

TEST ZDRAVÍ

Ověřte si jaký je Váš současný zdravotní stav a jaká je perspektiva jeho dalšího vývoje. Pomocí tohoto testu zjistíte své ohrožení civilizačními chorobami (CCH):

Všechna níže vyjmenovaná onemocnění patří mezi civilizační. Příčina jejich vzniku je vědcům známá. Byla nalezena v poruše základních biochemických procesů, s nimiž stojí a padají zdraví a život člověka. Bližší informace k CCH najdete na zadní straně testu.

Projdete-li anketou tím způsobem, že si do každé položky promítnete vaše příznaky a na malý poznámkový papír si zaznamenáte buď nulu, nebo body tak, abyste je na konci mohli sečíst, získáte charakteristiku vašeho zdraví v bodové hodnotě. Porovnáte-li součet Vašich bodů s tabulkou na konci testu, dozvíte se vše potřebné o dalším pravděpodobném vývoji Vašeho zdravotního stavu.

Body:

Nádorové onemocnění v kterémkoli orgánu včetně nervového systému a krve

- | | |
|---|---|
| a) nezhoubné nádory a cysty: | 2 |
| b) jen primární ohraničený zhoubný nádor bez metastáz | 4 |
| c) zhoubný nádor s prorůstáním do okolí, nebo s metastázami do jiných orgánů a opakované onkologické onemocnění | 6 |

Kůže a podkoží

- | | |
|---|---|
| a) Normálně zbarvená, hladká, vláčná,, bez pupínků a bez vyrážky: | 0 |
| b) Suchá nebo nadměrně se mastící pleť; místní zdrsnění: | 1 |
| c) Ztvrdnutí a praskání na patách; měkké nebo lámavé nehty; třepení vlasů, lupy | 2 |
| d) Zrychlená tvorba vrásek a rychlé houstnutí sítě vrásek; úbytek elasticity kůže; tvorba kožních laloků, celulitida: | 3 |
| e) Kopřivky, ekzémy (i atopický ekzém): | 4 |
| f) Lupénka, lupus erythematoses, dermatitidy, pemphigus a sklerodermie: | 5 |
| g) Otoky končetin, bérkové vředy, nebo „diabetická noha“: | 6 |

Klouby , kosti a svaly

- | | |
|---|---|
| a) Klouby a svaly bez jakýchkoli nepříjemných pocitů, pohyb a tlak na ně nevyvolává bolest | 0 |
| b) Občasné nepříjemné pocity – bolesti ve svalech, záškuby svalů, občasné pobolívání kloubů, občasné bolesti v jejich bezprostředním okolí; citlivost kloubů na chlad | 1 |
| c) Záněty kloubů vč. drobných kloubů ruky (zduření a zarudnutí), citlivost na tlak a stisk a diagnóza revmatického onemocnění kloubů (akutní i chronické) a dna: | 3 |
| d) Artróza kloubů | 4 |

- e) Diagnostikovaná osteoporóza 5

Kardiovaskulární systém

- a) Bez známek onemocnění a bez poklesu fyzické výkonnosti: 0
b) Vysoký krevní tlak, varixy, obezita, cukrovka 3
c) Záněty žil, poruchy krevních lipidů, zvýšená krevní srážlivost, 4
d) Aterosklerotické uzávěry věnčitých, mozkových a periferních tepen, cévní aneurysmata, 5
e) Embolie, infarkt, mozková mrtvice 6

Dýchací ústrojí (občasné akutní záněty se kromě opakovaných zápalů plic nepočítají)

- a) chronický zánět vedlejších nosních dutin, chronický zánět hrtanu, průdušnice a průdušek, opakované záněty středouší (děti) 2
b) opakované zápal plic 4
c) chronické plicní onemocnění (CHOPN) 6

Zažívací systém

Žaludek

- a) bezporuchové trávení i těžších jídel bez nepříjemných pocitů: 0
b) občasné bolesti žaludku a tlaky po požití stravy, zhoršená schopnost trávit určitá jídla, pocity okyselení žaludku a pálení žáhy 2
c) dg. Záněty žaludku (akutní, chronické), Helicobacter, nebo chlamydiová infekce, 4
d) vředová choroba žaludku a dvanácterníku 5

Střevo

- a) „člověk o svých střevech neví“, stolice je každodenní pravidelná, formovaná, ale dostatečně měkká, nepáchnoucí, není nadměrná tvorba plynů: 0
b) velká plynatost, katarální onemocnění s občasnými průjmy, bez bolestí 1
c) celiakie a porucha trávení některých bílkovin 3
d) projevy zánětlivého onemocnění s průjmy, bolestmi a pěnou, případně krví, ve stolici 4
e) dg. Crohnova choroba, ulcerózní kolitis (proktokolitida), divertikulitida 5
f) onemocnění vyjmenovaná v d) a e) po operaci (po resekcích střeva) 6

Slinivka břišní

- a) porucha ve vylučování pankreatických enzymů 3
b) zánět slinivky břišní (akutní i chronický) 5

