



KDYŽ VŠECHNO DÁVÁ SMYSL

Co o nás prozradí naše vlasy, proč máme v těle toxické kovy a naopak většině z nás chybí hořčík a kdy se tělo obrátí proti sobě samému, vyprávěla ZENU v Londýně usazená a vyhledávaná česká homeopátka Slávka Kubátová.

Text Nora Grundová / Foto David Bruner

ZVÝŠENÁ HLADINA VÁPNIKU MŮŽE TAKÉ SLOUŽIT JAKO MECHANISMUS TLUMENÍ STRESU.

Mluví soustředěně, je soustředěná. To je vlastně na téhle ženě nejcharakterističtější. Tedy kromě toho, že je nápadně krásná, signifikantně, jak by řekla ona. Plavným pohybem si odhrnuje těžké hnědé prameny z dokonale tváře, má pevný pohled, soustředí se pečlivě na každé slovo a mluví jako kniha, jak záhy poznáte, navíc s jistou vášní.

Následující rozhovor vznikl po našem prvním setkání v Praze, kdy jsme se přistihly, že nás obě zaujala témata jako lepek, půda, ve které nemá zelenina kde brát jakékoli minerály nebo zarážející množství žen s poníženou štítnou žlázou. Odhalila mi například, jak zásadní funkci mají v těle přehlížené nadledvinky a jak často si je lidé úplně vyčerpají, proč většinu z nás chybí hořčík nebo jak velkým problémem je v současnosti toxicita.

Slávka Kubátová žije přes osm let v Londýně, kde si po absolutoriu studia homeopatie na Middlesex University otevřela privátní praxi s pacienty tam i v Praze a stala se zároveň konzultantkou v prestižní londýnské homeopatické klinice s lékárnou Helios Homeopathy. Tam se také vyrábějí ručně homeopatika do celého světa.

Zaujetí Slávky pro věc plyne z toho, že se homeopatií a důvěrou ve vlastní organismus vyléčila z komplikované hypertenze, kterou trpěla čtyři roky a konvenční medicína tam ani u nás nemoc nedokázala rozklíčovat. V posledních letech Slávka začala pracovat také s laboratorními analýzami z vlasů, které jsou v jistém smyslu archivem toho, co se v lidském těle děje s minerály i toxickými kovy, a dokáže z výsledků číst jako málokdo. „Zkuste doplňovat hořčík a probiotika, pocítíte změnu,“ dostala jsem vlídné doporučení, když jsme rozhovor dokončily.

V Londýně i v Praze jste etablovanou a vyhledávanou homeopatkou. Co vás přivedlo ke zkoumání toxicity a vůbec poměrů minerálů v těle?

Homeopatické léčení je velice efektivní, ale v okamžiku, kdy lidé vykazují jasné deficity minerálů, má z mého pohledu své limity. Tak jsem na to narazila já. V praxi jsem původně pracovala čistě s homeopatií, kde se na základě konzultací s klienty hodnotí jejich fyzické, emoční a psychologické symptomy a na kombinaci všeho se předepisují homeopatické léky, které svou jemnou účinností pomáhají k uzdravení. Kromě své privátní praxe pracuji pátým rokem jako konzultantka v londýnské lékárně a klinice Helios Homeopathy. Bylo to tady, kde jsem si začala všimnout jistých, opakujících se vzorců u klientů, kterých nám do lékárny proudí denně několik desítek. Kolem lékárny je hodně kanceláří, divadel, pracují tam lidé s rychlým životním stylem. Tito lidé vykazovali shodné problémy s nadledvinkami, na které jsou navázané stavy úzkosti, deprese, přibírání

na váze, poruchy spaní, pocení. Druhou obvyklou problematickou oblastí byl syndrom dráždivého tračnicku, což je obecné označení pro problémy s bolestí břicha, zácpou, průjmem a nadýmáním. Je to komplexní problém, který zastavuje absorpci a asimilaci minerálů a jiných živin a na to se následně může napojit cokoli, fyzické i psychické problémy. Toxicita, jako problém naší generace, je samozřejmě také téma, které se opakuje a působí lidem problémy.

