rostlin
 100 tbl.

Přípravek s příznivými
 účinky na střevní trakt

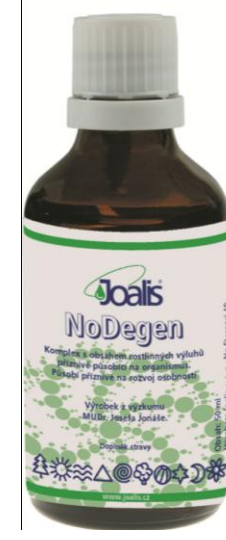
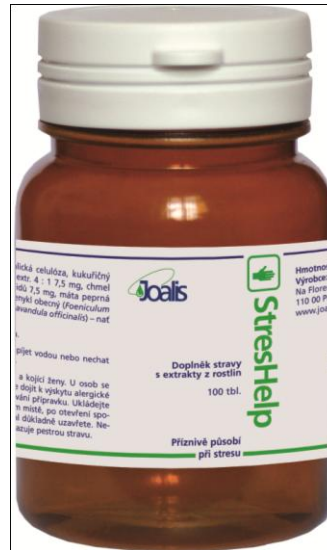
Tlusté střevo, tenké střevo?




Plíce?



Psychický stav člověka?





Psychologové tvrdí, že jestli jste si na dovolené dostatečně odpočinuli, poznáte podle toho, zda se Vám Váš domov po návratu zdá něčím nový a jinak přitažlivý než před odjezdem.



DĚKUJI ZA POZORNOST

Ing. Vladimír Jelínek