

# ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

KOMPLEXNÍ PREVENCE  
A LÉČBA PŘÍRODNÍMI PROSTŘEDKY

*JIŘÍ JANČA*



# **Alternativní medicína komplexní prevence a léčba přírodními prostředky**

Jiří Janča

## **OBSAH**

|   |     |    |
|---|-----|----|
| ÚVOD  | 8   |    |
| I. ZÁSADY ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY             |     |    |
| Prostředky a metody alternativní medicíny   |     | 18 |
| Postupy použitelné při samopomoci           | 20  |    |
| Postupy s vnější pomocí                     | 22  |    |
| II. JEDNOTLIVÉ METODY                       |     |    |
| Výživa v prevenci a léčbě                   | 27  |    |
| Fytoterapie                                 | 33  |    |
| Reflexní terapie – reflexologie             | 37  |    |
| Reflexní terapie rukou                      | 50  |    |
| Akupresura                                  | 54  |    |
| Shia-tsu, speciální masáž                   | 58  |    |
| Akupunktura a její oblasti                  | 60  |    |
| Ušní akupunktura – auriculotherapie         | 68  |    |
| Elektropunktura a elektroakupunktura        | 71  |    |
| Další metody v oblasti akupunktury          | 73  |    |
| Homeopatie                                  | 74  |    |
| 15. Chiropraxe, masáže, cvičení             | 79  |    |
| 16. Některé další metody a jejich uplatnění |     | 87 |
| III. KOMPLEXY METOD A PROSTŘEDKŮ            |     |    |
| Nedostatky monoléčby                        | 103 |    |
| Základní prvky sestavy komplexů             | 107 |    |
| 19. Obecné prostředky a sestavy             | 109 |    |
| IV VLASTNÍ POSTUPY                          |     |    |

|  |     |       |
|--|-----|-------|
| 20. Nemoci látkové výměny                    | 129 |       |
| 20.1 Nemoci dýchacích cest                   | 130 |       |
| 20.2 Kožní onemocnění                        | 141 |       |
| 20.3 Nemoc očí, vady zraku                   | 153 |       |
| 20.4 Úloha hořčiku a jeho vliv na organismus | 158 |       |
| 20.5 Nemoci pohybového systému               | 162 |       |
| 20.6 Nemoci vnitřní                          | 178 |       |
| 20.7 Lymfatický systém                       | 197 |       |
| 20.8 Potíže hormonální sféry                 | 207 |       |
| 20.9 Některé potíže krevního oběhu           | 220 | 20.10 |
| Střevní potíže                               | 226 |       |
| Oblast psychiky                              | 229 |       |
| Ještě několik slov k nádorovým onemocněním   | 238 |       |
| Některé zvláštní postupy                     | 239 |       |
| Závěr IV. části                              | 242 |       |

## V. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Přístup k nemocnému | 245 |
| Přístup léčitele    | 247 |
| Psychika a léčba    | 250 |

## VI. NĚKOLIK ÚVAH NA ZÁVĚR

### ÚVOD

V dnešní přetechnizované době se i medicína více zaměřuje na technické prostředky a metody pro prevenci i léčbu a stále více se tak vzdaluje přírodním zásadám, a tím i přírodním lékům a postu pům. Výstižně a prostě to vyjádřil prof. Jayasurija, prezident Světové organizace alternativní medicíny, když řekl: „Dnešní lékař nastavěl mezi sebe a nemocného tolik aparátů, že přes ně na toho chudáka nevidí!“

Ať se nám to líbí, nebo ne, je člověk produktem přírody a jako takový má žít podle jejích zákonů a zásad. Proto se mu také

uprostřed ní nebo v nejužším kontaktu s ní daří skutečně nejlépe. A naopak, čím více se přírodě vzdaluje, čím více zapomíná na její zákony, tím se mu daří hůře. Nakonec: je to dost jasně vidět na dnešním stavu lidstva, zvláště pak u nás, což není vina jen jednoho, nedávno skoro zrušeného monopolu.

Stejně tak to je s otázkami vědeckého řešení. V současném pojetí našich zástupců vědy je věda to, co provádějí lidé s řadou co nejzvučnějších titulů a s pomocí těch nejsložitějších a také nejdražších přístrojů a zařízení. Zapomíná se na hlavní zásady a účel vědy a na to, že především;

věda má sloužit jen a jen člověku, ne jenom vybraným jedincům; nedílnou součástí skutečné vědy a skutečného vědce je od nepaměti skromnost;

ve vědě platí ono klasické: „Člověk se musí velmi dlouho učit, aby zjistil, že vlastně vůbec nic neví“;

genialita je v jednoduchosti.

Nezbývá než znovu citovat klasika, v tomto případě novodobého, dr. Lewise Thomase, prezidenta Ústavu pro výzkum rakoviny v USA. Prohlásil: „Za největší úspěch posledních sta let studia biologie považuji to, že jsme si konečně uvědomili, že ve vztahu k přírodě ne víme vůbec nic!“

Nechtěl bych zde pouze citovat novodobé klasiky, ale chtěl bych připomenout, že řada světových vědců si dodatečně uvědomuje nesprávný trend vývoje světového zdravotnictví. Obecně se to vyjadřuje konstatováním, že „čím je v medicíně postup vědecktější, tím méně je fyziologický“. Pochopitelně to platí jen tehdy, pokud se za vědu považují pouze vědeckovýzkumné ústavy, mohutná technika a co nejvyšší náklady. Jeden holandský lékař to vyjádřil názorem, že pokud někdo najde lék proti rakovině, pak to nebude ani výzkumný ústav, ani vědci, ale normální prakticky myslící lékař. Asi tomu tak je, protože skutečná věda je jen v přírodě a v lidech.

Již citovaný Lewis Thomas přirovnává současné zdravotnictví k továrně, která používá stále složitější, a tím i stále dražší stroje, zaměstnává stále kvalifikovanější, a tím i lépe placenou obsluhu, ale přitom stále méně a méně produkuje. Jak potom může taková továrna dopadnout? A podle toho také vypadá naše zdravotnictví, ale v

podstatě nejen naše. Je to také příklad jak z původního nástroje pokroku, tj. nové techniky, se postupem času stala brzda, protože ohromný průmysl výroby přístrojů a chemických léků se pochopitelně novým, ale jednodušším prostředkům brání.

Za daného stavu vyplývá tudíž z celé situace naprosto logicky jediná správná cesta, a to návrat k přírodě, k jejím nevyčerpatelným, nepřekonatelným a nejvšestrannějším zdrojům. Celý svět se také touto cestou ubírá, za pochopitelného a mnohdy i nepochopitelného odporu všech lidí zainteresovaných na současné situaci.

Z toho důvodu vznikla také v roce 1962 Světová organizace alternativní medicíny. Dala si za úkol pracovat na jejím maximálním rozšíření a přispět tak k postupnému ozdravování naší populace. Název „alternativní“ je nesprávný, protože nejde o jednu z mnoha, ale o jinou, tedy alterativní medicínu. Jelikož se však obecně ujal, budeme jej užívat také.

Tato vám předkládaná kniha má znamenat jakési konkrétní základní seznámení s touto alternativní medicínou, s jejími metodami, technikami a prostředky, ale i s některými konkrétními postupy a výsledky. Pochopitelně to bude seznámení velice stručné, protože problematika je neobyčejně rozsáhlá. Jakožto první práce svého druhu u nás jistě nepostrádá chyby a nedostatky, ale nečiní si nárok na statut velké vědecké práce, nechce ani přesvědčit, že jde o komplexní vysvětlení, nebo dokonce vyřešení dané problematiky. V každém případě“ jí předcházely desítky let studia, zkoušek i praktických aplikací, a proto může i přes své nedostatky podstatně přispět alespoň osvětou.

Domnívám se však, že může v mnohém pomoci radou, připomínkou nebo návodem, jak si v celé řadě problémů a potíží počínat především bez dalšího zatížení organismu nebo narušování jeho funkce. A protože jsou tyto řádky určeny široké, s oblibou nazývané „laické“ veřejnosti, budou také psány maximálně lidsky, tj. jazykem srozumitelným. A pokud budou nazvány „nevědeckými“, nebude to vadit autorovi a věřím, že ani čtenářům.

## **I. Zásady alternativní medicíny**

Zásady všech přírodních způsobů prevence a léčby, tudíž i alternativní medicíny, jsou obecně platné pro všechny postupy vycházející z přírodních podmínek. A právě tyto zásady nebo také specifické podmínky jsou vlastně základem celé této oblasti medicíny. Bez jejich pochopení, ale hlavně dodržování, není možno dosáhnout významnějších výsledků.

Právě tato důležitá okolnost bývá častým zdrojem nepochopení, nesrovnalostí a nedůvěry nejen u současné medicíny, ale často i u mnoha nemocných. Tyto zásady a zákonitosti často neodpovídají našim představám, zvyklostem, našemu „logickému“ myšlení, připadají nám fantastické, místy až nemožné, nebo dokonce i šamanské. Toto je zatím největší překážkou pro pochopení alternativní medicíny, protože většina lidí neví, nebo nechce pochopit, že alternativní medicína vychází ze starých a osvědčených poznatků přírody a jejích základních zákonů a že právě naše současná medicína a její zákonitosti vycházejí naopak z přijaté logiky, která oněm přírodním zákonitostem většinou nejen neodpovídá, ale v mnohém jim přímo odporuje. Současná (tzv. moderní) medicína sice původně vycházela z přírodních způsobů prevence a léčby, ale postupně je opouštěla, „zapomněla na svůj původ“. Ve stále více spěchající době začala tyto metody vylepšovat a modernizovat, takže s postupem času se odvozená medicína tomu svému původnímu vzoru už ani trochu nepodobá.

Není daleko za námi doba, na jejíž „pokrokovost“ ještě dlouho budeme doplácet – a jistě to nebyla „pokrokovost“ pouze v politice.

Ony základní zásady alternativní medicíny můžeme stručně shrnout do několika bodů:

### **Každý člověk má svou nemoc**

Neexistují dvě stejné nemoci – tvrdí všechny orientální medicíny je to zcela logické, když bereme v úvahu, že podle vědeckých výpočtů se dva stejné otisky prstů mohou vyskytnout za 400 miliard let, a že by tedy nebylo logické, kdyby tomu tak nebylo třeba u žlučníků, srdcí, žaludků apod. Pro posouzení slávy nemocného to je velice důležité, takže je třeba vycházet z jeho individuality fyzické i psychické a určit individuální postup, což se pochopitelně netýká

všech postupů doslova. Typické to je u homeopatie. *U této léčebné metody* se nepodaří určit stejný postup prakticky nikdy.

### **Nemoci nejsou**

Mnohá stará rčení tvrdí, že nemoci v podstatě neexistují, že jsou jen odolné a neodolné organismy. Je to zcela logické tvrzení, které si můžeme ověřit na každém kroku. Víme, že někteří lidé neone-mocní ani za epidemie, jiní zase doslova při objevení jediné bakterie, při každém ochlazení apod. A to se netýká pouze chřipek a nachlazení, ale i chorob, jako jsou rakovina, nově AIDS a dalších. Proto prvním zásahem alternativní medicíny musí být vždy posílení organismu, protože mimo jiné i léčba představuje další mimořádný nápor na již oslabený organismus.

### **Zákon rovnováhy – základní zákon přírody**

Zákonem rovnováhy se řídí veškerý život v přírodě. A do ní patříme i my. Tento zákon je nezbytný nejen pro existenci přírody, ale i pro jakýkoli život v ní. Bez neustálého narušování její rovnováhy by nebylo třeba ji obnovovat – život by prostě stál. Příklady jsou všude kolem nás. Např. v orientálních medicínách *jang* a *jin*, + pól a – pól, jižní a severní pól, práce a odpočinek atd., v přírodě pak třeba přirozené obnovování rovnováhy mezi škůdci a jejich nepřáteli.

### **Nemocem je třeba předcházet**

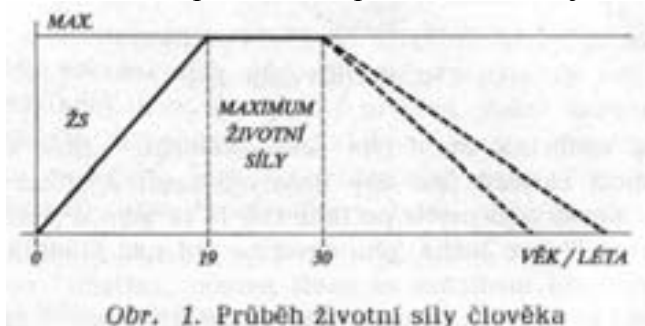
Nemoci je třeba léčit ve stadiu, kdy se ještě navenek neprojevují. Existuje řada různých příznaků, dalo by se říci varování, ale my je většinou neznáme a navíc je mnohdy nebereme vážně. Při jejich respektování bychom mohli v podstatě všem nemocem předcházet. Několik málo příkladů: říhání – dysfunkce žlučového hospodářství, nadýmání – podráždění slinivky, bolest kolena na vnitřním menisku – zánět ledviny na protější straně atd. V textu bude vše popsáno.

### **Brát v úvahu stav člověka**

Alternativní medicína bere v úvahu věk, kondici, odolnost i pohlaví nemocného. Tento stav se totiž neustále mění i při nejpečlivějším dodržování zásad správného života. Ovlivňuje ho řada

okolností, od vrozených dispozic až po vlivy zvenčí (např. Černobyl), a také podmínky, v jakých je člověk negativními vlivy atakován.

Použijeme malý příklad: Člověk dosahuje maxima životních sil v průměru kolem devatenácti let. Současně to znamená maximum odolnosti nebo imunity. Tento stav trvá v průměru do třiceti let a pak jak životní energie, tak i imunita klesají. Rychlost tohoto poklesu – a tím i délka života – je dána řadou vlivů, např. rodinnou dispozicí, způsobem života, prostředím apod. Znázornění je na obr. 1,

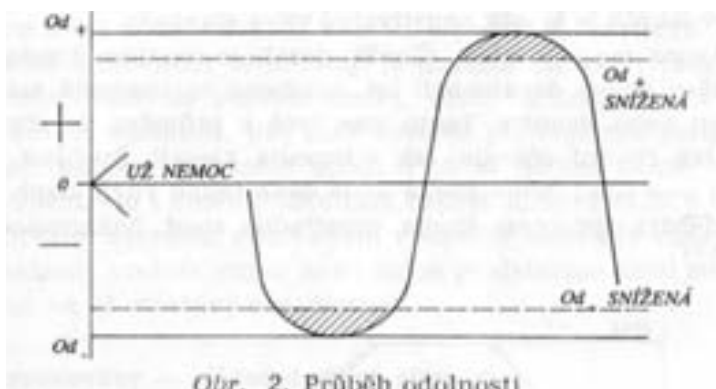


Obr. 1. Průběh životní síly člověka

Na obr. 2 je znázorněn princip zdraví či nemoci i odolnosti. Osa O je ideální rovnováhou organismu, což je ovšem skutečně jen ideál. Každá odchylka od této osy O znamená narušení některé funkce, a tím i celkového zdraví člověka. Posun do oblasti + znamená ně-jakou zvýšenou funkci (zánět, otok, nádor apod.), posun do oblasti znamená ně-jakou sníženou funkci, obvykle provázenou slabostí, sníženou tělesnou teplotou, únavou, určitými místními otoky apod.

Pokud jsou tyto odchylky malé nebo pokud je náš organismus dostatečně odolný, potíže se navenek neprojeví. Ale tato naše odolnost je právě dána onou „životní energií“ – viz linie  $Od_+$  a  $Od_-$ , a proto se potíže ještě navenek neprojeví. Projeví se teprve tehdy, když překročí ony linie odolnosti  $Od_+$  nebo  $Od_-$  – viz šrafovaná ploška.





Obr. 2. Průběh odolnosti

Současná medicína, ale i lidé jsou spokojeni, pokud se podaří projev nemoci zatlačit pod ony linie odolnosti. Přitom je ovšem hlavní část nemoci od osy O po linie Od. Je to jako u známého příkladu ledovce. Pouze jedna jeho desetina ční nad hladinu. Naproti tomu alternativní medicína se snaží nemoc „zatlačit“ co nejbliž k ose O, a tím i potíže snížit na nejmenší možné minimum – bez ohledu na vnější projev.

Ale ona hranice odolnosti Od nezůstává stále stejná. Právě snižováním stavu životní energie = odolnosti = imunity, viz obr. 1, se snižuje hranice odolnosti Od automaticky a najednou se ozvou potíže, které jsme mohli mít třeba od narození a o kterých jsme do té doby vůbec nevěděli. To jsou ony stavy, kdy nemocný argumentuje: „Jak to může být staré, když mě nikdy nic nebolelo!“ Pokud ovšem neznáme ony příznaky zčásti uvedené ve třetím bodě. Takže i poctivě potlačovaná potíže se nám postupem času stále zvětšuje, což je typický případ stárnutí jednotlivých orgánů i celého organismu.

A právě jedním z největších přínosů alternativní medicíny by mohlo být včasné potírání dosud se neprojevujících potíží, a tím i zajištění vlastně nejlepší prevence.

K tomu je třeba ovšem poznamenat, že ona hranice třiceti let se čím dál tím rychleji snižuje, tj. přibližuje se k ose O, takže vážné nemoci, dříve vyhrazené stáří, se dnes projevují již ve velmi nízkém věku.

## **Léky a postupy ryze přírodního původu**

Léky používané v alternativní medicíně jsou čistě přírodního původu, tudíž fyziologicky nejvhodnější a prakticky bez jakýchkoli negativních vlivů. Samozřejmě zde hraje rozhodující úlohu dosažitelnost některých prostředků. Ta je bohužel u nás místy hanebná.

## **Množství léčiv**

Obecně se v alternativní medicíně užívá minimálních dávek léčiv. Tím se vedle maximálního léčebného účinku vylučuje zatížení organismu přebytkem látek. Jen jediný příklad: jedna tableta Brufenu představuje pro homeopata 100 000 dávek se stejným účinkem, ale bez účinku vedlejšího. Tím se pochopitelně zcela vylučuje jakákoli možnost toxicity nebo kontaminace. Bude blíže popsáno ve stati o homeopatii.

## **Dostupnost léčiv a postupů**

Léčivé látky a postupy jsou obecně lehce dostupné, pokud jsou ovšem vytvořeny podmínky pro jejich dostupnost. Jsou poměrně jednoduché, samozřejmě v omezeném rozsahu podle stupně znalostí, navíc jsou v porovnání s náklady na současnou medicínu vlastně směšné totiž skoro zadarmo. Některé postupy alternativní medicíny umožňují, aby si člověk sám a lehce do značné míry pomohl při běžných potížích a přitom nemusel užívat jakékoli chemické prostředky.

Pochopitelně by těchto zásad bylo více, ale výše uvedené jsou pro nás ty hlavní a jsou pro všechny postupy společné, zejména pokud se týká jejich aplikace.

# 1. PROSTŘEDKY A METODY ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY

K alternativní medicíně se počítají všechny metody a prostředky, které jsou přírodního původu a nepoužívají nefyziologické prostředky (přístroje s nefyziologickým působením, chemické prostředky, násilné metody), tedy prakticky skoro všechny metody prevence a léčby jiné než v současné medicíně.

I zde však platí některé důležité obecné zásady:

Většina klasických metod alternativní medicíny má svůj mnohdy tisíciletý základ především v orientálním lékařství a předpokládá do určité míry i osvojení orientálního myšlení a postupů. Tedy každá z metod představuje určitý vědní obor a jako takový se musí dokonale ovládat. Nemůže platit, že kdo vystudoval současnou medicínu, automaticky ovládá jakoukoli metodu alternativní medicíny, např. akupunkturu, fytoterapii, reflexní terapii, homeopatii apod., jak se to bohužel někdy prezentuje.

Metody samotné se musí nejen dokonale ovládat, ale i neustále zdokonalovat. Bylo by velice zlé si myslet, že tyto metody jsou tak jednoduché, že je může dělat každý a hned. Prostě tyto metody jsou a v tom je jejich genialita, ale ta musí být vrozená a může se jen zčásti nahradit, a to jen pilnou prací.

Také i obecně platí zásada, že žádná metoda není všelék (protože ten vůbec neexistuje) a že také žádná monoléčba nemůže přinést maximální a hlavně trvalý efekt. Každá léčba musí být komplexní, a proto také lze souhlasit i s názvem alternativní, protože zde už jde skutečně o alternativy, ovšem uvnitř alternativní medicíny. Tak např. těžko dodá akupunkturní jehla chybějící prvky nebo těžko spraví výhřez meziobratlové ploténky bylinkový čaj apod.

Tím pochopitelně není myšleno to, že všechny metody současné medicíny jsou nefyziologické, nýbrž fakt, že metody alternativní medicíny medicína současná – až na nepatrné výjimky – neužívá.

V současné době je k alternativní medicíně řazena celá řada nej-různějších postupů, z nichž bohužel některé jsou značně extrémní, některé jen málo aplikovatelné, a některé dokonce jen jakousi módou. Někteří autoři všechny metody spočítali a vyjádřili číslem

45, což pochopitelně může sloužit jen pro přehled. Podle praktických poznatků v našich podmínkách lze tento počet stanovit asi na 24 postupů, ale skutečně použitelných je jen asi dvanáct.

Když ovšem uvážíme, že řada z nich je nepoužitelná pro jakousi samopomoc (nerad užívám termín samoléčba, a proto budu dále používat termín samopomoc), pak se počet postupů použitelných bez vnější pomoci sníží na šest. Ovšem i těchto několik „málo“ postupů stačí pro to, abychom byli schopni prakticky zabránit vzniku většiny zdravotních potíží, samozřejmě kromě úrazů nebo jiných patologických změn, pokud je budeme ovšem provádět komplexně.

Tedy hlavně onu komplexnost je třeba neustále zdůrazňovat a neustále na ní pracovat. Musíme si však uvědomit, že monoléčba (léčba jediným postupem nebo jediným prostředkem) může léčit, ale nemůže vyléčit. Prakticky se musí vždy doplňovat jinými postupy nebo prostředky. Totéž ovšem platí pro prostředky komplexní léčby. Totiž *léčit* nemoc lze lecčím, ale *vyléčit* lze jenom zcela určitými postupy a prostředky. A právě dnes medicína mnoho léčí, ale dost málo vyléčí. Toto je přímý důsledek jednak monoléčby, jednak časté léčby nefyziologickými prostředky.

Požadovanou komplexnost léčby a prevenci lze většinou zajistit samotnými postupy samopomoci, ale u některých potíží bude nutno léčbu kombinovat s vnějšími zásahy. Podle toho je také dále volen rozsah jednotlivých kapitol a statí, pochopitelně popis u metod možné samopomoci je poněkud podrobnější.

Do výčtu postupů není zahrnuta jóga, která představuje důležitou, účinnou a samostatnou oblast přírodních postupů a o jejímž zahrnutí do alternativní medicíny se vedou spory. Taktéž zcela samostatnou oblast představuje psychotronika, která je zcela specifickou formou přírodních věd a jejíž praktické využití vyžaduje především určité osobní předpoklady. Psychotronika má řadu oblastí, a i když zde není zahrnuta, přesto ji považuji za zcela nezbytnou a nenahraditelnou pro dokonalé využívání alternativní medicíny.

## 2. POSTUPY POUŽITELNÉ PŘI SAMOPOMOCI

Jak Již bylo řečeno, může následující postupy provádět každý sám, i když u některých bude přece Jen lepší, když je bude provádět někdo jiný (např. kvůli přenosu energie). Na to bude na příslušných místech upozorněno. Jednotlivé postupy pak budou podrobně popsány v části II. a IV.; zatím jen velmi stručně.

**Výživa** patřila vždy k základním podmínkám zdravého bytí člověka, ale dnes nemá pouze význam doslova vyživovací, nýbrž musí zabezpečovat také léčebnou prevenci i léčbu celé řady nemocí. Vzhledem k tomu, že dnes jsou v podstatě všechny nemoci nemocemi látkové výměny, hraje výživa vlastně rozhodující úlohu v boji proti nim už od jejich vzniku. A s ohledem na nucenou skladbu naší potravy, na nedostatek základních bioprvků, biostimulátorů, působek apod., musí být individuálně stanovována, upravována, doplňována a také operativně měněna.

**Fytoterapie** neboli léčení bylinami patří k nejstarším, ale i nejúčinnějším způsobům léčby. Dnes je pochopitelně jak aplikace, tak i účinek fytoterapie poněkud jiný, především složitější, než tomu bylo dříve, ale přesto mají byliny v přírodní léčbě své nezastupitelné místo. Navíc dnes musí byliny plnit nejen úlohu léčebnou z hlediska narušené funkce organismu, ale musí sloužit i jako dodavatel některých látek chybějících tělu.

**Reflexní terapie** nebo také reflexologie je naprosto neprávem zaměňována za akupresuru (manupresuru), i když je to metoda úplně jiná a na rozdíl od akupresury mnohem účinnější, rychlejší a snadnější. Reflexní terapie, jinak také působení tlakem na reflexní plošky nohou, patří k nejvhodnějším způsobům samopomoci vůbec a bude jí věnována značná pozornost prakticky při všech postupech.

**Akupresura** (manupresura) je rovněž postup vhodný pro samopomoc, ale její aplikace je mnohem složitější než u reflexní terapie a účinek ve většině případů není tak rychlý a mohutný. Hlavním problémem metody je vyhledávání (určování) akupunktturních bodů a určování jejich působností. Má-li být akupresura skutečně účinná, je třeba pro její aplikaci značných znalostí jak akupunktury, tak i fyziologie.

**Aromaterapie** neboli léčení vůněmi je v podstatě nová metoda, v řadě případů velice účinná, ale zatím ještě nerozpracovaná k většímu obecnému využití. Existuje sice cizojazyčná literatura, ale je velmi špatně dostupná a pak většinou popisuje hlavně účinek látek pro nás exotických, čili rovněž nedostupných. Samotné postupy jsou taktéž většinou pro nás nerealizovatelné. Její využití v praxi je zatím velmi malé, i když výhledově velmi nadějně.

**Homeopatie** je u nás vlastně neznámou vědou, jinak ovšem ve světě velmi rozšířenou a stále se rozšiřující. Je to metoda vhodná pro prevenci, ale hlavně pro léčbu. Z mnoha příčin, o kterých ještě bude řeč, lze homeopatii považovat za skutečnou metodu budoucnosti. Zejména pro nás by byla homeopatie za současného kritického stavu (nízká úroveň zdravotnictví, nedostatek léků, nedostatek finančních prostředků ) jednou z cest urychlené nápravy.

**Masáže** lze pro samopomoc samozřejmě využít rovněž, ale pouze v omezeném rozsahu a jen jako pomocnou metodu. Automasáže mohou být účinným prostředkem jenom tehdy, pokud budou zachovány určité zásady, které jejich účinnost určují. V podstatě ale masáže patří spíše do skupiny postupů s vnější pomocí.

### 3. POSTUPY S VNĚJŠÍ POMOCÍ

Do této skupiny patří všechny postupy alternativní medicíny, u kterých je nutná nebo potřebná pomoc druhé osoby. Tuto skupinu je možno ještě rozdělit na dvě oblasti, a sice na:

- oblast, kde druhá osoba plní pouze výkonnou funkci (nedosažitelnost vlastními silami, fyzická neschopnost apod.),
  - oblast, kde druhá osoba musí být odborně fundovaná.
- Nebudeme tyto dvě oblasti rozlišovat, protože jednak nic neplatí absolutně a protože každý sám lehce pozná, o jakou oblast jde. Navíc to bude vždy uvedeno v popisu.

**Akupunktura** je prakticky jedinou metodou alternativní medicíny, která u nás, dá se říci pololegálně, živoří díky řadě nadšenců – provází ji řada problémů a je provozována s rozdílnou kvalitou.

Existuje celá řada druhů akupunktury, ale jejich možnosti praktické aplikace, účinky a dostupnost jsou velmi rozdílné. –

Takže k praktickému užití se hodí jen velmi málo těchto druhů.

Jen pro malý přehled uvedu hlavní odnože akupunktury:

akupunktura velká neboli tělní, také čínská akupunktura malá neboli ušní nebo také aurikuloterapie elektropunktura elektroakupunktura termopunktura ignipunktura laserpunktura orální punktura

O každé z nich bude dále řečeno několik slov, o něco více se věnujeme pouze dvěma hlavním metodám, protože pouze ty mají obecnou aplikovatelnost.

**Irisdiagnostika** neboli diagnóza z oční duhovky je metodou čistě diagnostickou, sice velice zajímavou a účinnou, ale pro přímou léčebnou praxi nemající praktický význam. Navíc bezpodmínečně vyžaduje vysokou odbornost a značnou praxi, případně i přístrojové vybavení.

**Chiropraktika** (chiropraxe), také manipulace nebo „rovnání“, je metodou vysoce účinnou, dá se říci, že jednou z nejlepších vůbec, ale vyžaduje kromě znalosti organismu mimořádné vrozené schopnosti a do značné míry i intuici. S maximálním efektem ji mohou provádět pouze někteří jedinci.

**Masáže** jsou velmi účinnou pomocnou nebo regenerační metodou. Pokud se ovšem jedná o *reflexní masáže* nebo o *čínské masáže*, pak lze hovořit i o metodách léčebných. Bohužel pro obě tyto oblasti je třeba mít bohaté znalosti i zkušenosti – a to není v našich podmínkách častý případ.

**Neurální terapie** nebo také neuroterapie je na Západě, zejména pak v SRN, poměrně často používanou metodou. Je to jakýsi kříženec několika metod nebo také možno říci spojení reflexní terapie s akupunkturou a s používáním injekčních látek především prokai-nové řady. U nás se vlastně jen zřídka užívají některé její části.

**Systém barevných fólií** je zcela nová diagnostická i léčebná metoda zajímavá tím, že používá fólie různých barev a účinku dosahuje, kromě jiných úkonů, především jejich vzájemnými kombinacemi. Autorka paní Suchánková nazvala tuto metodu

VERA, ale mohla by se klidně nazývat „colorterapie“ nebo podobně. Zatím se používá pouze v SRN, ale jsou snahy rozšířit ji také u nás.

Ostatní metody alternativní medicíny jsou buď příliš složité, nebo exotické, extravagantní atd., a tudíž nemají v našich podmínkách žádný praktický význam.

## **II. Jednotlivé metody**

### **4. VÝŽIVA V PREVENCI A LÉCBE**

O výživě už toho bylo mnoho řečeno a hlavně napsáno, zejména v poslední době; došlo k mnoha sporům, k mnoha nejružnějším názorům (bohužel) a obecně řečeno každý z diskutujících měl větší či menší kus pravdy.

Proto také nemá smysl rozepisovat se o jednotlivých metodách, skladbách a rozvrzích výživy; materiálů je o tom dost, spíše bych řekl, že příliš mnoho. Všechny tyto materiály jsou žel víceméně poznamenány osobními názory a někdy i rezistencí starých názorů a postrádají objektivitu. Proto se také omezím na stanovení některých obecných zásad, které by ale měly být základními pravidly správné výživy:

Příroda nesnáší extrémny, základem jejího bytí je rovnováha. Proto považuji za nevhodné všechny extrémní způsoby výživy, např. jíst buď všechno syrové, nebo nejíst vůbec tuky, nejíst maso apod. K této problematice se ještě vrátíme při otázkách stopových prvků a prvků vůbec.

Je třeba brát v úvahu, že i skladba výživy musí respektovat lokální podmínky, že příroda sama určuje, co je a co není v daných podmínkách dobré. Třeba i tím, že se někde něco vůbec neurodí, nebo se naopak něčemu nezvykle daří. Poznává se to i na rozdílech kvality a obsahu účinných látek v jednotlivých plodinách. Tyto rozdíly mohou být veliké. Tak např. brambory jsou pro nás stále ještě potravou nefyziologickou, protože jsou cizí, z jiných podmínek a náš organismus si na ně za těch skoro 400 let ještě zcela nezvykl. Vysvětlení je tedy velmi jednoduché; jenže brambory se staly prakticky masovou potravou, ale přitom zavinují celou řadu kloubních potíží a mají značný podíl na alergiích, což se týká



lilkovitých vůbec. V přírodě má ovšem každá látka svou protilátku, svůj protilék, takže i zde je pomoc – kmín eliminuje negativní vliv solaminu a tomatinu.

Toto je ovšem jediný příklad, ten však napovídá, že bychom měli větší pozornost věnovat našim původním plodinám, jako jsou např. pohanka, různé kaše, proso, luštěniny, černá pečiva, byliny jako koření atd., a nyní hlavně sója.

c) S ohledem na současná prostředí má náš organismus daleko větší požadavky na nejrůznější prvky a jejich množství. Často je totiž potřebuje pro tvorbu ochranných látek – antilátek. Naše potrava je většinou jednotvárná, chudá na určité prvky, a proto se také naše obranyschopnost systematicky snižuje. A to nemluvíme o chemické čistotě těchto potravin.

Proto je třeba volit maximální možnou pestrost stravy bez ohledu na množství jednotlivých obsahových látek – viz dále. Stravu je třeba občas obohacovat nejrůznějšími druhy cizího ovoce, cizích plodin, ale především bylinami, které v našich podmínkách často znamenají právě jedinou možnost získávání některých potřebných látek nebo prvků. Zároveň je možno tím velice zpestřit stravu chuťovými vlastnostmi bylin.

d) Všechny normy, tabulky a přehledy o potřebě jednotlivých látek a stopových prvků je třeba brát s velikou rezervou, vlastně jen orientačně, a to z několika důvodů:

Obsah látek je u rostlin z různých lokalit různý a nelze jej žádnými tabulkami upřesnit.

Aktivace řady látek (zžitkování látek organismem – při-svojení látek) je velice různá, záleží na původu látky; např. není jedno, zda vitamín je rostlinného nebo živočišného původu. Tím se ovšem mění potřebné množství, přičemž ideální je složení s podílem vitamínu jak živočišného, tak i rostlinného původu.

Dalším příkladem může být potřeba zinku. Norma určuje 20 mg čistého kovu denně, a tím se podmiňuje třeba růst vlasů, zdraví pokožky, růst a funkce pohlavních orgánů u mužů atd. Ale dítě kojené do dvou let obdrží v mateřském mléku pouze mikrostopy zinku, přesto není bez vlasů, ani bez pohlavních orgánů a má i zdravou pokožku. Neboli čile potírá tuto teorii. Jinými slovy řečeno:

nezáleží pouze na množství, ale i na původu, složení a formě určitých látek.

– Důležitá je úprava potravin, a to vlastně všech. Tepelná úprava je někdy nezbytná, např. šípek teprve po 30 minutách vaření uvolňuje vitamín C a některé cukry.

Dalším velikým nedostatkem je rozmrazování potravin, zejména masa. (Ono i zmrazování masa není nic zdravého; mnoho potravin tak obecně ztrácí až 60% účinných látek). Rozmrazování se má dít pomalu, ale hlavně ve tmě. Nebo při vaření brambor a luštěnin se veškeré vitamíny řady B ve vodě rozpustí a pak jsou s vodou vylity. Na druhé straně jsou potraviny, které by vůbec neměly přijít do styku s nadměrným teplem, např. i ovesné vločky ztrácejí vařením až 60 % účinných látek a navíc pak zbavují organismus vápníku. Přisvojování některých látek je silně ovlivňováno dodržováním tzv. potravinového řetězce, tzn. kontinuitou cesty potravy v přírodě. Tak např. kmen Masajů v Africe nepozře za celý život jediný zelený lístek a přesto muži mají do 75 let věku stejnou hmotnost, objem pasu, krevní tlak atd. Kde je naše teorie o nezbytnosti vitamínu C z rostlin? Proto také např. Číňané (a nejen oni) požívají zásadně čerstvé maso. Potřebné množství některých látek se mění se skladbou potravy. Tak např. požíváním živočišných tuků se potřeba hořčiku zvyšuje až 16x, požíváním alkoholu až 12x, požíváním ovesných vloček se zvyšuje potřeba vápníku (a tím i hořčiku, vitamínů E, B<sub>2</sub> a B<sub>6</sub>) atd.

Velice se mění užitečnost či škodlivost některých potravin jejich úpravou při výrobě. Zatímco bílý cukr je jednou z nejhorších potravin, melasa (také produkt z cukrové řepy) je snad vůbec nejlepší potravina v našich podmínkách pro svůj obsah vlastně všech potřebných minerálů. Profesor Szczecinski z Polska provedl zajímavý pokus s cukrem na králících. Životnost normálně živých králíků činila v průměru 20,5 měsíce životnost králíků, kterým byla 1/3 stravy podávána v normálních cukrech (bílý cukr) činila v průměru 17,5 měsíce životnost králíků, kterým byla 1/3 stravy podávána ve formě hnědého – nečistého cukru, činila v průměru 27,5 měsíce.

Čili není cukr jako cukr, není potravina jako potravina.

– A ještě poznámka k nejrůznějším dietám, kterých po světě koluje neobvyklé množství. Každá dieta může být jenom základní a je ji třeba individuálně upravovat a doplňovat – týká se to ovšem hlavně stravy při nějakých potížích. Berme si příklad z dětí. Nevezmou do pusy nic, co jim nedělá dobře, a naopak se domáhají potřebného. Dítě, které líže zábradlí, nemusí být nevychované, ale asi mu chybí železo. Dítě, které pojídá omítku, nemusí trpět hladem, ale má nedostatek vápníku atd.

Ve stručnosti je možno vše shrnout tak, že dodržení nejhlavnějších zásad zdravé výživy, především maximální snaha dodávat organismu látky, kterých je v naší potravě nedostatek (hořčík, zinek, vitamín E, jód a železo), a pak — vynechání Živočišných tuků, maximální omezení cukru, zejména bílého, dodávání maxima zeleniny, zajišťování co největší pestrosti potravy.

To vše zajistí samo o sobě nejlepší prevenci, jaká je vůbec možná. Tak např. přísné dodržování diety podle těchto zásad zmírní, nebo i zcela odstraní projevy lupénky, sníží výrazně potíže při astmatu, bronchitidě atd. až o 80 %.

Při potížích látkové výměny, které způsobují většinu našich problémů, musí být takováto dieta bezpodmínečná, pokud ovšem nemocný má skutečný zájem na svém uzdravení, což nemusí být vždy pravda. Samostatnou otázkou je problematika minerálů, stopových prvků, vitamínů apod., ale k těm nejzávažnějším se na příslušném místě vrátíme.

Následuje příklad takové diety, možno říci obecné pro úpravu látkové výměny, pro celkové posílení, pro rekonvalescenci, pro hubnutí apod.:

Žádné živočišné tuky, především ne máslo a hovězí lůj. Žádné přepalované tuky nebo jídla s nimi (řízky, sekaná apod.).

Užívat zásadně rostlinné oleje a měkké margariny. Margarinu ovšem jen nezbytně nutné množství. Při užívání olejů zvýšit přísun vitamínu E. Při smažení (pečení) na oleji přidat na špičku nože sádla, které brání přepálení oleje.

Maso libové, přednost má vepřové, zvěřina a drůbež (nejlépe domácí), králík.

Žádné sýry a mléčné výrobky vůbec, maximálně omezit mléko, vejce, kávu. Vápník z mléka nahradit jinak (suchý tvaroh, sardinky, zelenina apod.).

Hodně zeleniny, ovoce, přednostně bez kyselin, nejlépe lesní plodiny, zelenina s obsahem vitamínu A (rakytník, rajčata, zelená paprika, červené plody).

Živočišná strava s vitamínem A (játra všeho druhu, tuňák, tresčí játra apod.). Hodně mořských ryb ve všech podobách (ne však u nádorových onemocnění).

Suchý tvaroh možno ochutit medem, šťávou, cibulí apod., hlavně dětem, protože jinak jej začnou odmítat.

*Syrovou mrkev* rozstrouhat a osmažit na oleji do zlatova – možno rovněž ochutit (citrónem, pomerančem apod.) – 1x denně.

*Hořec žlutý* (*Gentiana lutea*) – kořen rozemlít na prášek, pak vzduchotěšně uzavřít! Užívat 3x denně na špičku nože 1/2 hodiny před jídlem, silně zapít. Dětem možno dát do škrobové nebo želatinnové tobolky. Pokud by byly potíže před jídlem (málo kyselin), pak těsně po jídle.

*Kopřiva dvoudomá* (*Urtica dicica*), může být i žahavka. Nejlépe 2/3 kopřivy a 1/3 mochny husí. Natrhat zelenou neodkvetlou nať nebo listy, umýt ve studené vodě, natrhat nadrobno (rukou v rukavici, bez užití kovu) a v mixeru s trochou vody rozmixovat. Přes sítko z umělé hmoty prolisovat a uschovat dole v chladničce. Denně třikrát až pětkrát jednu kávovou lžičku před jídlem, celkem až 3 polévkové lžíce denně.

**Žádný alkohol!** V nejnutejších případech nanejvýš 0,5 dl čistého destilátu nebo červené víno (max. 4 dl). U snížené kyselosti žaludečních šťáv víno bílé. Pivo vynechat úplně, zejména při jakémkoli kožním projevu.

*Doporučený bylinný čaj* (může být ovšem nahrazen jiným): smil písečný (*Helichrysum arenarium*) – květ světlík lékařský (*Euphrasia off.*) – nať měsíčník zahradní (*Calendula off.*) – květ oranžový celík zlatobýl (*Solidago virgaurea*) – nať nebo květ

Pokud není smil, pak nahradit nějakou hořčinou (vachta trojlistá, zeměžluč, pelyněk apod.). Směs po jednom dílu každé byliny, smil

ponechat zvlášť. Pokud není smil, pak smíchat všechny po jednom dílu.

Na 1 dávku: 1 kávovou lžičku smilu povařit při mírném varu 5 až 10 minut v 0,3 l vody. Odvarem pak přelít 1 polévkovou lžící směsi ostatních bylin a nechat 10 až 15 minut stát – nálev. Pít 3x denně 10 až 15 minut před jídlem. Možno udělat více dávek najednou a udržovat je v termosce. Pokud není smil, pak nálev ze všech bylin.

Při jaterních dysfunkcích celkem vyhovuje obchodní směs čaje UNGOLEN, doporučuje se však do hotového čaje nakapat dávku vlaštovičnickové tinktury.

Tato dieta je velmi dlouhodobě odzkoušená a osvědčená a budu na ni dále v textu odkazovat. Platí víceméně obecně, ale měla by být v jednotlivých případech upravována. Na konkrétní případy bude odkaz v textu. Tak např. při nízkém cholesterolu neplatí omezení vajec, turecké kávy, tučnějšího vepřového – samozřejmě v rozumných mezích. Při poruchách štítné žlázy a hubnutí se dieta doplňuje jódem (jídlo, užívání i inhalace), při dysfunkcích ledvin speciálním ledvinovým čajem atd. Vše bude ještě připomenuto.

## **5. FYTOTERAPIE**

Už zde byla zmínka, že v dnešní době nemá léčivá bylina za úkol pouze pomáhat léčit, i když i to by bylo dost, ale měla by dodávat organismu i potřebné chybějící látky, především některé stopové prvky. To znamená, že by některé byliny měly vlastně být součástí výživy, jak tomu nakonec v minulosti bylo. Mohou být využity jako kořeniny, jako bylinný čaj, extrakt, salát apod. Např. jediným skutečně vydatným a rychlým zdrojem železa je čerstvá kopřiva.

Stejně jako u výživy nepovažují za potřebné a účelné popisovat jednotlivé postupy nebo metody léčby bylinami, jednotlivé čaje ani byliny, protože v současné době je literatury o bylinách dost a každý ji může snadno získat. Některé speciální receptury budou dále popsány.

Musíme si však stejně jako u výživy uvědomit několik zásadních skutečností a pravidel pro léčbu bylinami. Tyto zásady platí obecně a

jejich dodržování je právě v dnešní době nezbytné. Rozdělují je znovu na několik zásad:

a) Nesmějme se lidovým radám a receptům. Doufám, že doby, kdy se vědci smáli lidovým moudrostem, jsou pryč, i když se taková „vědci“ jakožto tovar totalitní vědy ještě dost vyskytují. Dnes už víme, že účinnou část byliny je třeba sbírat v době, kdy je obsah účinných látek největší. Tedy kořen v noci nebo na podzim či brzy na jaře, nať v maximální síle, tzn. někdy dopoledne, někdy ve 12 hodin nebo někdy v 16 hodin apod. (tj. před rozkvetem nebo v květu). Nedodržení těchto zásad má za následek ztráty účinných látek až o 80%. Toto se ovšem týká i doby, teploty a místa sušení, skladování atd.

b) Skladba čajů musí být pečlivě volena a taktéž i počet obsažených bylin. Smíchání dvaceti bylin „na žlučník“ nemusí vůbec znamenat, že čaj bude mít žádoucí účinek – spíše naopak. Já sám příliš nevěřím čajům s více než pěti bylinami, zejména pokud jsou „zaručeně“ odzkoušeny. Do čaje nikdy nedávejme bylinu, jejíž účinek sami neznáme. Nejlépe se poradit s odborníkem na byliny a sám pak vyzozorovat, jaká skladba nejlépe vyhovuje.

c) Velice opatrně přebírat zkušenosti sousedů i starých receptářů. Připomeňme si skutečnost, že každý člověk má svou nemoc, a že tedy recept nemusí platit obecně; mnohdy stačí docela malá úprava.

A pokud jde o staré receptáře? Jednak tehdejší lidé neznali dnešní moderní nemoci, zejména nemoci látkové výměny, a jednak měly byliny tehdy zcela jiný obsah účinných látek, zřejmě i v jiné podobě. V každém případě neobsahovaly dnešní škodliviny z prostředí.

Žádný extrakt nemůže účinek byliny v plném rozsahu nahradit. Extrakt obsahuje sice tzv. nosné látky dané byliny, ale bylina obsahuje ještě řadu jiných látek, které jako katalyzátory umocňují účinek nejen nosných látek, ale i byliny jako celku. A navíc – jistě ne nadarmo – stojí u každé byliny v herbářích psáno: „... a kromě těchto látek obsahuje řadu látek dosud nezjištěných nebo neověřených“.

Zpracovaná čerstvá bylina má daleko větší účinek než bylina sušená. Sušením se jednak řada látek odpařuje a jednak také vznikají

jedovaté kysličníky. Proto se dnes propaguje hlavně výroba tinktur [pokud se vůbec ještě léčení bylinami ve větším měřítku uvažuje – viz dále o homeopatii]. Výjimku tvoří byliny, u kterých se teprve sušením tvoří účinné látky, např. kumariny. Ale ani to neplatí v plném rozsahu, protože v některých případech je u mařinky vonné a u komonice lékařské účinek v čerstvém stavu buď větší než po usušení, nebo alespoň stejný.

Problém dneška je doslova shánění dostatečného množství nezávadných bylin, aby léčba mohla být vůbec započata. Problém je o to větší, že léčba bylinami bývá většinou dlouhodobá. Pomýšlet tedy na léčbu většího množství lidí bylinami je v dnešní době skoro utopie. Jediné možné řešení je použití homeopatie. Na druhé straně je ovšem fakt, že dnešní civilizační choroby, většinou choroby látkové výměny nebo choroby vyplývající z trvalého nedostatku některých prvků, se prostě bez použití bylin nedají léčit vůbec. Mohou to být pochopitelně různé formy takových bylin, ale musí obsahovat potřebné látky.

To znamená léčit nenásilně, bez použití chemických látek, a tedy bez vedlejších účinků. Žádná akupunkturní jehla, žádný laser ani elektřina nedodají organismu látky, které mu chybějí a které jsou pro náš normální život nezbytné. Zato ale mnohé byliny jsou jediné, které potřebné látky obsahují.

A opět uvedu dvě obecně platné čajové směsi, které jsou dlouholetým užíváním mnoha nemocných ověřené a které nebylo nutno v průběhu mnoha let vůbec měnit. V dalším textu se bude na tyto směsi odkazovat.

*Čaj pro látkovou výměnu* má široké uplatnění a vlastně by mohl být užíván při všech nemocech, oslabeních, v rekonvalescenci apod. Ale jeho hlavní cílený účinek je určen pro podporu nebo obnovu řádné funkce jater, žlučníku, slinivky, žaludku a sleziny, tedy vlastně skoro pro všechny orgány látkové výměny.

Složení čaje:

semeno ostropestřce mariánského (*Silybum marianum*) nat'  
vlaštovičníku většího (*Chelidonium maius*)

nat' benedyktu obecného, také čubet benedykt (*Cnicus benedictus*).

Při základním složení čaje jsou všechny byliny obsaženy stejným dílem. Ale při různé dysfunkci jednotlivých orgánů se podíl jednotlivých bylin v čaji mění.

Tak např. při „ucpaných žlučovodech“ má rozhodující podíl vlašovičnick – 40 až 50 %, při žlučnickových kamenech se čaj doplňuje květem smilvy písečné – viz dieta, při jaterní nedostatečnosti se čaj doplňuje hořčinou (vachta trojlistá, pelyněk, hořec žlutý, země-žluč okolíkatá) a zvyšuje se podíl ostropestřce mariánského; při narušení rovnováhy žaludečních šťáv se zvyšuje podíl benedykta (při přebytku kyselin se přidává hořec žlutý v prášku – viz dieta).

V podstatě jde o jakousi podobu tzv. Rademacherovy tinktury, jejíž slávu po 140 letech v SRN znovu obnovují a o níž ještě bude zmínka v dalším textu.

Užívání čaje: tvrdé části čaje, v daném případě semena ostropestřce, se povaří 7 minut v 1/2 l vody a pak se odvarem přelije směs ostatních bylin. Nechá se 10 až 15 minut vyluhovat. Doporučuje se užívat 3x denně 1/4 l asi 10 minut před jídlem. Denní množství je možno udělat najednou a uschovat v termosce.

*Ledvinový čaj* bude v textu častěji doporučován, proto je dále uveden obecně platný čaj na poruchy ledvin. I toto složení čaje je dlouhodobě odzkoušeno a doporučuje se nejen na všechny dysfunkce ledvin, ale i při všech onemocněních lymfatického systému, při narušení funkce hormonální sféry pohlavních orgánů a při všech nádorových onemocněních. Čaj je také nezbytný při postupu pro odobourání dialýzy. Složení čaje:

celík zlatobýl (*Solidago virgaurea*) – nať nebo květ 3 díly  
přeslička rolní (*Equisetum arvense*) – nať 1 díl  
rdesno ptačí – truskavec (*Polygonum aviculare*) – nať 1 díl  
rdesno blešník – vrstice bílá (*Polygonum lapathifolium*) 1 díl

Čaj se může užívat i s méně bylinami (3) nebo výjimečně i s více, ale vždy musí být zachován poměr: celík: ostatní byliny = 1:1 (jak je uvedeno u složení čaje jako příklad). V žádném případě však se nesmí celík zlatobýl užívat samostatně a kořen zlatobýlu nedoporučuji užívat vůbec. Celík zlatobýl *nemůže* být nahrazen



jiným celíkem, např. kanadským nebo obrovským, jak se bohužel v mnoha materiálech objevilo.

Pochopitelně ani tento čaj nelze považovat za jediný nebo za neměnitelný. Možnosti a účinnosti bylin nejsou ještě zdaleka natolik objasněny (a asi nikdy nebudou), aby se mohlo o některém čaji tvrdit, že je jediným správným.

Užívání ledvinového čaje: Zhotovuje se nálev stejně jako u předešlého čaje, zde se žádná bylina nesmí vařit. Užívá se 3x denně nálev z 1 polévkové lžice na 1/4 litru vody asi 10 minut před jídlem. K tomu se musí přes den vypít 2 až 3 litry tekutiny jakéhokoli druhu. Nesmějí se však pít minerální vody s obsahem sodíku  $\text{Na}^+$  více než 100 mg na 1 litr. Taktéž se může připravit celé denní množství a uschovat v termosce.

Kromě dvou uvedených čajů budou ještě dále uvedeny bylinné produkty, které však nejsou tak obecné jako zmíněné dva čaje.

## **6. REFLEXNÍ TERAPIE – REFLEXOLOGIE**

U této metody musím znovu podtrhnout, že nejde o akupresuru, jak se bohužel v našich materiálech neustále objevuje. Jde o metodu docela jinou, založenou na jiných principech a se zcela jiným působením.

Reflexní terapie nebo také reflexologie je jedna z nejstarších přírodních léčebných metod vůbec. Její stáří se stejně jako u akupunktury uvažuje kolem 5000 let, dokonce se uvádí první zmínka kolem 4000 let př. n. l. Dokonce se v Asii vedly spory, která metoda je starší, zda akupunktura, nebo reflexní terapie. Ovšem akupunktura je jednoznačně vázána na Čínu, zatímco reflexologie na Vietnam (na jižní Asii). Ani toto ovšem není tak jednoznačné – reflexologie má určité kořeny i v Egyptě, jak o tom svědčí nástěnná malba v lékářově hrobce z roku 2330 př. n. l. Na malbě je jednoznačně znázorněna masáž šlapky a dlaně, ale i masáž připomínající známé masáže Shiatsu. Dále uvedené pruhy, na které se tělo v reflexologii dělí, jsou na ní uváděny jako kanály, jimiž proudí energie, přičemž ucpaný kanál znamená nemoc.

Tuto metodu znovu objevil koncem 19. století Wiliam H. Fitzgerald a nazval ji terapií zón. Pokračovatelem jeho díla byla americká terapeutka Eunice Inghamová, která spolu s dr. J. D. Rileyem tuto metodu vylepšila a doplnila. Pracovala na ní přes 40 let až do konce svého života v roce 1974. V Evropě se o rozšíření této metody zasloužila H. Marquartová. Byla u E. Inghamové „v učení“ a zavedla pak tříměsíční kurzy reflexologie ve 26 zemích Evropy a také v Jižní Africe. Převážně zásluhou E. Inghamové byl v roce 1974 v Americe založen Mezinárodní institut reflexologie.

K nám se tato metoda dostala různými soukromými cestami a šíří se vlastně taktéž. V poslední době některé instituce považovaly za svou povinnost se touto metodou zabývat. Ale z neznalosti principů této metody ji nazývají akupresurou, mikrostrukturou, mikrosystémem atp.

Tato metoda vychází ze známé skutečnosti, že na všech zakončeních těla jsou zároveň nervová zakončení. Na rozdíl např. od těchto zakončení, nebo také vývodů v uších, kde jsou v podobě bodů o průměru asi 0,1 mm, představují tyto vývody v reflexologii reflexní plošky o rozsahu od 0,25 asi do 8 cm<sup>2</sup>. V podstatě to znamená, že na chodidle jsou reflexní plošky všech orgánů lidského těla. Příklady jsou na dalších obrázcích. Umístění, velikost a tvar plošek je dán jejich obdobnými parametry přímo na lidském těle samém.

Pochopitelně tady nelze popsat celou metodu, která se v zahraničí učí až v tříměsíčních kurzech, a proto se omezím pouze na potřebný rozsah, který nám umožní řešit hlavní problémy. Důležité není ani tak naučit se metodě nazpaměť, jako spíše pochopit její principy, což je většinou největší problém. Při pochopení principu metody je možná maximální samopomoc prakticky ve všech případech, což je pro prevenci a léčbu i pro okamžitou pomoc to nejdůležitější.

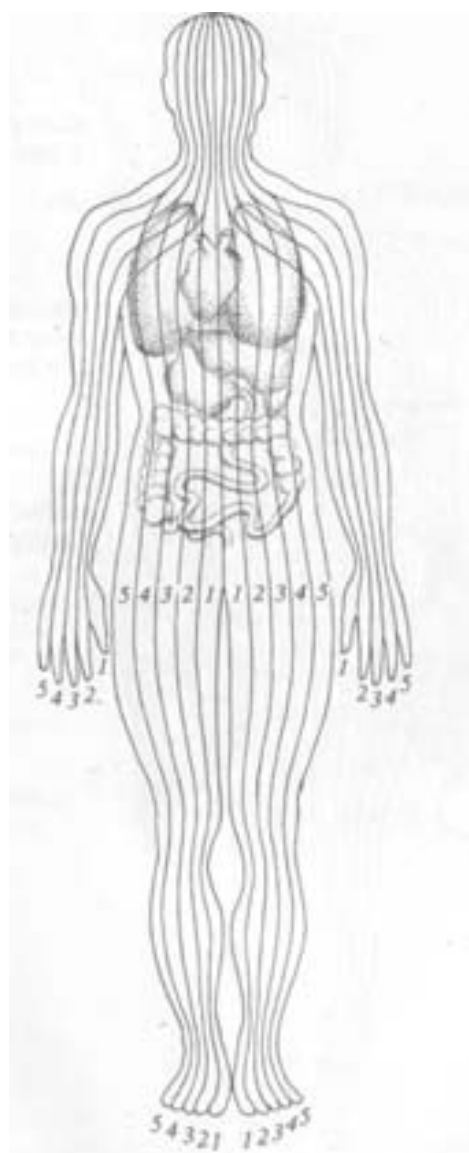
Princip pochopení zásad reflexologie je v podstatě velmi jednoduchý. Lidské tělo je myšlenými svislými liniemi rozděleno na 10 pruhů – částí, pět je vpravo a pět vlevo, přičemž hranici mezi oběma stranami – polovinami představuje střed těla – viz obr. 3. Vodorovně je tělo rozděleno myšlenými liniemi na 3 části. První (I) směrem dolů je vyznačena linií procházející tzv. ramenním pásem, a tudíž zahrnuje hlavu, krk a část ramen nad klíčními kostmi. Druhá

část (II) je směrem dolů ohraničena myšlenou linií procházející okrajem hrudníku, a tudíž zahrnuje hrudník a všechny orgány v něm. Třetí část (III) je směrem dolů ohraničena zakončením trupu a kyčelními klouby. Celé toto rozdělení je na obr. 4.

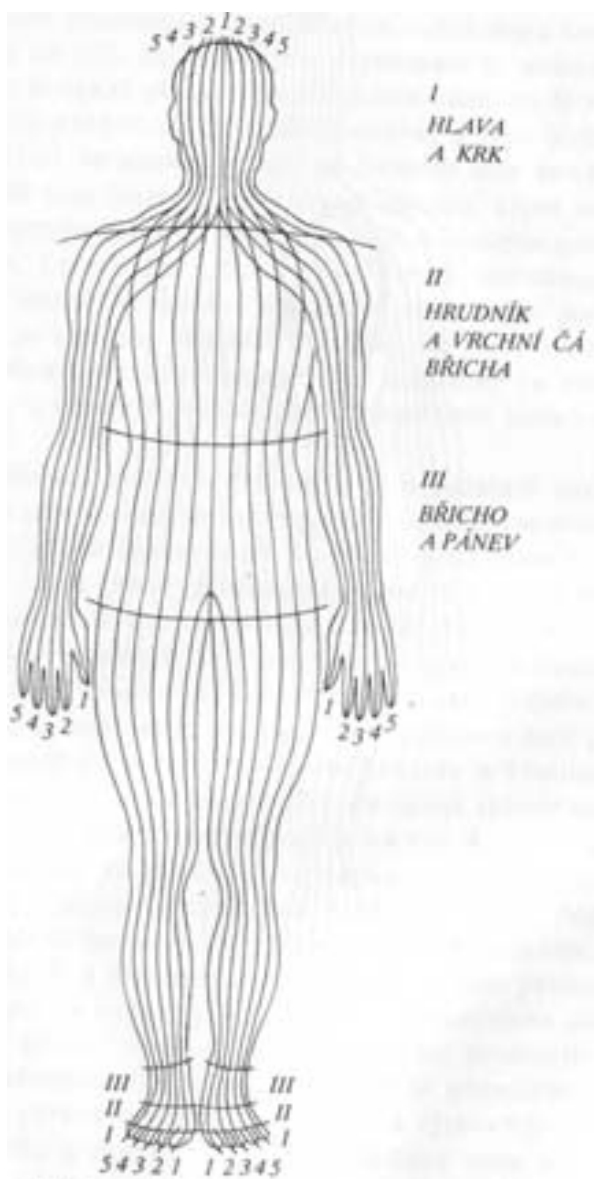
Vzhledem k tomu, že chodidla – šlapky znázorňují celé lidské tělo, jsou i ony podobným způsobem rozděleny na tři části, které jsou tedy příslušné částem na těle. Celkem máme jak na těle, tak i na šlapkách 10 pruhů a tři části. Na chodidlech jsou pruhy vlastně určeny pěti prsty na každé noze, I. oblast je ohraničena linií protínající základní klouby prstů, II. oblast pak linií protínající klouby nártních a zanártních kůstek a III. oblast je ohraničena rýhami kolem kotníků (hrany zakončení nártních a lýtkových kostí).

Přední část těla a orgány, které jsou uloženy blíže přední části těla (nebo tam mají své reflexní – vyzařovací zóny), jsou na nártu chodidla, zadní část těla a orgány uložené blíže zadní části těla (nebo tam mají své reflexní – vyzařovací zóny) jsou na šlapce – viz obr. 5. Podle takového principu pak jsou na chodidlech rozmístěny reflexní plošky všech orgánů a částí těla – viz příklad na obr. 6.