Co těmto lidem shodně chybí?

Velice, velice často je to podezření na nedostatek hořčíku, který se z těla vyplavuje v moči při akutním stresu. Je to přitom nesmírně důležitý minerál, který potřebujeme pro asi šest set důležitých enzymatických reakcí v těle a jeho deficit může způsobit vážné klinické symptomy. Abych si byla jista, jak na tom lidé s hořčíkem, s ostatními důležitými minerály a toxicitou jsou, rozhodla jsem se svým stávajícím klientům nabídnout možnost nechat si zpracovat minerální rozbor vlasů a následně jim ho interpretovat.

Tenhle test hodnotí zdravotní stav z biochemické perspektivy, nemá s homeopatií jako takovou nic společného, ale je to velice účinný diagnostický nástroj, který mi pomůže nahlédnout do metabolických trendů klientů a přesněji zacílit léčbu přidáním určitých doplňků stravy, detoxikací a také samozřejmě nakličovat lépe homeopatickou léčbu. K dnešku jsem analyzovala kolem stovky testů. V drtivé většině se opravdu objevil v nějaké míře deficit hořčíku. Zároveň se u mnoha z nich – především u žen – objevilo i vysoké množství vápníku. Zvýšená hladina v minerální analýze nemusí nutně znamenat přítomnost příliš velkého množství vápníku ve stravě nebo v těle. Nejčastěji to odráží abnormální ukládání vápníku ve vlasech a jiných měkkých tkáních těla. U žen s problémem se štítnou žlázou se také objevoval nedostatek draslíku. U všech klientů se objevila přítomnost jednoho či více těžkých kovů. Jako homeopatku mě fascinovalo, co se v těle děje na minerální bázi, tak jsem se rozhodla to studovat do hloubky. Začalo mi to dávat smysl a navazovat na symptomy, které mi klienti už subjektivně popsali.

Říká se, že ke každému homeopatovi dochází skupina lidí, kteří si jsou něčím podobní. Jací jsou vaši pacienti?

Lidé, kteří u mě vyhledávají alternativní léčbu, mají většinou problémy, které jsou komplexní, trvají dlouho, není možné je dostatečně diagnostikovat, doktoři nevědí, co je trápí. Často jde o autoimunitní choroby, které nemají z medicínského hlediska jasné řešení a léčbu. Ovšem o zvláštnější symptomy, o to spíše jsem nacházela odpovědi v minerálních deficitech a toxicitě.



Ke mně přicházejí často ženy ve středním věku, ženy, kterým se blíží menopauza nebo se v ní právě nacházejí. Přičemž ženy, kterým menopauza začíná, jsou stále mladší a mladší, jedné z mých klientek je dokonce čtyřicet jedna let. Problémy, které mají, jsou si podobné. Velice často jsou to symptomy související se štítnou žlázou a nadledvinkami, orgány které ovlivňují mnoho metabolických funkcí v těle. Hlavními symptomy jsou pocení, přibírání, alergie, únava, nechuť k sexu, celková zpomalenost. Při vlasových analýzách těchto žen se mi opakovaně objevují vysoké hladiny vápníku a nízké hladiny draslíku, přitom právě poměr těchto dvou minerálů hodnotí funkci štítné žlázy z pohledu vlasové analýzy. Na tento problém se následně navazuje nepoměrem hořčíku a sodíku, který hodnotí funkci nadledvinek. Takže když za mnou přijde žena a já vidím, že je unavená a vyčerpaná, automaticky doporučím doplnění hořčíku, než vůbec rozklíčujeme její problémy do detailu. To v hodně případech rychle zlepší energii a klientce se uleví. Štítná žláza je orgán, který u žen dostává nesmírně zabrat. Je zajímavé, že více klientek s dysfunkční štítnou žlázou mám v Česku než v Anglii a u všech lékařů nasadili Euthyrox, někdy i jako formu prevence. Přitom by možná stálo za to nejdříve zkusit řešit problém změnou životního stylu a doplněním chybějících minerálů.

