

Elektro-stres a kortizol

Kamil Pokorný, www.elektrosmog-zony.cz

Jak vzniká a co způsobuje elektro-stres? Jak úzce souvisí s hladinou kortizolu?

Naše těla se vyvíjela miliony let v reakci na některé předvídatelné podněty, působící náhlý stres. Od věků tak disponujeme systémem „útek nebo útok“, který nám pomáhal zůstat naživu v nouzi, nebo při překvapení silnějšími predátory v přírodě. Náš systém se vyvinul tak, aby nám pomáhal dostat se ze životně nebezpečných situací: Optimalizoval metabolismus, aby se dokázal rychle uvést do krizového nastavení.

Když jsme v nebezpečí, hladina kortizolu a (nebo) adrenalinu narůstá, čímž se odkloní průtok krve do velkých svalů, které nám pomohou bojovat s predátorem, nebo utéci. Tyto stresové hormony řídí v těle několik soustav. Kolísání jejich hladin ovlivňuje celý organismus a řídí přes nervový systém reakce „útok nebo útek“. Pomáhá rychle a přednostně dodat energii tam, kde ji v krizové situaci potřebujeme.

Tělo je uzpůsobeno, aby v dobách nebezpečí elegantně přitáhlo průtok krve z vnitřních orgánů, imunitního systému a částí mozku, jež jsou spojeny s poznávacími schopnostmi a nasměrovalo tuto krev do čtyřhlavých svalů stehenních, abychom v ohrožení mohli utíkat jako diví. To je vynikající systém, když dojde k nejhorsšímu. Ale co když je náš organismus ve stresu trvale?

Dnešní složitá doba nám většinou ve skutečnosti neulehčuje život ani přes všechny vymoženosti a pomůcky. Všechny stresy spolu s psychickou únavou se násobí stresem vyvolávaným umělým zářením elektromagnetických polí, ve světě již delší dobu sledovaným „elektro-stresem“. Bezpočet různých datových signálů nás dnes v nepřírozené míře obklopuje a atakuje náš organismus velmi agresivním způsobem, především v podobě WI-FI pulzního záření - celé noci i dny.

Psychický a technický stres

Nejhorsšími vlivy se přitom většinou obklopujeme sami a dokonce dobrovolně, protože ty nejsilnější signály nepochází zdaleka od sousedů, ale z našich WI-FI a telefonů přímo doma v blízkosti těla. Problém je v charakteru těchto datových signálů. Jejich ostré pulzní náběhy a pády v podobě nul a jedniček nevybíravě atakují naše receptory, buňky a související systémy i miliardkrát za vteřinu. Celou noc a každý den! Tento charakter lze přirovnat k příklepové vrtačce, nebo rovnou sbíječce a bouracímu kladivu. Jde o takovou razanci, že naruší a rozbíjí jinak velmi pevné a odolné konstrukce. U WI-FI ještě navíc každých pár minut vyskočí uzounký datový paket, kterým router jakoby zakřičí „Připojte se okolní zařízení, jsem tu, síť xy.“ a tento výkřik lze spatřit na analyzátoru jako ostrou jehlu, která výkonově předčí další minuty „poklidu“ i mnoha-set-krát! Skutečně jako ostrá jehla, která každou chvíli popichuje celou noc naše receptory a tím blokuje tvorbu melatoninu. Vraťme se však ke kortizolu a stresovému systému.

Dlouhodobou zátěží vzniká chronický stres, kdy je trvale vyplavován kortizol a nadledvinky již „melou na prázdno“. Začíná stoupat krevní tlak, přičemž velmi klesá elán a životní energie. Jsme trvale unavení, i po ránu. Dlouhodobá sekrece kortizolu způsobuje při chronickém stresu významné fyziologické změny. Tělo neustále omezuje průtok krve do životně důležitých orgánů a důsledkem je, že se velice oslabuje také imunitní systém. Přísun energie do imunitního systému je omezován. Tělo, které je v neustálém stresu (ať již psychicky, nebo

neustálými ataky umělých elektromagnetických polí), je jako země ve válce a všechny prostředky se posílají na frontové linie, a tak zůstáváme trvale napjatí a v nerovnováze.

Chronický stres je zabiják

Většina lidí v našem moderním světě trpí důsledky zhoršené imunity. Střediska pro kontrolu a prevenci nemocí (CDC) považují stres za příčinu 90 % chronických nemocí. Jakmile pak systém člověka zeslábne, přebírá nad ním vládu ošklivá chronická nemoc. Problém je, že denně děláme věci, které odčerpávají zásoby energie z imunitního systému. K tomu se ještě dlouhodobě vystavujeme agresivnímu záření WI-FI, datových signálů z mobilních telefonů atd. Tělo postupně přestává být schopno udržet rovnováhu. Jeho homeostáza (systém pro rovnováhu ke zdraví) pomalu kolabuje a přichází vážnější nemoci.

Oslabování trávicí soustavy a vnitřních orgánů

Když tělo dostane signál, že se blíží tygr, odčerpá krev z našich vnitřních orgánů a nasměruje ji do svalů, abychom přežili. Kombinace psychického stresu se širší směsí agresivních technických signálů je jako trvale řvoucí lev. Orgány tím ale dostávají ránu. Průtok krve se zmenšuje, tím se omezí přísun energie a živin do životně důležitých orgánů. Když se například pravidelně odčerpá energie z trávicího traktu, začneme pozorovat zhoršené vstřebávání (žaludek stávkuje), nedostatek živin (doháníme kávou s cukrem, způsobující další stres a nerovnováhu cukru). Dochází k zácpě nebo řídké stolici, bolení žaludku, nadýmání a nakonec k „syndromu“ zvýšené propustnosti střev.

