

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

ZDRAVÍ A NEMOC

Základní pohled na psychosomatiku

MUDr. Miroslav Holub

Liberec 2011

recenzent: doc. MUDr. Dobroslava Jandová, Dr.h.c.

© MUDr. Miroslav Holub - 2011

ISBN 978-80-7372-751-2

Obsah

ÚVOD	5
ENERGETICKÝ SYSTÉM ČLOVĚKA	8
CELOSTNÍ POHLED NA ČLOVĚKA	8
ENERGETICKÉ TOKY	10
SHRNUTÍ	13
NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ	13
HOMEOPATIE	14
AKUPUNKTURA	15
SHRNUTÍ	16
NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ	17
ENERGETICKÝ SYSTÉM ČLOVĚKA.....	17
DOLNÍ ENERGETICKÝ SYSTÉM	18
SHRNUTÍ	22
NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ	22
STŘEDNÍ ENERGETICKÝ SYSTÉM.....	23
SHRNUTÍ	38
NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ	38
VÝZNAM DECHU.....	40
SHRNUTÍ	43
NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ	43
ENERGETICKÝ SYSTÉM JAKO CELEK.....	44
SHRNUTÍ	46
NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ	46
ČAKRY.....	46
TEORIE ČAKRY.....	47
SYSTEMATIKA ČAKER.....	48
ČAKRY A BARVY.....	50
DUCHOVNÍ DIMENZE ČAKER.....	51
ZDRAVÍ A NEMOC.....	51
SHRNUTÍ	52
NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ	52
VYLUČOVACÍ SYSTÉM ČLOVĚKA.....	53
ENERGETICKÝ SYSTÉM A PSYCHIKA, PREVENCE NEMOCÍ	55
SHRNUTÍ	56
NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ	56
ZÁVĚR.....	57
BIORYTMY V NAŠEM ŽIVOTĚ	58
DENNÍ BIORYTMUS.....	59

TÝDENNÍ BIORYTMUS.....	64
MĚSÍČNÍ BIORYTMUS	65
BIORYTMUS ROČNÍ.....	66
<i>SHRNUTÍ</i>	67
<i>NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ</i>	67
BIORYTMUS SEDMILETÝ	68
OSTATNÍ BIORYTMY	74
<i>SHRNUTÍ</i>	75
<i>NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ</i>	75
ZÁVĚR.....	75
CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM.....	76
ÚNAVOVÝ SYNDROM	76
POHLED CELOSTNÍ MEDICÍNY	77
DUCHOVNÍ POHLED NA PROBLEMATIKU	79
POHLED NA SOUČASNOU MEDICÍNU	80
ZÁVĚR.....	82
<i>SHRNUTÍ</i>	82
<i>NÁMĚTY K ZAMYŠLENÍ</i>	82
ODPOVĚDI NA OTÁZKY.....	83
LITERATURA	90

Platon:

„Léčení jakékoliv jednotlivé součásti by nemělo probíhat bez ošetření celku. Neměli bychom se pokoušet léčit tělo bez duše a má-li být zdravé tělo i hlava, musí léčení začít duší. Neboť to je velký omyl naší doby při léčení lidského těla, že lékaři napřed oddělí duši od těla“.

ÚVOD

Byl jsem požádán, abych do písemné formy připravil medicínský pohled na problematiku zdraví a nemoci. Tento úkol je velmi náročný, prakticky nekonečný. Ale nesmírně mě těší, že nad touto problematikou mohu přemýšlet a následně zadaný úkol postupně zpracovávat. Opravňuje mne k tomu snad i třicetiletá praxe v akupunkturu jako součásti tradiční čínské medicíny, ale i o několik let delší praxe obecně medicínská. Za tu dobu jsem zjistil, že ta klasická (školská - západní) medicína již zdaleka neodpovídá potřebám člověka - pacienta. Ta ustrnula na přílišném přetechnizování a šablonovitosti, na přílišné závislosti na moderních přístrojových vyšetřovacích technikách, ale i na patologické závislosti na chemicky připravovaných medikamentech. To vše činí z medicíny technický obor, vzdalující se od toho podstatného, co pacient potřebuje – individuální, odborný, celostní, ale především lidský postoj při řešení jeho zdravotních problémů. Zjistil jsem, že pohled východní medicíny (vycházející především z tradiční čínské medicíny) je i pro nás Středoevropany daleko logičtější a srozumitelnější než přetechnizovaný pohled moderního lékaře, vycházející z čistě materialistického pohledu na svět, především na otázky moderního zdravotnictví.

Proto se budu snažit předložit srozumitelný text, ve kterém se pokusím pozorným čtenářům nabídnout někdy mnohdy netušené, leč logické souvislosti, které s problematikou zdraví a nemoci úzce souvisejí. Ta problematika je mnohem složitější, vyžadující jak analyticko-syntetické myšlení, nadoborový náhled celostní medicíny, ale především dlouholeté zkušenosti lékaře, pracujícího v ambulantní odborné praxi. Do textu se pokusím zapracovat i některé příklady z odborné problematiky. Tím však moje práce nekončí.

Za bazální teoretický princip pokládám tematiku energetického systému člověka, která odhaluje mnohé souvislosti. Zmíním se nejen o filosofii čínské medicíny (převážně), ale v náznacích i o jiných systémech tradiční medicíny Východu, vycházející především z medicíny Indie. Provázanost všech těchto systémů je tak silná a nápadná, že se mnohdy stírají jejich vzájemné hranice, ale logický systém zůstává. Energetický systém člověka má tato východní medicína velmi dobře propracovaný. Budu se mu věnovat jen v jeho principech.

Navazovat na celou tuto základní problematiku by měla dále moderní biorytmologie, která opět z jiného úhlu pohledu vysvětluje mnohé logické vazby v rámci přírodních zákonitostí tohoto světa jako celku. Dále je třeba propojit všechny tyto pohledy do celostního pohledu na problematiku zdraví a nemoci, která je bazálním stavebním kamenem moderní psychosomatické medicíny. Další články potom jasně navazují na teoretický základ a snaží se objasnit příčinu nemocí. A to nejen ve fyzickém těle, ale především v naší psychice. Odhalit příčiny nemocí na úrovni duševní, ale především duchovní. Ale to je úkol pro rozvíjející se oblast etikoterapie.

Na závěr jako příklad uvádím celostní pohled na problematiku chronického únavového syndromu.

Semily – prosinec 2010

MUDr. Miroslav Holub
Rehabilitační centrum Semily

SLOVO RECENZENTA

Předložená práce je mimořádná nejen tématy, ale i důkladnou znalostí problematiky, nezapře autentičnost osobních dlouholetých praktických poznatků zkušeného lékaře a jeho osobní vyznání. Logická stavba a sled jednotlivých kapitol v předloženém dokumentu umožňují postupně porozumět základním pojmům a odlišným principům v pojetí zdraví, chápání příčin vzniku funkčních poruch a při jejich fixaci až k rozvoji výrazných poruch zdraví a nakonec ke vzniku nemocí.

Sdělit v jednom dokumentu stručně, krátce, jasně a výstižně principy Východní medicíny je nesmírně náročné a vyžadovalo to od autora cílevědomý citlivý výběr informací a didaktické zúžení rozsáhlých informací do určitého ohraničeného kompaktu. Stejnohodnotné a vyvážené jsou oddíly týkající se klasické čínské akupunktury, homeopatie, vzhled do indické filosofie se systémem čaker s prvky jógy a dalších diagnosticko-terapeutických přístupů. Autor vypracoval v textu i laikem uchopitelný model neustálých dynamických změn energie podléhající řadu funkčních okruhů v lidském organizmu. Autor prokázal ve svém díle nejen podrobnou znalost tzv. západního myšlení ve stylu relativně nového oboru medicíny psycho-neuro-imuno-endokrinologie, ale i znalosti oblasti psychosomatických přístupů a etikoterapie, které propojuje v integrální celek se znalostmi Východní medicíny na jednoduchých praktických příkladech. Podrobný popis biorytmů přinese studujícím bohaté rozšíření znalostí o souvislosti nejen s fyzikálními jevy (zemský magnetismus, měsíční slapové

vlny, vesmírné záření, sluneční vítr aj.). Velmi důležitým je autorem podrobně zpracované téma určené příjmu potravy a tekutin, kdy autor zdůraznil nejen příjem ale rovnocenně i výdej, na rozdíl od obecně známých publikací a mediálních akcí, které zdůrazňují pouze první polovinu úsloví (ve stylu rčení "Jste, co jíte...."). Autor je celorepublikově známý expert v této problematice a je kladem jeho díla okamžitá praktická využitelnost informací jak pro jednotlivce, tak celospolečensky. Jako mimořádný přínos autorovy práce osobně hodnotím stať o významu dechu, dýchání a s tím spojenou terapii dechem, s přesahem do dalších oblastí poznání.

Autor syntézou všech svých výše uvedených poznatků novátorským způsobem zpracoval chronický únavový syndrom. Popis jeho příčin a způsoby ovlivnění v závěru předloženého dokumentu korunují autorovo dílo a celek přesahuje rámec výukových skript.