Onemocnění jater

- a) játra nepřesahují oblouk žeber a nejsou citlivá na pohmat: 0
b) izolované změny biochem. ukazatelů jaterních funkcí (např. zvýšená hladina bilirubinu), bez zjevných klinických příznaků 2
c) jaterní fibróza (vazivové změny v játrech) nebo jaterní steatóza (ztučnění jater), bez klinických příznaků 3
d) chronické zbytnění jater s porušením jaterních funkcí a klinickými příznaky;

- prodělaná hepatitida typu C: 4
d) akutní průběh jaterní dystrofie 6

Žlučník

- a) člověk neví, že nějaký žlučník má: 0
b) občasné pobolívání žlučníku a pocit špatného trávení 2
c) žlučnickové koliky se silnými bolestmi příp. nevolnostmi a zvracením 3
d) poruchy žlučníku s kolikami nebo bez nich, ale se zřetelným zažloutnutím spojivek a kůže, zánět žlučníku 5

Poruchy plodnosti a těhotenství

- a) neschopnost otěhotnět a využití asistované reprodukce 5
b) rizikové těhotenství, potrat, nebo předčasný porod a vrozená onemocnění novorozenců a batolat 6

Nemoci krve

- a) všechny typy chudokrevnosti (anemií), nebo snížení kteréhokoli typu bílých krvinek nebo snížení počtu krevních destiček 4
b) nádorové množení bílých krvinek (leukémie, lymfom) 6

Močové ústrojí

- a) moč je nažloutlá, močení snadné bez palčivých pocitů, není nutné močit v noci 0
b) častější močení; nutnost močit v noci; prodloužená doba vyprazdňování močového měchýře; ztenčení proudu moči u mužů 3
c) dg. porucha močení; různé příčiny zvětšení prostaty u mužů 4
d) ledvinové kameny, záněty ledvin 5
e) dg. ledvinová nedostatečnost s nutností dialýzy včetně stavů, které jsou komplikací cukrovky 6

Neurologická onemocnění

- a) převládá stav duševní pohody a vyrovnanosti bez bolestí hlavy 0
b) občasné bolesti hlavy 1
c) časté a silné bolesti hlavy, migrény, 2
d) poruchy paměti a vybavování 3
e) poruchy kognitivních funkcí (lehčí poruchy duševních funkcí vyjádřené chybami při řešení snadných úkolů), 4
f) dg. Alzheimerova choroba – začínající nebo demence jiného typu, psychózy včetně schizofrenie 5
g) Alzheimerova choroba s demencí, nebo dg. Parkinsonova choroba 6
h) nediodagnostikované onemocnění s třesem končetin, epilepsie 4

Psychiatrické poruchy

- a) převládá stav duševní pohody a vyrovnanosti 0

- | | |
|---|---|
| b) úzkost, únava, fobie, | 2 |
| c) autismus, | 3 |
| d) deprese, chronický únavový syndrom | 4 |
| e) cyklická psychóza, nebo schizofrenie bez rozpadu osobnosti | 5 |
| f) psychózy s rozpadnutím osobnosti | 6 |

Poruchy imunity

- | | |
|---|---|
| a) zcela bez virových onemocnění, nebo max. jedno lehčí 1 x za 2 roky | 0 |
| b) snížená odolnost vůči infekci (2 onemocnění/rok) – angína, chřipka, opakované rýmy, záněty vedlejších dutin, středního ucha (u dětí), průdušek | 2 |
| c) chronická borelioza | 3 |
| d) projevy kožních alergií – kopřivky, Quinckeho edém, atopické ekzémy | 4 |
| e) astma | 5 |
| f) úplné zhroucení imunity, nebo léčebná imunoprese (po transplantacích) | 6 |

Autoimunitní onemocnění

- | | |
|--|-------|
| a) onemocnění štítné žlázy | 4 |
| b) roztroušená skleróza | 6 |
| c) chronické onemocnění kloubů | 5 |
| d) jiná autoimunitní onemocnění podle závažnosti | 4 - 5 |

Vyhodnocení:

0 bodů: váš zdravotní stav je mimořádně dobrý. Biologická potřeba vitamínů a minerálů ve Vašich buňkách je plně uspokojena. Je zajištěna normální souhra biochemických procesů ve Vašich buňkách. Potřebné informace na www.karelerben.cz; číst od hesla „Co je to homocystein“

1 - 3 body: vykazujete známky počínajících, nebo lehčích forem metabolické poruchy, která se již projevuje měřitelným zvýšením hladiny homocysteinu (Hcy) v krvi. Metabolickou rovnováhu obnovíte potravinovými doplňky podle doporučení poradce.

4 – 10 bodů, ale nemáte v žádné položce horší hodnocení než 3: při kontrolním vyšetření hladiny Hcy by se již ukázalo zvýšení, které signalizuje rozvíjející se poruchu v metabolismu Hcy, která se pravděpodobně brzy začne projevovat vážnějšími zdravotními poruchami. Rozhraní mezi zdravím a nemocí lze ještě posunout ve prospěch zdraví pouhým nasazením doporučených potravinových doplňků bez měření Hcy a bez nutnosti vyhledat lékaře.