Podle schémat na předložených obrázcích můžeme celkem snadno určit na chodidlech reflexní plošku každého orgánu nebo každé části těla. A naopak můžeme ke každé reagující plošce na chodidle určit příslušný orgán nebo příslušnou část těla. Jestliže tedy při chůzi na boso zjistíme třeba silně bolestivé místo na pravé šlapce zesponu na konci nártních kůstek, můžeme si být jisti, že máme podrážděná játra. Nebo naopak máme-li tlak nebo bolest pod pravým obloukem hrudníku, najdeme odpovídající bolestivou reflexní plošku na zmíněném konci nártních kůstek mezi 4. a 5. kůstkou. Zda jde o správnou plošku, poznáme ihned, když na bolestivé místo zatlačíme a bolest v boku se okamžitě zmírní anebo zvětší, podle toho, zda mačkáme správně nebo ne.

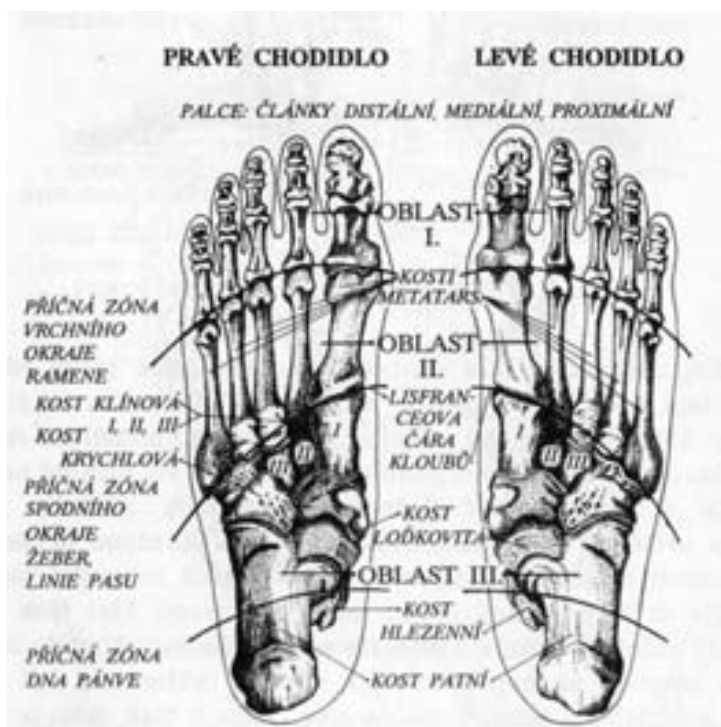


Obr. 3. Rozdělení těla na pruhy

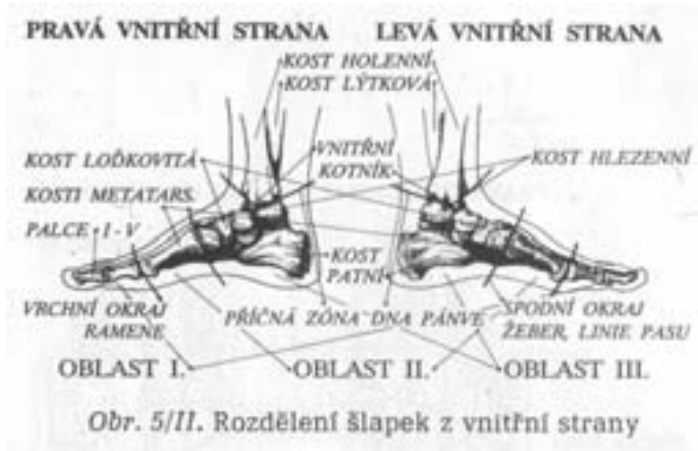


Obr. 4. Rozdělení těla na 3 oblasti

TĚLESNÉ ZÓNY



*Obr. 5/1. Rozdělení šlapek*

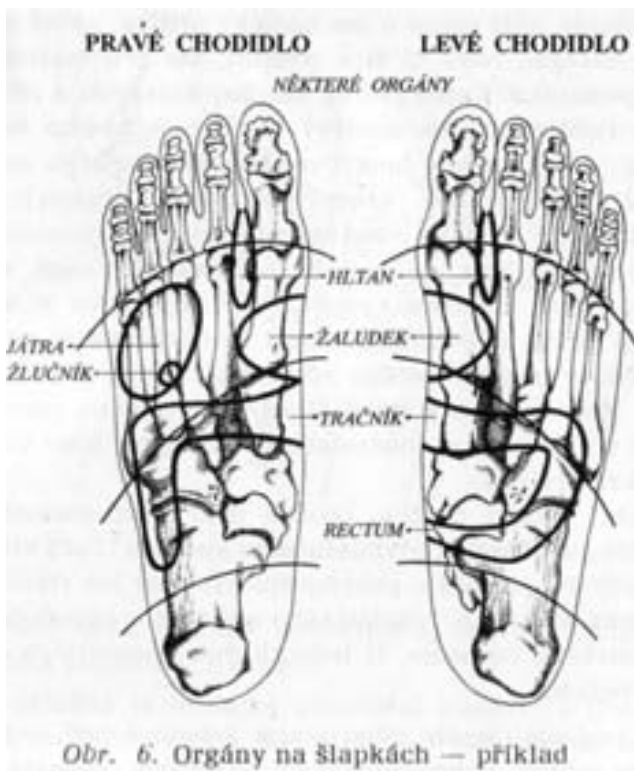


### Zásady reflexní masáže

Reflexní masáže jsou sice velmi účinným prostředkem jak pro prevenci, tak i pro vlastní terapii, ale jako každá metoda mají taktéž své zákonitosti:

1. Pro efekt masáže není rozhodující síla přitlaku, nýbrž správná lokalizace reflexní plošky a vlastní technika masáže. Zde je nejčastější chyba při provádění reflexní masáže – totiž neschopnost určit, tj. najít správné místo. Tato chyba se pak nahrazuje silou přitlaku. A právě síla přitlaku i vlastní masáž se především musí řídit stavem nemocného orgánu. Pokud je orgán podrážděn nebo zanícen, musí se mačkat spíše jemně, takřka hladit, tak jak asi uklidňujeme podrážděného člověka. Je-li ovšem orgán v hypofunkci, tzn., že funguje slabě a my potřebujeme jeho funkci zesílit, pak přitlačíme silně, tak jako „přitlačíme“ na líného nebo ospalého člověka.

2. Masáže, zejména hlubokých orgánů, by měla provádět druhá osoba. Nejde totiž pouze o mechanický přitlak, nýbrž také o předávání energie. Není to sice striktní, ale pro maximální efekt nutná podmínka. Každý člověk má jiný potenciál a přímým kontaktem (přítlakem) na správný kanál nemocnému buď energii přidává – při snížené funkci orgánu, nebo energii ubírá – při zvýšené



Obr. 6. Orgány na šlapkách — příklad

funkci orgánu (zánětu postiženého orgánu). Nemocnému tedy tento kontakt pomáhá, pomáhajícímu neublíží, protože u něho se stav brzy vyrovná. Je to stejné jako např. u darování krve zdravým člověkem; jenom vyrovnání stavu je zde daleko rychlejší. Stává se ovšem také dost často, že masáž pomůže oběma, protože najít dospělého zdravého člověka je dnes skutečné umění. Např. nemocný ztratí zánět (přebytečnou energii) a masírující s hypofunkcí (nedostatkem energie) tuto přebytečnou energii rád přijme.

Provádění masáží druhou osobou není bezpodmínečně nutné u masáží pohybového a lymfatického systému. Tady stačí mechanický přítlak, protože u pohybového systému jde vlastně o piezoelektrický efekt a u lymfatického systému o napodobení funkce mechanického čerpadla. U jednotlivých konkrétních případů to bude uvedeno.

3. Pokud budeme masáže dělat pouze jednou denně, nedosáhneme velkého efektu. Organismus není schopen reagovat na masáž více orgánů najednou nebo na přehnanou masáž



jednorázovou. Vyčerpává své možnosti a pak už nereaguje, někdy je dokonce, zejména při velké bolestivosti masážních plošek, traumatizován a podvědomě se účinku masáže brání.

Proto je nutné předepsanou i neomezenou dobu masáže rozdělit na co největší počet dílčích masážních dob. Stačí třeba jen několik zmáčknutí, ale vícekrát denně. Čím více se celková doba masáží rozdělí, tím je efekt větší. Doba masáží je u určitých orgánů předepsaná, u některých pak neomezená. Pochopitelně nelze „neomezeně“ brát jako doslova neomezené, protože mohou nastat překážky ve formě modřin, křečových žil, nevolnosti apod., pak musí být i jinak neomezená doba omezena.



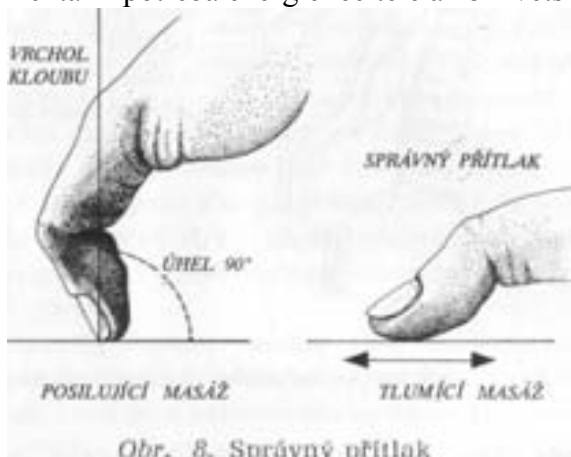
Obr. 7. Místo „vyzařování“ reflexní plošky

Dále bude doba masáže jednotlivých orgánů uvedena, jakož i specifika jednotlivých oblastí.

4. Velice důležitá je technika provádění masáží. Je třeba nezapomenout, že tak, jak je v těle uloženo třeba několik orgánů nad nebo za sebou, tak jsou také uloženy reflexní plošky na chodidle, nebo spíše v chodidle. To znamená, že jsou zde ve více vrstvách a také že vyzařují reflexní plošky mimo geometrické uložení jednotlivých orgánů viz obr. 7. Stejně tak je tomu na šlapce, a proto velmi záleží na vlastní technice masáže. Především se tlak musí

vyvíjet kolmo na reflexní plošku. Jen tak se vyvine maximální tlak, a tím i maximální efekt při vynaložení relativně nejmenší síly – viz obr. 8. Když mačkáme např. palcem nebo prsty, pak vždy mačkáme vrcholem palce nebo prstu a směr přitlaku (osa přitlaku) musí procházet kloubem 2. článku. Frekvence mačkání je přibližně 40 zmáčknutí za minutu.

Mačkání probíhá tak, že kontakt mezi ošetřovaným a léčitелеm nesmí být přerušován, tzn. že při změně místa se mačkající palec nebo prst přesouvá po pokožce. Tlak se plynule zvětšuje a povoluje a přitom se palec nebo prst přesouvá. Při přerušovaném doteku je momentální potřeba energie léčitele až 8X větší.



Obr. 8. Správný přitlak

Dr. Fitzgerald sice vymyslel celou řadu pomůcek pro mačkání jednotlivých reflexních plošek, ale dnešní zkušenosti potvrzují dodatečně provedený průzkum, který jednoznačně zamítá používání těchto pomůcek u hlubokých – vnitřních orgánů. Připouštějí se jedině při masáži tzv. mechanické na reflexních ploškách pohybového systému a lymfatické oblasti. I když mechanická masáž má u hlubokých orgánů pouze částečnou účinnost, přesto vzniknou situace, kdy právě tato mechanická masáž je jedině možná. Např. u starých lidí bez schopnosti přitlačit, najít reflexní plošku, sehnout se atd., pak u lidí žijících osamoceně apod. V těchto případech se osvědčila tzv. masážní bedna, která bude dále popsána.

Jelikož s potřebou reflexní masáže hlubokých orgánů se budeme v dalším průběhu systematicky setkávat, uvedu obecný návod na tyto masáže i s uvedením doby masáže. Jde o komplex masáží na úpravu látkové výměny. Jednotlivé orgány jsou zobrazeny na obr. 9.

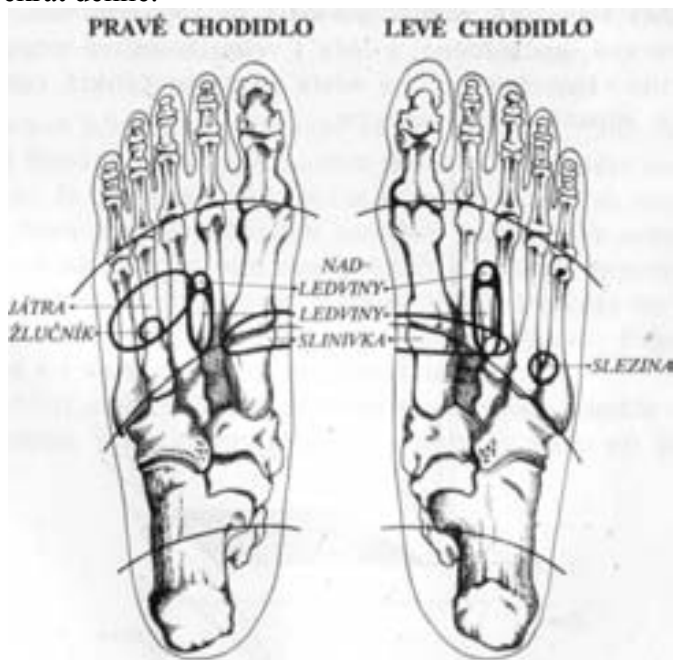
Doby masáží jednotlivých hlubokých orgánů:

**játra** – první den zmáčknout 15 x a pak denně 5x přidávat až do cca 100 x.

**žlučník** – mačkat najednou asi 10 až 15x, ale vícekrát denně.

**Ledviny** – mačkat 2 až 3 minuty denně (celkem), tj. 80 až 120x, ale nejlépe po 10 až 15 zmáčknutích najednou. Stejně tak mačkat i nadledvinky.

**Slezina** – mačkat najednou maximálně 15x, pak 1 až 3 hodiny počkat; při potížích v břicho počkat déle. V každém případě mačkat vícekrát denně.



Obr. 9. Orgány látkové výměny

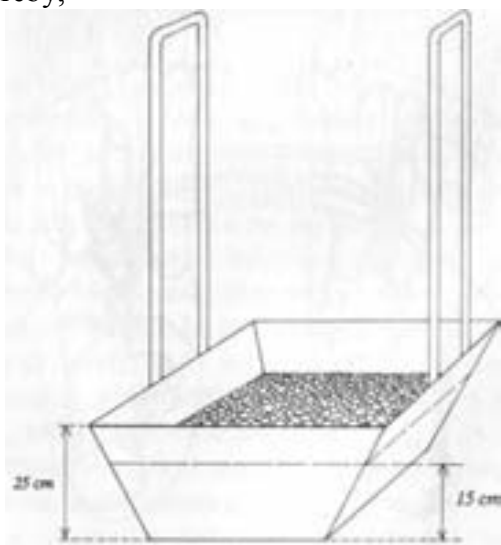
**Slivka** – mačkat 2 až 3 minuty denně, rovněž ne najednou. Pokud se bude masáž doplňovat o masáž některé žlázy s vnitřní sekrecí, pak se tyto žlázy masírují 2 až 3 minuty denně.

**Masážní bedna** je ideální prostředek pro staré, pohybově omezené a slabší nemocné. Tato jednoduchá pomůcka je na obr. 10.

Používá se tedy buď dřevěná bedna podle obrázku, nebo i jiná podobná nádoba (smaltovaná). Nasype se do ní do výše cca 15 cm vybraný štěrk, tj. kulaté nebo oblé oblázky o průměru od 10 do 30 mm, přičemž podíl průměru 10 mm je asi 60 %, průměru 30 mm 20 % a zbytek mezi těmito rozměry. Pro starší nemocné se může bedna opatřit madly pro vstup a výstup a pro nadlehčování během masáže. Pro nadlehčování i pro lepší klouzání kamenů po sobě se může do nádoby nalít voda. Tato bedna má celou řadu velkých výhod:

Umožňuje masáž prakticky všem, u nichž každá jiná možnost nepřichází v úvahu. Masáž je co do intenzity ideální, protože

– každý šlape tak, aby bolest byla co nejmenší, tzn., že šetří zanícená, podrážděná, a tedy i velmi bolestivá místa. Přenášením váhy více tlačí na místa se slabou funkcí, čili je posiluje přesně podle potřeby,



Obr. 10. Masážní bedna

– oblázky jsou různých velikostí, stejně jako reflexní plošky, takže urovnáváním postoje nemocného v bedně si potřebná ploška najde „svůj“ kámen nebo kamínek,

– při nezvládnutelné bolesti nemocný bednu opustí, což je potřebné, aby nevznikly potíže (nevolnosti).

c) Tím, že se hmotností těla člověk boří do vrstvy kamínků, je prováděna i masáž chodidel z boku (klenba a vnější okraj chodidla), kde jsou reflexní plošky páteře a pohybového systému vůbec. Toho nelze dosáhnout např. chůzí po rovném terénu, jak se to někdy propaguje.

Důležitá je doba přešlapování. Je třeba důrazně varovat před nedodržením níže uvedených časů. Nelze si tím sice vážněji ublížit, ale je možno vyvolat řadu potíží, které nejsou nikterak příjemné, např. nucené trávení veškerého času na sociálním zařízení nebo vyčištění zaživačického traktu. Časový postup je následující:

- |        |            |        |               |
|--------|------------|--------|---------------|
| 1. den | 0,5 minuty | 2. den | 1 minuta      |
| 3. den | 1,5 minuty | 4. den | 2 minuty atd. |

denně 0,5 minuty přidávat až do 10 minut. Jakmile ale začne být při šlapání nebo těsně po něm nevolno, nelze dále masážní dobu zvyšovat. Je třeba se vrátit na čas minulého dne. Tak např. když při třímínutové masáži začne být nevolno, vrátím se k masáži 2 a půl minutové na 3 dny a pak zase pokračuji směrem nahoru. Pokud by nebylo dobře, vše zopakovat. U starších lidí tato kúra trvá cca 2 měsíce. Jakmile nemocný dosáhne oněch 10 minut šlapání, dosáhl maxima a v dané době více dosáhnout nemůže.

Speciální oblastí masáží reflexní terapie jsou masáže lymfatického systému, proto budou popsány v části IV nebo při popisu komplexů.

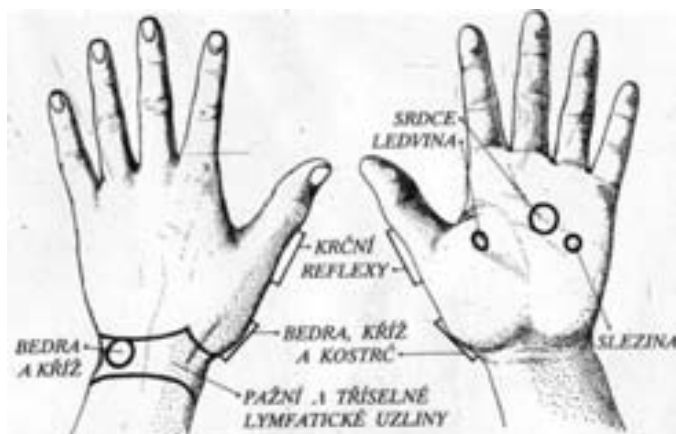
## **7. REFLEXNÍ TERAPIE RUKOU**

Reflexní terapie na rukách, která je rovněž chybně nazývána „akupresurou ruky“ nebo mikrosystémem ruky, se rovněž dost často vyskytuje v literatuře, zejména v poslední době, kdy všechny obory doslova „honí“ novou technikou „pokrok“, ale především módu. Její užití v praxi totiž vlastně vůbec neexistuje. Jednak to je tím, že anatomie ruky se podstatně liší od anatomie chodidla (skutečná podobnost je malá) a že tedy jak určování reflexních plošek, tak i provádění masáží se do značné míry liší. Pak také tím, že se různé literární zdroje v určování reflexních plošek dost rozcházejí.

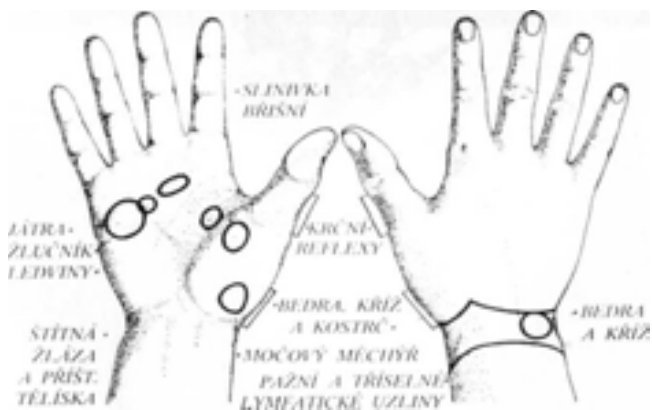
Hlavním nedostatkem těchto literárních zdrojů je, a týká se to bohužel i reflexologie nohou, že nedodržují dvě hlavní zásady:

umístění reflexních plošek na ruce musí odpovídat umístění v těle; určení tohoto umístění na rukou je mnohem složitější než na nohou, velikost reflexních plošek musí být úměrná velikosti orgánů v těle.

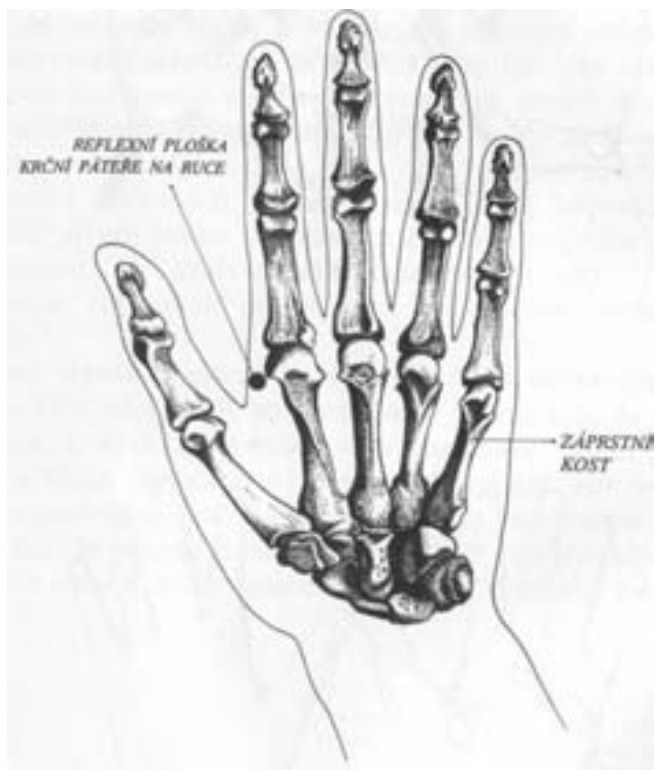
Příklad takové poměrně dobře zpracované reflexologie rukou je na obr. 11 a 12 (podle M. Carterové). Upozorňuji, že podle mých zkušeností to však úplně neodpovídá skutečnosti. Např. při bolestech páteře a všech bolestech od páteře odvozených jsou velice účinné plošky označené na obr. 13. Je ovšem třeba respektovat tzv. křížový reflex, tzn., že pravák si mačká krk na levé straně a křížovou oblast na pravé ruce a levák přesně naopak. Detailněji bude popsáno v části IV.



Obr. 11. Reflexologie rukou vlevo



Obr. 12 Reflexologie rukou



Obr. 13/1. Reflexní ploška páteře na ruce



*Obr. 13/II. Reflexní ploška páteře na ruce*

## **8. AKUPRESURA**

Jak již bylo řečeno, akupresura, správněji manupresura, je metoda spočívající v mačkání akupunkturních bodů. Dnes už je poměrně dost literatury o akupunkturu, a tím částečně i o akupresuru; k dispozici jsou už i prameny akupresury. Bude o tom ještě zmínka v kapitole o akupunkturu.

V podstatě se jedná o starou čínskou metodu, zdokonalovanou zejména v Japonsku. Tam ale byla nazvána Shia – tsu (nebo šia-cu) a je poněkud složitější než tzv. akupresura.

Akupresura je tedy zaměřená na mačkání akupunkturních bodů v nejrůznějších kombinacích. Jelikož vychází z akupunktury, přejímá



také její základní učení. To znamená, že vychází z principu obnovování životní energie čchi, z principů meridiánů – akupunkturních drah, z principu pěti prvků a z principů jang a jin – pokud má být ovšem správně prováděna. V praxi to znamená, pokud má být dosaženo optimálního efektu, dokonalou znalost:

principů orientální diagnózy, akupunkturních drah a bodů, principů jang a jin, principů správně prováděné akupresury, tzn. volby síly a způsobu přitlaku atd.

Největším problémem bude schopnost najít příslušný akupunkturní bod za předpokladu dostatečných znalostí anatomie. A zde je právě hlavní potíž správného provádění akupresury. Najít bod zejména v některých složitých místech těla, jakými jsou např. klouby, úpony svalů apod., je problém i pro celou řadu lidí provádějících akupunkturu na profesionální úrovni. Jen málo jedinců, dalo by se říci vyvolených, dovede najít bod dotekem prstů. Taktéž hledání pomocí elektrických přístrojů nezaručuje spolehlivé nalezení těchto bodů. Při tajně provedené zkoušce na jedné z našich univerzit byly konstatovány rozdíly při „správné“ lokalizaci jednoho ne zvlášť obtížně zjiřitelného bodu (dráha obalu srdce, bod 6) až 40 mm, což je při jeho asi 3 mm průměru poměrně dost.

Jinými slovy: považovat akupresuru za metodu použitelnou pro samopomoc, pro první pomoc a pro jakousi systematickou léčbu je příliš optimistické. Např. jako první pomoc při srdečním záchvatu se doporučuje mačkat bod 9 dráhy srdce. Toto platí, pokud se správně určí, *na které ruce a jak*. Většinou je to správně vlevo a jen mírným přitlakem, nebo dokonce pouze přiložením ruky na tento bod. Není však jedno, kterou ruku přiložíme (většinou levou). Provádět tyto zásahy na opačné straně nebo silným přitlakem může mít velmi nepříjemné následky. Ale při normálním kolapsu je silný tlak na tento bod vlevo prostředkem velmi spolehlivě a rychle fungujícím.

Druhým příkladem je bod doporučovaný na pálení žáhy. Naštěstí nejde o bod první pomoci. Doporučuje se mačkat bod přední střední dráhy 23. Pokud ovšem víme, že pálení žáhy je zaviněno přebytkem žaludečních kyselin a že pravým viníkem jsou játra, pak budeme mačkat se zcela spolehlivým účinkem a okamžitou úlevou bod dráhy

jater 8 vlevo. (Nebo také bod 43 dráhy žlučníku vlevo, což platí i pro žlučnickovou koliku.)

Nechtěl bych tuto metodu nijak znevažovat, je o ní napsáno poměrně mnoho knih, ale chtěl bych podtrhnout, že její provádění vyžaduje dokonalé znalosti řady podmínek a do značné míry také určité vrozené schopnosti – jako nakonec u všech metod a postupů alternativní medicíny. Proto je třeba zdůraznit, že nejde o tak snadnou lidovou metodu, jak se často v různých relacích prezentuje; je ji tedy možno považovat za metodu samopomoci jen ve velmi omezeném rozsahu, spíš jako metodu pomocnou. Pokud ji však provádí osoba znalá akupunktury, pak je rozhodně účinnější provádět akupunkturu, samozřejmě pokud nejde o někoho, kdo tuto metodu nesnáší.

Stručně shrnuto lze při objektivním pohledu na tuto metodu akupresuru odpovědně doporučit:

při slabosti nemocného – předpoklad kolapsu při nasazení akupunktury (třeba nezvládnutelný strach před jehlami), při první pomoci, ovšem při dostatečných znalostech provádějícího,

– jako pomocnou metodu při systematické léčbě, zejména tam, kde systematické používání jehel není možné; ovšem provádějící by měl být osobou znalou.

Pochopitelně i zde je řada bodů, které lze celkem spolehlivě najít a které mohou velice pomáhat a nemohou ublížit. Jsou to vesměs body na předloktí a v podkolení, které jsou z hlediska akupunktury neúčinnější.

### **Pro názornost jen několik příkladů:**

Pro názornost jen několik příkladů:

bod dráhy tlustého střeva (tračnicku) č. 4 (na konci 2. záprstní kůstky, těsně před spojením – úhlem 2. a 1. kůstky, vždy na postižené straně, zatlačit pod záprstní kůstku)

při angině, rýmě, zvýšené teplotě, při problémech s dýcháním (nosohltan), při bolestech dolních stoliček

bod dráhy žaludku č. 36 (na vnější straně podkolení, těsně pod kolením kloubem, asi 1 cm od holenní kosti směrem od středu těla), nejlépe tlačit na obou stranách, možno i tupým předmětem

dráha močového měchýře, č. 1 (zatlačit zesponu od úhlu mezi kořenem nosu a očníci na příslušné straně)

dráha žlučníku, bod č. 43 vlevo (mezi 4. a 5. nártní kůstkou viz obrázek č. 9)

bod dráhy ledviny č. 2 (vlevo) na hraně uprostřed klenby a asi 15 mm nahoru – průměr plošky je mimořádně asi 15 mm)

dráhu plic, bod č. 7 (1,5 šířky prstu od ohybové vrásky na vnitřním zápěstí vedle vřetené tepny)

– např. při zažívacích potížích, především při všech poruchách neurovegetativních, při břišních problémech neznámého původu, při nespavosti atd. – bod má celkem 120 možných aplikací

při všech bolestech hlavy

při všech problémech se žlučníkem (i koliky) a částečně i s játry

– univerzální bod, při všech potížích obecně a hlavně vpravo a u potíží s klouby, při potížích jasně vlevo se může výjimečně mačkat vpravo

– všechny defekty pokožky, především popáleniny

Jak je vidět, dá se několik bodů akupresury použít i pro obecné uplatnění a je možno je preventivně nastudovat, stejně jako samozřejmě i řadu dalších po poradě s odborníkem. Pak se dají lehce najít, mají obecný účinek a nedá se jimi ublížit. Akupresura v praxi nedosahuje účinnosti reflexní terapie, ale v omezeném rozsahu může pomoci. Jakýmsi přechodovým systémem mezi akupresurou a reflexní terapií je metoda Shia – tsu, která přichází z Japonska a je vlastně akupresurou v japonském podání.

## 9. SHIA – TSU, SPECIÁLNÍ MASÁŽ

Jak již bylo řečeno, jde o speciální masáž, která využívá tlaku, resp. masáže nejen na akupunkturální body, ale i na šlachy, svalové úpony a klouby a nevyužívá k tlaku pouze prsty, ale i lokty, kolena a někdy i chodidla nohou. I když vlastní název metody Shia – tsu znamená tlačení prsty (shia = prst, tsu = tlak], byl časem překonán.

Tato metoda byla z původní podoby v Japonsku velmi zdokonalena a autorem její dnešní podoby byl pan Tokujiro Namikoski. Po něm byla metoda dále vylepšována a doplňována dalšími provozovateli, takže dnes představuje vlastně zcela vyhraněnou speciální metodu, lišící se od všech ostatních známých tlakových metod. Nemá smysl ji zde podrobně popisovat, protože u nás se prakticky neprovádí a praktické zkušenosti s ní jsou minimální. Pro informaci postačí několik základních charakteristických rysů. Některé úkony této metody je sice možno provádět v rámci samopomoci, ale pro složitější postup musí být k dispozici specialista. Úkony jsou bohužel většinou speciální, takže vlastně celá metoda je postavena na pomoci jiné osoby.

Proto jen to nejdůležitější:

pro masáž Shia – tsu se používá – palec ruky, – tři prsty, – plocha dlaně, – loket, – koleno, tlak není prováděn pouze na akupunkturální body, ale i na body a plošky mimo tyto dráhy, tlak je vždy vyvíjen měkkou částí (nebo někdy měkčí částí) těla, tzn. bříšky prstů, ploškou lokte či kolena, doba přítlaku je omezena a nesmí být delší než 5 až 7 sekund, na krku dokonce pouze 3 sekundy; celkové ošetření má trvat půl až jednu hodinu, větší účinek se připisuje tlaku na svaly, svalové úpony a šlachy než na akupunkturální body (což lze ze zkušeností s reponací orgánů potvrdit), jelikož teorie Shia – tsu rovněž hovoří o pohybu životní energie čchi jednak od jednoho akupunkturálního bodu ke druhému a jednak kanály (meridiány) mezi jednotlivými orgány těla, provádí se zde taktéž masáž tahem (přesun energie), téměř výhradně je to masáž dvoj– nebo vícedoteková, např. ruka – ruka, ruka – loket, ruka – koleno apod.

h) zvýšená pozornost se věnuje břichu, jakožto místu životní energie.

Tato metoda má několik velmi zajímavých aspektů. Jednak velice správně podtrhuje význam masáže svalových úponů a šlach a pak věnuje velickou pozornost břichu, které se skutečně dá posuzovat jako centrum životní energie. Zajímavá je také tato teorie v tom, že říká, aby masáže byly prováděny konečky prstů, protože pomáhají nejen nemocnému, ale i léčiteli. Tím, že dochází ke zvýšené námaze konečků prstů, dochází k jejich většímu prokrvení, zvyšuje se jejich aktivita (pro pomoc druhému), krev je odčerpávána z jiných míst, kde by se jinak hromadila (hlavně v mozku), a tím vším se dosáhne psychické vyrovnanosti obou.

Jinak je to metoda, kterou je třeba se naučit a oproti jiným je přece jen složitější, i když její účinnost je mimo veškerou pochybnost. Při praktickém provádění tu hraje ještě roli mentalita obou (způsob myšlení je jiný než u Japonců).

## 10. AKUPUNKTURA A JEJÍ OBLASTI

Nejnámější z orientálních léčebných metod *jako součást alternativní medicíny* je bezesporu akupunktura. Zejména po druhé světové válce o ní vyšlo v Evropě několik set publikací, a to jak populárně vědeckých, tak i odborných. I u nás vyšlo několik titulů, nehledě k tomu, že se zmínky o ní vyskytují v nejrůznějších časopisech, brožurách apod., takže nemá smysl zde tuto metodu podrobně popisovat. Navíc se jedná o metodu, při níž je samopomoc zcela vyloučena. Půjde spíše o jakýsi informační přehled, protože metoda je specializovaná pro odborné provádění a je pro ně literatury poměrně dost.

Jde v každém případě o jednu z nejstarších metod pro léčbu a prevenci vůbec, i když „bojuje“ o prioritu s indickým učením Ayurvede a s reflexologií. Akupunktura je název evropský, převzatý pro moderní technologie, a vychází z latiny: acus znamená jehlu a puncto píchání. Původní název v čínštině zněl čentčou, což znamená píchání a požehování.

Základem této metody je stará čínská filozofie. Podle ní existuje svět a všechno v něm na základě rovnováhy dvou principů jang a jin. Tyto dvě složky jsou obsaženy ve všem a tvoří podstatu jakékoli

existence. Jejich rovnováha znamená vždy optimální stav, jejich nerovnováha pak narušení optimálního stavu a větší či menší narušení celé existence. Na druhé straně tyto dva principy tvoří ideální jednotu, jeden bez druhého nemůže vůbec existovat. Platí to pro každou organickou hmotu v každé její buňce, a tedy i pro člověka.

Každé porušení rovnováhy jang a jin u člověka znamená porušení funkční rovnováhy, a tudíž nemoc (viz také obr. 1). Úlohou léčitele pak je porušenou rovnováhu obnovit, a tím také obnovit optimální funkci organismu jako celku. Vyjádřením této rovnováhy nebo také vnitřní jednoty je tzv. čínská monáda – viz obr. 14. Zajímavostí je, že zatím největší a nejodbornější práci o čínské monádě zpracoval bývalý a poslední německý císař Vilém II.

Velice stručně něco z teorie akupunktury:

JANGU se připisuje nebo lépe přisuzuje vše kladné, tedy: plus, obloha, teplo, muž, nahoře, vně, aktivita, pohyb, energie, duté orgány, duševno.

JINU se připisuje vždy opak, tedy: země, žena, dole, uvnitř, zima, klid (opak aktivity), chlad, plné orgány, hmota. Na lidském těle to jsou:

JANG – duté orgány: tenké střevo, tlusté těvo, žaludek, žlučník, močový měchýř, obal srdce. JIN – plné orgány: plíce, srdce, slinivka-slezina, ledviny, játra, tři ohně.

Této sestavě bývá často odpírána logika, zejména když se posuzuje podíl jangu – duševna a jinu – hmoty u jednotlivých orgánů třeba pohybového systému. Když vycházíme z magického čísla 7, se kterým čínská medicína, ale nejen ona, zásadně počítá, pak např. koleno má 4/7 jinu – hmoty a 3/7 jangu – duševna. Hlavně ono „duševno kolena“ bývá zdrojem pochybností. Ale každý velmi snadno pozná podíl duševna kolena, když má třeba prasklý meniskus anebo i menší poruchu kolena, které jako jeden z největších kloubů nosí celé tělo a je příslušně namáháno. V takovém případě je schopen přiznat větší podíl duševna i tomu kolenu ...

Kromě těchto dvou principů je podle staré čínské filosofie svět složen z pěti základních prvků. Jsou to dřevo, oheň, země, kov a voda. Všechny prvky jsou v jednotě, jsou na sobě závislé, a proto v

této jednotě tvoří svět a vše v něm. Jeden prvek ovlivňuje druhý a naopak, navzájem mohou svou činnost posilovat nebo oslabovat – viz obr. 15. Jejich uspořádání je zcela logické: dřevo živí oheň,



Obr. 14. Čínská monáda

z ohně zůstává popel čili země, v zemi jsou skryty kovy, na kovu se sráží voda a voda dává růst dřevu. K jednotlivým prvkům jsou přiřazeny jednotlivé orgány. Tak dřevu je příslušný žlučník a játra, ohni srdce a tenké střevo, popelu-zemi žaludek a slezina (slinivkaj, kovu tlusté střevo a plíce, vodě ledviny a močový měchýř. K ohni se ještě přiřazují obal srdce a tři ohně.

A znovu logicky: když je nedostatečná činnost srdce, což je slabý oheň – přiložím dřevo, což jsou játra, tedy ovlivňuji ne srdce, ale játra. Naopak: je-li oheň velký – srdce v hyperfunkci (zrychlený tep, bušení srdce apod.), hasím oheň vodou, což jsou ledviny. Tedy budu ovlivňovat nikoli srdce, ale ledviny. Plná šipka v kruhu znamená stimulaci (posilování), přerušovaná pak inhibici (brzdění, mírnění).



Obr. 15. Pět prvků země

Dalším prvkem této čínské filozofie je životní energie čchi. Tato energie je vlastně hlavním symbolem tradiční medicíny, a tím i akupunktury. Cílem akupunktury je právě buď udržet, nebo docílit harmonický koloběh v těle. Čchi prochází akupunkturními drahami, které na sebe vnitřně navazují a mají v tomto koloběhu životní síly každá svůj vyhrazený úkol. Vyjádřit čchi moderním jazykem, ale hlavně moderním chápáním energie či životní síly je nesmírně obtížné. Stručně shrnuto, čchi je nehmotná energie, která je podkladem veškeré hmoty, což vlastně vyjadřuje nedělitelnost fyzické a duševní stránky, jak nakonec káže právě tradiční medicína. (Jednota jangu a jinu = není hranice mezi tělem a duší. )

Podle této teorie je takřka nedělitelná jednota, a tím i vzájemný vliv všech existujících přírodních jevů, pochodů a změn. V praxi to znamená, že v podstatě neexistuje ani jediný přírodní úkaz bez vlivu na lidské tělo jakožto nejdokonalejší výtvar přírody. Takže naše bytí je ovlivňováno všemi kosmickými ději, počasím, klimatickými poruchami, a tím také samozřejmě denní a roční dobou. O tom je poměrně dost literatury, a to nejen ve spojení s akupunkturou. Takovým typickým projevem těchto vlivů (a také vlastně jediným využitelným) jsou tak zvané orgánové hodiny, podle kterých jsou v jednotlivých časových – hodinových intervalech jednotlivé orgány těla v maximální a v minimální aktivitě. Je to vlastně také návod, kdy je nevhodnější doba pro ovlivňování toho kterého orgánu – viz následující příklad:

| orgán — dráha      | čas a bod stimulace | čas a bod inhibice |
|--------------------|---------------------|--------------------|
| srdce              | 23.00—01.00 9       | 11.00—13.00 7      |
| tenké střevo       | 01.00—03.00 3       | 13.00—15.00 8      |
| močový měchýř      | 03.00—05.00 67      | 15.00—17.00 65     |
| ledviny            | 05.00—07.00 7       | 17.00—19.00 2      |
| obal srdce         | 07.00—09.00 9       | 19.00—21.00 7      |
| tří ohně           | 09.00—11.00 3       | 21.00—23.00 10     |
| žlučník            | 11.00—13.00 43      | 23.00—01.00 38     |
| játra              | 13.00—15.00 8       | 01.00—03.00 2      |
| plic               | 15.00—17.00 9       | 03.00—05.00 5      |
| tlusté střevo      | 17.00—19.00 11      | 05.00—07.00 3      |
| žaludek            | 19.00—21.00 41      | 07.00—09.00 45     |
| slezina - slinivka | 21.00—23.00 2       | 09.00—11.00 5      |



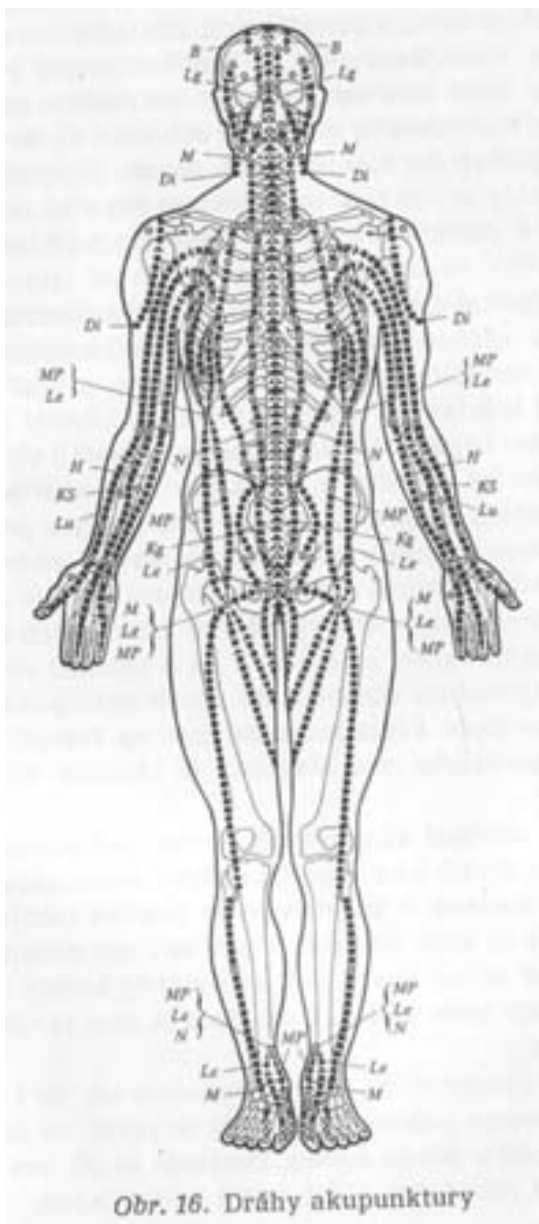
Samozřejmě je možno použít i různé kombinace, kterými se dosáhne stejného účinku nebo alespoň skoro stejného i při aplikaci v jiném časovém období. Tak např. by se mělo srdce stimulovat (posilovat) mezi 23.00 a 01.00 hod., a to stimulačně (zlatá jehla, stimulační čili rychlý a prudký vpich jehly atd.). Vzhledem ke zcela jistým časovým potížím můžeme zásah provést třeba mezi 11.00

a 13.00 hod., ale musíme zásah provést inhibičně (stříbrná jehla, pomalý a opatrný vpich atd.). Možnosti kombinací a různých skladeb jsou samozřejmě mnohem větší a pestřejší, ale to už je záležitost vysoce specializovaná. Je doménou skutečných odborníků. Právě touto kombinační schopností se jednotliví akupunkturisté zásadně kvalitativně rozlišují.

Tělní neboli velká akupunktura funguje celkem ve 14 meridiánech neboli drahách řádných a pak v 8 drahách mimořádných, také zázračných. Dráha není zcela autentický překlad původního názvu, ale byl takto přijat a užívá se. Řádné dráhy mají 12 drah orgánových a 2 dráhy střední, přední a zadní. Na obr. 16 jsou informativně zobrazeny tyto dráhy. Mimořádné nebo zázračné dráhy jsou zvláště konstruované, zatímco řádné dráhy jsou přesně geometricky stejné na obou stranách těla. Polovina drah je jangových a druhá polovina drah jinových. Celkový počet akupunkturálních bodů během zhruba pěti tisíc let dospěl od čísla 365 po číslo 693 bodů řádných a k tomu se připočítává ještě 120 bodů mimořádných. Tento počet zřejmě není konečný, protože se stále hledají body. A jak víme – kdo hledá, najde. Přehled drah, počtu bodů na jednotlivých drahách atd. je uveden níže. Zkratkovité označení drah je zavedeno v několika jazycích. U nás je nejběžnější označení německé, a proto je také budu dále užívat.

| Název dráhy       | zkratka | povaha dráhy     | počet bodů |
|-------------------|---------|------------------|------------|
| tračnicku         | Di      | jang             | 20         |
| tří ohňů          | 3E      | jang (3 na ruce) | 23         |
| tenkého<br>střeva | Du      | jang             | 19         |

|                 |    |                  |    |
|-----------------|----|------------------|----|
| žaludku         | M  | jang             | 45 |
| žlučníku        | G  | jang (3 na noze) | 44 |
| moč.<br>měchýře | B  | jang             | 67 |
| plic            | Lu | jin              | 11 |
| srdce           | H  | jin (3 na ruce)  | 9  |
| obalu srdce     | KS | jin              | 9  |
| sleziny         | MP | jin              | 21 |
| jater           | Le | jin (3 na noze)  | 14 |
| ledvin          | N  | jin              | 27 |



Obr. 16. Dráhy akupunktury

Ke vpichu do akupunkturních bodů se používají speciální jehly. Je jich více druhů ve více provedeních. Základním materiálem bylo

zlato a stříbro, v současné době se téměř výhradně používají jehly ocelové. Délky jehel jsou od 15 mm až do desítek cm, ale to jsou jehly zvláštní. Normálně se používají délky od 15 do 60 mm. Jehly se do bodů vpichují do hloubky 1 až 15 mm, výjimečně pak hlouběji. Dlouhé jehly se vpichují ne kolmo do pokožky, ale pod pokožku, paralelně s povrchem těla. Tím procházejí při jednom vpichu více body.

Součástí tělní akupunktury je tepová diagnostika. Tou se na vřetenní tepně zjišťoval stav jednotlivých vyjmenovaných orgánů. Diagnóza se provádí tak, že se 2., 3. a 4. prst přitlačí na vřetenní tepnu v místě hrbolku na vřetenní kosti na zápěstí ruky a podle tepu se zjistí stav orgánu. Na každé ruce se hmatají vždy 3 a 3 orgány. Jedna trojice na povrchu a druhá pak níže, zjiitelná však jen silnějším přitlakem. Je pravda, že tep pod každým prstem je jiný, ale zjistit přesnou diagnózu podle tohoto tepu je možné jen po několikaletém studiu. Musíme uvážit, že projevů tepu je 28, a že tedy celkem musí takový diagnostik vyhodnotit 392 různých signálů. Staří Číňané to podle literatury studovali 5 let a skládali zvláštní zkoušky. Dnes se tato metoda diagnózy dá použít snad pro hrubý obraz, ale rozhodně ne jinak. Průzkum svého času ve Francii prokázal, že při kvalitním provedení této diagnózy je přesnost 82%, což není jistě málo. Ale?

Nedělitelnou součástí akupunktury je tzv. požehování nebo také moxování. Je to druhá část čínského názvu akupunktury, jak bylo již na začátku uvedeno. K požehování se používá chmýří z pelyňku Černobýlu, které se musí rok sušit a pak se z něj motají zvláštní cigarety o tloušťce 10 mm anebo se z něj vyrábějí kužely. Dříve se pro tento účel užívala směs 16 bylin, ale dnes je tato výroba příliš složitá a zdlouhavá.

Cigarety jsou dlouhé 20 cm a jsou zhotoveny tak, že 1 cm cigarety představuje 1 minutu požehování. Kužely se položí na akupunkturní bod, obojí se zapálí a působí teplem. Dosahuje se při tom příjemného pocitu, uvolnění, uklidnění a ustoupení bolesti apod. Cigaretou se krouží nad bodem, avšak příjemný pocit tepla nesmí být překročen. Moxové kužely se také někdy podkládají plátkem česneku

nebo zázvoru apod. a pak se tomu říká „česneková moxa“ nebo „zázvorová moxa“. Tím se účinek moxování umocňuje.

Moxování je velmi výhodné v těžkých případech, kdy je nemocný alergický na jakýkoli zákrok, nebo při velkých bolestech, které se tím zmírní, nebo také při nespavosti apod.

Tělní akupunktura je velmi složitý vědní obor, který se např. v Japonsku studuje po medicíně ještě 3 roky, ve Vietnamu 2 roky. Její účinnost je veliká, ale v našich podmínkách je adekvátní znalostem a praxí akupunkturisty.

## **11. USNÍ AKUPUNKTURA – AURICULOTHERAPIE**

Ušní akupunktura je mladší odnož akupunktury se zcela speciálním účinkem a nelze ji v žádném případě srovnávat s akupunkturou tělní. Princip ušní akupunktury spočívá v tom, že se píchají tzv. ušní jehly do bodů v ušním boltci. Tyto body představují jak nervová zakončení jednotlivých orgánů, tak reflexní plošky. Tyto plošky pak představují plošné zakončení vývodů některých orgánů.

V podstatě existují dvě metody ušní akupunktury. Je to jednak původní čínská ušní akupunktura, jednak francouzská podle francouzského lékaře Nogiera, kterou on nazval auriculoterapií. Původní čínskou akupunkturu nejdříve zpracovali dva autoři, rakouští lékaři König a Wancurová. Francouz Nogier pak objevil a rozpracoval ovlivňování reflexních plošek, samozřejmě kromě oněch bodů, takže dnes se vlastně užívá kombinace obou metod. Pokud se skutečně využívá výhod obou, je účinek maximální.

Tuto metodu rozpracovali samozřejmě také další autoři, z nichž jsou nejznámější Kropěj ze SRN a Portnoj ze SSSR. Terapeuti se v podstatě neliší ani tak účinkem metody samé, jako spíše zpracováním její systematiky. Všichni se ovšem shodují v tom, že ucho je vlastně nekonečná množina bodů a že možných kombinací je tak neomezené množství, čímž je možné mnohonásobně ovlivňovat řadu fyziologických pochodů.

Tady je ovšem účinek metody jednoznačně podmíněn především vrozenými schopnostmi a také znalostmi léčitele. Také více záleží na materiálu jehly i na jejím provedení. Užitím nevhodného kovu nebo

nevhodného tvaru jehly se účinek akupunktury velice snižuje, a může dokonce znehodnotit celou snahu léčitele. Už samotné správné nalezení bodu o průměru 0,1 mm je dost obtížné a dělá celé řadě provozovatelů značné potíže.

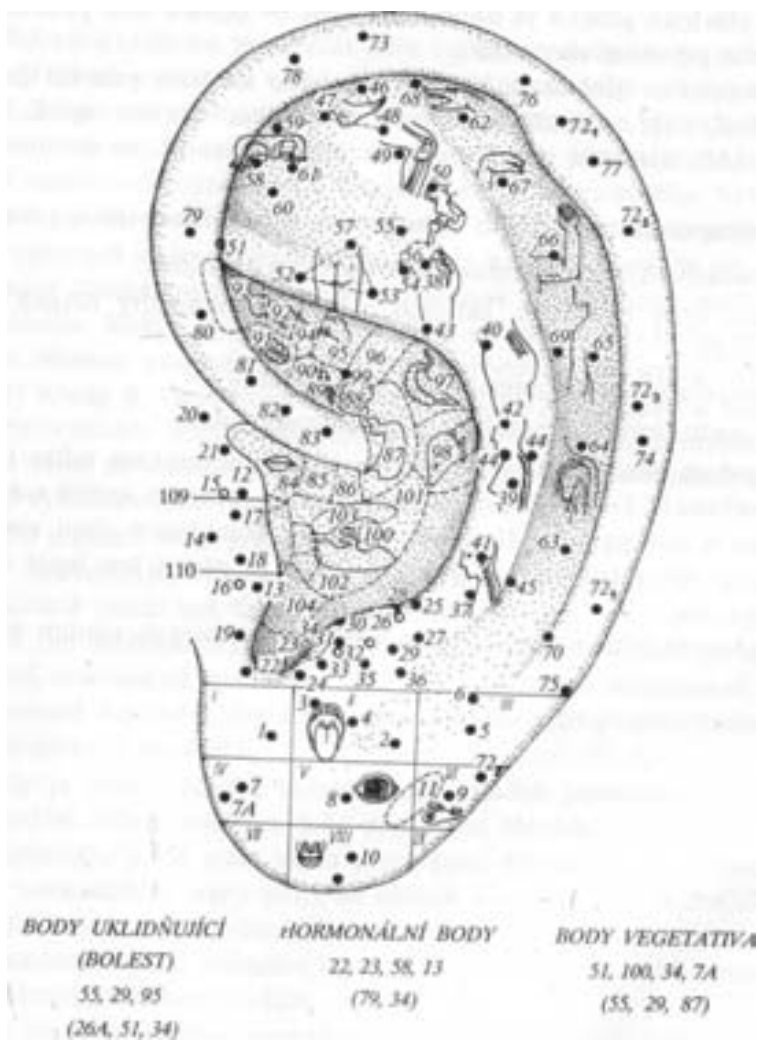
Tak např. použitím nevhodného kovu nebo nasazením jehly na nesprávném místě je možno přivodit kolaps i do několika sekund. Proto také je třeba ještě před pícháním si všimnout vzhledu a stavu nemocného, protože nastoupení kolapsu pak je tak rychlé, že není čas ani jehly vytáhnout. Dále je třeba použít rovných jehel místo jehel s kroužkem nebo nejlépe jehel s kuličkou na konci (kulička jakožto sférická plocha je daleko nejlepší – účinek buď podstatně sníží, nebo jej vůbec nevyvolá).

Stejně jako u tělní akupunktury je možno na body působit jinak než jehlou, např. masáží, elektrickou sondou, teplem apod., ale žádná z těchto metod nemůže účinek jehly nahradit, ba ani nevyrovnat.

Ušní akupunktura je svým způsobem vhodnější než tělní, protože je operativnější pro snadnou dostupnost a rychlost, působí vždy okamžitě, zatímco u tělní je okamžitý účinek jen málokdy, lze naprosto přesně nasměrovat účinek jehly, není nutná zvláštní poloha a svlékání nemocného.

Tím ovšem není zdaleka řečeno, že ušní akupunktura může tělní úplně nahradit. To v žádném případě neplatí, protože každá má svá specifika a své výhody. Nejlepší vůbec je kombinace obou metod, ale kdyby měla být volena jedna – pak je přece jen lepší akupunktura ušní.

Na následujícím obrázku 17 je přehled některých ušních bodů.



Obr. 17. Body ušní akupunktury

## 12. ELEKTROPUNKTURA A ELEKTROAKUPUNKTURA

Elektropunktura je metoda, která místo jehel používá elektrickou sondu. Tato sonda se přikládá na akupunkturální body. Problém by se tedy zdál být jednodušší, protože není třeba používat jehly, strefit se přímo do bodu, bát se kolapsu nemocného atd. Ale to je pouze zdání, protože problémů zde je rovněž více. Problém správně lokalizovat bod totiž zůstává a navíc zde přibývá nutnost správné aplikace elektrických prostředků a hodnot. A právě v těchto otázkách je zatím dost nejasností, zejména po stránce používaných parametrů.

Přitom není vlastně splněna základní podmínka, totiž o jakou energii v případě našeho organismu vlastně vůbec jde. Měříme sice tělní parametry, jako např. bioelektřinu, elektrickými aparáty, ale ve skutečnosti se bioproud nechová vůbec jako elektřina. Nedá se např. izolovat ani sklem, porcelánem, gumou apod., což jsou všechno mohutné izolátory. Jediným skutečným izolátorem je teflon. Přitom jde o hodnoty po stránce energetické směšné (ovšem jen z našeho přijatého hlediska), protože proud v rozsahu 1 až 4 mikroampérů je vlastně zanedbatelný. Pro úplnost jen zmínka o dalších nejasnostech:

není jasné nejen jaké hodnoty, ale ani jaké jednotky by se měly používat, hodnoty organismu se plynule mění, a tudíž vlastně vůbec nejde počítat s nějakými absolutními hodnotami, je dost těžké určit správnou polaritu použitého proudu, ale přitom polarita těla (organů) se velmi rychle mění.

K tomu poznámka: Hodnoty používané frekvence a přerušovaného nebo střídavého proudu se pohybují v obrovských rozdílech. Např. Kramer doporučuje frekvenci do 10 Hz, taktéž vlastně Voli, ale Američané používají až 1000 Hz. Všichni dokazují svou pravdu. Ta by ovšem fakticky měla být jen jedna. Totéž se týká hodnot napětí i proudu. Takže nakonec skutečně nejspolehlivější je použití klasické jehly.

Elektroakupunktura se liší od elektropunktury tím, že se sonda přikládá na akupunkturální jehlu, a to buď mžikově, nebo i na delší dobu. Tato metoda má za úkol umocnit působení jehly, nebo celý zásah urychlit. Problém je zde v podstatě stejný jako u elektropunk-



tury, totiž zvolit správné parametry použitého proudu. Jinak je ovšem účinek této metody velice markantní a při rozumném dávkování i naprosto bezpečný; nedoporučuje se však používat u ušních jehel, protože se jedná o přímé působení na reticulum, což se nemusí vždy obejít bez problémů.

Stručně shrnuto, je tedy účinek obou elektrometod dost problematický. Nelze totiž soudit jen podle toho, že se efekt dostaví prakticky vždy. Otázkou zůstává trvanlivost zásahu, vliv na buňku a síla reakce organismu. Pokud se ovšem volí proud do cca 10 mikroampérů s napětím do 100 milivoltů a s frekvencemi do 10 Hz, nemohou nastat žádné komplikace a účinek bude rozhodně větší než při volbě zbytečně velkých parametrů.

takovém případě je výhodnější elektroakupunktura, protože využívá výhody jehel a přitom jejich účinek zvyšuje, umocňuje. Na druhé straně je elektropunktura pro svou slabší účinnost a také pro svůj kladný vliv na psychiku (mnoho lidí, ale hlavně děti se jehel bojí) velmi vhodná u dětí, přestárlých, u rekonvalescentů apod.

zahraničí je používání elektřiny v akupunktuře dost rozšířeno, ale ani tam nejsou názory na využívání elektrického proudu jednotné. Je třeba nezapomínat, že i v medicíně existují snahy získat popularitu, být originálním, být moderním („čím větší stroj, tím lépe“), takže vždy musí být rozhodujícím měřítkem konečný stav nemocného čili maximální efekt bez efektu barnumského.

### **13. DALŠÍ METODY V OBLASTI AKUPUNKTURY**

Jak již bylo řečeno, podléhá i medicína módním směrům. Touha po popularitě a v neposlední řadě i konkurence (v zahraničí) dávají vzniknout celé řadě různých punktur. Jejich přínos a mnohdy i pouhá možnost realizace jsou ale dost problematické. Jako příklad jsou dále ve zkratce uvedeny tři takové metody.

**Orální punktura** uvažuje píchání jehel do ústního prostoru, nebo dokonce do jazyka. Přitom ale tato „takémetoda“ nezaručuje ani o pověstný chlup účinnější efekt než jiné metody akupunktury, nemluvě o tom, zda se některý nemocný nechá píchat nebo vůbec podobně ošetřovat.

**Ignipunktura** nebo **thermopunktura** jsou metody používající ohně nebo tepla. Počítá se zde s přenosem tepla přes akupunkturální body. Stejný efekt ovšem zajišťuje velice dobře ověřené moxování. Přežilo tisíciletí a v každém případě nemůže ublížit, zatímco o těchto nových metodách to přece jen nelze s jistotou tvrdit. Navíc u moxy jde nejen o tepelný účinek, ale i účinek chemický (páry z bylin).

**Laserpunktura** je celkem nová metoda. Snaží se nahradit jehly působením laseru. Jenže je při ní třeba nejen dokonalé znalosti akupunktury, ale i užívání a obsluhy laserového zařízení. Může totiž hrozit rozrušování buněk, třeba při nesprávném seřízení laseru, ale také při špatném stavu buněk nemocného apod. Navíc vlastní píchání jehlou má tři druhy účinku, z nichž jeden je předávání nebo působení potenciálu kovu jehly, který nemůže laser nahradit.