*Doc. MUDr. Jandová Dobroslava, Dr.h.c.,
přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství
3. LF UK v FNKV v Praze*

Praha, květen 2011

ZDRAVÍ A NEMOC

Pokud člověk onemocní, vnímá svou chorobu nejen na úrovni svého fyzického těla, ale i ve své mysli. Vnímáme tak určité pocity, které nás vedou k tomu, že přemýšlíme, proč nemoc vznikla, kde je její příčina. Tak jako fyzické tělo ovlivní mysl, tak i mysl ovlivní fyzické tělo – to je dnes známý a uznávaný princip psychosomatických onemocnění.

Fyzické tělo většinou léčíme podle principů klasické západní medicíny – skalpel, léky, chemické přípravky. V tomto případě nikdy neléčíme příčinu, vždy pouze důsledek. Pokud chceme zasáhnout do příčiny, je třeba ovlivnit vždy regulační systémy – jejich porucha je příčinou nemoci. Porucha regulačního systému fyzického těla má zpravidla genetickou příčinu. Pokud jde o úroveň regulace energetického systému, hovoříme často o fixovaných emocích, jejichž projevem je stagnace energetického toku. Pokud je příčina nemoci v poruše regulace vědomí, bývá popisována jako fixovaná víra s vazbou na koncepty, která se projeví blokádu čakry. Ve všech těchto situacích pak hovoříme z pohledu klasické medicíny o nemoci. Co je však všem těmto příčinám společné, je **stagnace** – v energii vědomí i energetickém toku. Nemoc tak může začít

v kterékoliv rovině. Její hlavní projev však vnímáme nejintenzivněji na fyzickém těle.

Nemoc má svou příčinu vnitřní nebo zevní. U interní příčiny vzniká porucha ve vědomí, která se přenáší pomocí energetického systému na tělesnou úroveň, kde se projeví jako choroba. U vnější příčiny je napaden regulační mechanismus různými vnějšími vlivy z našeho okolí – útok na tělo a mysl způsobí určitou intoxikaci. Každý útok na náš regulační systém je provázen adaptační reakcí, kterou nazýváme stres. Je to ale **pozitivní stres**, stimulující, který nás vede vpřed a je důležitým faktorem v adaptačních reakcích našeho těla.

Všechny léčebné zásahy tak musí být zaměřeny na obnovení pohybu, přirozeného proudění, a to na všech úrovních našeho těla. Jen tak můžeme zahájit smysluplnou terapii.

ENERGETICKÝ SYSTÉM ČLOVĚKA

CELOSTNÍ POHLED NA ČLOVĚKA



Klíčová slova:

energetické toky, čakry, meridiány, jang, jin, čchi, akupunktura, homeopatie, energetický rozvrat

Předběžná doba studia:



4 hodiny



Cíl kapitoly:

Seznámení s pojmy a principy východní medicíny, vysvětlení pojmů. Harmonie a energetický rozvrat s důsledky na naše zdraví.

Člověk je součástí přírody a je s ní v plném souladu. Harmonii tvoří jak nerosty, rostliny, ale i zvířata a lidé, kteří se vzájemně ovlivňují svými energetickými poli. Živé organizmy mají svá energetická pole značně složitá a funkčně proměnlivá. Spojmy energetických vztahů se setkáváme jak v teorii o čakrách, ale i o aurických polích, převážně pak meridiánech, které zná akupunktura. Aurická pole živých organismů jsou proměnlivá v souvislosti s poruchami na úrovni fyzického těla, ale i při poruchách psychických. Zobrazují se zde jak patologické stavy, tak i nálady, vztahy mezi ostatními živými organizmy. Čakry jsou pak energetická centra, ze kterých můžeme energetické toky v organismu ovlivňovat. Teorie akupunktury a východní filozofie hovoří o akupunktorních bodech jako o malých čakrách, které jsou ovlivnitelné vpichem jehly, která se stává určitým „zesilovačem“ nebo „usměrňovačem“ energetického toku právě v tomto aktivním bodě. Dochází tak k energetickému ovlivnění celé příslušné dráhy, ale i energetického systému jako celku. ČCHI (životní síla, energie) je vitální podstatou organismu a jeho energetického systému člověka.¹ V těle neustále cirkuluje podle přesně stanovených pravidel a zákonitostí (viz dále - biorytmy).

Zvláště východní filozofie a její nezbytná součást – medicína – má velmi dobře propracovaný **system energetického pojetí lidského** organismu. Celá filozofie celostní medicíny vychází z přesvědčení, že v těle nám proudí energie podle předem přísně určených a daných pravidel. To je základní a daná premisa, ze které se odvíjí vše, co vysvětluje funkční pochody v živém organismu. Vzhledem k tomu, že klasická medicína tuto představu nesdílí, není schopna se přenést přes horizont tohoto myšlení. I když používáme pojem "energie", jsme si vědomi určité nepřesnosti, neboť ENERGIE je pojem pro nás známý především z fyziky, který má své přesné charakteristické vymezení a svůj matematický vzorec v materialistickém pojetí. Ale hledáním vhodného pojmu se opět vracíme k našemu pojetí energie jako určité informace, která zajišťuje správné funkce celého živého systému.²

Tradiční čínská medicína rozděluje energie podle několika hledisek. Klasické dělení rozlišuje energii vitální, jež sestává z energie zděděné a osnovné (to je ta, která je přijímána v průběhu života ze vzduchu a potravy). Dále sem řadíme energii vyživující a ochrannou.³

Ta část vitální energie, která proudí v meridiánech, se nazývá **ČCHI**. Je JANGového charakteru. Vytváří se tak, že se neustále spojuje esenciální energie ledvin s esencí potravy a dechu.⁴

¹ KAJDOŠ, V. Akupunktura, akupresura a čínská gymnastika, 1997, str. 73 a násl.

² BEINFELD, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 41

³ Beinfield, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 69

⁴ Ando, V. Klasická čínská medicína I, 1995, str. 63 a násl.

Energie počáteční, základní, dědičná – energie ledviny – jde o velmi důležitou energii, která je v průběhu života ovlivnitelná řadou dalších faktorů, zvláště pak vhodnou životosprávou.

Energie osnovná, vitální – spojuje energetický zdroj výživy a dechu – jde o energii sleziny, žaludku a plic. Velmi úzce souvisí s příjmem potravy a vhodným dýcháním. Koncentruje se v plicích.

Energie výživná – pohybuje se v cévách a dodává organismu výživné látky. Jejím zdrojem je esence potravy. Je JINová.

Energie ochranná – chrání organismus před různými škodlivými vlivy. Proudí mimo prostor drah i cév. Je JANGová.

Vyjma ochranné energie proudí energie v našem těle po předem určených drahách, které nazýváme **meridiány**. Svůj denní koloběh tak ukončí po 24 hodinách. Energie setrvává v každém meridiánu právě dvě hodiny, kdy je dráha i příslušný orgán v energetickém maximu. Za 12 hodin se dostává do energetického minima. Vzhledem k tomu, že máme v těle 12 párových drah, je denní koloběh energie pochopitelný. Dráha je zranitelná přetížením, když má energetické maximum a naopak je ohrožena vyčerpáním v opačném případě.⁵

ENERGETICKÉ TOKY

Negativní faktory, které působí zhoršení energetických toků:

- zátěže – velká jednorázová fyzická i psychická nebo drobné opakované zátěže či dlouhodobá stabilní submaximální zátěž
- vynucené polohy – zvl. nevhodné pracovní, ale i relaxační
- vadné pohybové stereotypy – přetěžování některých svalů a svalových skupin
- prochlazení obecně, vlivy větru a průvanu
- vlivy změn počasí
- vlivy mimozemské, kosmické, které nedokážeme ovlivnit: postavení planet, fáze Měsíce, sluneční erupce a sluneční vítr
- vlivy geomagnetického pole Země
- vlivy psychické a sociální – všechny negativní emoce, zvláště pak akutní i chronický stres (existenční starosti, bariéry technické i společenské). Podle Růžičky může i náhlá nadměrná pozitivní emoce (třeba výhra 10 milionů korun) způsobit poruchu zdravotního stavu (infarkt myokardu).

U pacienta, který je pod vlivem výše uvedených negativních faktorů zevního prostředí, dochází zákonitě k zvýšení napětí svalů – svalové hypertonii. Fyziologické proudění energie je přerušeno funkčním blokem v místě hyperonu.

⁵ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 14 a násl.

