

Ukázka z knihy „Kupme si zdraví“

Mgr. Martin Jelínek

...

Tělo přešlo k šatníku, kde se začalo rozhodovat o výběru oblečení. Obě buňky mezitím poslaly připomínku o nezbytnosti sbalit si s sebou do práce i věci na cvičení. Učitel už ze zkušenosti věděl, že pokud si nevzpomene on, žádná sportovní aktivita se ten den konat nebude. V desátém bloku, který má na starost plánování a logické pochody, informaci přijali bez reptání. Před třemi týdny vzniklo devátém bloku zbrklé předsevzetí, že tělo zhubne o šest kilogramů, a samozřejmě toto nebylo konzultováno s levou hemisférou, kde by toto nováčkovské nadšení nejdříve důkladně proklepli a logicky zkalkulovali. Po prvních třech trénincích bylo tělo z důvodu nezvyku na jakoukoli zátěž tak rozbolavělé, že se pravá hemisféra rozhodla od svého slibu upustit. Buňkám v levé, desáté části, se takový postup nelíbil a postěžovaly si kolegům ve dvanácté části. Dominantní část mozku rozhodla, že se v činnosti pokračovat bude, bohužel pravá hemisféra se rozhodla zaujmout opačný postoj a neustále vymýšlela různé výmluvy. Podařilo se dosáhnout kompromisu, kdy se pohybová aktivita ustálila na každý druhý den. Učitel však věděl, že při této intenzitě k požadovanému úbytku na váze nedojde. Situaci zhoršoval fakt, že převážnou většinu času stráveného na sportovišti se snaží buňky v pravé hemisféře přebírat kontrolu a ve spolupráci s řečovým centrem levé hemisféry hledají jakoukoli příležitost trénink s kýmkoli „prokecat“.

„Jedna z mnoha věcí, na které musíme ještě zapracovat,“ pomyslela si starší buňka. „Můj nový kolega se bude mít co ohánět.“

Tělo kvůli stresu v práci, který kompenzovalo nadměrným požíváním sladkostí, přibralo za půl roku osm kilo. Musel se vyměnit téměř celý šatník, což stálo hromadu peněz a to intenzitu stresu nadále zvyšovalo.

Učitel se otočil ke svému žákovi: „Kolegové z jednotlivých částí nám hlásí, že je tělo připraveno vyrazit do práce. Čeká nás první velký úkol. Za chvíli vyjedeme autem do rušných ulic velkoměsta a to dramaticky navýší tvorbu některých neurotransmitterů a totálně rozladí mozkové frekvence. Budeme mít ruce plné práce se snažit udržet vše v mezích normy. Potřebuji tvoji pomoc. Ranní cesta do práce a začátek celého pracovního procesu jsou velmi důležité, protože umí nejvíce zvyšovat stres. Když naše tělo pracovalo ještě na jiném místě, byl tento stres tak velký, že se postupně nashromáždil a způsobil vznik migrén.“

„Co jsou to migrény?“ padl další dotaz od buňky.

„Migréna je situace, které se snaží všechny mozkové buňky vyhýbat. Jsou to velmi bolestivé stavy v různých částech mozku, bohužel obtížně řešitelné. Vznikají totiž z různých příčin a my dva se musíme mít neustále na pozoru a hledat jakékoli náznaky počátku jejího vzniku.“

„Jak poznáme, že se jedná o příčinu migrény, která ještě nevznikla?“ zajímalo buňku.

„To právě vůbec není jednoduché. Protože je možných příčin mnoho, jsme nuceni sledovat v mozku spoustu pochodů. Naštěstí mezi nejčastější patří pouze několik, které se často opakují. Nejprve si musíme všimnout elektrické a chemické aktivity mozkových buněk. Pokud je činnost v obou případech příliš vysoká a trvá dlouhou dobu bez možnosti odpočinku, vzniká rychle migréna.“

Dále sledujeme pohybovou aktivitu. Když se všechny svaly v těle každý

den důkladně neprotáhnou a tato situace je podporována například neustálým sezením v práci na židli, dochází k ochabnutí svalového aparátu. To způsobí, že jednotlivé obratle páteře se mírně posunou z původní polohy a způsobí nějakou blokadu. Ta je často podpořena zhoršeným průtokem krve do mozku a na světě je další migréna.

Další, v tomto případě velmi hloupou příčinou, je užívání léků proti migréně.“

„To zní divně,“ poznamenala buňka. Jak může z užívání léků proti bolesti hlavy vzniknout migréna? Vždyť jsou to léky, které mají léčit!“

„Proto říkám, že je to hloupá příčina,“ vysvětloval učitel. „Některé druhy léků tlumí chemickou aktivitu mozkových buněk, jiné zase snižují intenzitu elektrických impulsů. Jsou i takové, které prostě způsobí snížení vnímání bolesti. Problém je v tom, že jakmile si tělo zvykne na účinek takových léků, chce je užívat pořád. Je jednoduché si při jakékoli začínající bolesti nebo nepohodlí vzít lék. Čím déle a pravidelněji se však užívají, tím více se u nich snižuje jejich účinek. Po určité době téměř přestávají působit a mohou sami způsobovat ty problémy, které mají původně potlačovat.“

„Když už se tedy stane, že trpím migrénou, co můžu udělat jiného pro její odstranění než si vzít léky, které mi ubližují?“ toužila po dalších informacích buňka.

„Pokud my na tomto stanovišti selžeme a nepodaří se nám včas zabránit jejímu vzniku, máme v zásobě několik možností.

Můžeme si v klidu lehnout, zavřít oči a chvíli odpočívat. Zklidní se aktivita mozkových buněk a rozproudí krev. Když není možnost si lehnout, zkontrolujeme hydrataci všech buněk v těle.“

„Co je to hydratace?“ nervózně se ptala buňka. „Slíbil jsi mi, že už nebudou žádné cizí pojmy.“

„Hydratace znamená zavodnění. Pokud tělo nepije dostatek vody – a to se našemu tělu stává často – může dehydratace způsobit bolesti hlavy. Pokud ani tato varianta nebude účinná, podíváme se, jak jsme na tom se zásobami některých minerálů v těle. Budou nás zajímat především dva – vápník a hořčík. Ty by správně měly být v těle v rovnováze. Když nejsou, okamžitě vysíláme poplašné zprávy do dvanáctého bloku, aby začal hledat jejich vhodný zdroj.“

„To zní zajímavě,“ zamyslela se buňka. „O jaké zdroje se jedná?“

„Ve stravě například ovoce, zelenina nebo některé druhy oříšků a semínek. Velmi účinné jsou ořechy kešu a mandle. To však funguje pouze jako součást prevence vzniku problémů. Tento postup nemá význam zkoušet, když nás hlava už bolí. Příliš dlouho trvá, než se potravinou stráví a tyto minerály začnou účinkovat. V takovém případě sáhneme raději po vhodném doplňku stravy.“

„Doplňěk stravy?“ vyzvídala buňka.

„Správně, doplňěk stravy. V naší databázi jich máme hned několik, které používáme nejen jako první pomoc, ale především jako nedílnou součást stravy. Měj chvíli trpělivost, s touto oblastí tě rád seznámím. Teď už vyjíždíme do práce, začíná nám akce.“

Knihu “Kupme si zdraví“ si můžete objednat na adrese
www.kupmesizdravi.cz