V žádném případě ale není žádný druh akupunktury vhodný pro samopomoc, takže nemá smysl se zde podobnými detaily zabývat. To už bude věcí samotného akupunkturisty.

## 14. HOMEOPATIE

Homeopatie je, jak již bylo naznačeno, metodou spojující řadu výhod, a tudíž představuje skutečnou metodu budoucnosti.

1 když byla v podstatě homeopatie medicínou prakticky vždy využívána, k jejímu systematickému vývoji dochází až od konce 18. století. Za otce homeopatie je označován dr. Samuel Hahnemann, i když o ní mluvilo už mnoho jeho předchůdců, dokonce i Paracelsus. Dr. Hahnemann vydal v roce 1795 první učebnici homeopatie a od této doby se tato metoda více nebo méně intenzívně provozuje, zejména v západní Evropě. V takřka všech evropských státech jsou homeopatické lékárny; v SRN vede v podstatě každá běžná lékárna homeopatické léky. U nás je tato metoda naprosto neznámá, pouze starší lékárníci o ní něco vědí.

Homeopatie vychází ze zásady „Similia similibus curantur“, což znamená, že „podobné se léčí podobným“. Jinými slovy: že nemoc je léčena stejnými prostředky, jaké ji způsobují. Na tomto principu byly na začátku provozování této metody postaveny zkoušky jednotlivých látek. Tak např. pokud podáváme chinin

zdravému člověku, dostane všechny příznaky malárie – tudíž chinin je jednoznačně lék proti malárii. Samozřejmě byly podávány látky silně ředěné, aby nemohla vzniknout žádná vážnější potíže. Tím se metoda také dostala k druhému principu, totiž k neobyčejně velkému ředění takřka všech používaných látek. Pochopitelně jsou dnes metody zkoušení jiné, nehledě k tomu, že v dnešní době obsahuje homeopatické lékárna stovky základních látek a je jen velmi nepatrně doplňována.

Homeopatické léky jsou většinou v tekuté formě, v poslední době se velmi šíří užívání pastilek, protože to je mnohem praktičtější. Pochopitelně existují i tinktury, masti, extrakty i tablety, vše s velkým ředěním základních látek, kterými jsou ve většině případů byliny.

Ředění je vlastně základem homeopatických léků. Provádí se podle přesně stanovených pravidel, která jsou v zahraničí dána *Homeopatickým lékopisem*. Ředění u tekutin se označuje Dil nebo dilatio, což znamená ředěno. Vlastní ředění se provádí destilovanou vodou nebo lihem, většinou o koncentraci do 40 %. Provádí se tak, že *na 1 díl základní látky se bere 9 dílů lihu*.

Vzniklá tekutina se pak musí 21x silně střepnout; některé literatury ovšem udávají 10x, jiné zase 40x. Tím dostaneme první ředění, které se označuje D 1, a znamená tedy ředění 1: 10. Takto se pak pokračuje až do potřebné síly – potence. U našich bylin se většinou užívá ředění D 3, u cizích látek až D 30, a dokonce někdy i více. Velké D před arabským číslem znamená ředění decimální – desetinné neboli vždy 1: 10. Dříve existovalo (a údajně ještě existuje v Jižní Americe) ředění 1: 100 neboli centimální. Označovalo se velkým písmenem C.

Tedy: D znamená ředění 1: 10. Číslo za D znamená počet ředění nebo také počet nul onoho čísla. Takže D 3 znamená ředění 1: 1000 – ovšem třikrát po 1: 10. Označení D 6 znamená 1: 1 000 000 – šestkrát 1:10 atd.

U mastí se ředění provádí stejným způsobem; používá se k němu většinou bílá vazelína, ale také vepřové sádlo, lanolín, žlutá vazelína a někdy jako přídavek i masťové základy.

Práškové látky se vyrábějí třením v porcelánové misce a mají označení T nebo Trit (trituratione = tření). Ředí se stejným způsobem: 1: 10, a to většinou mléčným cukrem; jinými látkami jen celkem velmi vzácně.

Zvláštností homeopatie je několik, ale pro naši přijatou „logiku“ jsou nejméně pochopitelné tyto:

Účinnost většiny léků se stupňuje s každým ředěním, pochopitelně do požadované míry.

Užívá se prakticky minimální mikrodávky s maximálním účinkem.

Užívá se stejné látky pro snížení i pro zvýšení funkce, např. jód v ředění D 5 až D 7 se bere pro zvýšení funkce štítné žlázy a ředění D 9 až D 10 pro snížení funkce štítné žlázy. Někteří autoři doporučují pro snížení funkce ředění D 12. Takto ředěná látka také léčí poruchy psychické sféry.

Utopičnost těchto zákonitostí je pouze zdánlivá. Uvážíme-li, že jedna jediná lidská buňka (z údajných 30 trilionů) je tak složitá jako celá naše zeměkoule nebo – jak někdo s oblibou říká – jako celé naše lidské tělo, pak je zřejmé, že dostat do ní nějakou látku není nikterak jednoduché. Lze ji tam totiž dostat jen za určitých podmínek, jakými jsou např. teplota prostředí, konzistence, ale zřejmě také velikost jejich molekul. Rád užívám příklad, zda je možno přes kuchyňské sítko propasírovat balvan o pěti tunách. Kolik by těch balvanů muselo být, aby při jejich lámání vzniklo třeba 5 gramů prášku schopného projít sítkem? Ale když ten balvan pomelu, pak mně stačí jedna milióntina toho balvanu, tedy ředění D 6. Proto také představuje jedna tableta Brufenu 100 000 dávek stejně účinných jako původní tableta. Jenomže těch 100 000 dávek bude zcela neškodných, což o Brufenu v originále říci nelze.

Už jsem se zmínil, že homeopatie je medicína budoucnosti. Je to tvrzení zcela opodstatněné. Kdo je nejdříve zrealizuje, udělá nejvíce pro zdraví svého národa i pro státní pokladnu. Na druhé straně bude ovšem ohrožován mnoha podniky a lidmi, kteří si na léčích a nemocech vybuodovali slušnou existenci.

Stačí jen několik argumentů, z nichž některé jsou jasné všem. Některé lze hladce dokázat:

a) všechny chemické léky mají vedlejší účinky, homeopatické nikoli, bj normálních bylinných léků nelze v žádném případě zajistit dostatek, o chemicky čistých ani nemluvě; homeopatických bude vždy dostatek (při ředění D 6 se vyrobí z 1 gramu základní látky 1000 kg léku, což při dávkování v průměru 10 kapek – a to je poměrně velké dávkování – činí nejméně 2 000 000 dávek), každou látku je možno ředěním a mícháním upravit nejen pro hypo– a hyperfunkce, ale i pro jiné aplikace, nebezpečnost těchto léků je nulová, finanční náklady na léky a léčbu většiny nemocí jsou prostě směšné.

Homeopatie se pomalu ale jistě prosazuje v celém světě, i když při vši logice jejího zavádění není toto prosazování lehké ani jednoduché, protože současný farmaceutický průmysl s milióny zaměstnanců a ani současná medicína tomu příliš nepřejí.

Účinná aplikace homeopatie u nás je ovšem zatím vyloučená, protože v celém státě je jen několik homeopatů a ti si musí léky vyrábět sami. Takže chtít použít homeopatickou léčbu u nás je prakticky neřešitelné. Zavedení homeopatie ovšem by nemuselo trvat dlouho, protože jednoduchost výroby léků a dostatek základních látek umožňují začít s minimálním vybavením a rychle. Ale v každém případě je možno využít homeopatie i pro jakousi samopomoc.

Následující rady sice nejsou přesně podle homeopatických směrnic, ale umožňují praktickou aplikaci s jistou pomocí:

1. Čerstvě nasbíranou část byliny, především nať nebo květ, rozmixovat a v odlučovači šťávy (nebo v odstředivce) vylisovat – odloučit šťávu. Pak šťávu smíchat v poměru 1: 1 s lihem 70% a na 24 hodin odstavit. Bylinnou směs (zbytek po vylisování) zalít lihem 70% tak, aby byla v lihu ponořená. Nechat 24 hodin stát, občas protřepat. Po 24 hodinách směs vylisovat, šťávu smísit se šťávou vylisovanou poprvé a protřepat. Je to extrakt dané byliny v ředění D 0 = základní látka. Dále se tato základní tinktura D 0 ředí popsáním způsobem, a to vždy 1: 10, tzn. na D 3 celkem 3 X takto:

1 díl D 0 + 9 dílů lihu čtyřicetiprocentního = D1

1 díl D 1 + 9 dílů lihu čtyřicetiprocentního = D2 vždy

1 díl D 2 + 9 dílů lihu čtyřicetiprocentního = D3 21x protřepat

Potřebný stupeň ředění je např. v knize: Kresánek, Krajča – Atlas léčivých rostlín a lesných plodov.

2. Utrženou nat' maximálně drobně natrháme, nasekáme (také květ, plod, kořen), dáme do 2/3 láhve a láhev doplníme sedmdesátiprocentním lihem. Kořen může být i pomletý. Necháme 14 dnů vyluhovat (v teple, ale raději ne na slunci, pokud ovšem nemáme jiné přesné instrukce) a denně protřepáváme.

Pak zfiltrujeme přes filtrační papír a dostaneme tinkturu D 0. Zbylé byliny znovu přelijeme lihem 70%, ale pouze tak, aby byliny byly ponořeny v lihu. Čtrnáctidenní cyklus zopakujeme a dostaneme tinkturu D1. Byliny tentokrát zalijeme destilovanou vodou (byliny pouze ponořené) a ještě jednou cyklus zopakujeme. Dostaneme tak tinkturu D 2. Dále ředíme podle potřeby.

Užívání je sice individuální, ale pro běžnou aplikaci si pamatujeme několik zásad:

a) počet kapek tinktury se řídí stavem nemocného; při akutním stavu je počet kapek nejmenší, v průměru 5, při chronickém stavu střední počet kapek, v průměru 10, v rekonvalescenci pak maximální počet kapek, v průměru 15, b) při neznalosti stavu začneme od malého počtu kapek, a pokud nenastanou potíže, dávky postupně zvyšujeme, vždy asi tak po sedmi dnech.

Jistě to není návod univerzální, ale nelze jím ublížit. Je možné celé řadě potíží předejít a celou řadu problémů ještě před vznikem vážnějších potíží odstranit.

Samozřejmě podobně jednoduchým způsobem je možno i bez hlubších znalostí homeopatie zhotovit jednoduché, levné a účinné léky, jako např. masti, prášky apod. V praktické části budou některé konkrétní návrhy uvedeny.

## 15. CHIROPRAXE, MASÁŽE, CVIČENÍ

Chiropraxe nebo také reponace, napravování, rovnání apod. je od nepaměti metodou, která vyžaduje nejen znalosti anatomie, ale také odpovídající praxi, především dostatečný cit v rukou (v prstech), tudíž vlastnost vrozenou. Tuto vrozenou vlastnost je možno do určité míry nahradit cvičením, zkušenostmi apod., ale skutečně jen do určité míry. Chiropraxi by měli vlastně provádět jen lidé s vrozenými předpoklady.

Jinak to pochopitelně není metoda vhodná pro samopomoc, musí být vždy prováděna jinou osobou – odborníkem. Jsou lidé, kteří si dovedou třeba „nahodit vyhozený obratel“ nebo i kloub, ale to jsou pouze výjimky a nelze je v žádném případě schvalovat. I když toto nahazování funguje, musí být obyčejně prováděno dost často, pak stále častěji, a tím se postupně uvolňují svalové úpony a šlachy a k opětnému uvolňování dochází stále častěji.

Aby se tomu zabránilo, je třeba doplnit stravu o látky, které normálně ve stravě chybějí. Jejich absence způsobuje právě ono uvolňování. Konkrétně se jedná především o jódu a částečně o hořčík. Bohužel i v alternativní medicíně jsou takřka výhradně odborníci ovládající pouze jeden obor. Pak nemohou problémy, zejména u pohybového systému, řešit komplexně. K problematice pohybového systému se ještě vrátíme v praktické části.

U masáží je situace jiná v tom, že je přece jen může zčásti provádět každý sám na sobě. Ovšem i u této zdánlivě prosté činnosti jsou potřebné široké znalosti. Pokud je někdo chce provádět sám na sobě, měl by si osvojit alespoň základní zákonitosti masáží. Každý, i ten nejprostší zásah do organismu musí být pečlivě zvážen, a pokud nezaručuje úspěch, zejména pokud by bylo pouze 1 % možnosti, že zásah ublíží, pak jej nesmíme provést.

Neměli bychom zapomínat, že při masážích chceme tělo především zbavit únavy, tedy zbavit zplodin, které při zvýšené námaze vznikly (především kyselina mléčná a kyselina močová). Dále chceme obnovit sílu organismu, tedy chceme přinutit potřebné orgány ke zvýšené činnosti anebo spíše ke zvýšenému výkonu. K tomu je ovšem bezpodmínečně třeba vědět, jak např. povzbudit

lymfatický systém, kterým směrem masírovat, abychom tok lymfy urychlili, umocnili, abychom třeba naopak „nehnali“ lymfu zpět do unavených částí těla. Dále je třeba vědět, kterou část těla je třeba masírovat, abychom podpořili celý pohybový systém nebo třeba jen jeho rozhodující část.

Velice často se dá vlastní masáž označit za jakési „valchování“, jehož jediným efektem je zahřátí svalových partií. Teplem se každá hmota roztahuje, uvolňuje tedy spastické projevy a přináší pocit úlevy. V žádném případě ale nejde o regeneraci svalů nebo o zlepšení celkového stavu. Tím nechci říci, že taková masáž nepřináší nic, avšak skutečná masáž má odstranit staré a pomoci získat nové síly. Proto u „valchovací masáže“ není účinek optimální a ani adekvátní vynaloženému úsilí.

Pro jednoduchost uvádím dvě zásady, které je třeba dodržovat pro maximální účinek jakékoli masáže:

směr masáže musí respektovat tok lymfy v těle; v tom případě odlehčujeme unaveným, vyčerpaným částem těla od zplodin a efekt je rychlý i optimální, masáže by měly respektovat způsob „odtoku“ lymfy, tzn.

-zabírat maximálně možnou plochu masáže současně, respektovat tok lymfy otáčením masážní plošky doprava, to znamená vždy ve směru hodinových ručiček,

– zachovávat směr celkového toku lymfy. Příklady jsou na obrázcích 18. až 21.

Tak např. budeme-li dvěma prsty projíždět oboustranně podél páteře (těsně kolem obratlových trnů) pouze směrem nahoru, pocítí ošetřovaný velkou úlevu. Pokud ovšem budeme jezdit shora dolů a zpět, úleva bude buď minimální, nebo také žádná.

Budeme-li po lymfatických cestách kroužit opačným směrem, tzn. doleva, proti směru chodu hodinových ručiček, pak bude příslušná část těla „těžší“, než byla před masáží. Masáže prováděné maséry jsou většinou směsí správně a nesprávně prováděných masážních úkonů. Jen někteří provádějí masáž vysoce kvalitně, ale naštěstí téměř vždy převažují kladné prvky masáže, takže se vlastně vždy





Obr. 18. Směr masáže

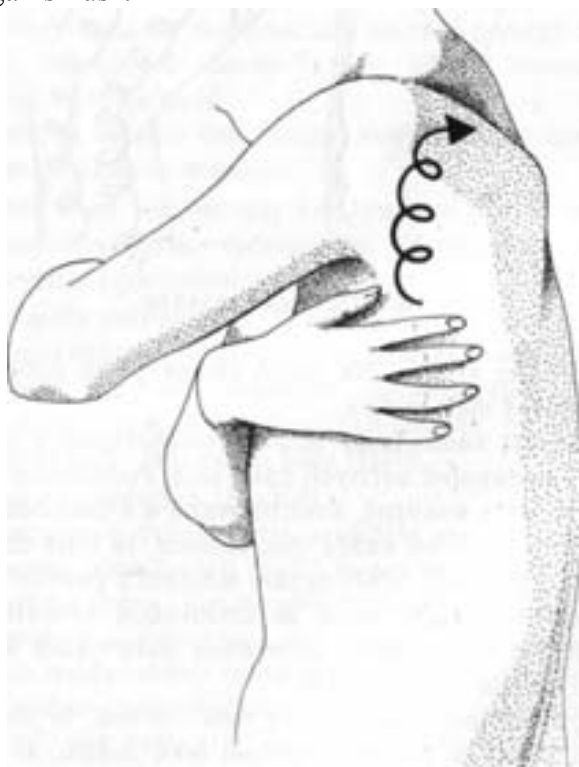
dosahuje určitého efektu. Na jedné straně je to dobře, ovšem na druhé to skutečný stav zastírá.

Proto může být samomasáž účinná, samozřejmě s určitým omezením pro nedostupnost určitých částí těla. Podmínkou však je, aby se masáž prováděla kvalitně, kvalifikovaně a s dostatečným vynaložením síly, jako konečně každá jiné činnost. Je totiž dost jednotlivců, zejména z řad mužů, kteří nejsou schopni z psychických důvodů vynaložit potřebnou sílu nebo se nedovedou přinutit působit si bolest. Má-li být tedy masáž prováděna maximálně kvalitně, pak musí být prováděna jinou osobou.

Velikým problémem samopomoci jsou cvičení. Je obecně známo, že základem života je pohyb. Je ovšem také známo, že „stokrát nic umožnilo osla“. Je zcela nepochybné, že pohyb člověku pomáhá, posiluje jej a také udržuje v určité kondici. Ale méně se už bere v úvahu, že nadměrný pohyb člověku ubližuje, často velice vážně.

Zejména v dnešní době, kdy organismus je plný zplodin, aniž by člověk cokoli dělal. Dnes mají všichni lidé sníženou imunitu, tím mají samozřejmě sníženou obranyschopnost, tudíž i sníženou

odolnost proti nejrůznějším, především virovým onemocněním. A jestliže je pohyb nadměrný, pak organismus dále jen oslabuje, snižuje jeho odolnost a připravuje půdu celé řadě onemocnění. Vzpomeňme už citované rčení klasiků staré i současné medicíny, kteří říkají, že „nemoc neexistuje, existuje pouze odolný a neodolný organismus“.



*Obr. 19. Směr masáže*

Samozřejmě se to netýká jógy, protože mimo jiné jejím tvůrcům byla tato okolnost dostatečně známa, a proto také jóga nezná žádné násilné, příliš rychlé, ukvapené nebo jinak škodlivé cviky, především žádnou uspěchanost.

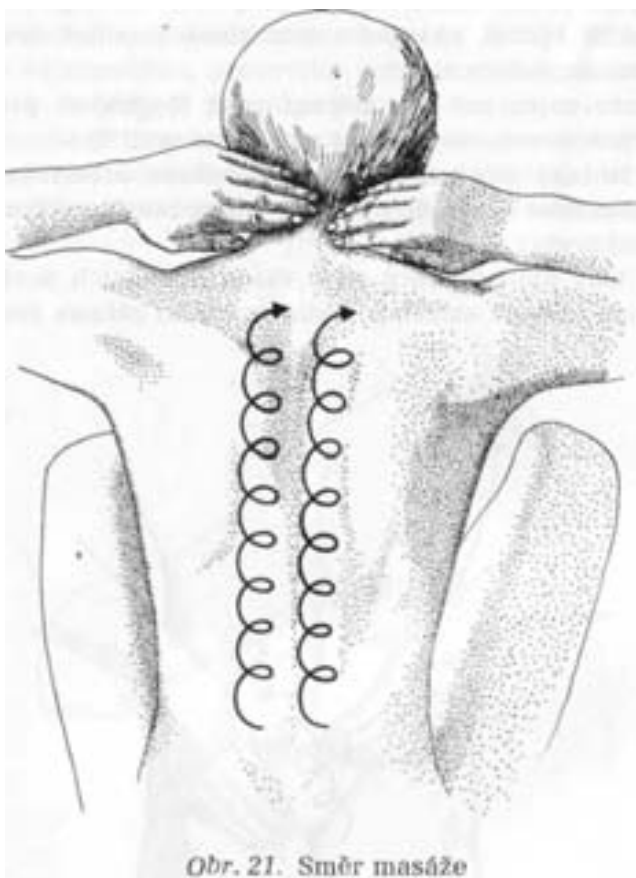
Neplatí to např. ani pro cvičení paní Mojžíšové, protože jsou pečlivě vypracovaná, odzkoušená a plní speciální úkol.

Neplatí to také pro kondiční cvičení vedená odborníky seznámenými se zásadami správného cvičení, která právě uváženým zatížením kondici zvyšují.

Obecně tedy platí to, co platí o všech přírodních pochodech, že totiž příroda nesnáší extrém. Podle známého zákona rovnováhy je



Obr. 20. Směr



Obr. 21. Směr masáže

jasné, že když někdo vydá něco navíc, musí mu to někde později chybět. Nevím, kdo vymyslel heslo „Překonej sám sebe“, ale v každém případě to je pro oslabený organismus čirý nesmysl. Heslo by mělo platit ve sféře boje proti nikotinu a alkoholu – a právě tam ten boj nevypadá nejlépe.

Pročez pohybujeme se, cvičíme, ale jen do té míry, která je pro organismus bez potíží únosná. Cvičme do stavu mírné, řekl bych příjemné únavy, přičemž si musíme sami stanovit, co je a co není příjemná únava. Samozřejmě i zde platí výjimky, např. při rehabilitačních cvičeních určitých svalů nebo svalových partií, při léčbě následků po mozkových příhodách apod. Zde musíme za pomoci zpětné vazby oživovat nejen svaly, ale i mozek. Neplatí to taktéž pro sport dnešní doby, protože původní sport bylo to, co mohl

provádět každý. To, co dnes nazýváme vrcholový sport, je vlastně varietní umění od A až do Z (několikahodinové denní tréninky, akrobatické výkony v činnostech jinak neakrobatických, hra pro masu diváků apod.).

Druhou a v dnešní době hlavní překážkou cvičení je stav našeho organismu z hlediska látkové výměny. Přesně vzato je látková výměna příčinou všech onemocnění, dokonce i onemocnění pohybového systému. A při poruchách látkové výměny bývá nejen souběžná větší či menší porucha krveoběhu, tedy i tvorby lymfy, a následkem je oslabená činnost celého lymfatického systému. Každou nemocí se automaticky mohutně zvětšuje zátěž lymfatického systému (likvidace virů, poškozených, zničených nebo infikovaných buněk apod.). Proto také u některých nemocných nejsou únava a slabost ani tak důsledkem vlastní nemoci jako spíše „přetaženosti“ a vyčerpanosti lymfatického systému. Podrobně bude tento problém popsán v praktické části knihy.

Tato vyčerpanost se projevuje právě velikou únavou, slabostí, otoky kotníků až po otoky víček, zduřením a bolestivostí lymfatických uzlin a velkým úpadkem libida. Tento stav se zhoršuje každou, především fyzickou námahou (samozřejmě psychickou také, ale nesrovnatelně méně), takže radit takovému člověku cvičit, „běhat pro zdraví“ se rovná pokusu o jeho fyzickou likvidaci.

Tedy cvičme! Cvičme pro radost, pro radost z pohybu a také proto, abychom se projevovali jako lidé a ne jako živočich, jehož jediným cílem je pořádně se nacist a v klidu to odležet. Rozumný a především všestranný pohyb je totiž nejlepší obranou nebo prevencí proti modernímu moru, totiž proti páteřním potížím. Dnešní život sám o sobě nám nastražuje mnoho dilemat – nepřidělávejme si další. Např. častým průvodním jevem při páteřních potížích v křížové oblasti je zánět ischiadiku. V tom případě chtějí páteřní potíže neustalý pohyb (nejlepší obrana proti umocnění bloku), druhou potíží je N. ischiadicus, ten chce zase naprostý klid. (Někdy se velmi špatně obě potíže rozlišují.) Toto vyřešit je většinou velmi obtížné, dilema téměř hamletovské, a proto je daleko lepší tomuto stavu předejít.

## 16. NĚKTERÉ DALŠÍ METODY A JEJICH UPLATNĚNÍ

Jak již bylo řečeno, metod alternativní medicíny je mnoho. Kromě již uvedených se i u nás objevují některé z těch méně známých. Jejich přispění je zatím dost malé, nehledě k tomu, že jejich přínos není velmi často dost průkazný.

**Magnetoterapie** je dnes dost častým tématem úvah, zkoušek i sporů. Tento obor představuje léčbu pomocí magnetů nebo magnetického pole. Existuje již několik typů přístrojů pro léčbu v magnetickém poli a také několik návodů, jak magnety užívat. V zahraničí je tato oblast poměrně dost rozšířená, ale její hlavní vrchol již opadl.

Japonsku byla tato metoda podrobně studována a ještě dnes se magnety dost používají. Používají se však většinou permanentní magnety. U těch je nebezpečí nějakých potíží relativně nejmenší. Někdy se aplikují i různé kombinace, z nichž u nás jsou známy náramky. V Evropě se užívají i magnety přírodní (Jugoslávie), jejichž účinnost je daleko lepší než u magnetů permanentních – karbidů.

přístrojové technice je možno sledovat největší pokrok v SSSR. Zde např. magneticky upravenou vodu užívají pro nejrůznější účely. U nás je v tomto oboru experimentálně nejdále ing. V. Patrovský.

Je třeba si uvědomit, že magnetismus sám o sobě je dost málo objasněn a ještě méně znám. Pokud se s ním pracuje, pak obyčejně ve vztahu k elektřině a k elektrickým strojům. Vztah k lidskému organismu a vzájemné vlivy jsou zatím takřka neznámy. Vysvětlit, ale hlavně cíleně využít vlivu magnetického pole jakéhokoli původu na lidský organismus je zatím stále ještě problémem. A to problémem dost málo prozkoumaným a podle mého názoru i dost těžko řešitelným. Pochopitelně existuje i zde hranice, po kterou je používání magnetismu neškodné. Nedomnívám se však, že ji někdo bezpečně zná.

Již delší dobu např. probíhá spor o tzv. **geopatogenní zóny**. Tyto zóny nejsou vlastně ničím jiným než oblastmi s nějak porušenými magnetickými poli. Nemusí se jednat pouze o zemský magnetismus.

Skutečností ovšem je, že tyto zóny existují, jejich vliv je velký a mají také nepříjemný dopad na lidský organismus. Tato skutečnost byla známa již ve staré Číně a ve starém Římě. Zde ji brali velice vážně, i když nevěděli o její podstatě a nedovedli ji vědecky vysvětlit. Ještě před několika desítkami let o nich věděla i medicína, zejména o jejich neblahém vlivu především na dýchací cesty.

Stejně tak lze prokázat, i když ne vždy vysvětlit, vliv nejrůznějších magnetických polí a magnetů na živý organismus. Jenže zatím nelze stanovit zákonitosti, podle kterých by se dalo cíleně postupovat, tzn. umět nastavit sílu působení, potřebné kombinace, dobu aplikace, polování apod., aby se dostavil vždy ten účinek, který potřebujeme.

Malý příklad: U jednoho fotbalisty s poraněným kolenem přiložím na oba menisky permanentní magnety o síle 0,05 T a během 24 hodin jsou všechny problémy pryč. Ale stejné magnety, stejné přiložené (minusovým pólem ke kolenu), při zřejmě jen zdánlivě stejné poruše kolena jiného fotbalisty z něho udělají takřka nechodícího. A to jsou projevy viditelné, tudíž prakticky měřitelné nebo jinak postižitelné. Jistě existuje ještě řada dalších vlivů a projevů, které nepocítujeme a nelze je zrušit. Budou působit jinak než ony viditelné projevy.

Toto je hlavní problém, pro který je třeba praktickou magnetoterapii zavádět uváženě, pouze pro některé účely a jen léčitelé s touto problematikou dobře obeznámenými.

Dále je třeba pracovat se skutečně minimálními hodnotami, protože zde stejně jako v homeopatii platí pravidlo, že čím menší je dávka léčebného média, tím větší je účinek. Je třeba nezapomenout, že tělo disponuje až neskutečně malými hodnotami jak elektrických, tak i magnetických jednotek. A těm by se aplikovaná technika měla maximálně přiblížit. S každým snížením používaných parametrů stoupá jistota, že nemocnému nemůžeme způsobit nějaké nepříjemné potíže (protože na vážné ublížení na těle to zase není); tyto potíže by mohly být jak fyzického, tak i psychického charakteru.

Zatím se s touto metodou pracuje vlastně pouze na základě viditelných projevů a na základě hlášení postižených a ošetřovaných osob. Tyto zkušenosti mohou sloužit pro získání obrazu o působení

užité energie, ale nemohou být seriózním podkladem pro další zvýšené využívání. Tam, kde není jistota, se musí pracovat skutečně s maximální opatrností.

Do této sféry jistě také patří tzv. *osobní magnetismus*, termín dnes velice často používaný. Zda se jedná o osobní magnetismus či ne, bylo by možno diskutovat. V každém případě ale existuje řada lidských schopností nebo také lidé s mimořádnými a pro nás mnohdy nevysvětlitelnými vlastnostmi. V každém případě se i s těmito schopnostmi musí zacházet velmi opatrně, sám vím o případech, kdy nositel těchto vlastností stav nemocného zhoršil. Proto by tito jedinci neměli s touto schopností zacházet neopatrně, pokud se sami o je jím působení nepřesvědčí.

každém případě je skutečností, že tyto vlastnosti se na jednotlivých lokalitách mění. Je také skutečností, že dvě lokality nemohou mít prakticky stejné magnetické pole. To by mohlo svědčit o tom, že tato lidská schopnost do sféry magnetismu skutečně patří. Ale to je spíše téma pro psychotroniky, resp. bioterapeuty.

žádném případě to však neznamená, že by se magnetoterapie neměla dále provozovat a zkoušet. Je ale třeba zachovávat opatrnost, volit malé dávky a nezapomenout na jednu z hlavních zásad všech přírodních způsobů: že naše tzv. logické pojetí množství a velikostí potřebných dávek čehokoli může být a podle dosavadních zkušeností také je dokonale zcestné.

**Iriskiagnostika** je způsob zjišťování stavu lidského, ale i zvířecího organismu z oční duhovky (iris = duhovka).

Hned v úvodu je třeba upozornit na dvě důležité zásady:

iriskiagnostika je pouze **způsob určování** diagnózy, rozhodně není žádným oborem terapie, diagnóza provedená iriskiagnostikem má cenu jen tehdy, je-li provedena skutečným odborníkem a v plném rozsahu; zde neexistují žádné dílčí diagnózy.

Zdůrazňuji to proto, že iriskiagnostika, jakožto jeden z nových a prakticky u nás neznámých oborů, je mnohými považována za zázrak nebo spasení. Je to při dodržení zmíněných zásad metoda krajně spolehlivá, ale také krajně obtížná. Teoretickým základem této metody je již zmíněná skutečnost, že na všech zakončeních lidského těla existují jakási zakončení jednotlivých orgánových nervů nebo že



reflexní plošky promítající stav orgánu, ke kterému přísluší – viz ušní akupunktura, reflexologie atd.

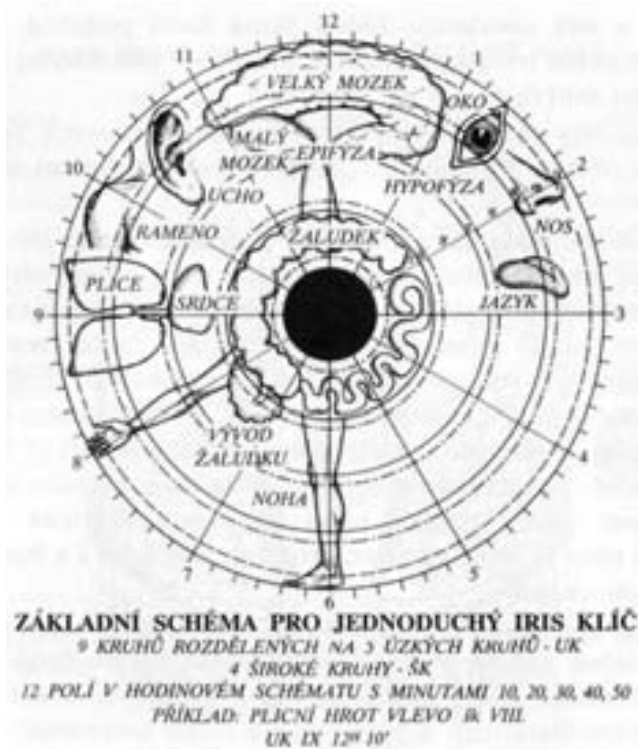
Tudíž v daném případě je na duhovkách obou očí promítnut stav celého našeho organismu, a to nejen současný, ale i všechny minulé potíže, po nichž zůstaly patologické změny. Takže z duhovky je možno např. zjistit současný stav apendixu (mimochodem je to zdroj mnoha nádorových onemocnění), ale i provedení operace apendixu atd.

Protože duhovka je pro podobnou analýzu stavu organismu malá a zakončení jsou zde „natlačena“, byl pro výuku i provozování irisdiagnostiky vyvinut celý pomocný systém. Základem je jakýsi pomocný rastr, což je kruh sestavený z devíti soustředných kruhů. Z nich jsou 4 kruhy široké a 5 úzkých; správněji tedy mezikruží. Dále je celý kruh rozdělen na 12 částí ve smyslu uspořádání hodin, tedy od 1.00 do 12.00 hodin. Každá hodina je ještě rozdělena na 6 částí jako by po deseti minutách – viz obr. 22.

Tím je možno každý orgán, resp. jeho průmět, spolehlivě lokalizovat. Tak např. oko ženy – šedomodrá duhovka s fialovou skvrnou v oblasti žaludku znamená, že při skvrně na 3h. 30. min. je zvětšen srdeční sval, při skvrně 7 h. 45 minut jsou ložiska kyseliny močové na některých obratlech, při skvrně v mezikruží 4. až 6. (velkém) v 1 h. 15 min. zbytečná tkáň na oblouku aorty atd.

Aby bylo možno spolehlivě rozlišit druh potíže, rozeznávají se ještě barvy daného projevu. Zvlášť citlivý diagnostik rozezná až 64 různých barevných odstínů. Pro snadnější provádění této diagnózy vyvinul P. Wojnar přístroj, který zvětšuje a má již vestavěný rastr. Přístroj byl před léty po dlouhých sporech prodán do Švýcarska. Do této země později pro naprosté nepochopení příslušných orgánů emigroval i jeho autor.

Pro komplexní možnosti využívání irisdiagnostiky je ovšem potřebné, aby irisdiagnostik ovládal i některou z terapií, aby mohl podle zjištěné diagnózy doporučit i příslušnou léčbu, nejlépe samozřejmě některou z oblastí alternativní medicíny. K tomu je třeba



**Obr. 22.** Rozdělení duhovky

ještě poznamenat, že s postupem léčby se obraz nemoci na duhovce také mění, takže projev se úplně ztratí, pokud je potíže úplně vyléčena a nezůstala žádná patologická změna. Bohužel ve většině případů však na duhovce reziduální projev zůstává.

Jak již bylo řečeno, je irisdiagnostika metoda vynikající, pokud ji ovšem provádí odborník. Je to metoda především velice rychlá; na zjištění kompletní diagnózy potřebuje odborník asi 2 až 3 minuty. Navíc není třeba provádět žádné rozborů, prohlídky apod. Při srovnávacích zkouškách ve Francii byla zjištěna přesnost 82%, ale skutečná přesnost odborníka bývá ještě větší. Např. na duhovce se dá zjistit i genetické zatížení, funkční poruchy látkové výměny, tzn. třeba přebytek žaludečních kyselin apod.

Bohužel u nás neexistuje žádná škola nebo podobná instituce, která by se nejen irisdagnostickou, ale vůbec podobnými užitečnými metodami zabývala.

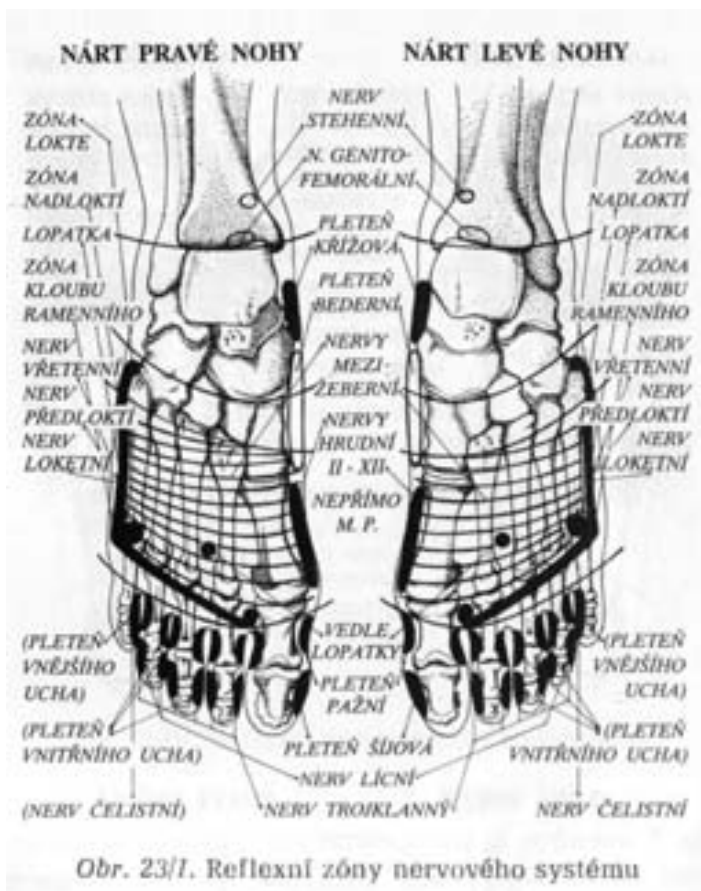
Asi před 20 lety byl v SRN vyvinut systém nervových zakončení, který autor Walter Froneberg nazval reflexními zónami nervového systému.

V podstatě jde o stejný, nebo velice podobný systém jako reflexologie, ovšem jeho zaměření je orientováno zcela na nervový systém. Účinek je mimořádně silný a autor sám varuje před neuváženým použitím. Na obr. 23 je znázorněno schéma této metody a sám mohu z vlastní praxe potvrdit, že funguje takřka bezchybně. Musí však být skutečně zachována maximální opatrnost. Při správném ovlivnění reflexní plošky nebo bodu dochází totiž v příslušné oblasti k okamžité reakci, která bývá velice spontánní. V žádném případě nedoporučuji aplikovat silnější přitlak, nebo dokonce elektrické přístroje. Zvláště před nimi je třeba varovat, protože může dojít i k šoku a traumatizaci nemocného.

Je to svým způsobem zcela ojedinělá metoda a je velká škoda, že není dostatečně známa a více využívána. Velice se totiž hodí pro léčbu onemocnění, která se nejen velice špatně léčí, ale která se i velice rychle stabilizují a jsou pak na léčbu rezistentní. Proto se také o této metodě zmiňuji, i když má svá výše uvedená úskalí.

Je totiž značně úspěšná při léčbě obrny lícního nervu, a to i po několikaletém trvání, dále při léčbě zánětu ischiatického nervu, při zánětu trojklanného nervu (pokud ovšem není příčinou zánětu mechanická vada) apod. Zejména u obrny lícního nervu jsou výsledky překvapivé. Přitom aplikace (při zachování uvedených mezí) není nijak zvláště obtížná. Příslušná zakončení nervů se najdou poměrně snadno, protože při přitlaku na správné místo, nejlépe speciální sondou s tupým koncem o průměru asi 1 mm, se příslušné místo nebo orgán „ozve“ reakcí a místo přitlaku pronikavě bolí. Nemocný udává tuto bolest jako „zcela zvláštní“. Po přitlačení na příslušný bod se někdy rozbolí i příslušná okolní tkáň do vzdálenosti 2 až 5 mm od tlačného bodu.

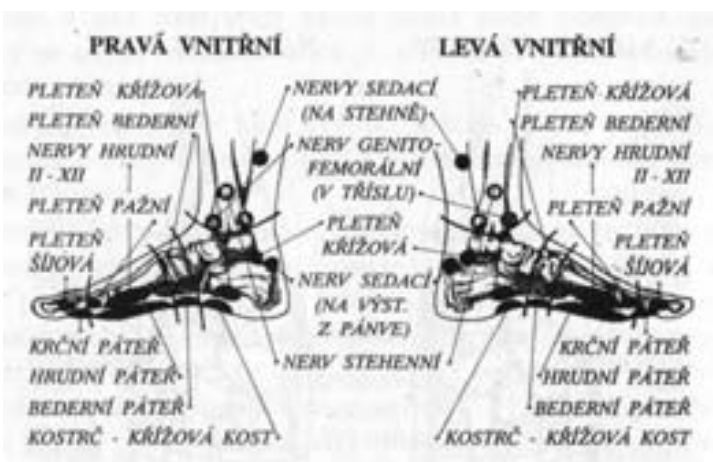
Jelikož se tyto body a plošky užívají většinou při zánětech nervů,



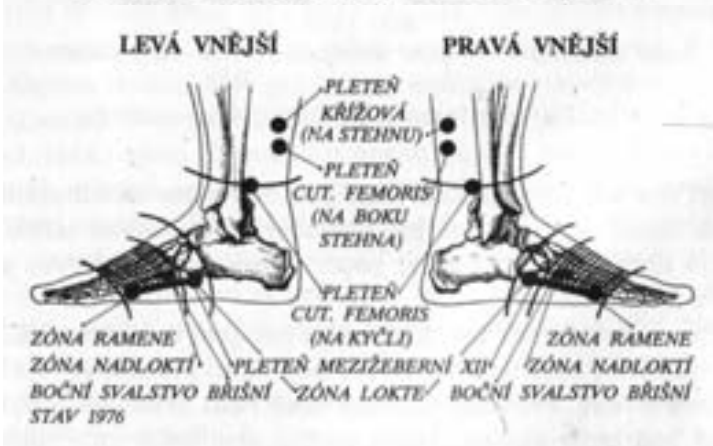
Obr. 23/1. Reflexní zóny nervového systému

nesmí být obecně volen přítlak silný; má být spíše uklidňující. Efekt se pozná ihned, samozřejmě při přitlačení na správné místo. Větší přítlak je nutno volit u obrny, např. obrny lícního nervu, protože zde jde o jeho oživení.

I zde je možno použít tzv. křížového reflexu, což znamená, že při silných zánětech ovlivňujeme stejný bod nebo plošku, ale na druhé, nezanícené straně. Problém můžeme také řešit přiložením plíšku na příslušný bod nebo plošku. Tento postup sice nefunguje tak rychle jako přítlak, ale zato působí mírně, nedráždí a netraumatizuje. Při



Obr. 23/II. Reflexní zóny nervového systému



Obr. 23/III. Reflexní zóny nervového systému



Obr. 23/IV. Reflexní zóny nervového systému

zánětu nervu se používá stříbrný plíšek o průměru 5 až 8 mm o tloušťce asi 0,1 až 0,2 mm. Při snížené funkci pak plíšek zlatý nebo měděný.

Při užití měděného plíšku někdy dochází k zánětu pokožky v místě přiložení. Proto je plíšek třeba sejmout ihned po zjištění zarudlé pokožky.

S touto metodou je třeba zacházet opatrně nejen pro prudké reakce ošetřovaných bodů, ale také proto, že nervy pohybového systému velmi často ovlivňují i vegetativní systém a při silných působeních by mohlo dojít k problémům i na tomto systému. Pokud jde o plošky, pak můžeme přímo předpokládat, že jde v podstatě o stejné působení jako u reflexologie.

**Aromaterapie** nebo také léčení vůněmi je zcela nový obor, alespoň u nás, ale svou účinností se výhledově řadí k velice

racionálním metodám alternativní medicíny. Její velikou předností je minimální množství používaných látek, jejich naprostá neškodnost a v neposlední řadě i jejich dostupnost. Nedostatkem je zatím neinformovanost o této metodě a jejím působení.

Ve světě probíhá již delší dobu veliký průzkum tzv. feromonů, což jsou látky o malých a jednoduchých molekulách, ale s nesmírnou účinností v oblasti pohlavních signálů. Z toho se odvozuje, že čichové vjemy, které jsou vlastně podstatou celé této nové vědní oblasti, by mohly být využívány pro celou řadu dosud neuvažovaných funkcí, a tudíž i v léčbě.

S těmito látkami totiž příroda pracuje v nepředstavitelně malých množstvích, ale s nepředstavitelnou účinností. Jen jediný příklad za všechny; velryby se domlouvají pouze čichovými signály až na vzdálenost 100 km.

Pro nás z toho vyplývá pouze poznatek, že čichové vjemy mohou ovlivňovat řadu funkcí a že pro tento čichový vjem stačí neuvěřitelně malé množství aromatické látky. Pro aromaterapii platí stejně jako pro ostatní metody podávání léčivých látek zásady v podstatě stejné, především však opět to, že „méně znamená více“.

V zahraničí existuje řada publikací, dokonce i učebnic tohoto oboru. Někde se aromaterapie navíc dělí na malou a velkou. Velkou se rozumí využívání přírodních zdrojů vůní přímo v přírodě, např. jehličnaté lesy, louky různých výškových poloh, různě osetá pole atd. Malou se pak rozumí používání různých vůní jako léku ve velice malých dávkách doma nebo ve zdravotnických zařízeních. Aromaterapii se zabývají hodně v SSSR, v Jugoslávii (zde bylo vydáno několik publikací), ale hlavně v Americe.

Jelikož čerstvé byliny jsou samozřejmě dostupné pouze v době jejich vegetace, většina receptur je vázána na oleje a esence z nejrůznějších rostlin. Několik receptur z jedné učebnice:

Dýchací cesty – inhalace olejů muškátu, fenyklu, tymiánu, růže, máty peprné, koncentrace 5 mikrogramů na 1 mililitr.

Pro uklidnění – březové a dubové listí, mateřídouška, pelargonie v přirozené podobě. Bolesti hlavy – vůně růží, chodit v růžovém sadu.

Dále jsou doporučovány složité éterické oleje atd., takže pro praktické používání je třeba speciálního školení.

Aromaterapii je možno nazvat jakousi metodou budoucnosti, protože s její pomocí se dá dosáhnout velmi pozoruhodných výsledků, ovšem bude nutné pro její zavedení vytvořit předpoklady.

**Neuroterapie** nebo také neurální terapie je taktéž velmi účinná metoda, zatím nejvíce rozšířená v SRN. Přívrženci této metody jsou organizováni, vydávají svůj časopis i učebnice. Existuje dokonce i jakási „bible“ této metody s popisem léčby asi tří set nejrůznějších nemocí.

(Poznámka: V němčině se tato metoda nazývá Neurotherapie a není běžnou metodou zabývající se nervovou soustavou. Domnívám se, že pojmenování neurální terapie je v tomto případě přesnější.)

Autory této metody byli dva němečtí lékaři, dr. R. Huneke a jeho bratr dr. W. Huneke. K jejímu objevení přispěla, jak tomu dost často bývá, prostá náhoda. Ve stručnosti: šlo o dvě věci. Především o tzv. rušivá pole, která jsou příčinou potíží na zcela jiném místě těla, pak o tzv. segmentovou terapii. Mimoto dr. F. Huneke poprvé použil injekci prokainu k nitrožilní aplikaci, což bylo v roce 1925 považováno za smrtelné.

Tuto metodu pak dr. F. Huneke spolu se svým bratrem propracoval a ve stručnosti vypadají výsledky jejich práce, a tedy i základ jejich metody takto:

celá řada potíží, především pohybového systému, má svůj zdroj nebo příčinu v patologických změnách na jiném místě organismu (jizvy po úrazech, po operacích), kde došlo i před poměrně dlouhou dobou k narušení buněčné tkáně, pro aplikaci jak injekcí, tak i jiných způsobů použití jehly, kupř. „včeličky“ a jiných obstríků, použil směsi prokainu a léku proti revmatismu; tím objevil jednak účinek prokainu proti bolestem při aplikaci do žíly, jednak využil potenciálu této injekce.

Metodě používající zásah na vzdáleném místě od vlastní poruchy (na tzv. rušivém poli nebo poruchovém poli) se říká „Hunekeho sekundový fenomén“. Např. u prvního případu šlo o těžký zánět ramenního kloubu. Nemocná nemohla ruku vůbec zvednout. Současně s těmito potížemi jí vystoupil zánět na staré jizvě (35 let)



po operaci osteomyelitidy. Ze zoufalství opíchal dr. Huneke tuto jizvu včeličkami a okamžitě – po zlomku sekundy – došlo k uvolnění ramene. Takovýchto projevů se při zkoušení tohoto efektu objevilo více, a proto tedy „sekundový fenomén“.

Při zkoušení se zjistilo, že nemusí jít jen o patologické změny, tedy o operace, úrazy apod., ale že to může být třeba samovolná deformace, zbytnělá tkáň apod., což zavinuje těžké zánětlivé stavy na jiných místech těla.

Při zkouškách byla objevena celá řada jiných závislostí, což zároveň sloužilo jako důkaz použitelnosti této metody. Např. bylo zjištěno, že při podobných zánětlivých stavech je značná rozdílnost v počtu leukocytů na jedné a na druhé straně, dosahující v průměru až 3000. Po zásahu neuroterapie se tento rozdíl po několika minutách vyrovnává. Dále bylo zjištěno několik dalších, hlavně však měřitelných přínosů, jako odstranění rozdílů v prokrvení, odstranění nervových potíží, např. plačtivosti, klaustrofobie atd.

Dále bylo zjištěno, že používání prokainu má ještě jiný účinek, kromě již popsaného účinku jako potenciálního dárce energie. V podstatě jde sice o stejný nebo podobný projev, ovšem velice cenný. Při poruše tkáně dochází totiž ke ztrátě potenciálu buňky, který činí asi 40 až 90 mV. Buňka se tak „vyprázdňuje“. Po aplikaci prokainu se potenciál buňky obnoví. Celý pochod je samozřejmě poněkud složitější, ovšem na to zde nemám dost místa.

Jak je tedy vidět, má tato metoda dost společného např. s akupunkturou. Při ní se rovněž používají tzv. blízké a vzdálené body, rovněž dochází k „nabití“ vyprázdněné buňky atd. Také působení zpětné vazby, které mimochodem nastává ve všech případech, zde má někdy rozhodující význam. Dobrý akupunkturista tohoto jevu využívá a prakticky ve všech případech po nějakém vzdáleném zdroji pátrá. Pokud se toto pravidlo dodržuje, není ani třeba opisovat tlusté knihy a různé návody i kombinace a úspěch se dostaví vždy. Nakonec případ dr. Hunekeho je toho příkladem. Tedy v každém případě je nutné zjistit vždy zásahy, úrazy, operace apod., které zanechaly nebo mohly zanechat patologické změny. Platí to pochopitelně i o vnitřních operacích; velice často takto působí např.

operace dělohy. Taktéž jakýkoli zákrok na močovém měchýři mívá tyto následky a v pánevní oblasti pak obecně všechny zásahy.

Pokud takové místo zjistíme, dá se poměrně velmi snadno najít souvislost mezi postiženým místem a jeho zdrojem. Stačí na to např. přítlak prstem nebo tlačítkem, přiložení elektrické sondy nebo lehký vpich jehly. Při vzájemné závislosti dojde okamžitě ke změně situace v místě potíží. Neznamená to ovšem, že dojde ihned k jejich úplnému odeznění. Vlastní terapie může i tak ještě nějakou dobu trvat, zejména když se mezitím porucha dostala na jiná místa nebo na další orgány. Ale k úlevě dojde ihned, a to je mnohdy velmi důležité.

### **III. Komplexy metod a prostředků**

Již v úvodu této knihy bylo řečeno, že maximální účinek prevence, ale především léčby spočívá jednoznačně v maximální komplexnosti léčby, že tedy žádná monoléčba nebo snad skoro žádná nemůže zaručit optimální výsledek. Tato skutečnost je jakýmsi základním motivem celé této práce, a proto se s touto skutečností a jejími příklady budeme průběžně setkávat.

Proto je také v celém světě snaha uplatňovat alternativní medicínu v co nejširším měřítku, i když někdy pod jiným názvem. Příklady máme nakonec i v historii alternativní medicíny. Součástí první čínské knihy o akupunktuře byla i fytoterapie, už tehdy zhruba se 2000 recepty. Dokonce nešlo pouze o užívání bylin, ale i některých minerálů, ba i kovů (např. rtuti).

Akupunktura a fytoterapie tvořily už tehdy jeden celek, ovšem již 4000 let před námi. Je to opět jedna z mnoha věcí, na kterou lidstvo během svého vývoje jaksi „zapomnělo“ ...

## 17. NEDOSTATKY MONOLÉČBY

Bohužel ne všechny dobré zkušenosti našich předchůdců se tedy přejímají, takže se teď tvrdošíjně setrvává na monoléčbě i v alternativní medicíně. Týká se to především akupunktury, jejíž zastánci se domnívají, že jsou dostatečně progresivní, a nemíní si dále komplikovat život. Je ovšem pravdou, že ve většině případů také scházejí nezbytné znalosti, potřebné pro provádění alternativní medicíny na širší bázi. Zatím se totiž nic z těchto přírodních věd u nás oficiálně nepřednáší ani neprovozuje. K dispozici není ani příslušná literatura a mnohdy chybějí i dostatečné jazykové znalosti.

Je třeba si znovu připomenout, že současný svět nelze srovnávat se světem v době, kdy stačilo léčit buď pouze pomocí akupunktury, nebo jen pomocí fytotherapie atd. – i když to neplatilo bezvýhradně nikdy. V podstatě jde o to, že pokud se lidstvo stravovalo výlučně z přírodních zdrojů, kdy půdy nebyly vyčerpány, nebyly otravovány chemikáliemi a byly hnojeny pouze organicky čistými hnojivy a kdy vzduch a voda byly křišťálově čisté, nemohlo skoro vůbec docházet k nemocem z nedostatku určitých prvků, z otravy ovzduším, prostě nemocem z titulu poruchy látkové výměny. Jistě byly i tehdy tzv. civilizační nemoci podle tehdejších měřítek, protože civilizace zatím přírodě vždy jen škodila; především epidemie zaviněné nedostatkem hygieny, na které byla tehdejší medicína ovšem „krátká“. Pokud šlo skutečné nemoci, pak to byly většinou nemoci zaviněné nemírou nebo jednostrannou stravou, pak různé úrazy podle bojovnosti jednotlivých kmenů nebo národů. K tomu je též třeba připomenout, že v každém případě byla odolnost organismu tehdejších lidí větší, než tomu je dnes. Za takového stavu mohla být monoléčba úspěšná, když v případě akupunktury byla vždy doplňována fytotherapií. Dalším velkým rozdílem byla kvalita bylinných léků nebo léčivých bylin. Jak půda, tak i ovzduší a voda byly čisté, a rostliny tudíž neobsahovaly škodliviny jako dnes. Jejich účinnost byla tedy daleko větší. Navíc jak léčitelé, tak i nemocní měli velmi blízko k přírodě, a tím i k léčbě jejími prostředky. Tehdejší lidé zřejmě brali léčbu vážněji než dnešní člověk a byli asi ochotnější pro sebe něco udělat. To dnes bohužel už skoro neplatí...

Dnes je oproti tehdejší době paleta nemocí nesmírně pestrá a zahrnuje v podstatě celý lidský organismus. Většinu z nich vlastně vyléčit nedovedeme, i když je intenzivně, možná že až příliš intenzivně léčíme. Podíváme-li se na dnešní stav blíže, pak zjistíme, že se vlastně na všech nemocech podílí:

nedostatečná nebo špatná funkce látkové výměny, nedostatečný přísun důležitých prvků a jiných komponentů, neschopnost organismu aktivovat a přisvojovat si řadu látek, zejména pokud nejsou podávány v přirozené podobě, nedostatečná odolnost organismu nejen proti nemocem, ale i proti následkům chemické léčby, celková oslabenost organismu délkou nemoci i léčby, dlouhotrvajícími bolestmi i reakcemi po silných chemických léčích, zejména analgetikách.

Když objektivně zvážíme všechny skutečnosti, je jasné, že jakákoli monoléčba nemůže postihnout všechny uvedené problémy, ať je jakkoli dobrá a jakkoli kvalitně prováděna. Pouze dva příklady pro názornost:

**Akupunktura** – *může* řešit potíže uvedené pod bodem a), tj. regulaci funkce orgánů látkové výměny, *nemůže* ale zajistit přísun potřebných prvků atd. podle b), *může* částečně zvýšit schopnost organismu aktivovat dodávané látky podle bodu c), ovšem za předpokladu, že jsou vůbec dodávány, tedy že funguje bod b), *nemůže* posílit organismus ve smyslu d), *může* částečně podle bodu e) pomoci tím, že pomůže snížit bolesti, alespoň v některých případech.

**Fytoterapie** – *může* řešit špatnou funkci látkové výměny podle bodu a), *nemůže* regulovat látkovou výměnu tak rychle jako akupunktura, *může* zajistit částečně požadavky podle bodu b), tedy ne úplně, *nemůže*, alespoň ne v přijatelné době a bez složitých opatření splnit požadavek podle bodu c), *nemůže* zajistit požadavky podle bodu d), *může* jen částečně pomoci podle bodu e), tzn. že může postupně posilovat tělo, ale nemůže tlumit bolest, zejména ne dostatečně rychle.

A takto bychom mohli pokračovat u každé jednotlivé metody alternativní medicíny. Čili ani jedna metoda sama o sobě nemůže

splňovat všechny požadavky vyplývající z bodů a) až e). Samozřejmě že to nemůže splňovat žádná monoléčba, tedy nejen z oboru alternativní medicíny, zejména pak ne taková, která má navíc ještě vedlejší účinky.

Příkladem komplexní léčby pomocí metod alternativní medicíny, samozřejmě bez vedlejších účinků při celkem jednoduché zajištěnosti, je následující sestava. Všechny požadavky podle bodů a) až e) by mohly plnit následující komplex, celkovým základem bude reflexologie:

bod a) – akupunktura (tělní i ušní), fytoterapie, homeopatie, reflexologie, bod b) – fytoterapie, upravená strava, speciální přípravky (obsahující např. kovy, vitamíny apod.), bod c) – homeopatie, speciální přípravky, upravená strava, reflexologie, bod d) – upravená výživa, homeopatie, speciální přípravky, reflexologie, bod e) – upravená výživa, speciální přípravky, akupunktura, reflexologie.

Pořadí udává zároveň váhu jednotlivých postupů.

Uvedené sestavy jsou jakýmsi příkladem optimální léčby alternativní medicínou; jinak musí být pochopitelně každá sestava individuálně upravena a doplněna jak podle individuality nemocného, tak podle druhu a stupně onemocnění.

Pochopitelně je zde možnost mnoha kombinací, zejména u lehčích případů. Např. by bylo možno léčbu akupunkturou doplňovat některými prvky a vitamíny (což ovšem není vyložená monoléčba), i když nepůjde o skutečně komplexní léčbu.

## **18. základní prvky sestavy komplexů**

V předchozí stati jsou namátkově nebo jako příklad uvedeny sestavy některých metod alternativní medicíny. Samozřejmě nelze všechny metody jedné sestavy (komplexu) léčby užívat stejně intenzivně, jednotlivé metody budou vždy využívány více nebo méně. V této operativní úpravě míry využití jednotlivých metod právě spočívá míra vědomostí a schopností léčitele.

Existují však postupy, které by měly být používány v každém případě, i když to zdánlivě není třeba. Např. rozumná základní dieta,

doplňená individuálně podle potřeby, může být použita ve všech případech. Námitky, že třeba u potíží pohybového systému dieta není potřebná, neobstojí, pokud ovšem víme, že svaly pro svoji činnost bezpodmínečně potřebují hořčík, který je ale vázán na vápník a na vitamín E, a to celé pak na vitamíny B<sub>2</sub> a B<sub>6</sub>. Z této sestavy dva komponenty nejenže v běžné potravě nejsou, ale i to málo, co tam je, se nevhodnou stravou ničí. Připomeňme, že např. při požívání vepřové slaniny se potřeba hořčíku zvyšuje až 16x, při požití alkoholu až 12x atd. Dále bychom měli vědět, že jód, který rovněž v dostatečné míře v naší potravě chybí, je bezpodmínečně nutný pro činnost svalových úponů a šlach (pouze z hlediska pohybového systému), a že tedy jeho nedostatek nejen brání uzdravování organismu, ale v některých oblastech jej neustále zhoršuje.

Toto všechno jsou stručně uvedené argumenty pro to, aby ve většině případů, ne-li ve všech, byla nasazena dieta podle 4. kapitoly. Samozřejmě se počítá s individuální úpravou podle potřeby.

To ovšem není všechno. Je obecně známo, že každým i sebemenším onemocněním se stav člověka mění, zhoršuje, a tudíž se zhoršuje i jeho obranyschopnost a odolnost. Správně sestavená dieta pomůže i v takovýchto případech, to znamená, že odolnost i obranyschopnost se značně zvýší.