Před překážkou se energie „hromadí“, za překážkou je jí nedostatek. Vzniká typická energetická nerovnováha, kterou se náš organizmus snaží normalizovat neboť základní funkcí regulačních principů našeho těla je harmonizace v proudění energií. Negativní zevní faktory (např. dlouhodobý stres) naopak nerovnováhu způsobují a udržují. Pokud je energetický potenciál a proudění energií našeho těla v normě, nemáme žádné obtíže. Pokud vznikne **energetická dysbalance**, začneme mít určité obtíže, které jsou nejdříve zcela nespecifické, a proto jim nevěnujeme žádnou pozornost. Časem nastupují klinické známky poruch funkcí čili poruchy zdraví vedoucí až nemoci. Zpravidla proto navštívíme lékaře. V tento moment je rozhodující osobnost lékaře a jeho základní přístup k řešení problému. Většinou lékař řeší izolovaně problémy, na které si pacient stěžuje, nikoliv původní příčinu energetického rozvratu. Většina dnešních lékařů, provozujících klasickou medicínu západního typu předepíše analgetika, myorelaxantia, hypnotika nebo sedativa, některý obštíkné bolestivé místo. Tím však odstraňuje pouze důsledek poruchy a energetického rozvratu, nikoliv jeho příčinu. Při malém a krátkodobém rozvratu se pacientovi zpravidla uleví a je se svým stavem spokojen. Pokud však nevyřešíme příčinu, naše tělo patologickou informaci buď zesiluje, nebo ji přesune do jiného orgánu. Harmonizace s plnou obnovou energetických toků v příslušném meridiánu je nutná. Harmonizací energetického toku v meridiánu se zabývá řada technik, především klasická akupunktura, akupresura, masáže dle Penzella, čínské masáže, masáže Shia-tsu nebo homeopatie.⁶

Teoretické znalosti o energetickém systému a jeho zákonitostech jsou využívány v prevenci, diagnostice a terapii primárně funkčních poruch. Jsou teoretickou základnou moxování, homeopatie, akupunktury a dalších příbuzných preventivních a léčebných přístupů východní medicíny. Současně jsou vysvětlením jemného působení všech těchto technik regulujících samouzdravné pochody v organizmu. Ještě nedávno bylo zcela nemyslitelné vysvětlovat působení akupunktury tímto způsobem.

Pro lepší pochopení tématu je vhodné použít analogie v přírodě. Zvíře, které má strach a dostává se do stresu se zpravidla „stáhne“, zvýší napětí svého svalstva, neboť se připravuje na určitou reakci. Buď bude bojovat, nebo utíkat – podle toho, jakého protivníka má před sebou. Tím svůj stres „vybije“. Z obecné praxe víme, že tento princip stresového chování je obdobný i u člověka. Na rozdíl od zvířete v mnoha situacích člověk ani neutíká, ani nebojuje, protože je pro něj společensky neúnosné utíkat, rozbít okno, bouchnout dveřmi či fyzicky napadnout druhou osobu. K určitému projevu stresu na úrovni fyzického těla dochází, speciálně na kardiovaskulárním a pohybovém systému. Po opakovaných stresových reakcích pak dochází k postupné fixaci stresu na úrovni svalů.

⁶ Hoffmann, P. Na frekvenci čínské medicíny, 2002, str. 21

Sval je tak v klidu trvale hypertonický, postupně vzniknou kontraktury. Trvalá hypertonie predilekčních svalových skupin se nakonec projeví nejen na fyzické, ale i na psychické úrovni. Místně brání hypertonický sval fyziologickému, normálnímu toku energie. Tím se kruh uzavírá, jsme u zrodu patologie. Nefyziologické změny zprvu v energetické rovině doprovázené výskytem nespécifických příznaků později přejdou v určité obtíže pacienta s projevy na fyzickém těle. Při jejich neléčení poruchy dále progredují, z poruch funkcí se může rozvinout choroba organická, strukturální čili morfologická. Ze stavu reversibilní funkční poruchy se stane změna ireversibilní.⁷

Stejné pochody probíhají v samotném svalu. Za fyziologického stavu je sval pružný, má svou typickou kontraktilitu, distenzibilitu, elasticitu a klidové napětí. Dlouhodobou hypertonií, kdy je omezena schopnost dekontrakce a relaxace svalu, je sval ve stavu JANG, ztrácí svou elasticitu a schopnost plného protažení, rozmnožuje se v něm vazivová složka. Sval ztrácí svalovou sílu, stárne rychleji proti ostatním tkáním, stává se JIN. Zatímco sval ve stavu JANG je plně funkční, sval v poloze JIN je nevykonný, až nakonec nefunguje. Mezi těmito dvěma krajními póly je řada přechodů. Z reverzibilního stavu JANG sval postupně chronifikuje do stavu ireversibilních morfologických změn typu JIN.⁸

Známe svůj léčebný cíl: ovlivnit hypertonický sval, provést jeho relaxaci, uvolnit tok energie a následně normalizovat funkční poruchu organismu. K tomuto cíli vede pochopitelně několik cest. Je pouze naší volbou, kterou si vybereme jako nejvhodnější.⁹

Homeopatie navozuje normalizaci energetických toků podáním homeopatika podle předem stanovených principů. Organismus dostává určitou informaci o tom, jak se má v dané situaci zachovat.¹⁰

Akupunktura normalizuje energetický tok pomocí „přepouštění“ energie z jedné dráhy do druhé podle předem stanovených principů. Akupunkturní jehly zavádíme do aktivních bodů příslušného meridiánu, který chceme terapií ovlivnit.¹¹

Klasická léčebná rehabilitace nastoluje energetickou rovnováhu kinezioterapií, individuální fyzioterapií cílenou na svalový aparát. Z fyziologie a léčebné rehabilitace známe svalové dysbalance, kdy jsou svaly v nerovnováze, hypertonický nebo inhibovaný sval můžeme ovlivnit řadou různých podnětů oboru rehabilitační a fyzikální medicíny (RFM),

- teplem – forma zábalů (parafín), aplikace Soluxu, diatermie, vodoléčbou

⁷ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 33

⁸ Silbernagl, S. Atlas fyziologie člověka, 2004, str. 60

⁹ Beinfield, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 41

¹⁰ Castro, M. Kompletní příručka homeopatické léčby, 1998, str. 27

¹¹ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 26

- mechanicky pasivně – masáže (klasická, reflexní, vířivkou aj.)
- mechanicky aktivně – cvičením (protažení, postizometrické relaxace a jiné techniky kinezioterapie...)
- fyzikální terapií – elektroléčba, pulzní magnetoterapie, ultrazvuk, laser
- akupunkturou – klasická jehlová a ostatní formy sedativní techniky
- akupunkturou – tonizační techniky
- dechem – dýchání jako lék, základní součást cílené terapie, ale i autoterapie (respirační fyzioterapie)
- psychoterapií a jinými prostředky psychosomatické medicíny

Tím, že se snažíme hypertonie a kontraktury svalů uvolnit, dochází k jejich relaxaci, obnovují se i přirozené energetické toky, které následně vedou k uzdravování pacienta. Společně se svalovou relaxací dochází k celkovému zklidnění autonomního nervového systému a psychiky s minimalizací stresových reakcí.¹²



Shrnutí

Principy celostního pojetí vnímání tohoto světa

Základní informace o energetickém poli člověka ve světle východních filosofii

Principy jangu a jinů v našem životě, ale i ve fyzickém i psychickém těle



Náměty k zamyšlení

- 1. Proč máme vnímat člověka jako součást přírody**
- 2. Jak si vysvětlujeme pojem duality (polarity) ve východní filosofii**
- 3. Jak si představujeme energetický tok v organismu**
- 4. Jaké jsou důsledky energetického rozvratu**

¹² Capko, J. Základy fyziatrické léčby, 1998, str. 20

HOMEOPATIE



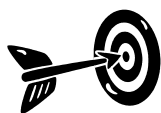
Klíčová slova:

homeopatie, ředění homeopatik, medikamenty, akupunktura

Předběžná doba studia:



2 hodiny



Cíl kapitoly:

Seznámení se základními principy homeopatie, srovnání homeopatických přípravků s klasickými medikamenty. Základní principy akupunktury, teorie účinku, možnosti využití – indikace k léčbě.

Homeopatie využívá infinitezimálních (nekonečně malých) ředění různých přírodních látek rostlinného, živočišného nebo minerálního původu k ovlivnění mnoha funkčních poruch organismu, včetně účinku na imunitní systém. S podáním homeopatického přípravku (úmyslně se vyhýbám pojmu lék) tak dostává naše tělo určitou informaci o tom, jak se má správně chovat. Pokud je energetický systém člověka funkční a je schopen tuto informaci zpracovat, dochází k léčebnému efektu. Pokud je ovšem celý energetický systém vyčerpán např. alkoholem, drogou či zhoubnou chorobou s generalizací příznaků, potom je účinek takové léčby samozřejmě minimální, pokud je vůbec nějaký. To si zpravidla neuvědomují odpůrci homeopatie. Organismus má regulační mechanismy s tendencí energetickou nerovnováhu harmonizovat. Homeopatie tak vlastně nastartuje tyto ozdravné síly v člověku a uvádí cíleným regulačním mechanismem směrem k normě. Ale záleží právě na tom, jak dlouho chorobné příznaky trvají, jakého jsou rozsahu a hloubky a tudíž jak velká je tato energetická dysbalance. Pokud přijde pacient brzy, je možné mu podat několik granulí homeopatika a jeho nerovnováha se brzy normalizuje. Při hlubším rozvratu je zpravidla potřeba několika návštěv u homeopata s určením dalšího vhodného postupu léčení k tomu, aby se energetický rozvrat co nejvíce přiblížil

k normě, pokud je nemožné, aby se již plně normalizoval. Tohoto poznatku jsou si vědomi všichni, kdo používají homeopatii k léčebným účelům. Na závěr ještě poznámku o tom, že homeopatie prokazatelně funguje nejen u kojenců, ale i u zvířat, kde logicky můžeme vyloučit efekt formulovaný jako „víra tvá tě uzdraví“. To je nám mnohdy právě našimi odpůrci jako „placebo efekt“ podsouváno jako výsledek léčby v působení pouze na psychiku.¹³

Klasická medikamentózní (chemická) terapie zpravidla využívá k léčebnému působení účinku útlumového (analgetika, spasmolytika), ničivého (antibiotika), substitučního (hormonální přípravky, elektrolyty, minerály) nebo snahy pouze chemicky potlačit nadměrné reakce symptomaticky (podávání antihistaminik u alergiků, hypotensiv u hypertoniků, antidiuretik nebo hypolipidemik u kardiaků).

