



HYDRO- COLON TERAPIE

Když si položíme otázku: „V čem nám voda prospívá,“ málokdo z nás se nějak více zamyslí nad tak důležitou otázkou a samozřejmě odpoví. Při psaní tohoto článku se ohlídím o téměř dvacet osm let zpět, kdy mne na pozadí vystudované medicíny začala velmi uchvacovat přírodní medicína a zákonitosti s ní spojené. Určité osvobození z mých rozpaků ohledně hledání širších souvislostí v mé medicínské praxi pro mě znamenalo objevení hydrocolon terapie v roce 1991 v Německu na Klinice přírodní medicíny a v ordinaci rodinného lékaře. Zde bylo moje první setkání s touto procedurou. Na kliniku si přišla paní středních let s letitými úpornými migrénami, nechat vypláchnout tlusté střevo, a to ještě s doporučením od rodinného lékaře. Pro mne, tři roky po ukončení fakulty na medicíně, něco nepřestavitelného. „Vypláchnout střevo kvůli migréně?“ divila jsem se. Paní se cítila lépe a lépe a mně pomalu všechno začalo dávat smysl...

text: Marie Štefanová
foto: Shutterstock.com, archiv autorky

Voda jako unikátní esence

Tradice a historie hydrocolonu

Hydrocolon terapie vychází již z antických postupů čištění a lázeňských procedur, z aplikací klystýrů v minulém století v ordinacích rodinných lékařů, a nakonec i z výzkumů NASA pro použití v kosmonautice. Je to velmi efektivní procedura a v širším povědomí společnosti si nachází stále více své pevné místo.

Již před 5 000 lety učenci v orientu pracovali symbolicky s elementem vody jako součástí energetického kruhu života. Tzv.

alternativní medicína má podstatně hlubší kořeny než současná medicína alopatická a hluboké znalosti o stavbě lidského těla, o funkci a propojení jednotlivých orgánů a jejich energiích.

Komplementární dráhy v akupunktúře jsou tvořeny vždy dutým a plným orgánem „yin-yan“. A pokud pomůžeme jednomu orgánu, dojde k regeneraci i orgánu komplementárního.

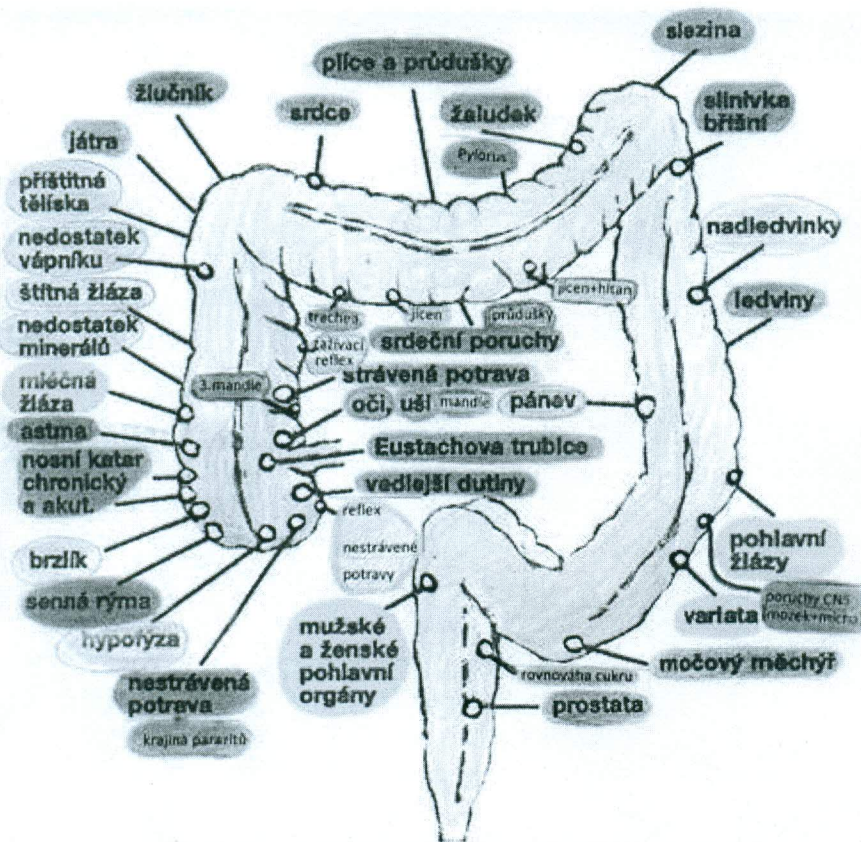
Tlusté střevo – plíce – ovlivňují močový měchýř – ledviny.

