

Jarmila Mandžuková

ZDRAVÍ JE V NAŠÍ HLAVĚ



ZDRAVÍ JE V NAŠÍ HLAVĚ

Jarmila Mandžuková

ÚVOD

Vážení přátelé,

tato kniha je o nejdůležitějším tématu života – o ZDRAVÍ. **Zdraví každého z nás úzce souvisí se způsobem života, jaký vedeme.** Tedy jak my sami ovlivňujeme svůj zdravotní stav.

V této knize se snažím potvrdit pravdivost obligátního rčení **VŠE JE V NAŠÍ HLAVĚ**, tedy odkrýt souvislosti mezi tělem a psychikou člověka a poukázat na psychické pozadí řady tělesných onemocnění.

Jakákoliv nemoc či bolest je vzkaz pro člověka. Jde o to zachytit vzkaz, který nám prostřednictvím nemoci vysílá naše tělo, a pochopit ho. Pokud ho člověk dokáže „rozklíčovat“, má velkou šanci se uzdravit z nemoci. Záleží jen na nás, zda se nad sebou a svých chováním zamyslíme a učiníme kroky ke změně. Je na nás, zda pochopíme smysl svého života a poslání, které před námi stojí. Je na nás, zda půjdeme životem s otevřeným srdcem plným lásky a pokory, zda budeme mít dostatek trpělivosti, víry a vytrvalosti. Jen tak se můžeme uzdravit z jakékoliv nemoci. Je na nás, zda budeme smysluplně naplňovat svůj život a udržovat a pečovat o své zdraví

Tato kniha vám může změnit život. Má ve vás probudit zájem o to, co vše se odehrává ve vašem těle a může přispět k uzdravení a získání vitality. Základní podmínkou je, abychom svoje TĚLO,

MYSL a DUŠI uvedli do rovnováhy. Jen tak se můžete těšit ze zdravého a spokojeného života.

Každá NEMOC je vzkazem a poselstvím naší DUŠE. Pokud si toto uvědomíme, jsme na cestě nejen k uzdravení našeho těla, ale na cestě k životní ZMĚNĚ, novému životu. Britský přírodovědec Charles Darwin prohlásil: *Není to ten nejsilnější, kdo přežije, ani ten nejinteligentnější, ale ten, kdo se dokáže nejlépe přizpůsobit.*

Tato kniha by pro vás měla být důležitou NAVIGACÍ a důvěrným průvodcem, jak si poradit se svým životem. Jsem nevýslovně šťastná, že vám mohu ukázat cestu, po které se dá dojít do CÍLE. Byla bych ráda, aby docházelo k větší toleranci, pochopení a porozumění, a to nejen mezi lidmi, ale i mezi medicínou klasickou a alternativní.

Mým nejvroucnějším přáním je, aby vám kniha pomohla ke zdraví, vitalitě a spokojenosti.

Bud'te zdraví a sami sebou! Mějte se rádi!

Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz

UPOZORNĚNÍ

Tato kniha nemá nahradit odbornou péči lékaře, cílem výkladu příznaků, respektive nemocí a zdravotních potíží není ani nemůže být stanovení plnohodnotné diagnózy.

JAK SE V KNIZE VYZNAT

V knize se budete snadno orientovat, nemoci, zdravotní potíže a další rady jsou řazeny abecedně. Abecední pořadí poskytuje nejrychlejší přehled a nejjistější orientaci. Snažila jsem se, aby kniha byla napsaná srozumitelně, aby pokynům a radám porozuměl každý. Důležité je začít pracovat na opravdovém uzdravení, k čemuž je potřeba v životě mnohé změnit. **Svoje zdraví máme každý ve svých rukách!** Pokud cítíte, že na zvládnutí svojí nemoci potřebujete pomoc, existují odborníci v oboru psychosomatiky, obraťte se s důvěrou na ně.

O ZDRAVÍ A NEMOCI

Co je vlastně zdraví? A co je nemoc? A jak se zdravím a s nemocí zacházíme? Jak ovlivňují naše životy? A proč jsme vlastně nemocní? Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví jako **stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, nikoli pouze jako nepřítomnost choroby**. A co tedy znamená nemoc? Pokusím se zodpovědět na uvedené otázky.

ZDRAVÍ MÁME JEN JEDNO

Existují tisíce nemocí, ale jen jedno zdraví.

Karl Ludwig Borne

Zdraví – základ života. Jistě se mnou budete všichni souhlasit, že dobrý zdravotní stav je opravdovým základem pro vše v našem osobním životě i v práci. Nic cennějšího než zdraví nemáme! Kliše, které každý z nás slyšel již mnohokrát. Výrok německého filozofa Arthura Schopenhauera to vystihuje zcela přesně: ***Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.*** Zdraví je pro většinu z nás dar, který dostáváme při narození. A to, co je dáváno zadarmo, není všeobecně ceněno a mnoho lidí se ke svému zdraví chová lhostejně, jako by pro ně nemělo velkou hodnotu.

Situace se změní až v okamžiku, kdy začneme mít zdravotní potíže. Většina nemocných je přesvědčena, že zdraví získají jen u doktora, v lékárně či v nemocnici a lékařský předpis pro ně představuje stvrzenku na zaručené zdraví. Zdraví v lékárně opravdu nekoupíme! Není sporu o tom, že léky mohou hodně pomoci, ale ani ten nejlepší lékař či nejtalentovanější léčitel nedokáže léčit, pokud se my, pacienti, do léčby sami nezapojíme. Jde o aktivní přístup každého člověka, mnoho poruch lze ovlivnit zdravým životním stylem. Pokud pacient tento aspekt ignoruje, opravdové vyléčení nikdy nenastane. Starověký lékař Hippokrates se vyjádřil jasně: ***Pokud nechceš změnit svůj život, nemůže ti být pomoheno.***