Je chybná představa, že oba způsoby léčení jsou v protikladu a vzájemně se vylučují. Naopak – vzájemně se zpravidla vhodně doplňují. Vždyť i klasická medicína využívá principů homeopatie, aniž o tom mluví (rtuť a její soli jako diuretikum, digitalis u srdečních poruch, námelové preparáty u řady cévních poruch, mikrogramové dávky hormonů štítné žlázy při substituci). Ve farmakologii tak mnohdy ani nemůžeme určit přesnou hranici toho, co je ještě homeopatické a co již alopatické. Ale hranici, kdy je možno použít s výhodou homeopatikum a kdy už je třeba užít např. antibiotika, by měl vždy posoudit pouze lékař, který má plnou kvalifikaci a zná indikace a kontraindikace u obou způsobů terapie. Graduovaný lékař má zákonem formulované, z hlediska moderní vědecké medicíny plné právo léčit (je pouze na něm, jaký způsob terapie si zvolí) a zároveň je schopen s klinickým nadhledem posoudit celou situaci s možnými komplikacemi nebo nepříznivými vlivy, které chybí léčitelům nebo ostatním, kteří mnohdy homeopatii k léčení používají.¹⁴

Sdělení o účincích homeopatik, jejich vhodném výběru a vzájemných interakcích přesahuje rámec tohoto sdělení.

AKUPUNKTURA

Obdobný mechanismus účinků si můžeme představit i u pacienta léčeného akupunkturou. I u něho dochází k energetickému rozvratu, který se snaží tato metoda normalizovat. Cílem akupunktury je uvolnit veškeré funkční blokády v drahách, pozitivně ovlivnit oběh a krev, znovu nastolit rovnováhu polarity JANG a JIN a tím **harmonizovat funkci všech orgánů**. Používá k tomu však odlišného, velmi specifického mechanického podnětu v místě aktivního, tzv.

¹³ Castro, M. Kompletní příručka homeopatické léčby, 1998, str. 27, str. 38

¹⁴ Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 41

akupunkturního bodu. Při svém koloběhu v organismu se energie pohybuje v předem vymezených drahách, meridiánech. V některé části našeho poškozeného organismu se však díky funkčnímu bloku tato energie zastaví, před překážkou se hromadí a dráha, ve které se v současném okamžiku energie nachází je tak vlastně energeticky přetížena. Důsledek to má však i pro dráhu následující, neboť ta má díky bloku energie naopak nedostatek. *(Toto vysvětlení je sice mechanistické, ale plně naší představě postačuje).*¹⁵

Tak dochází k jednoduchému principu nerovnováhy energií, což vede postupně po určité době k energetickému rozvratu. Ten je našim organismem dlouhou dobu kompenzován. Při dlouhotrvajících podnětech vedoucích k rozvratu pak dojde následně ke stavu, který je doprovázen řadou různých příznaků, které nakonec vyústí ve stav, který nazýváme nemocí. Ve kterém stadiu energetického rozvratu nemoc zjistíme a léčebně ovlivňujeme je velmi důležité, neboť na tom záleží i úspěšnost naší terapie. Je pochopitelné, že pokud je energetický rozvrat minimální a vede třeba k příznakům bolesti hlavy z náhlého prochlazení, akupunkturou tento stav velmi rychle a efektně zvládneme. Pokud je však rozvrat hlubší, je třeba několika aplikací akupunktury k tomu, aby bolest, jako zpravidla dominantní příznak řady chorobných procesů, ustoupila. Obdobně platí tato zásada i k ovlivnění imunitních reakcí v organismu, což zpravidla souvisí se základním léčebným postupem u alergiků.¹⁶

Na závěr ještě poznámku z východní filozofie. **„Kde je bolest, tam je nedostatek energie“**. To souvisí s tím, že bolestivé místo nedostává prostřednictvím dráhy potřebnou energii, hromadí se zde produkty metabolismu, především kyselina mléčná. O té víme, že její zvýšená koncentrace vede k zvýšení bolesti. Když dodáme tomuto místu energii, stav se normalizuje a bolest zpravidla odeznívá. Jaký mechanismus léčby použijeme, to je opět pouze naší volbou.



Shrnutí

Základní principy homeopatické léčby

Princip podobnosti a jeho využití v terapii

Základní principy akupunktury, možnosti diagnostiky a terapie

¹⁵ Ando, V. Klasická čínská medicína I, 1995, str. 122

¹⁶ Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 48



Náměty k zamyšlení

- 5. Jak si vysvětlujete působení homeopatie**
- 6. Jak působí akupunktura v našem organismu**
- 7. Jaké je základní terapeutické využití homeopatie a akupunktury v léčení člověka**

ENERGETICKÝ SYSTÉM ČLOVĚKA

Čínská filosofie přisuzuje energetickému systému člověka obrovský význam. Ten dělí na dolní, střední a horní. Každý z nich souvisí s některým orgánovým systémem, který má pro člověka klíčový význam.

V souvislosti s tím je třeba si uvědomit, že každý orgánový systém tvoří v podstatě dva orgány – jeden plný (jinový) a druhý dutý (jangový). Ty jsou od sebe neoddělitelné, vždy tvoří jeden funkční celek, vzájemně se ovlivňují, jeden přechází v druhý a nemohou existovat jeden bez druhého – princip polarity. Zajímavé jsou v tomto ohledu právě interpretace výsledků vyšetření pomocí různých diagnostických technik. A nyní již k popisu energetického systému člověka jako celku.¹⁷

¹⁷ Ando, V. Klasická čínská medicína I, 1995, str. 136

DOLNÍ ENERGETICKÝ SYSTÉM



Klíčová slova:

ledvina, močový měchýř, energetické nerovnováhy (dysbalance), pitný režim

Předběžná doba studia:



4 hodiny



Cíl kapitoly:

Základní poznatky o bazálním energetickém systému člověka, jeho funkcích a možnostech diagnostiky, léčby a prevence. Vhodný pitný režim.

Dolní energetický systém je spojen s energií ledviny – JIN orgán (obsah pojmu ledvina je v pojetí našeho „západního“ myšlení mnohem širší, viz dále). Ledvina jako orgán je základním energetickým článkem člověka a je sdružena s meridiánem ledviny a s druhou komplementární dráhou - močového měchýře, což je doplňková dráha JANG, (ta patří k jang orgánu močového měchýře). Dva orgány a jejich reprezentanti tj. dva meridiány spolutvoří funkční jednotu a podle principů monády se vzájemně ovlivňují. Energie ledviny (v dalším textu budu pro jednoduchost používat vždy jen název jinového orgánu) je bazální, vrozená, daná nám do genetického materiálu od našich obou rodičů. Je také nazývána energií podstaty. Je to energie, která určuje, zda bude člověk zdravý nebo nemocen, jak bude silný a odolný, jaký bude jeho imunitní systém a ke kterým chorobám bude v průběhu svého života náchylný. Jde o základní energetické zdroje organismu, zdroje životní síly, které jsou základem růstu, vývoje i rozmnožování. To vše souvisí i s energií zrození, neboť právě meridián, který má v okamžiku zrození své maximum se porodem oslabí nebo vyčerpá, což dokáže ovlivnit další náchylnost a oslabení příslušného orgánu, který dráze odpovídá v celém budoucím životě. Nebývá to však příliš

zřetelné u lidí, kteří přicházeli na svět fyziologicky – bez komplikací. Ale analogii funkčního oslabení můžeme opět hledat v biorytmech člověka.¹⁸

Ledvina ovlivňuje energeticky nejen ledvinu jako orgán, ale i nadledvinku, všechny urogenitální orgány malé pánve – dělohu, vaječníky, vejcovody, ale i prostatu, močový měchýř, močovod. Významný je vliv na oblast bederní páteře. Z ostatních orgánů pak vládne nad kostmi a kostní dření. Dále řídí sexuální aktivitu člověka. Ledvina ovlivňuje uši jako smyslový orgán, dále tělní otvory – močovou trubici a konečník.¹⁹

Energie ledviny kontroluje tělesné tekutiny (metabolismus vody a minerálních látek) a hospodaření s nimi. Při nerovnováze dochází k otokům nebo naopak k polyurii. Z duševního hlediska determinuje rozhodnost a vůli člověka, které se snaží udržovat v normě.

Komplementární jangový orgán **močový měchýř** navíc reguluje tvorbu a vylučování moče a dále kontroluje činnost ledviny jako orgánu.