Zpracování potravy v tlustém střevě zároveň ovlivňuje játra – žlučník.

Kompletní detox začíná v tlustém střevě, jehož rozsáhlé nervové pleteně jsou považovány za „druhý mozek“ – opět vztah dutého a plného orgánu. K tomu všemu je nezbytná dostatečná hydratace v organismu vodou.

Očista organismu

Ze svých zkušeností věřím v sebeléčebnou schopnost našeho organismu. Zvláště v pří-



Detoxikační léčba tlustého střeva podle dr. Normana W. Walkera
(překresleno dr. Marií Štefanovou, červenec 2012)

padě funkčních obtíží jde o to pouze doladit, co organismus potřebuje, a podpořit přirozené detoxikační procesy. Ve své praxi nejvíce používám modifikace konceptu dr. Huldy Clarkové:

„Očista tlustého střeva pomocí hydrocolon terapie – tenké střevo-ledviny-játra“

Je nutné pamatovat na to, že kompletní detoxikace je proces postupný.

Tlusté střevo – colon jako takové

Tlusté střevo je poslední část trávicí trubice, kam přichází z tenkého střeva kašovitý obsah (chymus). Zde se z chymu (asi 1,5 litru) vstřebává voda a elektrolyty. Obsah je formován ve stolici. Tenké střevo na řezu vypadá jako rovná trubice. Kdežto tlusté střevo má na sobě několik ztlustění podélné svaloviny a tím jsou vytvořena vyklenutá místa.

Stěna střeva je tvořena sliznicí s četnými žlázkami, cévami, nervovou tkání a svalovinou. Délka tlustého střeva je kolem 120-130 cm a hlavně záleží na výšce osoby a individuálních atypiích střeva (dolichocolon – dlouhé střevo).

Průběh hydrocolon terapie

Jde o metodu očisty tlustého střeva, která je jemná, elegantní a bez zápachu s dokonalou hygienou. Používáme kvalitní německý přístroj a jednorázový set hadic (spekule). Přístroj je napojen na přívod teplé a studené filtrované vody a odtok je napojen do

odpadního systému kanalizace. Během terapie klient leží na zádech a dojde k vytvoření uzavřeného systému napojením dvou hadiček na přístroj a zavedením trubičky se zaobleným zavaděčem 4 cm do konečníku – překlenutí pouze vnitřního a zevního svěrače. Nejedná se o proceduru podobnou kolonoskopii, kdy se ohebná hadice (optika) zavede do celého tlustého střeva. Pracuje se s filtrovanou vodou 37,5–38, 5 °C přicházející z přístroje a odtokové průhledné hadice odvádějící nečistoty ze střeva zpětně přes průhledové okénko přístroje do odpadního systému. Každá procedura se skládá z několika jednotlivých šetrných minivýplachů. Začínáme fází promývání

„Zdraví je bohatství.“

Ralph Smart,
psycholog a spisovatel

– hydratace. Pokračujeme střídáním napouštěním a vypouštěním vody – odnášení usazených látek.

Klient pocítuje jemné, postupně zvyšující se „lechťání“ až mírný tlak. S vodou se odnáší i střevní plyny z tlustého střeva. Sledování hodnoty průtoku vody na přístroji v závislosti na čase, teploty a pocitů klienta má diagnostickou hodnotu a umožňuje snadno monitorovat celý léčebný proces. Postupně

Seznam nejčastějších potíží před hydrocolonterapií

- Chronická zácpa (konstituční typ), nebo jako průvodní jev (např. při užívání chemických léků vč. chemoterapie).
- Zaživací potíže (tendence k průjmům, některé bolesti žaludku, nadýmání, pálení žáhy, zapáchající dech, nesnášenlivost nebo neschopnost trávení některých potravin, nesnášenlivost lepků, mléka a laktózy; vajíčka, rafinovaný cukr, touha na sladké, malý pocit žízně).
- Součástí detoxikace/očisty organismu. Překyselení organismu.
- Akné, ekzém, plíseň nehtů, lupénka.
- Astma.
- Regenerace střevního mikrobiomu při rodinném výskytu – rakovina tlustého střeva, Crohnova nemoc.
- Parazitární infekce – viditelné části škrkavek, roupů, tasemnic.
- Bolesti kloubů a páteře (chronický LBP – bolesti od bederní páteře). Revmatismus. Omezené břišní dýchání.
- Bolesti hlavy. Migrény. Vysoký krevní tlak.
- Nespavost, stresová tenze.
- Nadváha/obezita. Poruchy žlučníku a slinivky břišní, záchvaty hladu spojené s kolísáním hladiny cukru v krvi.
- Únavový syndrom.
- Chronické záněty, oslabení imunitního systému.
- Chronické záněty pohlavních orgánů. Sterilita. Potíže při menstruaci, výtoky z pochvy, tendence k otokům.
- Zlepšení kvality života, deprese, Zapomnětlivost. Oslabená životní energie.