Kortizol jako kreditní karta

Když hladina kortizolu stoupá, dochází v těle k vážným změnám s obrovským dopadem na krevní cukr. Když se množství krevního cukru zpočátku zvyšuje, vycítí to slinivka břišní a uvolní inzulin, aby tento cukr popadnul a dopravil do buněk. V okamžiku náhlého ohrožení je to vše žádoucí mechanismus k přežití. Ale pokud strávíme na velmi rozkolísané kortizolové houpačce celé roky, prudký vzestup inzulinu je často větší než uvolněný cukr (energie). To způsobí, že jsme hladoví a chceme další cukr nebo sacharidy, abychom to vyrovnali. Navenek se to projevuje náladovostí, podrážděností, bolestmi hlavy a celkovou únavou. Často saháme po kávě, aby nás vytáhla z otupění způsobeného nedostatkem energie. Často u lidí dochází k tak velkým výkyvům, že v úterý si již zcela vyčerpaní přejí víkend. Jakmile klesne naše energie na úroveň, kdy už tělo nemůže, začínají se obětovat naše systémy a my končíme u doktorů kteří nás zasypou jedovatými pilulkami.

Chaos v endokrinním systému versus erekce a hubnutí

Mnoho mužů potají připouští, že nemohou dosáhnout erekce. Důvodem často bývá kortizol. Lidé mívají zcela vyčerpané nadledvinky v důsledku chronicky zvýšeného stresu, což pak působí na jejich testosteron, estrogen, DHEA a několik dalších hormonů. Když jsou hormony v oslabení a nedostatku, přibíráme na váze a unaveně se vlečeme životem. Přeneseně lze říci, že za přibírání na váze velice může dlouhodobý elektro-stres a psychický stres. Jedna klientka mi vyprávěla, jak se s kolegyněmi zbavily WI-FI a překvapivě začaly hubnout. Tehdy jsem se usmál, že je chválím, že se tím podpoří i jejich celkové zdraví a pohoda. Jejich hubnutí zrušením WI-FI, jsem však spíše považoval potichu za placebo. Nyní ale materiály, ze kterých jsem sestavil pro vás tento článek, tuto záležitost potvrzují vlastně také.

Zasažení mozku

Nejhorší, co se stává při chronickém stresu, je přerušení toku krve do prefrontálního kortexu. To je část mozku, která nám pomáhá při abstraktním myšlení, řešení problémů, morálním a

sociálním uvažování. Tato část mozku nám také pomáhá regulovat afekty. Chronické omezení přesouvání energie při trvalém mozkovém nastavení „útok nebo útek“ nás trvale udržuje ve stavu okamžité reakce, nedůvěřivé, méně empatické a neschopné činit dlouhodobá promyšlená rozhodnutí. Většina lidí dnes žije v módu přežití, proto dělají nepromyšleně další věci, které jim škodí. Impulzivní a neopatrné jednání spolu s neschopností více se soustředit, přímo souvisí s prefrontálním kortexem – částí mozku, která nám pomáhá potlačovat impulzy škodící našim tělům.

Elektro-stres, kortizol a děti

Opakovaně vysoká hladina kortizolu má řadu důsledků. Problém počít vůbec, pak vystřídají problémy s vývojem a velmi oslabenou imunitou (nezapomínejme na přehnané dávky očkování a jedovaté jídlo a další vlivy dnešní společnosti). Dnes mnoho dětí trápí vleklé ekzémy již ve čtyřech letech, což poukazuje na začarovaný kruh silného elektro-stresu, stresu rodičů, výkyvy kortizolu a oslabování až rozbití imunity. Vysoká hladina kortizolu omezuje správnou distribuci růstového hormonu a děti pomaleji rostou a bývají menší. Amygdala – významná část limbického systému, je často u těchto dětí zvětšená a hyperaktivní. Tento stav pak vede z neurobiologického a somatického hlediska k problémům s regulací emocí a chování – i v klidné a slušné rodině. Přitom dnešní běžně vysoký stres ve školách, způsobený nerozumně silným vyzařováním WI-FI sítí, od kterých již některé moudřejší země ustupují, k takovému chování dláždí zlatou cestu, a tak se prohlubuje agresivita a impulzivní jednání spolu s únavou psychickou i organickou. U dnešních školáků a studentů se to projevuje krom chování i zvýšenou nemocností a řadou potíží. Systém dětí je totiž permanentně nastavován a udržován na stres, místo na klid, pohodu a radost. Klinická praxe pak potvrzuje, že takové děti neumí být nikdy v klidu, více zatěžují trpělivost rodičů a někdy potřebují i intenzivní terapii, aby se splašený a vyděšený organismus uklidnil. Toho však prakticky nelze dosáhnout, jestliže vystavujeme děti trvale výraznému elektro-stresu – i po celé noci, kdy nás pro neznalost rizik a pohodlnost ani nenapadne, alespoň tu svoji WI-FI doma vypnout!

Vyzkoušejte, jak se vám uleví nejen od únavy a bolestí hlavy a dalších potíží, když začnete svoji WI-FI a datové přenosy v mobilním telefonu vypínat alespoň na noc!

Elektro-stres je způsobován i řadou dalších zdrojů doma a z okolí, proto nabízím kompletní odborné přeměření a poradenství.

Více informací také na mých stránkách, www.elektrosmog-zony.cz

Zdroje:

Pedram Shojai, OMD – Urban Monk, Euromedia 2016

PhDr. Petra Winnette, PhD – Pravý domácí časopis 2/2018 – Klíčem k vývoji dítěte jsou jeho rodiče

Öffentliches WLAN / Hotspots / Freifunk:

<https://www.diagnose-funk.org/themen/mobilfunk-versorgung/wlan-oeffentlich-hotspots>