Energetický rozvrat na meridiánu ledviny se projeví především hučením v uších, závratěmi, celkovou slabostí, malátností, pocitem únavy, zimomřivostí, ale i slabostí svalstva dolních končetin. Dále poruchami při močení, poruchou potence. Z celkových příznaků se vyskytují otoky, dušnost, horečky, noční pocení, vegetativní příznaky spojené s bušením srdce a nespavostí.²⁰

Ledvina je velmi citlivá na chlad, což se projeví navenek studenými končetinami, pocitem studených nohou, celkovou únavou, malátností nebo bolestmi kostí. Často bývají i bolesti hlavy a bolesti v bederní oblasti. Dále dochází ke ztuhlosti kloubů nebo ke křečím.²¹

Rozvrat na meridiánu močového měchýře se projeví nočním pomočováním, retencí moče. Při zasažení chladem a větrem se objeví ucpávání nosu, bolesti hlavy, záněty očí, omezení hybnosti krční, hrudní i bederní páteře, bolesti v průběhu dráhy.²²

Z výše uvedených příznaků je velmi snadné určit vhodnou péči o ledvinu a celý její energetický potenciál. To je nesmírně důležité, neboť energii ledviny nelze posilovat, v průběhu života ji můžeme jen doplňovat. K tomu vedou dvě základní opatření: TEPLA a TEKUTINY.²³

Tepla je pro ledvinu a močový měchýř velmi důležité, to nepopírá ani klasická medicína. Proto je tak důležité vhodné oblékání, které nedovolí prochlazení celé dráhy ledviny. Musíme se zejména chránit proti vlhkému chladu a větru,

¹⁸ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 147

¹⁹ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 31

²⁰ Černochoch, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 174

²¹ Beinfield, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 179

²² Černochoch, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 174

²³ Ando, V. Klasická čínská medicína I, 1995, str. 134

na které jsou oba tyto orgány citlivé. A to nejen v oblasti orgánu ledviny, ale i v průběhu celého meridiánu, který končí uprostřed plosky nohy. Proto je prvním příznakem vyčerpané energie ledviny pocit studených nohou.

Tekutiny jsou pro činnost ledviny naprosto klíčovou záležitostí. To vše souvisí s vhodným pitným režimem v průběhu celého dne. Každý zdravý člověk by měl denně přijímat v průměru 2,5 až 3 litry tekutin, v létě a v horkém prostoru mnohem více, neboť se více potí a tekutin tak ztrácí podstatně více. Tekutiny tak udržují správnou funkci ledvin, rychleji odplavují všechny nepotřebné a škodlivé látky z těla ven, podporují správnou funkci všech orgánů ledvinou řízených a energeticky ledvinu ochraňují před vyčerpaním. Proto tak často trpíme pocitu únavy, malátnosti a slabosti nebo bolestmi hlavy v době, kdy máme snížený příjem tekutin. Po dostatečném přísunu tekutin tyto příznaky zpravidla velmi rychle mizí a ustupují bez nutnosti dalšího, třeba i medikamentózního ovlivnění.²⁴

Otázkou pro mnoho lidí zůstává, co vlastně pít. Odpověď je velmi snadná – co nejvíce jednoduchých tekutin, jako je **čistá nebo minerální voda** nebo různé druhy čajů. **Vhodné jsou čaje** především zelené, neboť mají významné fyziologické účinky. **Zelený čaj** (*Camellia sinensis*) je považován v určitém smyslu za léčivou bylinu, kterou uvádí i různé herbáře. Zelený čaj příznivě ovlivňuje cévy, které rozšiřuje, navrácí jim pružnost, zpomaluje proces sklerotizace cévní stěny, snižuje hladinu kyseliny mléčné, která je průvodním znakem únavy. Působí antibioticky (především virostaticky), zlepšuje krevní oběh. Působí na ledvinu, zlepšuje vylučování toxických látek. Je vhodným termoregulátorem, chrání před UV zářením při opalování. Přitom minimálně zvyšuje krevní tlak. Podle tradiční čínské medicíny je navíc prokázána účinnost v prevenci tumorů, regulaci krevního tlaku, hladiny cholesterolu a cukru v krvi. Působí antioxidantně, tím oddaluje proces stárnutí. Snižuje kazivost zubů. Osvěžuje nejen tělo, ale u ducha. Jeho pití je preferováno především v letních měsících, neboť nás energeticky ochlazuje.²⁵

Vhodné jsou i **čaje černé** (především v zimě, neboť prohřívají), výborné jsou i čaje bylinkové. Ideální je jejich pravidelné střídání. Pitný režim bychom měli rozložit do celého dne, asi třetinu denního příjmu tekutin máme směřovat do období maximální aktivity těchto orgánů ledvin a močového měchýře – mezi 15. až 19. hodinou. Proto by vás v Anglii pozvali na "čaj o páté", to má svůj hluboký smysl. Málo vhodné jsou dnes oblíbené čaje (nebo spíše „nečaje“) ovocné, ale i ovocné džusy a nektary pro svůj zvýšený obsah cukru a konzervačních látek a pro možnost zdravotních obtíží, jako je pálení žáhy

²⁴ Silva, K. *Orgánové hodiny v čínské medicíně*, 2003, str. 152; Strnadelová, V. *Radost ze zdravých dětí*, 2007, str. 77

²⁵ Holub, M. *Vařte s láskou*, 2008, str. 23

u citlivých jedinců. Naprosto nevhodné jsou potom všechny limonády, které obsahují velké množství pro zdraví člověka škodlivého cukru. Jde zejména o komerčně velmi úspěšné a zvláště dětmi preferované nápoje, jako Coca-cola, Sprite, tonic, různé ochucené limonády. Všechny sladké nápoje tak významně překyselují organismus s následným metabolickým rozvratem a výrazným energetickým oslabením. To má svůj důsledek především v oslabených imunitních reakcích organismu.²⁶

Zásadně však neodmítáme ani pití malého množství piva nebo vína. Zde se ještě zastavím u problematiky pití kávy. **Káva** je požívána prakticky na celém světě pro své jistě povzbudivé účinky, kdy odstraňuje pocit únavy, mnohdy i bolesti hlavy, zlepšuje myšlení a urychluje vybavování myšlenek díky kofeinu v kávě obsaženém. Ale káva působí na lidský organismus jako buněčný jed – buňku totiž vybičuje k maximálnímu výkonu a z hlediska fyziologie musí zákonitě následovat útlum spojený s poklesem aktivity. Tento útlum musí být tak velký, jako bylo předchozí podráždění. Tím je buňka rozkmitána ve větší amplitudě funkcí a dochází k jejímu metabolickému rozvratu, neboť se nedokáže tak rychle vracet do harmonického stavu s původními jemnými oscilacemi. Tím každá buňka v těle trpí, rychleji se energeticky vyčerpává a stárne. Kromě jiného působí káva velmi agresivně na sliznici zažívacího traktu – zvláště její produkty pražení především na sliznici žaludku. Významně zvyšuje hladinu tolik diskutovaného a „škodlivého“ cholesterolu v krvi se všemi nám dobře známými neblahými účinky na cévní systém. Celkově káva „zanáší“ náš cévní, ale i lymfatický systém. Další negativní působení kávy směřuje přímo na ledvinu, kde „přeprogramuje“ membrány zodpovědné za očištnou funkci ledviny a dochází tak k dalšímu zadržování škodlivin v organismu. Z těla se tak nadměrně vylučují látky tělu potřebné, které by se měly za normálního stavu zadržet (jako například minerální látky a stopové prvky) a naopak v těle jsou zadrženy látky tělu škodlivé, které zdravé ledviny bez problému vyloučí. Tento mechanismus tak narušuje základní funkci ledviny, o které je známo, že je nesmírně důležitým vylučovacím orgánem v našem těle a má tudíž nezastupitelnou roli. Káva a její požívání se tak stává toxikománií, kterou označujeme sice za nevinou, ale díky tomu, že zpravidla dochází k výrazné závislosti psychické, nelze plně hovořit o nevinosti této drogy. Obecně převládá názor, že právě kofein je návykovou látkou. Ale kofein člověku v přiměřených dávkách nevadí, dokonce je v určitém životním období pro člověka velmi prospěšný. Kofein je obsažen i v čaji – jak černém, tak zeleném, ale zde má ve vazbě na látky v čaji obsažené pozitivní vliv na fyziologické funkce organismu.²⁷

²⁶ Silva, K. *Orgánové hodiny v čínské medicíně*, 2003, str. 153

²⁷ Holub, M. *Vařte s láskou*, 2008, str. 18

Závěrem chci ještě jednou zdůraznit, že ledvina potřebuje teplo a tekutiny, aby mohla dobře plnit svou funkci nejen vylučovací, ale i energetickou.



Shrnutí

Základní součást energetického systému – bazální energie ledviny

Patogenetické souvislosti drah dolního energetického systému – ledviny a močového měchýře

Péče o orgány dolního energetického systému

Optimální pitný režim – základ životosprávy



Náměty k zamyšlení

- 8. Jak si představujeme základní energetický systém a jeho funkci**
- 9. Jaké patogenetické vazby má v našem energetickém těle ledvina**
- 10. Jaká je nejdůležitější péče o ledvinu**
- 11. Jak vnímáme souvislosti mezi klasickým a energetickým pohledem na ledvinu a močový měchýř**

STŘEDNÍ ENERGETICKÝ SYSTÉM



Klíčová slova:

žaludek, slezina, stravovací návyky, dieta, detoxikace, optimální strava

Předběžná doba studia:



8 hodiny



Cíl kapitoly:

Popis střední část energetického systému. Energetické zdroje pomocí stravy. Základní principy stravování, detoxikace, optimální stravovací systém. Různé pohledy na stravování. Psychický a duchovní rozměr stravování. Vhodná strava jako prevence nemocí.