Většinu života jsme slyšeli, jak je důležité dostávat do těla hodně vápníku.

Jde o nevyvážení minerálů. Vápník je jedním z nejdůležitějších stavebních minerálů, ale je nutné s ním do těla vpravovat i minerály, které ho udrží v těle a způsobí, že bude fungovat, kde má. V potravě lidí nastaly změny. Například s příchodem ledniček lidé přestali konzervovat jídlo solí, která obsahovala spoustu dalších minerálů, které se tak dostaly do jídla. Další věcí je demineralizace všeho, soli, kterou lidé používají, ale i půdy, ve které zelenina roste. Naše generace měla vysoký příjem vápníku, a dokonce existuje názor, že to byla potravinářská kampaň. Bylo zkrátka hodně mléka, tak se nám prodávalo jako pro nás dobré. Ale spolu s vápníkem jsme nepřijímali v dostatečném množství stopové prvky, které by vápník balancovaly. Zvýšená hladina vápníku může také sloužit jako mechanismus tlumení stresu. Stoupající hladina vápníku v tkáních má často uklidňující nebo otupující účinek na emoce člověka a může sloužit ke snížení úrovně stresu nebo k ochraně před stresem. V mnoha případech je vysoká hladina vápníku interpretována jako „biologická nedostupnost vápníku“, což znamená, že je přítomný v těle, ale nemůže být správně využit.

Zpět k toxicitě. Jak na tom jsme?

Je to skutečně velké téma. Toxicita, tedy akumulace

Vlasová analýza

Test se používá k měření kontaminace životního prostředí toxickými kovy v půdě, rostlin a lidské a zvířecí populaci. Vlasy představují biologický materiál vhodný pro biopsii a odhalení jasného záznamu metabolismu minerálů. Analýza vlasových tkání odráží dlouhodobou aktivitu organismu, neboť měří průměrnou akumulaci minerálů za tři měsíce. To je často výhoda, neboť výsledky testů nejsou ovlivněny každodenními změnami chemie těla kvůli stresu, stravě nebo jiným faktorům.

toxínů v těle, brání spoustě zdravých procesů. Naše tělo musí profiltrovat chemikálie v potravinách, znečištěné ovzduší, hormony, které se nacházejí ve vodě a těžké kovy z vodovodního potrubí a jiných environmentálních zdrojů. Zelenina často obsahuje chemikálie, aby rychleji rostla, vypadala lépe a neplesnivěla. Když si koupíte maso kuřat, která žijí v bateriových klecích a nemají žádný pohyb, maso energii zvířete reflektuje, drží v sobě antibiotika. A k tomu si připočtete elektromagnetický smog. Mimochodem, večer je dobré vypnout router a přepnout si mobil na režim letadlo. Přítomnost toxických kovů a chemických látek může potenciálně představovat vážné ohrožení zdraví. Problémem dnes je, že se velké množství dětí rodí s vysokým obsahem těžkých kovů kvůli toxicitě u matek. Tyto kovy mohou způsobit stovky příznaků a přispívají k mnoha vážným zdravotním stavům. A srovnávám-li toxicitu, tedy přítomnost těžkých kovů ve vlasových tkáních měřenou minerální analýzou vlasů u svých pacientů v Čechách a v Anglii, tak tady ji mají lidé mnohem vyšší. Děti i dospělí.

Čím myslíte, že to je?

Vypadá to, že se už rodíme s horším minerálním profilem, generace našich rodičů byla vystavena levným toxickým materiálům, jedla hliníkovými přístroji, všichni měli v zubech amalgámové plomby. Takže kdysi sice byl čistší vzduch a lepší chléb, ale jako národ jsme možná oslabeni. K tomu se přidává relativně častá léčba medikamenty, na trhu je spousta nových vakcín, hodně žen bere antikoncepci. Většina vzorků od českých lidí vykazovala přítomnost hliníku, mědi, rtuti a arzenu. Každý člověk má filtrující a detoxikační mechanismy napojené na ledviny, játra, trávicí trakt a kůži, ale s akumulací toxinů v těle se tyto funkce výrazně zpomalují.