odstraňujeme střevní obsah včetně viditelných „obláčků“, blanek nebo trsů hub, odumřelé bakterie v tvrdých nánosech, zatvrdlý hlen, viditelné parazity. Procedura trvá maximálně 40 minut. Vše je provedeno profesionálně s respektem k důstojnosti klienta. Počet výplachů je individuální a závisí na konkrétních potížích. Určité části tlustého střeva se vztahují k různým zdravotním potížím. U zdravého člověka, který přichází na hydrocolon s cílem regenerace organismu nebo pro podporu určitého stravovacího režimu nebo diety, obvykle stačí 3–5 výplachů. Hydrocolon však ozdravně působí i v případech, kdy se jedná o závažnější zdravotní problémy jako např. zácpa, průjmy, reflux, žaludeční a střevní potíže, záněty v oblasti malé pánve, neplodnost, akné, ekzém, lupénka, astma, bolest be-

Prospěch z hydrocolon terapie

- Zlepšení životní energie a nálady, lepší výkonnost.
- Zlepšení hydratace organismu, stabilnější glykémie, snížení chuti na sladké.
- Zlepšení metabolismu vody (návrat přirozené potřeby žízně).
- Hydrocolon terapie také ovlivňuje některé otoky prostřednictvím normalizace vodního a minerálového metabolismu a následně působí i na lepší drenáž krevního a lymfatického (mízního) oběhu těla včetně podkoží.
- Zlepšení peristaltiky (pohybu střeva), uvolnění nepřirozených stahů střevní svaloviny, divertikulózy a aktivace ochablé části tlustého střeva.
- Zlepšení krevního oběhu (snížení tlaku v břišní dutině přispívá ke zlepšení žilního návratu k srdci).
- Zlepšení cirkulace krve a lymfy (mízy) v oblasti tlustého střeva a okolních tkání.
- Zlepšení oxylisčení tkání organismu a odplavení metabolitů z tkání.
- Odstranění „nepřátelských“ bakterií a plísň přísedlých na střevní stěně. Odstranění zatuhlých částí střevního obsahu včetně parazitů.
- Podpora usídlení přirozené bakteriální flóry – střevní mikrobiom.
- Aktivace mozkových funkcí (paměť, sluch, chuť).
- Příznivé ovlivnění stresové osy. Relaxační efekt na orgány těla (především játra, srdce, plíce, svalstvo podél páteře, břišní stěnu). Stimulace reflexních bodů v tlustém střevě dle dr. Normena Walkera.
- Příprava na příznivý průběh těhotenství, období po laktaci.

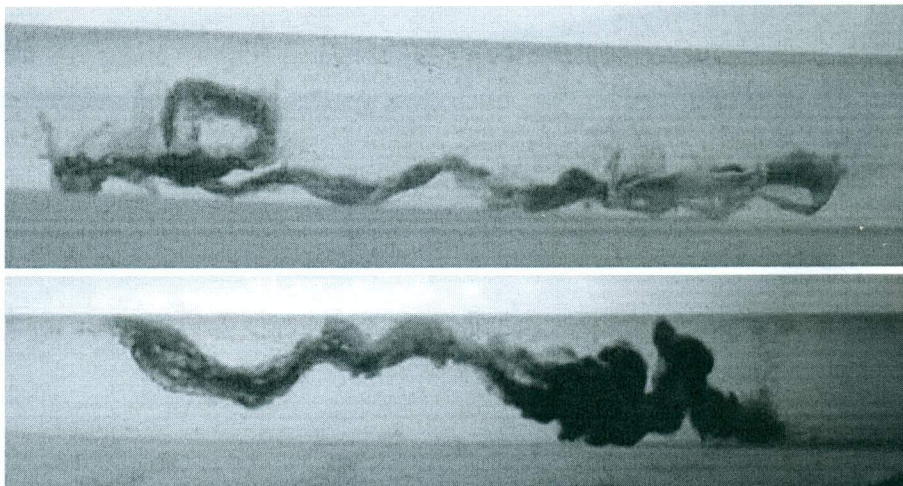
derní páteře nebo obecně chronický zánět v těle. V takovém případě je třeba 10 a více výplachů.