Tato střední část energetického systému člověka je velmi úzce spojena zvláště s příjmem stravy. Většina lidí je přesvědčena, že právě jídlo je nejdůležitějším energetickým zdrojem pro život. Je to však pravda pouze částečná. Využití energie získané z jídla by v žádném případě nestačilo k dokonalé funkci energetického systému jako celku, vždy k tomu potřebuje své dva sousedy – energii ledviny a plic. Střední energetická část je pod přímým vlivem meridiánu sleziny a žaludku. Slezina má na starosti zvláště regeneraci ČCHI a krve. Je to systém, který významně komunikuje s vnějším prostředím právě díky příjmu stravy. Proto je tak nesmírně důležité to, co jíme.²⁸

Dráha žaludku tvoří centrum celé energetické soustavy. Prostřednictvím žaludku je potrava přijímána zvnějšku, odtud jsou energie dále rozdělovány. Potrava, která jde směrem dolů, je zdrojem kalných (nečistých) energií, které musí být dále zpracovávány v dalších částech zažívacího traktu, především v játrech, zatímco energie vzestupná jde prostřednictvím dráhy sleziny jako čistá energie vzhůru, kde se spojuje s další čistou energií dechu prostřednictvím

²⁸ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 133

dráhy plic. Doplněním se základní energií ledviny tak vzniká prakticky použitelná energie pro všechny funkce v organismu.²⁹

Dráha sleziny kontroluje vstřebávání. Dále kontroluje soustavu hypothalamu, hypofýzy a nadledvin. Energie dráhy tak působí na celkový tonus, intelekt, myšlení a představitivost. Zároveň však řídí a reguluje složení krve, ovlivňuje krvetvorbu a srážlivost. Mimoto reguluje koloběh vody v organismu. Významné je i postavení v rámci imunitního systému. Pro nás je důležitá informace, že odpovídá za stav svalů – společně s dráhou jater a žlučníku.³⁰

Příznaky, vyvolané **poruchou sleziny** se projeví jako zvracení, škytavka, nadýmání, zažívací poruchy, slabost svalů v těle, křeče, parestezie a dysestezie končetin a především pak otoky. Slezina je citlivá na vlhkost a horko, které nesnáší. Potom pozorujeme zejména pocit plnosti, slabost v těle i končetinách. Pokud napadne dráhu škodlivý vítr a chlad (akupunkturální označení poruch funkcí exogenními činiteli), projeví se obtíže ve smyslu bolestí v průběhu meridiánu, dále křeče, parestezie, při výraznějším rozvratu i poruchy mozku ve smyslu až hemiplegie (ochrnutí poloviny těla).³¹

Příznaky **poruchy dráhy žaludku** se projeví jako nechutenství, zvracení, pálení žáhy, pocit plnosti, pocit hladu a žízně, strach, nespavost, bolesti zubů, záněty sinusů (dutin), krvácení z nosu, záškuby svalů a bolesti ve tváři. Při převaze „horka“ bývá soustavný hlad a žízeň. Dráha žaludku má totiž úzký vztah ke štítné žláze, která je základním článkem termoregulace.³²

Jako důležitá péče o tyto orgány se jeví **úprava životosprávy**. V ní bychom měli zachovávat několik důležitých zásad, které souvisí s příjmem potravy.

a) racionální strava bez výkyvů, stresující vliv diet

tím se rozumí bez jednostranných diet, které zpravidla člověka přetěžují a následně i oslabují. To vidíme zvláště u lidí, kteří chtějí rychle a jednoduše zhubnout. „*Každá dieta ovlivňuje nejen tělo, ale i ducha*“. Nikdy si nesmím vytvořit dvě hromádky, na jedné z nich hromadit „co musím“ a na druhé „co nesmím“. To vše následně vede ke stresu, proto tato dieta nikdy nefunguje. Žádná dieta nikdy nesmí člověka stresovat, vždy musí být spojena s vhodnou motivací ke změně. Vytvořením si svého stravovacího systému jako součásti jedinečného filozofického přístupu k životosprávě jako celku, o kterém jsem přesvědčen, že je právě pro mne ten nejvhodnější. Vždy bychom měli dávat

²⁹ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 28

³⁰ Tamtéž, str. 29

³¹ Beinfield, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 153

³² Černoch, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 134

přednost především energeticky jednoduchým potravinám, které je tělo schopno zpracovávat bez výrazných energetických nároků. Každé zpracování potravin v těle tak vyžaduje určitou další energii, jejíž množství závisí právě na typu potravin. Zelenina vyžaduje například ke zpracování a následné využití pro organismus velmi málo energie, tudíž je energeticky pro člověka výhodnější. Naopak maso (živočišné bílkoviny obecně) vyžadují ke svému zpracování a detoxikaci energie velmi mnoho. Ta potom chybí jinde v těle a dochází k energetickým deficitům, které se projeví prohloubením patologického stavu. To se může projevit v hormonálním nebo imunitním systému jeho oslabením s následnou aktivací alergických projevů. O mase můžeme říci, že jeho využitelná energie je pouze 5 %, vše ostatní je "balast", soubor škodlivin, který musí tělo nějakou formou vyloučit. Proto jsou převážně živočišné bílkoviny pro energetický příjem člověka méně výhodné.³³

b) preference rostlinné stravy, vhodné pH potravin

Člověk je sice "všežravec", ale svým původem je "býložravec". Proto dokáže zpracovávat rostlinnou stravu daleko lépe a účelněji, má z ní vyšší energetický zisk. Tím nechci nabádat k tomu, že by se člověk měl stát přísným vegetariánem, ale měl by každopádně inklinovat právě ke konzumaci převážně rostlinné stravy. **Strava má být pestrá a vyvážaná.** Potraviny z rostlinné říše tak mají tvořit asi 80 % denního příjmu potravy. Měli bychom dávat přednost zejména příjmu zeleniny, kterou je velmi vhodné (někdy i zcela nutné) předem tepelně zpracovat a připravit. V malém množství je možné přijímat zeleninu i v syrové formě jako doplněk. Máme zažitou představu, že s konzumací zeleniny je obvykle spojen i příjem ovoce. To je pro nás rozhodně méně vhodné, i když cenné jako další zdroj vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Ovoce totiž obsahuje poměrně velké množství cukru, mnohdy i pro člověka nežádoucích kyselin. Cukry člověku obecně škodí. Z fyziologie člověka víme, že pH krve má hodnotu kolem 7,34 – je na alkalické straně. Přijímáním kyselých a kyselinotvorných potravin (zvl. octa, kečupu, hořčice, brambor, masa, cukru, sladkostí obecně, ale i právě kyselého ovoce) posunujeme pH na kyselou stranu a nutíme tak organismus k použití alkalizujícího regulačního mechanismu, který je opět pro nás energeticky nevýhodný a značně zatěžující. Prioritou našeho metabolismu je zachování homeostázy (stálosti vnitřního prostředí). Vše ostatní jde v tu chvíli stranou. Proto nutnou alkalizací po požití kyselé stravy se náš organismus energeticky značně vyčerpává na stabilizaci vnitřního prostředí a chybí mu potřebná energie v jiných oblastech. Proto jsme po acidifikujícím jídle více unaveni, bolí nás často hlava, objevují se alergické

³³ Holub, M. Vařte s láskou, 2008, str. 32

reakce v důsledku oslabení imunitního systému.³⁴ Tento mechanismus je opět vysvětlitelný s využitím znalostí fyziologie. Ve svalech se jejich činností tvoří kyselina mléčná, která zvyšuje svalovou únavu a následné bolesti svalů. Ta se nemůže odbourávat v okamžiku, kdy k tomu nemá potřebné množství energie. Když dojde ke kombinaci a kumulaci těchto kyselinotvorných dějů v organismu, ten si s nimi zpravidla nedovede poradit. Normalizace a návrat k normě pH krve trvá poměrně dlouho. Překyselení organismu vede také k zvýšenému vnímání bolesti posunem prahu bolestivosti (nižší práh bolesti). Vzhledem k tomu, že naše nevhodné stravovací návyky se často opakují, svou energetickou kapacitu rychle vybíjíme a nedopřejeme našemu tělu vhodnou a nutnou energetickou regeneraci. Proto je tak nesmírně důležité si uvědomit, že nejen složení stravy (kvalita), ale i kyselost nebo zásaditost potravy (pH) je při jejím výběru tak důležitá. V moderním civilizovaném světě převládá právě tento nesprávný typ stravování. K tomu přistupuje další faktor a tím je vzájemná kombinovatelnost jednotlivých potravin. K hlavní zásadě patří nekombinovat spolu rostlinné a živočišné potraviny. Naopak zeleninu můžeme kombinovat jak s rostlinnými, tak i živočišnými potravinami. Jako příklad vhodné kombinace uvedu zelenina + maso nebo zelenina + rýže (obiloviny, luštěniny, těstoviny). Jako nevhodná se jeví kombinace maso + brambory (rýže, luštěniny, obiloviny). Klasický příklad nemocniční „dietní“ stravy: vařené hovězí maso, suché brambory, miska kompotu = silně acidifikující potrava. Po takovém obědě je člověk připraven zaujmout pouze horizontální polohu. Naopak po zeleninovém jídle můžeme čile pracovat dále. Uvedený princip je základem stravovacích návyků známých jako „dělená strava“. Celá teorie vychází z předpokladu, že živočišné produkty se v našem těle štěpí a zpracovávají jinak a jinde než ty rostlinné. Pokud je požijeme odděleně, tělo si s nimi dobře poradí a jejich energetická využitelnost je při malém zatížení maximální. Pokud je kombinujeme společně, jsou pro tělo podstatně hůře zpracovatelné. Než je tělo zpracuje, zpravidla přichází další přijatá potrava, a tak si tělo tu ještě nezpracovanou uloží na pozdější zpracování. Ale k tomu zpravidla již nedojde díky rychlé frekvenci příjmu další a další stravy. Ve svém důsledku to pak vede nejen k „zanášení“ organismu škodlivinami, ale i k vyššímu riziku vzniku obezity se všemi negativními důsledky.³⁵

Kromě toho acidifikující strava působí i na rychlejší unavitelnost svalového systému. Z klasické medicíny je nám známá skutečnost, že bolest je provázána v tkáni vždy kyselou reakcí. Acidifikující strava navíc snižuje práh bolestivosti, což se projeví intenzivnějším vnímáním bolesti při podnětech nižší intenzity.

