

Přednáška dne: 28.11.2024

MIKROBIOM – střevní bakterie

Střeva jsou schopná z živin přímo vstřebávat pouze vodu a některé minerály. Všechno ostatní musí rozložit bakterie na jednoduché sloučeniny a bakterie rovněž musí vyrobit látky, které tělo nutně potřebuje, ale neumí si je samo vyrobit. Takže jsme plně závislí na střevních bakteriích, kterým souhrně říkáme **mikrobiom**. Pokud si tyto bakterie ve střevech zničíte, tak zemřeme. Nejhuře jsou na tom ti, co nemají slepé střevo, které slouží jako spižirna pro uskladnění bakterií, odkud se můžou opětovně rozmnožit.

Ve střevech máme mít až 30 000 druhů bakterií. Většinou však máme maximálně 2 000 druhů bakterií. Odborníci dokáží určit, kterými civilizačními chorobami onemocníme podle toho, které druhy bakterií nám chybí. **Je dokázáno, že řadu civilizačních chorob lze vyléčit pouze dodáním patřičného druhu bakterií a vytvořením patřičného prostředí pro jejich množení.** Důležitější než dodávání druhů bakterií je vytvoření prostředí pro jejich rozmnožování. Prostředí je vytvářeno potravou, kterou konzumujeme.

Někdy slyšíte, že máte jíst potraviny rostoucí v okruhu 200 km kolem vašeho bydliště. Proč? Protože je šance, že máte ve střevech bakterie, které tuto potravinu umí rozložit. Pokud nemáte patřičné bakterie na rozložení dané potraviny tak v nejlepším případě jde celá potravina do záchodu. V horším případě se tou potravinou otrávíte, což se v lepším případě projeví jako alergie a v horším případě můžete i zemřít.

Některé potraviny, které tělo nechce, se je snaží vyhodit z těla průjmem, který se projeví téměř ihned. Některé potraviny můžou vytvořit prostředí, ve kterém se přemnoží pouze některý druh bakterií. **MŮŽE SE PŘEMNOŽIT TAK RADIKÁLNĚ, že vytlačí ostatní druhy bakterií, které nutně potřebujeme.** To se pak projeví intenzivními dlouhodobými průjmy. Pokud dlouhodobě nebudeme mít naše potřebné bakterie v patřičném množství, tak vše co sníme nebude rozloženo na látky, které umí naše tělo použít a my začneme hladovět. Při průjmech rovněž dochází ke značné dehydrataci těla.

Základem práce s mikrobiomem je vytvořit prostředí ve střevech takové, aby se nám v patřičném množství namnožily bakterie, které potřebujeme. Takže stav mikrobiomu je přímo odvislý od toho co jíme.

Vytvoření vhodného prostředí pro množení bakterií

Pestrost potravy je základem vytvoření vhodného prostředí. Proto nám ani nechutná jeden druh potravin dlouhodobě.

Nejvíce druhu bakterií se rozmnožuje u člověka ve vykvašené zelenině. Pro jejich namnožení je nejvhodnější voda z vykvašeného zelí. Pro další potřebné nám druhy bakterií vhodné prostředí vytvoří voda z vykvašené červené řepy, pak okurek a je vhodná i voda z vykvašené směsi zeleniny.

Další vhodnou potravinou jsou zejména pro mléčné bakterie – kefir. Kefír, který vytvoříme z mléka pomocí tibetské houby nám vytvoří prostředí až pro čtyři tisíce druhů bakterií. Přímé mléko není vhodné, protože se v něm může přemnožit asi osm set druhů mléčných bakterií, které vytlačí ostatní bakterie. Toto nevhodné prostředí tělo likviduje většinou průjmem.

Jakým způsobem si sami ničíme mikrobiom

1. Jednotvárnou stravou
2. Veškeré potraviny co jsou balené nebo konzervované obsahují látky ke konzervaci. **Všechny konzervační látky jsou určeny k zabíjení plísní a bakterií.** Tyto konzervační látky dostaneme s potravinami do trávicího traktu, kde nám ničí naše bakterie, které nutně potřebujeme. Málo které potraviny jsou pouze pasterizované a bez konzervačních prostředků
3. Bohužel i nebalené a nekonzervované potraviny jsou vesměs takzvané **ošetřeny proti hnilobě a v období růstu i proti škůdcům, plísním a bakteriím.** Většinou se na postřiky používají pesticidy, herbicidy a podobné látky, které ničí náš mikrobiom a způsobují i tečení střev
4. Odstranění těchto látek se zeleniny a ovoce močením v sodové vodě je jen částečné. Nejvhodnější je, když si zeleninu a ovoce pěstujeme sami, nebo si najdeme svého zemědělce, kterému uvěříme, že jeho produkty jsou BIO
5. Největší spoušť v našem mikrobiomu způsobuje však **JAR** na mytí nádobí. Přípravky na bázi JARU vám v nepatrném množství velmi úspěšně ničí váš mikrobiom. Nepomůže vám oplachovat nádobí i několikrát. Vždy tam zůstane dostatečné množství JARU, které se přenesou na potraviny a pak do trávicího traktu. Jedinou možností je používání na mytí nádobí přípravku na přírodní bázi. Lze doporučit například CELESTINKU od firmy MISSIVA. Jedná se o přírodní produkt získaný z kokosu. Po umytí nádobí vodu můžete bez obav použít na zalití květin.