Pár slov k lepku. První vlna bezlepkové módy pominula, vyznavači bezlepkové diety i její odpůrci se uklidnili. Znáám řadu lidí, kterým se vyřazením lepku z jídelníčku skutečně ulevilo.

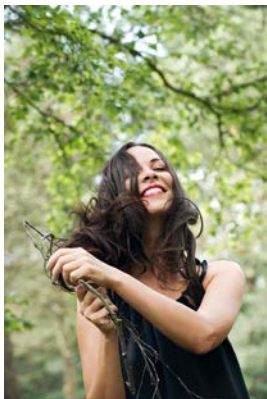
Česká kuchyně je na pšenici a lepku hodně postavena, lidé snídají a často i večerí chléb a pečivo. Já jsem pragmatický homeopat a řídím se tím, co vidím, že funguje. Co se mi osvědčilo na pacientech, to aplikuju dál. Chodí ke mně hodně dětí, které jsou těžcí ekzematici. Když vidím nějakou kožní, autoimunní nemoc nebo cokoli, co vede ke zhoršenému trávení s podezřením na malabsorpci, doporučuji lepek a také laktózu načas ze stravy vyloučit. Do určité míry je bezlepková dieta skutečně móda a byznys, ale když to zjednoduším: lepek není problém, problém je velké množství lepku v zrní. Já si na to vytvořila názor po své zkušenosti. Když jsem já osobně vysadila lepek, změnil se mi život. Pak mi život v Londýně do cesty přivál člověka, se kterým jsem

měla zajímavou konverzaci o jeho práci. Měl řadu pekáren, kde pekl postaru chléb a pečivo. Ale, jak mi řekl, přestal, když se začalo měnit zrní. Začalo se modifikovat, aby mělo víc lepku a chovalo se líp při zpracování a uchovávání. On nechtěl měnit staré praktiky při pečení svých produktů, ale nemohl konkurovat jiným pekárnám, které pekly rychleji a výsledná kvalita produktů je nezajímala. Lidem se zvýšeným množstvím lepku v produktech ze zrní začaly objevovat různé problémy. Levný toastový chleba z pšenice špatné kvality může skutečně začít postupně poškozovat povrch střev. Ať na to mají lidé názor jakýkoli, myslím si, že pokud existuje u někoho podezření, že lepek možná nedělá jeho trávení dobře, je vhodné ho zkusit na šest týdnů vysadit a pozorovat, jak se bude cítit. Tělo si může najet na nový systém, zahojí se, a když začne znovu jíst pečivo, uvidí, jestli nastane zhoršení. Ze svých zkušeností vídám, že se lidem ulevuje, mizí oteklost, nafouklá břicha a celková únava. Přestávají i alergicky reagovat na jiné potraviny. Nikdo jiný vaše zdraví hlídat nebude, jen vy sami.

Vy sama jste si prošla poměrně složitými zdravotními stavy, které vlastně vedly k tomu, že jste homeopatii vystudovala.