³⁴ Černocho, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 78

³⁵ Černocho, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 134

Vraťme se ale k ovoci a jeho dalším účinkům na naše tělo. Některé druhy ovoce nás navíc mohou alergizovat. Projeví se to řadou reakcí kožních (ekzémy, vyrážky, kopřivka) či slizničních (rýma, zahlenění, kašel, výtoky). Jsou to zpravidla druhy ovoce, které nejsou pěstovány v našich oblastech. Pro naše stravování jsou tak vhodné zejména: hroznové víno, melouny, hrušky. Naopak nevhodné jsou citrusy (citron, pomeranč, grep). Nevhodné jsou i u nás tolik oblíbená jablka, dále pak ananas, kiwi. Většina ovoce se chová indiferentně, takže nás neohrožuje (třešně, višně, meruňky, švestky). Na druhé straně však musím znovu zdůraznit význam příjmu vhodného ovoce díky velkému množství vitamínů, minerálních látek a stopových prvků.³⁶

Vhodný je příjem různých semen – ořechů, které bývají bohatým zdrojem minerálních látek a stopových prvků. Jde například o vysoký zisk vápníku ze sezamových semínek nebo z čočky, takže není třeba přijímat vápník v podobě mléka, které je pro člověka naprosto nevhodné. Optimální kombinace při podání sezamových semínek spolu s kokosem nám zajistí velmi bohatý přísun vápníku (Ca), fosforu (P), ale i tolik potřebného železa (Fe). Stejně výhodné je přijímání především různých druhů luštěnin, ale i obilovin, zvláště pak rýže. Pohanka je velmi vydatným zdrojem rutinu, který zachovává pružnost a elasticitu cévní stěny, což se projeví ve zpomaleném procesu stárnutí. Pohanka posiluje především slezinu, která bývá při našem způsobu života většinou výrazně přetížená. Ne všechny rostlinné produkty jsou však pro člověka vhodné. Obiloviny (ve formě zrna a vloček) jsou pokládány za obecně velmi vhodné, ale je třeba omezit příjem bílé, vymleté pšeničné mouky, která často alergizuje. Ne však každého, je ale významným potenciálním alergenem. Zdůrazňuji, že **prakticky každá potravina nás může alergizovat**, třeba i zelenina, dle individuálních dispozic. Musíme dávat pozor i na geneticky upravené obiloviny. Stejně tak luštěniny mají svou individuální snášenlivost u různých jedinců. Luštěniny zpravidla nadýmají a způsobují dyspepsii. Tyto nepříjemné vedlejší účinky lze zmírnit podáním vhodného bylinného koření, které přidáváme při jejich tepelné úpravě (bobkový list, semínka bílé hořčice, oregano, majoránka, saturejka). Některé typy luštěnin mohou alergizovat nebo způsobovat nesnášenlivost (především sója). Obecně velmi dobře snášenou obilovinou je rýže. Rýži můžeme kombinovat prakticky vždy s jakoukoliv jinou potravinou. **Rýže** se chová jako neutrální potravina jak z hlediska pH, tak i z hlediska teploty nebo chladu potravin. Rýže je právem nejdůležitější a nejideálnější potravinou na světě. Přitom rýže není jen jedna, existuje jich nepřeberné množství, jak do tvaru, chuti a vůně, což nám rozšiřuje škálu možného použití.³⁷

³⁶ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 133

³⁷ Strnadlová, V. Radost ze zdravých dětí, 2007, str. 38

c) omezení nebo vyloučení živočišných produktů

Mnoho živočišných potravin je pro člověka škodlivých, jako např. uzeniny a tmavá masa. Ale i pití mléka a nadměrný příjem mléčných výrobků – sýry, jogurty, tvaroh, máslo – jsou pro člověka spíše škodlivé. Mají však díky vysokému obsahu tuku výborné chuťové vlastnosti, což je činí ve stravě atraktivními. Mezi živočišné škodliviny patří především různá masa, zejména tmavá. Vyloučit bychom měli zvláště vepřové maso, které svým skrytým obsahem tuku je obzvláště nebezpečné. Jako optimální se jeví konzumace ryb, především mořských. Z hlediska racionální stravy jsme ochotni tolerovat v omezeném množství masa světlá. Především drůbež, dnes spíše maso krůtí než kuřecí (a to pro vysoký obsah růstových hormonů), ke konzumaci lze doporučit maso králíka, jehněčí, telecí. Preferujeme rozhodně masa z domácích nebo biologických chovů. V souvislosti s příjmem živočišných produktů je třeba zdůraznit, že jsou potenciálními alergeny. Zvláště pak mléko a mléčné výrobky. Vždyť více než 70 % naší populace má alergii nebo nesnášenlivost mléka. Potravinové alergie jsou dnes na prvním místě jako příčina alergií, přestože klasická medicína je v alergologických ordinacích prakticky netestuje. Vždyť "všechny produkty krávy" obsahují 28 typů alergenů, z čehož 18 je pro člověka vysoce agresivních. Každá matka by měla vědět, že zařívací trakt kojence je k příjmu živočišných cizorodých bílkovin nezralý po dobu prvních 9–10 měsíců života. Je schopen přijímat a zpracovávat pouze mateřské mléko. Při setkání s cizorodou bílkovinou – jako je právě mnohdy nevhodně doporučené kravské mléko – zařívací trakt kojence zpravidla velmi bouřlivě reaguje. Kojenec zvrací, má průjem, pláče, objeví se mu ekzém. Matka má zpravidla své vysvětlení: rostou mu zuby, dala jsem mu ovocnou šťávu, přejedl se. Zatím se na sliznici tenkého střeva vytvoří mléčný film, který brání normálnímu fyziologickému dozrávání sliznice, brání normální tvorbě protilátek v Payerových placích podslizničního vaziva tenkého střeva a oslabuje tak imunitní systém. Takové dítě je náchylnější k infekci, která na sebe zpravidla nenechá dlouho čekat. „Správný pediatr“ nasadí léčbu antibiotiky, kde spolu s patogenním agens vyčistí střevo i od potřebných bakterií. V tomto prostředí dále živeném kravským mlékem (a mnohdy také spolu s cukrem) tak mohou přerůstat různé plísně, které produkují toxiny, které svým působením vedou k prohloubení dysbalancí a dalšímu oslabení imunitního systému se všemi důsledky, které se projeví na zdravotním stavu kojence. Pokud kojeneček ještě navíc spolu s kravským mlékem přijímá ve své stravě cukr, vytvořili jsme tak velmi dobrý základ pro budoucího alergika.³⁸

³⁸ Strnadlová, V. Radost z jídla, 1996, str. 56

Živočišné produkty nejsou pro člověka nezbytné, zpravidla existuje (až na výjimky) v přírodě rostlinná varianta, která doplní chybějící látku, vitamín, minerál. Vyžaduje to však poměrně dobrou znalost složení potravin s možností jejich vzájemné kombinace. Proto je pro běžného člověka podstatně jednodušší, když do své stravy nějaké živočišné produkty zařadí. Ale vše by mělo vždy vycházet z individuálních potřeb daného jedince. Každý z nás je jedinečný, každý potřebuje jiný typ stravování, jiné potraviny a jejich kombinace.³⁹

Uvedené zásady jsou tudíž pouze obecné a orientační. Mohli bychom tak uvádět i další stravovací principy – podle krevních skupin, podle fází Měsíce, podle pH stravy, podle rasy, podle místa, kde daný člověk žije. Ale to by jistě značně přesáhlo stručnost sdělení o energetickém systému.⁴⁰

d) omezení cukrů, tuků, nevhodných potravin

Pro člověka je **škodlivý zvláště příjem čistého rafinovaného řepného cukru** nebo větší množství sladkostí, neboť jde o obecně známé buněčné jedy. Ale ani cukr třtinový, melasový (módně též nazývaný přírodní cukr), či jiná sladidla nejsou zcela neškodlivá. Vzniká tak určitá psychická závislost na cukru, která bývá v duchovní sféře spojována s nedostatkem lásky. Pokud už musíme sladit, doporučujeme raději omezené množství medu nebo hroznový cukr. Poznámka matkám: žádný kojeneček by v prvním roce života neměl poznat, co je to sladká chuť cukru, kromě cukrů obsažených v mateřském mléce. Jeho zažívací trakt je totiž nezralý a neschopný jiné cukry zpracovávat. Proto tak často vzniká již v kojeneckém věku kožní reakce či jiné projevy alergie, které mají na cukr prokazatelnou vazbu. Cukr a sladkosti pak ve svém důsledku působí opět energetickou nevyváženost sleziny. Na tomto místě také důsledně varuji před konzumací různých umělých sladidel, především aspartamu, který je součástí mnoha potravin a především nápojů (s označením „light“).⁴¹

Stejně tak i velké **množství tuků**, především živočišného původu je pro člověka škodlivé. Stejně jako cukr, tak i tuk a tučná jídla jsou oblíbena právě pro své chuťové vjemy, neboť tučnější jídla jsou vždy chuťově výraznější. To uvádím pouze tuk jako potravinu, tedy tuk přímý. Existuje však také mnoho potravin s tukem skrytým. Mnohem vhodnější jsou v naší stravě tuky rostlinné, kterým jednoznačně dominuje olivový olej. Ten má řadu pozitivních vlivů, mimo jiné i na odbourávání „škodlivého“ cholesterolu.