6. Katastrofou pro náš mikrobiom je používání v zemědělství látek na hubení plevelu na bázi **glyfosátu**. Glyfosáty i v mikroskopickém množství vám zničí mikrobiom i způsobí tečení střev. Tento přípravek je zakázaný na celém světě, kromě východní části EU. **Tento prostředek se využívá k cílené likvidaci obyvatelstva.** Glyfosát se kdysi objevoval v přípravku na hubení plevelu RANDEBUR. Dnes je prodáván pod jinými názvy, ale je to totéž. Ve složkách najdete glyfosát. Když s ním pracujete, tak pak vám nepomůže si ani umýt ruce mýdlem.
7. **Fosfáty**, které rovněž úspěšně likvidují mikrobiom, se přidávají i do pracích prášků. Ty úspěšně do těla se dostanou i přes kůži. Zde je nutno se tomu věnovat. Nutno vyhledat firmy, které vyrábějí výrobky na praní a osobní hygienu na přírodní bázi a své výrobky značně nepředražují. Mezi takové firmy patří i firma MISSIVA. Prací program firmy MISSIVA uvedu na konci přednášky.
8. **Jsou k dispozici studie, kde je dokázáno, že dnešní tzv. farmaceutické léky způsobují větší zdravotní problémy, než způsobují nemoci.** Z léků je známo, že penicilin po týdnu používání nám způsobí ve střevech takovou spoušť, že běžnému tělu obnova mikrobiomu trvá šest měsíců. Jsou známy případy, že lidé po třech dávkách penicilinu měli tak zničený mikrobiom, že zemřeli!!!

Závěrem

Jsou známý případy, kdy lidé na dovolené v cizích krajích náhle zemřeli. Otrávil se potravinama, která místní obyvatelstvo běžně konzumuje. V dnešní době hotely na úrovni se snaží stravu přizpůsobit svým klientům.

V dnešní době je moderní přecházet na různé diety. **Pokud nemáme vytvořený mikrobiom na daný druh stravy můžeme mít vážné problémy.** Proto doporučuji, když chceme například přejít na ketonovou stravu, je vhodné i několik měsíců předem začít postupně jíst potraviny, které daná dieta obsahuje. U ketonové stravy doporučuji i při glukozové stravě začít jíst denně: slunečnicová, dýňová, chia, lněná a podobně, semínka, oříšky, mandle, máslo, né symbolicky, sýry, vejce a hlavně sýrovou zeleninu, zejména listovou. Jednou týdně si dát například šopský salát. **Až vám to začne chutnat, nebo přestane nechutnat, tak postupně odbourávat ze stravy sacharidy jako chleba, pečivo, vše z mouky, brambory, rýži, maso a ovoce.**

Prací program firmy MISSIVA



JAK PRÁT JEDNODUŠE A ÚSPĚŠNĚ?

Téměř 24 hodin denně je naše pokožka ve styku s oblečením. Naše kůže dýchá a zároveň velmi dobře vstřebává různé krémy ale i "chemii" z oblečení - především zbytky pracích prášků. Proto tolik záleží na tom, v čem pereme...

Prací program Permon pochází z dílny profesora Bareše (českého chemika, který je i autorem Indulony).

Co je dobré vědět?

Prací program Permon je jako stavebnice lego. Vybírám si ty složky, které potřebuji. Přípravky pracího programu jsou koncentráty účinných látek, proto využívám velmi nízké dávkování.

Permon je na přírodní bázi - velmi šetrný - vhodný pro ekzematiky a alergiky.

Všechny výrobky lze objednat i neparfémované.