Stejnou základní funkci bez ohledu na druh onemocnění má také reflexní terapie. V předchozím odstavci stručně vyjmenované potíže, vyplývající z každého onemocnění, a nutnost jejich řešení pokrývá v plném rozsahu právě reflexní terapie.

Nehledě na to, že reflexní terapie může zasáhnout preventivně vlastně proti všem potížím, může v případě onemocnění okamžitě ovlivnit další průběh a vývoj onemocnění. V tomto materiálu není dost prostoru pro detailní vysvětlování, zejména ne na úrovni srozumitelné všem, a proto použiji jen některé příklady. Například sle-zina reaguje okamžitě na každý zánětlivý podnět, na každý nerovnoměrný stav v těle, zejména pak na sebemenší projev infekce a okamžitě začne s tímto stavem bojovat uvolněním bílých krví-nek a aktivací lymfatického systému. Tím se ovšem okamžitě zhorší sedimentace a zvýší množství zplodin, které je třeba z těla vyloučit. Jedinými orgány pro tuto finální činnost jsou ledviny. A tak bychom

mohli pokračovat dále, ale jde o to, abychom si uvědomili nutnost okamžitě reagovat na vznik nemoci aktivací příslušných orgánů. A tuto funkci, nebo spíše povinnost splňuje jako jediná právě reflexní terapie.

Stejně tak by bylo možno, a to zcela právem, při každém onemocnění okamžitě nasadit nějakou léčivou bylinu. A může to být ze sféry fytotherapie nebo homeopatie. To by však celou situaci jen dále komplikovalo, a proto zůstaneme u dvou jmenovaných opatření pro okamžitou pomoc, a to u – upravené diety a

– reflexní terapie.

V další části budou uvedeny základní obecné prostředky, postupy a návody pro komplexní léčbu, které pak budou v praktické části knihy doplněny o další konkrétní postupy pro jednotlivá onemocnění nebo i skupiny nemocí.

## 19. OBECNÉ PROSTŘEDKY A SESTAVY

*Základní dieta* je v kapitole 4. V ní jsou obsaženy i návody na některé specifické problémy. Tyto návody je třeba zvlášť důrazně doporučovat zejména pro jejich široká uplatnění.

Třeba návod na úpravu syrové *kopřivy* – vždy při anemii a špatném krevním obrazu, špatné křetvorbě, při oslabení a při velkých ztrátách krve. Doporučovaný podíl *mochny husí* není náhodný, protože mochna obsahuje více vitamínu C než citrón a navíc obsahuje lithium, které je potřebné pro činnost kostní dřene a pro vylepšení psychického stavu.

Návod na úpravu syrové *mrkve* — platí také obecně, i když původně pouze u nedostatku vitamínu A. Je třeba vědět, že vitamín A se teprve tvoří z provitaminu (karotén beta), ale pouze za přítomnosti tuku a tepla. Takže konzumování kopců syrové mrkve pro zlepšení zraku je čirá pošetilost (jinak ovšem syrová mrkev obsahuje řadu užitečných látek).

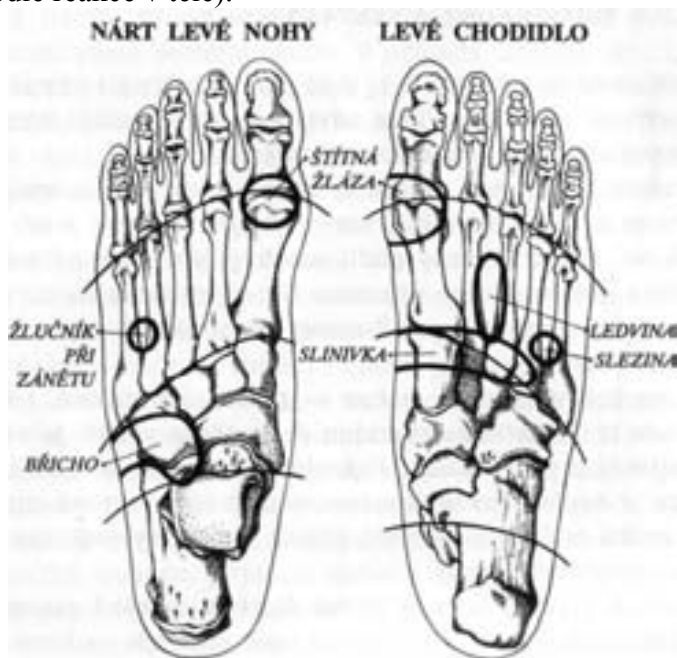
Doporučené užívání kořene *hořce žlutého* se týká nejen skutečných chorobných stavů, ale i stavů vyžadujících celkové posílení organismu, tedy v rekonvalescenci, pro posílení, po těžké nemoci, při nechutenství, při kojení apod.

V dietě uvedená skladba *čaje* je obecně sestavená pro ovlivnění činnosti jater a ledvin, a tím i látkové výměny. Při užívání čaje speciálně jaterního nebo ledvinového (viz dále) je možno tuto sestavu vypustit. Ostatní úpravy nebo doplňky budou vždy uvedeny u příslušného onemocnění.

### Reflexní terapie

K základním obecně fungujícím orgánům látkové výměny patří slezina, játra, žlučník, ledviny a slinivka. Jak bylo řečeno v předchozí stati této kapitoly, patří k základům komplexní léčby každé nemoci reflexní terapie a z té pak oblast látkové výměny. Dále bližší informace k jednotlivým orgánům:

*Slezina* – obr. 24; na levé šlapce na konci 4. a 5. nártní kůstky. Mačká se maximálně 10 až 15x najednou a pak až za 1 až 3 hodiny (podle reakce v těle).



Obr. 24. Reflexní plošky látkové výměny vlevo

*Játra* – obr. 24; v rozsahu 3. až 5. nártní kůstky, na jejich konci, na spodním okraji, na šlapce – viz obr. Mačká se celá plocha a pak tam, kde je bolestivost největší (obvyčejně na konci, u klínových za-



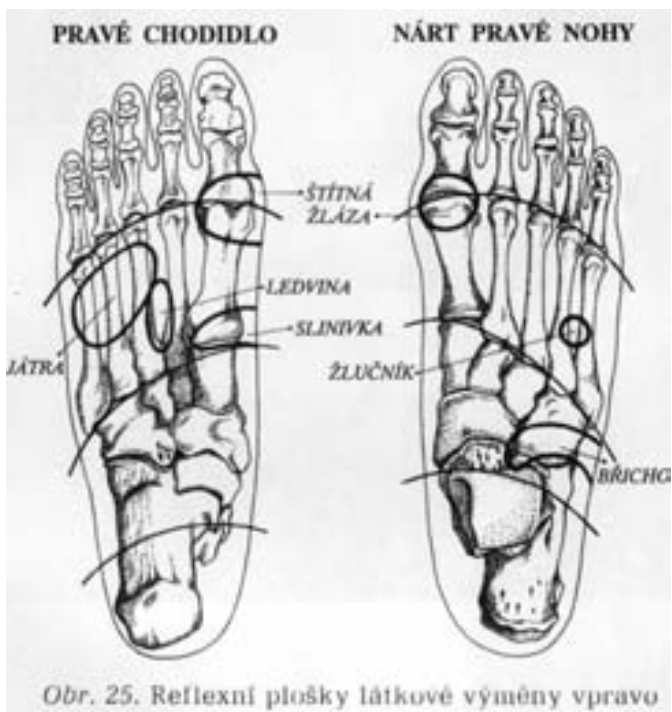
nártních kůstek). Na spodním okraji je žlučník. Játra se mačkají 15x za celý den a denně se 5 zmáčknutí přidává až do max. 100 zmáčknutí.

*Žlučník* – obr. 25; jednak na spodní části reflexní plošky jater a jednak na nártu v 1/3 mezi nártními kůstkami 4. a 5. Mačká se 10 až 15x najednou, vícekrát denně. POZOR! Při kolice nebo při prudkých bolestech se mačká na levé noze!

*Ledviny* – obr. 24 a 25; na šlapkách mezi 2. a 3. nártní kůstkou, odspodu od klínových kostí směrem k prstům. Na konci je ploška nadledvin. Mačká se 2 až 3 minuty za celý den, tj. 80 až 120x za den. Dávka se rozdělí na co největší počet masáží.

*Slinivka* – obr. 24 a 25; na šlapce, na okraji zakončení nártních kůstek. Na levé noze asi 3 prsty od vnitřní hrany šlapky (klenby), na pravé asi 1 1/2 prstu. Mačká se 2 až 3 minuty denně, tj. 80 až 120x za den; rozděleno na co nejvíce částí.

I zde se masáže podle potřeby doplní individuálně. To jsou tedy dva základní postupy, které by se měly nasadit vždy. Další obecné^ návody se použijí podle potřeby.



Obr. 25. Reflexní plošky látkové výměny vpravo

### Reflexní terapie – pohybový systém

Základním úkonem při jakékoli dysfunkci pohybového systému je reflexní masáž plošky *krční*, resp. *hrudní páteře*. Vzhledem k tomu, že existuje přímá vazba mezi obratli C 3 a Th 3, postačí vždy masáž příslušné plošky na vnitřní hraně šlapky – viz obr. 26. Tlak na označenou plošku musí být velmi přesný! Doba masáže není omezena.

**POZOR!** Zde platí křížový reflex, tzn., že u praváka se mačká ploška hrudní páteře na levé noze, u leváka na pravé noze – viz vysvět –



*Obr. 26. Masáž páteře na šlapce*

lení na obr. 27. Pokud chceme účinek umocnit, mačká se na opačné straně reflexní ploška křížové oblasti – viz obr. 28. Tedy buď levá šlapka vpředu a pravá vzadu, nebo naopak.

Účinek je při potížích v páteři velmi razantní, u jiných pohybových potíží pak poněkud slabší, ale může být doplněn – viz dále v praktické části.



*Obr. 27/I. Určení praváka*



*Obr. 27/II. Určení leváka a praváka*



Obr. 28. Masáž křížové oblasti

### **Fytoterapie a homeopatie**

Kromě čajů uvedených ve stati o fytoterapii jsou v této oblasti obecně použitelné ještě následující prostředky, které nelze dost jednoznačně zařadit do oblasti fytoterapie nebo homeopatie. Dá se to ovšem říci také tak, že jsou to prostředky, které by měl mít každý vždy doma.

*Aloe arborescens* – aloe stromovitá; šťáva, vytlačená z listů této byliny působí ideálně při všech spáleninách, při špatně se hojících ranách, při paradentóze, při zánětu středního ucha a pak jako nosná část vsutku zázračné a velmi účinně pomáhající tinktury. Tato tinktura je vhodná pro celkové posílení organismu, pro prevenci hlavně u nemocí dýchacích cest; léčí spolehlivě žaludeční vředy a zčásti i dvanácterníkové. Mimoto obsahuje řadu minerálů a látky, které výrazně pomáhají odstraňovat potíže v pánvi žen. Recept na

zhotovení tinktury je převzat ze sovětského tisku, ale byl u nás již nesčetněkrát ověřen.

Aloe má být 3 až 5 let stará, ale neplatí to tak striktně. Před utržením se nemá 9 dní zalévat. Pak se 300 gramů listů semele a smíchá s 0,7 l červeného vína, 0,5 l čistého lihu a 0,5 kg medu. Vše se dobře promíchá a naleje do lahví z tmavého skla. Nechá se 7 dní uležet a pak se pro užívání vždy odleje asi týdenní dávka. Užívá se 3x denně kávová lžička asi 1 hodinu před jídlem po dobu tří dnů. Pak se užívá 3x denně 1 polévková lžice asi půl hodiny před jídlem.

*Netřesk střešní*, může být i skalní (*Sempervivum soboliferum*), má téměř stejný účinek jako aloe, ale užívá se pouze v syrovém stavu nebo jako mast, jejíž zhotovení je však složitější. Je účinnější (snad vůbec nejúčinnější, protože je méně „nebezpečný“ než řimbaba) při léčbě zánětu středního ucha, zejména u dětí, ale i u dospělých. Z listů se vytlačí asi 1 cm<sup>3</sup> šťávy, doplní se 10 kapkami čistého olivového oleje a tím se pak naplní vnější zvukovod na dobu asi 10 minut. Smí se provádět každý druhý den, ale obyčejně to není třeba opakovat. Působí taktéž při paradentóze.

*Vlastovičník větší* (*Chelidonium maius*). Tinktura z něj by neměla chybět v žádné domácnosti, hlavně proto, že v podstatě téměř neexistuje žádná potíž, zejména v oblasti látkové výměny, na kterou by nebylo možno tinkturu z vlašovičníku použít. Vyplývá to i z toho, že hlavní oblastí účinku vlašovičníku je žlučové hospodářství, a to se podílí, jak už bylo řečeno, na většině potíží. Tinktura z vlašovičníku nejen rozpouští žlučnickové kameny a uvolňuje žlučovody, ale rozpouští i ledvinové kameny, dokonce i oxaláty, ovlivňuje funkci slinivky, jater atd.

Řeči o jedovatosti vlašovičníku jsou mírně řečeno hodně přehnané. V Polsku se vyrábějí z vlašovičníku 4 volně dostupné léky. Ale i u nás nastupuje zřejmě rozumnější trend, protože v nejnovější Fytoterapii od dr. Miky se o jedovatosti vlašovičníku nemluví. (Nehledě na to, že vlašovičnicková tinktura se užívá teprve v ředění D 3, tzn. v ředění 1: 1000. Ze 100 ml základní tinktury se vyrobí 100 litrů tinktury k užívání.)

Návod na zhotovení tinktury: Čerstvá nat' se nakrájí nadrobno a dá se ihned do lahve, nejlépe tmavé se zabroušeným hrdlem, a uloží

do  $\frac{2}{3}$  výšky lahve. Nať se pak zalije osmdesátiprocentním lihem. Dá se do tepla a denně se protřepává. Po 14 dnech se zfiltruje a bylina se znovu zalije, ale pouze tak, aby byla do lihu jen ponořena. Cyklus se zopakuje, pak se znovu zfiltruje a potřetí zalije destilovanou vodou. První tinktura je D 0, druhá je D 1 a třetí (vodní) je D 2. Jinak se ředí způsobem již popsaným.

Lichořeřišnice větší (*Tropaeolum maius*). Tinktura z lichořeřišnice je vhodná při jakékoli infekci, a to prakticky v jakémkoli ředění. Při podezření z infekce (břišní problémy) se bere po dobu 14 dní 3x denně 10 kapek ředění D 4 do vody před jídlem.

Návod na zhotovení: Semletá semena lichořeřišnice se naplní do  $\frac{1}{5}$  láhve a láhev se dolije sedmdesátiprocentním lihem. Uložit v teple (i na slunce), denně protřepávat a po 14 dnech zfiltrovat přes papírový filtr. Tinkтуру možno ředit až do D 5.

Pokud budou doporučovány jiné tinktury nebo jiné léky, budou uvedeny v dalším textu.

### **Akupunktury**

Jak již bylo řečeno, akupunktura jakéhokoli druhu nepřichází pro samoléčbu vůbec v úvahu.

U akupunktury tělní je dost obtížné stanovit nějaké obecně platné postupy, protože všechny akupunkturní body mají jednak značné plošné působení a prakticky neexistují akupunkturní body s obecným účinkem.

Snad jen některé silnější body, jako např. bod 36 dráhy žaludku, „zázračný“ bod se 120 aplikacemi, nebo bod 4 dráhy tračníku se 60 aplikacemi apod., při jejichž aplikaci však často hrozí značné oslabení organismu, a někdy dokonce i kolaps. Proto by se měl v tělní akupunkturu volit postup vždy individuální.

Přece jenom poněkud jiná situace je u ušní akupunktury pro její specifické působení, tzn., že zde je u každého bodu směřovaný účinek. Proto můžeme u každého případu, zejména u případů majících svůj původ v látkové výměně, a to jsou prakticky všechny, použít obecný návod.

Velmi se osvědčilo aplikovat např. následující sestavu (označení podle Konig – Wancura, podle Nogiera body „M“, „G“ apod.): vlevo body „0“, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91 – látková výměna

22, 13 – hormonální sféra vpravo body „M“, 85, 22, 13, 51.

Aplikace těchto bodů, samozřejmě velmi precizní, má obecně regenerační vliv a velmi pomáhá zejména při těhotenství, pochopitelně v omezené sestavě a s podáváním hořčičku.

Velmi se doporučuje obecné použití *moxy*, zejména v určitých případech a na určitých bodech. Zde nemůže dojít k žádným komplikacím, k žádným negativním vlivům, naopak existuje zde obecný účinek uklidňující. Jde o body:

č. 6 obalu srdce vlevo č. 15 močového měchýře vlevo

Aplikace *moxy* jakéhokoli provedení, dokonce i s použitím normálních nehasnoucích cigaret, přináší úlevu. Aplikuje se maximálně 10 minut a výsledkem bývá celkové uvolnění, utišení bolestí, pocit blaha apod.

Při nespavosti nemocného se velmi hodí jak moxa, tak i tlakové působení na bod 36 dráhy žaludku; porada s odborníkem je zde nezbytná. Taktéž při ev. použití elektropunktury, zejména pak elektroakupunktury je třeba se nejdříve poradit.

**Jiné prostředky pro obecné použití** posledních let se velmi rozmohlo používání *propolisu*. Jistě nejde o žádný zázračný lék, ale v každém případě jeho využívání přináší pozoruhodné výsledky. Již to, že obsahuje přes 40 enzymů našemu organismu velmi prospěšných, tomuto prostředku předurčuje velkou budoucnost.

každém případě se *propolis* velmi osvědčil v celé řadě případů, např. při léčbě žaludečních vředů, při paradentóze, při spáleninách, při ekzémech a jiných kožních defektech: rozhodující úlohu má např. při léčbě astmatu.

Vlastní aplikace bude dále popsána v praktické části knihy, nyní pouze několik slov k tinktuře z *propolisu*, protože mezi lidmi koluje množství různých receptur a většina z nich má bohužel značné nedostatky.

Především je třeba vycházet z několika skutečností. *Propolis* lze jen velmi obtížně vyluhovat, tudíž podobné receptury jako 20 gramů na 0,7 l vodky jsou jednak velmi pochybné, navíc vedou ke ztrátě stále vzácnějšího materiálu. Druhá skutečnost je ta, že ze silnější tinktury lze vždy udělat slabší, ale naopak to asi nepůjde.



Proto doporučuji následující postup: propolis vyčistit (bývá značně znečištěn plstí, třískami a hlavně doplňován voskem), pokrájet nadrobno a dát do lahve se zabroušeným hrdlem, pak zalít lihem min. osmdesátiprocentním (lépe devadesátiprocentním nebo devade-sátíšestiprocentním) tak, aby líh byl cca 10 mm nad propolisem. Denně protřepávat, nechat v teple (může i na slunce) 10 dní vyluhovat. Pak přes filtrační papír zfiltrovat a znovu zalít lihem, tinktura má podle kvality propolisu dvaceti až čtyřicetiprocentní koncentraci. Vyluhování téhož materiálu je možno provádět až čtyřikrát, výjimečně i vícekrát. Získá se tím více tinktur různé kvality. Vzhledem k tomu, že se propolis nikdy zcela nevyluhuje, doporučuji zbylou hmotu rozmíchat s bílou vazelinou na propolisovou mast. Mast je velmi vhodná na spáleniny, na ekzémy, na oteklé a bolavé klouby atd.

K užívání tinktury z propolisu se ještě vrátíme.

Druhým velmi užitečným produktem včel je *včelí pyl*. Je možno jej prakticky bez obav konzumovat stále. Doporučuji pokud možno získat pyl voštinový, který je daleko kvalitnější a účinnější než pyl rouškový. Pro aplikaci zejména proti alergii, ale i pro jiné účely je vhodné pyl upravit následujícím způsobem:

Smíchat pyl s medem (nejlépe májovým) v poměru 1: 1 objemově, např. 1/4 l pylu a 1/4 l medu. Směs dobře promíchat. Pro lehčí rozmíchání se doporučuje pylové kuličky nejprve trochu navlhčit slabou propolisovou tinkturou. To jednak ulehčí míchání a navíc to kvalitu pylu vylepší.

Směs se užívá 1x denně, a sice 1 kávovou lžičku mezi 17.00 a 19.00 hodinou. Nesmí se ale přerušit kúra, která trvá 30 dní. Takovéto užívání pylu odstraní samo o sobě až 40% alergií. Pozor! Často dochází po několika dnech k reakci, někdy dost prudké. To znamená, že lék „zabral“. Je nutné v každém případě pokračovat do oněch třiceti dnů. Jinak by mohl být narušen výsledek léčby. Reakce v maximální prudkosti trvá obvykle 24 hodin.

Pokud jde o užívání *mateří kasičky*, pak se doporučuje maximální opatrnost, protože je dosud málo prozkoumána a mohla by být v některých případech i nebezpečná. Naštěstí jí není tolik, a bývá proto podávána skutečně v minidávkách. Doporučuje se nanejvýš 1 %

přimíchat do medu, do léčivých extraktů, ale jinak raději užívat po odborné poradě.

Dalším takovým zcela výjimečným obecným prostředkem, který se v poslední době objevuje i u nás, je *mumie*, jinak také nazývána mumio, mumloi, mumloid apod. Racionální základ názvu je arabský, protože mumija znamená arabsky vosk.

Je to hmota zatím stále ještě neznámého původu. Obsahuje organické i anorganické látky. Podle posledních výzkumů obsahuje prvky poloviny Mendělejevovy tabulky a kromě toho řadu oxidů kovů, aminokyselin, vitamíny, éterické oleje, atd. Výčet látek obsažených v mumii by byl dlouhý a taktéž výčet účinnosti této látky. Je to jeden z nejlepších přírodních léků nacházejících se na zeměkouli.

Mumie se vyskytuje ve skalách, ve skalních štěrbinách a v jeskyních, vesměs na těžce přístupných místech. Nejčastěji vytéká právě ze skalních štěrbin. Místa výskytu jsou značně omezena, i když v poslední době se množí zprávy o jejím nalezení na netypických místech, např. u nás v Barrandienu, a dokonce i v Beskydech. V každém případě nejčastější výskyt je na středním a jižním východě Asie (Afganistan, Irán, Indie, ale i Kavkaz a Pamír). Jsou to vesměs místa blízko nalezišť ropy. Teorie vzniku mumie jsou různé a nemá smysl se jimi zabývat.

Pokud se dostane mumie v syrovém stavu, musí se speciálním způsobem upravovat. K nám ale většinou dochází mumie už upravená, a dokonce zatavená v balíčcích po pěti a deseti gramech. V současné době se jedná o možnosti jejího prodeje u nás.

Výčet možných aplikací by byl velice dlouhý, takže jen stručně: léčení zlomenin, vymknutí kloubů, dětské obrny, tuberkulózy, onemocnění dýchacích cest, astma, nemoci látkové výměny, angína, nemoci jater, sleziny, ledvin, žaludeční vředy, dvanáctníkové vředy, zranění všeho druhu, nemoci ucha; mumie normalizuje činnost nervové soustavy a působí povzbudivě při slabosti organismu atd.

Taktéž výčet receptur by byl velice dlouhý a bohužel by se podle autorů také místy dost lišil. Proto doporučuji obecný recept na vnitřní potíže:

5 gramů mumie se rozpustí ve 100 ml alkoholu čtyřicetiprocentního. Denně se užívá mezi 17.00 a 19.00 hod. dávka 10 ml roztoku ve 0,2 l vody. Užívá se 10 dní a pak se musí udělat přestávka nejméně 10 dní. Celý cyklus se opakuje celkem až čtyřikrát.

Nedoporučuji mumii rozpouštět ve vodě, jak se doporučuje v mnoha receptech. Po několika dnech roztok velmi páchne a zejména děti odmítnou lék brát.

Při speciálních kúrách je třeba se poradit s odborníkem, protože čím je lék silnější, tím horší může nadělat potíže. Při léčbě mumii se síly organismu soustředí do místa nasazení a ostatní tělo je vlastně bez ochrany.

Naproti tomu je možno brát mumii preventivně, např. jako prevenci proti rakovině, ale pak se doporučuje brát denně pouze 0,2 gramu. Vůbec maximální denní dávka je pro dospělého 1 gram.

Jeden z méně známých prostředků je *jantar*. Kolem jantaru se vyskytuje mnoho dohadů, mnoho pověstí a na většinu opravdu něco je. Ne nadarmo se říká: „Hlas lidu, hlas Boží“. Samozřejmě ani jantar není zázrak, ale má celou řadu zajímavých účinků.

Nejlepší formou je tinktura z jantaru (jantarová tinktura). Upozorňuji, že nejde o tinkturu z kyseliny jantarové, která se rovněž užívá jako lék, ale je obtížně k dostání. Návod na zhotovení tinktury:

50 gramů neopracovaného přírodního jantaru se dá do lahve o objemu 0,75 litru a doleje se čistým lihem (měl by být alespoň devadesátiprocentní). Nechá se 10 dní stát, občas se protřepe. Pak se může tinktura užívat, ale jantar se nechá v ní. Odebírá se vždy pouze dávka potřebná na několik dní. Po vyčerpání se může celý proces ještě jednou opakovat.

Jantar léčí chřipku, záněty průdušek, záduchy, srdeční neduhy, jako např. oslabení srdečního svalu, arytmií, bolesti hlavy bez ohledu na jejich původ a problémy v oblasti hrudníku. Léčení se provádí tak, že se bolavá místa natrou vatou namočenou v jantarové tinktuře (ale také se mohou potírat kouskem jantaru). V době chřipkových epidemií se může preventivně zabránit nákaze tím, že se denně vypije sklenice čaje, do kterého se nakapou 3 kapky jantarové

tinktury. Jinak se během choroby potírá postižené místo (hrudník, průdušky apod.).

A ještě jedna obecná rada. V praktické části se bude hovořit o *inhalaci*. Inhalace je nejvhodnějším způsobem jak dostat látku do organismu. Např. u propolisu se při aplikaci „per os“, tedy ústy, část obsažených enzymů v žaludku znehodnocuje, při inhalaci se naopak látky dostávají vlastně přímo do krve.

Na obrázku 29 je návrh levného a prostého inhalačního „přístro –



je“, který si může lehce zhotovit každý. K tomu návod na přípravu inhalačních roztoků:

Procento roztoku k inhalaci se rovná počtu kapek tinktury v 5 ml destilované nebo převařené vody (dále jen voda). Příklad: Pětiprocentní roztok znamená 5 kapek dané tinktury do 5 ml vody. Sedmiprocentní roztok znamená 7 kapek do 5 ml vody. Pro jednoduchost se zde počítá, že 1 ml = 20 kapek tekutiny, tedy 5 ml je 100 kapek. Inhalovat za tepla. U inhalačního přípravku podle obrázku je třeba délku hadičky volit tak, aby inhalovaná pára měla teplotu kolem 40 °C. (Napoprvé použijte hadičku delší, lze ji zkrátit.)

Inhalaci není radno podceňovat! Např. při inhalaci roztoků jódu může v prvních dnech docházet k nepříjemným pocitům, zejména v hlavě, a dokonce i ke kolapsu!

Dalším návodem pro obecné použití je *koupeľ v ovesné slámě*. Je to posilující a uklidňující koupeľ s velmi širokým účinkem.

Návod: 300 gramů zelené ovesné slámy (usušené) se dá do plátěného pytlíku a nechá se v něm 15 až 20 minut vařit v pěti litrech vody. Pak se odvar vlije do vany s vodou a teplota se zreguluje asi na 38 °C. Pokud je k dispozici siličnatý olej, např. jeden z čínských nebo vietnamských olejů, bulharský růžový olej apod., nakape se do vody 7 kapek ještě před vlitím ovesného odvaru.

Ve vodě se leží 15 minut, pak se neosušuje! Pokud probíhá vše normálně, je možno koupel ještě jednou opakovat. Ale pozor! Při prvních koupelích dochází někdy k projevu slabosti! V tom případě okamžitě koupel přerušit a znovu zopakovat nejdříve za 3 dny. Koupel se v případě potřeby provádí 2x týdně, pro prevenci občas.

Není-li zelená ovesná sláma, může být použita normální ovesná sláma, není-li ani ta, pak lze použít 0,5 kg roztlučeního ovsa. Účinek tím pochopitelně klesá.

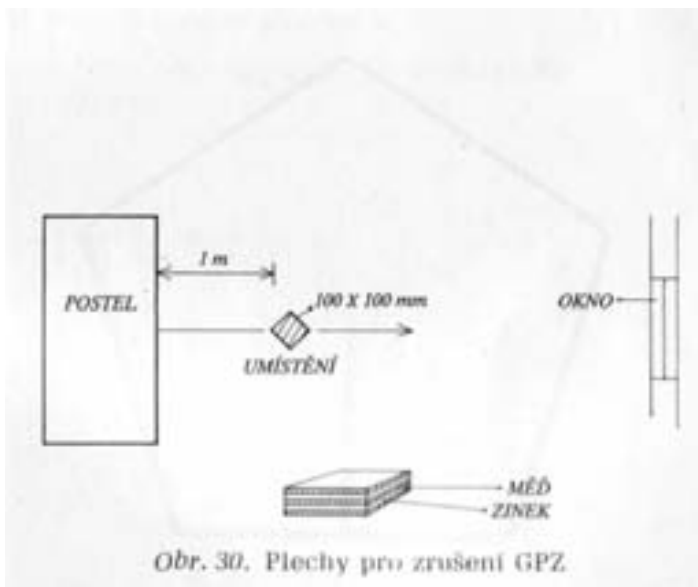
Tuto koupel lze doporučit především při oslabení, v rekonvalescenci, po těžkém průběhu choroby (nebo při těžkém průběhu), ale také při pásovém oparu, nervových potížích neznámého původu, při nespavosti, ale třeba i jen pro pocit celkového uvolnění nebo posílení před namáhavým úkolem.

Již zde byla řeč o *geopatogenních zónách* (GPZ). Jejich existence bývá často předmětem méně či více vzrušených diskusí, ale podle celé řady seriózních výzkumů, měření, pozorování apod. jejich vliv existuje, nehledě k tomu, že jsem si to sám ověřil vícekrát „na vlastní kůži“.

Vzhledem k tomu, že tyto zóny mají vliv především na dýchací cesty a na alergické projevy, doporučuji použít jednoduchá zařízení pro jejich eliminaci.

Tyto zóny lze zrušit některými geometrickými tělesy nebo kombinací magnetů (mimo jiné). Těchto rušicích zařízení se vyskytuje celá řada v nejrůznějším provedení. Zmíním se zde o několika z nich. Nejjednodušší zařízení se skládá ze sady plechů o rozměrech 100 X 100 mm, tloušťky 0,1 až 0,5 mm (nehraje roli), vyrobených z měděného a zinkového (nebo zinkovaného plechu).

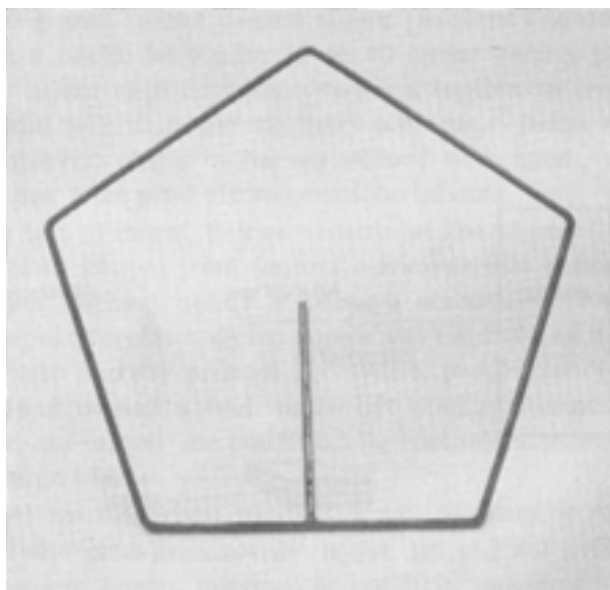
Uložení plechů je zřejmé na obr. 30, jakož i uložení v místnosti.



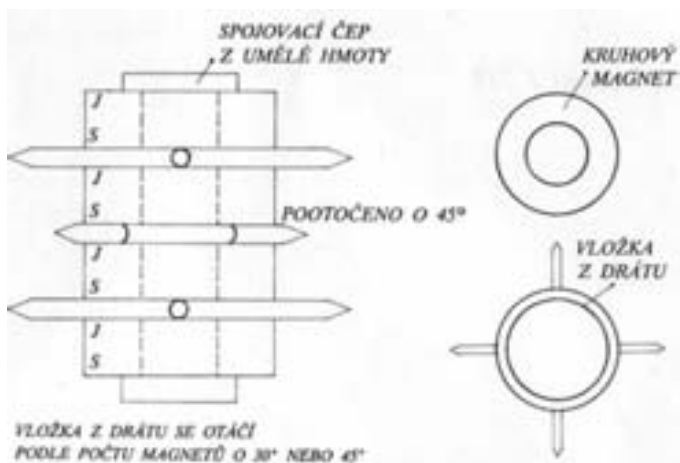
Obr. 30. Plechy pro zrušení GPZ

Plechý musí být v každé postižené místnosti a mohou být i pod kobercem. Zrušení trvá asi 1 rok, pak musí být obnoveny nebo regenerovány. V místnosti, kde je dost místa, může být postaveno zařízení podle obr. 31. Pětiúhelník má být postaven šikmou plochou

k lůžku nebo jinému místu pobytu osoby. Má-li být odrušena větší plocha a je-li pod místnostmi sklep, dá se použít tzv. ježek – viz obr. 32. Ježek má být umístěn co nejbližce ke středu budovy. Zjištění GPZ je nutno ponechat odborníkovi na tuto oblast.



Obr. 31. Pětúhelník pro zrušení



Obr. 32. Ježek pro zrušení GPZ

#### IV. Vlastní postupy

V této největší a zároveň nejdůležitější části budou shrnuty poznatky nashromážděné za desítky let nejen mnou, ale celou řadou dalších léčitelů i nemocných, a to ze všech dostupných zdrojů a oborů alternativní medicíny nebo ze všech dostupných zdrojů přírodní léčby. Mnohá konstatování, postupy, uváděné návody většinou neodpovídají různým současným lékařským názorům a poznatkům a mohou být označovány za nevědecké apod. V každém případě však jde o postupy využívající přírodní metody a prostředky, ale hlavně postupy vyzkoušené a pomáhající. Mnohdy tyto metody hlavně proto, že jsou neortodoxní a zcela nezvyklé, vypadají na první pohled jako fantastické a budí dojem nevěrohodnosti. Mohu ale čtenáře ujistit, že ty skutečně fantastické, i když také pomáhající, jsem sem nezařadil. Protože však práci hodnotí výsledek a ne projevená iniciativa a v medicíně odjakživa „má pravdu ten, kdo uzdraví“, je zde vůbec nejlepší konfrontace se skutečností. Jsou to vesměs postupy, kterými nelze ublížit a kterými je možno skutečně dokázat oprávněnost alternativní medicíny. Nikdy ovšem nesmíme zapomínat na hlavní rozdíl mezi současnou a alternativní medicínou, že totiž *alternativní medicína léčí vždy příčinu a nikdy pouze*



*následek.* Je třeba použít slova Bible, že „spasen bude ten, kdo uvěří“.

## **20. NEMOCI LÁTKOVÉ VÝMĚNY**

Jak bylo již opakovaně zdůrazněno, do oblasti nemocí látkové výměny patří vlastně všechny nemoci, kromě úrazů, pro které tato skutečnost platí také jen dočasně.

Alternativní medicína do této skupiny netypicky zařazuje např. nemoci dýchacích cest, sliznic a nakonec i pohybového systému. Na zdůvodňování zde není dostatek místa a konec konců to lze stejně prostě zdůraznit argumenty současné medicíny. Znovu připomínám, že je třeba léčit příčinu a ne následek.

### **20.1 NEMOCI DÝCHACÍCH CEST**

Vycházejíce z předchozí věty, budeme tyto nemoci léčit jako nemoci látkové výměny, přičemž jako hlavní orgány této výměny budeme především ovlivňovat játra, slinivku, slezinu a druhotně obě ledviny. U všech ale platí jednotně jednoznačné dodržování diety uvedené ve 4. kapitole s tím, že se příslušným způsobem upraví.

#### **Astma**

Základní podmínkou je přesné dodržování diety. Druhou podmínkou je okamžité zahájení reflexní terapie podle kapitoly 19, obr. 24 a 25. Je třeba říci, že okamžitě po zahájení a dodržování těchto obou postupů odpadne 80 % potíží, ovšem s podmínkou, že se omezí nebo nejlépe rychle vynechají všechny stávající léky. Ty totiž působí jen zdánlivě kladně, na druhé straně ale výrazně stav neustále zhoršují. Podtrhuji, že vše je závislé na kvalitě provádění reflexní terapie. Např. pokud správně a včas mačkáme reflexní plošku sleziny, odezní každý záchvat, pokud k němu vůbec dojde. Jinak při běžných masážích si můžeme správnost provádění ověřit reakcí. Při správném mačkání slinivky nebo sleziny, ale např. i žlučníku se

okamžitě zlepši dýchání, pocit průchodnosti dechu apod. Existují jedinci, kteří reagují těžce nebo poněkud opožděně, ale ačkoli jich je velice málo, musíme s nimi počítat.

Velkým nebezpečím je psychika nejen nemocného, ale hlavně ošetřujícího. Při reakcích, které mohou po vynechání chemických léků nastat, propadají panice, místo aby masírovali správná místa. Jsou schopni léčbu zhatit nebo alespoň pozastavit podáním oněch vynechaných léků. Zde je třeba vzájemná psychická podpora obou.

Při déle trvající nemoci doporučuji podávat nějakou hořčinu, např. hořec žlutý, zeměžluč apod. Stejně tak je nutné brát tinkturu z vlašovičníku v ředění D 3, a to 3x denně 15 kapek. Pokud nejsou potíže, zvyšovat po týdnu o 5 kapek až do třiceti. Potížemi se myslí příliš rychlá úprava funkce žlučníku.

Pro pojištění stavu bez potíží doporučuji dále:

– denně až deset minut inhalovat tři až pětiprocentní roztok propolisů z dvacetiprocentní tinktury po dobu čtrnácti dnů a pak podle potřeby (do doby, než potíže ustanou), denně namazat hrudní kost tinkturou propolisů, koncentrace podle snášenlivosti; paralelně s inhalací, umístit do místností, ve kterých nemocný prodlévá, tuji – zerav západní v květináčích (*Thuja occidentalis*).

Tato doporučená opatření nemohou samotné astma vyléčit, ale nenechají vzniknout jakýmkoliv potížím.

Mimo tato opatření považuji za *zcela nezbytné* zjistit existenci geopatogenních zón, a pokud by to nebylo možné, pak použít nějaký prostředek pro jejich likvidaci „naslepo“. Bez tohoto opatření nelze v místech, kde tyto zóny jsou, jiným způsobem trvale potíží zabránit, mohou být jenom zmírněny. Ze zkušenosti mohu říci, že GPZ působí potíže i u jinak vyléčených případů.

Vzhledem k tomu, že tu jde o nemoc látkové výměny, hlavní slovo má úprava chemismu; akupunktura sama nemůže nemoc vyléčit, ale může krátkodobě pomoci od potíží. Velice však pomáhá regulovat funkci jednotlivých orgánů, čímž se pochopitelně přispívá jak ke zlepšení celkového stavu, tak i k urychlení samotné léčby. Je ovšem třeba, aby byly aplikovány body a dráhy na látkovou výměnu – viz sestava bodů v obecné části návodu (játra, slezina, slinivka, ledviny, hormonální sféra).

Celá léčba trvá maximálně 3 až 4 měsíce; záleží na důslednosti dodržování doporučených opatření a na psychickém zvládnutí prvních dnů léčby. V této době může dojít k reakcím. Při důsledném dodržování všeho (i když k reakcím nedojde) bude od prvních dnů nemocný bez potíží.

K tomu ještě dvě poznámky: Navržená dieta je sice univerzální, ale přesto do určité míry obecná, protože u nikoho nelze nikdy přesně vymezit všechny látky, které mohou zapříčinit záchvat nebo alespoň jeho náznak. Často se proto astma zaměňuje nebo směšuje s alergií a naopak. To, co někomu nevadí, může být pro druhého katastrofa. Proto je nutné vysledovat, o které látky eventuálně jde. A ty pak prostě vynechat.

Druhá poznámka platí pro období po vyléčení. Vzhledem k tomu, že hlavním viníkem jsou játra, nelze tuto nemoc nikdy zcela vyléčit. Tzn., že nemocní jsou sice bez potíží, ale vždy o něco „náchylnější“ k potížím, které měli. V praxi to znamená, že při náznaku potíží je třeba ihned přistoupit k doporučovaným opatřením nebo alespoň k jejich částem (obvykle bývá příčinou nedodržení zákazu některé potraviny) na několik dnů. Tyto případy jsou ale dost vzácné, takže se recidivy vlastně nevyskytují. Bývalí astmatici se nikdy k léčiteli nemusí vracet.

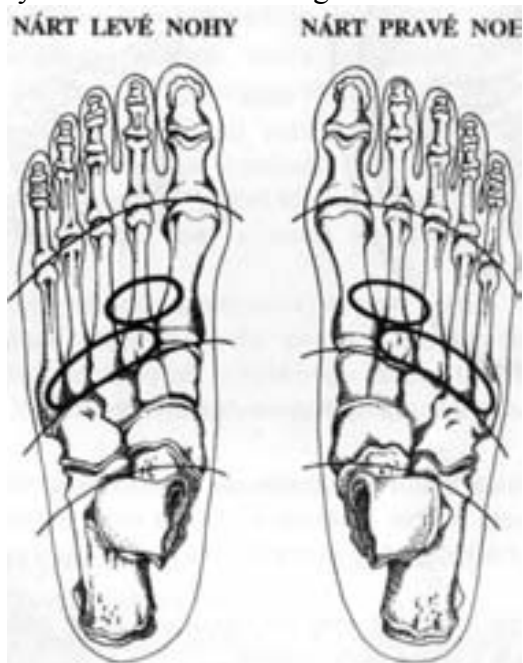
### **Bronchitida a potíže sliznic**

U bronchitidy a potíží se sliznicemi platí vlastně téměř všechna opatření jako u astmatu (dieta, masáže, tinktura vlaštovičnicku), ale největší pozornost musí být věnována slinivce, která je v tomto případě hlavním viníkem. (Na rozdíl od jater u astmatu). Zda jde skutečně o bronchitické potíže s původcem slinivkou, nebo ne, si znovu velmi snadno ověříme tlakem na reflexní plošku slinivky. Po přitlačení se musí ihned uvolnit nejen dýchání, ale i pocit zahlenění, dále uvolnění v břišní oblasti, ale i v pánvi, zejména u žen.

Proto je třeba tři vyjmenované postupy (stejně jako u astmatu) doplnit o postupy následující:

provádět reflexní masáže bránice a dvanácterníku na nártch chodidel, viz obr. 33, zejména na bolestivých místech mezi distálními konci nártních kůstek, zintenzívnit reflexní masáž

slinivky; provádět víckrát denně, ale nenásilně, aplikovat byliny obsahující hormony; v každém případě by to měla být tinktura z lékořice lysé (*Glycyrrhiza glabra*) nebo alespoň kořen lékořice žvýkat („sladké dřevo“), aplikovat tinktury pro posílení hormonální sféry (nadledvinky), u mužů tinktura z plodů kaštanů (jírovec maďal – kaštan koňský – *Aesculus hippocastanum*), u žen tinktura z květu jeřábu ptačího (*Sorbus aucuparia*). Dávkování u kaštanu 3x 30 kapek, u jeřábu 3 X 10 kapek, vždy do vody před jídlem, pokud je bolest na reflexních ploškách nártů veliká, aplikovat postup na odstranění vředovitosti dvanácterníku – viz příslušná stat', aplikovat tinkturu z kořene omanu pravého (*Inula helenium*) nebo odvar z kořene; má velký vliv na uklidnění a regulaci sliznic.

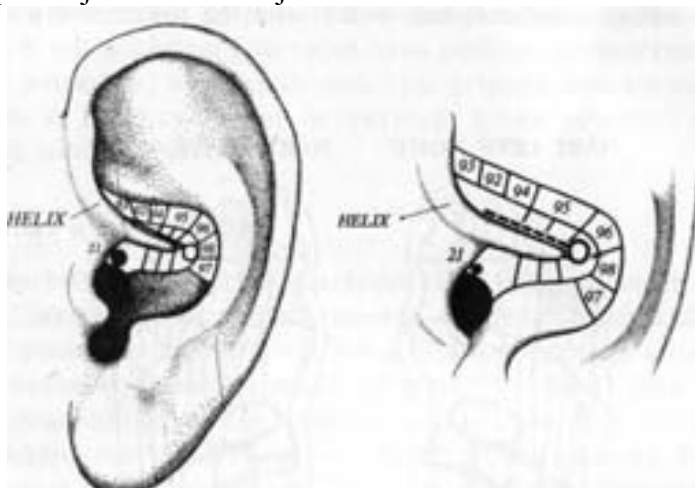


Obr. 33. Masáž bránice a dvanácterník

K tomu všemu je třeba podotknout, že slinivka je orgán velice choulostivý, dost těžko ovlivnitelný a z hlediska vlivu na ostatní žlázy s vnitřní sekrecí i dost nebezpečný, takže se musí postupovat velice důsledně. Bez výjimky nastává velmi bouřlivá reakce

především na alkohol, zejména nekvalitní, a dále na tuky. I jediná kapka přepáleného živočišného tuku dovede způsobit záchvat.

Pokud se týká akupunktury, platí zde v podstatě totéž, co pro astma, ale je nutné ovlivňovat více hormonální systém. Velmi se doporučuje stabilní ušní jehlička – viz obr. 34.



*Obr. 34. Jehla na dvanácterník*

Jehla o délce cca 8 mm se zavede do levého ucha subkutánně asi 2 mm nad kořenem helixu směrem k otvoru ucha (Meatus acusticus externa). Ponechá se podle potřeby, ale měla by vydržet alespoň 30 dní.

K otázce sliznic se ještě vrátíme, protože je to oblast velmi důležitá, obtížná, ale hlavně nedoceněná.

### **Alergie**

Alergie vlastně nepatří do sféry potíží dýchacích cest, protože její projevy jsou různé, nejčastěji se však projevují dýchacími potížemi a defekty na pokožce, přímým původcem jsou hlavně játra a žlučník.

Takže částečně zde budeme muset navázat na oblast zažívání (žlučník) a na oblast kožních projevů.

Alergie nebo její projevy, jak jsou dnes obecně chápány, je možno rozdělit do tří základních skupin:

„čisté“ alergie, zapříčiněné pouze neschopností orgánů látkové výměny, vlastně hlavně jater, projevující se hlavně alergickými dýchacími potížemi, smíšená alergie, spolupříčinou alergických projevů je žlučník, reprezentuje se zvýšenou měrou projevy kožními; podle toho, která složka převažuje, převažuje i alergický projev,

„čistá“ žlučnicková alergie, která je vlastně již kožní chorobou nebo také čistou nemocí látkové výměny.

Alergie podle a) se dá léčit jediným způsobem, a to posílením jater v jejich „antialergické“ činnosti, tj. umožnit jim obnovení činnosti výroby antialergenů. Hledat lék na každý druh a projev alergie je doslova donkichotský boj a nemá absolutně žádný výhled ani význam.

Zmíněného cíle se dá dosáhnout, kromě zatím nedosažitelných prostředků, dost těžce, protože nejde o oslabenou činnost jater pouze v jedné oblasti, nýbrž o celkovou ztrátu imunity, jak se tomu dnes obecně říká. Takže z toho vyplývá pouze několik základních opatření:

Přísné dodržování diety (kapitola 4 – diety maximálně šetřící játra).

Užívat směs pylu a medu viz obecné návody.

Užívat vlašovičnickovou tinkturu.

Vynechat v maximální možné míře všechny lilkovité, tzn. brambory, rajčata a papriky. Pokud to někdo nedokáže, pak by měl provádět prevenci podle P. Ferdy: 1 lžičku kmínu vařit 7 minut ve 1/4 l vody a pak odvar přes celý den po troškách pít.

Nebo dávat do vody pro vaření brambor hodně kmínu a vodu pak využít na polévky nebo omáčky.

5. Užívat čaj z listů a květů podbělu léčivého (Tussilago farfara), a to 3x denně nálev ze dvou lžiček podbělu na 2 dcl vody.

6. Používat reflexní terapii podle vzoru, ale hlavně masírovat játra a slezinu! Mačkání sleziny se dá použít ihned po zjištění, že se schyluje k nějakému nepříjemnému projevu. Pokud se slezina ovlivní včas, k projevu nedojde vůbec, nebo jen velmi slabě. V mnoha případech stačí použít jeden nebo dva z uvedených postupů, aby potíže ustaly nebo se alespoň zmírnily.

Akupunktura v našem případě hraje velkou roli, pokud jde o léčení a okamžitou pomoc, ale menší, pokud jde o trvalé vyléčení potíže. Přesto se doporučuje aplikovat základní sestavu zejména u těžších případů – viz obecné postupy – a k tomu pak alespoň bod 78 vlevo z ušní akupunktury (Kónig – Wancura). Velice se osvědčila stabilní jehla právě do bodu 78, zavedená subkutánně po délce 5 až 8 mm tak, aby procházela právě bodem 78 — viz obr. 35.



Při alergii typu b) platí vlastně všechno stejně jako pro čistou alergii, navíc se pouze zintenzívní reflexní masáže žlučníku. Pokud je podíl žlučníku na alergii převažující, je velice vhodný také žlučnickový čaj. V podstatě se v tomto případě použije kombinace postupů pro „čistou“ alergii a pro „čistou žlučnickovou“ alergii.

Doporučovaný čaj platí obecně pro žlučnickové potíže, včetně žlučnickových kamenů:

smil písečný (*Helichrysum arenarium*) květ pelyněk pravý (*Artemisia absinthium*) nať řebříček obecný (*Achillea millefolium*)  
nať

Směs ze všech bylin zastoupených stejným dílem, se užívá ve formě nálevu. 1 polévková lžice 3 X denně 15 minut před jídlem.

„Čistá žlučnicková“ alergie není v podstatě žádnou alergií v pravém slova smyslu, nebo lépe podle dnešního chápání alergie. Jde buď o vážnou dysfunkci žlučníku, ale v tom případě se jedná o

projev stálý, tedy o lupénku – psoriasis, nebo o tzv. tenisový loket (obojí bude popsáno dále), ev. o tzv. dráždivý žlučník, který se projevuje jako potíže nestálá. Tento nestálý projev podráždění může mít řadu příčin. Nejběžnější jsou: slunce, zrychlený pohyb – akcelerace, prudké zvednutí tepu čímkoli, teplo nebo nevhodná látka v potravě. Většinou se projevuje, a to podle intenzity podráždění, červenými skvrnami různého zabarvení a intenzity, někdy až s puchýřovitým projevem. V ojedinělých případech se projevují i určité kloubní problémy. Příčina zde bývá hlavně v chemismu, někdy může být i mechanická. Pokud jde převažující měrou o mechanickou příčinu, stačí ve většině případů jednou až třikrát provést následující postup:

Do bodu 43 dráhy žlučníku vlevo zavedeme zlatou jehlu a na ni napojíme proud o minusové polaritě. Pokud není jehla zlatá, dá se použít i ocelová, ale pak by neměl proud přesáhnout 4 mikroampéry. Doba aplikace 1 až 2 minuty. U lehčích případů dojde k odeznění projevu během ošetření, bez ohledu na délku trvání původní potíže.

V ostatních případech je nutno nasadit obecnou dietu, reflexní terapii – základní sestavu pro látkovou výměnu – a k tomu použít akupresuru – mačkat bod G 43 vlevo několikrát denně. Mimo to je velmi důležité – dá se říci rozhodující – aplikovat vlašovičnickovou tinkturu. Ke žlučnickovým potížím se budeme hodně vracet ve statích o kožních onemocněních, o zažívacích problémech, a dokonce i o kloubních potížích, takže některé postupy lze vzít odtamtud.

### **Nemoci nosohltanu**

Pokud jde o potíže nosohltanu, platí zde především to, co bylo řečeno o sliznicích, ale přistupuje k tomu navíc funkce lymfatického systému, zejména při angínách.

Pokud se jedná o stále se opakující angíny, pak je to jednoznačná celková ztráta imunity (celkové oslabení), ale především velká dysfunkce lymfatického systému. Bude o tom zmínka dále.

Ve druhém případě, kdy se jedná o ojedinělé případy, pak postačí tři následující zákroky, případně některý z nich:

Tělní akupunkturou stačí na příslušné straně aplikovat jehlu na bod dráhy tračnicku, čís. 4 (Di 4), ale bod musí být pečlivě vyhledán. Pak je to otázka deseti minut. Ale pozor na kolaps! Jinak musí být při



lčbě ovlivňována i slinivka. Pochopitelně mohou být použity další body akupunktury, jako Lu 7 nebo JM 19, u ušní pak body 100, 44, hrtan a hltan podle Nogiera, 106, 107 a „0“, příp. „M“ podle Nogiera.

Akupresurou působíme na tentýž bod Di 4, ale i zde záleží na správné lokalizaci bodu. Na velmi blízkém místě je totiž reflexní ploška bederní páteře a kyčle. Musí se zatlačit nehtem pod 2. záprstní kůstku, těsně před spojením s 1. záprstní kůstkou – viz obr. 36.

Reflexní masáží na předloktí na postižené straně (lepší je ale masírovat obě předloktí). Masírovat – tlačit shora i zdola do rýhy mezi vřetenní a loketní kostí – viz obr. 37. Tlačí se po celé délce předloktí.

Samozřejmě tyto tři úkony mohou ihned pomoci, ale nemohou za několik minut uzdravit. Proto je třeba udělat poněkud více, a to podle postupů popisujících řešení potíží sliznice, oslabení těla – ztrátu imunity, problémy se zažívacím traktem, především řešení lymfatického systému.



Obr. 36. Bod na anóinu

smysl zde uvádět léky, např. masti, které jsou pro většinu lidí nedostupné. Rýma je totiž i pro alternativní medicínu tvrdý oříšek, ale přece jen se dá nějak pomoci. Jak tedy?

Třeba samomasážemi, např. podle knihy dr. Kajdoše „Kovem a ohněm“. Nebo postupy uváděnými v jiných akupresurních pramenech.

Z návodů zde popisovaných je možno užít:

masáž předloktí podle předchozí kapitoly, akupresuru na bod Di 4 dráhy tračnicku, akupresuru na body ucha 15, 16 a 14; body se musí silně zatlačit nehty bez ohledu na bolest, uvolní se třeba nos – dýchání do cca 60 sekund; je však třeba držet déle,

– z tělní akupunktury body Di 4, B 1, Lu 7, ale hlavně MP 6 (při celkovém oslabení pak MP 4),

– při ušní akupunktura pak zmíněné body 15, 16 a 13; ty samy o sobě stačí, ale pro stabilizaci ještě 85 a 86 (slezina a slinivka), příp. i bod „0“.

Poznámka: Při tlačení bodů 13 a 14 na tragu ucha se musí tlačít paralelně z vnitřku ucha body 15, 16 a 16 A.



Obr. 37. Reflexní masáž.

## 20.2 KOŽNÍ ONEMOCNĚNÍ

Podle odhadu různých autorů knih o alternativní medicíně je přes 90 % všech kožních chorob zaviněno poruchami látkové výměny a ne poruchami pokožky. Domnívám se, že procento bude ještě vyšší. Tím se ovšem dostává léčba těchto onemocnění na úplně jinou základnu, o níž zde budeme velmi stručně hovořit.

Přijmeme-li tezi o vnitřním původu takřka všech kožních onemocnění, pak nám odpadá jedna starost, jak totiž přesně odlišit, co je alergie, co je kožní choroba a co je následek mechanického poškození pokožky. V tom případě bude totiž léčba vlastně ve všech případech buď stejná, nebo si velice podobná nebo bude mít alespoň některé společné postupy.

Tyto společné postupy budou velice široké, protože ať už je prapůvodcem nemoci kterýkoliv vnitřní orgán, vždy se na konečném projevu nemoci podílejí i ostatní orgány látkové výměny.

Úvodem pouze konstatování, že hlavními původci většiny kožních chorob jsou ledviny, žlučník (ve spojení s játry) a nedostatečná aktivace vitamínu A, ovšem z titulu nedostatku zinku.

1. Tedy prvním společným postupem bude každopádně *dieta*, viz 4. kapitola, ovšem v tomto případě doplněná bylinným čajem. Tato dieta nemá v daném případě význam pouze jako prostředek pro odlehčení orgánů, resp. pro regulaci jejich funkce, ale také pro získání maximální schopnosti těla zbavit se zplodin. Těch je zejména při kožních chorobách utěšené množství. V praxi to znamená nejen upravit funkci vadného orgánu, ale i maximálně vylepšit krevetvorbu, aktivovat řadu látek (minerálů, kovů), zlepšit činnost ledvin a hlavně činnost lymfatického systému.

Dá se říci, že tento druhotný komplex je tím definitivně rozhodujícím pro postup uzdravování. Proto od požadavku dodržování jmenovaných opatření nelze uhnout ani o píď.

2. Druhým společným činitelem nebo postupem je *hospodářství vitamínu A*. Je obecně známo, že vitamín A v potřebném množství a potřebné podobě i kvalitě je nezbytný pro zdraví pokožky. Bohužel méně známo, resp. zcela neznámo je, že přisvojování vitamínu A, tzn. jeho uvolňování hlavně z jater, je podmíněno dostatkem zinku. A

to je prvek, kterého je v naší potravě naprostý nedostatek. Pokud je organismus nebo jeho rozhodující části v pořádku, pak si s nedostatkem zinku, a tím i vitamínu A nějak poradí. Ale jakmile dojde k nějaké poruše, pak nám to organismus všechno spočítá: důsledkem jsou masy nešťastných lidí, kteří na nedostatek vitamínů neumřou, ale velice špatně se jim s ním žije. A to nemluvím o lidech se suchou pletí, čímž trpí hlavně ženy. Nakonec o vitamínu A bude ještě hodně povídání ve vztahu k očím, pohlavním orgánům atd.

Je jen jediná pomoc, a to u všech „kožařů“, totiž dostat do těla jakýmkoliv způsobem zinek. A tady jsme v koncích, protože v našich lékopisech zinek vůbec není, zatímco v zahraničí se dostane v mnoha podobách jak organický, tak i anorganický. Jediným mohutným zdrojem zinku v našich podmínkách jsou semena dýní, ve 100 gramech je až 200 mg zinku. Denní norma potřeby zinku se udává 20 mg, ale Američané udávají až 50 mg, zřejmě podle stavu postiženého organismu. V praxi se však setkáváme s potřebou až 180 mg, ovšem jen u případů nádorových onemocnění – viz dále.

Běžná potřeba zinku u kožních onemocnění se pohybuje od 60 do 100 mg čistého kovu až do doby uzdravení. K tomu se musí ovšem podávat i vitamín A, protože tak, jak se neaktivuje vitamín A bez zinku, tak se zinek neaktivuje bez vitamínu A. V čem je ještě zinek? Kromě již zmíněných semen dýně je ještě hodně zinku v pšeničných otrubách, v pšeničných klíčcích, v houbách, v játrech, hrubých moukách, kakau a melase. V ostatních potravinách jsou prakticky pouze stopová množství.

3. Posledním z důležitých společných činitelů při vadách pokožky (a nemusí se jednat vždy o nemoc) je prvek *křemík*. Rovněž toho nemíváme dost, i když o jeho zdroje není taková nouze. Křemík je naprosto nezbytný i pro jinak zdravou pokožku, protože ji činí vláčnou, pružnou a čistou.

Naštěstí není křemík tak nedostupný jako zinek a lze jej poměrně snadno získat z bylin, které při užívání ať už jako čaj, nebo jako koupel pomohou a navíc „čistí krev“ a podporují funkci ledvin. A to je právě z výše uvedených důvodů u kožních chorob nesmírně důležité.

Křemík v různých podobách obsahují naše nejběžnější byliny, jako přeslička rolní, všechna rdesna (ptačí, blešník, pepřík), pýr a další. Doporučuje se užívat alespoň jednu z těch bylin jako čaj a pak z ní připravit koupele nebo obklady. Jeden takový recept pro regeneraci pokožky: Stejně díly podbělu, truskavce, pýru, přesličky a konopice smíchat ve stejném poměru – vytvořit směs.