Ztotožňuji se s citací z knihy Proč (a jak) psychosomatika funguje? (více seznam literatury): *Je udivující, s jakou ochotou se lidstvo vzdalo vlády nad svým zdravím a nad svým životem. Přenechává ji v naprosto cizích rukou. Pasivita a odevzdání dosahují až takové míry, že dnes okolo sebe vidíme pacienty, kteří putují křížem krážem nemocnicemi z jednoho oddělení na druhé a nechávají si dělat vyšetření, o kterých vůbec nic nevědí. Za účelem, po kterém se ani neptají. S výsledky, které je vlastně ani nezajímají. Jsou přesvědčeni, že je to přece práce lékaře a není žádoucí, aby se mu do ní pletli. Míra této nevědomosti a neúčasti pak vkládá do rukou lékařů prakticky neomezenou rozhodovací moc nad životy a zdravím ostatních.*

Odpradáva lékaři pracovali s člověkem jako s celkem, tedy s jeho TĚLEM i DUŠÍ. Léčebné systémy jako čínská medicína, indická ajurvéda a další vnímali člověka jako celek. Ve středověku došlo pod vlivem náboženství k rozdělení, tělem se zabývali lékaři, duší církev, což bylo podpořeno představou o posmrtném životě. Postupně medicína ve svém pokroku jednotlivých vědních oborů, mikrobiologie atd. se odklonila od celistvého k jednotlivému a vnímání pacienta jako celku se postupně vytrácelo.

Na nemocného člověka nelze pohlížet jen z čistě medicínského hlediska stavu jeho fyzického těla. Ale každý člověk je složitou komplexní osobností sestávající z fyzického těla a duševna – tedy našich postojů, emocí, pocitů, myšlenek... Obojí funguje společně a nedá se oddělit a dá se nazvat jedním slovem INTEGRACE. Správná léčba tedy musí zahrnovat komplexní pojetí, nahlížení na propojení

mysli a těla. Tak i zní definice PSYCHOSOMATIKY. Řecký filozof Platón prohlásil: *Největší chybou při léčení chorob je skutečnost, že existují lékaři těla a duše, protože ty dvě věci nelze od sebe oddělit.*

ALE ZPĚT K DEFINICI ZDRAVÍ

Hlavní pozornost klasické medicíny je zaměřena na diagnostiku a léčbu nemocí. Existuje rozsáhlá literatura týkající se nemocí, zabývající se jejich studiem a diagnostikou. Obsahuje obrovské množství vědomostí o vzniku, průběhu a prognóze všech, i velice vzácných chorob. Protipólem je zdraví a určitá neschopnost současné medicíny umět detailně a přesně popsat zdravého člověka a stanovit komplexní definici lidského zdraví. Teprve na základě této definice je možné popsat a zachytit podstatu lidské nemoci. Ale lze zdraví opravdu přesně popsat?

Co vlastně znamená být zdravý? Znamená to celé, kompletní JÁ, tedy být přesně takový, jaký jsem tady a teď. Ale absolutní zdraví neexistuje, neboť zdraví není stav, ale proměnlivý proces. Vše, co je živé, je v neustálém vývoji, změně, pohybu, v procesu růstu, regenerace, ale i stárnutí, opotřebení, zániku. Naše tělo se neustále musí vyrovnávat s vlivy okolního prostředí. Podobně to vnímá i německý filozof Friedrich Nietzsche, který vychází z toho, že *zdraví a nemoc nejsou žádné vzájemně se vylučující stavy lidského těla, ale spíše neustálé přechody mezi zdravím a nemocí.*

Co je to vlastně zdraví? Mnoho lidí je přesvědčeno, že jejich zdraví je definováno tím, že mají určité krevní testy v předpokládaném rozmezí: například hladina cholesterolu v krvi má být v hodnotách do 5,00 mmol/l, krevní tlak by měl mít optimální

hodnotu 120/80. Také lékaři mívají tendenci hodnotit zdraví člověka tímto způsobem. Zdraví ovšem není definováno pouze řadou čísel a údajů. Zdraví nelze měřit jenom počtem dní, po které je člověk například udržován při životě za pomoci léků a přístrojů, ale ZDRAVÍ se dá vyjádřit mnohem jednodušeji – **zdraví znamená kvalitu života.**

A co to znamená kvalita života? Opravdová kvalita života souvisí s rozšířením osobních horizontů mimo číselné limity dané laboratorními hodnotami klasické medicíny a uvědomit si co „zdraví“ pro nás opravdově znamená. Neznamená to ale, že by laboratorní testy byly neužitečným diagnostickým nástrojem, jen je potřeba být opatrnější před posuzováním zdraví jen podle chemických měření, které nemohou být jediným zdrojem odpovědi. Opravdová kvalita života má totiž zcela jiné a logicky vyvoditelné a přirozené parametry: schopnost spát v noci, chodit bez bolesti, jíst a těšit se z jídla, mít funkční paměť a dosahovat věcí, které pro vás v životě něco znamenají. Zdraví znamená čas trávený v rodině, procházky v přírodě, schopnost zvládat stres a prožívat radost. Zdraví znamená „neodmlčet se“, neuzavírat se před ostatními i světem, ale komunikovat, pěstovat vztahy a být otevřený světu. Člověk se často vlivem okolností i vlastních rozhodnutí uzavírá, opouzdřuje. Kdesi jsem četla, že zdraví je možné jen za cenu živé komunikace a otevřeného přístupu k životu a ke světu – při snížení kontaktů se světem a izolaci vždy hrozí duševní a tělesné onemocnění. Být zdravý také znamená nic neskrývat, nezastírat, nepotlačovat, nežít podle různých vzorců, programů, rolí a očekávání druhých. Ale být sám

sebou a žít v harmonii sám se sebou i se svým životem. Zdraví znamená, že o své tělo pečujeme s respektem a prožíváte vděčnost a radostný pocit z toho, jak dobře nám funguje. Zdraví znamená všeobjímající lásku, pulzující životní energii, pružnost těla, rozpustilost ducha, hravost, každodenní optimismus, radost ze života a k tomu ještě mnoho a mnoho dalšího.

