

BOLEST BŘICHA

Každý člověk s největší pravděpodobností někdy trpěl bolestí břicha. Ve většině případů to není nic vážného, jen krátkodobý nepříjemný pocit, který se brzy vyřeší sám, obvykle za 20 minut, případně za jednu až dvě hodiny.

Příznaky

Silnější bolest břicha obvykle doprovází:

- Dehydratace
- Horší peristaltika
- Horečka
- Častější močení
- Citlivost břicha na dotek
- Zvracení

Příčiny

Příčinou bolesti břicha bývá obvykle jeden nebo dva z následujících faktorů: nezdravé jídlo nebo nezdravé nápoje, přejídání, potravinová alergie, nedostatečná činnost trávicích enzymů, nedostatek některých živin. Bolest břicha může být rovněž způsobena přemnožením bakterií v žaludku či v jiné části zažívacího ústrojí nebo přemnožením kvasinek z rodu *Candida*. V některých případech to může být také příznakem gastroezofageálního refluxu, nebo naopak nedostatku žaludečních kyselin, jež jsou nezbytné pro správné trávení (zejména bílkovin) a také chrání žaludek před infekcí. Vzhledem k nezdravému způsobu stravování současných Evropanů a Američanů jsou bolesti břicha čím dál častějším problémem a mnozí lidé trpí bolestí břicha téměř pravidelně.

Léčba jablečným octem

Abyste předešli bolesti břicha, musíte jíst především zdravé potraviny s dostatkem živin a vlákniny, přijímat dostatek tekutin, pravidelně cvičit a nejíst ve chvíli, kdy jste ve stresu nebo emocionálním vypětí. Cukr, jednoduché sacharidy, smažená a kořeněná jídla, kofein a alkohol rovněž přispívají k bolestem břicha, proto byste se jim měli raději vyhýbat.

Stejně jako v případě jícnového refluxu, kandidózy a jiných potíží se zažívacím ústrojím může jablečný ocet přinést úlevu i při bolesti břicha. Jablečný ocet je prospěšný z několika důvodů:

- Funguje jako přírodní prebiotikum a stimuluje růst zdraví prospěšné mikroflóry v trávicím traktu, čímž podporuje zažívání a pravidelné vyprazdňování. Rovněž omezuje růst nezdravých bakterií, jako je *Candida albicans*, což je kvasinka, jež způsobuje kandidózu.
- Složky jablečného octa fungují jako přírodní enzymy, které podporují proces trávení.
- Díky antibakteriálním a antivirovým účinkům jablečný ocet chrání žaludek i ostatní části trávicí soustavy před bakteriální a virovou infekcí.
- Sklenice tonika z jablečného octa před jídlem zvyšuje množství žaludečních kyselin. Dostatek žaludečních kyselin je důležitý pro dobré trávení, a navíc chrání žaludek i celou trávicí soustavu před

infekcemi.

Způsob užití jablečného octa

Pokud trpíte bolestí břicha, zkuste každý den vypít jednu až tři sklenice tonika z jablečného octa (jedna polévková lžička jablečného octa rozmíchaná ve čtvrt litru čisté filtrované vody), nejlépe asi 20 minut před jídlem.

Další možnosti

Chronické bolesti břicha bez ohledu na to, jak mírné vám připadají, byste neměli přehlížet. Trvají-li bolesti delší dobu, měli byste vyhledat pomoc lékaře. Kouření, příliš velké porce jídla, nadměrný příjem bílkovin, pikantních jídel a nezdravých tuků mohou také způsobit bolesti břicha. Měli byste se jim vyhýbat.

Viz také hesla ALERGIE, GASTROEZOFAGEÁLNÍ REFLUX, KANDIDÓZA a ZAŽÍVACÍ POTÍŽE

BOLEST HLAVY

Bolest hlavy je velmi častý problém, který může být buď mírný, nebo závažný, záleží na tom, o jaký typ bolesti se jedná a jaká je její příčina.

Příznaky

K nejčastějším příznakům, jež souvisejí s různými typy bolesti hlavy patří:

- Bolest hlavy
- Tupá bolest
- Citlivost pokožky hlavy, šije, krčních svalů
- Napětí nebo tlak na čele, ve spáncích či v zadní části hlavy

Příčiny

Existuje přes deset základních typů či kategorií bolesti hlavy od běžné tenzní bolesti až po migrénu, klastrovou bolest, bolest způsobenou úrazem, bolest vedlejších dutin nosních, bolest způsobenou namáháním očí, svalokosterními poruchami, cévními poruchami a jiné.