2 až 3 lžice směsi zalít dvěma sklenicemi vody a vařit při mírném varu 15 minut. Pak dolít 2 lžice octa nebo azulénu (ocet nebo azulén slouží pro konzervaci). Večer po umytí omývat tvář touto směsí. 2x až 3x týdně omývat celé tělo. Tato kúra zlepší pokožku, že bude jadrná a dostane mladý a zdravý vzhled. Křemík je pochopitelně ještě v mnoha jiných bylinách, jako např. v kopřivě, podbělu atd., což lze zjistit ostatně v každém herbáři. Pokud se jedná pouze o ošetření pleti, existuje celá řada návodů na masky, koupele a masti, a to nejen z bylin obsahujících křemík, ale i z heřmánku nebo měsíčku zahradního, o jiných kombinacích ani nemluvě. Ale zvláště bych doporučoval dvě receptury. Jsou velmi jednoduché a přivítají je všichni s velmi citlivými pokožkami. Přitom neplatí pouze jako kosmetikům, nýbrž rovněž jako léčivý prostředek, léčí vady pokožky. (Oba prostředky jsem pouze upravil, ale původce neznám.)

Měsíčková mast: Láhev naplníme čerstvým] oranžovými okvětními lístky květu měsíčku zahradního (*Calendula officinalis*). Vzduchotěsně ji uzavřeme. Pak se dá na slunce asi na 14 dní. Láhev musí být skutečně vzduchotěsně uzavřená (ne pouze zátkou), protože jinak začnou lístky plesnivět. Během těch 14 dní pustí lístky tzv. měsíčkový olej, který se usadí na stěnách láhve. Tento olej je třeba pečlivě sebrat a do zpracování uložit v chladniče.

Měsíčkový olej se míchá s bílou vazelinou v poměru 1: 6000, tj. 1 kapka na 300 gramů. Musí se však míchat na třikrát. Nejprve se smíchá kapka s 10 gramy vazelíny a vše se dobře rozmíchá. A konečně se přidá 200 gramů vazelíny a znovu se řádně promíchává alespoň 20 minut. Nesmí se přimíchávat žádné aromatikum! Uchovávat na chladnějším místě.

Druhý návod je prostý, ale musí se zhotovit v lékárně:

|            |       |                 |          |
|------------|-------|-----------------|----------|
| Synderman  | 200 g | Sol. Acidi bor. | 3% 100 g |
| Ol. olivae | 50 g  | Ol. Lavandulae  | 2 g      |

Vše umíchat na mast.

Upozorňuji, že levandulový olej není přidán jako aromatikum, nýbrž jako účinná látka, a nemůže být tedy nahrazen jiným olejem.

Toto jsou příklady obecného postupu platícího pro všechna kožní onemocnění, je třeba je ovšem doplňovat podle jednotlivých konkrétních případů o specifické prostředky a postupy. Pokud žádné takové neznám, pak nic nedoplňuji!

Poznámka: Homeopatické prostředky mohou být použity vždy, na každou potíž, ale jejich užití se musí promýšlet individuálně. Proto je zde nebudu uvádět.

### **Lupénka – Psoriasis**

Jak již bylo řečeno, skoro všechny kožní choroby mají svou příčinu v látkové výměně. Lupénka má svou příčinu v dysfunkci žlučníku, resp. v dysfunkci žlučového hospodářství. Samozřejmě je lupénka pouze jedním z mnoha projevů dysfunkce žlučníku. Všechny projevy narušení pokožky v oblasti loktů, kolen nebo v oblasti obou těchto kloubů mají jednoznačný původ ve funkci žlučníku, nemusí jít ovšem pokaždé o lupénku (kožních projevů je více druhů). Z toho také vyplývá následující způsob léčby:

hlavním opatřením je obecná dieta se speciálním zaměřením na žlučník, bylinný čaj, ve kterém nesmí chybět hořčina (s ohledem na návaznost jater) a kopřiva kvůli histaminu; základní složení čaje na žlučník už bylo uvedeno v předchozí stati, tinktura vlašovičnicku v ředění D 3 – viz návod, tatáž tinktura pro ošetření pokožky; zejména v době zlepšování stavu bývá častým projevem silné svědění pokožky. Na ně se použije tinktura, může se ovšem použít i vlašovičnicková mast, třeba zahraniční výroby; omezeně se dá použít i antihistaminikum, pokud již bude vyráběn lék proti alergii, taktéž užívat, reflexní terapii aplikovat na látkovou výměnu, ale zejména na žlučník a slezinu, totéž aplikovat při tělní akupunkturu (slezina, žlučník – vše vlevo) a k tomu bod 7 dráhy plic, při ušní akupunkturu (také zkratka AKP) ovlivňovat látkovou výměnu vlevo vpravo pouze bod „M“, „0“ a 95 (ledviny) a pak močový měchýř, bezpodmínečně také bod 78 – alergii, buď tablety, nebo jiný silný zdroj zinku v množství zajišťujícím minimálně 60 mg čistého kovu na den, spíše

ale 85 mg, což je obvykle počáteční dávka; k tomu pochopitelně 25 tisíc m. j. vitamínu A. Velmi ovšem záleží na formě, v jaké bude podáván (podíl živočišného a rostlinného vitamínu). Obojí by se mělo správně stanovovat individuálně, vynechat všechny chemické léky.

Samozřejmě i tady platí, že není třeba aplikovat všechny vyjmenované pochody; délka léčby je úměrná intenzitě nemoci a pak samozřejmě disciplinovanosti nemocného. Zejména ukázněnost v dietě je pro mnohého těžkou zkouškou. Léčba trvá od tří do šesti měsíců podle stavu nemoci. Samozřejmě každé narušení nebo přerušení ji prodlužuje. Důsledný postup, jak je uveden, léčí i kožní rakovinu s tím, že přísun zinku musí být daleko větší, asi 150 mg čistého kovu a 120 000 m. j. vitamínu A na začátku léčby (asi tak 3 až 4 týdny). Pak se množství snižuje.

Existuje tady ještě jedno nebezpečí, a to narušená psychika nemocného. Ta je zejména u mladých mužů a žen a u dlouho trvající nemoci značně labilní a může být příčinou přerušení, nebo i zmaření léčby. Velmi často dochází v první fázi léčby k prudkým reakcím, což je vlastně známka, že léčba „zabrala“, ale těžko se o tom předsvědčuje nemocný, protože se tato reakce projevuje dočasným zhoršením stavu pokožky, které sice netrvá dlouho, ale velice nemocného vyděsí. Tento projev je závislý na funkci ledvin a lymfatického systému, který zápasí s odvodem zplodin. Při překonání tohoto šoku, nejhoršího u nemocných, kteří už byli „docela pěkní“, se pak stav velice rychle zlepšuje. V léčbě je nutno pokračovat i po vymizení projevu alespoň 30 dní. Mohlo by totiž snadno dojít k recidivě.

Psychiku nemocného by měli ovlivňovat nejbližší příbuzní a spolupracovníci, protože existuje přímá závislost psychiky a funkce žlučníku. Stručně řečeno: podrážděný žlučník = špatná psychika a špatná psychika = špatná funkce žlučníku.

### **Akné vulgaris – trudovina**

Na rozdíl od lupénky má akné svůj původ nebo příčinu ve funkci ledvin. Pochopitelně jsou na této nemoci spoluúčastny i další orgány a také žlučník, ale vyléčit ji lze pouze úpravou funkce ledvin.

Není třeba zvlášť podtrhovat, že i zde je bezpodmínečně nutné dodržovat maximální ukázněnost. Tady bývá disciplína nemocného větší, protože se akné nejhůře projevuje u mladých lidí v letech, kdy jim na vzhladu velmi záleží.

Ve stručnosti nutné postupy a prostředky, mnohé stejné jako u lupénky:

obecná dieta, upřesněná pro úpravu funkce ledvin (méně soli, koření, bílkoviny), bylinný čaj pro úpravu funkce ledvin – viz návod, zajistit dostatečný zdroj zinku, tzn. větší množství než u lupénky; prakticky 100 až 120 g čistého kovu a k tomu 35 až 40 tisíc m. j. (m. j. mezinárodní jednotka) vitamínu A – samozřejmě znovu v nejvhodnější podobě; jednodušší je aplikace zinku v tabletách, protože ho lze lépe odměřit; aplikace zinku a vitamínu A je tady dlouhodobější, tělní akupunktura v rozsahu jako u lupénky, ale doplněná o body č. 2 nebo 3 dráhy ledvin (lépe bod č. 2), u ušní akupunktury rozsah stejný jako u tělní, důraz na bod močového měchýře.

Ve stručnosti shrnuto: u akné záleží léčba především na dietě, na jejím dodržování, na funkci ledvin a na přísunu zinku (bez něho není akné léčitelná), samozřejmě spolu s vitamínem A.

Několik slov k zinku a vitamínu A:

Nejen dvě výše uvedené choroby, ale i celá řada jiných kožních potíží a mnohé choroby a dysfunkce jiných orgánů, jako např. dysfunkce pohlavních orgánů, sterilita, dysfunkce žláz s vnitřní sekrecí, choroby oční atd., jsou závislé na nedostatku vitamínu A, což je nejběžnější případ. Proto je třeba upozornit na několik závažných skutečností.

Zinek, a tím i vitamín A (anebo i naopak) se podílejí rozhodující měrou na současném stavu naší populace u nás. Dostatek vitamínu A není naší potravou dostatečně zajištěn a totéž se týká dodávání zinku.

Dodávání vitamínu A v tobolkách je doprovázeno zcela neopodstatněnou obavou z hypervitaminózy. Vychází se ovšem z literárních pramenů zcela zastaralých. Američané prováděli zkoušky, při kterých po dobu osmi let (!) podávali denně 150 mg zinku (čistého kovu) a zároveň 150 tisíc m. j. vitamínu A bez jakýchkoli potíží pro příjemce. Tvrdí, že pro získání hypervitaminózy by bylo



třeba brát denně zhruba od 100 do 500 tisíc m. j. po dobu mnoha měsíců, samozřejmě podle věku a stavu nemocného. Navíc se nepočítá s tím, že při nedostatku zinku se aktivuje jen malá část přijatého vitamínu A.

A tady máme druhou nevyjasněnou záležitost. Protože pro organismus není ani tak podstatné, kolik vitamínu se do těla dostane, ale kolik je tělo schopné zpracovat – kolik jej přijme. A to je značně rozdílné. Správná skladba pro maximální příjem vitamínu A je 2/3 rostlinného a 1/3 živočišného původu, ovšem lze ji mnohdy velmi těžko dodržet. V žádném případě pak nelze souhlasit s dodáváním pouze jednoho druhu. Kolik procent pak činí skutečná aktivace – příjem vitamínu A – nelze vlastně vůbec určit, protože to není závislé pouze na zinku, ale i na současném stavu příjemce, na schopnosti těla aktivovat daný prvek atd. Aktivace v žádném, ani v tom nejjednodušším případě nepřestoupí 30 %.

Další kapitolou je příjem rostlinného vitamínu A. Ten se totiž v syrové podobě vyskytuje ve formě provitaminu, což je vlastně pouze polotovár. Z něho se pak dalším procesem vytváří (nebo také ne) vlastní vitamín A. Např. provitamin A mrkve (karotén beta) se změní na vitamín A pouze za přítomnosti tepla a tuku. Tzn., jak jsem již uvedl, že pojídat syrovou mrkev a domnívat se, že jsem na vitamín A (nebo na vylepšení zraku) vyzrál, je projev vrcholného optimismu, ale jinak nic.

Čili spočítat, že např. 100 gramů papriky znamená 10 tisíc m. j. vitamínu A, že ve 100 gramech tuňáka je 40 tisíc m. j., a být spokojen s přísunem tohoto vitamínu, by bylo bláhové, a to nemluvím o zinku, který je pro zmíněnou aktivaci rozhodující a který se nám z toho titulu prolíná mnoha nemocemi jako červená nit. Několik zdrojů vitamínu A (přibližné hodnoty v m. j. na 100 gramů): rybí tuk – 60 000, játra hovězí 15 000, játra vepřová – 5 000, játra telecí – 4 000, máslo – 2 000, sýry tučné – 800 až 1 000, tvaroh – 130, mléko – 90.

Zdroje s obsahem provitaminu A: mrkev – 15 000, plod rakytníku – až 100 000, nat' petržele – 13 000, paprika (zelená, pálivá) – 15 000, špenát – 10 000, salát – 3 200, dužina dýně – 1 600, řeřicha – až 5 000, bílé zelí – 630 atd.

Z výše uvedeného vyplývá, že veškeré tabulky vypracované různými vědci a instituty jsou více či méně informativní a nemohou být brány jako definitivní. Proto se také tyto údaje u různých autorů v některých případech málo shodují. Hlavně nedoporučuji regulovat příjem látek podle těchto tabulek; rozhodně je u vitamínu A spolehlivějším ukazatelem např. suchá nebo krásná pokožka, padající nebo nepadající vlasy, únava a oslabení zraku atd.

Upozorňuji, že předchozí řádky mají být stručným a srozumitelným shrnutím problému, kterým se v zahraničí zabývají celé ústavy a o kterém vycházejí ročně tisíce vědeckých prací.

### **Popáleniny**

U popálenin většího rozsahu není vůbec vhodné nějakým laickým způsobem zasahovat. Hrozí zde řada bezprostředních komplikací, jako např. infekce atd. O těchto nebezpečích a nutných postupech je dost literatury i návodů na první pomoc.

Pro popáleniny menšího rozsahu, se kterými se nechodí mnohdy ani do ordinace (což ovšem není nejchytřejší), neexistuje lepší lék než již zmíněná aloe (*Aloe arborescens*). Šťáva z ní okamžitě uklidňuje zanícenou tkáň a pokryje postižené místo ochrannou vrstvou, zároveň urychleně dochází ke granulaci. Léčba pomocí aloe je velmi účinná, ale i velice rychlá. Dá se použít v každé fázi popálení, samozřejmě záleží na ploše a hloubce popáleniny. Skoro nejprůkazněji působí při dlouho se nehojících popáleninách, což je nepříjemná vlastnost skoro všech popálenin.

Samozřejmě musí být zachována maximální sterilita, i když aloe sama o sobě sterilní je. To znamená, že se postupuje takto: **a)** vytlačí se šťáva z listů přímo na ránu nebo se vytlačí do sterilní nádoby a pak se nanáší nebo se rozkrájí list **a** vnitřní rozřezanou plochou se přiloží na ránu **a** převáže – to je snad nejlepší postup.

Podobný účinek má šťáva z listů netřesku skalního nebo střešního – viz předchozí kapitola. Podstatný rozdíl mezi nimi není, účinek netřesku je jen o málo menší než u aloe.

Lidově se ještě používají další postupy. Ale musí se s nimi zacházet opatrně. Jedním je vaječný bílek. Pokrývá se jím menší plocha čerstvé popáleniny. Bílek jednak postižené místo ihned

uklidňuje, pak je chrání před infekcí a dále podporuje tvorbu granulace – nové pokožky. Sám o sobě je sterilní.

Druhým prostředkem je propolisová tinktura. Ta se ovšem nedá použít na čerstvé popáleniny, alespoň ne u většího rozsahu. Jinak je ale velmi účinná. Při nanesení na čerstvé puchýře okamžitě uklidňuje: zaschnou a pod nimi se tvoří nová pokožka. Podobný účinek má tato tinktura na částečně již zaschlé rány. Tinktura taktéž podporuje hojení, a to nejen u popálenin. Propolis je rovněž sterilní a navíc ničí streptokoky i stafylokoky.

V zahraničí se nově používá na spáleniny, ale i při infekčních onemocněních mast s vitamínem A. Působí jak na hojení rány, tak i proti infekci. Používá se dokonce i při spalničkách.

### **Jiné kožní projevy neznámého původu**

Vyjmeme-li z oblasti kožních onemocnění úrazy a infekční nemoci, pak můžeme ostatní projevy kožních nedostatků v podstatě shrnout do dvou popsaných skupin:

do skupiny, kde hlavním původcem je dysfunkce žlučového hospodářství, do skupiny, kde hlavním původcem jsou ledviny a lymfatický systém, přičemž obě skupiny patří k nemocem látkové výměny. Je pravda, že projevy dysfunkcí těchto orgánů (čili stejného původu) se mohou lišit, a proto je podstatné zjištění, který orgán je nejvíce dysfunkční, v daném případě bolestivý (třeba na reflexních ploškách chodidel).

Samostatnou skupinou jsou ekzémy vyskytující se na větších plochách v oblastech mimo klouby, čímž je automaticky dán jejich původ – ledvinový. Projevují se buď většími červenými plochami, které se časem mění v typický ekzém, a nebo méně častými poruchami pokožky na dlaních a na chodidlech. Typické pro ně je, že ostatní zdravá pokožka není suchá, což je důkaz, že nejde o vyložený nedostatek vitamínu A, a tudíž o poruchu jaterní funkce.

V těchto případech stačí důsledné dodržování diety upravené pro dysfunkci ledvin a pravidelné dodržování kúry s ledvinovým čajem po dobu 2 měsíců. Čaj je nutno brát ještě alespoň 14 dní po vymizení viditelného projevu ekzému. Znovu upozorňuji na nutnost držení pravosti celíku zlatobýlu!

Další samostatnou skupinou jsou ekzémy na chodidlech (mezi prsty, kolem prstů), liše je a podobné projevy rezistentní proti léčbě (pochopitelně se mohou projevovat i jinde). Jsou to vesměs kožní onemocnění, jsou na nich účastny dvě složky: vlastní ekzém a infekční činitel. A jelikož se proti nim dost těžko bojuje, nelze často vlastní ekzém vyléčit. V první řadě je třeba zlikvidovat virus, pak můžeme teprve léčit i ekzém. Proto je také do té doby naprosto zbytečné takový ekzém léčit běžnými prostředky.

Prvním a velice jednoduchým způsobem léčby je následující postup: Nahřát nohy v maximálně horké vodě, případně až 60 °C, pak natřít 2x týdně nemocná místa desetiprocentním salicylovým lihem; štipání je třeba vydržet,

(podle paní Pijáčkové) omýt nemocná místa bílým vínem a pak koupát ve vodě s pryšcem mandloňovým (může být i chvojka, nesmí být obecný), 2x týdně.

Návod na koupel s pryšcem: nakrájený pryšec (nať i kořen) se nechá 3 minuty vařit při mírném varu, až odvar zčervená. Pak se užije ke koupeli nebo obkladu, koupel je ale lepší. Upozorňuji, že pryšec se musí rychle sušit, jinak žloutne.

Vzhledem k tomu, že velmi často jde o streptokokové onemocnění a řada těchto kmenů reaguje na propolis, potírat po vyhřátí propolisovou tinkturou. a to denně kolem 18.00 hodiny. Jelikož někteří lidé nesnášejí propolis, doporučuji pak použít postup následující:

Zatím nejúčinnějším, i když žel méně známým prostředkem z rostlinné říše je již zmiňovaná rostlina lichořeřišnice větší (*Tropaeolum maius*). Její semena možno použít v podstatě v jakémkoli ředění, ať už ve formě tinktury, nebo i masti. Prakticky postupujeme takto: natřeme nemocná místa vatičkou namočenou v tinktuře ředěné D 3, ovšem vícekrát denně, pokud nemůžeme natírat vícekrát denně, nakapeme tinkturu na vlhký plátěný hadřík, obložíme nemocné místo a ovážeme; můžeme s tím i chodit, namažeme nemocné místo mastí a zatočíme plátnem; můžeme s tím chodit.

Upozornění: Nikdy při obkladech nepoužívejte gázu nebo podobné řídké tkaniny. Mast je více ve tkanině než na ráně. Vždy používejme plátno. Je to nutné i kvůli udržení vlhkosti.

Návod na výrobu masti: Vyrábí se z tinktury. Do 20 ml– tinktury ředění D2 přidáme 2 ml tinktury z propolisu (do ředění D3) a vše namícháme s masťovým základem na konzistenci masti. Skladujeme při běžné pokojové teplotě, ne v chladničce. Při citlivé pokožce můžeme do směsi přimíchat 2 až 4 ml tinktury z měsíčníku zahradního. Je samozřejmé, že těmito návody nemůže být řešen, alespoň ne bez individuálního přístupu ke každému případu, celý problém podobných kožních onemocnění, ale v řadě z nich v každém případě návody pomohou.

### **Dětské ekzémy**

Jakkoli tento problém trápí mnoho našich dětí, a tím i jejich rodiče, je řešení velmi jednoduché. Název mléčný ekzém totiž výjimečně stoprocentně „sedí“. Problém je skutečně v mléku. Zdrucující většina těchto ekzémů ustoupí po jednoduchém vynechání mléka, zejména pak sušeného.

Není pravdou, že by děti bez mléka nepřežily. Mohli bychom jmenovat řadu takových příkladů, kde se mléko vůbec nekonzumuje, a přesto nikdo neumírá, ale navíc nemá mléčný ekzém. Problém je ve dvou složkách mléka, a to v tuku a v kaseinu.

Budou proti tomu námitky, ale tato skutečnost je nesčetněkrát ověřená, a proto ji mohu doporučit. Docela samozřejmé je, že by se měl vápník z mléka nějak nahradit, i když v naší potravě při trochu rozumné skladbě je vápníku dost, samozřejmě, pokud je dostatek hořčiku pro jeho aktivaci. Ale vápník je možno dodávat ve formě tvarohu, mořských rybiček (čím menší, tím více vápníku), sóji, zeleniny apod.

Zejména u anemických dětí bude mít vynechání mléka příznivý účinek, protože mléko prudce snižuje obsah železa v krvi. Pochopitelně skutečně milující matka takového dítěte se bude snažit nasadit i doporučovanou dietu, při ní se nakonec mléko zakazuje. Pro úplnou objektivitu je třeba říci, že tzv. domácí mléko („od naší krávy“) tyto problémy většinou nedělá.

## 20.3 NEMOCI OČI, VADY ZRAKU

U mnohého snad vzbudí pozornost nebo nevoli, že nemoci očí a vady zraku jsou zařazeny do oblasti látkové výměny. Podle mého názoru nejde ani tak o novinku, jako spíše o skutečnost dlouho opomíjenou.

Je totiž obecně známá závislost funkce zraku na vitamínu A, a tím samozřejmě i na funkci jater, ale v praxi se tato skutečnost jakoby neuznává. Je známa závislost funkce svalů na dostatku řady prvků, především hořčíku, ale v praxi se tato skutečnost vůbec nebere v úvahu – bude blíže popsáno v kapitole o poruchách pohybového systému.

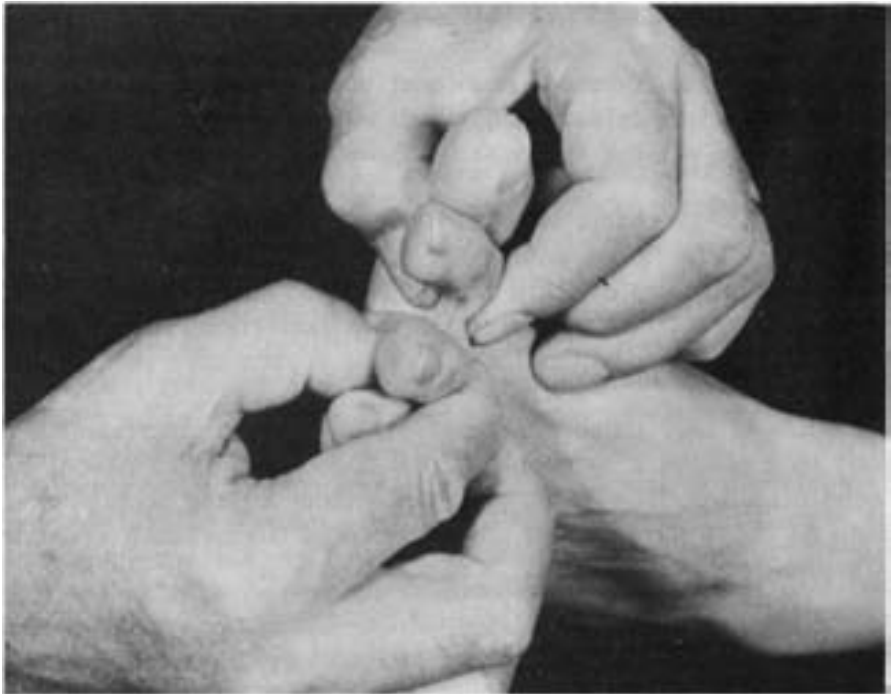
Jestliže si tedy dáme dohromady zásady alternativní medicíny, totiž léčit příčinu a ne následek, pak budou následující návody na léčbu očních potíží a jejich prevenci celkem logicky pochopitelné. Toto do určité míry neplatí pro onemocnění cukrovkou a vysokým krevním tlakem, i když i tam je značná souvislost.

### Šeroslepost

Šeroslepost neboli xerophthamosa je prvním příznakem slábnutí zraku čili nedostatku vitamínu A a nadbytku tuku v krvi. Projevuje se špatným viděním za šera, únavou očí a jejich mírnou bolestivostí. Test na nedostatek vitamínu A je velmi jednoduchý: Večer zhasnout světlo v místnosti, a když se do sedmi sekund nestanou obrysy věcí v místnosti viditelnými, pak jde o nedostatek vitamínu A. Jde tedy o šeroslepost.

Lék je v tomto stadiu ještě velice jednoduchý:

dodávat tělu zvýšené množství vitamínu A v již popsaných podobách – asi 90 000 m. j. denně, brát souběžně potřebné množství zinku, tzn. v průměru asi 70 až 80 mg čistého kovu denně, masírovat reflexní plošky oční na obou šlapkách; masáž se provádí střídavým tlakem, asi 40 x za minutu shora i zdola na kořen a 3. článek druhého a třetího prstu – viz obr. 38, přičemž masáž není nijak časově omezená.



*Obr. 38. Reflexní masáž očí*

Při tomto zatím ne ještě vážném stavu z nedostatku vitamínu A se již projevují i jiné příznaky tohoto nedostatku, např. sušší pokožka, menší výkyvy měsíčků u žen, jiné dysfunkce ve sféře pohlavních orgánů u obou pohlaví, padání vlasů apod. Bohužel se obvykle těmto zatím mírným příznakům nevěnuje patřičná pozornost. Včasnou léčbou šerosleposti selepší i ostatní projevy.

### **Krátkozrakost – myopie**

Krátkozrakost se dá v podstatě hodnotit jako šeroslepost v těžším stadiu nebo také vážnější slábnutí zraku. Vážnější především v tom, že tady už je větší podíl celkové poruchy látkové výměny.

Ve většině případů se dá komplexním postupem krátkozrakost velice dobře léčit, zejména u dětí a nemocných mladšího věku.

Komplexní léčba spočítá v postupech, které ovšem musí být striktně dodržovány: obecná dieta na poruchy látkové výměny, čaj se světlíkem lékařským – viz návody, podávání zinku a vitamínu A (v již uvedených množstvích individuálně upravovaných), ev. provádění AKP, přičemž se ovšem musí především ovlivňovat sestavy pro látkovou výměnu a pak body pro oči (např. při ušní AKP body 24<sub>A</sub>, 24<sub>B</sub> a 8, ale hlavně 95), e) reflexní terapie na ploškách pro látkovou výměnu a pro oči, zejména pak podle obrázku 38; při řádně provedené masáži se při jednom sezení zlepši zrak o 0,5 až 1,0 dioptrií.

Důležitým opatřením je zde pravidelná výměna dioptrických skel. Pokud se masáží sníží dioptrická hodnota, ale jsou pak nasazeny stejné brýle, přizpůsobí se oči znovu na starou hodnotu. Čili po zhruba týdenním dodržování opatření je třeba nasadit ihned jiné, slabší brýle. Někdy je to potřebné již po první masáži očí. To tedy znamená mít vždy připraveny brýle o 0,5 až 1,0 dioptrií slabší. Samozřejmě, že ke změně nedochází každý den, ale posun je třeba pečlivě sledovat.

Ve všech postupech se pokračuje a mezitím se nechají připravit slabší brýle. Po výměně brýlí se vše opakuje tak dlouho, až se dosáhne optimálního stavu. Ne vždy se podaří vadu snížit na nulovou, ale v každém případě se vada znatelně zlepší. Míra zlepšení závisí nejen na původní poruše, ale většinou také na důslednosti provádění doporučených postupů. Současná medicína považuje za úspěch, nebo spíše zázrak, podaří-li se slábnutí zraku zastavit.

Pokud je nemocný ochoten využít všech možností, a to se vřele doporučuje, může *vyplachovat oči světlíkem lékařským*. Tento výplach se nakonec s úspěchem může provádět při každé potíži se zrakem, počínaje únavou očí.

Návod na provádění: Do jedné kávové lžičky nadrobno nakrájeného sušeného světlíku lékařského (*Euphrasia officinalis*) se přidá špetka heřmánku pravého a směs se přelije 1/4 litrem vařící vody. Nálev se přikryje, nechá se 15 minut luhovat, pak se zfiltruje přes plátno a nechá se vychladnout. Tekutinou se pak pomocí oční vaničky koupou nebo proplachují oči. Celý postup se netýká pouze krátko-zrakosti, může být použit obecně.



## **Zelený zákal, šedý zákal**

V podstatě lze navázat na poslední větu předchozího odstavce, protože u očních problémů je skoro vždy stejný postup. Postupy se liší pouze rozsahem a intenzitou provádění jednotlivých postupů, především však dodržováním diety. Hlavní příčiny vážných očních potíží se dají totiž odstranit pouze dietou. Ať už to je zmíněný nedostatek vitamínu A, nadbytek tuku v krvi, vysoký tlak nebo cukrovka.

Tedy ve stručnosti shrnuto platí totéž co na předchozí potíží: **u zeleného zákalu (Glaucoma)**

především přísná dieta; zatímco u předchozích potíží očí byla značná část mechanicky řešitelná, zde je podíl mechanického ovlivňování minimální, čaj se světlíkem lékařským, výplachy očí světlíkem – viz výše, podávání zinku a vitamínu A – viz výše, reflexní terapie na látkovou výměnu a oči, samozřejmě je účelné provádět i mechanické postupy, ale je třeba jimi znovu ovlivňovat látkovou výměnu, tedy použít i tělní akupunktury, ušní akupunktury.

U obou zákalů se postupuje skoro stejně, pouze u zeleného převažuje podíl chemismu, zatímco u šedého zákalu spíše podíl mechanický, tudíž

### **u šedého zákalu (Cataracta)**

se podíl změni a budou převažovat mechanické postupy, především

– reflexní terapie jakožto hlavní postup a pak ostatní, akupunktura tělní – viz příslušná kapitola, akupunktura ušní – viz příslušná kapitola, dieta, dodávání zinku a vitamínu A, výplachy světlíkem lékařským.

Vyjmenované pořadí odpovídá stupni důležitosti – váze.

## **Šilhavost**

V kapitole o pohybovém systému bude širě rozvedená otázka funkce svalů, svalových úponů a šlach, takže nebudeme předbíhat. Je však třeba si uvědomit, že obecný nedostatek hořčíku v naší potravě nezavinuje pouze dysfunkci velkých svalů, stejně jako nedostatek

jódu dysfunkci velkých svalových úponů, ale že tyto nedostatky ovlivňují i funkci malých svalů, např. okohybných svalů, svalů vnitřního ucha apod.

Proto také převažující část šilhavostí má právě příčinu v nedostatku hořčíku. Tento nedostatek se neprojevuje pouze u okohybných svalů, ale i jinými příznaky, které budou popsány dále. Jsou to např. křeče, (dětská eklampsie) trhavé pohyby, nepravidelné srdeční rytmy atd. Bohužel šilhavost se samozřejmě zjišťuje a léčí již v raném věku dětí, kdy ony samy nejsou schopny takové vedlejší potíže zjistit a oznámit. Dospělí kolem nich je buď nezjistí, nebo jim nepřikládají potřebnou váhu, eventuálně prostě o těchto závislostech nevědí. Proto také nelze mimo klinické vyšetření podíl popsanych nedostatků na šilhavosti zjistit.

V každém případě praxe prokázala, že celou řadu šilhavostí lze úspěšně léčit podáváním hořčíku, samozřejmě s příslušnými dalšími látkami – viz kap. o pohybovém systému. Kromě toho se obvykle podává i zinek spolu s vitamínem A.

Samozřejmě všechna léčebná opatření, která se používají v současné medicíně, mohou léčbu urychlit; operace však pouze v naprosto jinak neřešitelných případech.

Vzhledem k tomu, že funkce hořčíku je velmi široká, bude o něm obsírněji psáno v následující kapitole, kterou je třeba proto velmi pečlivě pročíst.

## **20.4 ÚLOHA HOŘČÍKU A JEHO VLIV NA ORGANISMUS**

Jelikož je hořčík jedním z rozhodujících činitelů pro organismus a prakticky se zúčastňuje všech pochodů v těle (udává se jeho podíl na 100 enzymatických reakcí), musíme mu zde věnovat alespoň tu nejnutnější pozornost. Bez hořčíku nemůže lidský organismus zdravě existovat. Je to činitel antistresový, antitoxický, protialergický, protizánětlivý, chrání před ionizací atd. Lidské tělo obsahuje od 20 do 30 gramů hořčíku a z toho 50 až 70 % je v kostech, svalech, žlázách s vnitřní sekrecí a něco v krvi. Hraje ohromnou roli v procesu srážení krve, vzniku estrogenu, v činnosti střev, žlučníku a

močového měchýře. Tolik jen obecně a dále jen velmi stručně o jeho přímém vlivu.

V našich podmínkách trpí v podstatě všichni nedostatkem tohoto prvku, jednak nedostatečným složením stravy (není v půdě, nevhodným hnojením je jeho produkce minimální) a jednak dalšími vlivy, jako jsou užívání farmaceutických přípravků (stěžují přisvojování hořčíku), přemíra analgetik (způsobují trvalý nedostatek hořčíku

– dále jen Mg), alkoholismus (zvyšuje potřebu Mg až 12x) a požívání nadměrných množství nasycených tuků (zvyšují potřebu Mg až 16x).

Důsledkem tohoto nedostatku je pak celá dlouhá řada problémů, z nichž některé jsou rozhodující a jiné nám všem otravují život. Uvedu jen velmi stručně ty hlavní:

vznik sklerózy, arteriosklerózy, růst hladiny cholesterolu a pokles tvorby lecitinu, zavinuje až 80 % všech srdečních chorob, narušuje funkci nadledvin, a tím i režim dne – omezení funkce antistresového hormonu, vznik spasmofilie – křečovitosti, obzvlášť u dětí, růst ledvinových kamenů (hořčík odbourává kyselinu šťavelovou), oslabení funkce svalů, především ovšem srdečního!

způsobuje třes končetin (tremor), způsobuje tetanie, často zaměňované za epilepsii!

způsobuje nedostatečný sexuální zájem, způsobuje velikou popudlivost, nesnášenlivost, má vliv na vznik hemeroidů, některé z dalších, ne tak častých potíží:

tendence k halucinacím – většinou zrakovým, křeče svalů až epileptického charakteru, náhlé závratě, ztráty rovnováhy, třes víček, zvláště levého, mlha, kmitající body před očima, padání vlasů, lámavé nehty, práchnivění zubů, mrtvení končetin, „mravenci“ v nohách a ještě celou řadu dalších tzv. drobných potíží.

V čem je hořčík? Tabulkám není radno věřit, protože Mg v půdě není, nebo jen málo, tudíž obsah v zelenině je velmi různý, většinou však menší, než se udává. Několik příkladů „zaručenějších“ zdrojů Mg na 100 gramů potravin:

obilné klíčky pšeničné – 336 mg, kakao – 442 mg, sója – 250 mg, fazole – 169 mg, šípek suchý – 120 mg, ořechy – 70 až 165 mg,

bukvice – 310 mg, pečivo – 20 až 80 mg, dále pak černé pečivo, otruby, čerstvá zelenina atd. Pro zajímavost: bílý cukr má 200x méně Mg než melasa!

Kolik hořčiku potřebujeme? Obecně muži 350 mg/den, ženy 300, ale těhotné ženy až 500, děti od sedmi let 150, do devíti let 250, do dvanácti – 300, děvčata 13 až 15 let – 350, chlapci 13 až 15 let – 450 vždy mg na den.

Zde je ale jedna záludnost. Ne každé tělo a ne vždy je ochotno aktivovat hořčík. Není rozhodující, kolik látky se podává, ale kolik si jí tělo vezme. A to je velmi různé. Zejména u nemocných, kteří dlouho trpěli jeho nedostatkem, trvá dlouho, než se tělo znovu naučí hořčík aktivovat. Někdy to ovšem tělo neumí vůbec, a proto tito lidé trpí od dětství řadou potíží. Podávání hořčiku zvenku zase vede k tomu, že po čase si tělo na dodávky odjinud zvykne a pak odmítá pracovat samo. To platí ovšem nejen o hořčíku, ale i o jiných podávaných látkách, především o inzulínu, o pohlavních hormonech apod. Proto je třeba po dosažení potřebné hladiny dávky snižovat, ale ještě nějakou dobu je dodávat.

K hořčíku se budeme ještě v mnoha případech vracet, a proto je třeba všechny tyto skutečnosti vzít na vědomí. Totiž to, co bylo zatím k hořčíku řečeno, je vlastně pouhý základ, protože jeho skutečná aplikace je daleko složitější, a proto je nedostatek hořčiku také původcem celé řady dalších, velmi nepříjemných potíží, jako pseudoepilepsie, řady srdečních potíží, kloubní a svalové problémy apod.

Chtěl bych obrátit pozornost zejména k otázce nesnášenlivosti, velké popudlivosti apod. Lidé, kteří podléhají nevysvětlitelným a nezvládnutelným návalům popudlivosti, vzteku a hašteřivosti mají evidentní nedostatek hořčiku. Stačí jim denně hrníček kakaa a hořčík v nějaké podobě (např. MgO, MgO<sub>2</sub>, i když to nejsou nejideálnější zdroje) a klid v rodině je obnoven.

U celého problému komplexně jde totiž o to, že hořčík sám se dobře neaktivuje (není tělem přijímán) a naopak jeho nedostatek brání aktivaci některých nezbytně potřebných prvků a látek. Nejdůležitější z nich je např. nedostatek vápníku (Ca), protože při vstřebávání vápníku musí být i v odpovídajícím množství hořčík.

Poměr obou látek je 1:2, tzn. na 100 mg hořčíku musí být 200 mg vápníku a také naopak. Pokud není – není v těle ani jeden prvek v odpovídajícím množství. Ale pro dobrou aktivaci hořčíku musí být rovněž dostatek vitamínu E (kterého je v naší potravě rovněž nedostatek), pro aktivaci obou zase musí být dostatek vitamínů B (riboflavin – B<sub>2</sub>, pyridoxin – B<sub>6</sub>, cholin, inozytol). Takže pro aktivaci hořčíku (vápníku, vitamínu E atd.) by měl obecný poměr vypadat následovně: 100 mg hořčíku + 200 mg vápníku + 100 m.j. vitamínu E + 10 mg vitamínu B<sub>2</sub> + 20 mg vitamínu B<sub>6</sub>.

Nejlépe je ovšem volit multivitamin řady B, kde je i cholin a další B vitamíny, např. B-Komplex Forte. Pozor! Vitamín E se musí brát minimálně 30 minut před jídlem, jinak je k ničemu!!! Netroufám si ani vyjmenovat, kolik potíží se takovouto kúrou odstraní.

Protože hořčík v podobě léku u nás neexistuje a z ciziny dovážený je velmi drahý a také proto, že hořčík v čerstvé organické hmotě je daleko lepší než z chemického zdroje, doporučuji ze všeho nejvíce užívat obilní klíčky. Obilní klíčky z pšenice kromě hořčíku obsahují totiž celou řadu dalších nedostatkových látek a jsou po mořské soli a melase vlastně nejlepší potravinou našeho stolu vůbec.

Návod na jejich zhotovování:

Obilní klíčky obsahují nejvíce stopových prvků, jsou nejbohatším zdrojem tříslovin, obsahují rostlinné bílkoviny, vitamín E, železo, hořčík, zinek, lithium, chrom, draslík atd. Jejich příprava:

1. den – dát do sklenice vodu, do ní ponořit sítko z umělé hmoty a do sítka dát 1 až 2 polévkové lžice čerstvé pšenice.

2. den – totéž udělat s druhou sklenicí, v první sklenici vyměnit vodu.

3. den – dát do provozu třetí sklenici, vyměnit vodu v obou sklenicích původních.

4. den – v první sklenici už budou klíčky asi 3 mm dlouhé. Vysypat je do mixeru, přidat trochu mléka nebo šťávy a 1 až 2 polévkové lžice ovesných vloček. Vše rozmixovat. Pak přidat ovoce, med apod. Vše se pak opakuje.

Upozorňuji, že voda musí být vždy odstátá.

Tolik tedy k hořčíku, ale stejně to platí např. o zinku, o vitamínu E, o jódu a o železe. K těmto prvkům se ještě vícekrát vrátíme.

## 20.5 NEMOCI POHYBOVÉHO SYSTÉMU

Nemoci pohybového systému jsou dnes jednou z civilizačních ani ne tak nemocí, jako spíše epidemií. Příčin je jistě mnoho: od mála pohybu až po nevhodné zatížení organismu. Začátek je však stejný jako u všech ostatních nemocí kromě úrazů a vrozených vad (ale ty jsou většinou stejného původu, jenom v dřívějších generacích), tedy v nevhodném stravování, nebo spíše v nedostatečném stravování. Pro řádnou funkci kostního systému, svalů, svalových úponů a šlach je třeba řady prvků, hormonů, enzymů atd. Z těch nám dnes obecně některé chybějí.

Především to je otázka nedostatku hořčíku – viz předchozí kapitola, a tím i nedostatku vápníku a vitamínu E, nehledě k tomu, že vitamín E patří už sám o sobě mezi obecně krajně nedostatkové látky, čímž se nám nedostatečně aktivuje mimo jiné i vitamín B<sub>6</sub> – pyridoxin.

Dále je to nedostatek jódu, který je (kromě jiných funkcí) např. zdrojem hormonů štítné žlázy (jeden z důvodů tolika poruch štítné žlázy, otylosti apod.). Je bezpodmínečně potřebný pro správnou funkci svalových úponů, především šlach. Důsledkem jsou hlavně uvolněné páteře až v osmdesáti procentech již u školní mládeže, z toho pak neobyčejné množství skolióz. Dále celá řada problémů z nedostatečné funkce natahovačů, z malé funkční pevnosti kloubů atd.

Samozřejmě je i zde celá řada dalších závislostí, které snad z hlediska současné medicíny vypadají krkolomně, ale fungují zcela jednoznačně. Je to především spojitost buď celého pohybového systému, nebo jeho některých částí např. s funkcí žlučníku, ledvin, močového měchýře a také dvanáctníku. V dalším textu bude ke každému orgánu uveden alespoň jeden příklad.

**Obecná řešení dysfunkcí pohybového systému** a) Především musíme opět vycházet ze základního opatření. Tím je jako nakonec vždy upravená dieta. Úprava diety vychází jednak z nutnosti úpravy funkce látkové výměny, tzn. jater (žluč, cholesterol, steroidní hormony), tím i žlučníku (změny v podílu solí ve žluči), dále z nutnosti úpravy funkce ledvin (odvod zplodin, zejména solí a

kyselin) a dále dodávání chybějící látky organismu formou stravy, jestliže to ovšem je u nás zajištěné.

Pokud jde o nedostatek hořčičku, bylo řešení dostatečně popsáno v předchozí kapitole.

Nedostatek vitamínu E je možno pochopitelně doplňovat tobolkami, ale samozřejmě daleko účinnější je dodávání i tohoto vitamínu z přirozených zdrojů. Obavy z přebrání nejsou na místě, vitamín E nelze přebrat. Přirozeným zdrojem je např. potrava z obilních klíčků – viz předchozí kapitola, dále listová zelenina (musí ale být čerstvá), obilí (nečištěné), rostlinné oleje, listy kopřivy a listy všech mrkvovitých. Menší množství vitamínu E je pak v kukuřici, v mouce, vejcích a v luštěninách. Rostlinné oleje obsahují sice vitamín E, ale v malém množství. Navíc zvyšují jeho potřebu v organismu. Výjimku tvoří olej z obilních klíčků (vůbec nejlepší zdroj vitamínu E) a pak olej bavlníkový.

I tady je třeba si uvědomit, že nedostatek vitamínu E nezapříčiňuje pouze dysfunkci pohybového systému, samozřejmě spolu s ostatními navazujícími látkami, ale i celou řadu jiných problémů, mnohdy velice vážných. Především jde o nemoci srdce (spolu s hořčíkem), záněty ledvin, tromboflebitidy, bérčové vředy, kožní neduhy atd. Dostatek vitamínu E pak posouvá hranici menopauzy u žen až na 50 i více let. Proto je velmi užitečné se o dostatek vitamínu E v těle systematicky starat, i když nemáme viditelné potíže s pohybovým systémem.

d) S vyrovnáváním nedostatku jódu je to poněkud složitější. I když potřebné denní množství není nijak velké (150 až 300 mikrogramů), je značná potíž s jeho systematickým zajišťováním. U nemocných štítnou žlázou je potřebné množství větší, až 400 mikrogramů, takže je takřka nemožné toto množství zajistit. Jednak proto, že jen málo potravin obsahuje větší množství jódu a potom proto, že se jód velice špatně aktivuje. Zde velmi záleží na druhu a podobě látky, v níž je jód podáván. Bývalý nejlepší zdroj jódu, totiž mořská nebo kopaná sůl, u nás neexistuje a druhý bývalý nejbohatší zdroj, totiž pramenitá voda, je na tom stejně. Nejhůře jsou na tom těhotné ženy, kojící ženy a pak dospívající mládež. Ještě je třeba připomenout, že jód je velice potřebný pro psychickou činnost. I

když se v těchto případech podává v ředění D 12, je pro léčbu psychických poruch nezbytný.

Jak jej získat? Největší obsah jódu na 100 gramů potravin v mikrogramech: višně – 330, třešně – 274, treska – 135, vejce – 97,4, citrón – 80, halibut – 51,6, úhoř – 50, makrela – 45, sled' – 39,1.

Jak je vidět i z poměru mezi jódem v rostlinách a v mase (poměr rostlinného a živočišného jódu), ideální je skladba jódu rostlinného a živočišného původu. Doporučuji po dobu šesti až osmi týdnů denně 0,5 l zavařených višní nebo třešní a dvakrát týdně mořskou rybu. (U mořské ryby klesá obsah jódu s obsahem tuku.) Vzhledem k tomu, že v našich podmínkách nelze vždy dodržet ani jednoduchý postup, doporučuji léčbu doplnit jednak koupelemi ve vodě s jódem (jódovou solí) a také inhalacemi (viz obr. 29). Pro koupele i inhalace doporučuji především Prešovskou sůl, která má ideální poměr jódu a solí. Ostatní soli, včetně mořských, ovšem kromě solí Baltu, nejsou z hlediska jódu nejvhodnější, protože na dané množství solí mají málo jódu, který se pak špatně aktivuje. Z téhož důvodu lze v tomto směru za zdravé moře označit pouze moře Baltské. Např. pouze několikadenní pobyt na Baltu, nejlépe v podzimním období, odstraní na delší dobu většinu potíží s klouby a vyztuží organismus proti nemocem z nedostatku odolnosti (nachlazení, katary, kašel atd.). Návod na koupel: Do koupele dát 300 gramů Prešovské soli, ležet 15 až 20 minut, pak vylézt a neusušovat! Možno dvakrát opakovat.

Návod na inhalaci: Ve 100 ml vody rozpustit 3 gramy Prešovské soli (3% roztok). Pak tento roztok ještě ředit tak, že vznikne 5 až 7% roztok nový – viz návod u obr. 29. Poslední roztok se pak inhaluje 4 až 8 minut za celý den (i na vícekrát). Nejprve je třeba volit malé hodnoty (5% roztok – 4 minuty). Ale pozor! Při prvních inhalacích může dojít ke kolapsu nebo třeba k točení hlavy. V tom případě okamžitě přestat a znovu pokračovat až příští den.

Účinek jódu bývá velmi silný a velmi rychlý. Při potížích se štítnou žlázou např. pomůže i obklad krku z plátka se zředěnou jódovou tinkturou – viz výše. Totéž často i při potížích s Achillovou šlachou. Někdy se stává, že se někdo sehne nad umývadlem, čichne si nějaké vůně nebo pachu – a už se nenarovná. Je to projev spíše alergický než pohybový a mnohdy stačí si čichnout k jódové tinktuře



a – vše se opět srovná. e) Náš organismus, i když o tom nevíme nebo se nám to nebude zdát, je dokonale srostlý s prostředím, kde vznikl a kde žije. Velice nerad si zvyká na „cizácké“ zdroje a látky; většinou si na ně nezvykne vůbec. Nebo až pro nás v historicky neúnosné době. Tak např. si náš organismus za celá staletí nezvykl na potraviny z rodu lilkovitých, kterých dnes konzumujeme celá kvanta, nejvíce ovšem brambory. Ty obsahují alkaloid solanin, i když v nepatrném množství, ale toto množství stačí na to, aby časem vznikly značné potíže s klouby. Vynechání lilkovitých třeba jen na několik dní toto tvrzení potvrdí; často stačí na to pouhých 24 hodin. Jak si pomoci, je uvedeno ve stati o alergiích (návod P. Ferdy).

Tato skutečnost pochopitelně neplatí jednak u potravin, které neobsahují žádné škodlivé látky, a pak u potravin, které konzumujeme pouze příležitostně v malých množstvích, což se naopak velmi doporučuje. Také to samozřejmě neplatí u osob, které jsou dostatečně proti onomu působení vybavené. K obecným příčinám bolestí kloubů, nebo spíše závadám, které brání úspěšné léčbě kloubních potíží, patří také do značné míry funkce ledvin jakožto jediného orgánu zbavujícího tělo všech zplodin.

Proto se zejména u bolestí kloubů bez mechanického dopadu doporučuje alespoň v první fázi nemoci podpořit funkci ledvin šetřící stravou a užíváním vhodného ledvinového čaje. Nejde totiž pouze o bolesti kloubů a příp. omezení pohybové schopnosti kloubů, ale také o funkci lymfatického systému. A znovu nejde pouze o uvolnění kloubu nebo zmenšení bolestivosti pomocí lymfatického systému (ke kterému dojde), ale zároveň o prevenci proti nádorovým onemocněním, protože právě oslabením lymfatického systému vzniká většina těchto problémů.

### **Některá konkrétní onemocnění pohybového systému**

*Páteřní potíže* jsou dnes rozšířenějšími poruchami funkce páteře. Objevují se i u malých dětí. Přitom mluvit u poruch krční páteře o poruchách pohybového systému naprosto není přesné a hlavně úplné.

Veškeré páteřní potíže, samozřejmě kromě úrazů a vrozených vad, mají svůj původ v krční páteři. Nicméně poruchy krční páteře mají vliv na inervaci hlavy, a tudíž vlastně na celý organismus, počínaje 99 procenty bolestí hlavy a konče parézou dolní končetiny,

přes poruchy zraku, sluchu, Reynodovu chorobu atd. Proto tedy je možno tuto poruchu charakterizovat jako obecnou.

Měli bychom při každé páteřní potíži jednoznačně ovlivňovat krční páteř a pak hrudní po Th3 (kvůli přímé návaznosti – komunikaci mezi obratli C3 a Th3). Pro první pomoc je vhodné znát reflexní masáže pohybového systému na ruku. Mačká se opět s ohledem na křížový reflex na záprstní kůstku 2. prstu – ukazováku, těsně za kloubem 3. článku a záprstní kůstky, nebo spíše pod záprstní kůstku – viz obr. 39. Pokud při prvním příznaku jakékoli potíže s páteří *okamžitě* začneme zmíněnou plošku mačkat, do 15 sekund náběh odezní. Pochopitelně se musí masáž opakovat, ale třeba až doma v klidu. Jakmile ovšem postižený „musí“ nejprve udělat to a ono a zásah odloží, pak musí s těmito bolestmi počítat, protože pozdější zásah už tak rychle nefunguje.

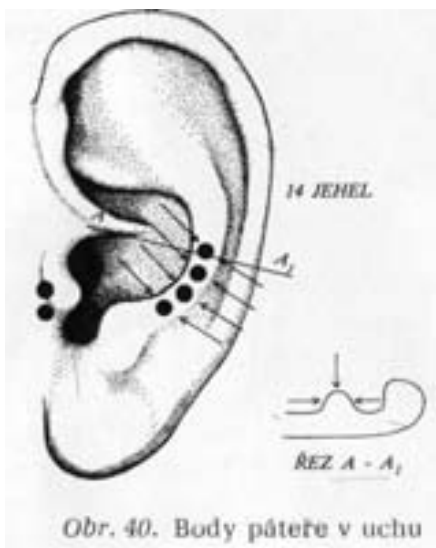
Ideální je pochopitelně zásah chiropraktika, pokud je nějak dosažitelný, protože ten odstraní celý problém velice rychle. Samozřejmě pokud není již zasažena celá páteř, případně už i noha (znovu na opačné straně). K problému se budeme ještě vracet. Při těchto potížích můžeme pochopitelně také zasahovat pomocí jiných postupů alternativní medicíny, např.

– u tělní akupunktury mimo jiné body TM 11, Di 9, příp. G 15, a tr na shodné straně,



*Obr. 39.* Masáž krční páteře na ruce u ušní akupunktury – viz obr. 40, protože píchat pouze jednu jehlu, jak je v některých materiálech doporučováno, je zcela nedostatečné; krční páteř se píchá vždy na opačné straně – viz křížový reflex, mačkat reflexní plošky před a za základním kloubem 1. prstu (palce), opět podle křížového reflexu – viz obr. 26, snažit se zvýšit dodávku jódu a hořčičku – viz příslušná stať, pro zpevnění úponů, šlach a svalů,

– pokud bychom chtěli léčbu umocnit, můžeme přidat již popsané koupele v ovesné slámě nebo mazání páteře (spíše podél páteře) např. směsí kaštanového květu, natě routy vonné, listů



Obr. 40. Body páteře v uchu

černého bezu (v poměru 1:1:1) a lihu (může být i denaturovaný). Můžeme uvařit i čaj z květu černého bezu (nálev jedné kávové lžičky na 1/4 l vody). K otázkám krční páteře se ještě musíme vrátit. I když

to snad na první pohled vypadá „divně“, přesto je třeba neustále zdůrazňovat úlohu krční páteře jako stěžejní. To ovšem neznamená, že krční páteř musí vždy bolet nebo že musí být třeba omezen pohyb krku a hlavy. Příznaky mohou být úplně jiné, např. bolest celé dolní končetiny a bolest vzadu ve svalech, především ve stehně a v lýtku jsou typickým projevem vady krční páteře (na opačné straně). Přesvědčit se je velmi jednoduché, protože masáž na reflexní plošce krční páteře se ihned projeví v noze úlevou. Taktéž oslabení zraku, sluchu, vnímavosti atd. mohou být příznaky vady krční páteře.

Velmi nebezpečným příznakem vady krční páteře bývají závratě a následné krátkodobé ztráty vědomí. Nebezpečné jsou tyto stavy proto, že přicházejí neočekávaně, náhle a pokud k nim dojde např. na schodech, uprostřed křižovatky (třeba prudký pohyb po zatroubení auta), mohou zapříčinit těžkou újmu na zdraví. Tak např. dvacetiletý muž vždy zkolaboval při nástupu do autobusu. Stačil určitý pohyb nohy a ruky a došlo ke kolapsu. Proto je třeba stavy závratě ihned řešit.

Časté bývají oboustranné obavy z reponace krční páteře, bohužel dost často oprávněné. Proto by měl reponace dělat pouze ten, kdo je

skutečně ovládá. Dobrý chiropraktik totiž nereponuje páteř jako takovou, tzn., že na vlastní páteř vůbec nesáhá, nýbrž reponuje příslušné svalové úpony, resp. šlachy, a tím dosáhne jakéhosi srovnání vlastní páteře a navíc i příslušných kloubů. Zejména při reponaci krční páteře se úkon provádí úplně mimo vlastní obratle. Je pravdou, že k tomu je potřeba mimořádný cit, který se dost těžko získává, pokud není vrozen. Určitá síla je samozřejmě potřebná, ale rozhodně je třeba více citu než síly. Pochopitelně existují úkony, při nichž síla musí převažovat, ale ty se provádějí v místech, kde pro mohutnost reponovaných orgánů prostě nelze ublížit.

Celkově je k otázkám páteřních potíží třeba ještě připomenout, že systematické užívání chemických léků proti bolestem – jako jsou Mydocalm, Indren atd., tzv. antiflogistika – má velmi nepříjemné následky. Právě systematickým užíváním těchto antiflogistik dochází k postupnému uvolňování svalových úponů, a tím také se intervaly mezi záchvaty potíží zkracují. Proto se zase zvyšují dávky užívaných antiflogistik atd. atd. Je snad jasné, že potírání bolestí pohybového systému chemickými léky není nejvhodnější.

### **Bolesti hlavy**

Jelikož podle mého názoru snad 99 % všech bolestí hlavy má svůj původ v krční, v nejhorším případě v hrudní páteři, zařazují bolesti hlavy do této kapitoly.

Především by se měl ujasnit pojem bolesti hlavy – migréna. V podstatě můžeme rozlišit dvě jistě hlavní příčiny bolestí hlavy, a to podle jejich průběhu:

a) bolest začíná na boku krku, těsně pod týlní kostí, pak přejde do spánkové oblasti, odtamtud jakoby do oční dutiny (očnice) a odtud „tlačí“ oko ve vodorovné rovině z hlavy ven. Je to vždy na *jedné* straně, nepociťujeme náběh na zvracení, nedochází k závratím a kolapsům, b) bolest začíná uprostřed krku, postupuje středem hlavy až do oblasti čela, odtamtud se jednak rozšiřuje plošně na obě strany a pak tlačí na oči *shora*; při prudkých bolestech je náběh na zvracení, nebo dokonce zvracení a někdy dochází k závratím i mdlobám (ty jsou sice pouze mžikové, ale mohou být příčinou vážných nehod – viz předchozí stat').

Samozřejmě se mohou příznaky v maličkostech lišit, ale uvedená kritéria platí. V případě a) jde o skutečnou migrénu, která je ale velice vzácná, i když jde o nemoc látkové výměny (bolest vpravo – játra, bolest vlevo – žaludek; na obě strany má ještě vliv tračník), v případě b) jde jednoznačně o bolesti hlavy z titulu poruchy krční páteře. Řešení tohoto problému bylo popsáno v předchozí kapitole.

### **Bolesti kloubů**

K obecným bolestem kloubů již byly některé příčiny a jejich případné léčení popsány. Ovšem mimo tyto obecné příčiny existuje řada funkčních závad, způsobují dysfunkce zcela určitých částí pohybového systému, a tím ale současně samy naznačují svoji dysfunkci. Příklady těchto případů budou uvedeny dále.

### **Bolesti loktů – kloubů**

Ty se vyskytují velice často a bývají velmi různě diagnostikovány. Nejčastěji jsou nazývány „tenisovým loktem“ a jsou „léčeny“ jednak antiflogistiky (analgetiky) a nebo obstríky. Léčebný tělocvik, pokud je vůbec možný, situaci zhoršuje. O co tady ve skutečnosti jde?

Vzpomeňme si na vysvětlení projevů lupénky. První projevy v oblasti loktů (ale nemusí to být jenom lokty) znamenají větší či menší dysfunkci žlučníku. Samozřejmě to neplatí pro potíže vzniklé úrazy, patologickými změnami, i když při dlouhotrvajících léčbách úrazů může jít o dvojitou zpětnou vazbu (od poraněného lokte vznikne dysfunkce žlučníku, a pokud tato dysfunkce nezmizí s vyléčením úrazu, vznikne znovu funkční vada lokte).

Diagnostika tohoto případu je velice jednoduchá a lze ji provést více metodami alternativní medicíny:

zavést jehlu do bodu 43 dráhy žlučníku vlevo – obr. 24, zavést jehlu do bodu 96 v levém uchu, nebo bod zmáčknot nehtem, zmáčknot bod 43 dráhy žlučníku vlevo, vzít do levé ruky lahvičku s vlašovičnickem.

Ve všech případech dojde ihned buď k úplnému odeznění bolesti v lokti, nebo alespoň k okamžitému výraznému snížení bolesti. Samozřejmě že nestačí léčit bolest v lokti, což se dá velice lehce

zvládnout postupem podle a) až c), ale musí se okamžitě začít s léčbou žlučníku samotného (nebo žlučového hospodářství). V praxi to znamená aplikovat všechny postupy určené pro játra a žlučník. Mimoto je jistě možno mačkat i reflexní plošku na šlapce nohy, ale vždy na souhlasné straně (kde je bolestivý loket), prakticky to bývá vždy pravá – viz obr. 41. Tato ploška nám však nic o stavu žlučníku nepoví, alespoň ne hned.