Dokud jsem neměla výrazné problémy, tak jsem svoje zdraví nevnímala, brala jsem to jako samozřejmost. V dětství jsem trpěla opakovanými záněty dutin a poté jako starší jsem měla problémy s trávicím traktem, tyto symptomy ale časem odezněly. Byla jsem dlouhá léta na antikoncepci a do toho jsem prošla hodně očkovaním a medikací antibiotiky. Když jsem v dospělosti přestala antikoncepci brát, neměla jsem úplně nejlepší životní styl a jednoho dne, v šestadvaceti, jsem si všimla, že mi nějak nápadně buší srdce. Měla jsem palpítace, zvláštní arytmie a byla jsem si vědoma, že moje srdce dělá něco jinak. Zašla jsem k lékaři, který mi naměřil nesmírně vysoký tlak. Poté jsem prošla sérií vyšetření a doktoři se rozhodli můj vysoký tlak kontrolovat pomocí léků, jinak bych byla vystavena riziku poruchy orgánů, až mrtvice nebo infarktu. Myslela jsem si, že budu brát pár léků a budu v pohodě. Když zpětně hodnotím tyto symptomy se znalostí, které jsem nabyla svou praxí, vím, že vše mohlo souviset s akumulací toxinů, malabsorpcí a extrémním nedostatkem hořčíku. Asi tam hrál roli i draslík, který se na funkci srdce podílí. Moje tělo, kterému chyběly minerály, však bylo pokryto medikací, AC inhibitory, betablokátory, které dále přidávaly na toxické zátěži, i když mi v jiném pohledu pomáhaly. Můj krevní tlak se i přes kombinaci léků nedařilo efektivně kontrolovat. Cítila jsem se špatně, měla jsem stavy deprese a úzkosti a trpěla vedlejšími účinky léků, které jsem brala. Procházela jsem vyšetřeními v Anglii i v Česku.

K HOMEOPATII MĚ PŘIVEDLY VLASTNÍ, ZDÁNlivĚ NEŘEŠITELNÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY.



Slávka Kubátová

Absolvovala bakalářské studium homeopatie na Middlesex University v Londýně. Má privátní praxi v Londýně, konzultace poskytuje na dalších třech klinikách. Pracuje jako konzultantka v lékárně Helios Homeopathy, jedné ze dvou nejdůležitějších londýnských homeopatických lékáren. V Čechách poskytuje konzultace na vyžádání.

Kdy vám došlo, že to jen s léky nepůjde?

Moje poslední vyšetření trvalo deset dní na interně v nemocnici na Karlově náměstí, všechno bylo do detailu otestované, lehká porucha očí a ledvin, ale jinak výsledky nevykazovaly nic v nepořádku. Přesto jsem dále trpěla symptomem, který byl životu nebezpečný. Lékaři mi přenastavili kombinaci léků, diagnóza byla esenciální hypertenze z nezjištěných příčin.

Seděla jsem pak na Karlově náměstí před nemocnicí na lavičce a byl to moment, kdy jsem se rozhodla, že ke svému zdraví budu muset přistoupit jinak a zamyslet se nad vším s trochu širší perspektivou. Homeopatie pro mě byla instinktivní volba, měla jsem k ní od dětství blízko díky mamince, která jako pediatr homeopatické léky používala. Našla jsem si v Londýně zkušenou homeopatku, nechala jsem si sestavit plán doplňků stravy a změnila jsem stravovací návyky. Docela rychle se mi ulevilo, a proto jsem se rozhodla homeopatii i studovat. Můj tlak se postupně s léčbou během tří let spravil a nakonec jsem zůstala bez medikace. Zjistila jsem také, že mám silnou citlivost na lepek, který mi působil celá léta problémy s trávením. Tato zkušenost pro mě byla určité „překročení na druhou stranu“. Prohlédnutí, kdy všechno dává smysl, a když se díváte nazpátek, díváte se, jak jste mohla být tak zaslepená.

Stále více se mluví o autoimunitních chorobách, tělo se obrátí proti sobě samému. Souvisí to s dobou?

Já si osobně myslím, že ano. Jen je potřeba brát v potaz, že diagnostické nástroje jsou mnohem sofistikovanější, takže je možné, že se dříve jen nevědělo, co to je. Na nemoci štítné žlázy, třeba Hashimotovu chorobu, vám dají lék, který kontroluje fyzické symptomy, ale autoimunitní element, který tuto nemoc spouští, se neadresuje, není na to řešení. Jedna moje pacientka s alopecií, sedmiletá holčička, která by ve svém věku vůbec neměla touto nemocí trpět, nedostala od doktorů dobrou prognózu. Byl předepsaný steroidový krém, což je standardní postup, ale nefungoval. Minerální analýza jejích vlasů odhalila vysokou toxicitu hliníkem a velmi vysoké hladiny draslíku a sodíku, což indikovalo akutní stres organismu. Po předepsání potřebných homeopatik, přenastavením minerální suplementace a jemného detoxu jí vlasy po několika konzultacích zase začaly růst. Za poslední roky, kdy jsem do hloubky studovala, co se děje s člověkem v případě minerální nerovnováhy nebo deficiencie, jsem vyzorovala, že když se nakupí buď deficit, toxicita nebo traumata ve spojení s genetickou predispozicí, tělo to do určité chvíle zvládá, ale potom se může zastavit a obrátí se proti sobě.

