

### Antistresové vitaminy:

Nebyly dosud chemicky určeny a nelze je koupit na lékařský předpis, ale mají fantastický ochranný účinek vůči většině stresů, i když ne proti všem.

Například sulfonamidy, stabrin, cortizon, aspirin, X-paršky, různé bakterie, způsobují škody, jimž nedovedeme zabránit nebo je zmírnit žádnou jinou živinou, vyjma těch jídel, jež obsahují antistresové vitaminy.

Tyto antistresové vitaminy byly nalezeny v játrech (hlavně vepřových), v pšeničných klíčcích, v pivovarském droždí, v ledvinkách a v plnotučné sojové mouce (nikoliv však v odtučněné).

Jiné, stejně ochranné antistresové vitaminy, odlišné od jaterních, byly nalezeny v dřeni zelených listových zelenin. Výzkumy ukazují, že nemocní by měli zařadit do své denní stravy co nejvíce těchto potravin.

### Reakce proti stresu a nemoci:

Příznak nemoci není často ničím jiným, než reakcí těla na stres. Např. nadledvinkový hormon DOC brání rozšíření infekce vyvoláním místního zánětu kolem bakterií a toxinů a tím zabráňuje jejich šíření do sousedních tkání. Kromě toho přivádí krev a různé tekutiny a látky do ohrožené oblasti. Vedlejšími symptomy jsou otoky, bolest, horečka. Lékaři nazývají tyto místní záněty jménem postiženého orgánu s koncovkou -itis: artritida, bursitida, colitida, nephritida aj.; rovněž alergie patří mezi stresové nemoci.

Je-li k dispozici příliš málo cortizonu, nemůže tento udržet DOC v rovnováze a zánět se stane chronickým, jako např. artritida a některé alergie. Je-li naopak příliš málo DOC nebo předávkujeme-li při medikamentaci cortizon, tělo se stává náchylné vůči infekcím, zánětům a poškozením z toxických látek (DOC a cortizon mají být v rovnováze).

Nadledvinkový hormon aldosteron udržuje v těle sodík a tudíž vodu. Je-li ho vyrobeno příliš mnoho během prvních dvou fází stresu, zadržuje se v těle příliš mnoho vody a vzniknou otoky rukou, kotníků, očí a může stoupnout krevní tlak. V tom případě omezujeme solení kuchynskou solí a používáme draslík (chlorid draselný). Vyskytuje se to u určitých typů ledvinových a srdečních nemocí.

Jsou-li nadledvinky vyčerpány dlouhotrvajícím stresem, nedovedou vyrobit aldosteron a tělo ztrácí nutnou vodu a krevní tlak obvykle klesá pod normál. V tomto případě musíme užívat více sodíku (kuchynské soli) než draslíku.

### ACTH a cortizonová léčba:

Toxické účinky při dlouhotrvající léčbě ACTH nebo cortizonem mohou být tyto: žaludeční vředy, spontánní krvácení (z nosu i jinde), tloustnutí, zvýšený krevní tlak, nespavost, infekce, poruchy zažívacího traktu, deprese až sebevražedné myšlenky aj.

Podáváme-li ACTH bez současných velkých dávek kyseliny pantothenové, může dojít k těžkému poškození nadledvinek; dávalo se až 10 g kyseliny pantothenové denně.

K vedlejším účinkům cortizonové terapie náleží dále: zánět