A co platí o vztahu žlučník – loket, platí i o dalších velkých kloubech, např. o ramenním kloubu, o kyčelním kloubu a částečně i o kolenním kloubu (jinak je koleno doménou ledvin). Takže např. zavedením jehly do bodu 96 v uchu můžeme zmírnit bolest kyčelního kloubu nebo uvolnit „zmrzlé“ rameno (většinou jen částečně), ale také napíchnutím bodu pro kyčelní kloub v uchu můžeme vyvolat bouřlivou reakci žlučníku (kloub přestane bolet a žlučník se ozve). To se většinou projevuje intenzívním říháním. K tomu je nutno poznamenat, že podobnost těchto projevů s metodou dr. Hunekeho a jeho „ohnisky potíže“ zřejmě není náhodná. Zatím ani alternativní medicína nemá ucelenou představu o těchto pro současnou medicínu dost „divových“ závislostech, dalo by se říci zvláštních vztazích mezi hlubokými orgány a klouby. Zřejmě to také souvisí se skladbou cholesterolu, která je ovlivňována funkcí žlučníku (myslí se podíl kyselin, možná že i solí), a tím i s tvorbou steroidních hor –



váných potíží, a to prakticky zadarmo. Kdo si chce účinně, rychle, levně a bez vedlejších účinků pomoci, respektuje v každém případě tady uvedené a zejména mnoha sty případů ověřené skutečnosti. Jak již bylo řečeno, je jistě užitečné souběžně s léčbou žlučového hospodářství užívat i postupy pro léčbu lokte, tzn. ovlivňování oblastí kloubů v uchu, mačkání reflexních plošek, akupunktury, obklady i reponace. To celkové léčbě jen pomůže.

### **Bolest kolen – kloubu**

U bolestí kolenních kloubů – kolen platí vlastně stejná závislost jako u loktů, pouze místo žlučníku zde působí ledviny. Tedy pokud začnou bez vnější příčiny bolet kolena, znamená to zánět (ne tedy dysfunkci) ledviny na protější straně. Za předpokladu, že nedošlo k úrazu, namožení apod. a bolest se projevuje především na vnitřním menisku. Diagnostikování této vady je stejně snadné jako u žlučníku, tedy:



zavést jehlu do bodu 3 dráhy ledvin na opačné straně, než je bolavé koleno, zavést jehlu do bodu 95 do ucha na opačné straně, zmáčknot nehtem bod 3 nebo bod 6 dráhy ledvin na opačné straně, zmáčknot nehtem bod 95 v uchu na opačné straně, zmáčknot reflexní plošku ledviny na stejné straně.

Při každém z těchto zásahů dojde k okamžitému snížení bolesti v inkriminovaném kolenu, někdy bolest odezní úplně. Jinak zde platí tytéž zásady jako u vazby žlučník – loket, tzn., že je nutno okamžitě začít s léčbou ledvin, jak bude dále ještě popsáno. Zde je situace mnohem vážnější než u žlučníku, protože ledvina je orgán – dá se říci – poťouchlý, a když se znatelně ozve, bývá často už velice zle. Nesmíme nikdy zapomínat na skutečně klíčovou funkci ledvin ve smyslu odvodu zplodin a paralelně s tím prevenci proti nádorovým onemocněním.

Takže jednak léčba ledvin a souběžně s ní léčba kolena přímými metodami, tzn. reflexní masáže plošek kolena – viz obr. 41, jednak v tělní a ušní akupunktúře zavádění jehel do bodů odpovídajících kolenu, příp. dále obklady, ošetření magnety atd. jsou bezpochybně nutné. Stejně jako u žlučníku zde platí zpětná vazba, nebo i dvojitá zpětná vazba. Charakteristicky se tato zpětná vazba projevuje u sportovců, hlavně u fotbalistů. U celé řady hráčů se po úrazech kolen „lěčených“ delší dobu obstríky, injekcemi, operacemi apod. objevují doslova učebnicové záněty ledvin.

Na rozdíl od žlučníku je podíl ledvin na potížích ostatních kloubů poměrně malý, i když i on musí být brán v úvahu, protože každá Velká potíž se skládá z celé řady potíží malých, nehledě na to, že jak je z celé řady zde popisovaných a poměrně dlouho zkoušených postupů vidět, víme jen jedno jistě – že nevíme téměř nic.

### **Bolesti kloubů ještě obecně**

Je samozřejmé, že příčin bolestí kloubů může být daleko více, ale vždy bude těžko možné rozlišit, který projev je projevem příčiny a který pouze projevem druhotné funkce. Zdálo by se být přirozené, kdybychom při bolestech kloubů, zejména už většího rozsahu, léčili všechny orgány ovlivňující funkci kloubů (játra, žlučník, ledviny, močový měchýř) a k tomu pak nasadili postupy účinkující přímo na postiženou část těla.

Postupy, lépe řečeno návrhy a doporučení léčby zmíněných tří orgánů působí tedy vlastně univerzálně, takže není třeba se příliš zatěžovat pravou příčinou potíží v látkové výměně, zejména pokud v onom určování nemáme jistotu. To ovšem neznamená bezmyšlenkovitě provádět některé postupy, nýbrž netrpět zbytečně anebo se neotravovat chemickými léky jen proto, že neznám pravou podstatu svých potíží nebo netypicky působících léčebných postupů. Tu asi stejně nezná nikdo.

K přímému použití na bolestivé nebo nedobře fungující klouby existuje snad bezpočet různých návodů, postupů a doporučení a určitě se nedá ani o jednom z nich říci, že nepomáhá, stejně jako to, že pomáhá každému, nebo dokonce na všechno.

Obecné příčiny potíží a návod k jejich odstranění nebo alespoň zmírnění jsou v této kapitole uvedeny. Kromě těchto dále aspoň některé, o kterých se dá říci, že pomáhají určitě, a které také byly odzkoušeny a nejsou pravděpodobně obecně známy.

Tak např. kořen puškvorce rotanovitého (*Acorus calamus*) velice příznivě ovlivňuje potíže ve sféře trávení a látkové výměny, dokonce i regeneraci a růst kloubů. Při nevyvinutých kloubech u novorozenců, resp. u malých dětí, velmi urychlují růst těchto kloubů koupele z nálevu oddenku puškvorce. Na jednu koupel u dětí se ovšem potřebuje 150 gramů loupání oddenku, u dospělých 250 gramů. Nařezaný oddenek se přeleje vařící vodou, nechá se 15 až 20 minut stát (přikrytý) a pak se vleje do příslušné nádoby. V koupeli je třeba sedět 15 minut, pak vylézt, neutírat se a 10 minut počkat. Vše ještě jednou opakovat.

Celkem se tato koupel provádí až 3x za sebou 3x týdně po dobu 3 až 4 týdnů. Výsledky jsou překvapivé. Léčbu je možno vylepšit tinkturou z jantaru. Podává se 2x denně 6 kapek ve vodě, a to ráno po šesté hod. a pak odpoledne mezi 17.00 a 19.00 Stejný postup je možno použít u degenerovaných (samozřejmě ne zcela zničených) kloubů a při jejich funkčních potížích. Problém je v tom, že u nás není dostatečné množství oddenku prakticky dosažitelné a že ne každý má možnost jej dovézt z ciziny. Proto se doporučuje následující náhradní postup, který má podobný účinek. Je zcela jednoduchý: na vlhké plátno se nakape puškvorcová tinktura (měla

by být v lékárnách jako Tinctura calami) a obloží se postižený kloub. Navlhčování plátna a kapání tinktury se podle potřeby opakuje. Spotřeba tinktury je nepoměrně menší než u koupeli z nálevu oddenku.

Podobné použití je možné i u jiných tinktur, zejména takových, kterých je nedostatek. Je zde daleko menší spotřeba a poměrně dobré výsledky. Obklad účinkuje oproti koupeli sice méně intenzívně, ale zato dlouhodobě (může být přiložen i 24 hodin). Mimo to se tinktura ve vlhku pomaleji odpařuje.

Velmi široké použití mají kaštaný (kaštan koňský, jírovec maďal) jak v přirozené podobě, tak i v některých upravených verzích. Kaštan obsahuje samozřejmě kromě jiných látek hormony ovlivňující funkce nadledvin, a tím i funkce kloubů.

Lidově se doporučuje nošení dvou kaštanů v kapse, což skutečně do určité míry ovlivňuje klouby. Dále se lidově doporučuje také obložení kaštanů v posteli (po obvodu postele), což také sice pomáhá, ale na druhé straně zde mohou vzniknout problémy, zejména u mladších mužů. Jednak proto, že účinek kaštanů takto použitých není kontrolovatelný, a také proto, že na druhé straně není ani objektivně posouditelný. Doporučuji raději používat tinkturu z loupáných kaštanů, jejíž zhotovení i použití je popsáno v řadě pramenů. Dá se nakonec lépe využít právě pro obkládání postižených kloubů. Pro stejný účel se dá využít i tinktury z květů kaštanu koňského, buď samotné, nebo ve směsi, která už byla popsána.

Jednodušším a poměrně spolehlivým způsobem jak zmírnit potíže kloubů je jejich obkládání čerstvými listy podbělu léčivého (*Tussilago farfara*) nebo devětsilu zvrhlého (*Petasites hybridus*). Listy se omyjí studenou vodou, přiloží horní lesklou stranou ve dvou vrstvách na kloub a teple přebalí. Obvykle se to provádí na noc. V nejrůznějších pramenech, ale i v lidovém léčitelství existuje celá řada podobných návodů.

tělní akupunktury je celá rada bodů, které účinkují nejen na všechny klouby, ale prakticky na každou oblast těla, takže pomocí tělní akupunktury je možno ovlivnit všechny potíže pohybového systému. Bohužel účinnost není u všech potíží ani u všech kloubů stejná. Je závislá na mnoha faktorech, ale především na úrovni

akupunkturisty. Ten může dosáhnout optimálního výsledku, ale většinou ani on nepomůže vždy, nehledě na to, že řada větších potíží ustupuje poměrně pomalu. Pak je ovšem efekt prostorově větší a trvanlivější, ale rozhodně je zde tělní akupunktura velkým přínosem.

ušní akupunktura je situace podstatně jiná, protože ušní akupunktura může prakticky jakoukoli bolest alespoň zmírnit, z větší části odstranit. Výhodou je možnost ovlivnit na malé ploše jakékoli místo v lidském těle, a to dokonce až na třech různých místech ucha. Např. potíže kolena můžeme ovlivnit přímo body kolena (na Fossa triangularis), pak bodem 95 bod ledvin (v Concha superior) a ještě bodem 13 (na tragu), nemluvě o tom, že navíc stejně funguje bod na vnějším zvukovodu (Meatus acusticus externa), bod na močový měchýř, bod „M“ podle Nogiera a třeba i bod „0“ – zero. Pochopitelně je zde ještě více než u tělní akupunktury potřebná vysoká přesnost, a tím i úroveň akupunkturisty, schopnost intuice i schopnost tvorby vlastních kombinací.

Dalším podobným způsobem, kterým lze ihned potlačit jakékoli bolesti, je reflexní terapie. Při dostatečné znalosti této metody a zvládnutí techniky masáže lze okamžitě – a oproti akupunkturám i jednodušeji – ovlivnit jakékoli bolesti pohybového systému. Na obr. 41 jsou znázorněny jednotlivé reflexní plošky. Všechny se mačkají *pod kostí*, jako by se měla kost vytlačit nahoru ven. Tam je také to nejbolestivější místo celé reflexní plošky – viz schéma na obr 41.

rameno – kloub je na základním kloubu 5. prstu (malíček);

mačká se proti tomuto kloubu šikmo dopředu (směrem k prstům), paže – V. nártní kůstka po celé délce od „ramene“ až po loket; mačká se kolmo na kost zase šikmo nahoru, loket – přední strana konce V. nártní kůstky, resp. konec této nártní kůstky; mačká se šikmo dozadu, koleno – je z druhé strany tohoto kloubu – naproti reflexní plošce lokte; mačká se šikmo dopředu, stehno – vnější okraj kosti krychlové a kosti patní po celé délce vnějších okrajů těchto kostí; mačká se kolmo na kost směrem nahoru, kloub – vnější výběžek kosti hlezenní (Processus lateralis tali); mačká se směrem nahoru, páteř – celá páteř je na vnitřní – mediální straně chodidla a její rozdělení už bylo popsáno (obr. 26 a 28), hrudník – je na celé oblasti nártních kostí – vlastní nárt; mačkáním shora je možno i reponovat žebra.

Je samozřejmé, že kterýkoli kloub nebo kterákoli část pohybového systému může být ovlivněna mačkáním páteře.

Další reflexní plochy šlapky budou popsány dále u jednotlivých konkrétních orgánů nebo částí těla.

## 20.5 NEMOCI VNITŘNÍ

Název je sice nepřesný, protože vlastně všechny nemoci jsou jen vnitřní, ale zde se uvažují funkce těch orgánů, na jejichž chod není vidět, a které si tudíž velmi často počínají pro nás nepříjemně a také nevypočitatelně. Zde jde vlastně výhradně o nemoci látkové výměny, takže popis bude poměrně krátký, jelikož v předchozích kapitolách jsou obecné zásady prevence a léčby této sféry popsány.

Především je třeba si uvědomit, že u hlubokých orgánů nejde nikdy o nemoc – dysfunkci jednoho orgánu. Návaznost funkce jednotlivých orgánů na sebe je tak těsná, že každá dysfunkce jednoho článku onoho řetězu se ihned přenáší na článek další atd. Proto je třeba zvažovat funkci těchto orgánů dohromady jako celku. Šetření se sice provádějí komplexně, ale celkový stav tak většinou posuzován není.

Použiji příklad ze strojírenství – výpočet celkové účinnosti převodu, což je také takový komplex. Jednoduchý převod mezi dvěma ozubenými koly má účinnost např. 0,8 (80 %), což není špatné. Ale účinnost převodu se čtyřmi ozubenými koly, kde každý jednotlivý převod má onu účinnost 0,8 činí  $0,8 \times 0,8 \times 0,8 = 0,512$ , čili pouze 51,2 %. Tedy asi polovina vynaložené síly se spotřebuje neúčinně.

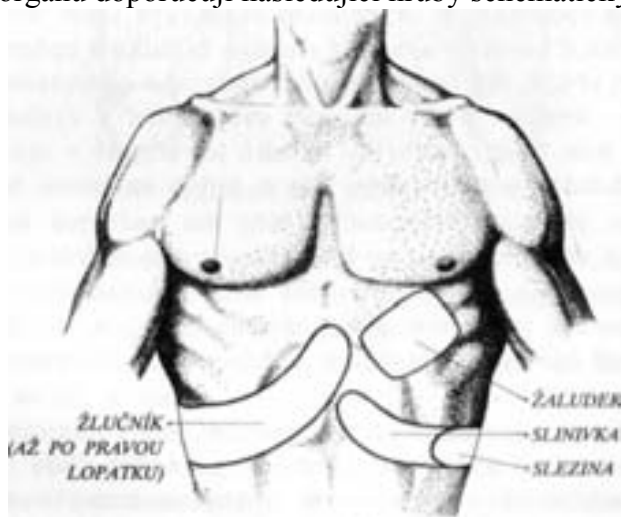
A stejně je to s našimi orgány: játra nejsou sice nejlepší, ale není to tak zlé; ledviny také nejsou dobré, ale ještě to jde; žlučník sice blázní, ale na umění to není atd. Jenomže tyto funkce dohromady vypadají jako onen převod o čtyřech kolech.

Proto také se v alternativní medicíně řeší problematika nemocí látkové výměny – nemocí vnitřních – komplexně, ať je původcem celkových potíží ten či onen orgán; pochopitelně i zde platí určitá priorita. A proto také základní postupy, jako např. dieta uvedená v kapitole 4, platí obecně.

Homeopatické prostředky nebudou u jednotlivých orgánů nebo v jednotlivých statích uváděny, protože jednak nejsou k dispozici, jednak se musí volit čistě individuálně. Jinak by jejich aplikace v této oblasti měla být povinná.

### **Bolesti žaludku**

Skutečné bolesti žaludku jsou poměrně vzácné a projevují se většinou až ve stadiu vážnějších projevů, jako např. žaludeční vředy apod. Většina nemocných, kteří mluví o žaludku, má úplně jiné skutečné potíže; většinou jsou to potíže žlučnickové (asi z 95 %). Na ně pak pochopitelně navazují další. Je třeba nezapomínat, že ne vždy se bolest vnitřního orgánu projevuje přesně nad místem uložení v těle, nehledě na to, že v těle je několik orgánů za sebou, a že tedy bolest hlouběji uloženého orgánu „vyzařuje“ na povrch těla jinde – viz obr. 7. Pro identifikaci skutečně postiženého nebo projevujícího se orgánu doporučuji následující hrubý schematický obrázek.



Obr. 42. Schéma břišních projevů

*Dysfunkce žaludku* – se projevuje na větší ploše zhruba mezi 7. a 10. žebrem, *dysfunkce slinivky* – se projevuje na levém okraji hrudníku,

(vyzařuje kolem žaludku), *dysfunkce sleziny* – se projevuje na levém okraji hrudníku zhruba na okraji nepravých žebér, *dysfunkce*

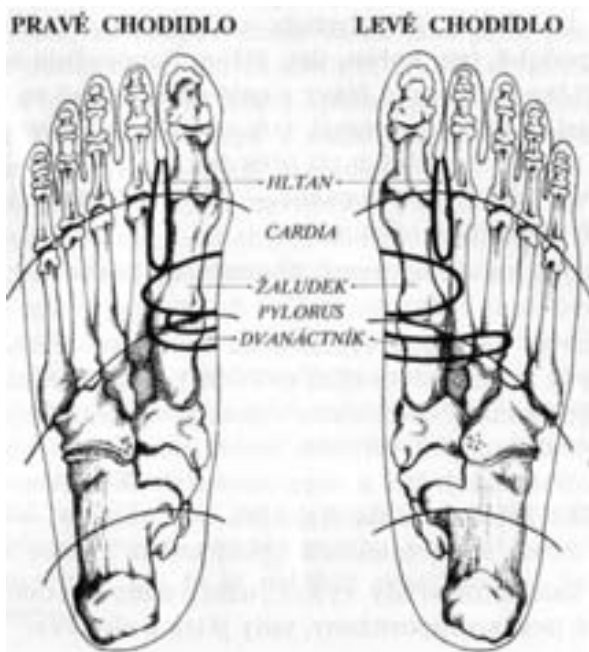
*žlučníku* – se projevuje různou intenzitou bolestí, tlaku na konci hrudní kosti, po celém pravém okraji hrudníku až pod pravou lopatku; pochopitelně spolu s tím i dysfunkce jater.

To se týká samozřejmě jen informativního zjištění podle lokalizace vyzařování bolesti. Existuje pochopitelně celá řada jiných úkazů, podle nichž je možno konstatovat, o kterou dysfunkci jde. To se týká i bolestí, resp. dysfunkce žaludku.

Předzvěstí žaludečních potíží bývá nerovnováha žaludečních kyselin, především kyseliny solné. Přebytek kyseliny, přičemž jde o prvotní dysfunkci jater, způsobuje známé pálení žáhy. Toto pálení žáhy je sice spolehlivým ukazatelem dysfunkce jater, ale při dlouhodobém trvání narušují kyseliny sliznice žaludku a způsobují vznik žaludečních vředů. Potíže působí pochopitelně i nedostatek žaludečních šťáv – kyselin, který má opět svůj původ v dysfunkci jater. Rozdíl je v tom, že při nadbytku kyselin jde zřejmě o zánětlivý proces jater, kdežto u nedostatku jde o jejich sníženou funkci.

Rozeznání je velice jednoduché: Kdo má nadbytek kyselin, nemůže kyselé věci, zejména ne bílé víno – vše způsobuje skutečné žaludeční potíže a pak pálení žáhy. Kdo má nedostatek kyselin, nemůže zásadité potraviny, zejména červené víno. Obojí je ovšem třeba řešit od základu, tedy léčbou látkové výměny, konkrétně jaterní oblasti.

Pálení žáhy se odstraňuje i léčí hořčinami, které likvidují přebytek kyselin (jsou silně zásadité). Nejlepší je *hořec žlutý* (*Gentiana lutea*), jehož kořen se umele na prášek a ihned vzduchotěsně uzavře. V lékárnách se skladuje nevhodně, bývá zhnědlý a kvalitativně horší. Správně zpracovaný a skladovaný hořec má barvu bíložlutou. Bere se 3x denně na špičku nože půl hodiny před jídlem a silně se zapijí. Užívat asi po dobu 14 dní. Hořec má mnohem širší účinky, o nichž ještě bude řeč. Zatím jen tolik, že nejen likviduje přebytek kyselin, ale také blahodárně působí na játra a na celkový stav organismu.



Obr. 43. Reflexní ploška žaludku

Pokud jde o žaludeční vředy, pak je samozřejmě nejlepší jejich odstranění přirozenou cestou – přirozeným chemismem a k tomu existuje celá řada spolehlivých postupů:

Propolisová tinktura dvacetiprocentní. Jednou denně mezi obědem a večerí 40 kapek ve vodě. Množství vody co nejmenší. Užívat 14 dní až 3 týdny.

Jitrocel větší (*Plantago maior*). List jitrocele většího natrhat (ručně), dát do mixeru, příp. s trochou vody rozmixovat. Vytlačit šťávu a dát do ledničky (dolů, teplota kolem 5°C). Užívat asi 3 týdny před jídlem 3x denně 1 kávovou lžičku šťávy.

Bílé zelí. Hlávky o minimální hmotnosti 1 kg. Zelí nakrájet (nakrouhat), dát do mixéru a rozmixovat. Vytlačit šťávu a dát do ledničky a skladovat při teplotě kolem 5 °C. Užívat 100 až 200 g šťávy (1 normální sklenička). Doporučuje se přidat do každé dávky 50 g šťávy z celeru.

Kostival lékařský (*Symplyrium officinale*). Může se užívat v každé podobě, tzn. kořen, list, šťáva. Doporučuje se 5x denně kávová lžička vylišované šťávy z celé natě. Pokud se užívá vodný výluh,



musí se získat macerací, tzn. zastudena. Macerovat nejlépe 24 hodin a pak po doušcích pít přes den.

Užívat aloe, jak již bylo popsáno – 3x denně malá lžička a pak 3x denně velká lžíce před jídlem.

Kúra se zelím navíc upravuje cholesterol (nahoru i dolů podle potřeby).

Samozřejmě se dá i tady využít obou druhů používané akupunktury, protože ty mohou především ovlivnit funkci navazujících orgánů jejich regulováním; chemismus ovšem jen jehlami upravit nelze. Taktéž lze vhodně použít reflexní terapii, především pro uklidnění sliznice žaludku, uklidnění a uregulování funkce jater a slinivky. Reflexní ploška žaludku je na šlapkách obou nohou – viz obr. 43, masíruje se mírně spíše hlazením „polštářkem“ palce ruky.

I když se žaludeční vředy vyléčí, není radno zapomínat na dva orgány, které jsou spolupostíženy, tedy játra a slinivka.

### **Žlučnickové potíže**

Žlučnickové potíže jsou celkem velmi širokým pojmem, protože jednak představují přímou dysfunkci ve žlučovém hospodářství a navíc představují celou řadu druhotných potíží, které jsou mnohdy daleko horší, ale i nebezpečnější než ona přímá žlučnicková potíže sama.

Ve stručnosti patří mezi tyto druhotné potíže:

psychická nerovnováha, podrážděnost, nesnášenlivost; ne nadarmo říkají lidová rčení: žlučovitý člověk, má rozlitou žluč atd., hormonální potíže, většinou jde o hypofunkce z titulu ovlivnění funkce nadledvin cholesterolem, kloubní potíže – viz již popsány „tenisový loket“ atd., kožní problémy, především na pokožce kolem kloubů, hlavně lupénka, ale i celá řada dalších projevů patřících spíše mezi alergie, alergické projevy s vnitřními problémy.

Je samozřejmé, že prapůvodcem všeho jsou játra jakožto producent žluče a detoxikátor, ale za kvalitu, množství, složení a návaznost žluče na pankreatické šťávy spoluodpovídá žlučník (pochopitelně včetně žlučovodů). Když k tomu připočteme zpětnou vazbu na játra, dostaneme celou škálu problémů.

Žlučnickové potíže, a tím i navazující potíže jiné, se při použití prostředků alternativní medicíny a hlavně maximální disciplinovaností nemocného léčí poměrně dobře, i když pochopitelně jejich úplné, nebo spíše maximálně možné odeznění trvá poněkud déle. To znamená ovšem pouze podle měřítek dnešního člověka, kterému je několik měsíců pro vyléčení třeba celoživotní nemoci příliš dlouho. Myslí si (většinou z pouhé pohodlnosti), že okamžitě fungující tableta nebo injekce ho léčí. Dnešní člověk se zdravotně pohybuje stále v jakési sféře zázraků.

Samozřejmě jsou zde dost veliké rozdíly mezi jednotlivými dobami léčby. Začínající potíže se vždy rychleji léčí než potíže dlouholeté, jako např. lupénka, ale to je naštěstí rozdíl jediný. Jaká opatření jsou zde potřebná:

Prvním a zásadním opatřením je dodržování diety – viz výživa. Zejména u kožních projevů a u „žlučnickové alergie“ se musí některá opatření dodržovat bezpodmínečně, především vynechání másla, mléka, mléčných výrobků a hovězího masa. Pochopitelně se musí tato dieta individuálně upravit, protože zejména žlučník může podrážděně reagovat na ty nejneočekávanější věci. Tyto potraviny je třeba vypořadovat a zcela vynechat (kupř. jahody, jablka apod.).

Dále je třeba bezpodmínečně užívat vlašovičnickovou tinkturu (Tinctura chelidonii) v ředění D 3. Vyrobit podle uvedeného návodu a mít stále doma (v Polsku je k dostání, i vlašovičnickové tablety). Užívání bylo už uvedeno.

Velice účinná je zde tělní akupunktura. Při akutních potížích stačí zavést jehlu do bodu G 43 vlevo a potíže ihned ustane. Pochopitelně při léčbě se bude píchat oboustranně.

d) Totéž platí o ušní akupunktuře. Při akutních potížích rovněž aplikujeme na levé straně bod žlučníku – 96.

Stejně tak je možno okamžitě pomoci akupresurou – tlakem na zmíněný bod G 43 vlevo.

Totéž platí o reflexní terapii. Při akutních potížích se ploška žlučníku pouze hladí, a to buď na šlapce – viz plocha jater, anebo na nártu pravé nohy.

Kromě toho se při všech nasazených metodách musí zcela samozřejmě uplatňovat postupy pro látkovou výměnu.

Velmi častým jevem jsou samozřejmě také žlučnickové kameny, resp. polotuhé konkrerce, které okamžitě vážněji narušují celé žlučové hospodářství v obou směrech, a tím i chod celého organismu. Naštěstí je v alternativní medicíně celá řada spolehlivě fungujících prostředků na likvidaci těchto kamenů, ovšem ne každý „zabere“ u každého a ne hned:

– – Tinktura vlašovičnicku – 3x denně 30 kapek do vody před jídlem v ředění D 3.

Tinktura Ammi Visnagae – 3x denně 30 kapek do vody před jídlem (dostupná např. v Maďarsku a v Polsku).

Již uvedený čaj ze tří bylin: smil písečný, řebříček obecný a pelyněk pravý; příprava je v kap. 4 popsána.

Do litrové láhve z barevného skla nastrouhat do 1/5 objemu čerstvý křen. Pak zalít doplna červeným nekonzervovaným vínem. Po třech dnech 1 až 3 polévkové lžice denně po dobu třiceti dní. Pít před jídlem.

Do 1/2 litru čistého olivového oleje dát šťávu ze dvou citrónů. Pak 2x do týdne po provedené pročišťovací kúře pít maximální množství (co tělo snese). Obyčejně stačí jedna kúra.

Mohou se samozřejmě vzít i dva prostředky najednou, pokud se ovšem nevolí radikální způsob s olejem, který většinou trvá 2 až 4 dny.

### **Jaterní potíže**

K jaterním potížím by se daly vlastně zařadit všechny existující potíže, samozřejmě kromě úrazů. Celý organismus je v podstatě závislý na správné funkci jater. Jelikož je v důsledku nejrůznějších negativních vlivů tato funkce prakticky u všech dospělých, ale dnes už i u dětí narušena, vypadá náš celkový zdravotní stav tak, jak vypadá.

Z toho musí především vyplynout – a alternativní medicína to zásadně respektuje – že vždy v první řadě je třeba učinit vše pro úpravu správné funkce jater. To znamená především je posílit, a tím posílit i celý organismus a hlavně jeho obranyschopnost (imunitu).

Již bylo popsáno pálení žáhy jakožto známka dysfunkce jater. Projevů signalizujících tuto potíž je ale více, např. bolestivé místo

uprostřed pravého obočí, bolestivá reflexní ploška na šlapce, nízká hodnota při akupunkturním měření, Akabaneho test, bolestivá reflexní ploška na pravé dlani a potíže po alkoholu (i zvýšená bolestivost všech reflexních plošek), což bývá časté i po nevhodném tuku.

Objektivní zjištění jaterních potíží, např. i hepatitidy skrytého typu, je i při dnešní technice velmi obtížné, a mnohdy dokonce jednoduše nezjistitelné (podle literatury až 54%). Při infekčních onemocněních i mírnějšího typu je také vlastně neléčitelné.

Charakteristické pro takový případ jsou následující projevy, bohužel dnes stále častější: trvale zvýšená teplota s výkyvy do 0,5 °C, hlavně pak večer kolem 18.00 až 19.00 hod., kdy bývá spojena s velkou slabostí. Dále pak prakticky trvalá únava, pokles psychického stavu (k čemuž přispívá i nemožnost zjištění příčiny) a celkový pokles aktivity.

Běžná vyšetření nic neřeknou, resp. nevykazují žádné markantní změny, hodnoty celkem odpovídají, ale nemocný je stále stejný, ne-li horší. Je třeba ovšem konečně vzít také na vědomí, že při stále se zmnožující hypofunkci jater je dnešní normální teplota těla u většiny lidí kolem 36 °C, většinou mírně nad, ale také hodně často mírně pod. Jak už bylo řečeno, uvedenými příznaky velmi trpí psychika nemocného, protože často více než samotná nemoc trápí nemocného skutečnost, že neví, co mu je, zda mu vůbec něco je, a že neví, co s tím.

V poslední době se tyto případy množí a jsou v přímé souvislosti s neustálým poklesem imunity člověka. Jde totiž o infekci jakéhosi rozsahem menšího typu, která je něco jako větší rýma. Léčená trvá asi 3 až 4 měsíce a neléčená asi 12 až 16 týdnů, tzn., než si tělo vytvoří proti ní vlastní obranu. Samozřejmě se to nemusí podařit a choroba může přejít ve vážnější potíže. Tento stav většinou nastává po nějakém infekčním onemocnění, obvykle nazvaném chřipkou. Choroba pak končí „usazením“ infekce v játrech, ale také v ledvinách nebo i tračníku a mívá zde v podstatě velmi podobný účinek i průběh, často spojený s bolestmi v břiše. I případně nasazená antibiotika na tuto potíž obvykle nestačí.

Pomoc v tomto stavu je jednoduchá v tom, že prakticky lze pouze maximálně šetřit organismus a především játra, tzn. dieta, vynechání všech nevhodných potravin, pak organismus (hlavně játra) posilovat. Konečný cíl je posílení imunity a zdolání potíží vlastními silami.

K tomu malou poznámku: V alternativní medicíně existuje řada neškodných a spolehlivě fungujících prostředků, které ale zatím nelze ani při nejlepší vůli zveřejňovat. Doba, zejména však naše současná věda ještě k tomu nedozrály. Tedy v daném případě, a platí to pro jaterní potíže obecně, doporučuji následující opatření:

přísné dodržování obecné diety na látkovou výměnu spolu s potřebnými úpravami, pro posílení jater 3x denně na špičku nože hořec žlutý – viz výše, vlašovičnickovou tinkturu – viz výše, tinktura mimo jiné platí jako vynikající lék i na játra, bylinný čaj obsahující bezpodmínečně hořčinu (vachta trojlístá, zeměžluč apod.); vlašovičnickovou tinkturu je možno do čaje nakapat; 3x denně nálev nebo odvar – podle obsažených bylin – 10 až 15 minut před jídlem a vždy do toho 30 kapek tinktury ředění D 3, dodávat zinek a hlavně vitamín A; v zahraničí se dodává 250 mg vitamínu navíc (proti infekci), k tomu příslušné množství zinku, masírovat reflexní plošky všech orgánů látkové výměny, ovšem regulujícím způsobem, tzn. mírně, uplatnit akupunkturu v oblasti látkové výměny, především pro regulaci její funkce.

Vzhledem k tomu, že se uváděné tři orgány považovaly odedávna za stěžejní orgány látkové výměny, stojí za to podívat se trochu do historie. Vlaštovičník se udává za bůhvíjak jedovatou rostlinu, přitom není znám jediný případ otravy. Na druhé straně už u starých Římanů byl nazýván „darem nebes“ a byl vždy vysazován při zakládání pevností nebo osad. Dokonce jednu dobu se hledaly staré římské osady podle vlašovičnicku, který by tam jinak neměl co dělat. Užíval se nejen na zažívací potíže, ale i proti rakovině pokožky a obličeje, jako potopudný, proti žlučnickovým a ledvinovým kamenům, při závratích od páteře (už tehdy znali příčinu závratí), vodnatelnosti, při dně, při očních bolestech a oslabení zraku od jater (i to už tehdy věděli) atd.

V první polovině minulého století sestavil dr. Rademacher tzv. *Rademacherovu tinkturu*, která bohužel v průběhu revolučních let

(1848) upadla do zapomenutí a dnes se znovu dostává na program nejen alternativní, ale i současné medicíny. Dr. Rademacher rozlišoval tři podoby onemocnění jater ve vztahu ke žlučnickovému hospodářství a ve vztahu k žaludku (tvorba žaludečních šťáv). K tomu vybral tři nejvhodnější byliny: na játra – ostropestřec mariánský (*Sylibum marianum* – dnes náš Flavobion), na žlučník – vlašovičnick větší a na žaludek – čubet benedykt (*Cnicus benedictus*). A tyto tři byliny pak kombinoval v čaji nebo v tinkturách. Vycházel totiž velmi moudře z toho, že když je např. ucpaný žlučovod, nemá smysl nutit játra ke zvýšené tvorbě žluče. Bude třeba nejprve uvolnit žlučovody, tzn., že v tinktuře musí převažovat vlašovičnick. A takto podle postiženosti jednotlivých orgánů upravoval podíly jednotlivých bylin. Je možno říci, že tato tinktura je skutečně maximálně účinná a obdobně funguje i čaj stejné upraveného složení.

### **Potíže slinivky**

Potíže slinivky jsou oproti jiným potížím zcela specifické nejen ve funkci, ale i ve vzdorování léčbě. Ani v bylinné říši není mnoho bylin působících na slinivku. O to více se zde uplatní (samozřejmě kromě nutné diety) obě akupunktury a reflexní terapie.

Jinak lze za původce dysfunkcí slinivky označit především narušení látkové výměny s počátkem v játrech (např. i s vlivem na tvorbu inzulinu), dále zpětnovazebně ovlivnění od velkých sliznic a pak dysfunkce z titulu návaznosti na systém žláz s vnitřní sekrecí.

Typickým projevem dysfunkce samotné slinivky (samozřejmě kromě cukrovky) je meteorismus – nadýmání a pak druhotné projevy dysfunkce sliznic, zejména větších nebo více exponovaných. Kupř. dysfunkce sliznic dýchacích cest může být projevem narušení funkce slinivky. O tom je možno se velice snadno přesvědčit působením na reflexní plošky slinivky, zavedením jehly do bodu slinivky apod., přičemž takřka ihned odeznívá dysfunkční projev na oné sliznici, třeba i bronchitické potíže. Samozřejmě že jeden zásah bronchitidu neodstraní, ale zlepšení je ihned zřejmé. Popsaný zásah je velmi vhodný při akutních potížích sliznic nejen bronchů, ale třeba i tračnicku, dvanácterníku nebo dělohy.

Jak již bylo řečeno, v této oblasti se plně uplatní mechanické metody alternativní medicíny, jinak ovšem platí obecné zásady pro látkovou výměnu, tedy:

obecná dieta s velmi zpřísněným režimem tuků a alkoholu, vlašovičnicková tinktura – působí i na slinivku, tinktura z kořene lékořice lysé – viz fytoterapie; lékořice kromě jiného je také fytoncidní, obsahuje kortikoidy a hormon na bázi estrogenů, akupunktura tělní i ušní, oblast látkové výměny, speciálně pak oboustranně pro slinivku, reflexní terapie na látkovou výměnu a speciálně na oblast slinivky – viz obr. 9, homeopatická tinktura, která je právě v této oblasti velmi účinná a z hlediska chemismu slinivky asi nejúčinnější, ovšem zcela individuálně složená.

### **Cukrovka**

O cukrovce se toho píše velmi mnoho, ale v oblasti alternativní medicíny se pro ni mnoho neudělalo. Zcela neprávem se tvrdilo, že jednak užívání per os – ústy – není účinné a pak že byliny nemohou živočišný hormon nahradit. Dnes se tento názor poněkud změnil, ale v praxi se to nijak příliš neprojevílo.

Doporučuji návody k léčení této nemoci, přičemž zase samozřejmě nejde o léky zcela univerzální, ale mohou celou řadu nemocných zbavit potíží. Chce to ovšem maximální disciplínu v dodržování léčby. Základem je znovu obecná dieta a pak bylinná léčba.

Nať byliny krvavec toten (trhaná v době květu) – *Sanguisorba officinalis*. Aplikuje se 3x denně nálev z 1 polévkové lžice 15 minut před jídlem po dobu 40 dní.

Receptura poslední doby: tinktura z *Eleuterococcu*, dodávaná ze SSSR. Začíná se pěti kapkami denně, denně se 1 kapka přidává až do třiceti. Pak se zase denně 1 kapka ubírá. Brát nejlépe na noc. Kúra trvá 50 dní.

Další receptura je nesčetněkrát ověřena a při striktním dodržování postupu funguje spolehlivě. Potřebné byliny jsou fazolové lusky (*Phaseolus vulgaris*), kořen omanu pravého (*Inula he-lenium*), nať jestřabiny lékařské (*Galega officinalis*), kořen smetanky lékařské

(*Taraxacum officinalis*) a list jasanu ztepilého, lichozpeřený, trhaný na jaře (*Fraxinus excelsior*).

Postup:

2 hrsti přesušených fazolových lusků se namočí na 24 hodin do vody a pak se ve dvou litrech vody vaří tak dlouho, až zůstane 0,6 litru odvaru. Tím se pak přelije 1 polévková lžíce směsi ostatních bylin (poměr 1:1:1) a nechá se 15 minut vyluhovat. Pije se přes celý den, nejméně na desetkrát, třeba po polévkové lžíci.

Znovu podtrhuji, že celý postup musí být přesně dodržen. V tom případě nastupuje takřka okamžitý efekt. Spolu s tímto čajem by ale neměl být užíván jiný lék, alespoň ne většinou. Pokud si nemocný aplikuje např. inzulin a pak pracuje s uvedeným čajem, třeba jej míchá nebo dává, může tímto stykem dojít k hypoglykemii a dokonce i ke kolapsu. Podle stavu nemoci se tento čaj užívá v průměru 14 dní a podle potřeby se může po nějakém čase opakovat. Jinak je zcela neškodný (až na zmíněné ovlivňování cukru).

### **Slezina**

Funkce sleziny je zcela neprávem nedoceňována, protože tento orgán reaguje na více oblastí a také je ovlivňuje. Reflexní ploška sleziny reaguje velice bouřlivě při:

chronických a akutních zánětech a infekcích, narušené skladbě krve a krvetvorby, všech formách alergie, ohrožení infarktem.

To však zdaleka nevysvětluje podíl sleziny na funkci celého organismu jakožto důležitého činitele lymfatického systému, a tím i obranyschopnosti těla, dále na krvetvorbě a na prevenci proti nádorovým onemocněním.

Reakce sleziny lze taktéž snadno odzkoušet při jakémkoli zánětlivém procesu. Např. pomačkáním na reflexní plošku sleziny na ruce nebo noze se při rýmě ihned uvolní nos a odlehčí sliznice, při záchvatu nejrůznějšího původu přichází okamžitě úleva. Nastává dokonce i při kolikách atd. Mačkáním reflexní plošky sleziny dochází totiž k okamžitému uvolnění obrovské zásoby leukocytů a k jejich okamžitému nasazení na potřebném místě. Tím se ale slezina „vyprázdňuje“ a nutí ke zvýšené činnosti kostní dřevě. Proto také ovlivňování sleziny, ale především mechanické působení pomocí



reflexní terapie odstraňuje potíže, přičemž zvyšováním funkce kostní dřeně pomáhá při anemii. Tedy ovlivňování sleziny lze shrnout takto:

běžná opatření pro látkovou výměnu, tzn. dieta, akupunktura, reflexní terapie, vlašovičnicková tinktura – funguje i na slezinu, do bylinného čaje dát alespoň jednu bylinu z rodu růžovitých, např. mochnu husí, která obsahuje lithium.

Na činnost sleziny navážeme ještě při tematice lymfatického systému.

### **Ledvinové potíže**

Ledviny spolu s játry patří mezi orgány po'ouchlé, protože se při potížích dlouhou dobu viditelně neprojevují, a když se pak konečně znatelně projeví, bývá často dost zle. Ne nadarmo je takový nedostatek dialyzačních kapacit.

Ledviny mají v organismu nezastupitelnou úlohu, a to nejen jako orgán látkové výměny, detoxikačního procesu a vlivu na složení krve atd., ale také z hlediska funkce lymfatického systému. Totiž účinnost, resp. konečný efekt tohoto systému je zcela závislý na ledvinách. Vezmeme-li v úvahu dnešní životní prostředí, druhy a skladby potravin, kvalitu vody a v nemalé míře i stres a z toho vyplývající zatížení všech procesů v organismu, nejvíce však právě lymfatického systému, pak se nám v plné míře projeví vážnost tohoto problému jako celku.

Přítom velmi spolehlivým ukazatelem stavu ledvin je kontrola na jejich reflexních ploškách obou nohou. Při dysfunkcích ledvin jsou tato místa velice bolestivá a právě míra bolestivosti je mírou funkční poruchy ledvin. Dalším spolehlivým ukazatelem je už uváděná závislost ledvina – koleno na opačné straně. Jakmile se bez vnější příčiny začne projevovat bolest anebo jiné omezení funkce kolena, většinou v oblasti vnitřního menisku, jde vždy o vadu funkce ledviny.

Přítom se tato funkční vada jakéhokoliv druhu nedá u ledvin vyléčit bez úpravy mechanismu ledvin. Akupunktura nebo reflexní terapie mohou zmírnit bolest a uklidnit ledviny, ale nemohou upravit jejich funkci. To je nutno zajistit dietou a kvalitní bylinnou léčbou; podávat urologické čaje, složené většinou z březového listí, nemůže

přinést žádoucí efekt. Podle mých zkušeností by měl léčebný postup vypadat asi takto:

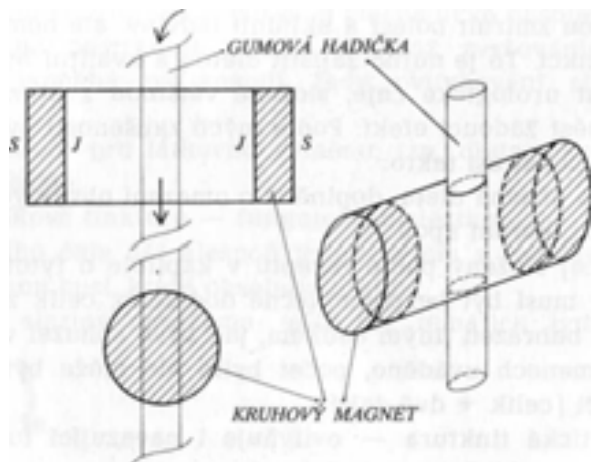
především obecná dieta, doplněná o omezení obvyklých součástí, jako je sůl, koření apod., bylinný čaj složený podle receptu v kapitole o fytoterapii; složení čaje musí být bezpodmínečně dodrženo, celík zlatobýl *nemůže* být nahrazen jiným celíkem, jak bývá bohužel v nejrůzněj-ších pramenech uváděno, počet bylin ale může být snížen na celkem tři (celík + dvě další),

– homeopatická tinktura – ovlivňuje i navazující funkce (není přesto bezpodmínečnou podmínkou),

– vlašovičnicková tinktura ovlivňuje i léčbu a tvorbu kamenů, pít denně 2 až 3 litry tekutin (všech dohromady), pečlivě volit minerální vody podle obsahu  $\text{Na}^+$ , při obsahu větším než 100 mg na 1 litr vyloučit, akupunktury a reflexní terapii nasadit pro regulaci funkce celé látkové výměny a pro zachování bezbolestného stavu,

– provádět masáž lymfatického systému – viz příslušná stat'. Ještě malé upozornění: Při zahájení léčby zmíněným čajem se mohou ledviny začít „zlobit“. Tento stav je normální, tudíž nepřestat pít; reakce netrvá dlouho (jde o „roztahování“ ledvin). Při déletrvající bolestivé reakci by bylo nutné množství celíku zlatobýlu snížit.

Asi po jednom měsíci komplexní léčby doporučuji komplexní kontrolu, ale hlavně objektivní. Totiž při dodržení všech uvedených opatření je možno nejen vyléčit většinu ledvinových onemocnění, např. i glomerulonefritidu, ale je možno i zrušit potřebu dialýzy.



Obr. 44. Přípravek proti ledvinovým

Samozřejmě, že to neplatí pro všechny případy, ale když uvážíme, že se tím může člověk vrátit do normálního života a že jeden nemocný s dialýzou nás stojí ročně přes 500 000 Kčs, pak uznáme, že to jistě stojí za to. A to nemluvě o tom, že mnoho nešťastníků se na dialýzu vůbec nedostane.

Uváděnou tinkturou se dají postupně odstranit ledvinové kameny, alespoň ve většině případů. I když dnes existuje řada moderních prostředků na odstranění ledvinových kamenů, přesto je takový přírodní, nenásilný způsob, který kromě odstranění ledvinových kamenů i léčí, snad přece jen lepší a v každém případě levnější.

Dalším nenásilným způsobem likvidace ledvinových kamenů je podávání hořčiku a vitamínu B<sub>6</sub>. Denní dávka činí 300 mg Mg a 10 mg vitamínu B<sub>6</sub>. Dostatek hořčiku v potravě brání vzniku ledvinových kamenů, protože jinak tvoří kyselina šťavelová spolu s vápníkem nerozpustné šťavelany (při nedostatku Mg je přebytek Ca). Tudíž dodávání hořčiku organismu je kromě jiného i nejlepší prevencí proti nebezpečí těchto kamenů.

Existuje i jednoduchý magnetický přístroj podle patentu ing. V. Žerta na odstraňování ledvinových kamenů: přístroj je velmi jednoduchý jak co do sestavení, tak i co do užívání – viz obr. 44. Veškeré tekutiny se před úpravou nebo po ní prolévají hadičkou. Hadička musí být gumová, ne z umělé hmoty. V odzkoušených případech dochází v těle k postupnému rozměňování kamenů, které vycházejí ve formě písku.

### **Potíže s dvanácterníkem**

Dvanácterník je rovněž orgánem navenek se většinou nijak zvlášť neprojevuícím. Přesto ale celá řada potíží, většinou velice nepříjemných, je spojena s jeho dysfunkcí. Zejména v poslední době rychle přibývá lidí s těmito problémy.

Nejnepříjemnější na tom je, že se to objektivně velice těžko zjišťuje a přitom se potíže neustále množí nebo přinejmenším nezlepšují. Typickými projevy dysfunkce dvanácterníku, která se dá nazvat „vředovitostí“ dvanácterníku (upozorňuji, že nejde o „terminus technicus“), jsou především bolesti v horní části břicha. Tyto bolesti se však stěhují po celé šířce břicha a jen velmi těžko se

dá stanovit pravé místo jejich vzniku. Dále to bývají potíže při jídle, které se nejvíce projevují přes den a mizí k večeru. Stává se, že nemocný může jíst bez potíží pouze jedenkrát denně. V jednom případě to bylo např. vždy v 21.30 hod. Po požití jídla přes den bývá velice nevolný a často nastává i zvracení. Jedním z následků bývá i nadměrné hubnutí.

Dalšími důsledky tohoto stavu bývají bolesti hlavy, často i několikahodinové, páteřní potíže a pak potíže se sliznicemi, např. s tračníkem, děložou, apod. A tento výčet by bylo ještě možno rozšířit o potíže s bránicí. Stav bolesti břicha se neustále mění, protože při bolestech si nemocný sám uloží dietu (většinou čaj a suchý rohlík) a bolest se pomalu mírní. Po zapomenutí na onu potíž se celý koloběh zopakuje. Ostatní potíže zaviněné dvanácterníkem setrvávají.



Samodiagnostika dvanácterníkových potíží – vředovitosti je poměrně jednoduchá. Jednak při náběhu těchto potíží začnou Intenzívně bolet a při pokročilé vředovitosti bolí již při malém

doteku reflexní plošky mezi nártními kůstkami – viz obr. 45, zejména pak mezi I. a II. a III. kůstkou vlevo a mezi II. a III. a III. a IV. kůstkou vpravo. Tato místa odpovídají ohybům dvanácterníku, v místě přechodu sestupné části na část horizontální (flexura inferior duodeni) a v místě přechodu horizontální části do tenkého střeva (flexura duodenojejunalis). V těchto ohybech také skoro výhradně k oněm zduřeninám dochází. Průkaznou zde není pouze bolest reflexních plošek, ale i okamžité uvolnění v břichu pod žeberními oblouky (podle mačkané strany). Jinak je v těchto místech trvalý tlak, který nemocný prostě už nevnímá.

Druhou diagnostickou pomůckou je tlak na bod o průměru asi 10 až 15 mm na dva prsty (nemocného) svise pod pupkem. Vleže již při menším přítlaku je toto místo bolestivé a často bývá přímá odezva v postiženém místě dvanácterníku. Je třeba však vědět, že u žen 3 prsty pod pupkem je diagnostické místo pro dělohu, tudíž že je třeba onu reflexní plošku velmi přesně stanovit a odzkoušet přímou odezvou v místě dvanácterníku.

Kde je příčina oněch projevů? Prvotní příčinu lze v takových případech najít jen zcela výjimečně. Vředovitost dvanácterníku se neprojevuje jako vřed žaludeční, ale představuje víceméně zanícenou sliznici, většinou ve větší délce. Ta se po uklidňujících opatřeních zase stáhne. Takto může se svým nositelem nevhodně žertovat dlouho, možná že i velký kus života.

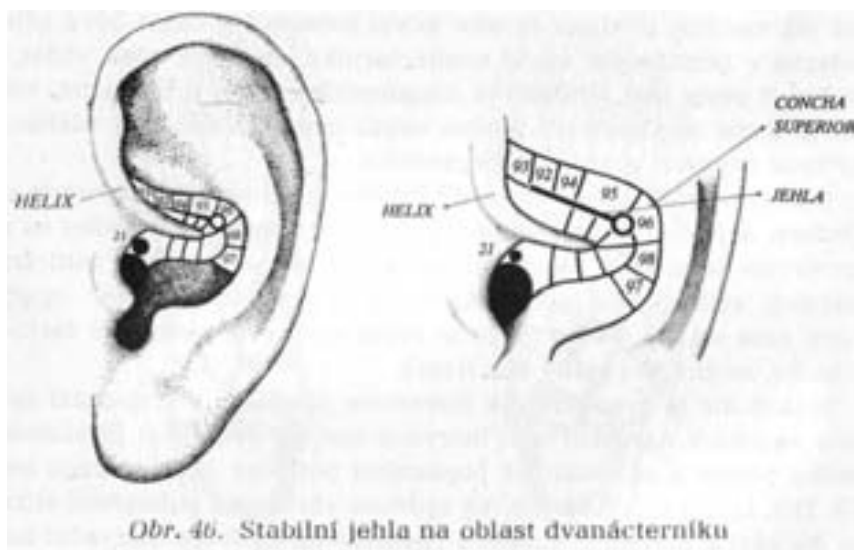
Jelikož ale je dvanácterník inervován páteří Th a L, dochází zpětnou vazbou k narušení této inervace spolu s dysfunkcí příslušného úseku páteře a se všemi již popsanými potížemi (komunikace mezi C3, Th3, L<sub>1-2</sub> a L<sub>4-5</sub>). Stejně tak zpětnou vazbou od pobouřené sliznice dochází k odezvě ve slinivce (nehledě na společný inervační úsek páteře) a druhotně pak k dysfunkcím dalších sliznic. Takže jakkoli to zní dost nevěrohodně, může být vředovitost dvanácterníku příčinou třeba bronchitidy nebo myomu na děloze, což lze nakonec poměrně jednoduše odzkoušet a dokázat, pochopitelně v praxi.

Léčba této vředovitosti je poměrně jednoduchá. Jednak je možno ji provádět stejnými prostředky jako u žaludečních vředů – viz výše –

a pak i prakticky všemi užívanými postupy alternativní medicíny. Takže:

především dieta, prostředky uvedené u žaludečních vředů, reflexní terapie na popsaných ploškách — obr. 45, v tělní akupunktúře příslušný bod, např. M 29, v ušní akupunktúře body bez označení nad kořenem helixu, homeopatická tinktura a mast na klidnění.

Velmi se doporučuje stabilní jehlička zavedená rovnoběžně s kořenem helixu – viz obr. 46. Délka jehličky musí být volena tak, aby nikde nepřesahovala mimo horizontální plochu nad helixem. Doba ponechání v uchu je 1 až 2 měsíce, souběžně se tím uklidňuje i bránice a přechod do tenkého střeva.



## 20.7 lymfatický systém

I když je tento systém celkem nenápadný, obecně málo známý a donedávna skoro neuznávaný, je v dnešní době spolu se zinkem nejdůležitějším systémem pro prevenci nádorových onemocnění. K tomu jenom stručně, protože nemá smysl zde široce popisovat vlastní systém, který lze najít v řadě literárních pramenů. Ve stručnosti tedy jde o systém, který je odpovědný za zbavování těla všech zplodin, resp. za obranu proti nim. Za normálních okolností tedy dbá o to, aby všechny škodlivé látky, které se do těla dostávají vzduchem, potravou, pokožkou anebo v těle vznikají, se do těla nebo do hlavního fyziologického procesu buď nedostaly, nebo aby se dostaly co nejrychleji a bez napáchání škod z těla ven.

Z popsaného je jasné, že to tento systém v našem současném životním prostředí nemá vůbec lehké. Zamořené ovzduší, kontaminované potraviny, nevhodná skladba potravy, stresové mezilidské vztahy apod. Náš lymfatický systém je tím vším natolik přetížen, že prostě na svůj úkol nestačí, a tím vystavuje tělo trvalému poklesu imunity. Nefunguje-li odstraňování škodlivin, dochází k jejich nahromadování v lymfatických uzlinách i mimo ně, a tím k omezování jejich funkce. Pak dochází k prolínání lymfy do tkáně (lymfoproliferace, lidově „voda v těle“). Stručně řečeno – velká řada dnešních potíží má svůj původ v tomto negativním jevu, mezi nimi pak hlavně nádorová onemocnění různých druhů.

Tomuto špatnému stavu napomáhají dnes velmi časté ledvinové potíže. Jak už zde byla zmínka, ledviny jsou jediným orgánem, který zpracované škodliviny dopravuje z těla. Při špatném stavu a snížené funkci tuto úlohu neplní, a tak přispívají k celkovému zhoršování situace. Vůbec rozhodující úlohu mají při léčbě nádorových onemocnění, která nemusí být právě zhoubná, takže úspěch léčby je na nich přímo závislý. To platí samozřejmě i pro prevenci a zde právě by měly udělat co nejvíce, aby k oněm strašným onemocněním nedocházelo.

Další v této nepotěšitelné řadě skutečností je i ta, že v podstatě na poruchy lymfatického systému neexistuje žádný lék. Každý chemický lék zatížení nebo spíše přetížení tohoto systému ještě

markantně zhoršuje. Každá fyzická námaha pochopitelně zvyšuje produkci zplodin a také výrazně stav zhoršuje. Takže zbývají pouze krajně nefyziologické postupy: punkce, ozařování a operace, což ovšem má velmi daleko do skutečné léčby a vůbec nezajišťuje prevenci.

Jak se tyto poruchy projevují, jak je objevit včas? Především jsou to nezvyklé a dá se říci nenormální projevy únavy. V první fázi únava nohou, zejména po rušném dni, která člověka doslova nutí zvednout nohy co nejvýše. Upřímně řečeno tato poloha s nohama nahoru je velice užitečná, velmi nohám a celému tělu uleví. Dalším stadiem je šíření únavy do celého těla, přičemž může být únava v extrémně namáhané části těla větší. Dalším, nebo s druhým stadiem souběžným jevem je otékání kotníků. Otékání se rozšiřuje na celé tělo, o čemž pak svědčí i otékání očních víček. Tato „voda“ má velmi často značný podíl na objemu břicha, což se přičítá otylosti. Následují pak lymfomy, nádory, v první fázi sice nezhoubné, ale stejně jinak neléčitelné.

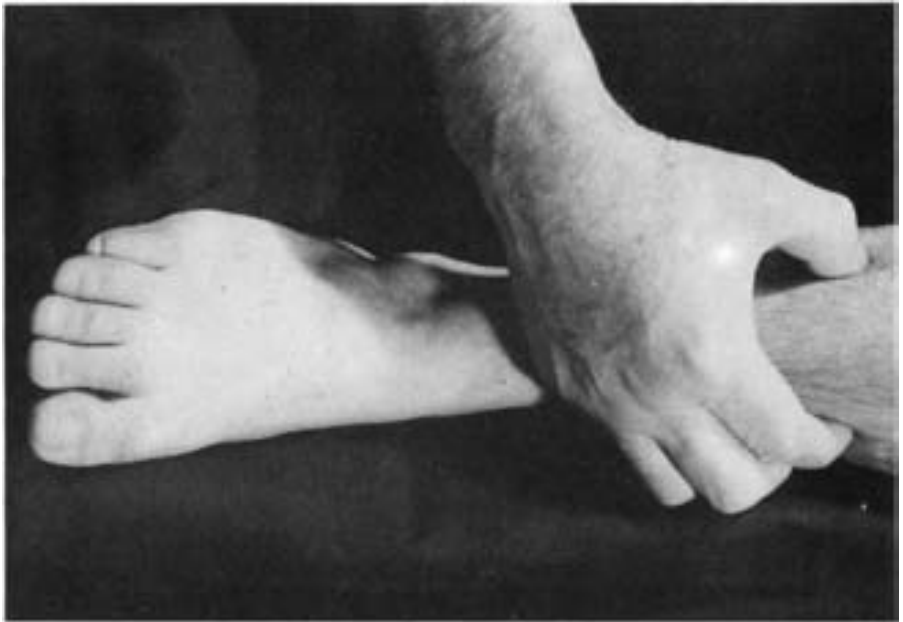
Účinnými prostředky by byly podmínky opačné těm, které tento stav zapříčiňují, tzn. čistý vzduch, zdravá výživa, klid atd., což lze přirovnat k utopickým románům minulého století. O lécích, cvičeních apod. už zde byla zmínka.

Snad v žádné jiné oblasti není převaha alternativní medicíny v efektu léčby i prevence tak zřejmá jako právě v této. Zde se také např. zcela jednoznačně ukazují možnosti a schopnosti jednoho z postupů alternativní medicíny – totiž reflexní terapie. A pokud se reflexní terapie doplní druhou opomíjenou metodou, totiž homeopatií, pak jsou výsledky alternativní medicíny zcela mimořádné i při užití pouze dvou metod.

Bráno v obvyklém pořádku měla by být základem léčby i prevence především:

– – již známá šetřící dieta, ledvinový čaj známého složení, dodávání zinku a vitamínu A (zinek na sebe váže vodu), reflexní terapie jakožto hlavní postup léčící tyto problémy.





*Obr. 47. Masáž lymfatického systému*

Dalšími opatřeními musí být maximální omezení fyzické námahy, vyhýbání se psychickým stresům (samozřejmě pokud tato dvě opatření jsou vůbec možná) a změna prostředí.

