



## LR PRŮVODCE

### *nejčastějšími zdravotními problémy podle abecedy – L*

Em. Prim. MUDr. Milan Čarvaš

Vážený LR partneri a příznivci zdravého životního stylu

I tentokrát, v době dovolených, se znovu setkáváme na stránkách LR Magazínu. Dovolil jsem si opět seskupit několik zdravotních problémů a poradit, jak je lze ovlivnit produkty LR. Dostali jsme se v podstatě již do poloviny abecedy. Ať jsou Vám mé tipy užitečné.

L

### • LAKTÓZOVÁ INTOLERANCE

Jedná se o nedostatek enzymu, tzv. laktázy, kvůli kterému nejsou lidé schopni zpracovávat a vstřebávat mléčný cukr (laktózu).

Někdy bývá zaměňována s alergií na bílkovinu kravského mléka, která se však projevuje jinak, a sice nepřiměřenou reakcí imunitního systému organismu. Nejčastěji se objevuje u kojenců a často vymizí do tří let věku. Její příznaky jsou jiné než příznaky intolerance. Projevuje se kopřivkou, atopickým ekzémem, trávicími potížemi.

Laktózová intolerance může být vrozená, kdy dotyčnému chybí uvedený enzym, a získaná, tedy přechodná. Ta se objevuje při narušení střevní mikroflóry, často po podávání antibiotik, či po prodělané střevní infekci, například gastroenteritidě. Může doprovázet také celiakii, Crohnovu chorobu a podobně.

Mezi příznaky nesnášenlivosti laktózy patří nadýmání, bolesti břicha plynatost a průjem. V tlustém střevě dochází ke zvýšenému rozkladu laktózy střevní bakteriální flórou s tvorbou dráždivých mastných kyselin, metanu, vodíku a kysl. uhličitého.

Jedinci s laktózovou intolerancí nemusí vždy pociťovat potíže, na rozdíl od alergiků. Mohou požívat laktózu v malém množství a častěji. Pokud k mléčnému produktu přidají cereálie, čaj či kávu, které zpomalují vyprazdňování žaludku i střev, problém nemusí nastat vůbec.

**Terapie:** snížení příjmu laktózy v potravinách, zvýšení živých kultur konzumací kvasných výrobků a jogurtů, příjem vápníku

**Podpora terapie produkty LR:** vzhledem k tomu, že při tomto onemocnění často dochází k zánětu stěny střevní, je vhodné přidat **Aloe Vera Sivera**. Sivera lépe napomáhá v léčbě osteoporózy z nedostatku vápníku ve stravě, stejně tak při problémech z nedostatku mléka a vitamínu D. Vitamin D je v zimních měsících vhodné doplnit **Vitaactivem** a celoročně podávat také **Probalance** v poloviční dávce 6 tbl. denně. K podpoře zpracování laktózy v tlustém střevě je velmi dobré přidat 3x do roka **Probiotic 12**.



### • LARYNGITIDA

Jedná se o zánět horní části dýchacích cest, tedy hlasivek, hrtanu a okolí. Začíná bolestí v krku, dráždivým kašlem a chraptím. Jejím nejčastějším důvodem je virová infekce horních cest dýchacích, vzácnější je bakteriální infekce. Svou roli zde mohou sehrát také alergie, namáhání hlasivek, stres, kouření a podobně.

Někdy může dojít k akutnímu stavu, který vznikne z plného zdraví. Projevuje se záchvatovitou dušností, pocity obtížných nádechů a štěkavým kašlem. Bolest v krku se vyskytovat může a nemusí. Nemoc se může kdykoli opakovat, nevzniká na ni imunita.

Zánět hrtanu se může opakovat i při běžném nachlazení, kdy však infekci, nejčastěji virovou, může zhoršovat druhotné osídlení bakteriemi či chlamydiemi. Tento typ onemocnění bývá spíše chronický.