Hydrocolon neprovádíme

Proceduru nelze provádět u člověka s akutním zánětem v těle (horečka, angína, viróza, bronchitida, enteritida), se zhoubným nádorem ve střevě, při cirhóze jater a těžších krvácivých chorobách.

Dále při divertikulitidě (výchlipková nemoc tlustého střeva SE zánětem). V případě divertikulózy (výchlipková nemoc tlustého střeva BEZ zánětu) je toto možné a velmi prospěšné. Proceduru neprovádíme při krvácejících hemeroidech a zánětu v oblasti konečníku.

Po jakékoli operaci v dutině břišní do 6 měsíců od zákroku. Při menstruaci (relativně).



Během těhotenství – 1. trimestr (relativní kontraindikace v 2. a 3. trimestru).

Při onemocnění znemožňujícím polohu na zádech 40 minut.

U těžké hypertenze. Srdeční nebo ledvinné selhání. Aneurysma tepny (výduť).

Veškeré tyto a jiné atypické nebo pooperační stavy staršího data jsou vždy konzultovány s lékařkou na vstupním vyšetření a individuálně zvažovány k možné proceduře.

Paraziti a hydrocolon terapie

Oslabený organismus si imunitu proti škarkavám a plísním ve střevě vytvoří jen obtížně. Proto doporučuji jako základ pro hlubokou očistu organismu hydrocolonterapii, otestování pomocí F-scanu, posílení střevního mikrobiomu – „Řízený detox podle dr. Huldy Clarkové, křemeliny, byliny. Tím velmi snížíme riziko reinfekce patogeny.

Některé dospělé jedince parazitů vidíme při hydrocolonterapii na vlastní oči. Jejich vajíčka jsou k vidění samozřejmě pouze pod mikroskopem. Navíc samičky škrkavek vylučují vajíčka podle parazitologů velice nepravidelně. Takže pokud nevidím lyzované (mrtvé) škrkavky, bohužel to neznamená, že ve mně nejsou tyto nejčastější paraziti.

Plísně – hydrocolon

Plísně se doposud objevily u každého našeho klienta. Rozdíl je pouze v přítomném množství. Vypadá podobně jako sněhová vločka, část „mořské houby mycí“, blanka, čárky. Výskyt plísní přispívá k plynatosti, refluxu s bolestmi v zádech a v břiše, snadné únavnosti. K vzniku plísní přispívá mimo jiné nedostatečné rozkousání jídla, antikoncepce s podílem syntetického progesteronu, nadměrné užívání širokospektrých antibiotik, i užívání pouze přírodních šťáv slazených fruktózou z čerstvého ovoce – včetně 100% ovocných freshů. Přítomnost kvasinek nás mimo jiné nutí i k touze na sladkosti a škrobovité potraviny.

Vedlejší účinky a rizika po hydrocolonterapii

Setkávám se s tím zřídka. Může dojít k zvý-

šenému nadýmání v případě, že nejsou užívána doporučená probiotika nebo předcházela dlouhodobá zácpa.

Proto nedodržení instrukcí od lékaře může být i příčinou předčasného ukončení celé terapie.

K zhoršení může dále dojít v případě kožních problémů v rámci detoxikace (lupénka, ekzémy a akné) na 1 až 3 týdny. Poté však obvykle přichází výrazné zlepšení. V takových případech kombinujeme léčbu s dalšími metodami.

Pokud jsou vyloučeny kontraindikace, tak rizika během profesionálního provedení nejsou známá.

Mýty o hydrocolonterapii

- Všechny bakterie se vypláchnou a je to nebezpečné,
- proděravění střeva,
- bolí to,
- je to nepřirozená procedura,
- je to nechutné, nehygienické,
- příliš drahé,
- skleněná trubice (myšlena spekle) – možnost prasknutí.

Závěr

Voda nás neustále provází našimi životy a inspiruje.

Naše zkušenosti ukazují, že vyvážené informace o hydrocolonterapii jako takové jsou velmi užitečné pro zdárnou změnu kvality života a celkového životního stylu. Nechceme úplně odstranit všechno z tlustého střeva, pouze dlouhodobé nánosy, a napomoci lepší regeneraci celkového organismu na všech úrovních.

Aktivní přístup klienta je zcela nezbytný.



Marie Štefanová

Internistka –
nutriční terapeutka,
hydrocolonterapeutka,
gestalt sychoterapeutka.

AltheaPrague – Krkonošská 5, 120 00
tel.: 725 762 937
e-mail: recepc@altheaprague.cz
www.altheaprague.cz