Reflexní terapie, které je jediným skutečně účinným prostředkem v této oblasti, se musí provádět systematicky a pečlivě. Doporučují se následující masáže:

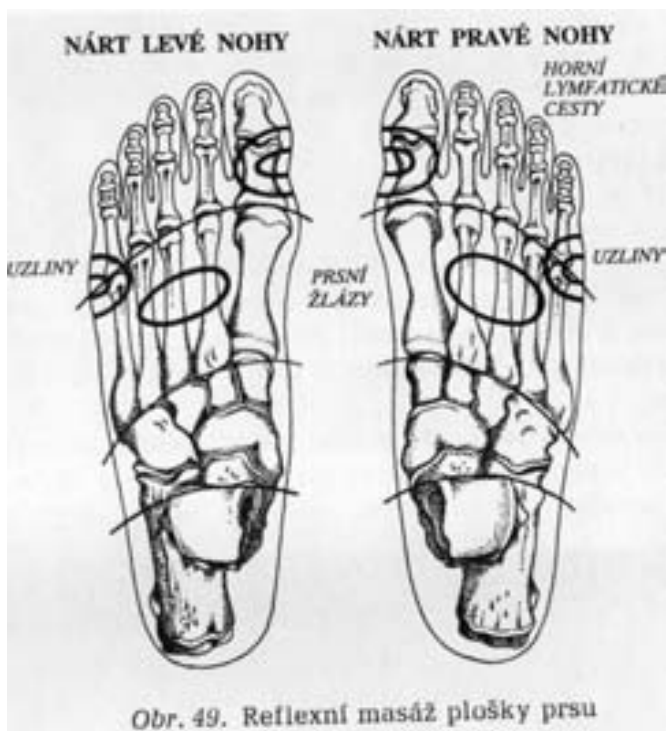
a) Masáž podkolení obou nohou. Provádí se tak, že při samoléčbě se položí palec na vnitřní hranu holenní kosti a prst (obvyčejně prostředník] do rýhy mezi holenním a lýtkovým svalem – viz obr. 47. Obě místa jsou bolestivá, místo na holeni více. Pak se obě strany současně rychle zmáčknou a pomalu pustí. Tento přitlak se opakuje asi 40x za minutu. Při masáži jinou osobou nerozhoduje, kde mačká palec a kde prst. Mačká se celá délka holeně, ale v první fázi pouze asi 10 až 15 cm pod kolenem (níže



*Obr. 48. Masáž na předloktí*

to je neúnosně bolestivé). Při přesunu se kontakt s pokožkou nesmí přerušit. První 3 dny je doba masáže maximálně 10 minut za celý den, tj. max. 400x, nejlépe rozdělených na více etap za celý den. Od čtvrtého dne je možno masírovat neomezeně. Samozřejmě, že se nebudou masírovat místa s křečovými žilami, modřinami, otlaky apod. Pokud je ruka velká a stehno tenčí, dá se takto masírovat i na stehně, opět v rýhách mezi oběma svaly (po několika dnech poctivé masáže bude holeň rozbolavělá).

Masáž je velmi účinná, již po deseti zmáčknutích bude noha „lehčí“. Masáž je účinná na celé tělo, ale efekt začíná odlehčením nohou.



b) Masáž na předloktí. Tato masáž má účinnost pouze na horní část těla, tzn., prsa, krk, podpažní uzliny a hlavu. Používá se nejvíce při angíně (velmi rychle odezní), při špatném dýchání lymfatického

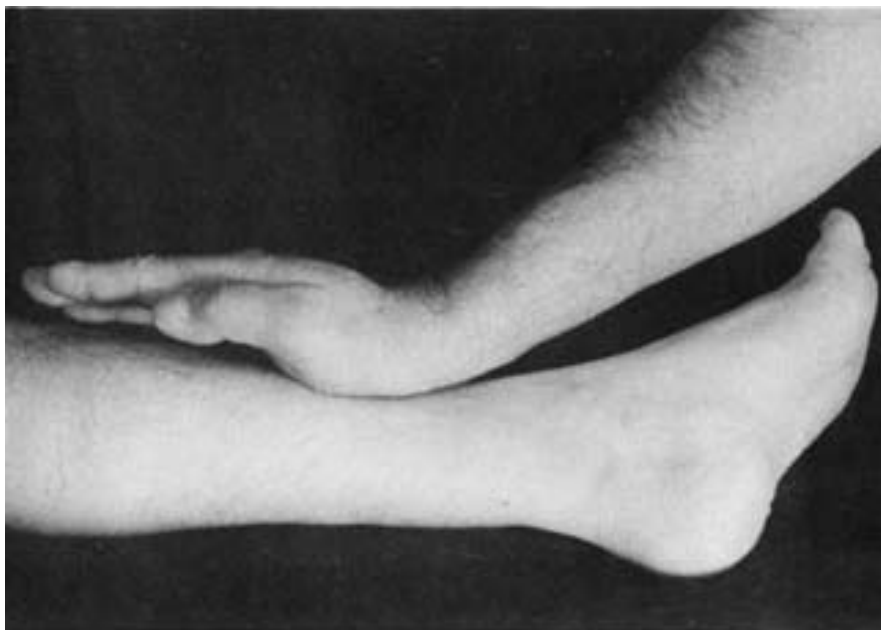
původu – „svírání hrtanu“ (dýchání se okamžitě uvolní), při zduřeninách a nádorech v prsech – viz dále.

Masáž se provádí tak, že se shora i zdola tlačí do rýhy mezi loketní a vřetenní kostí – viz obr. 37 a 48, a to stejným způsobem jako na podkolení. To znamená současně zmáčknout a povolit asi 40x za minutu po celé délce předloktí. Mačkat přednostně na té straně, kde se potíř vyskytuje. I tady je možno dráhu masáže prodloužit až po podpažní uzliny a platí stejné doby jako u nohou.



Obr. 51/I. Plíživá masáž na noze — před otočením

Do této oblasti patří také postup pro odstranění *uzlin* (nádorů) v *prsech*. V takovém případě se mačkají plošky na nártu příslušného chodidla. Je to ploška mezi III. až V. nártní kůstkou



*Obr. 51/II. Plíživá masáž na noze —po otočení*

v první třetině nártní oblasti – viz obr. 49. Místo se pozná podle silné bolestivosti. Těmito masážemi se dá čerstvá uzlina nebo nádorek odstranit najednou, velké a „zanedbané“ trvají až 2 měsíce. Pro pomoc léčbo by se mě] také podávat hořčík, protože podporuje tvorbu estrogenů.

c) Masáž reflexních plošek tříselných uzlin. Tato masáž se provádí jednoduchým cyklickým mačkáním na plošky podle obr. 50. Masáže se používá čistě proti bolestem, tlakům nebo otokům v tříselných uzlinách. Je velmi bolestivá, ale velmi účinná a doporučuje se také při kýle. Jinak ovšem velikou obecnou platnost nemá.

Nejsou zde uváděny všechny reflexní plošky jednotlivých lymfatických uzlin nebo jejich skupin, protože je lze nalézt ve speciální literatuře o reflexní terapii.

d) Tzv. „plíživá masáž“. Nejde vlastně o skutečnou masáž ve smyslu reflexní terapie, ale spíše o součást čínských masáží. Nemačkají



Obr. 52/I. Příživá masáž na paži — před otočením

se při ní totiž reflexní plošky, nýbrž se podporuje odvod lymfy z těla. Tato masáž totiž respektuje průběh toku lymfy, tzn. její směr, a krouživým dopředným pohybem působí na velkou plochu. Proto je také tato plíživá masáž vysoce účinná, a proto také musí být užívána velice odpovědně.

Vlastní masáž se provádí dlaní, nebo spíše „polštářky“ nad klouby záprstních a nártních kústek vždy nahoru – směrem k trupu. Správněji směrem do tříselných nebo podpažních uzlin, ve směru pohybu hodinových ručiček. Provádí se krouživým způsobem *doprava* (směr hodinových ručiček), takže výsledný pohyb je zároveň krouživý i dopředný. Přítlak se provádí podél vnitřní hrany holenní kosti – viz obr. 51 – a dále nad rýhou mezi oběma svaly stehna (nad průběhem V. saphena magna ) až do tříselných uzlin. Na paži se provádí stejným přítlakem mezi



*Obr. 52/II. Pliživá masáž na paži — po otočení*

oběma kostmi předloktí a pak mezi dvoj- a trojhlavým svalem až do podpažních uzlin — viz obr. 52. Určité nebezpečí při této masáži existuje, a to z přílišné aktivity při masáži může dojít k přeplnění uzlin, zejména tříselných, ty pak začnou bolet, tlačit a mohou i znemožnit pohyb dolní končetiny. Totéž platí o uzlinách podpažních. Zažil jsem případ, kdy nemocná nemohla paži spustit dolů (připažit). Proto stačí patnáctkrát až dvacetkrát projít celou délku končetiny a pak nechat systém pracovat. Při sebemenší odezvě uzlin je nutné masáž okamžitě přerušit a vyčkat, až se uzliny uklidní. Pro pouhé odlehčení končetin stačí je pětkrát projet.

Stejným způsobem je možno odlehčit trupu a všem orgánům v něm, když se stejným způsobem masíruje oboustranně po celé délce páteře těsně kolem obratlových trnů. Samozřejmě pouze doprava a pouze směrem nahoru. K úlevě dojde také ihned při páteřních bolestech, ale při přehnutí může masáž způsobit i závratě. V žádném

případě nesmějí být tyto masáže dělány najednou nebo těsně za sebou. Je třeba dát vždy lymfatickému systému čas „zpracovat“ zvýšený přísun lymfy.

Popsané reflexní masáže lymfatického systému představují nejen nejjednodušší, nejlevnější, ale také nejspolehlivější léčbu celé řady potíží, ale především také nejspolehlivější prevenci proti řadě potíží. Především ale, a to je třeba znovu zopakovat a tlustě podtrhnout, spolehlivou prevenci proti nádorovým onemocněním – *proti rakovině*. Tuto terapii by měli používat především zdraví lidé, protože kromě spolehlivé komplexní prevence si tak každý vylepší svou kondici asi o 10 až 15 %, tzn. i výkonní sportovci.

## **20.8 POTÍŽE HORMONÁLNÍ SFÉRY**

Žlázy s vnitřní sekrecí jsou další oblastí, která se hrdě podílí na vážných potížích současné populace. Především je to tím, že v naší potravě, jak již bylo řečeno, chybí řada prvků, látek, vitamínů atd., které jsou pro tvorbu hormonů nezbytné. Nemíní se tím pouze skladba vlastních hormonů, ale i látek, které fungují jako katalyzátory, kupř. právě vitamíny.

Jen jako příklad několik málo skutečností k látkám, které v naší potravě evidentně chybějí: *hořčík* ovlivňuje aktivaci vitamínu E, tvorbu estrogenů, spolureguluje základní činnost žláz s vnitřní sekrecí, řídí hladinu cholesterolu, který je zdrojem steroidních hormonů atd. *Jód* je jedinou základní látkou pro tvorbu hormonů štítné žlázy a regulaci její funkce, návaznost např. na slinivku a celkově na látkovou výměnu není třeba zvlášť zdůrazňovat. *Zinek* je nezbytný pro aktivaci vitamínu A, o jeho nezbytnosti zde už byla zmínka. *Vitamín E*, který je nezbytný pro život a který jinak ve velkých dávkách léčí srdce, záněty ledvin, bércové vředy, těžké popáleniny (opařeniny), křeče, kulhání u starších mužů atd. *Železo* je nezbytné pro tvorbu hemoglobinu, pro tvorbu antitělisek a ochranných látek mimo jiné působením na funkci vitamínu A a vitamínů řady B.

Zde bych se chtěl trochu zdržet malou ukázkou vlivu některých látek nebo pochodů a relativně malým nutným úsilím pro jejich získání. Např. melasa je jedna z nejlepších potravin vůbec. Obsahuje



takřka všechny nutné minerály, stejně jako mořská nebo kopaná sůl. Ale má také 200 x více hořčíku než bílý cukr. Kdo třeba v 5.00 hodin ráno jako první v rodině napustí z vodovodu zásobu vody na celý den, má v ní 200 x více zinku než ve vodě napuštěné třeba v 10.00 hodin.

Názorný příklad z Polska je v kapitole 4.

I další příklad takového řešení je z Polska. Protože dolomit je organického původu a obsahuje správný poměr hořčíku a vápníku, vyrábějí tzv. dolomitové tabletky, aby se jimi mohl vyrovnávat deficit hořčíku, resp. vápníku. Jelikož odbyt v lékárnách byl nepatrný (nebyl také předpisový), začali přidávat mletý dolomit do mouky pro pečení pečiva. Problém deficitu se dá i takto snadno a levně vyřešit nebo alespoň řešit.

Dále považuji za nutné uvést hned na začátku k této hormonální oblasti několik faktických poznámek. Podávání hormonálních přípravků se stalo velikou módou a bohužel někdy už i potřebou, často se rovnající drogovému zatížení. Je nutné si uvědomit, že:

přesné určení množství daných hormonů je zcela vyloučené, podávané množství se obyčejně přehání, funkce tvorby hormonů se řídí (kromě tzv. povelových hormonů) hladinou hormonů v krvi, přebytek hormonů v krvi brání funkci žlázy s vnitřní sekrecí, ta tím pracuje stále méně a stav je stále horší – viz inzulin a cukrovka.

Jinými slovy: podávání hormonů by mělo být krajním prostředkem a jen po omezenou dobu nebo v množství jen skutečně podpurném. Správnou cestou je úprava funkce zmíněných žláz. Kromě toho se nedoceňuje obecná skutečnost, že rostliny jakožto původní přírodní formace předcházející živočišné (i lidské) musí mít řadu společných látek s živočišným nebo lidským organismem. Nakonec se najde dostatek příkladů: vitamín A rostlinného i živočišného původu, inulín – inzulin, kaštan – hormony nadledviny, lékořice – hormon nadledviny pro přímé použití, jeřáb ptačí – podoba ženského hormonu atd. Jistě je takových příkladů hodně a alternativní medicína je také využívá.

Pochopitelně že funkcí, pro které jsou nutné uvedené látky a jimi ovlivňované hormony, je daleko více, ale zde jde o malou ukázkou vlivů na dnešní potíže hormonální sféry, z nichž je možno jen

namátkou uvést především stoupající množství sterility obou pohlaví a nemocných cukrovkou.

Úmyslně jsem zvolil tuto oblast, a to nejen z hlediska nutné reprodukce, ale také z hledisek i pro „zasvěceného“ fantastických vztahů mezi jednotlivými orgány těla, zejména pak v hormonální oblasti. Proto také předpokládám značný nesouhlas z různých stran, ale znovu podtrhuji, že zde uváděné skutečnosti jsou výsledkem praktických zkušeností.

### **Potíže v oblasti pánve obecně**

O vztahu psychické a fyzické stránky člověka bude ještě řeč, ale právě oblast pánve – oblast základního přírodního zákona zachování rodu – je pro tento vztah typická. Znat tyto vztahy, jejich vlivy a důsledky je nezbytné pro každého, kdo chce v této oblasti pomoci řešit ne zrovna růžovou situaci.

Především je třeba přijmout fakt, že veškeré potíže v pánvi, a zejména v pohlavní sféře, mají obrovský vliv na psychiku člověka. Samozřejmě zpětná vazba jakožto nezvratitelná zákonitost platí i zde, a tak je možno předpokládat i opačné působení, což je nakonec dostatečně známo.

V praxi to znamená např. nutnou změnu v chápání psychických potíží a v jejich léčbě. Použiji velmi stručně pouze dva příklady z praxe:

Žena, která bez vnější příčiny trpí neustále plačtivostí, má zcela bezpečně dysfunkci vaječníků, většinou jde o zánět, někdy provázený cystami. Diagnóza je prakticky stoprocentní. Plačtivost má sestupnou nebo vzestupnou tendenci podle stupně potíží na vaječnicích. Vyléčením zánětu plačtivost ustane.

Muž trpící neustále depresemi, stavy úzkosti, nevrlý, paranoický atd. má bez ohledu na věk jednoznačnou dysfunkci prostaty. Vyřešením této dysfunkce vznikne úplně jiný člověk. Z praxe mohu uvést, že mezi takto nemocnými byli někteří muži opakovaně léčeni na psychiatrii.

Samozřejmě nejde jen o tyto případy; stejně tak, ale snad méně intenzívně se projevují dysfunkce tračnicku (zejména v oblasti sigmoidní smyčky), hemeroidy apod. Nutno podtrhnout, že zcela samostatnou kapitolou jsou záněty močového měchýře. K této

problematicke se budeme jeste vracet pri uvahach nad nekterymi dalšimi orgány.

### **Neplodnost – sterilita**

Jak již bylo uvedeno, počet prípadů sterility se neustále zvyšuje a navíc se hranice této neplodnosti stále posunuje do nižších věkových oblastí. Nemíním zde dále rozebírat příčiny tohoto stavu, jsou jisté dostatečně známy, ale chtěl bych jen stručně naznačit možnosti potřebné léčby.

V podstatě byla většina nutných opatření již řečena; i když se zde určité rady opakují, stále je to málo zdůrazněno. Tedy:

především dieta pro úpravu funkce látkové výměny, a tím i hormonálního systému,

dodáváním zinku a vitamínu A; bez zinku nelze zajistit dostatečnou funkci pohlavních orgánů, zejména u mužů, při nedostatku estrogenů (a to je téměř vždy] dodávat i hořčík a vitamín E, bylinné čaje nebo tinktury obsahující rostlinné hormony a další potřebné látky, homeopatické prostředky – tinktury, masti apod., léčba akupunkturou udělá v této oblasti obrovský kus práce, hlavně zregulováním všech činností v pánvi; toto má nedocenitelný vliv na celý organismus, ušní akupunktura pak může zajistit okamžité zlepšení situace v jednotlivých orgánech pánve, např. vaječnicková cysta se dá kvalifikovaným zásahem (bod „G“ podle Nogiera, ovšem kontralaterálně) zlikvidovat někdy i okamžitě; pochopitelně jindy také až za dva měsíce – ovšem bez operace, reflexní terapie zde může po stránce rozsahu nutných zásahů udělat skutečné maximum, na obr. 53 jsou označeny všechny reflexní plošky orgánů pohlavní sféry, platí pro obě pohlaví.

Pochopitelně jsou to obecně platná doporučení a je třeba je individuálně doplňovat. Před zahájením léčby se musí odpovědně zvážit celá situace, protože zde mohou hrát roli faktory, které více či méně možnost otěhotnění vylučují, např. předchozí operativní zákroky, interrupce, těžké záněty apod. Ve většině případů však doporučuji popsanou léčbu podstoupit, protože i v negativním případě bude přínos značný, ozdraví celý organismus. Je třeba

nezapomínat na možné mechanické příčiny ženské sterility. V tomto případě se doporučují cviky podle paní Mojžíšové.

V každém případě by léčbě mělo předcházet vyšetření obou partnerů, protože dnes jsou na tom ve většině případů oba více nebo méně stejně. Již dávno neplatí zcela automatické konstatování neplodnosti ženy. Taktéž zcela nezbytné je dodávání zinku, hlavně u mužů. U nich právě tento nedostatek bývá velmi častou příčinou sterility.



*Obr. 53/1. Reflexní plošky pohlavních orgánů*

### **Uplatnění alternativní medicíny v těhotenství**

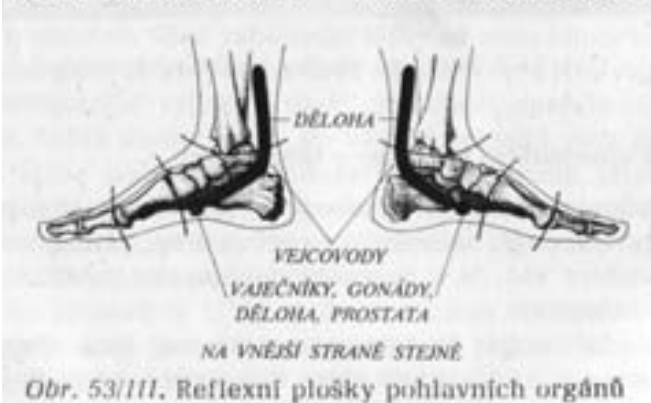
V důsledku mnoha potíží uvedených v předchozí kapitole, ale také z jiných příčin, např. nedostatku určitých látek, ochablosti určitých oblastí svalstva atd., je v současné době veliké množství tzv. rizikových těhotenství.

Pochopitelně nelze do organismu těhotné ženy libovolně zasahovat, ale na druhé straně nelze tyto ženy v případě dysfunkce



Obr. 53/II. Reflexní plošky pohlavních orgánů

PRAVÁ VNITŘNÍ STRANA      LEVÁ VNITŘNÍ STRANA



Obr. 53/III. Reflexní plošky pohlavních orgánů

důležitých orgánů (např. slinivky) nebo při vážné poruše látkové výměny ponechat bez účinné pomoci. Nejde pouze o donošení plodu,

ale také o jeho další bytí – a o tom přece tělo matky a jeho důležité funkce rozhodují.

Jde v podstatě o dvě oblasti:

zajištění optimální funkce látkové výměny dodáváním potřebných, zejména normálně chybějících látek (které teď dvojnásobně chybějí), a tím zajišťovat i pro dítě vše potřebné, neustálá regulace činnosti důležitých orgánů látkové výměny, zejména tam, kde jejich funkce byla již před otěhotněním nedostatečná.

V první oblasti jde ze všeho nejvíce o dodávání hořčíku, jehož potřeba v těhotenství stoupá až trojnásobně. A protože nám tento prvek chybí permanentně, je jeho nedostatek v těhotenství zvlášť nebezpečný. Dysfunkce z titulu nedostatku hořčíku byly dostatečně popsány, ale v těhotenství jsou nebezpečné nejméně dvojnásobně. Přísun hořčíku může být různý. V lékopisech sice hořčík není, ale místně se už vyrábějí tablety hořčíku (Magnesium lacticum). Ve stravě je možno zajišťovat hořčík potravinami, které byly popsány v kapitole o stravě. Ale upozorňuji, že v těhotenství činí denní potřeba hořčíku navíc až 600 mg čistého kovu!

Ve druhé oblasti pak doporučuji pouze ušní akupunkturu a snad částečně provádění reflexní terapie. Při všech zásazích se musí zcela vynechat hormonální oblast. Tělní akupunkturou, zvlášť po polovině těhotenství, by bylo možno ublížit, protože její účinek nelze přesně směřovat, je příliš plošný. Zato ušní akupunktura, přesně prováděná, může stále udržovat látkovou výměnu v optimálním stavu zaváděním jehel pouze na orgány látkové výměny (vždy jen jednu jehlu na body v Concha superior 94, 95, 96, 97, 98 a pak 51).

Výsledkem takového vlastně preventivního ošetřováními když někdy je tímto ošetřováním životně důležité udržovat např. stav amylázy) je pak optimální průběh těhotenství, hladký porod a na dnešní poměry nezvykle zdravé, čilé a většinou také velké dítě. Výsledky z dlouholeté praxe ukazují, že jde o maximálně účinnou metodu, protože hlavně děti jsou pak prakticky trvale optimální i po vývojové stránce?

**Uzliny v prsech žen**

I když zdánlivě tato oblast mezi pánevní potíže nepatří, je to skutečně pouze zdání.

Zkušenosti z této oblasti ukazují, že tvorbu uzlin, cyst a nádorů nelze spolehlivě zastavit právě bez úpravy funkce vaječníků. (Mechanická likvidace uzlin byla již popsána u lymfatického systému.) Toto tvrzení nelze zde podrobně zdůvodňovat, ale je třeba vědět, že nejen funkce, ale např. i velikost prsů je dána funkcí vaječníků, jejich správnou či nesprávnou tvorbou příslušného hormonu. Takže např. nadměrná velikost prsů při jinak tenkých končetinách a štíhlém pasu svědčí o zánětu vaječníků, o jejich nadměrné tvorbě hormonu a také naopak. Čili především je v takových případech třeba funkci děložních přívěsků – adnexců upravit.

Ideálními prostředky jsou v tomto směru ušní a tělní akupunktura a reflexní terapie, které mohou nejhorší dopad adnexitidy okamžitě výrazně snížit. Samozřejmě pro konečné vyléčení je kromě diety velmi vhodné použít bylinné čaje (např. kontryhel, kokoška pastuší tobolek, hluchavka bílá) a dostupné homeopatické prostředky.

Existují homeopatické masti pro odstranění těchto jakýchsi novotvarů, ale nejsou zatím běžně dostupné. Stejně tak je z hlediska nedostatečné sítě léčitelů dost nebezpečné používání byliny zvané kopretina řimbaba (*Chrysanthemum parthenium*), která sice okamžitě utiňuje zánět v pánvi, ale při aplikaci pouze o desítky sekund delší, než má být, dovede z plamínku udělat požár. Při správném určení dávek a doby aplikace ovšem není účinnější prostředek než právě řimbaba. K tomu ovšem je třeba poznamenat, že jde o řimbabu volně rostoucí, nikoliv pěstovanou!

V každém případě je životně důležité běžně kontrolovat stav prsů, a to celých (často se kontroluje pouze vnější část). Při včasné objevení třeba jen zbytnělé tkáně je její odstranění hračkou. Na druhé straně pokud jde např. o zanedbaný vnitřní nádor značné velikosti, uzavřenou cystu apod., není radno očekávat zázraky a je třeba se včas obracet k příslušným odborníkům, což se ovšem doporučuje i v těch případech, kdy je samopomoc nejistá.

## **Potíže s prostatou**

Potíže s prostatou nejsou dnes již pouze doménou mužů přes 60 let; naopak potkat muže s prostatickými potížemi ve věku kolem třiceti let není už bohužel žádnou zvláštností. Čím je tento stav zaviněn?

Prapříčiny jsou vlastně jen dvě:

nedostatek zinku, a tím i vitamínu A, psychické stresy ve věku, kdy člověk by měl mít zajištěnou existenci, tj. zhruba od 25 let.

O první příčině už zde byla řeč ve vztahu ke kožním chorobám a vůbec vitamínu A. Ovšem zinek je nezbytný už pro vývoj pohlavních orgánů chlapců. Tzv. kryptorchismus neboli „zalézání varlat“ je právě projevem nedostatku zinku. Zinek je potřebný i pro vlastní funkci pohlavních orgánů. Pokud je organismus zdravý, pak si i při nedostatku zinku nějak s tím málem poradí, ale jakmile se objeví nějaká dysfunkce, pak se nedostatek projeví.

Prvním projevem prostatických potíží je změna psychiky, která byla popsána v úvodu kapitoly. Další projevy, jako např. retence moče apod., jsou dostatečně známy a nemá smysl je zde rozvádět. Ale té z počátku mírně narušené psychiky je třeba si všimnout, protože to je skutečný začátek potíží a včasný zákrok pomůže rychle a bezpečně.

Vzhledem k tomu, že v našich lékopisech zinek není, je nutno jej nahradit buď semeny dýně, nebo obilními klíčky (nebo dovozem ze západních zemí, kde existuje 16 druhů zinku, organického i anorganického, a kde se také dostanou semena dýně, dokonce již loupáná, skoro v každém obchodu s potravinami). Lepší jsou pochopitelně tyto zdroje, protože jsou přirozeného původu. Se zinkem se musí brát vitamín A, takže např. hrstka semen a 3 tobolky vitamínu A do třiceti dní prostatu spolehlivě uklidní. Samozřejmě nic neplatí zcela stoprocentně.

V každém případě je velmi účelné popsanému postupu pomáhat i jinak, protože, jak se dále dovíme, mají prostatické potíže ještě další dopad. Kupříkladu je možno použít čaj, který při správném složení sám o sobě prostatické potíže vyléčí. Ovšem trvá to poněkud déle a je třeba pro to něco udělat. Doporučuji následující osvědčené složení:

celík zlatobýl (*Solidago virgaurea*) – nat' nebo květ vřes obecný (*Erica vulgaris*) – nat' buřina srdečník (*Leonurus cardiaca*) – nat'



Vše po 1 dílu. Užívat 3x denně jednu polévkovou lžici nálevu 10 minut před jídlem. Směs může být doplněna jednou nebo dvěma bylinami. Není to sice nutné, ale účinek čaje může být širší. Doporučuji, hluchavku bílou (*Lamium album*) nebo komonici lékařskou (*Mellilotus officinalis*). Při potížích se stolicí doporučuji raději hluchavku, jinak komonici.

V reflexní terapii je možno taktéž pomoci masáží příslušných reflexních plošek, hlavně pak uvedených na obr. 53. Pomoci lze samozřejmě i akupunkturou, přičemž v daném případě je ušní výhodnější, jelikož lze její účinek přesně směřovat a hlavní negativní projev zbytnělé prostaty, totiž tlak, prakticky ihned eliminovat, čímž ovšem není prostata vyléčena. Dojde tím však k úlevě a kompletní léčba se značně urychlí. Homeopatickou tinkturou je možno urychlit úpravu chemismu.

### **Poruchy sluchu**

Zařazení ušních potíží mezi nemoci pánve také asi nebude nijak nadšeně přijato, ale to na tomto faktu nic nezmění ani mu neublíží. Cílem tohoto dílka není popisovat a vysvětlovat všechny nezvyklosti, zvláštnosti, fantasticky vypadající tvrzení a jevy současnou medicínou vysvětlované jinak, nebo vůbec ne. Snad jsou to teoreticky nedokázaná tvrzení, ale z toho důvodu zde uvedena nejsou.

Následující řádky jsou zde proto, aby se pomohlo lidem od potíží, kterých se jinak nemohou zbavit. Tedy proto, že řada hluchot, ušních potíží, zánětů středního ucha a potíží s vnitřním uchem atd. se dá léčit, pokud budeme respektovat jednu ze základních zásad alternativní medicíny, totiž léčit příčinu a ne následek. A zde je příčina většiny vyjmenovaných potíží. Spočívá v dysfunkci pohlavní hormonální sféry.

Nejprve jedno varování pro ty, kteří budou chtít léčit hluchoty. Hluchotu lze léčit, ale pouze u těch, kteří již slyšeli. U těch, kteří nikdy neslyšeli, je možno hluchotu vyléčit, ale není možno je naučit slyšet (jistě i zde mohou být výjimky – myšleno vyléčení hluchot). Musel by k tomu být vyvinut speciální postup, který by určitě trval hodně dlouho. Pouštět se do takového experimentu může být i

značně nebezpečné, protože zde hrozí psychická porucha, končící i agresivitou. Člověk, který měl v hlavě celý život absolutní klid a ticho, je najednou překvapen obrovskou masou zvuků, které on nedovede vůbec vyhodnotit. To, co je pro normálního člověka jeden zvuk charakterizující celou skupinu, např. štěkot psa, je pro dříve neslyšícího nekonečné množství jednotlivých zvuků. Navíc není schopen určité zvuky odfiltrovat. Toto konstatování je podloženo zkušenostmi.

Ne tak zbytečné je však pracovat s nemocným, kterému bylo sluchové centrum v jedné hemisféře prakticky zničeno, např. streptomycinem. V tom případě nemocný neslyší buď skupinu měkkých, nebo tvrdých hlásek podle toho, která hemisféra byla postižena. Takže slova s určitými „vypadnutými“ hláskami (samohlásky nebo souhlásky) prakticky neslyší. Ale slyší třeba hudbu, i když „po svém“, slyší motor auta, varovné zvuky, volání apod. Takže i když postižený nebude slyšet normální řeč, přesto mu to život značně vylepší.

Taktéž jiná je situace lidí se sníženou funkcí ucha nebo těch, jejichž sluch je postižen čistě dysfunkcí pohlavní sféry a sám je „bez viny“.

Při léčení sluchových poruch, samozřejmě kromě přímých postižení sluchového orgánu, se musí v první řadě léčit funkce pohlavních orgánů a potom se musí působit na vlastní sluchový orgán. Zajímavostí je, že sluchové poruchy postihují především muže, takže zde je jasná souvislost mezi pohlavními orgány a zinkem. Co tedy s tím:

- upravit dietu pro běžnou funkci látkové výměny (játra apod.)
- i s obohacením zinkem a vitamíny, hlavně vitamínem A, –

bylinný čaj na prostatu u mužů doplněný sušeným kaštanovým květem (nebo se nakape do čaje tinktura z kaštanů), u žen doplněný sušeným květem jeřábu (Sorbus) a tinkturu z lékořice,



Obr. 54. Masáž reflexních plošek sluchu

dodávat bezpodmínečně zinek a vitamín A (navíc ke stravě], u tělní akupunktury zavádět jehly, kromě jiného do bodů N3 (nebo N8), M 36, Di 4 a buď M 30, nebo N 11, u ušní akupunktury především body „G“, 32, 13, 22, 95, 79, 51 a 9, příp. nové body podle Koniga – Wancurové, v reflexní terapii masírovat především všechny plošky pohlavní oblasti a pak také přímo sluch na IV. a V. prstu, stejně jako zrak na prstech II. a III., tzn. třetí článek a kořen prstu shora i zdola – viz obr. 54.

Samozřejmě bude užitečné doplnit léčbu homeopatickou tinkturou nebo masť.

U zánětu středního ucha existuje – kromě již popsaného užití šťávy z aloe arborescens nebo netřesku – ještě další návod, který funguje naprosto spolehlivě: do postiženého ucha se zavede čerstvý \* lístek z divoce rostoucí kopretiny řimbaby. Lístek se ponechá v uchu 10 minut, čímž zánět odezní. V žádném případě se tento postup

nesmí použít, pokud by nešlo o zánět, resp. bez konzultace s příslušným odborníkem.

Stejný postup by se dal použít i při zánětu pohlavních orgánů, třeba i u uzlin v prsech, ale podmínkou je přesné stanovení doby aplikace a dávky. Základní dávka je např. 60 až 80 sekund. Při překročení dávky hrozí nebezpečí zhoršení zánětu a tam, kde nebyl, dokonce i jeho vyvolání. V jednom případě přehnutí doby expozice z přílišné horlivosti trvala léčba vyvolaných zánětů dva měsíce.

Samostatnou kapitolou jsou projevy šumění nebo pískání v uších (Tinnitus auri). To je léčitelné pouze tehdy, je-li převažující příčinou dysfunkce pohlavní oblasti. Jde-li ovšem o mechanickou poruchu, většinou vyvolanou z vnějších příčin, nebo o sklerózu či jiný příznak opotřebenění a věku, pak takový případ není řešitelný ani pomocí alternativní medicíny, alespoň pokud je mi známo. V prvním případě se postupuje jako u jiné poruchy pohlavní oblasti; hlavně zde dobře působí uvedený čaj na prostatické potíže.

### **Několik dalších doporučení**

Vyjmenované postupy, rady a doporučení jsou samozřejmě jen zlomkem řešení a určitě existuje rada stejných, nebo i lepších. Ale ty uvedené jsou výsledkem dlouholetého studia a praktických zkoušek. Existují ovšem další obory, kde paleta řešení je ještě pestřejší a kde je nutný zejména individuální přístup ke každému případu.

Proto bude dále uvedeno jen několik ověřených doporučení, rad a postupů, které však považuji jednak za nové a jednak za mimořádně užitečné pro všechny zainteresované.

## **20.9 NĚKTERÉ POTÍŽE KREVNÍHO OBĚHU**

Potíží s krevním oběhem je celá řada a všechny jsou nejen většinou značně komplikované, ale i velmi různorodé, i když navenek se zdají být stejné nebo jsou stejně nazývány. Zde je nutno každý případ řešit individuálně a jen u některých se dá doporučovat nějaký obecný postup.

Neznamená to ovšem, že si v této oblasti nemůže postižený pomáhat sám. Především by měl každý začínat s dietou. Dieta šetří i

posiluje, takže se při jejím dodržování celá řada funkcí urovná automaticky. Pokud tuto dietu doplníme o bylinný čaj, event. tinkturu s obecnou účinností (např. z vlašovičniku), můžeme si preventivně udržovat optimální stav.

V to nepočítám preventivně prováděnou reflexní terapii, která může zabránit nejen vzniku nemoci, ale hlavně užívání nejrůznějších léků proti bolestem, nefyziologickým zákrokům do organismu, a tím i psychickým stresům. Přesto bych se zmínil o několika stále více obecně platných potížích.

A ještě jedna poznámka: Kdybychom dali přednost této léčbě výživou (dietou), bylinami, reflexní terapií a doplnili ji např. obilními klíčky, hořcem, melasou apod., můžeme odmítnout platit nemocenské pojištění.

### **Chudokrevnost – anemie**

Bohužel stále více populace, zejména však dětí, je postihováno anemií. Ta má za následek velkou řadu vážných poruch, což je ve vývojovém stadiu dětí obzvlášť bolestivé. Anemie např. velmi snižuje imunitu, tedy obranyschopnost těla, ale v dnešní době k tomu asi přispívá více faktorů. Zejména obranyschopnost těla vůči alergiím je velmi špatná, onemocnění se šíří doslova lavinovitě. A to nemluvím o potížích, při kterých vedle nedostatečného zásobování zinkem hraje roli i nedostatečné zásobování hormonální oblasti.

Hlavní příčinou zde, jako nakonec u všech současných nemocí, je nesprávné složení naší potravy. Především to je nedostatek železa; bez něho nemůže vznikat hemoglobin – červené krevní barvivo.

Obecně dostáváme v potravě asi polovinu nutné dávky železa. Dřívější hlavní zdroje železa, jako pramenitá voda, kopaná sůl, melasa, semena dýní a slunečnic, křížaly apod., jsou pro dnešní generaci buď nedostupné nebo zcela neznámé – a nikdo je ani nedoporučuje!

Nedostatek železa zavinuje nejen nevyhovující strava, ale také nedostatečná léčba této potíže. Bylo by třeba vzít na vědomí několik ve světě uznávaných skutečností, jako např.

ke tvorbě hemoglobinu nestačí dodávat pouze železo; spolu s ním musí do reakce vstupovat dostatek vitamínu C (asi 500 mg), měď a

některé vitamíny řady B. Čili dodávat pouze železo, navíc ještě v anorganické podobě, je mírně řečeno něco jako proklamace, že se dosud stále ještě takřka totalitním způsobem dětem vnucuje mléko, které nejen že žádné železo neobsahuje, ale navíc železo doslova likviduje; při mléčných dietách je nedostatek železa absolutní.

Denní dávka je: u nemluvňat 6 mg, u dětí od 1 do 3 let, 7 mg, u dětí od 4 do 6 let 8 mg, u dětí od 7 do 9 let 10 mg, u dětí od 10 do 12 let 12 mg, od 13 let 15 mg, od 25 do 65 let pak něco méně (asi 12 mg).

Jak tedy na to? V úvodu uvedená a stále opakovaná dieta především zakazuje mléko a mléčné výrobky, kromě těch zcela odtučněných. Je třeba se vrátit k nejbohatším přirozeným zdrojům železa, jakými jsou melasa, šťáva ze švestek, sušené meruňky, ořechy (ale opatrně kvůli žlučníku), rozinky, semena dýně a slunečnic (mají i hodně zinku), otruby, obilní klíčky, ale také telecí a hovězí játra. Pokud se kombinují rostlinné a živočišné zdroje, vzrůstá přisvojitelnost železa asi 3x.

Ale v bylinné říši jsou dva prostředky, které obsahují přesné složení látek potřebných pro tvorbu hemoglobinu. Je to kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*) a řeřicha zahradní (*Lepidium sativum*). Těmito lze nejen udržet hladinu hemoglobinu, ale také velmi rychle (za 2 až 3 týdny) se zbavit jakékoliv anemie (samozřejmě kromě zhoubné). Návod na kopřivu:

Natrhat zelený list z nevykvetlé natě, umýt ve studené vodě, natrhat nadrobno (rukou, bez použití kovu) a v mixéru s trochou vody rozmixovat. Přes sítko z umělé hmoty prolisovat a schovat v chladničce. Užívat 3x denně 1 kávovou lžičku před jídlem. Dětem je možno dát do studeného nápoje, ale bez cukru.

Kopřiva obsahuje kromě železa vitamín C, měď, mangan, vitamíny skupiny B, betain (pro výživu pokožky) atd. V zimním období, kdy kopřiva neroste, pěstuje se tzv. „zimní zahrada“ nebo „zimní loučka“. Návod: Semeno řeřichy zahradní se namočí na 24 hodin do vody a pak se rozprostře na plochou mísu na navlhčenou buničinu. Asi za 3 dny vyroste ona loučka. Vyklíčené rostlinky se nastříhají a použijí jako koření. POZOR! Neužívat více než 1

polévkovou lžící denně, mohly by vzniknout potíže. Jakmile lístky začnou žloutnout, přestat je brát a začít znovu.

Taktéž řeřicha obsahuje celou řadu dalších užitečných látek, například i vitamín A. Není jistě náhodou, že chlorofyl, pro který především je kopřiva velmi žádaná, má prakticky stejný vzorec jako hemoglobin, pouze s malinkým přehozením iontu. Tedy heslo dne: Kdo pije kopřivu – pije krev.

### **Srážlivost krve, lámavost cév**

Tak zvaná fragilita neboli lámavost cév, související s nadměrnou srážlivostí krve, je taktéž velice rozšířená potíž a stále mladší ženy mají na stehnech červené „trhlínky“ nebo „nitky“. Tyto červené trhlínky se sice považují víceméně za estetickou vadu, ale věc je daleko složitější.

Tyto trhlínky se nedělají pouze na povrchu těla, ale také uvnitř a zde to může být vážnější. Zejména při „trhlince“ na očním pozadí je s estetikou konec. Dále to svědčí o nedostatku vitamínu P – bioflavonidu, který jako vícesložkový vitamín ovlivňuje nejprve tvorbu modřin a pak i vážnější choroby. Je potřebný při léčbě revmatismu, při krváceních, hemeroidech, křečových žilách apod. Nejdůležitějšími jsou dva, a to citrin a rutin. Rutin pomáhá hlavně při léčbě křečových žil, hemeroidů, bércových vředů apod., citrin pomáhá aktivovat hlavně vitamín C.

Jak získat vitamín P? Nejvíce je v borůvce vlochyni (*Vaccinium uliginosum*), obsahující vitamín P i C, rostoucí v horských a podhorských oblastech na vlhkých (kyselých) terénech. Odjakživa se používala pro léčbu hemeroidů. **POZOR!** Neužívat více než 3 polévkové lžice zavařených plodů denně. Jinak dochází k obluzení; na Slovensku vlochyni výstižně nazývají „šialenica“. *Rutinu* obsahuje nejvíce pohanka, která taktéž odjakživa léčila křečové žíly a hemeroidy, dále lnice květel (*Linaria vulgaris*), routa vonná (*Ruta galveolens*), kaštanový květ atd.

*Citrinu* obsahují hodně všechny citrusové plody, hlavně grapefruity, zejména pak v albedu (vnitřní bílá pěnovitá hmota oplodí – slupky). Hodně ho mají i šípky, černý rybíz, hrozny, nať petržele, atd., ale kořenová zelenina vůbec ne.

Pro snížení hustoty – srážlivosti krve doporučuji následující prostředek podle paní Halamíčkové z Rožnova:

10 gramů umleté natě čerstvé nebo sušené komonice lékařské (*Mellilotus officinalis*) dát do 1 litru červeného vína (sudové, nekonzervované) a v temné láhvi nechat 9 dní vyluhovat. Pak zfiltrvat a užívat 3 dny 3x denně 1 kávovou lžičku před jídlem, pak třikrát denně jednu polévkovou lžici nejméně 30 dní. Je to nejen účinný, ale i velmi chutný prostředek. Nesmí se však užívat při krvácejících hemeroidech a jiných vnitřních krváceních.

Dalším prostředkem pro snížení srážlivosti krve je kaštan koňský, a to buď tinktura z loupaných plodů 3x denně 30 až 40 kapek, nebo čaj z květů, z nichž se dělá nálev 1 1/2 až 2 lžičky na 1/4 litru vody, 3x denně před jídlem. Pak 14 dní přestávka a znovu stejně. Léčba trvá dlouho, ale je spolehlivá.

Nať mařinky vonné (*Asperula odorata*, dnes i *Galium o.*) může také sloužit jako prostředek pro snížení srážlivosti krve a pro rozšíření periferních cév. Mimoto účinkuje také při nespavosti, nervó-ze atd. Nemá se však užívat příliš dlouho a ve velkých dávkách, pak totiž působí opačně – dráždí nervy.

Při hemeroidech a konkrétních potížích s nimi je třeba léčbu doplnit o některá opatření, zejména proto, že úprava srážlivosti krve trvá poměrně dlouho.

Při konkrétních potížích s hemeroidy doporučuji následující opatření:

sedací koupele z odvaru dubové kůry nebo v macerátu z kořene kostivalu lékařského, žvýkání suchého kořene kostivalu lékařského, samozřejmě nařezaného na kousky (polykání produktu žvýkání), obklady konečníku mastí z kostivalu lékařského (kořene), nejlépe s vepřovým sádlem, krátké sedací koupele (nebo sprchování) v ledové vodě, ne však déle než 1 minutu, občasné (2x týdně] celkové zábaly v ledové vodě s následným zábalem a ležením alespoň 45 minut, při krvácení vnitřních hemeroidů přidat ještě f) tinkturu z kopretiny řimbaby, a to 3 kapky tinktury na 0,11 vody nebo studeného čaje.

Samozřejmě je možné jednotlivá opatření kombinovat, ale vždy je třeba pamatovat na to, že se má léčit příčina a ne následek, tj. především upravit velikou srážlivost krve.



## Vysoký krevní tlak

I v této oblasti existuje v alternativní medicíně řada zaručených prostředků. Je pravdou, že většina doporučených postupů skutečně pomáhá, ale ne všem a ne všem stejně. Hodně může pomoci tělní akupunktura (bod KS 6, TM 19, M 45 atd.) nebo ušní (brázda vysokého tlaku) nebo i další mechanický postup, jako je např. reflexní terapie. V každém případě mechanické postupy mohou pomoci momentálně, ale nemohou vyléčit základ, který je v chemismu. Mimo jiné se v této oblasti vyskytuje jeden protiklad. Při nízkém tlaku se doporučuje časté pití kávy. Jenomže káva dovede zlikvidovat až 50 % přísunu vitamínu B1, a to i káva bez kofeinu, čímž vlastně tlak krve snižuje, protože jej reguluje právě vitamín B1.

Jinými slovy může káva pomáhat snižovat vysoký tlak. Je pravdou, že ihned po vypití kávy se tlak zvedne o 10 až 15 %, ale pak poměrně dost klesá.

Nejlepším prostředkem pro snížení vysokého tlaku je ve většině případů opět komplexní léčba látkové výměny, jak už zde byla vícekrát popsána, velmi vhodným se jeví doplňování této léčby lecitinem. Lecitin B, výrobek bratislavské Palmy, často sám o sobě vysoký tlak upraví.

Poměrně spolehlivými prostředky jsou některé byliny nebo přípravky z nich nebo také jejich kombinace. Opět zde vlastně neexistuje univerzální postup nebo prostředek. U někoho stačí třeba jen hloh, u druhého nestačí ani česnek. Nejuniverzálnějším prostředkem je jmelí bílé (*Viscum album*), česnek a petržel.

Návod na jmelí: Jmelí trhané nejlépe v zimním období pomalu usušit, pak umlít na prášek a 3x denně užívat 1 kávovou lžičku 15 minut před jídlem, nejlépe v 0,5 dcl bílého vína. Kúru ale doporučuji začít o nepracovních dnech, zejména u fyzicky pracujících, protože první dva dny ještě tlak mírně stoupne a teprve pak začne klesat. Je to prostředek velmi spolehlivý.

Dalším takovým dostupným a neškodným prostředkem je čerstvá nať petržele. Je třeba ovšem po dobu třiceti dní sníst denně 1 polévkovou lžici. Je to vynikající postup, protože petržel obsahuje hodně železa, vitamín C a mnoho dalších užitečných látek. Nejlepší

je ovšem dávku rozdělit na celý den, nejíst najednou. Na podávání česneku nebo cibule je celá řada návodů, většinou fungujících alespoň v některých případech. Obecně zde platí dvě zásady:

nepřehánět ani množství, ani dobu aplikace, protože podávání větších dávek delší dobu poškozuje sliznice (silice), zachovávat maximální pravidelnost při podávání, např. 1 dílek (stroužek) česneku každý druhý den po dobu 35 dnů.

Vysoký krevní tlak lze léčit také podáváním komplexu látek, tak, že nelze prakticky i „naslepo“ minout pravou příčinu této dysfunkce. Je to podávání hořčiku, zinku, vitamínů D a C a kyseliny listové. Jednotlivá množství musí být určena individuálně.

## 20.10 STŘEVNÍ POTÍŽE

V poslední době se mimo jiné značně množí problémy neurčitého původu. Tyto problémy se ve spodní části břicha projevují bolestmi, potížemi při trávení, někdy průjmy apod.

V podstatě je můžeme zařadit do dvou skupin, a to:

– jako poruchy střev, většinou však tlustého střeva (tračniku) s častou příčinou v dysfunkci slinivky, – jako následek nejrůznějších infekcí.

V každém případě se tyto potíže projevují jako zánět.

Tady se dá jen těžko říci, která oblast je nebezpečnější, protože obě jsou stejně těžko léčitelné, obě jsou dost rezistentní na léčbu antibiotiky a obě se neustále zhoršují, i když rozdílnou rychlostí. Typické pro tyto záněty je, že zcela proti zákonům logiky začínají na přechodu tenkého a tlustého střeva. Projevují se nějakou dobu jen malými projevy dysfunkce, a proto je také nikdo nevnímá. Pak nějakým těžko pochopitelným způsobem přecházejí do sestupné části tračniku, do oblasti sigmoidní smyčky. Stává se však, že se i v původním místě zánět zhorší.

Organismus je v daném případě velmi choulostivý na alkohol a na tuky. Zde by se kromě kvalitních rostlinných olejů neměl užívat žádný jiný tuk, většinou ani margarín z rostlinných tuků. To ovšem platí pouze pro dobu léčby, ale bezpodmínečně. Jedna jediná kapka

přepáleného živočišného tuku nadělá hodně problémů, stejně tak 1 stopka rumu ve 2 litrech čaje.

Léčba je zde velice obtížná a většinou trvá delší dobu, což je ovšem s ohledem na běžné doby trvání nemoci pojem silně relativní. Na druhé straně se po započetí léčby postup nemoci ihned zastaví, takže poněkud delší doba léčby není tak zlá, zejména když uvážíme, že z těchto tzv. břišních potíží vznikají stále častěji nemoci vážné, počínaje Crohnovou nemocí a konče nádory. Kromě postupů, které zde nelze uvádět, existují v alternativní medicíně tři vysoce účinné prostředky, samozřejmě kromě mechanických prostředků, jakými jsou akupunktury a reflexní terapie, které zde ovšem mají charakter čistě pomocný.

K těmto prostředkům patří:

a) *tinktura z kopretiny řimbaby* (*Chrysanthemum parthenium*). Vyrábí se běžným způsobem z čerstvé natě včetně květu mace raci v sedmdesátiprocentním lihu, tzn. že nakrájená čerstvá nať se naplní do 2/3 láhve a zaleje doplna lihem. 14 dní se nechá vyluhovat v teple (může i na slunci) při denním protřepávání. Pak se přes papírový filtr zfiltruje a ředí na D 3 (1: 1000).

V neředěném stavu se nesmí vůbec užívat! Může přivodit ani ne újmu na zdraví, jako spíš značné potíže – záněty, otoky apod. Užívá se jednou až třikrát denně 3 až 5 kapek do 200 ml vody, pít před jídlem. Při potížích se účinek dostaví za 5 až 7 minut. Kúra trvá 14 dní až 2 měsíce; vždy po 14 dnech je třeba udělat přestávku 5 dní.

*tinktura z lichořeřišnice větší* (*Tropaeolum maius*). Návod na výrobu tinktury je v kapitole 19. Užívá se silně ředěná (ne pro jedovatost), obvykle do D 5, protože je účinná prakticky v jakémkoli ředění skoro proti všem stafylokokům i streptokokům. To samo již napovídá použití tinktury. Tedy především, nebo snad výhradně na případy infekční nebo podezřelé na infekci. Běžně se užívá např. při ředění D4 3x denně 15 kapek do vody před jídlem, a to nejméně 21 dní.

*bylinný čaj z muchny stříbrné* (*Potentilla argentea* L.). Tento čaj je takřka neznámý a i bylina je poměrně vzácná. Proto je třeba její lokality šetřit, ponechávat buď některé stvoly, nebo alespoň spodní listy jednotlivých bylin.

Celkový účinek této byliny je zatím ještě neznámý; působí však spolehlivě na celou řadu břišních, resp. střevních potíží. Lidově se jí říká „tvrdítka“, což potvrzuje její účinek na regulaci střev a těžké průjemy. Je to rostlina fytoncidní a má účinek i na infekční stavy. Jinak je zcela neškodná a může se brát bez omezení. Pokud jí není dostatek, může se smíchat pouze s jednou další bylinou, nejlépe s hluchavkou bílou.

Dávkování: 3x denně nálev z 1 kávové lžičky nasekané byliny na 0,2 l vody. Vždy na lačný žaludek. Musí se brát aspoň 15 dní. Jak již bylo řečeno, může být využito i akupunktury jak tělní, tak i ušní, ale vzhledem k tomu, že jde o narušený chemismus a většinou také infekce, rozhodujícím faktorem zde budou vždy bylinné léky a samozřejmě i boineopatická tinktura.

## 21. OBLAST PSYCHIKY

Chtít tuto oblast důsledně řešit znamená stát se sám vážným pacientem psychiatrie. Ale přesto i v této oblasti je řada věcí jednodušších, než by se zdálo, takže i zde může alternativní medicína vydatně pomoci.

Již byla zmínka o tom, že Číňané zcela samozřejmě neoddělovali jang a jin, tedy psychické a fyzické stránky, a že dokonce u každého orgánu, pochodu, dění atd. určovali podíly obou složek. K témuž dospívá moderní věda, že totiž nelze určit hranice, kde začíná a kde končí jedna nebo druhá sféra. Nakonec se k úvahám o těchto návaznostech ještě dostaneme. V této kapitole jen zmínka o několika typických potížích a jejich diagnostikování i léčbě. Dále uvedu několik typických příkladů.

### Nespavost

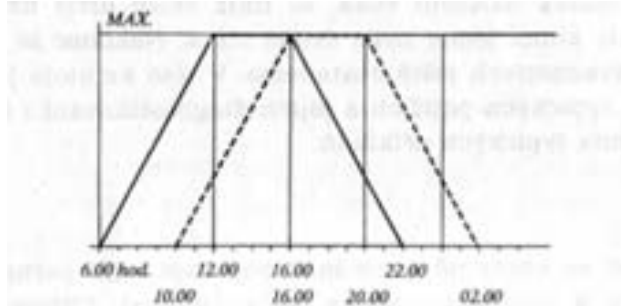
Nespavost se obvykle suverénně posuzuje jako porucha v nervové oblasti a řeší se hypnotiky, sedativy apod. Přitom ale velká většina nespavostí má svůj původ jinde, a proto také se chroničtí „nespavci“ stávají buď narkomany, anebo skutečně nervově nemocnými. Nespavost může mít totiž docela prozaický původ, stejný jako třeba dysfunkce žlučníku. Může být ve žlučníku nebo v

poruše látkové výměny z titulu nedostatečné výživy – tedy zcela mimo nervový systém.

Tak například nedostatek hořčíku způsobuje nespavost, divoké sny, časté buzení, noční pocení, škubání tělem apod. Lze si to snadno ověřit podáváním třeba obilních klíčků, kakaa připraveného v sójovém mléku, pokrmem z otrub, melasou apod. Efekt se dostaví za 24 hodin, samozřejmě nemůže být ihned úplný, pokud ovšem nejde už o narkomana. Pak to bude trvat buď déle, nebo se závislost vůbec nepřekoná.

Další příčinou může být i nedostatek vitamínů řady B, vitamínů B1, B3, B6 a acetylcholinu. Při nedostatku acetylcholinu se projevuje vedle nespavosti i deprese, slabost a ztráta hmotnosti. V takovém případě docela postačí injekce cholinu. Při nedostatku ostatních vitamínů B provází nespavost i nedostatek iniciativy, neschopnost koncentrace, deprese, melancholie, únava, slabší paměť atd., což se vše neprávem přičítá sféře nervové. Pomoc je velmi jednoduchá: droždí, Pangamin, B-komplex, černý chléb, vnitřnosti, játra, pšeničné klíčky, černé pečivo apod.

Ale snad nejzávažnější příčinou je dysfunkce kůry nadledviny, spočívající v narušení produkce antistresového hormonu. Přímoou příčinou pak je ztv. fázový posun této produkce – viz obr. 55, kde



Obr. 55. Antistresový hormon – fázový posun

je takový fázový posun znázorněn; samozřejmě jde o příklad. Při normální funkci začíná zvyšování produkce antistresového hormonu v 06.00 hod., maximum produkce čili největší čilost organismu je asi od 12.00 do 16.00, pak produkce pomalu klesá. Asi ve 22.00 hod. by měl být člověk normálně unaven a spánek by neměl být žádný problém.

Jakmile ovšem dojde z titulu narušení funkce nadledvin k onomu fázovému posunu, dejme tomu o 4 hodiny, pak se posune celý cyklus – viz přerušovaná linie. Tím se ovšem „budíček“ přesouvá na 10.00 hod. a doba usínání na 02:00 hod. V praxi to znamená, že do 10.00 hod. ráno má postižený problém s otevřením očí a večer ve 22.00 hod. je čiperný jako ve dne. Fázový posun může být samozřejmě také naopak a postižený „má den“ třeba od 3.00 do 19.00 hod.

Každopádně v takových případech nelze poruchu odstranit žádným lékem jenom snad podáváním látek posilujících funkci nadledvin. Především je třeba upravit funkci nadledvin, tedy použít metody pro zregulování zmíněné funkce, nejlépe tělní a ušní akupunkturou a reflexní terapií. Nejlepší kombinace jsou u ušní AKP body 13, 22, 95, „O“ a „M“ a u reflexní terapie plošky nadledvin, hypofýzy a jater. Doporučuje se kontrola hladiny cholesterolu, zda není příliš nízký. Případné nutné zvýšení není problém. Je velmi zajímavé si všimnout průběhu podobné aktivity u rostlin – pohyb auxidů do lodyhy, do květů, vrchol aktivity kolem poledne do cca 16 hodin a pak stažení těchto hormonů na noc do kořenů. Jde o podobnost čistě náhodnou?

### **Epilepsie a pseudoepilepsie**

Stejně jako řada jiných nepěkných nemocí přibývá neustále i velký počet epilepsií nebo alespoň potíží, které se jako epilepsie léčí. Nejhorší na tom je, že ve většině případů jde o děti, počínaje již od několika měsíců věku.

V podstatě podobné projevy jako u epilepsie jsou tetanie, dětská eklampsie (božec) a různé projevy křečovitosti. U tetanie (zvýšení nervosvalové dráždivosti) jde v podstatě o hypokalcemii, tedy o nedostatek vápníku, který je pak příčinou zmíněných potíží. U dětské eklampsie se dosud příčina nezjistila, stejně jako u zmíněné křečovitosti. K tomu je třeba podotknout, že některé projevy těchto chorob se jen těžce rozeznávají od epilepsie.

Jelikož se v první etapě takových chorob především určuje hypokalcemie, nedostatek vápníku, tak se tedy začne dodávat vápník střídavě s některými vitamíny. Pokud tato léčba nepomůže, a to je většina případů, diagnostikuje se to jako epilepsie a začnou se

podávat antiepileptika, tzn. léky tlumící činnost mozku a mající křečovitost uklidňovat. Jenomže tlumení činnosti mozku je obecné a u dětí, kde se mozek teprve rozvíjí, dochází pak k celkovému brzdění vývoje a k „výrobě“ dětí mentálně a mnohdy i fyzicky retardovaných, tedy velmi postižených. V menším měřítku to platí i pro děti nad 7 let.

Co bude napsáno dále, je výsledkem mnohaleté zkušenosti, prověřené na mnoha případech, z nichž ani jeden nedopadl negativně, a proto doporučuji brát následující řádky naprosto vážně, zejména pak v případě potřeby. Nazval jsem tyto stavy pseudoepilepsií.

Je obecně známo nebo by alespoň mělo být obecně známo, bylo to již ve stati o hořčíku uvedeno, že pro aktivaci vápníku (osvojitelnost vápníku) musí být k dispozici dostatek hořčíku, vitamínu E, vitamínu B2 a B6, kromě jiných, s jejichž dodáváním není problém. Především zde musí být hořčík v poměru Ca: Mg = 2:1 a pak vitamín E v poměru 2: 1 v mezinárodních jednotkách (u vitamínu E s hořčíkem 1: 1 mj/mg).

Obě tyto stěžejní látky, nezbytné pro osvojitelnost vápníku, zejména pak pro přisvojitelnost ionizovaného vápníku, jsou obecně ne-dostatečné a nelze je běžnou potravou zajistit (alespoň po většinu roku). Tímto nedostatkem nejvíce trpí těhotné ženy, které mají potřebu hořčíku až trojnásobnou.

Dvě poznámky: U těhotných žen se to nazývá gestosa – eklampsie, projevuje se záchvaty, křečemi, ale také zvýšením krevního tlaku atd. Udává se, že příčina je neznámá. Podáváním hořčíku, vápníku, vitamínu E a B-Komplexu projevy odezňávají.

Nedostatek hořčíku u těhotných žen se projevuje zřejmě i u plodu, a proto tolik malých dětí trpí křečemi, které se pak léčí jako epilepsie. Viz výše.

Léčba této pseudoepilepsie podáváním hořčíku atd. (viz příslušná stať) je maximálně úspěšná a děti se postupně vylepšují. Zotavují se psychicky a nabývají normální fyzické schopnosti. Léčba ovšem trvá 1 rok i déle, tzn. podle toho, jak dlouho byla nemoc léčena jako epilepsie. Projevuje se to pak doháněním mentální úrovně (markantním zejména ve škole), eliminací dost časté agresivity, což

je samo o sobě taktéž projevem nedostatku hořčíku atd. Fyzicky postižených dětí je nepoměrně méně, ale i tyto případy se dají upravit, dokonce i u nechodících dětí. I tato poměrně jednoduchá léčba má řadu úskalí:

a) po samotném vyřazení antiepileptik (většinou najednou, protože postupné zmenšování dávek situaci komplikuje a prodlužuje; v některých případech se tomu bohužel nelze vyhnout, ale to je pouze u dospělých) dochází v prvních dnech ke krizovým situacím, méně u nemocného, ale více u jeho nejbližších, většinou u rodičů.

