

sáhne, když opravy v těle jsou nedostatečné. Intenzivní stres, např. drastická operace, těžká autohoda nebo těžká spálenina mohou způsobit, že během jednoho dne projde osoba všemi třemi stupni - poplachem, odporem a vyčerpáním.

Mnohem častěji zažijeme mnohé poplachy a stovky odporů, než naše životy ohrozí vyčerpání hypofyzy a nadledvinek. Při každé nemoci jsme však v jednom z těchto tří stupňů stresu a znovuzískání zdraví musíme plánovat příslušnou stravu.

Při dlouhotrvajícím stresu se nejprve ničí a spotřebovávají bílkoviny thymusu a lymfatických žláz, potom krevní plasmu jater, ledvin a jiných.

Odebíráním bílkovin ze žaludeční stěny mohou vzniknout žaludeční vředy. Odebíráním bílkovin ze střev vzniká ulcerativní colitis (vředový střevní katar).

Během jediného dne těžkého stresu se zničí v těle tolik bílkovin, kolik je obsaženo ve 4 litrech mléka. Tkáně se však nepoškodí, jestliže v dotyčném dni lze toto obrovské množství bílkovin sníst.

V těle se ničí nejen bílkoviny, ale i vápník a další živiny.

Potřeby živin se zvyšují:

Když byly vyvolány umělé stresy u zvířat, zvýšily se potřeby všech živin. Byly-li tyto zvýšené potřeby živin splněny, poškození bylo malé; nebyly-li splněny, poškození bylo těžké až smrtelné.

Jak dobře se zvířata vyrovnala s požadavky stresu, záviselo v první řadě na jejich schopnosti vyrábět hormony hypofyzy a nadledvinek. V první řadě je nutno mít dostatek bílkovin, vitamínů B, B<sub>2</sub>, kyseliny pantothenové, cholinu - bez těchto složek nemůže být vyrobeno dostatečné množství hormonů z hypofyzy.

Nadledvinková kúra ještě více závisí na živinách a mírný nedostatek kyseliny pantothenové způsobuje, že cortizon a další hormony se nemohou dostatečně tvořit. Jestliže nebyl nedostatek kyseliny pantothenové těžký, nadledvinkové hormony se opět mohou vyrábět do 24 hodin. Jestliže nedostatek trval dlouho, doba opravy a uzdravení je pomalejší a nejistá.

Právě tak důležité jako kyselina pantothenová jsou kyselina linolová, vitamíny A, B<sub>2</sub>, E; jejich nedostatek může způsobit degeneraci nadledvinkové kůry. Ozdravení nadledvinkové kůry je však rychlé při dostatku těchto živin.

Nadledvinkové hormony nemohou být vyráběny v dostatečném množství při nedostatku vitamínu C. Jeho potřeba při stresu vždy podstatně stoupá a zvýšená dávka vitamínu C zvyšuje odolnost organismu vůči stresu. Když 144 přestárlým pacientům v nemocnici, jejichž nadledvinkové žlázy nefungovaly, začali podávat půl gramu vitamínu C denně, začaly okamžitě pracovat a mnozí pacienti se zlepšili bez jakékoliv jiné změny jejich léčebného režimu.

Příznaky nedostatku kyseliny pantothenové jsou popsány v knize: *Let's Eat Right To Keep Fit* (Moderní léčení výživou I).

Jak úspěšně se každý z nás vyrovná s požadavky stresu závisí jak na přiměřenosti stravy před stresem, tak i po dobu stresu. Špatná výživa se může projevit svými následky až při stresu.