K tomuto tématu jsem vybrala několik zajímavých názorů a citátů, které definují zdraví. Některé z nich jsou vážnější, některé odlehčí toto téma.

Český psycholog a spisovatel Jaro Křivohlavý má svoji vlastní definici zdraví: *Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duševní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimálně kvality života a není překážkou osobnímu snažení druhých lidí.*

Německý spisovatel Gerhard Danzer v knize *Psychosomatika* (více seznam literatury) pojem zdraví popisuje takto: *Zdraví se dostavuje nejspíše tehdy, když člověk utváří přítomnost na základě jím zvolených plánů do budoucnosti a přitom hodnotí svou minulost jako zkušenost. Každé pouhé utápění se v minulosti, každé „hledání ztraceného času“, které nesměřuje ke zvládnutí přítomnosti a budoucnosti, může být – jak je tomu často u deprese, známkou nebo příčinou nemoci. Budoucnost je totiž časová dimenze, která člověku slibuje svobodu, vývoj, změnu, metamorfózu a štěstí – a tím také zdraví.*

V knize *Proč (a jak) psychosomatika funguje?* (více seznam literatury) jsem se dočetla toto: *Pod pojmem zdraví je většinou myšleno to, že člověk o svém těle víceméně nemusí přemýšlet.*

Tělo ho nikterak neomezuje a ani navenek nevykazuje žádné abnormální znaky. To, co žijeme, je nějak v souladu s tím, jak tělo funguje.

Velmi výstižně se o zdraví vyjádřil francouzský dramatik Jean Annouilh: *Zdraví považuji za komfort a kdo ho má, měl by být na něj hrdý.*

Pravdu má Georg Christoph Lichtenberg, který prohlásil: *Pocit plného zdraví získáme jen nemocí.*

Anglický spisovatel Aldous Leonard Huxley napsal: *Lékařská věda dosáhla takového pokroku, že nikdo na světě už není zdravý.*

Ruský spisovatel Ivan Sergejevič Turgenev uvedl: *Šťěstí se podobá zdraví. Dokud je máte, ani si ho nepovšimnete.*

Možná ještě jedno známé rčení: *Zdravý člověk má mnoho přání, nemocný jen jedno, a to zdraví!*

A tak bych mohla dále pokračovat.

Každopádně, vlastní ZDRAVÍ máme ve svých rukou! Je to naše ODPOVĚDNOST! Život bez nemoci a bolesti je mnohem krásnější a plnohodnotnější a určitě stojí za to, nebýt pasivní a začít pro sebe něco dělat! Prováděné analýzy ukazují, že až padesát procent pacientů trpí poruchami, které by mohli zvládnout vlastními silami. Jen překonat vlastní nečinnost a udělat pro své zdraví něco víc, než jen polykat pilulky. Zařadit do svého života pravidla zdravého životního stylu, nahlížet na věci i situace jinak, láskyplně pohlížet na minulost, vzdát se svých neřestí... A tady je kámen úrazu, to se málo komu chce.

PO STOPÁCH NEMOCI

Člověk je dílem přírody, existuje v přírodě, nelze se od ní izolovat.

Paul-Henri Thiry

Nikdy nebylo tělu věnováno tolik pozornosti jako je nyní, nikdy se nevydávalo tolik peněz na udržení nebo navrácení zdraví. Každý nemocný by měl být za těchto okolností spíše výjimkou. Měli bychom tedy být zdravější více než kdykoli jindy. Bohužel tomu tak není. Lidé ještě nikdy nebyli nemocní tak jako dnes. Je tedy na místě odpovědět na otázku – PROČ? Různé nemoci provázejí člověka od nepaměti. Dříve lidé hledali příčiny svých nemocí i uzdravující prostředky v přírodě, dnes jsme se od přírody na hony vzdálili.

Pokrok, civilizace a výtěžky vědy ve jménu zjednodušení života radikálně zasahují do našich životů a našeho zdraví. Žijeme v materiálně přebujelé a uspěchané době založené na iluzi nekonečného růstu a výkonu, úspěchu, dravosti, bezohlednosti, sobectví apod. Lidé jsou pod obrovským tlakem, nedílnou součástí současného života je stres, napětí, tlak, konflikt, boj, které jsou příčinou většiny nemocí. Velmi zjednodušeně řečeno, většina nemocí vzniká z přetížení, agresivity, nerozumu, neopatrnosti, nerozvážnosti, nespokojenosti a z nesprávného zacházení s vlastním tělem, potažmo s vlastním životem. Říká se jim trefně CIVILIZAČNÍ, protože pramení z nemocné společnosti i celé civilizace. Americký spisovatel

Gregg Braden prohlásil: *Nemoc je tělesný příznak špatného přístupu nebo chybného chování.*

Zdravotní stav lze podpořit prostřednictvím faktorů, které můžeme ovlivnit: co jíme (nejen kvalita, ale i kvantita), s jakými chemikáliemi přicházíme do styku, kolik pohybu si dopřáváme, čím zaměstnáváme svou mysl, jak se věnujeme sami sobě atd. Také naše životní postoje, jednání a chování ovlivňují náš zdravotní stav. Příčina nemoci je tedy jasná, něco děláme špatně či nám něco schází. Za každou nemocí stojí problém. Je to zpráva, kterou nám život dává, aby nám sdělil, že něco není v pořádku. Nemoc tedy není voláním po užívání léků, ale je to pokyn k zastavení a zamyšlení se, že tímto způsobem už dál žít nemůžeme, proto jsme nemocní. Náš organismus nás na to upozorňuje a reaguje únavou, špatným spánkem, bolestí a zdravotními potížemi od těch nejlehčích až po ty nejzávažnější.