Pokud je totiž dítě v pohybu, v akci, netlumený mozek je dost zaměstnán, a tudíž se nebouří. Ale v noci, kdy není mozek ani zatěžován a ani tlumen, se objevují pseudozáchvaty, nespavost, nebývalá aktivita a vymáhání léku. To bývá ovšem těžký nápor na osoby kolem dítěte, a když se k tomu připojí strach, je to obrovská zkouška, je to zkouška citu a rozumu, ale z praxe mohu říci, že ve velké většině naštěstí vítězí rozum. Tyto kritické stavy trvají v průměru 3 dny a pak postupně a rychle ustávají.

Tělo nemělo dostatek hořčíku, uměle dodávaný nemůže samozřejmě nahradit organický z potravy, třeba z klíčků, kakaá atd., takže ho není v době hlavního náporu léčby dost. To znamená, že je třeba hořčík dodávat i v době, kdy už žádné projevy nemoci nejsou. Samozřejmě množství potřebného hořčíku je stále nižší a ostatní léky (vitamín E atd.) se pak už neberou vůbec.

Tělu tato adaptace na řádnou osvojitelnost hořčíku trvá různě dlouho a někdy přetrvává i rezistence na něj. Stává se, že při nějaké zcela náhodné koncentraci negativních vlivů, např. těžký stres + nevhodné jídlo + klimatická anomálie + pobyt v geopatogenní zóně apod., dojde i po několika letech k malým projevům původních potíží. Projevy jsou ovšem nesrovnatelné a nijak bývalého nemocného neohrožují.

Pro tento případ by měl bývalý nemocný mít stále tabletky hořčíku v zásobě (běžně se nevyrábějí, v lékopisech nejsou). Stačí pak po 3 dny asi 300 mg čistého kovu denně a je znovu klid. Tyto případy recidiv jsou celkem vzácné, ale jsou.

d) Další potíže pak už vyplývají víceméně z neschopnosti naší medicíny vzít na vědomí jevy v knihách nevysvětlené. To znamená,



že např. dítě už normální nechtějí vzít do školky, protože je znají jako divoké, nezkrotné, že je nutí do zvláštní školy, protože zde byla mentální retardace atd. Ale popravdě řečeno i tyto potíže jsou stále vzácnější.

Pochopitelně i v těchto případech se mohou použít i jiné metody alternativní medicíny, především reflexní terapie, tedy:

na látkovou výměnu, na *močový měchýř*, na šedou mozkovou kůru a na bod „C“ na obr. 56 – viz str. 237, ušní akupunkturu, body 34, 95, 96, 51, 46 a ve zvukovodu (meatus acusticus externa),

– tělní akupunktura body B 67, M 36, TM 11, G 15, – tinkturu jódu D 12 – viz dále,

– bylinný čaj na močový měchýř, příp. salát ze syrové kořenové zeleniny (petržel, celer, pastinák).

Stejná léčba se dá použít u skutečné epilepsie, ovšem musí se postupovat trochu opatrněji. Především u nemocných nad 30 let se nemohou antiepileptika odbourávat najednou. Vlastně mohou, ale nemocný přes 30 let jen výjimečně překoná psychický nápor a také návyk. Většinou se tedy antiepileptika odbourávají postupně, ovšem souběžně se podávají potřebné látky podle našeho postupu. V těchto případech totiž nejenže hořčík chybí, ale jeho normální základní potřeba je velká.

Co se však musí dělat ihned a pak i při náběhu záchvatu, je reflexní masáž na plošce „C“. Funkce plošky „C“ zatím není vůbec objasněná (podle indických pramenů to je nervové centrum a všechno tomu napovídá), ale účinek je celkem dost vyhodnocen. Tato ploška leží vždy na levé straně těla, pod pupkem na linii o 30° odkloněné od svislice, asi 3 prsty po této linii – viz obr. 56. Bod se musí nahmatat, je třeba velmi citlivě najít onu plošku, která je jednak tvrdší a jednak bolestivější než okolní tkáň. U epileptiků je mimořádně bolestivá.

Ploška „C“ při silnějším přitlaku velmi bolí a dochází k okamžité odezvě v hlavě (pravá strana). Většinou to je pravá hemisféra a někdy obě. Pokud se tato ploška „C“ mačká ihned po objevení se příznaků záchvatu (aura), záchvat se vůbec nedostaví. Často bývá prvním příznakem blížícího se záchvatu právě „nějaký pocit“ (šimrání, lehtání, vrtání) v místě „C“. Ale i u probíhajícího záchvatu

pomůže tlak na plošku „C“ záchvat zastavit. Samozřejmě ani tento postup není asi stoprocentní a pak u léčících se epileptiků dochází často k vyvolanému záchvatu, při němž ani toto mačkání nepomůže – viz dále.

Tuto plošku je třeba mačkat několikrát denně, a to i tehdy, není-li to zdánlivě nutné, protože toto mačkání nejen brání nástupu epizáchvatů, ale také upravuje funkci příslušného mozkového centra, léčí i jiné psychické sféry, a dokonce má uklidňující účinek i na fyzické potíže. Je to podle všeho skutečné nervové centrum, ať se nám to líbí, nebo ne.

Kromě popsaných funkcí má ploška „C“ i jinou, totiž diagnostickou schopnost. Při nepříliš silném přítlaku se u většiny lidí na některém orgánu nebo v některém místě těla něco „ozve“. Jde o místa nebo orgány, které jsou dysfunkční, a navíc se ukazuje pořadí, v jakém se orgány ozývají, a tudíž jaká by měla být prioritou při léčbě. Na všechny tyto úkazy nebo projevy má samozřejmě veliký vliv momentální psychika.

### **Psychické vlivy**

Při léčbě epilepsie, ale i u léčby ostatních nemocí hraje značnou roli psychika nemocného a léčitelovy znalosti psychologie. O tom bude zmínka v další kapitole, ale chtěl bych se chvíli zdržet právě u epilepsie a podobných onemocnění.

U dlouholetých epileptiků vznikne návyk nejen na léky, ale také na neustálou péči o jejich osobu, na okamžité reakce okolí při jakémkoliv náznaku záchvatu apod.

Takže při úspěšné léčbě vzniknou některé problémy navíc. Okolí nemocného se o něj časem méně a méně zajímá, nereaguje na kaž-ký jeho projev a našemu milému nemocnému to začne chybět. Navíc není zvyklý zabývat se některými věcmi, které jinak každému člověku vyplňují volný čas. Začne si tedy vymáhat ony projevy péče, někdy velmi agresivními způsoby. Často to vyústí až stavem, kdy si nemocný vyvolává záchvaty sám. Tyto projevy jsou také důsledkem toho, že nemocný v průběhu nemoci kromě rodiny obyčejně s nikým nekomunikoval, nemá známé a není zvyklý na jiné rozptylující zábavy.

V těchto případech, ale i preventivně je třeba v podobných případech těmto projevům předcházet. Především tím, že přehnanou péči nahrazujeme postupně normálním zacházením až tvrdostí. Zde platí stoprocentně má oblíbená průpovídka, že „Dobré vynadání je nad všechny léky“! Pak se snažíme nemocného kontaktovat s vnějším okolím (často bývá předtím izolován – rodina se stydí) a vyhledáme pro něho nějakou novou činnost.

Kromě toho se na zregulování mozkové činnosti, resp. na posílení psychické sféry, doporučují dva homeopatické léky. Především obecně tinktura z krystalického jódu v ředění D 12. Obecné dávkování je 3x denně 15 kapek po jídle. Tyto kapky by se měly používat ještě 3 měsíce po vyléčení. U žen se doporučuje paralelně nebo střídavě s jódem podávat tinkturu z lékořice lysé – viz dříve. Tato se podává v ředění D 3, taktéž 3x denně 15 kapek, ale před jídlem. Mimo tyto dvě tinktury se rovněž hodí roztok ze semen rostliny zvané bělotrn kulatohlavý – *Echinops sphaerocephalus*, který se např. dováží ze SSSR (*Sol. echinopsi nitrici*). Užívá se 3x denně až 30 kapek. Rostlina roste i u nás, je vzhledově celkem atraktivní, nepotřebuje žádnou péči, je medonosná, takže se hodí do zahrad, např. místo živého plotu.

Tato semena je možno doporučit i pro regulaci vysokého krevního tlaku, při snížené funkci některých smyslových orgánů, především sluchu, při zhoršené paměti atd. Ze semen se macerací běžným způsobem vyrobí tinktura nebo extrakt; nejjednodušším způsobem se připraví semletím. Pak se berou 2 gramy prášku ze semen denně; pochopitelně si tuto dávku rozdělíme nejméně na třikrát. Posledním doporučeným postupem, nebo spíše oblastí postupů, u psychických případů je oblast močového měchýře. Je to opět oblast, pro kterou zatím nemáme uspokojivé vysvětlení její činnosti. Na to zatím nestačí ani naše vědomosti, ani naše technika, tak jako nakonec u velké části metod a postupů v alternativní medicíně vůbec. (Ovšem i v současné medicíně lze některá vysvětlení velmi lehce zpochybnit).

Spolu s reflexní ploškou „C“ působí na psychickou sféru i funkce močového měchýře. Určité vztahy mezi mozkiem a močovým hospodářstvím zde sice jsou (viz operace ledviny a rakoviny mozku,

produkce močoviny), ale na jejich probírání není místo. Není ale bez zajímavosti pozorovat např. závislosti psychických ataků na stavu močového měchýře. Někdy vyústí až do zánětu močového měchýře bez jakékoliv nejen známé, ale i vůbec vysvětlitelné příčiny.

Je tedy třeba, ať už to je logické, nebo není, působit všemi známými metodami na reflexní body, plochy nebo dráhy močového měchýře, čímž se automaticky reguluje činnost příslušných mozkových center, aniž bychom se museli zabývat starostmi, o které centrum vůbec jde.

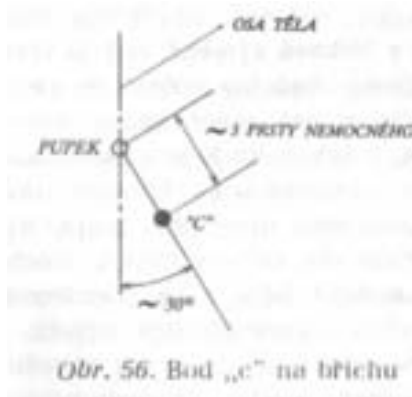
Hlavně to budou:

v tělní AKP body B 67, M 36, TM 11, N 11, JM 2, 4

v ušní AKP pak body 34, 95, 96, 51, 80, 56, 58

v reflexní terapii působení na reflexní plošky močového měchýře, ledvin a šedé mozkové kůry.

Není bez zajímavosti, že např. dráha močového měchýře v tělní akupunktúře ovlivňuje všechny orgány, celé lidské tělo. Na ní jsou vlastně umístěny nejsilněji působící body.



## 22. JEŠTĚ NĚKOLIK SLOV K NÁDOROVÝM ONEMOCNĚNÍM

O nádorových onemocněních už byly zmínky na různých místech předchozích kapitol, ale přesto – vzhledem k závažnosti problematiky – musím zdůraznit nutnost maximální prevence i okamžité léčby při náznacích nebezpečí.

Chtěl bych zopakovat nejdůležitější náznaky nebo varování. Především jsou to následující dvě oblasti:

a) **Oblast lymfatického systému:** jakákoliv porucha, dysfunkce lymfatického systému je potenciální nebezpečí nádorového onemocnění. Jakkoli to vypadá přehnaně, není to přehnané vůbec. Jednak jen málo příznaků je z hlediska nádorových onemocnění vyloženě varovných. Skutečně varovné příznaky málokdo zná. Spíše je nezná nikdo. Proto je nutné neustále opakovat, že např. zvýšená únava nohou, otoky kotníků, dýchací potíže apod. bez znatelné příčiny, bolesti břicha v oblasti tračníku nebo tříselných uzlin a všechny projevy v uzlinách musí být chápány jako nebezpečí nádorového onemocnění a musí být ihned uděláno vše pro jeho odstranění; i v této knize je dostatek docela dobrých rad.

b) **Oblast prevence v látkové výměně,** což je vlastně vznešené pojmenování pro docela obyčejný nedostatek zinku, který je ovšem přímou ne-li příčinou, pak aspoň spolupříčinou vzniku nádorových onemocnění. V zahraničí je tato skutečnost známá v nejširších kruzích a je publikována i v běžném tisku. U nás se o tom celkem neví, a proto není zinek nebo preparáty s ním k dostání. Proto je třeba učinit vše, co je v našich silách pro jeho získání v dostatečném množství. Zdroje jsou popsány v tomto materiálu a při dostatku vůle je možno zinek zajistit. K tomu je třeba poznamenat, že bez zinku nelze ani ten nejjednodušší případ nádorového onemocnění nenásilnou formou vyléčit. Popravdě řečeno existují už dnes léky proti celé řadě nádorových onemocnění, ale nejsou obecně dostupné, a proto na ně nelze zatím ani odkazovat, ani na ně spoléhat, a proto také ať každý raději spoléhá sám na sebe a na mocnou přírodu.

## 23. NĚKTERÉ ZVLÁŠTNÍ POSTUPY

V alternativní medicíně, stejně jako v každé jiné je dost postupů, které slouží zvláštním účelům. Někdy ani tak ne účelům, jako spíše módním směrům.

Právě móda zasahuje i do medicíny. Stále se objevují nové a nové „zaručené“ metody a prostředky a mnoho lidí v nich vidí zázrak. Ono je také mnohem pohodlnější vidět v něčem zázrak než sám sebe přinutit k nějaké činnosti. Je sice pravdou, že většina z nich má určité léčebné vlastnosti, ale obvyklejné ne takové, jaké se očekávají. A vzato do důsledku – v přírodě není věc, která by za určitých podmínek nepomáhala.

Jednak se objevují prostředky cizího původu, u těch bývá často řada problémů:

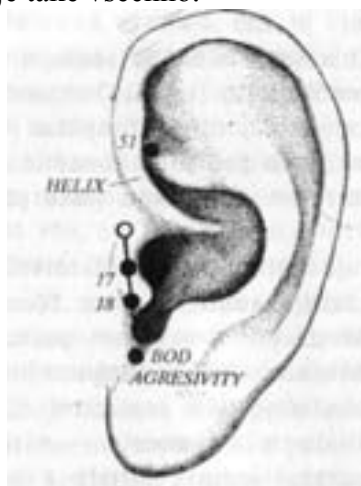
nelze je bezmyšlenkovitě aplikovat stejným způsobem jako v místě jejich vzniku (jiné prostředí, jiná mentalita), obvyklejné není spolehlivě znám jejich účinek a často ani správná aplikace (dávky, intervaly], jako fyziologicky cizí nemusí být vždy bez negativních účinků (viz příklad brambor), nelze vždy zajistit jejich systematický přísun, navíc v žádoucí kvalitě.

Ale pokud nehrozí nějaké vážnější vedlejší účinky, nelze v podstatě proti těmto prostředkům (např. Combucha, Hindukušský hříbek, Japonské krystaly atd.) nic vážnějšího namítat. Přínos je už v tom, že člověk je ochoten pro sebe konečně něco udělat, což není stále ještě příliš častý jev. A k tomu ještě přistupuje otázka víry v léčbu.

Kromě toho existuje celá řada „spolehlivých“ prostředků proti otylosti, návyku kouření, alkoholismu atd. Téměř každý z nich je zaručeně spolehlivý, ať už jde o jakýkoli postup (tělní i ušní akupunktura, elektropunktura, elektroakupunktura) nebo prostředek (tablety, čaje) Ve skutečnosti je tajemství úspěchu někde úplně jinde, totiž v osobní disciplinovanosti v pevné vůli. Proto zde také nemíním vypisovat všechny metody a postupy proti kouření a otylosti. Přesto, že jsou všechny zaručené.

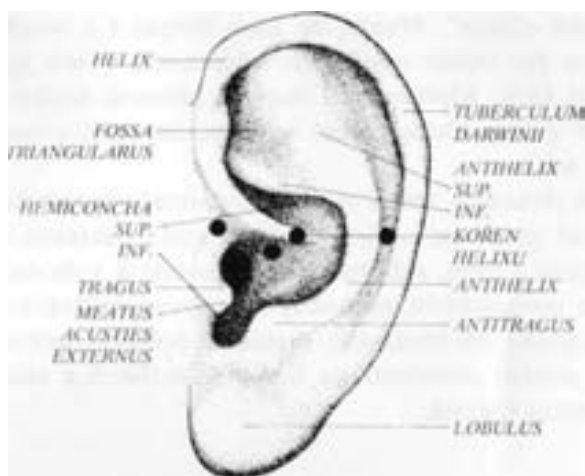
Ne že by popisované postupy byly zcela bez účinku, ale rozhodující podíl na případném úspěchu musí mít ona pevná vůle.

Pokud postižený sám skutečně nechce, nemá žádná metoda úspěch, a tudíž ani smysl. Takovým příkladem je zejména nadměrná hmotnost u žen. Jakmile se zájemkyni dostane jehly, domnívá se, že už může jíst, jak chce. Samozřejmě se úspěch nemůže dostavit, třebaže všechny podobné zákroky zmenšují chuť k jídlu nebo ke kouřem, ale to je také všechno.



Obr. 57. Jehla na zhubnutí

Nejlepší zkušenost je např. s vyzkoušením skutečné vůle člověka, který chce zhubnout. Pokud má nadměrnou hmotnost (což u žen nemusí být vždy pravda) a bude dodržovat dietu, která je vpředu uvedená, pak bude průměrně snižovat hmotnost asi 1 kg za týden, čili zhruba 4 kg za měsíc; někdy ovšem také třeba 3 kg za týden. Pak je snaha žadatele jasná a lze pomoci. Např. stabilní jehličkou o délce asi 15 mm do bodů 17 a 18 na tragu levého ucha – viz obr. 57 – a pak ovlivňováním elektropunkturou bodu 51 a bodu agrese podle Krojeje po dobu 20 sekund minusovým proudem s frekvencí 70 Hz a amplitudou cca 80 V. (Nejprve pravou stranu a pak levou – postup podle A. Meluzína.)



APLIKACE 2 x TÝDNĚ NA 30 MINUT  
CELKEM 2 AŽ 4 TÝDNY

Obr. 58. Jehly proti kouření

Nebo návod proti kouření podle dr. Mastaliera – viz obr. 58, kombinovaný trojicí bodů podle Ch. Waldemara. Ale takových návodů je mnoho, rozhodně daleko více než skutečného odhodlání s tou či onou neřestí přestat.

## 24. ZÁVĚR IV. ČÁSTI

V této hlavní části knihy, i přes její rozsáhlost, jde vlastně o pouhou ukázkou možností alternativní medicíny; viděno a podloženo sice dlouholetými zkušenostmi teoretickými a praktickými, ale přece jen „jedněma očima“. Přesto, že jsem čerpal i z mnoha zkušeností jiných, je to jen velmi malá část vědomostí, které by bylo možno načerpat od těch, kteří mají i dnes k přírodě blízko. Samozřejmě nemůže být v této knize psáno o všem, co stojí v tunách tlustých lékařských knih.

Na druhé straně je třeba si vždy zachovat vlastní úsudek a umět se i odpoutat právě od oněch tlustých knih, neztratit schopnost vidění vlastníma očima, schopnost pozorování a vyhodnocování jevů, hlavně těch nelogických, nemožných a nevysvětlitelných; prostě



neztratit schopnost racionálního myšlení. Bohužel právě tato schopnost je při dnešní závislosti na tlustých knihách a spíše humánním zaměření velmi vzácná.

## **V. Psychologické aspekty**

S psychologií jsme se v několika předchozích kapitolách už setkali. Ze zkušeností je nutno plně souhlasit s názory orientálních medicín a s názory poslední doby, že fyzická a psychická stránka organismu jsou vlastně jediným celkem a že hranice mezi oběma oblastmi není vůbec rozlišitelná.

V každém případě pokud někdo chce pomáhat jiným, musí mít tuto skutečnost neustále na paměti, protože jinak nemůže dosáhnout optimálních výsledků. Často totiž, a na tom spočívají celé vědní obory alternativní medicíny, daleko účinnější je správný přístup k nemocnému než účinek podávaných léků. A to nemusí jít o léčitele, ale třeba pouze o ošetřujícího příbuzného, nebo dokonce o příbuzné, kteří jsou s nemocným v neustálém styku. Přístup k nemocnému není jen věcí léčitele, ale i rodiny, okolí apod. Ale vždy je základem léčby, ať už celé, nebo jen části.

## **25. PŘÍSTUP K NEMOCNÉMU**

Hledisko psychologicky správného přístupu k nemocnému začíná především v rodině. Tady může být při léčbě veliká pomoc, ale také veliká potíž. Hlavně se jedná o celkový přístup k nemocnému dítěti; totéž platí pochopitelně někdy i u dospělého. U dětí, zejména těžce postižených, musí mít rodiče a další nejbližší příbuzní (prarodiče, sourozenci) neustále na paměti, že jednou toto postižené dítě půjde do života, bez nejbližších, kteří je hlídají, a tedy by mělo být na tento vstup do života připravené. Rodiče totiž z lítosti nad tímto postiženým dítětem prakticky vše odpouštějí, plní podle možností každé jeho přání, netrestají je, a tím vším dělají velikou chybu a znesnadňují mu tak velice příštím život.

Ještě horší to je, když jsou v rodině další sourozenci, kteří jsou zdraví, a tudíž vychovávaní normálně. Postižené děti totiž už od

maličká chápou, že se s nimi zachází jinak než se zdravými, a cítí to jako křivdu. Chápou to podvědomě tak, že se jim každým takovým odpuštěným pohlavkem dává najevo jejich méněcennost. A čím více to vnímají, tím více jsou zlé, zatrpklé a časem se stávají, zejména vůči rodičům, doslova agresivní.

Jakmile si to rodiče uvědomí, je pak už dost pozdě chybu napravit, protože pak třeba jenom náznak pohlavku nebo tvrdší slovo přivodí hysterický záchvat. A píchnout takovému dítěti akupunkturní jehlu se rovná akrobatickému výkonu spojenému i s nebezpečím úrazu (přes nejrůznější sliby od bonbonů až po mládeži nepřístupný film).

Ale to je pouze jedna stránka věci. Takto „vychované“ dítě přijde mezi lidi, především nejprve mezi děti. A právě děti dovedou být velmi sobecké a kruté, takže i při nástupu do školky se takové dítě hroutí a rezolutně návštěvu školky odmítá. Ve škole se pak situace opakuje. A dospělí? Pokud se jich to přímo nedotýká, nic se jim nebere, nic se po nich nechce, jsou plni soucitu. Ale jakmile se mají ve prospěch postiženého něčeho vzdát – pak jsou surovější než dítě, protože ztrácejí tento soucit vědomě. Samozřejmě i to platí jen omezeně, ale dnes bohužel skoro obecně; oněch 40 let totality nás strašně zatvrdilo, i když by tomu mělo být spíše naopak.

Proto je potřebné, i když to třeba zní surově, jednat s postiženým dítětem tvrději než se zdravým, nic neodpouštět, nedělat rozdíly mezi ním a zdravým, prostě se chovat normálně. Pochopitelně s tím, že omezení daná nemocí respektujeme. Tím mu uděláme největší službu, nejlépe prokážeme svou lásku, protože je skutečně odpovědně připravíme pro život, který i tak bude mít většinou hodně tvrdý. A není třeba se bát, že nás toto dítě bude méně milovat; láska se musí cítit, ne vidět!

S tím souvisí i další psychologický aspekt. Je zcela logické, že postižený člověk má postiženou i psychiku. Většinou má takový postižený větší potřebu komunikace, styku s jiným člověkem. Přitom to nemusí být zrovna utěšování, obdarovávání apod. Stačí občas prohozené slovo (dnes každý stále spěchá), běžná otázka (pochopitelně ne na zdravotní stav] nebo požádání o drobnou úsluhu. Nebo třeba nějaký fyzický úkon, např. drobná masáž, která nemusí

být fyzicky skoro k ničemu, ale ten pouhý fyzický dotek pomůže. I zde platí, že soucit a pomoc je většinou daleko lepší cítit než slyšet. A že např. fyzický kontakt u reflexní terapie je vlastně nenahraditelný; užitečný pro nemocného a někdy i pro léčitele, jak to je napsáno v příslušné stati.

## 26. PŘÍSTUP LÉČITELE

Psychologických aspektů přístupu nebo styku nemocného s léčitelem je celá řada a nelze je tady detailně rozepisovat, takže se stručně zmíním pouze o těch hlavních. Hned v úvodu je třeba připomenout, že léčitel alternativní medicíny má v mnohém daleko lepší pozici než doktor současné medicíny. Není to dáno kvalitami jednotlivců, ale celou řadou objektivních příčin.

Především přivádí nemocného k léčiteli určitý věhlas, určité „zaručené“ zprávy, které ovšem zdaleka nemusí být pravdivé, ale v každém případě přichází nemocný dobrovolně. K příslušnému doktorovi naproti tomu chodí z nutnosti, nebo dokonce z čiré povinnosti. To ovšem není vždy taková výhoda, jak to snad vypadá, protože v důsledku určitého věhlasu mnohý nemocný očekává doslova zázrak. Někteří chápou, že možnosti každé metody a každého léčitele jsou omezeny, ale někteří by chtěli dlouholetý neduh, léčený třeba dlouhodobě současnou medicínou, ztratit najednou. Naštěstí těch prvních je více. I když mnohé naše postupy z dnešního pohledu vypadají skutečně jako zázrak, přesto se v alternativní medicíně zázraky nevedou.

Dalším výhodným aspektem léčby alternativní medicínou je disciplína nemocných. Nemocný přichází dobrovolně, většinou po dlouhodobém léčení a s úpornými potížemi; je pravdou, že někdy také naprosto nevěřící, ale „chce to ještě zkusit u poslední instance“ (což je bohužel velmi často slyšet), a proto:

musí poslouchat a doporučené úkony plnit; platí zde, že „věřit nemusí, ale musí dělat“, pokud by doporučené úkony neplnil, léčitel může, nebo spíše musí další léčbu odmítnout; toto doktor nemůže a nemocní toho zneužívají, v důsledku již zmíněného věhlasu je nemocný podvědomě připraven přijmout dobré výsledky, aby se

nelišil od jiných úspěšně léčených, a proto také na sobě pracuje (i když se i zde najdou á priori neléčitelní, nebo dokonce i provokatéři, ale jsou velmi vzácní).

Poznámka: Zde několikrát uváděný věhlas má sice především velmi nepříjemné důsledky v takřka ztraceném soukromí, v doslovném citovém vydírání nemocnými a jejich příbuznými, v růstu počtu známých, přátel a hlavně jejich příbuzných, ale na druhé straně vytváří skutečně reálný předpoklad lepšího kontaktu nemocný – léčitel a doslova i předpoklad úspěšné léčby. Takže méně úspěšný nebo i méně kvalitní léčitel může mít relativně dobré výsledky, pokud umí využít psychiky nemocného.

K tomu patří samozřejmě řada věcí. Třeba jen trpělivým přístupem k nemocnému, přístupným vysvětlením principu nemoci a její léčby a příp. nemožnosti užití určitých postupů, možných vedlejších účinků atd. Alternativní medicína takový postup předpokládá, a proto v žádném případě nelze říci, že takový léčitel neléčí a že jeho věhlas není aspoň zčásti zasloužený.

Další jakousi výhodou každého dobrého léčitele je většinou zcela jiný přístup k nemocnému, než je zvyklý z dnešních ordinací (kde; to nemusí být vždy jen pro nedostatek času). Chytrý léčitel se chová v zájmu věci jinak, než se bohužel chová velká část dnešních doktorů. Snaží se k nemocnému chovat tak, jak to nemocný od něho očekává. Správněji ani ne od něho, ale od každého člověka, který má pomáhat nebo který to o sobě rozhlašuje. Ne nadarmo byla prvním příkázáním antických lékařů skromnost.

Zejména při první návštěvě je třeba nemocného trpělivě vyslechnout, protože ten obvykle potřebuje ze sebe své starosti dostat, i když to činí mnohdy velice obsírně. Často chodí dlouho po nejrůznějších místech a velmi ho trápí, že to, co pokládá on za velmi důležité, nemůže někomu svěřit. (Čínská medicína předpisuje minimálně 30 minut pozorného vyslechnutí nemocného.) Tato zásada. sama o sobě už zajišťuje dobrý vztah nemocného a léčitele. Při vysvětlování principu nebo příčiny nemoci (samozřejmě po provedení diagnózy) je třeba vycházet z akceptačních možností nemocného.

Dalším aspektem je přesvědčení nemocného o nutnosti přesného vykonávání doporučených postupů. Hlavně je třeba každému vysvětlit, *proč* musí dělat to a ono a proč to musí dělat právě tak. Každý člověk z principu hrozně nerad dělá věci, o kterých neví.

k čemu jsou a proč je musí dělat. Toto platí jak o úkonech, tak i o užívání nebo neužívání léků. Pokud se jedná o více úkonů na více účinků, pak si nemocný sám upravuje režim léčby (dávky, doby užívání léků, skladbu potravy apod.).

A poslední výhodou léčitele, i když to zdánlivě vypadá jako nevýhoda, je tzv. společenská kontrola. Řečeno stručně – léčitel si nemůže dovolit chyby, které jsou jinak celkem běžné. Musí být po všech stránkách důsledný, opatrný a svědomitý. Platí to zcela bezpodmínečně a zcela automaticky jako hlavní zásada. A pak vědomí, že je stále pod kontrolou (a bohužel většinou ne zcela objektivní), je nejlepší pojistkou proti děláním chyb. Každý dobrý léčitel zná několik způsobů, jak si diagnózu ověřit, a zná také účinnost svých postupů, takže podle mého názoru by mu dělalo daleko větší potíže někomu ublížit.

A k tomu ještě jedna skutečnost, která brání nekvalitnímu výkonu, a sice to, že léčitelé svou činnost provádějí jako zálibu, jako koníčka. V takových případech tomuto koníčku věnují stručně řečeno všechno: volný čas, schopnosti, často i klid v rodině a finanční prostředky. Ve zdrcující většině mají také pro tuto činnost vlohy, které jsou pro kvalitní provádění jakékoli medicíny naprosto nezbytné. Samozřejmě jako v každé činnosti, zejména v tak atraktivní, jakou alternativní medicína bezesporu je, se najdou také rádoby léčitelé apod., ale těch je málo a brzy se odhalí sami.

## 27. PSYCHIKA A LÉČBA

### Důvěra nemocných

Jak už zde byla zmínka, základem každého vztahu dvou lidí, zejména ve vztahu léčitel – nemocný, je vzájemná důvěra. Důvěra nemocného k léčiteli je většinou dána už tím, že vůbec k léčiteli přijde. Léčitel ji však nejen nesmí ztratit, ale naopak ji musí maximálně umocňovat. Jestliže nemocný léčiteli důvěruje, může i on důvěřovat nemocnému, že provádí vše podle jeho doporučení.

Tedy důvěru je třeba skoro za každou cenu udržovat. Léčitel, který požívá takovou důvěru, upřímně řečeno někdy až nepříjemnou, když má např. řešit i rodinné poměry nemocného, musí si tuto důvěru udržovat, protože tím udržuje psychiku nemocného v jakémsi vyrovnaném stavu. To znamená, že nesmí nikdy nemocného klamat (leđa výjimečně ve prospěch léčby), a proto musí vážit každé slovo; neříkat, že nebude bolet, když bolí, nešířit naděje – viz dále, musí odhadnout psychickou labilitu nemocného, zvláště pak při první návštěvě. V této situaci třeba vážně nemocný hledá i v očích léčitelových skutečný stav své nemoci a každý projev nejistoty je schopen ho šokovat, zejména při první návštěvě musí vážit i každé gesto; stačí se zatvářít ustaraně a říci třeba „sakra, sakra“ nebo „no né“ či „co dělá srdce?“ (játra, ledvina atd.) a některý nemocný je na pokraji zhroucení; nezapomenout, že nemocný často tu „poslední štaci“ myslí smrtelně vážně, nesmí příliš často říkat, že neví; to budí automaticky nedůvěru nemocného, a proto se podle možností musí takovým projevům vyhnout; pochopitelně také podle psychického stavu nemocného.

Léčitel musí nemocného se špatnou psychikou sám upozorňovat i na drobné pokroky v léčbě, protože nemocný je většinou silně jednostranně zaměřen na své hlavní potíže a ostatní nevnímá. Přitom ta jeho „hlavní potíž“ může být nějaká lapálie, např. vyrážka na nose, a vážných věcí si nevšímá. Z praxe znám případy, kdy nemocný vůbec nevzal na vědomí uvolnění kolena, odložení hole a stále hlásil: „Je to stejné!“. To proto, že nemoc začala v kotníku a ten ještě mírně zlobil. Horší je to v situaci, kde ona „utajovaná“ změna k lepšímu je

neviditelná. Za těchto okolností musí léčitel sám vyzorovat změny a přesvědčit o nich nemocného.

Pokud se to povede a důvěra nemocného je optimální, ale hlavně stálá, je to obrovská pomoc. Pak stačí třeba vědomí, že léčitel je dosažitelný, a řada potíží se vůbec nekoná. Je ovšem pravdou, že i takováto důvěra může překročit meze. Jsou i takoví nemocní, kteří s odjezdem léčitele na dovolenou začnou málem umírat, nebo takové případy, kdy nemocný k léčiteli zase tak přilne, že to je nepříjemné, zejména pokud jde o nemocného opačného pohlaví a léčitel je ženatý nebo léčitelka vdaná.

Dalším úskalím takovéto velké důvěry je i skutečnost, že nemocný si začne potíže vymýšlet nebo zveličovat, aby mohl být s léčitelem v neustálém kontaktu. Je na léčiteli, aby to poznal a uvedl na pravou míru, i když se takový nemocný v počtu těch vážných počítá jako „odpočinkový“. Větším úskalím této důvěry je neochota vyléčeného nemocného, zejména z nějaké dlouhodobé potíže, vůbec svého příslušného obvodního doktora navštěvovat. Chtěl by se u svého léčitele hlásit s každou rýmou, angínou atd. nebo třeba jen s dotazem, jak má pít to či ono. Říkám tomu návštěvy z přichylností. Jsou sice v podstatě milé, ale bez rázného zákroku by úspěšnému léčiteli počet potenciálních návštěvníků neustále rostl. To by bylo nejen neúnosné, ale nedostal by se na řadu někdo, kdo pomoc nutně potřebuje.

Toto myšlení je ovlivnitelné vzdáleností nemocného od léčitele. Dá se to vyjádřit tak, že víra v léčitele a jeho rady, jakož i důslednost v jejich provádění jsou přímo úměrné vzdálenosti mezi bydlištěm nemocného a léčitele. V praxi to znamená, že se stejnou potíží přijede nemocný vzdálený 500 km pouze dvakrát, zatímco nemocný z místa i pětkrát. Vědomí blízkosti a dostupnosti pomoci automaticky oslabuje vlastní vnímavost, ale bohužel i pílí. K tomu je nutno říci, že i zmíněné pořádné vynadání, pokud je ovšem na místě, vzájemnou důvěru velice utužuje.

Poznámka: II povahově labilních nemocných vzniknou často nebezpečné situace vyplývající ze styku nemocného s jeho příslušnými doktory. Zejména když se nemocný při nějaké reakci, která je ovšem při uzdravování zcela normální, obrátí na svého

doktora a „všechno“ mu řekne. Většina doktorů toho bohužel využije pro absolutní negaci léčitelovy práce k zesměšňování, ale také vyděšení nemocného. Ten pak psychicky nevydrží a třeba i léčbu přeruší. Toto je obzvláště tragické u dětí, které pak dále trpí astmatem, alergií apod.

Dalším takovým případem bývá kontrola u příslušného doktora u nemocných, kde došlo k uzdravení, likvidaci vředů, nádorů apod. Pokud nemocný sdělí tento stav a způsob uzdravení, v mnoha případech se nádor znovu najde, a dokonce se objevuje snaha operovat něco, co už není. Před takovými prohlídkami je třeba nemocného na takovou možnou reakci připravit. Pro jeho případné uklidnění doporučuji objektivní prohlídku v zařízení, kde se o jeho potížích neví. Toto sice neplatí obecně, ale bohužel to také není příliš vzácné. Morálku těchto případů nechávám na uvážení samotnému čtenáři.

### **Psychika nemocných**

O psychice nemocných se v této kapitole už psalo, ale přesto je třeba si uvědomit ještě několik důležitých okolností. Především to, co bylo psáno ve stati o potížích v pánvi. V první fázi každé léčby musí být jasno, zda jde o psychickou narušenost genetickou nebo narušenost dlouhou nemocí s neúspěšnou léčbou nebo po úrazu hlavy (epilepsie apod.) nebo dysfunkcí některých orgánů v pánvi.

Teprve pak je možno uvažovat o eventuální léčbě psychiky. Ale geneticky narušených psychických stavů přichází k léčbě alternativní medicínou velmi málo, většinou to jsou uvedené druhotné příčiny. V takových případech nemá smysl psychiku nějak léčit; je třeba vyléčit příčinu a psychika se tím upraví. Samozřejmě je rozumné nemocnému podávat placebo, „něco na psychiku“ nebo to ani nemusí být placebo, protože dnes je „na nervy“ skoro každý. Třeba tinktura z jódu (nejde ovšem o jódovou tinkturu na dezinfekci ran), ale i ta se musí podávat opatrně. Takovýchto případů není málo.

trpí jimi hlavně ženy, u mužů tyto stavy pak zapříčiňují prostatické potíže.

Dalším velikým problémem je setrvávání zhoršeného psychického stavu i po vyléčení fyzické příčiny nebo z titulu



setrvávající fyzické vady. Ve druhém případě jde o celkem lehce zvládnutelnou vadu, pokud se na ni systematicky poukazuje.

Např. kulhající nemocný v důsledku vady krční páteře kulhá ještě týden po reponaci páteře a odstranění potíže v noze. Navíc je schopen po upozornění na to se sám velice tomuto kulhání divit. Zde hraje nejdůležitější roli strach z bolesti, který se někdy velmi těžko překonává, zvláště u dětí. Nemusí to být tak zřetelné jako u kulhání, může to být třeba trvalé vynechávání pohybu, který předtím dělal bolest, nebo nepoužívání jedné ruky, která předtím bolela.

Tyto projevy jsou dokonce nebezpečnější, protože nejsou vidět, a třeba atrofovaný sval místo ožívování dále atrofuje. V takovém případě je nejlepší pomocí zainteresovat co největší počet lidí kolem nemocného, aby jej neustále napomínali a nutili k normálnímu pohybu. Jemu samotnému se situace těžko překonává a po případném delším neprovozování svalů je tu nebezpečí nového zhoršení.

Strach je vůbec velkým nepřítelem všech léčení a navíc se jen velmi těžko překonává. U některých těžkých případech se nedá vůbec rozeznat, co je dílem poruchy a co dílem strachu.

Nejhorší to je u dětí, které se třeba nepohybovaly, tedy nechodily. Takové dítě má obvykle za sebou hodně pokusů končících obvykle pády a bolestí, takže se této bolesti, a tím i pohybu nesmírně bojí. Na světě není skoro síly, která by takové dítě přinutila postavit se na nohy, které nechodily. Takové dítě je navíc ještě dále léčeno „na nohy“, protože nechodí, ale že jsou třeba již v pořádku, se vůbec nepozná.

Jedinou spolehlivou a rychlou metodou je hypnóza a pak trpělivá práce ošetřujících osob. Např. zákaz brát nějakou věc do rukou je nejspolehlivějším způsobem jak dítě navést, aby jednak vymyslelo jak na to a jednak aby nesplnění příkazu nebylo vidět. Takové dítě je třeba schopné na nechodících nohou příslušnou věc odnést. Musí se ovšem dělat, že to není vidět. Při zjištění, že je viděno, dítě okamžitě klesá k zemi.

Další velkou chybou je snaha rodičů urychlit vývoj. Pokud třeba tříleté dítě nechodí a začne se úspěšně léčit, stavějí je rodiče na nohy, protože „všechny tříleté děti přece už chodí“. Je to pochopitelné, ale

nesprávné. Vývoj se nedá přeskočit a každé dítě si musí své odplazit, odkolenovat, strhnout nějaký ubrus, spolknout nějaký klíč a pak teprve může chodit. To bohužel platí i pro větší děti, pokud nechodily. Násilné stavění na nohy a následné bolestivé pády situaci jen zhoršují.

Ale to platí i pro dospělé; strach není přece doménou dětí. A právě u dospělých se to někdy hůř zvládá. Zejména když se při pádu nějak bolestivě (u žen nedej Bože i esteticky) zranili. Zde je opět nejlepším prostředkem hypnóza, pokud je ovšem k dispozici kvalitní odborník.

Poznámka: Kdyby se pro zjišťování skutečného stavu nemoci používalo více hypnózy, byla by to dost dlouhá řada nejrůznějších překvapení, samozřejmě kromě popisované vydatné pomoci.

Uvedu jeden příklad. Nemocná (44 let) trpěla závratěmi a na začátku nemoci upadla a na dlaždicích si rozbila čelo. Po ráně zůstala jizva. Nemocná chodila pouze s někým za ruku a doma jenom kolem stěn. Po vyléčení příčiny nastaly potíže: nemohla se přinutit k samostatné chůzi, chodila večer po ulicích v motocyklové helmě (protože motoristé se ani nárazem do stromu nezabijí), chodila po sněhu, ale jakmile se objevila trčící dlaždice, padala. Byla svolána rada rodiny a sousedů a všichni se zavázali nemocné silně nadávat. Léčba pak trvala ještě 5 měsíců. Teprve pak sama prohlásila, že je zdravá, protože byla tancovat.

A tady je nutné se vrátit ke stati o důvěře, nebo spíše k víře nemocného. Zmíněné nemocné jsem před zahájením léčby (protože byla naprosto jasná) řekl: „Paní, vy budete ještě tancovat!“ A ona paní byla zdravá až za 5 měsíců, kdy bez problémů protancovala večer („a schválně jsem nevynechala ani jeden tanec, abych si to ověřila!“). Bez onoho tancování by nebyla nikdy zdravá. Tento případ není zdaleka ojedinělý a budiž všem poučením. Ani já sám jsem si do té doby rádne neuvědomil sílu slova, zejména když je na začátku.

Podobný případ byl s nemocnou (30 let), která po operaci páteře 8 let nechodila. Po vyléčení začala sice chodit, ale odmítala chodit tam, kde nebyl blízko strom nebo stěna, a pak ve tmě. Ani ve vlastním bytě nechtěla potmě bez opory chodit. Dokonce nepřišla na

dolčení ze strachu z přemlouvání atd. Nakonec pomohlo těhotenství, ale překonání onoho strachu trvalo několik měsíců.

Jak je vidět, nestačí léčit pouze fyzické potíže, ale zcela souběžně se musí zvládat i psychický stav, protože může být v některých případech větší překážkou brzkého uzdravení než původní potíže. V každém případě však léčitel musí umět tento psychický stav odhadnout a také jej respektovat.

### **Psychika léčitele**

Ne nadarmo se říká, že „... někoho něco naučit znamená sám to umět“. Jinými slovy, kdo sám nemá psychiku v pořádku, nemůže psychiku léčit u jiných, a jelikož psychická a fyzická oblast jsou jedním celkem – neměl by léčit vůbec.

Léčitel jakéhokoli druhu, formátu nebo oboru by měl k nemocnému přistupovat vyrovnaný, odpočatý a maximálně soustředěný. Všichni známe skutečnost, že se např. neklid velmi snadno přenáší z jednoho na druhého. Nebo známá zkušenost ze společenských podniků, když třeba se celá společnost krásně baví, vtom vejde jeden zamračený, „zapšklý“ host – a je po zábavě. Nebo naopak, společnost se viditelně nudí, vtom vejde host, zahlaholí a – celá společnost je na nohou.

Vysvětluje se to tím, že každý člověk (emituje buď minusové, nebo plusové ionty. Člověk emitující plusové ionty rozsévá kolem sebe nepokoj, nespokojenost a zlost, kdežto člověk emitující minusové ionty rozsévá kolem sebe úsměvy, spokojenost, pohodu a veselost. Tyto skutečnosti jsou známy zejména v psychotronice, uznává je také jóga a musí je uznávat každý, kdo chce lidem pomáhat.

A léčitel má mít kolem sebe aureolu vyrovnanosti, síly, spokojenosti a důvěry. V žádném případě nesmí být vidět, že i on má problémy, že ho něco trápí a že dělá svoji práci třeba z povinnosti. V takovém případě nestojí léčebný efekt za nic. Pokud někdo není schopen zvládnout sám sebe, neměl by ovlivňovat jiné.

Musíme si ovšem uvědomit, že onu sílu a jistotu, zejména když ji nemáme vrozenou, můžeme získat jedině znalostí problematiky, zkušenostmi a duševními cvičeními. Takže kdo neumí ovládat sám

sebe, ať se to nejprve naučí, čas vyplní studiem a pozorováním a pak teprve případně přistoupí k jiným.

Je tu ještě jedna skutečnost, trochu vybočující z tak zvaného racionálního chápání světa, i když docela nevíme, co to vlastně racionální svět je. Každý ví, že úroveň odborníků v jakémkoli oboru je velmi různá. Je to dáno vědomostmi, zkušenostmi, věkem atd., ale hlavně přirozenými schopnostmi a pak také morálkou; i když si to sami nepřipouštíme anebo o tom nechceme vědět.

A právě v poslední době tyto schopnosti – talent a morálka – jsou v jakékoli medicíně to nejdůležitější. Vše ostatní se dá naučit – toto nikoli. Pokud se tedy to, co se má dělat především pro člověka, skutečně pro něho dělá, pak je taková činnost maximálně úspěšná. Jakmile se ovšem na první místo snažení místo člověka dostanou peníze, kariéra, pýcha a egocentrismus, ztrácí se nejen úspěch, ale i talent. Čili jinými slovy pokles morálky není jen poklesem člověka samého, ale i toho, co dělá. Platí to v umění, a protože medicína je umění, a to umění nejvyšší, platí to zde dvojnásob.

## **VI. Několik úvah na závěr**

### **Úvaha o logice**

Místo obvyklého klasického závěru dovoluji mi spíše filozoficky přednést několik úvah ke společnému pochopení.

Především se domnívám, že při zavádění alternativní medicíny do běžného užívání bude neustále docházet ke konfliktům a nedorozuměním. Je to celkem logické, protože kontakty dnešního člověka s přírodou jsou minimální. Proto také jsou nám často zcela přirozené pochody v přírodě nepochopitelné. Ztratili jsme schopnost „přírodně“ myslet. Touha po majetku, po pohodlí, po lehkém získávání materiálních a jiných výhod nás zbavily schopnosti přijímat logiku přírodních zákonitostí a pochodů.

Člověk si postupem času vytvořil svou životní logiku i logiku různých pochodů, obě však neodpovídají přirozené logice života v přírodě. A tak při znovuobjevení logiky přírodních pochodů už nejsme ochotni je přijmout. „Neodpovídají naší vědecké teorii

(metodě, postupu), my jim nerozumíme – tudíž nejsou pro nás přijatelné!“ Přitom ale jde o uměle vytvořené teorie, mnohdy bez racionálního základu, a věda se snaží do nich všechny pochody doslova nacpat. A pokud to přes veškerou snahu nejde – pak tyto zákonitosti prostě nejsou. Kdyby se příroda uměla smát, asi bychom jí byli s tím naším ubohým velikášstvím pořádně k smíchu.

Dále je to otázka míry našeho vědění. Dnes již víme, že Vesmír je prostě bez konce, bez omezení, ale stavbu buňky považujeme za objevenou, prověřenou a snad i známou, což je ovšem nesmysl. Myslíme si, že máme dokonalou přístrojovou techniku, ale to je další nesmysl. V každém oboru, ale v medicíně zvlášť, je možno každou teoreticky vytvořenou hypotézu okamžitě praktickou zkouškou zpochybnit, a to zcela objektivně.

Zmiňuji se o tom proto, že mnohý náš vědec mi připadá jako onen pohádkový král, který prohlašuje: „Já to nevidím – tudíž to není!“ Krásně to charakterizuje již citovaný Lewis Thomas: „Praxe dělá a věda dokazuje, že to nejde. A když to praxe udělá, věda rychle hledá vysvětlení, proč to vůbec šlo!“ Prostě se v nesmírné pýše zapomíná na onen klasický výrok: „Člověk se musí strašně dlouho učit, aby zjistil, že vůbec nic neví!“ A já si dovolím k tomu přidat: „... a potřebuje kus odvahy, aby to dovedl přiznat!“

Proto také často uvádím přednášky o alternativní medicíně mottem: „Kdo chce studovat alternativní medicínu, musí věřit všemu a nevěřit ničemu. Ale za nic na světě to nesmí poplést!“

Z uvedených hledisek není prakticky možné sem zařadit některé faktické poznatky, postupy a metody, i když jsou v praxi velkou pomocí. Třeba při upřesňování diagnózy a určování dávek jsou tyto metody nenahraditelné. Uvedu příklad „jakž takž vysvětlitelný“.

Je obecně známým faktem, že každá látka má, či nemá svůj potenciál. Jiná věc je, co s oním potenciálem, zda se s ním vůbec něco děje a jak jej využít. Jedna teorie tvrdí (a má jako každá teorie své odpůrce i příznivce), že každá buňka, každá sebemenší částice hmoty emituje vlnění o určitých vlastnostech a parametrech. Praktické zkoušky prokázaly, že toto vlnění nebo snad jiný projev přenosu skutečně existuje. Nebudu zde popisovat zkoušky, ale zmíním se o praktickém efektu.

Lahvička obsahující určitý lék, např. tinkturu individuálně zpracovanou pro určitou osobu a na určité potíže, po uchopení do levé ruky oné osoby vyvolá po několika sekundách jeden nebo několik efektů, např.

„mravenčení“, irradiaci, pocit tepla v dysfunkčním orgánu, úlevu, nebo dokonce úplné odeznění bolesti, změnu potenciálu příslušné akupunkturní dráhy nebo bodu, změnu hodnot Akabaneho testu, změnu tělních parametrů, jako jsou tep, krevní tlak, sedimentace, leukocyty apod.

Tohoto jevu je možno využít i pro celkové posílení, např. při kolapsovém stavu stačí dát postiženému do ruky třeba Švédské byliny a postižený se začne okamžitě zotavovat. Téhož efektu je možno dosáhnout přiložením určitých látek na bod 9 dráhy srdce.

Přítom není rozhodující, v jakém obalu ony látky jsou, zda je to papír, kov, porcelán nebo sklo. Navíc jde o hodnoty v elektrických jednotkách téměř zanedbatelné, např. proud o hodnotě jednoho až čtyř mikroampérů. Jediným tlumícím materiálem je zde teflon a puk částečně některé umělé hmoty. O jakou energii tedy jde? I když měříme takové jevy nebo jejich účinek elektrickými přístroji, nemůžeme vysvětlit chování této energie, která prochází sklem, porcelánem, gumou atd.

A máme tady hamletovskou otázku: Využívat tohoto jevu, když neznáme jeho podstatu, nebo ne? Musí nebo může být využívání jevů škodlivé? Domnívám se, že nikoli, protože naše pokožka přichází v současném prostředí rozhodně více do styku s jedy než naopak. A my (ale ani medicína) se nevzrušujeme. U tohoto jevu jde evidentně o kladný vliv. A to nemluvím o zlatých plíšcích na akupunkturních bodech léčících noční pomočování, ani o tabletách hořčičku přilepených na bod KS 6 vlevo. Ty udělají z netrénovaných měšťáků profesionální nosiče zavazadel.

Jistě je možno chápat opatrnost při užívání nových léků per os – ústy. Ale těžko lze pochopit odmítavý postoj k lékům evidentně neškodným, levným a dostupným, k přírodním postupům, když na druhé straně všechny chemické prostředky mají vedlejší účinky. Mnoha trpícím jimi nelze pomoci a navíc existuje prakticky trvalý nedostatek nejzákladnějších léků.

Co je a není logické? Co je a co není reálné?

A na závěr této úvahy pouze malou poznámku o naší závislosti na přírodních jevech, která rozhodně nepostrádá logiku, ale my přesto o ní nevíme, nebo vědět nechceme.

Dělají-li se individuální homeopatické tinktury, je možno si všimnout následujícího úkazu: V určitém měsíci vychází jako součást tinktury u 80 % nemocných tinktura měsíčku zahradního, tedy bez rozdílu, o jakou potíží jde. Od určitého dne pak tato tinktura nevychází nikomu a vychází zase hromadně tinktura hořce žlutého. A takto se po měsících, ale i delších i kratších obdobích některé látky objevují a zase mizí atd. Ponechávám to volné úvaze, pouze bych připomenul měnící se účinnosti celé řady léků v závislosti nejen na nemocných, ale i na ročním období apod.

### **Úvaha o monopolech**

Je obecně známo, že každý monopol je něco nenormálního, něco, co odporuje přírodním zákonům a co vytváří nekontrolovatelný vývoj moci. Proč, to snad není nutné vysvětlovat. Zažívali jsme to a ještě zažíváme a myslím, že ještě dlouho zažívat budeme. Jelikož tedy monopol není nikdy řešením, nemůže být řešením ani monopol v léčbě, v používání jednoho způsobu léčby, zejména když má navíc negativní účinky. A trvat na monopolu, i když existují jiné, méně škodlivé metody, je podle mě trestuhodné.

Ze všech monopolů je ale nejhorší monopol na myšlení a úplnou katastrofou je monopol myšlení spojený s mocí.

Když se pokračuje ve výrobě neprodejného zboží jen proto, aby byla v příslušné oblasti zaměstnanost, pak se tomu dá s trochou sebezapření ještě rozumět. Ale když se tvrdošijně uměle udržují metody, o kterých všichni vědí, že jsou škodlivé, a bojuje se proti metodám, které jsou neškodné, levné a dostupné jenom proto, že na těch škodlivých si část průmyslu, výzkumných ústavů a řada lidí udržuje slušné živobytí, je těžko pochopit.

Za protiklad monopolů mohou být považovány právo a svoboda. Že monopol potírá každé právo a každou svobodu, to víme, ale platí to pouze pro monopol vlády? Neplatí to i pro ostatní monopoly? Náš občan má ústavou zaručeno právo na zdraví, a tudíž i jakousi

svobodu. Ale jaké to je právo, jaká svoboda? Kdo si může vybrat lékaře, kdo si může volit způsob léčby, i když ví, že ten stávající škodí, že je nefyziologický? Nakonec to všichni známe ze současné situace.

Jistě by i monopol mohl být za určitých okolností možný, pokud by mu ovšem předcházela řada předpokladů jako etická výchova nositelů monopolu, schopnost uznávat i jiné pravdy (nebo snad tolerance? ), schopnost přijímat nové věci, i když budou z jiných zdrojů, a ctižádost obrácená správným směrem, tj. snahou o získání větších znalostí. Hlavní podmínkou by ale mělo být, aby monopol pracoval pouze ve prospěch těch, pro které je určen, aby zde skutečně platilo ono „Salus populi, suprema lex esto“.

Pochopitelně ani tato úvaha neplatí zcela všeobecně, ale bohužel pravidla monopolů jsou zřejmě také jakýmsi přírodním zákonem a přírodní zákony jsou základními zákony života. Pak záleží pouze na způsobu jejich dodržování.

### **Úvaha o racionálním myšlení**

Existuje řada lidských vlastností, které je možno více či méně hodnotit kladně. Ale ze všeho nejvíce se pochodům v přírodě přibližuje tzv. zdravý selský rozum. To rčení má své racionální jádro, protože sedlák byl vždy synonymem koexistence člověka s přírodou. Byl na ní závislý. A nejen on, ale všichni, pro které pěstoval živobytí. Proto jeho filozofie i matematika byly velice prosté. Ale genialita je v prostotě.

Selský rozum neplatí pochopitelně pouze v zemědělství, jenomže jinde mu říkáme racionální myšlení. Bohužel dnes však většinou jenom říkáme; na jeho význam jsme nějak zapomněli. Takže to vypadá, jako by se zmizením oněch původních sedláků zmizel i onen selský rozum. Často musíme přírodě připadat strašně směšní, že pro vypočtení 2x3 potřebujeme aspoň střední počítač. Proč vlastně velice často hledáme vědu tam, kde žádná není, nebo tam, kde jí vůbec není třeba?

Mluvil jsem o tom, že náš organismus odmítá přijímat věci cizí, počínaje bramborami a konče ozařováním, protože má ve svém prostředí vše, co ke svému životu potřebuje, tedy i všechno pro zcela přirozenou léčbu. Jenomže my jsme ztratili schopnost vidět, zejména



ti, kteří by měli mít toto vidění daleko lepší než všichni ostatní, protože by měli odpovědnost za ty ostatní brát vážně. Vypustili jsme prostě ze svého myšlení ono *ratio* – rozum, přesněji řečeno právě ten zdravý selský.

A proto ve jménu našeho chřadnoucího lidu apeluji na všechny, kteří mohou přispět k tomu, aby znovu zdravý selský rozum ovládl náš živ o ta aby nám v řídlo všude méně vědců, ale více lidí se selským rozumem.



**Ing. Jiří JANČA, CSc. (\* 1924), žijící v Ostravě, je příkladem člověka, který se přes nejrůznější nepřetřené soudu dostal k tomu, co jej vždy přitahovalo - k přírodním vědám a k léčbě přírodními prostředky. Třebaže je původním povoláním strojní inženýr, zajímal se o veškeré dění v přírodě, o věci netypické a pro násle po léta "vědeckým světovým názorem" deformované myšlení téměř nepřijatelné. Snažil se neustále ve všech přírodních úkazech nalézt zákonitost, smysl a přirozené vztahy.**

**V roce 1945 se jako pacient poprvé seznámil při operaci s účinky akupunktury. Tuto metodu pak studoval a postupně se začal prakticky zabývat fytoterapií, homeopatií, čínskými masážemi, chiropraxí, reflexologií a některými dalšími metodami alternativní medicíny - samozřejmě spolu se studiem anatomie, fyziologie a dalších oborů. Znalost jazyků mu umožnila studovat cizí prameny a hodnotit je z vlastního pohledu. Svá studia doplnil bohatou prací. Vynalezl nejen nové postupy alternativní medicíny, ale vyvinul i množství vlastních prostředků, vyznačujících se mimořádnými úspěchy při léčbě pacientů.**

Vážený čtenáři,

dovolujeme si Vás upozornit, že na knihu, kterou právě držíte v rukou úzce navazuje publikace **CO NÁM CHYBÍ (KOVY, JINÉ PRVKY A VITAMÍNY V LIDSKÉM TĚLE)**. Dozvíte se v ní mimo jiné, co a proč Vám chybí, které nemoci způsobuje absence určitých prvků a jak to vše napravit. V současné době připravujeme od téhož autora titul **REFLEXNÍ TERAPIE (TAJEMNÁ ŘEČ LIDSKÉHO TĚLA)**. Kniha rozvíjí praktické, nenáročné a účinné postupy navracující zdraví. V současné době dokončil Jiří Janča pro nakladatelství **EMINENT** rukopis s pracovním názvem **PRAKTICKÁ HOMEOPATIE (CESTA KE ZDRAVÍ - RÁDCE PRO CELOU RODINU)**. V této knize se seznámíte s jednoduchými a srozumitelně podanými návody k výrobě léčivých prostředků z oblasti alternativní medicíny, která byla u nás dosud zcela opomíjena.

Zmíněné tituly si můžete objednat na adresách:

Obchodní dům **KOTVA**, nám. Republiky 8, 113 00 Praha 1  
Knihkupectví **ARTFORUM**, Nádražní 51, 701 00 Ostrava 1  
Zásilková služba **LIBRI**, Varovova 3228, 143 00 Praha 4

Možná Vás bude též zajímat, že ostravské studio Krátkého filmu **PROMETHEUS** pro Vás připravilo instruktážní videokazetu s názvem **ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA**. Tato videokazeta názorným způsobem doplňuje tuto knihu. Seznámíte se tak netradičním způsobem s některými terapeutickými postupy a metodami samopomoci a zároveň se jejím prostřednictvím setkáte s několika velmi zajímavými případy z bohaté praxe Jiřího Janči.

**Objednávky na videokazetu přijímá:**

**EMINENT, P. O. BOX 298, 111 21 Praha 1**

O zcela unikátním **PRAKTICKÉM KALENDÁRIU ALTERNATIVNÍ MEDICÍNY JIŘÍHO JANČI 1992** a dalších edičních počinech nakladatelství **EMINENT** se dočtete uvnitř knihy na stranách 270 a 271.

