

# RADY a porady

Na vaše otázky odpovídá  
MUDr. Ivan Jedlička,  
ORL specialista,  
www.widex.cz



**?** Manžel tvrdí, že čištění uší tyčinkami je škodlivé. Má pravdu? A pokud ne, jak často doporučujete ušní maz odstraňovat?

ADÉLA FLEJŠÁRKOVÁ,  
e-mail

Čištění uší tyčinkami skutečně není zcela vhodné. Tyčinka s vatou často spíše posune maz více dozadu do zvukovodu a může způsobit jeho úplné uzavření. Pod mazovou zátkou se může tvořit zánět zvukovodu nebo bolestivý otlak. Pak nezbyvá než navštívit ušního lékaře a nechat si zvukovod odborně vypláchnout. Druhé riziko je možnost poranění velmi jemné kůže zvukovodu okrajem tyčinky s následným zánětem, který může být dost bolestivý.

**?** Naše půlroční dcera nereaguje na tichý zvuk, musíme na ni mluvit hlasitěji. Je možné, že trpí nedoslýchavostí?

AGÁTA MIKULCOVÁ,  
e-mail

Doporučuji bez dlouhých odkladů odborné vyšetření na pracovišti ušního lékaře nebo foniatra. Může se skutečně jednat o nedoslýchavost. Příčin může být celá řada, od méně závažných (opakované infekty nosohltanu) až po trvalé poruchy. Některé typy nedoslýchavosti lze léčit, jedná se o stavy nesprávné fungujícího převodního systému ve středouší například jako následek středoušních zánětů nebo častých rým se zahleněním. Nedoslýchavosti způsobené poškozením smyslových buněk ve vnitřním uchu se léčit nedají. Zde se zhoršený sluch koriguje sluchadly („naslouchacími“ aparáty), které lze přidělit již i velmi malým dětem během prvních měsíců jejich života. U dětí jsou nezbytné k správnému rozvoji řeči.

Připravila EVA HIRSCHOVÁ  
Snilinky, THINKSTOCK a archiv

Zácpa, bolesti hlavy, potíže se zády, nespavost, ale i vážné choroby, jako je třeba rakovina, mohou mít příčinu v tom, jak rychle a neuspořádaně žijeme. Myšlenka, že lidské tělo a psychika jsou propojeny mnoha vazbami, už dávno není považována za alternativní.

## Očista těla i duše



Játra, plíce nebo kůže sice nemohou mluvit, ale svůj „nesouhlas“ s tím, jak se k nim chováme, ukázat umějí. První příznak, že se organismu něco nelíbí, vyjadřujeme větou „ne cítím se dobře“. Emoce totiž reagují dřív než rozum a mnohdy zachytí i jemnější „rozlad“ než složitě diagnostické přístroje. Takže když říkáme, že jsme ze všeho „otráveni“, může to platit doslova. Z drobných signálů těla psychika pochopila, že organismus je až příliš zatížen různými toxiny.

### ■ Prospěšné újmy

Po svátcích, které pro mnohé představují především kvanta jídla a pití, je téma očisty velmi aktuální. Nepotřebujeme se jen zbavit nabraných kilogramů, ale také nepříjemných pocitů plnosti. Půst v podobě několika ovocných a zeleninových dnů nemůže uškodit, ovšem není nutný. „Může být spíše chápán jako určitá forma odlehčení gastrointestinálního traktu (sníží se i energie nutná na zpracování těchto potravin) a to umožní dobrou práci mozku, vyšší výkonnost při duševní práci. Nicméně energie ve formě sacharidů je nutná.“ zdůrazňuje dietolog MUDr. Martin Matoulek, Ph.D., z III. interní kliniky – kliniky endokrinologie a metabolismu I. LF UK

a VFN v Praze. Očista znamená také vynechat alkoholické nápoje, kávu a černý čaj (nebo je alespoň výrazně omezit) a naopak zvýšit denní příjem tekutin (vody, minerálek, ovocných šťáv bez přídavku cukru a bylinkových čajů) na 2,5 až 3 l. „Už samo zlepšení pitného režimu totiž pomůže tělu s vylučováním odpadních látek. Dalším stupněm je třídní odlehčení jídelníčku, ze kterého vyškrtáme smažená jídla, uzeniny, potraviny obsahující umělá aditiva, bílou mouku, cukr, černý čaj, mléko

a umělá sladidla. Naopak přidáme více zeleniny a zeleninových šťáv, které dodají tělu vitaminy, minerály, enzymy a jiné cenné látky, což přispívá k neutralizaci překyseleného organismu. Celých šedesát procent denního talíře by měla tvořit čerstvá zelenina,“ radí Monika Divišová, specialista na výživu z pražského centra Wellnessia. V očištěné kůře je vhodné zvýšit konzumaci vlákniny – „kartáče na střeva“, kterou ve větší míře obsahuje zelenina, ovoce nebo třeba ovesné otruby. Játrům, největší