Většina lidí pohlíží na nemoc jako na ránu osudu nebo na náhodu s otázkou *proč zrovna já?* Především však považujeme nemoc za poruchu, kterou je třeba co nejrychleji odstranit, abychom mohli žít dál, a to většinou bez nějakých změn, tedy stejně NESPRÁVNĚ, jako dosud. To, co označujeme za chorobu, není vlastně onemocnění, ale symptom – příznak či tělesný projev. Choroba je důsledkem nejen nesprávného životního stylu, ale také disharmonie ve vědomí člověka a projev toho, že člověk vypadl ze svého přirozeného řádu a zaujímá k dění ve svém životě nesprávné postoje. Být nemocný znamená nerovnováhu. Nemoc je porucha celého člověka, nejen jeho těla. Rakouský spisovatel Peter Altenberg napsal: *Nemoc je výkřik ublížené duše.*

Nemoc nám přináší nové situace k získání zkušeností, k nimž bychom ve stavu zdraví nikdy nemohli dojít. Nemoc nás nutí podívat se na vše kolem nás jinýma očima a často i neodkladně řešit věci, které jsme dosud ignorovali, což může vést k „odblokování“ nemoci. Nemoc je stav, kdy se ocitáme vně sebe sama a probouzí v nás touhu vrátit se DOMŮ, tedy zpátky k sobě samému. Tento „domov“ má v sobě všechny naše bytostné touhy po zdraví, lásce, spokojenosti, radosti... Nemoc je také posláním či výzvou, abychom opustili svojí dosavadní cestu a vrátili se zpátky do svého přirozeného řádu, uvědomili si hlubší smysl života a abychom se vzpamatovali. I když příznaky nemoci po nasazení léčby ustoupí, pro nás by to neměla být uzavřená věc, ale naopak pokyn k tomu, abychom zjistili informace, které odhalují hlubší souvislosti nemoci a náš „stín“.

Skutečné vyléčení nespočívá ve vyléčení příznaků, nýbrž v pochopení a znovuoživení narušené harmonie a nalezení cesty k sobě. Záleží na tom, abychom pochopili, co nám nemocí chce tělo říci, a také na tom, abychom ho poslechli. Nemoc tedy není jen naším nepřítelem a záškodníkem, ale může se stát i naším pomocníkem na cestě životem. Naše tělo nám nemocí říká jen to, že jsme se vydali špatným směrem, že jsme sešli z životní cesty. Při nemoci se NIKDY nesmíme vzdát. **Každá nemoc je vždy cestou k sobě samým!** Nemoc by v nás měla zažehnout novou vůli k životu a sílu dokázat sám sobě i ostatním, že se jen tak snadno nevzdáváme. Sebrat všechny svoje síly, víru, naději a začít nový život! Vážít si svého života a věřit, že po tmavé noci přijde zase krásný slunečný den.

NEJTĚŽŠÍ CHVÍLE

Informace o těžkém onemocnění bývá zdrcující. Možná je to poprvé v životě, kdy nám k uzdravení nestačí jedna návštěva u lékaře a jeden recept na léky. Jakmile pocítíme obtíže nebo je nemoc diagnostikována, už ji nemůžeme přehlížet. Onemocnění, zvláště takové, které ohrožuje náš život, se neprojevuje jen v těle člověka. Je-li nemoc vážnější či komplikovanější, přidává se k tomu strach, obavy a další negativní emoce, vyhlídky na její další průběh mnohdy silně zatěžují psychiku nemocného. Pokud nemoc považujeme za neštěstí, zvláště takové, které jsme si nezasloužili, obviňujeme sami sebe i ostatní, takový postoj podlamuje naši důvěru v uzdravení a může být překážkou v léčbě. Lékaři i sami pacienti bývají často bezmocní, když náročná vyšetření a drahá léčba jsou bez efektu, když jsou všichni zúčastnění svědky, jakou mocí nemoc vládne. Tato bezmoc se pak stává jakousi další nemocí, která všechny přítomné vyčerpává. Přitom je důležité si uvědomit, že příčiny nemocí nejsou mimo člověka, ale v něm. Každý člověk si sám vytváří nemoc.

Lidé jsou zvyklí na stereotyp chování, podle kterého je nemoc nepřítel, s nímž je třeba bojovat, nehledě na následky. Ale válčit s nemocí znamená válčit sám se sebou. Proto nemoc přijměte a tím pádem se vzdáte boje sám se sebou. Když dokážeme přijmout realitu svého života včetně současné nemoci, pomůže nám to přes všechno se přenést a výrazně přispěje k sebeuzdravení. **Jestliže v nejhlubší podstatě svého bytí věříme, že život je VZÁCNÝ DAR, jehož je**

třeba si vážit, o který se musíme pečovat a starat, pak bude náš svět vypadat jako nejnádhernější místo k žití.

TĚLO JE NÁŠ PŘÍTEL

Tělo je zrcadlem lidské duše.

Keltská moudrost

Hledáte-li dokonalého a věrného společníka, vězte, že ho již máte. Je to vaše tělo! Važte si svého těla, milujte ho a pečujte o ně. Je největším zázrakem na zemi a je moudřejší a silnější, než si každý z nás dokáže uvědomit. Člověk je součástí přírody a naše tělo vytváří nejužší spojení s přírodou. Je to naše radost i naše zodpovědnost. Je obrovská radost, když v těle funguje vše tak, jak má, je to největší ZÁZRAK. Zázrak, nad kterým se tají dech. Tělo je nesmírně složitý mechanismus, který pracuje velmi účinně. Od úžasných schopností jednotlivých buněk přes orgány a jejich funkce, až po řídicí systémy těla, které se starají o to, aby vše bylo v dokonalé harmonii. Slouží nám sedmdesát, osmdesát, devadesát let a ani dnešní moderní věda není schopna sestrojit tak dokonalý mechanismus, jenž by byl srovnatelný s naším tělem. Ale my na to nikdy nemyslíme, neuvědomujeme si to, necítíme k tělu lásku a vděčnost a chováme se k němu bezohledně.

