

Metoda testování

Před započítím *terapeutických úprav stravovacího režimu* je potřeba získat co nejpodrobnější údaje, týkající se celkového stavu organismu daného člověka. V první řadě by se mělo *stanovit*, které z *vitaminů, minerálů a dalších krevních elementů chybí*. Rovněž je třeba *zjistit zatížení organismu škodlivinami* (např. těžkými kovy) atd.

Jelikož rozsáhlejší biochemické laboratorní rozborů jsou finančně dost náročné a lékaři je z toho důvodu neradi provádí, vyplatí se užit *alternativní metody stanovení*, pomocí nichž lze rovněž získat potřebné informace.

Za tímto účelem využívám desetiletím ověřený **svalový test**. Jde o prakticky mnohonásobně ozkoušenou metodu, jež vychází ze studií svalových pohybů, funkcí mozku a nervů*.

Tato metoda byla vyvinuta v 60. letech minulého století a původně byla užívána ke stanovení alergií na určité potraviny. K tomuto účelu užívám svalový test dodnes; určuji jím *vhodné a nevhodné potraviny*, což je důležité nejen u alergiků, ale i ostatních. Kromě toho bylo zjištěno, že svalovým testem lze rovněž stanovit další potřebné údaje.

Abychom získali spolehlivé výsledky, je nutné odstranit všechny rušivé vlivy. Mezi ty patří mimo jiné i rozumové předsudky testované osoby, jako jsou např. preference či naopak odmítání určitých potravin, jakož i jejich celkové stravovací návyky. Tyto vlivy musí eliminovat zkušená a kvalifikovaná osoba, která též vyhodnocuje odezvu *vhodného svalu*.

Takto lze stručně charakterizovat testovací metodu, kterou v praxi doplňuji následnými dotazy, vycházejících ze základů klinické výživy i dalších oblastí.

Na základě získaných informací doporučuji vhodný stravovací režim či další opatření. Cílem by mělo být zajištění *optimálního složení krve* a dalších tělesných tekutin, jakož i celková *harmonizace organismu*.

* Doplnění pro odborníky a zvědavé:

Při **svalovém testu** vycházíme z funkcí motorických systémů z oblasti *prodloužené míchy*, kde se nachází centrum řízení dechu, srdeční činnosti a dalších životně důležitých systémů regulace.

Na činnost svalů má významný vliv *mozeček* (tj. hlavní část zadního mozku), který ve spolupráci s ostatními oblastmi (bazálními ganglii) reguluje *jemnost pohybů a udržuje také svalové napětí* (tonus).

Pro testování svalového *napětí* využívám hlavně deltový sval (musculus deltoideus anterior), který je řazen mezi svaly iniciující ostatní svalové aktivity. Vnímám *rozdíl mezi staženým* (kontrakcí) a *nataženým svalem* (extenzí).

Svalová vlákna se chovají dle principu „*ano* nebo *ne*“, což znamená, že kontrakce buď nastane, či nikoliv - nic mezi tím neexistuje. Proto lze na vhodně položenou otázku ohledně dostatku, příp. přebytku určitých látek obdržet dle uvedeného principu potřebnou odpověď.