## Místo výplachu střev

Očištění střev od různých „nánosů“ je jeden z hlavních cílů detoxikace. Lékaři většinou varují před radikálními akcemi, jako je například hydrocolonterapie. Pomáhá spíše strava a její doplňky s obsahem probiotik a prebiotik, vlákniny nebo bylinkové detoxikační čaje.

Další informace na webu:  
www.i-bio.cz  
www.promed.pl/cs  
www.barmys.cz  
www.chlorellacentrum.cz





detoxikační stanici, prospěje konzumace česneku, brokolice a pití čaje z ostropestřce mariánského nebo pampelišky.

„Jakékoli změny je nutné navozovat pozvolna,“ doporučuje Martin Matoulek. „Jako zdraví prospěšné a vhodné se mi nejvíce jeví: ...*zdrženlivosti od masa a týmy v jídle každý den, vyjímajíc neděli*, ale s tím, že ani v neděli bychom se neměli přejídat.“

## Mapa toxinů

Toxiny útočí nejen na naše trávicí ústrojí, ale ještě dříve na dýchací cesty. Vdechujeme smog, chemické výpary, prach, cigaretový kouř a další škodliviny. „Jedním z úkolů plicních tkání je tyto toxiny přebírat a neustále je z nich odstraňovat. Každý z nás jsme dědičně obdařeni jinak výkonnou samodetoxikační schopností plic,“ připomíná Mgr. Marie Vilánková ze společnosti Joalis, která se zabývá výrobou detoxikačních preparátů i diagnostikováním „otrávenosti organismu“ pomocí přístroje Salvia. Poradci Joalis jí změní „mapu toxinů“ v organismu a navrhnou nejlepší čistý program k samouzdravení postiženého orgánu.

„Na problémy například s imunitou, na alergie, ale i jiné potíže těžko řešitelné klasickou medicinou používáme metodu C.I.C. – kontrolovanou a řízenou vnitřní očistu, jednoduše řečeno, metodu očisty jednotlivých tkání,“ vysvětluje autor několika knih o detoxikaci Ing. Vladimír Jelínek. „Základem úspěšnosti je pochopení skutečnosti, že tělo nelze vyčistit nějakou jednoduchou metodou najednou, ale je třeba postupovat po logických časech, po orgánech tak, jak je zná klasická medicína.“

## Bambi účinkuje

Mnozí „akademici“ lékaři detoxikaci také používají a spolupracovali na preklinické studii účinnosti detoxikačních přípravků při alergii a astmatu Bambi Analerg a Bambi Bronchi. „Studie potvrdila, čím jsme si byli ze zkušeností jisti: detoxikační preparáty Joalis výrazně pomáhá při alergii a astmatu,“ konstatuje Marie Vilánková.

## Nestydme se nedělat nic

„Jedy“ nepřijímáme jen dýcháním nebo stravou. Dokážeme si je vyrábět i sami, například působením stresu. Jeho negativní dopad na zdraví ukazují mnohé studie. V době, která po každém požaduje maximální výkonnost nejen v pracovním, ale i v soukromém životě, je nezbytné umět „efektivně odpočívat“.

Mnozí z nás, a nejedná se jen o diagnostikované workoholiky, to zapomněli a ve vzácných okamžicích nečinnosti pocítují výčitky svědomí. „Generace našich rodičů či prarodičů měla sice nižší ambice a mířila k menším výkonům, zato zažívala větší klid i vyrovnanost, chápala rozdíl mezi prací a odpočinkem,“ vysvětluje PhDr. Jana Duffková, CSc., z katedry sociologie FF UK v Praze. Je nutné uvědomit si, že úlevu od hektické honby za výkony v práci i mimo ni nám nepřinese jednorázový očistný pobyt v buddhistickém klášteře, ale spíše malé pauzy na lehké protažení těla i pročištění hlavy, zařazené několikrát během každého pracovního dne, pravidelně kratší procházky během týdne a klidný víkend s blízkými lidmi častěji než párkrát do roka.“

## Tělo není auto

Změnit „nastavení“ společnosti, zpomalit všude vládnoucí tempo se jednotlivci nepodaří. Může si však aspoň v soukromí občas „zařadit“ režim „stand by“. Nehonit se za ničím, jen prostě „být“.