Tělo je tak citlivé a krásné, plní celou řadu funkcí a zvládá úžasné věci – pohyb, zpracování a trávení jídla, zásobuje všechny orgány živinami, slouží nám, když jsme bdělí, když spíme, naše tělo má svou moudrost – nechává tělem cirkulovat krev, tepat srdce, vše funguje bez naší pomoci. Tělo je mnohem inteligentnější, než jsme my, proto

byly důležité věci svěřeny našemu tělu. Přitom kdybychom se měli starat například o dýchání, neustále bychom zapomínali, že máme dýchat, a je vám jasné, jak by to dopadlo. Naše tělo má hlubokou moudrost, když jíme a jsme nasyceni, tělo řekne dost, ale často tento signál neslyšíme a jíme dál, přejídáme se, a pokud to takhle děláme každý den, není divu, že tloustneme. To je špatně, ale tělo nemůže mluvit nahlas a nemůže nám říct DOST! **Naše tělo má vlastní moudrost, důvěřujte jí.**

TĚLO – ZRCADLO NAŠEHO ZDRAVÍ

Naše tělo je zrcadlem našeho zdraví. Plní všechny naše požadavky jako věrný sluha a funguje tiše a s pokorou, i když jsme k němu lhostejní a příliš se o ně nestaráme. Když nás nic nebolí, bereme to jako samozřejmost. Člověk by měl být svému tělu vděčný, ale odnaučili jsme si ho vážit, komunikovat s ním a naslouchat jemným signálům, které nám vysílá. Naše tělo se snaží vyrovnat všechny nedostatky zaviněné špatným životním stylem, nevhodným stravováním, nedostatkem pohybu, stresem, kouřením a dalšími neřestmi. Vylučuje z organismu všechny škodlivé látky, ale to se mu ne vždy stoprocentně daří, protože do organismu přivádíme další a další nevhodné látky. Tělo začne zrcadlit nedostatek lásky a péče, začne se bouřit, odmítá fungovat a onemocní. Pokud onemocníme, jsme našťvaní a nemoc či bolest vnímáme jako zlo a pociťujeme nenávist vůči svému tělu. Tento negativní postoj brzdí proces uzdravení. Větší šance na uzdravení mají lidé, kteří s pokorou souzní se svým tělem a pečují o ně, mají naději a víru v uzdravení a ve své sebeléčebné schopnosti. Zdraví a uzdravení je v naší moci, naše tělo je stvořeno k tomu, aby se léčilo samo. **Každý z nás je lékař i léčitel.** Svého těla si nevážíme, nemáme se rádi a raději hledáme lásku v něčem nebo v někom jiném. Až si začneme vážit svého zdraví a budeme se řídit svými pocity, budeme věnovat pozornost především SOBĚ a ne druhým, jen tak můžeme dosáhnout stálého zdraví. **Ať je vaše tělo vaším pomocníkem i radostí!**

ŘEČ TĚLA

Řeč těla v nás dřímá od pradávných dob. Je univerzálním a jednoznačně nejrozšířenějším dorozumívacím prostředkem na planetě Zemi. Řeč našeho těla se děje pomocí symptomů – příznaků, projevů... Je důležité vědět, že naše tělo k nám promlouvá nejdříve jen velmi potichu, a pokud nereagujeme na příznaky, jako je častá bolest hlavy, bolest břicha, únava, závratě..., zvyšuje hlas, až začne KŘÍČET a my opravdu onemocníme. Je proto důležité neignorovat drobné příznaky. Příznaky jsou jako poslové, jsou prosbami těla o pomoc. Umožňují nám vidět něco, co zůstává jinak skryté, a když příznaku nevěnujeme pozornost, pak nám pošle bolest, aby nás na poselství upozornilo. Porozumíme-li řeči těla, získáme opět přístup ke svým kořenům a začneme chápat i sami sebe. **Naslouchejte sami sobě, protože všechno vědění a všechna moudrost je v nás.**

Ženy jsou zpravidla vnímavější k varovným signálům, jež jim život dává prostřednictvím zdravotních potíží. Dříve si jich všimnou, dříve je zachytí, dříve se začnou léčit. Dokážou si uvědomit předchozí chyby, snaží se je napravit, začnou se více věnovat samy sobě. Ženy jsou sice více nemocné, ale dožívají se vyššího věku než muži. Muži se snaží dosáhnout úspěšné kariéry, jejich pracovní vytíženost je velká a zdraví jde stranou. To s sebou nese stres a život pod tlakem, z čehož plynou mnohé zdravotní potíže.

V medicíně se termín „příznak“ používá hlavně na něco, co je špatné. Lékaři mluví o „příznacích onemocnění“ a pak předepisují

léky, které mají takové příznaky potlačovat. Když nás bolí klouby, předepisují nám léky na zmírnění bolesti. Když nám zjistí vysoký krevní tlak, předepisují jiné léky, aby nám tlak uměle snížili. To navozuje zdání, že plnou odpovědnost za zdraví má jen lékař. Co když je ale celý tento postup chybný? Co kdyby sdělení, která nám příznaky nemoci předávají, ve skutečnosti obsahovala důležitou informaci o vašem zdraví? Léky mohou přechodně vyvolat „zdání zdraví“, ale ve skutečnosti neuzdravují. Moderní medicínu máme ve velké úctě, ale sama o sobě k opravdovému uzdravení nestačí. V současné době je klasická medicína přechemizovaná, čímž vystavuje pacienty nevědomky značnému zdravotnímu riziku. **Léky otupují naše tělo i mysl.**

TĚLO JE CHRÁM DUŠE

Je prokázáno, že na nemocech se kromě tradičních rizikových faktorů, jako jsou vrozené dispozice, životní prostředí, nedodržování zásad zdravého životního stylu, nevhodná životospráva a některé další činitele, podílí i naše psychika. Vše velmi trefně vystihl německý autor populárně naučných knih Kurt Tepperwein (více seznam literatury): *Kdyby lidé s nadváhou méně jedli, pijáci méně pili, kuřáci přestali kouřit, lenoši se trochu více pohybovali a všichni správně dýchali, pozitivně mysleli, četli dobré knihy a dívali se na krásné věci, mohli bychom zachránit více životů a odstranit více nemocí než se všemi drahými postupy dnešní medicíny.*