Další příčinou bolesti hlavy bývá potravinová alergie, nedostatek živin, chronická dehydratace, přítomnost toxinů, namáhání očí, stres nebo problémy se zuby (například syndrom temporomandibulárního skloubení). Dlouhodobá bolest hlavy může být rovněž příznakem jiného vážnějšího onemocnění, a to včetně mozkového nádoru.

Léčba jablečným octem

Jablečný ocet sám o sobě žádný typ bolesti hlavy nevyléčí, zejména ne bolesti strukturální povahy nebo bolesti související s cévními problémy a podobně. Jablečný ocet však může přinést úlevu v případě bolesti, jejíž příčinou je nedostatek živin, dehydratace, přítomnost toxinů, onemocnění vedlejších dutin nosních, či dokonce potravinová alergie.

Jablečný ocet pomáhá proti těmto druhům bolesti hlavy díky obsahu různých nutrientů, enzymů a kyselin. Všechny tyto složky jablečného octa fungují synergicky a doplňují chybějící živiny, podporují

hydrataci organismu a eliminují toxiny. Jablečný ocet také podporuje prokrvení tkání a díky tomu pomáhá uvolnit napjaté svaly, jež přispívají ke vzniku bolesti hlavy.

Způsob užití jablečného octa

Pokud trpíte typem bolesti hlavy, při kterém by vám mohl pomoci jablečný ocet, zkuste jednou či vícekrát denně vypít sklenici tonika z jablečného octa (rozmícháte jednu polévkovou lžici jablečného octa ve čtvrt litru čisté filtrované vody), dokud potíže neustoupí.

Další možnosti

Jestliže trpíte opakovanými nebo dlouhodobými bolestmi hlavy, měli byste se nechat vyšetřit lékařem, aby zjistil skutečnou příčinu bolesti. Také dbejte na to, abyste přijímali dostatek tekutin, jedli zdravou stravu, měli dostatek spánku, pravidelně cvičili a dokázali se zbavit stresu. Někdy pomůže i horká koupel nebo masáž, jež uleví svalovému napětí, které může být příčinou bolesti hlavy. Také můžete vyzkoušet jógu, meditaci a dechová cvičení, abyste se dokázali lépe uvolnit.

Viz také hesla ZÁNĚT VEDLEJŠÍCH DUTIN NOSNÍCH, ŽIVINY – VSTŘEBÁVÁNÍ A NEDOSTATEK a KAPITOLA PÁTÁ.

BOLEST KLOUBŮ

Bolest kloubů je téměř stejně častým typem chronické bolesti jako bolest zad. Jednou z příčin bolesti kloubů může být stejně jako v případě bolesti zad nedostatek živin, například draslíku, který je obsažen v jablečném octě. Nedostatek živin totiž způsobuje svalové napětí, hromadění kyseliny mléčné a špatné prokrvení svalové tkáně.

Příznaky

V těle je mnoho kloubů a existuje mnoho příčin bolesti, přesto je tu několik společných příznaků:

- Zarudnutí
- Ztuhlost
- Otok
- Citlivost
- Horkost
- Slabost
- Zablokování kloubu

Příčiny

Příčinou bolesti kloubu může být zranění – vymknutí kloubu či natržení šlachy nebo vazy, dále artritida, zejména revmatoidní artritida, nebo autoimunitní onemocnění, jež často postihuje vazivovou tkáň, způsobuje zánět, a někdy dokonce i deformaci. K bolestem kloubů přispívá sedavý způsob života.

Léčba jablečným octem

Jablečný ocet bolest kloubů nevyлéčí, ale může zmírnit příznaky. Pomáhá hlavně tak, že díky svým alkalizačním účinkům omezuje hromadění kyselin, a tím zmírňuje příznaky zánětu kloubů.

Způsob užití jablečného octa

Jablečný ocet můžete užívat vnitřně, nebo zevně. Ve formě nápoje (jedna až dvě polévkové lžíce jablečného octa rozmíchané ve čtvrt litru čisté filtrované vody) snižuje zánět. Horká lázeň s jablečným octem uvolňuje svaly a šlachy a zmírňuje napětí i bolest. Koupel by měla trvat nejméně 30 minut.

Další možnosti

Aby byla léčba bolesti kloubů účinná, musíte spolupracovat s odborným lékařem, nejlépe s takovým, jenž nepovažuje vaše problémy za neléčitelné. V ideálním případě by se lékař neměl zabývat pouze utlumením bolesti, ale měl by řešit i vaši výživu a detoxikaci. Prospěšná může být také akupunktura a pravidelní cvičení, zejména protahování. (Pokud nejste zvyklí pravidelně cvičit, začínejte pomalu a postupně, nejlépe pod dohledem fyzioterapeuta nebo profesionálního trenéra.)

Viz také hesla ARTRITIDA a BOLEST ZAD