„Pokud nám má tělo dobře sloužit ještě hezkých pár let, nesmíme ho vystavovat stálému tlaku a zbytečně ho vyčerpávat. Měli bychom mu dopřávat různé vlnité drobnosti, které pro něj budou příjemné, přirozené a zbytečně ho nezatíží,“ doporučuje Jana Duffková. „Tělo není jako naše auto, nemůžeme se od něj oddělit, předat ho do údržby profesionálům a vyzvednout si ho, až bude dokonale opravené. Starat se o něj musíme především sami a pamatovat si, že z dlouhodobého hlediska jsou efektivnější menší pravidelné kroky.“



## ARTRÓZA

### Kmenové buňky na klouby

Nová metoda léčení artrózy, degenerativního onemocnění kloubů, které postihuje nejen starší populaci, ale i mladé lidi, například sportovce, pochází z USA. Využívá schopnosti kmenových buněk nacházejících se v největším množství v kostní dřevě nebo tuků obnovovat poškozené či opotřebované tkáně a buňky v těle. Lékaři nejdříve pacientovi provedou malou liposukci, kdy odsají asi 50 ml tuku z těla. Kmenové buňky se zhruba 45 minut izolují a zpracovávají ve speciálních přístrojích. Společně s krví pacienta se poté injekčně

aplikují přímo do nemocného kloubu. „Léčba kmenovými buňkami dosahuje nejlepších výsledků u prvního až třetího stupně artrózy,“ říká MUDr. Ladislav Lukáč, který tuto metodu aplikuje v ambulanci Online 24 kliniky v Praze a na Klinice plastické chirurgie v Ostravě. „Ze Spojených států mám ovšem informaci, že tak byli úspěšně léčeni i kandidáti na totální endoprotézu kyčelního či kolenního kloubu.“

## DO KNIHOVNY

### Obrazový lexikon čtení z ruky

„S názorem, že ruka vypovídá o člověku, se setkáváme u všech kulturních národů starověku,“ píše v úvodu knihy její autor, německý publicista Peter Ripota. V bohatě ilustrovaném lexikonu vysvětluje nejdůležitější znaky ruky a podává jejich interpretaci.



## PARODONTÓZA

### Bakterie ničí úsměv

Onemocněním dásní a parodontu trpí více než 90% dospělých. Příčinou parodontitidy (správně by se mělo říkat parodontitidy, protože se jedná o zánět) je především plak – mikrobiální zubní povlak, jehož podstatnou část tvoří bakterie. Jedinou účinnou prevencí choroby, kvůli níž lze ztrácet i zdravé zuby, je důsledná, pravidelná a pečlivá ústní hygiena. Pokud již parodontóza vznikne, lze ji pouze zastavit. „Kost, která obklopuje zuby a je parodontózu převážně napadena, se nedokáže sama obnovit,“ vysvětluje dentální hygienistka Alena Kralovičová. „Jde o to co neefektivněji zabránit jejímu úbytku. Léčba spočívá hlavně v důsledném odstranění zubního kamene a ve zvládnutí efektivní techniky čištění zubů, aby se zabránilo nové tvorbě povlaku.“ Až 68% lidí si v šatně čistí zuby klasickým horizontálním způsobem, tedy vodorovně, což je špatné. „Správně bychom si je měli čistit vertikálně, tedy střevním pohybem od dásně ke korunce zubu. A nezapomínat na kousací plošky,“ upozorňuje stomatolog MUDr. David Kadlec. Mechanickou očistu vhodným kartáčkem včetně mezizubních prostorů nití nebo speciálními mezizubními kartáčky doplňují pasty, ústní vody, případně i přípravky na přírodní bázi obsahující mikroorganismus chytrá houba (Pythium oligandrum), jenž „požirá“ nežádoucí kvasinky a uvolňuje enzymy vytvářející nepříznivé prostředí pro bakterie. Dobrá hygiena ústní dutiny se může projevit i na celkovém zdraví. V posledních letech se objevily poznatky o vlivu chronických zánětů parodontu například na zvýšenou pravděpodobnost srdečního infarktu a mozkové mrtvice.