Velký podíl na hrozivém nárůstu nemocí a civilizačních chorob má přemíra negativních vlivů – postojů, emocí, myšlenek. Z nezvládnutého stresu, neustálých obav a strachu vzniká trvalé psychické napětí, což vede k narušení tělesných funkcí a snížení obranyschopnosti imunitního systému. Pokud zároveň zapomínáme na dostatečný spánek, odpočinek a regeneraci, je zaděláno na velký problém. Naše DUŠE k nám promlouvá prostřednictvím našeho TĚLA. A pokud víme, co nám duše říká, jsme na cestě k sebeuzdravení těla i duše. Proto je velice důležité naučit se rozumět této řeči a poslouchat své vlastní tělo. Každá nemoc je výkřikem naší duše, je voláním nás samotných, abychom byli konečně takoví, jací skutečně jsme. Nežijeme podle naší pravé identity, ale hrajeme hru. Budeme-li v každém okamžiku autentičtí a opravdoví, budeme

schopni poznat a změnit naše vzory a blokády. Líbí se mi citát duchovního učitele Osha: *Být někým, kým nechceme být, být s někým, s kým nechceme být, dělat něco, co nechceme dělat, to je základ lidského neštěstí.*

NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU

Nic vám není tak blízké jako vaše tělo, přijímejte ho a buďte mu vděční, važte si ho, milujte ho. Naslouchejte svému tělu a naslouchejte mu velmi bedlivě, vědomě a nikdy se nezmýlíte. Naslouchejte svému tělu, a když vám něco říká, poslechněte ho, protože má svou vlastní hlubokou moudrost, která je mnohem hlubší než moudrost myslí. Zprávy nám sděluje šepem a jen pozorný a vnímavý člověk jemným signálům těla porozumí. Naslouchejme svému tělu a nechme se od něho oslovit a poučit. Vždyť v sobě máme nejlepšího terapeuta, který nás provází životem na každém kroku a velmi přesně zaznamenává to, co jsme zanedbali a udělali špatně. Byly prováděny výzkumy ohledně vnímání jemných signálů a změn našeho těla, než člověk onemocní. Bylo zjištěno, že když člověk onemocní, jeho tělo signalizuje už půl roku předem, že něco není v pořádku, jenže my signálům nerozumíme a nedokážeme si je přeložit. Často nás teprve nemoc přivede k poznání, že jsme své tělo zanedbávali a nenaslouchali jeho hlasu. Vnímání a procitování svého těla je nesmírně krásný pocit, objevení své podstaty je cosi nového, čemu se musíme znovu učit. **Naslouchejte svým pocitům! Buďte bdělí, citliví a vnímaví! Když se naučíte rozumět řeči svého těla, můžete se uzdravit z nemoci, zdraví si udržet a prožít šťastné chvíle. Svůj život nebudete přežívat, ale plnohodnotně PROŽÍVAT.**

NARUŠENÁ ROVNOVÁHA

Navzdory technickému pokroku jsme dokázali změnit celý svět kromě nás samých. Naše civilizace znečišťuje celý svět, ale i naše vlastní těla. Mezi tělem a duší existuje stálá, tichá, většinou nevědomá komunikace. Ve zdraví i v nemoci. Řada nemocí je důsledkem porušení vnitřní rovnováhy, kdy opustíme svůj optimální střed. Na základě obrazu nemoci lze vzniklou nerovnováhu specifikovat, ba dokonce činit kroky k návratu do původního stavu, tedy k uzdravení. Z jedné strany by se tak mělo dít v rovině těla, ale z druhé strany v rovině duše. Cíl je jasný, dosáhnout kýženého středu, kdy se člověk cítí zdrav a i subjektivně nejlépe. Nikoli náhodou se pro lék, respektive léčebný prostředek, používá v latině název *remedium* – v překladu *zpátky do středu*. V angličtině pak analogický výraz *remedy*.

Nemoc je vnějším příznakem chybějící jednoty a harmonie těla a ducha. Dokud jí nedosáhneme, potřebujeme nemoc jako poselství. Před tím, než fyzicky onemocníme, jsme nemocní v hlubších vrstvách našeho těla. A to, co nazýváme nemocí, je jen pokus o znovunastolení harmonie. **To, čemu říkáme nemoc, tedy není choroba, nýbrž INFORMACE organismu, že něco není v pořádku.**

CESTA DOMŮ

Všimli jste si, že své tělo vnímáte jen tehdy, je-li v napětí nebo když vás něco bolí? Uvědomujete si, že máte hlavu, když vás nebolí? Když vás hlava nebolí, je lehká, jako by nic nevážila, když nás rozbolí, cítíme ji pořádně. Stejně tak, když nás bolí nohy, tak těžko chodíme, ale když nás nebolí, s lehkostí nás nesou a ani je nevnímáme. Tak to je, když je tělo zdravé, ale většinou se nedokážeme radovat z toho, že nás nic nebolí. To je příčinou našeho utrpení, celé naše vědomí a cítění je zaměřeno na bolest. *Stále jen počítáme trny, ale nikdy se nepodíváme na květy*, řekl kdosi moudrý. Vnímáme bolest, ale zapomněli jsme vnímat blaženost a vděčnost. Dostali jsme se do stavu, kdy se stále víc a víc vzdalujeme sobě samým, zapomněli jsme, kudy vede cesta domů. Proč čekat, až tělo onemocní? Je nejvyšší čas naučit se svému tělu naslouchat, vnímat jeho signály, jež představují základní kameny na cestě ke zdraví a spokojenému životu. Obdarujte svoje tělo pozorností a věřte, že si to zaslouží. Buďte vděční svému tělu za zdraví, kterého se vám dostává právě nyní nebo kterého jste si v minulosti užívali. Jste-li nemocní, dopřejte mu, aby pocítilo, že jste plní síly a energie k tomu, abyste se uzdravili. Rozvíjejte starostlivý a láskyplný vztah k svému tělu, dejte mu, co potřebuje, a ono se vám odvděčí léčivou silou a zdravím. Lidé příliš spoléhají na to, že lékařská věda vyřeší jejich zdravotní problém. I když se to v mnoha případech povede, jsem přesvědčena, že je vždy lepší dbát na prevenci. Ne nadarmo se říká, že prevence je nejvyšší formou lékařství a kromě

toho je preventivní medicína levnější. Proto neváhejte a odhodlejte se k pravidelné péči o svoje tělo. **Nastal čas změnit svůj život, udělat si čas sám na sebe a věnovat se svému tělu. Jakmile člověk pozná moudrost svého těla, objeví největší TAJEMSTVÍ, které skrývá náš život. Odhalíte tajemství zdraví a vitality!**