Laryngitida není pouze dětské onemocnění. Může se vyskytovat také u dospělého, nejčastěji námahou hlasivek, křikem, zpěvem, podrážděním tabákovým kouřem a podobně.

**Terapie:** odvíjí se od akutnosti stavu. Při urgentních potížích se podává prednison, dexamethazon, adrenalin, případně se provádí intubace. V začátcích laryngitidy často stačí pouze studený vzduch, v létě studený obklad a zklidnění.

**Podpora terapie produkty LR:** vzhledem k možnému opakování zánětů horních cest dýchacích je vhodná podpora imunitního systému dlouhodobým podáváním **Cistu Incanu**, ať už **čaje**, **tabletek**, či **spreje do krku**, který je na virové onemocnění nejlepší.

Velmi vhodná je také podpora pomocí **Colostra Direct**, které velmi rychle účinkuje při podávání vysokých dávek. Vhodný je také **Vitaactiv** – ten podáváme převážně u dětí, vždy alespoň přes zimu.



## • LEHKÁ MOZKOVÁ DYSFUNKCE /LMD/

Lehká mozková dysfunkce je souhrnný název pro některé menší odchylky vývoje dítěte na základě oslabené funkce CNS (centrální nervová soustava)

Nesou to těžká neurologická onemocnění, ale nápadný je nevyrovnaný vývoj intelektových schopností, poruchy pozornosti či hyperaktivita, nesoustředěnost a podobně. Projevy LMD mohou bez specifické pomoci přetrvávat až do dospělosti a mohou s sebou nést studijní, společenské i pracovní problémy (neurotické projevy, brebtavost, koktavost, noční pomočování a podobně).

LMD není diagnóza s jedinou příčinou a s jediným příznakem, ale soubor řady různých mentálních poruch. Ty vznikají ve většině případů na dědičné bázi (50–70 %). Tato diagnóza bývá ovlivněna i problematickým těhotenstvím matky, případně porodem (20–30 %) a následnými vlivy (10 %).

LMD se nejčastěji projevuje jako porucha pozornosti a soustředění, porucha dynamiky psychiky ve formě hyperaktivity či hypoaktivity a porucha chování – nejčastěji agresivita či výkyvy emocí. Častá je také špatná motorika a koordinace pohybů, poruchy řeči a intelektu. Z toho mohou později vyplývat poruchy pravopisu, poruchy čtení, poruchy matematických schopností a podobně. Patří zde také syndrom ADHD. Výše popsanými poruchami mohou trpět i děti nadprůměrně inteligentní.

**Terapie:** EEG-biofeedback-trénink funkcí CNS, nápravné postupy a podobně. Farmakoterapie typu psychostimulancií, thymoleptika, antidepresiva, Piracetam, Encephabol, Enerbol, Vitamin B6, minerály atd.

**Podpora terapie produkty LR:** **Aloe Vera Honey** – je vhodná pro děti ke zlepšení výživy a okysličení mozku. **Mind Master Red** – má velmi vhodné složení, které příznivě podporuje mozkový metabolismus a dodává mozku energii. Velmi vhodné je jeho podávání u LMD. Doporučuji také dlouhodobé podávání **Colostru** – bylo totiž zjištěno, že děti s postižením LMD jsou náchylnější k infekcím a alergiím. Navíc gen odpovídající za dyslexii se nachází na chromozomu, který se podílí na řízení imunity. Zcela důležité je také složení stravy a omezení nezdravých a umělých přísad.

Pro tyto děti není základním řešením výchova, ale LÁSKA, která je jim prokazována v osobním životě.



Milí LR partneři.

Těmito řádky se s Vámi zase na nějakou dobu loučím, přeji Vám hodně pozitivních chvil a věřím, že se s některými z Vás opět setkáme, uslyšíme a uvidíme při pozitivních momentech kdykoliv v životě.

Váš emer. prim. MUDr. Milan Čarvaš