Neobsahuje žádnou agresivní chemii, fosfáty, zeolity, plnidla a je v přírodě velmi lehce odbouratelný - zjednodušeně řečeno - "chutná bakteriím" - proto pračku pravidelně čistíme - jednoduchá záležitost ;-)

Prací program Permon vypírá zbytky pracích prášků, které jsem používala dříve. Proto se mohou objevit staré skvrny, které byly pouze maskovány bělidly. Ty se buď časem vyperou, nebo se na ně zaměřím a vyperu je hned (níže je návod).

Peru bez předpírky.

Prádlo musí krásně vonět a nesmí nám to zabrat víc času než při praní běžnou chemií. Pokud to takto není, okamžitě se ptejte ;-)

Lidé často mívají z nových věcí strach. Pro snadnou orientaci jsem přehledně a stručně rozepsala níže co, kdy použít.

Permon v Missivě vyrábíme již od roku 1995. Díky bohatým zkušenostem je současná verze top :-)

Vybírám ze dvou pracích prostředků:



Permon U Premium

Bavlna a bavlna s příměsí syntetiky - bílé, barevné, černé.

Rozjasňuje barvy.

20ml na pračku 4,5kg.

Pro silně znečištěné prádlo 30ml.

Permon U Premium je na bázi rostlinného mýdla obohaceného o enzymy a látky změkčující vodu - proto krásně pere i při nízkých teplotách. Poradí si i se středně tvrdou vodou.

Permon J

Sportovní a jemné prádlo - hedvábí, vlna. Spolu s Permonem

B nebo Percarbonátem rozjasňuje bílé prádlo.

60ml na pračku 4,5kg - **osobně mám vyzkoušeno, že stačí 20-30ml a to šetří moji peněženku.**

Permon J je na bázi jemného šamponu.

Permon U zde nezmiňuji, protože je pouze pro praní v měkké vodě. Cenový rozdíl mezi dávkou Permonu U a Permonu U Premium je zanedbatelný, ale prací efekt Premia je výrazně lepší.



Permonka pro dávkování.

Pro přesnější dávkování dávám do Permonky ještě odměrku. Nadávkuji prací prostředky, doplním vodou a vložím do bubnu pračky.

Vybírám máchadlo:

Máchadlo

Neobsahuje silikonové látky jako běžné aviváže, proto **je možné jej používat i při používání sušičky.**

Je fajn pro ekzematiky - zde je i žádoucí, protože **upravuje pH prádla** po použití U Premia tak, aby bylo příjemné pro pokožku.

Působí **antistaticky.**

Po použití máchadla je prádlo **měkké** - většinu pak **nemusím žehlit :-)**

Vypírá zbytky starých pracích prášků, které jsme používali dříve.



Permon M Soft

10-20ml na pračku 4,5kg

Jemná květinová vůně



Permon M Spring Valley

10-20ml na pračku 4,5kg

Výrazná jasmínová vůně

Zesílení účinku, dezinfekce, praní skvrn:

Permon B (Percarbonát)

Praní **silně znečištěného prádla** nebo cílené odstranění skvrn i zapraných.

Spolu s **Permon J** rozjasňuje bílé prádlo.

Dezinfikuje.

Bonus :-) - perfektní pro čištění termosek nebo **spálených hrnců** - trošku nasypu do termosky/hrnce, naplním studenou vodou a nechám několik hodin.

Lépe působí ve studené vodě.

Bud' přidávám přímo do [permonky](#), nebo navlhčím prádlo se skvrnou, posypu Permonem B (Percarbonátem), promnu, aby se dostalo do látky, zabalím (klidně udělám uzel :-)) a nechám minimálně 20 minut namočené ve vlažné vodě. Pak dám i s vodou (zauzlované) do pračky a běžně vyperu.



Permon B Percarbonát

Pro **bílé a stálobarevné prádlo** 10-20ml



Permon B - bělicí složka

Pouze pro **bílé prádlo bez obrázků** 10-20ml.

Doplňkové složky:



Zetko

Pro praní v tvrdé vodě přidávám 10-20ml ke každému praní.

Lze jej použít i při mytí nádobí v tvrdé vodě - přidáním k mycímu přípravku přímo na houbičku, nebo v myčce trochu naliji na obrácená dna hrnečků.

Permon D

Zesilovací složka pracího programu - výborně **odstraňuje mastné skvrny a pot.**

Pro snadnou aplikaci namontuji pěnový ventil. Pokud právě nemám, mohu nahradit [Lněným mýdlem](#), [U Premium](#), [Enzymatickou Celestinou](#).

Praní na zkoušku za poloviční cenu



Každý nový člen Club 21 má možnost si v první objednávce objednat tašku s pracím programem za 600,- V tašce s praním najde Permon U Premium, máchadlo a Percarbonat. Vše pro přibližně 75 pracích cyklů. Včetně Permonky, ředící lahve s pěnovým ventilem a katalogu.