Moje tipy:

Člověk věří léčivým schopnostem malého léku, ale už nevnímá svoje velké léčivé schopnosti. **Základem všeho je zdravý životní styl.** Pokud máte nezdravé životní návyky, špatně se stravujete, žijete pod tlakem, kouříte, pijete nadměru alkoholu, máte málo pohybu, špatně spíte, nedostatečně odpočíváte a nedokážete se uvolnit kvůli dlouhodobým stresům, pak nečekejte zázraky. Klíčem k léčení je umírněnost ve všem, co děláme, nic se nemá přehánět. Moudrý je citát bavorského faráře a léčitele Sebastiana Kneippa: ***Všeho s mírou a dobrého pomálu.*** Onemocníte-li, přehodnoťte svůj životní styl, věnujte se sami sobě a buďte šetrnější ke svému tělu

- Jídlo nám přináší nejenom stavební materiál pro udržení našeho těla a potřebnou dávku energie, ale i potěšení. Zcela se vyvarujte toho, abyste jedli příliš rychle nebo konzumovali jídlo při chůzi, řízení auta či telefonování. Dobře potravu rozžvýkejte. Vychutnávejte si jídlo, přivoňte k němu, dejte do úst první sousto, zavřete oči a pořádně ho rozžvýkejte – protože se stane vaším tělem. Jezte jen to, co prospívá vašemu tělu. Dopřejte svému tělu pestrou, ale

pečlivě vybíranou stravu co nejméně zatíženou chemickými látkami – aditivy. Tyto látky obsahují zejména ultrazpracované potraviny, které prošly průmyslovým zpracováním. Je nesmírně důležité, abychom se naučili umírněnosti a nedopřávali si něčeho nad rozumnou mez.

- Radujte se z pohybu, radujte se ze svého těla a z pocitu proudící energie. Protahujte se, cvičte, tancujte, chod'te či běhejte na svěžím vzduchu a dovolte svému tělu, ať vibruje radostí. Ideálním druhem sportu pro všechny generace je chůze. Již moje babička říkala, že *nohy jsou nejlepší lékař*.
- Provádějte dechová cvičení, pocítíte obrovské OŽIVENÍ. Dech je zdrojem života, vitality a energie. Dýchání přirozeným způsobem pomáhá obnovit energetický potenciál těla a je to nejlevnější pilulka na všechny nemoci.

KDYŽ STŮNĚ DUŠE, BOLÍ TĚLO ANEB CO JE TO PSYCHOSOMATIKA?

Lidská mysl je svébytné místo, dovede vytvořit z pekla nebe a z nebe peklo.

John Milton

Slovo PSYCHOSOMATIKA je složené z řeckých slov – *psyché* = duše a *soma* = tělo. Psychosomatika má prazáklady v dávnověku a není jen výplodem současného alternativního nadšení. Již řecký filozof Sokrates před 2400 lety prohlásil: ***Neexistuje žádná choroba těla, která by byla oddělená od duše.*** Tohoto učence nenapadlo vnímat orgánovou nemoc odděleně od stavu duše. Z toho plyne, že dávná učení byla postavena na jednoduchém principu, od kterého jsme se dnes na míle vzdálili, a to vnímání člověka jako celku. Nejen že člověk není pojmán komplexně, ale pokrok vědy a techniky v medicíně rozkouskoval naše tělo do mnoha medicínských specializací natolik, takže se může zdát, že i velmi blízké části těla se sebou v podstatě nesouvisí.

S pojmem psychosomatika přišel německý lékař Johann Christian Heinroth na počátku 19. století. Zaměřil se na vztah těla a duše ve svém pojednání o nespavosti. Později se mezi psychosomatické choroby počítaly například astma, žaludeční vřed, Crohnova choroba a další. **Psychosomatika posuzuje člověka KOMPLEXNĚ, vidí ho i v jeho vztazích a postojích, které jsou nedílnou součástí**

života. Odbornými slovy je psychosomatika vyjádřením emočního konfliktu, který se přenáší do tělesné sféry. Laickými slovy zkoumá vzájemné vztahy a souvislosti, které jsou běžnou součástí našeho života. Jistě tušíte, že klasický lékař u pacienta nebude nic vědět o jeho postojích a duševním rozpoložení. V žádném testu nebo zobrazovací technice to neuvidí, to lze odhalit jen v důvěrném vztahu s pacientem. Dokud se situace v našem zdravotnictví nezmění, budou tyto zásadní informace u většiny pacientů unikat.

Psychika ovlivňuje naše zdraví více, než si myslíme. Všechny životní funkce jsou neustále ovlivňovány duševním stavem organismu. Z toho vyplývá, že mezi pojmy psychosomatika, zdraví a nemoc je velice úzká souvislost. Z hlediska psychosomatiky jde především o to, naučit každého člověka, který je ochoten, vystoupit ze zaběhlých a do jisté míry omezujících stereotypních vzorců chování a myšlení. Tento způsob vnímání podporuje zdraví, rozpouští nemoc, přináší vitalitu a spokojenost. Je však smutné, že pojem psychosomatika v terapeutické oblasti do určité míry „zamrzl“. Právě v léčbě je nejvíce potřeba a je prokázáno, že psychosomatika umí dát správnou odpověď a umí pomoci.

Krásným příkladem, jak mysl ovlivňuje naše tělo je **placebo efekt**.