Není to tedy nemoc.

V homeopatii – ačkoli si myslím, že by se to mělo aplikovat obecně v přístupu k životu – pracujeme s tím,

že když se začne člověk cítit špatně fyzicky, je to indikátor, že se něco děje uvnitř. Je to komplexní pohled na nemoc. Co jíš? Jak spíš? Jak ventiluješ emoce? Jak se cítíš? Žiješ ve vlhkém prostředí? V hluku? Autoimunitní nemoc podle mě způsobuje mimo jiné i nakupení toxických elementů, které už tělo nedokáže odstranit. Z toho, co jsem vyzorovala, většina případů má spojitost s trávicím traktem, nefunguje absorpce nebo asimilace. Navíc buňky, které v trávicím traktu jsou, ovlivňují celý nervový systém, to už se všeobecně ví. A výzkumy pokračují a pořad se přichází na další a další funkce, které buňky ve střevě mají. Třeba i to, že serotonin, který ovlivňuje naši náladu, se tvoří i ve střevě. Takže když jsou střeva zanícená, člověk neabsorbuje a nefiltruje, může to spustit autoimunitní chorobu. Je zajímavé, že i nejnovější vědecký výzkum spojuje autoimunitní choroby jako Crohnovu nemoc, alopecii, onemocnění štítné žlázy nebo lupénku se zdravím trávicího traktu a doporučuje při léčení těchto nemocí jeho podporu ve formě probiotik, antioxidantů, trávicích enzymů a podobně. Další nebezpečný vzorec, který jsem vyčetla z minerálních analýz, je „all-four lows“.

Co je all-four lows?

Tenhle minerální vzorec nastává, když je úroveň elektrolytů, vápníku, hořčíku, sodíku a draslíku významně nižší než ideální hodnoty. Jednotlivci se čtyřmi nízkými minerálními vzorci mají často chronickou únavu, problémy s trávením a alergie na potraviny, obvykle zahrnující pšenici, mléčné výrobky a často i lepek. Jedná se o dlouhodobý stres nebo „vyhoření“, který vyžaduje zvláštní přístup k vyrovnavání chemie těla. Tento minerální vzorec se dá přirovnat k běhu na běžecském pásu, ze kterého nemůžete vystoupit. Nejdůležitějším doporučením pro někoho s tímto problémem je zklidnění nadledvinek a jednoduchý doplňkový program, aby se organismus nepřestimuloval. Důležité je také více odpočinku, snížit jakoukoli stresovou aktivitu, negativní myšlení a úplné omezení stimulantů, jako je káva, nápoje s kolou nebo nadměrné cvičení.

Je poznání o minerálních profilech a toxicitě trendem v homeopatii, nebo je to jen váš postup?

Každý homeopat má trochu jiný styl a využívá jiné diagnostické pomůcky. Holistický přístup k nemoci, který jsem se v homeopatii naučila, mě osobně inspiroval k důkladnému zkoumání toxicity a stavu minerálů v těle. Zajímá mě stále víc, co se v těle děje biochemicky. Zajímá mě výživa i psychologie. Homeopatie vznikla před dvěma sty lety a od té doby se svět úplně proměnil. Takže kromě základních principů, jak se vytváří obraz nemoci a jak se podávají homeopatická léčiva, je důležité přihlédnout k tomu, co se stalo s naším prostředím a jak to člověka a jeho zdraví ovlivnilo. ■