Čištění pračky

Velmi jednoduchá záležitost - vyberu si jednu z možností:



20 ml koncentrátu [Lili](#) a 20 ml [Permonu B Percarbonátu](#) rozdělím do tří přihrádek v šuplíku. Trysky postříkám [Mediem](#) a vyčistím kartáčkem. Zapnu pračku na 60°C - dlouhý program pro bavlnu. Pokud by příliš pěnilo, přidám na doprání trochu [Media](#).

Tento způsob čištění pračky preferuji.



20 ml koncentrovaného Media a 20 ml B Percarbonátu, rozdělím do tří příhrádek v šuplíku. Trysky postříkám Mediem a vyčistím kartáčkem. Zapnu pračku na 60°C - dlouhý program pro bavlnu.

Po vyprání pračky **zkontroluji a vyčistím odtokový filtr**. Vyčistím šuplíčky pro dávkování pracího prostředku. Vyčistím těsnicí gumu. Ideální pomocník je **Lili** ředěná 1:5.

Čistá pračka je základ. Protože některé druhy tkaniny na sebe velmi rády váží nečistoty z pračky - zvláště umělina.

Praní v tvrdé vodě nebo železité vodě

Mýdlo v tvrdé vodě vločkuje a tím se snižuje jeho účinnost. Proto ke každému praní přidávám pro změkčení vody **Permon Z 10-20ml**.

V případě **mastných fleků, potu** - přidám přímo na skvrny **Permon D**. Častěji využívám program na 60°C.

Pokud používám **studniční vodu**, vždy přidávám **Permon B (Percarbonát)**.

Dávkování:

Praní syntetiky: 20-30ml **Permon J** + 10-20ml **Permon Z** (podle potřeby + 10ml Permon B/Percarbonát nebo Permon D)

Praní bavlny nebo směsných materiálů: 20ml **Permon J** + 10ml **Permon U Premium** + 10-20ml **Permon Z**. (podle potřeby + 10ml Permon B/Percarbonát nebo Permon D) Pokud peru hodně špinavé utěrky přidám ještě **Permon D** (cca 3 stříky pěnovým ventilem) nebo **kapičku koncentrované Celestiny**. Utěrky peru minimálně na 60°C. (Mohu předem namočit v teplé vodě s Permon B Percarbonat a Permon D, výsledek super!)

Pokud prádlo nevoní nebo se nevypralo

Ihned volejte nebo pište o radu ;-)

Prací program je na přírodní bázi a pokud se mi podaří, že zapomenu vyndat prádlo z pračky nebo suším ve vlhku, mohou se v prádle namnožit breberky a pak "**nevoní**".

Jak napravit? Prádlo namočit s **10-20ml ředěného Média** a 15ml **Permon B (Percarbonátu)** (dezinfikuje), doplnit kýbl studenou vodou a nechat alespoň 2 hodiny, pak vymáchat a vyprat v Permonu J - stačí 20-30ml na 4,5kg.

Pozor, pokud je v pračce zapadlý hřebík, 10Kč, kostice.... - silně snižují účinnost

praní. Je to pak stejné, jako bychom prali v železité vodě.

Pokud pračka nevoní, vyčistit! Po každém praní je možné pustit program "Odčerpání" - pro vyčerpání zbytkové vody, aby se v pračce do příštího praní neležela.

Pot, který je cítit i po vyprání - nepřecpávat pračku nejpropocenenější místa nastříkat **Permon D** a určitě používat **Permon B (Percarbonat)**.

Fleky od trávy - nastříkat Médium a trošku Permon B (Percarbonátu)- funguje i na bílé zašlapané ponožky.

Rez odstraní Medium.

Zaprané prádlo - namočit do Permonu J nebo Leontiny + 20ml Permon B (Percarbonátu), pak běžně vyprat.

Bonus :-)



Leontina - univerzální prostředek

Super pro **ruční praní včetně vlny a hedvábí**, protože obsahuje lanolin.

Mám ji oblíbenou místo **sprchového šamponu - perfektní pro ekzematiky a lidi s lupénkou** - nevysouší pokožku.

Na cestách s ní **umyjí nádobí, pejska, sebe, vyperu prádlo, umyjí podlahu i auto :-)**

Naše legislativa nedovoluje, aby byl přípravek schválen jako čisticí a zároveň pro mytí těla, proto je schválen jako univerzální čisticí...

Praním v Permonu získáme nejen čisté a měkké prádlo, ale i čistší přírodu :-)