V této knize se snažím o zdravý a racionální pohled na toto téma a hledám souvztažnost mezi psychikou a duševním rozpoložením (způsobem myšlení, vnímání a prožívání věcí, událostí a situací) a fyzickým stavem – nemocí. **Tělo i psychika myslí a cítí společně, vždyť ne nadarmo se říká: Ve zdravém těle, zdravý duch.**

TĚLO SI VŠECHNO PAMATUJE

Emoce se odehrávají v divadle těla, to, co se odehrává v divadle myslí, jsou pocity.

Antonio Damacio

Duše diktuje, tělo reaguje. Tělo uchovává veškeré vzpomínky a emoce, které jsme prožívali. S emocemi, jak vlastními či cizími, jsme se setkali všichni, jsou nedílnou součástí našeho života. Zjednodušeně se emoce dají popsat jako informace o tom, jak se cítíme, to, co se děje, jak vnímáme a prožíváme. Emoce jsou spontánní a velmi individuální, neboť na stejnou situaci může reagovat každý člověk zcela odlišně. Je to logické, neboť jsme odlišní, máme odlišné zkušenosti, rozdílné potřeby i to, co upřednostňujeme. Emoce se zrcadlí nejen v našich náladách, ale především se zrcadlí v našich buněčných a orgánových funkcích, jsou provázány s řídicími systémy našeho těla, které okamžitě reagují na tělesné úrovni.

Pojmy jako myšlenka a emoce nejsou pouhou domněnkou, která nemá vědecký – materiální základ. Americká lékařka Candance Pert jako první definovala emoci jako formu struktury aminokyselin (základní stavební složky bílkovin) a nazvala je „molekuly emocí“ (stejný název zvolila i pro svoji průkopnickou knihu – více seznam literatury). Molekuly emocí si lze představit jako mikrostruktury, „pošťáky“, kteří se vytvářejí v celém těle a putují v mezibuněčných prostorech našim organismem a svým informačním

potenciálem regulují život a chování jednotlivých buněk. Tvoří tak na buněčné úrovni komunikační most mezi stavem mysli a fungováním těla.

Pokud dokážeme vnímat emoce jako nositele informací, dokážeme porozumět tomu, proč na emoce reaguje naše tělo. Pomůže nám to k lepšímu kontaktu s vlastním prožíváním, výrazně omezí tendence emoce potlačovat, povede to k většímu porozumění a akceptování sebe sama a k sebereflexi. To, že se od nich odkláníme a dusíme, je projevem toho, že se odkláníme sami od sebe, od své přirozenosti. Není důležité vše pochopit, stačí to jen přijmout a vzít za své a uvědomit si zásadní věc, **nemoci jsou odrazem našeho chování**. Pokud se u člověka vyskytnou tělesné obtíže, **duše tím volá o pomoc**. Volá o pomoc, neboť jsme s něčím vnitřně hluboce nespokojeni. Příčiny mohou být různé – trvalý stres v práci, potlačovaný strach ze ztráty zaměstnání, rozpad partnerského vztahu, komplikované vztahy s dětmi, úmrtí blízkého člověka, obavy z budoucnosti, dlouhotrvající zármutek, hluboko uložený smutek, stará bolest a křivda, nespokojenost v životě, stres a život pod tlakem a podobně. Zjednodušeně řečeno, nemoci vznikají ze strachu, obav, nejistoty, trápení, nespokojenosti a ze samoty. To vše je pro náš organismus natolik zatěžující, že se s ním nedokáže vyrovnat jinak, než že odstartuje nějaký tělesný problém. Platí to ale i naopak. Tělesné nemoci potvrzené lékařskými testy ovlivňují duševní pohodu. Souvislosti vzájemného vlivu těla a duše potvrzuje i řada výzkumů. Psychické potíže pak negativně ovlivňují prognózu. Bolest, omezení pohybu, strach z budoucnosti, ztráta kontroly nad

vlastním tělem, to vše ovlivňuje naši náladu a vnímání sebe sama. Například u pacientů po infarktu je deprese spojena s vyšší úmrtností. U onkologických pacientů dosahuje výskyt duševních poruch až 40 procent.

Z toho jasně vyplývá, že tělo i duše jdou spojené nádoby. Vědecké důkazy o tomto propojení jsou dnes silnější než kdy dřív. **Poslouchejme tedy své tělo. Často mluví jazykem duše.**

NEGATIVNÍ EMOCE ZPŮSOBUJÍ NEMOCI ANEB „POD POKLIČKOU EMOCÍ“

Emoce jsou hlasem naší duše.

Pojďte se se mnou podrobněji podívat „pod pokličku“ našich emocí. Emoce nejsou jen dobré – pozitivní nebo špatné – negativní, jejich význam je mnohem hlubší, mají svůj smysl, účel i zákonitost. Položím vám otázku: Jsou negativní emoce opakem pozitivních? Intuitivně se totiž domníváme, že pozitivní je opakem negativního. Teoreticky by to tak mělo být, vždyť veselost je opakem smutku, jenže to tak není. To, že zmizí negativní emoce, ani náhodou neznamená, že místo ní přijde emoce pozitivní. Tedy to, že se zbavíme smutku, automaticky neznamená, že budeme veselí a v pohodě.

Pozitivní emoce a překážky, kterým v životě čelíme, jsou na sobě do určité míry nezávislé. Můžeme současně pociťovat strach i odhodlání, smutek i nadhled – na pozitivní emoce nemusíme čekat, až se zbavíte negativních.

Emoce jsou *jako oheň – dobrý sluha, ale zlý pán*. Některé emoce – láska, naděje, radost, humor – umožňují široký a bohatý kontakt se světem a působí kladně na zdraví člověka. Špatná nálada jako strach, hněv, smutek, melancholie a podobně, snižují intenzitu kontaktu se světem a vhánějí člověka do kouta osamělosti a izolace. A dlouhodobě špatná nálada předchází často onemocněním, nebo je

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Zdraví je v naší hlavě.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.