11 – 25 bodů, ale nemáte v žádné položce horší hodnocení než 4: vaše příznaky jsou charakteristické pro značně rozvinutou přípravnou fázi civilizačních chorob. Pokud se změny netýkají kostí a kloubů a netrvají dlouho, lze snížením hladiny Hcy a podpořením imunity a regeneračních schopností organismu dosáhnout návratu do plného zdraví. V této fázi dosáhnete většího a trvalejšího zlepšení zdraví zvolíte-li spolupráci s lékařem.

26 – 40 bodů, ale nemáte v žádné položce horší hodnocení než 5: Váš zdravotní stav je výsledkem dlouhodobé metabolické poruchy se značným zvýšením hladiny Hcy v krvi. Již došlo k řadě trvalých poškození tkání, orgánů a jejich funkcí, jejichž odstranění je možné pouze ve výjimečných případech, ale je obtížné a hlavně nákladné. Je ale možné dosáhnout stabilizace zdravotního stavu a zamezit dalšímu zhoršování. Spolupráce s lékařem je nezbytná.

41 a více bodů: Váš zdravotní stav je špatný v tom smyslu, že vysoká hladina Hcy, která jej nutně doprovází, znamená, že pokud ji necháte nadále bez ovlivnění působit, musíte počítat s ohrožením náhlými kardiovaskulárními příhodami a jejich opakováním, nebo nádorovým onemocněním, případně dalšími nemocemi, které mají bodovou hodnotu 5, nebo 6 (pokud

se u vás tato onemocnění již neprojeví). Protože ještě žijete, máte stále možnost odvrátit předčasný konec života a další utrpení, která rozvinutá civilizační onemocnění přináší. Ale čas na odložení nutných opatření na dobu, kdy se vám bude lépe hodit se těmto problémům věnovat, už asi nemáte.

Poznámka: podporu imunitního systému nelze provádět v souběhu s léčebnou imunosupresí.

Nyní znáte výsledek testu a jeho vyhodnocení. Pokud pro Vás nedopadlo vyhodnocení testu příliš příznivě, nepodléhejte strachu, nebo dokonce panice! Nejste v tom sami. Podobný výsledek bude mít většina lidí žijících v civilizaci. Úbytek 80 % obsahu vitamínů a minerálů ve stravě za posledních 50 let se nějak musí projevit. Záměr autorů testu nebyl Vás postrašit, ale poskytnout co možná objektivní pohled na to, jak moc Vás CCH ohrožují. Výsledek neznamena Vaše odsouzení k nemoci a zkrácení života. Je jen upozorněním, že ve Vašem těle probíhá řada procesů, které člověk nevnímá a některé z nich jsou přípravnou fází k náhlému projevení nemoci.

Nyní záleží na Vás, jak na ohodnocení svého zdravotního stavu zareagujete. Nemůžete počítat s pomocí našeho zdravotnictví při řešení problémů odhalených testem. Zdravotnictví neumí a zatím nechce nabízet pacientům léčení příčiny CCH a není schopné zorganizovat jejich prevenci, která by byla tak účinná, aby tato onemocnění vůbec nemohla vznikat. MZ o tom odmítlo i jednat. Přirozenou reakcí občanského odporu proti takovému jednání je vznik Paralelní péče o zdraví (PPoZ).

PPoZ je tu proto, aby Vám zprostředkovala využití poznatků, které přinesl objev příčiny vzniku CCH a poznatky o homocysteinu. O této aminokyselině se říká, že její hladina v krvi je nejlepší předpovědní faktor, který člověku napoví je-li mu souzen dlouhý život s dobrým zdravím, nebo má-li předurčení k předčasnému úmrtí a soužení s CCH. K tomu patří důležitá poučka. Předurčení lze změnit: to dobré může člověk nepříznivou změnou životního stylu pokazit a právě naopak nepříznivé předurčení lze změnit na příznivé. Právě k té změně na příznivé předurčení má pomáhat tento test a následná doporučení poradce.

Pokud chcete získat informace o podstatě PPoZ a o možnostech zabezpečit si své zdraví před ohrožením CCH rychle, obraťte se na poradce, jehož prostřednictvím se Vám dostal do rukou tento test. Poradce je kvalifikovaný spolupracovník PPoZ a jeho činnost navazuje na Poradnu civilizačních chorob v R.M.A. CENTRU.

Test a doprovodné informace připravili:

MUDr. Karel Erben, primář poradny pro civilizační choroby a garant PPoZ:
R.M.A. Centrum, Praha 7, Dukelských hrdinů 17

Ěbočka ústřední Poradny CCH Praha:

pro **Trutnov, Náchod a Hořičky**

E-mail: zdravi@rogallo.cz

Tel. 491 491 900

Mob. 773 502 502

pro **Prahu 8**

E-mail: info@rogallo.cz

MUDr. Karel Erben
primář Poradny civilizačních chorob,
R.M.A. Centrum, Praha 7, Dukelských hrdinů 17