³⁹ Strnadlová, V. Radost ze zdravých dětí, 2007, str. 94

⁴⁰ Pozn.: autor textu není vegetarián, preferuje pestrou stravu.

⁴¹ Holub, M. Vařte s láskou, 2008, str. 16

Tuky souvisí i s přípravou stravy, kterou označujeme jako smažení. Jde o nejnevhodnější úpravu potravin. Nejen obsahem tuku, který se do smažené potraviny zpravidla dostává, ale i celým procesem smažení, kdy dochází k acidifikaci potraviny se všemi negativními důsledky – viz výše.

e) vyloučení škodlivin, odstraňování závislostí

Jde zejména o obecné škodliviny, jako jsou uzeniny, káva, čokoláda, výše zmíněný cukr, mléko a bílá mouka (tři bílé jedy). Dále pak nikotin, větší množství alkoholu, ale i různé chemické sloučeniny, souhrnně označované jako „éčka“ - konzervační látky, chuťová korigentia, emulgátory, stabilizátory, potravinová barviva. Ale jsou i další typy chemikálií, které se dostávají do potravy (umělá hnojiva, hormonální přípravky, antibiotika). Zařadit do této skupiny musíme i léky a umělé dietetické přípravky. Úmyslně přímo neuvádím drogy. Vždy jde o významnou zátěž jater a žlučníku, mnohdy i ledvin a sleziny. Škodliviny zanášejí lymfatický (mízní) systém, o kterém víme, že je všudypřítomný. Škodliviny se v nás ukládají jako v popelnici. Když se popelnice naplní, začne „přetékat“. Stejně tak i hromadění škodlivin v našem těle vede k jeho přetížení a při neschopnosti vyloučení škodlivin v důsledku oslabení vylučovacího systému se tyto v našem těle ukládají a způsobují nám řadu patologických důsledků. Jde pak o přetížení vylučovacího procesu, který je tvořen lymfatickým systémem (vylučování na buněčné úrovni), pokračuje přes játra (detoxikační činnost) a končí u ledviny a tlustého střeva (vlastní vyloučení škodliviny z těla). Oslabena může být i detoxikační schopnost organismu, řízená energeticky optimální funkcí tenkého střeva.⁴²

Když je systém přetížen, nereaguje pak na žádné zevní podněty. Proto je medikamentózní (léková) terapie indikovaná klasickou medicínou pro člověka především další zátěží. V dnešní době žijeme ve světě, kdy máme prakticky na všechny naše zdravotní problémy nějaký (zpravidla syntetický) lék. Jde vždy o chemické látky, tělu cizí, nepřírozené, a tudíž škodlivé. Pokud přijímáme chemické léky pouze občas, je naše tělo schopné je pomocí detoxikačních mechanismů vyloučit. Ale při pravidelném, dlouhodobém užívání léků je vzestupná zátěž organismu tak velká, že dochází zpravidla k poškození dalších orgánů našeho těla, které se projeví dalšími zdravotními problémy, vedoucí lékaře k předepsání dalšího léku. Lék jako cizorodou chemickou látku je organismus nucen z těla vyloučit. Dochází tak k přetížení nejen jater, ale i ledvin s jejich následným oslabením, někdy i selháním. K zvládnutí tohoto nepříznivého stavu dostává pacient další léky, které tuto nerovnováhu ještě zhoršují. Zpravidla pak dochází i k zažívacím problémům, na které pacient

⁴² Tamtéž, str. 16

dostává další léky. K odbourání a následnému vyloučení negativních chemických látek je třeba určitá energie, kterou člověk má. Zpravidla ji tak vyčerpá na detoxikaci a vyloučení negativních látek, že pak dochází k následnému deficitu v energetickém systému, který se projeví nejen oslabením imunitního systému, ale i hormonálního řízení jemných regulačních reakcí se všemi negativními důsledky. A to se nezabýváme problematikou lékových interakcí při požití více než tří léků. Kombinaci 2–3 léků je schopna dnešní medicína rámcově odhadnout, ale i tak jsou tyto reakce naprosto individuální a lékové interakce prakticky nevyzpytatelné. Nezmiňuji se záměrně ani o lékových alergiích. Škodlivé účinky chemické léčby se projevují na zvýšené úmrtnosti, což dokladují mnohdy úmyslně zamlčované statistiky.⁴³

Paradoxem při léčbě chemickými preparáty je skutečnost, že většinou **odstraňujeme pouze důsledky nemocí** (různé příznaky), nikoliv vlastní příčinu, která k patologickému stavu vedla. Klasická medicína se tak v dnešní době dostává s terapií mnoha nemocí do „slepé uličky“. Příčiny většiny nemocí ani neznáme, zpravidla po nich ani nepátráme, jen léčíme jejich negativní důsledky. Klasickým příkladem může být léčba hypertenze (vysoký krevní tlak). Při měření krevního tlaku lékař zpravidla konstatuje jeho vyšší hodnotu, okamžitě předepíše lék na jeho snížení, aniž by pátral po příčině, která k jeho vzestupu vedla. Přitom je známým fyzikálním faktem, že v uzavřeném systému, kde proudí tekutina, vede ke zvýšení tlaku (obecně) zmenšení průsvitu trubky (cévy). Proč k tomuto jevu dochází v našem organismu? Zpravidla proto, že se zvýší napětí svalstva, které vede k zúžení průsvitu s následným zvýšením krevního tlaku. Co je příčinou zvýšení napětí svalstva? Zpravidla různé negativní psychické stavy, které mají příčinu emocionální. Stres, strach, úzkost, smutek, deprese, starosti... Pokud tuto příčinu neodstraníme, nemůžeme předpokládat ani snížení krevního tlaku na fyziologické hodnoty. A tak bychom mohli pokračovat dál – hledat příčiny cukrovky, zažívacích, močových nebo gynekologických obtíží. Hledat příčinu dušnosti, kašle, bolesti obecně...

Dostáváme se do oblasti psychosomatických nemocí a prostřednictvím „řeči našich orgánů“ k duchovním příčinám nemocí, o kterých se zmíním v jiné části.⁴⁴

Naši předkové stav „zaplněné popelnice“ dobře znali a řešili ho občasnými dietami. Známé jsou půsty, které byly prováděny zpravidla dvakrát v roce před Vánocemi a Velikonocemi. **Očistné kůry** jim umožnily, že svou „popelnici“ alespoň trochu vysypali. Naše populace žije v současné době v relativním blahobytu a svou životní úroveň měří naplněným talířem, většinou značným

⁴³ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 133

⁴⁴ Tepperwein, K. Poselství tvého těla, 2007, str. 14

kvantem kvalitativně nevhodných potravin, mnohdy i v nevhodnou dobu. Když k nevhodné stravě přičteme nedostatečný pitný režim a nevhodné dýchání, jsme svědky výrazného vzestupu výskytu chorob, které nazýváme civilizační.⁴⁵

V literatuře tradiční čínské medicíny se hovoří o „orgánovém kompostu“ – termín, který velmi dobře vystihuje právě charakter reakce, kterou vždy provází horko a vlhko. V organizmu se vytváří se tzv. **orgánový hlen**, který nám tu naši popelnici v nás pomalu plní. K tvorbě tohoto kompostu přispívá zejména příjem pečených a smažených jídel, hlavně masa, mnohdy spolu s „tvrdým“ alkoholem, dále velké množství sladkých jídel nebo nápojů. Svou roli hraje i hltavost při jídle. Vše dohromady vytváří horkost, která přitahuje vlhkost. Stagnací horka a vlhka tak vzniká orgánový kompost, který v našem těle hnije a způsobuje řadu dalších negativních procesů a přispívá k rozvinutí dalších patologií v oblasti nejen zažívacího traktu, ale v oblasti celého metabolismu. Jestliže je slezina přetížena horkem a vlhkem, vyčerpává se tak její ČCHI, dojde k jejímu oslabení a tím i zpomalení trávení, které se přenáší na žaludek (komplementární orgán), ve kterém potrava stagnuje, což ve svém důsledku dále prohlubuje oslabení sleziny. Důsledkem jsou potom nejen akutní a chronické formy zánětů, ale i různé typy alergií nebo kožních ekzémů. Nadměrný a dlouhodobý příjem masa a uzenin (hlavně salámů) vede k vnitřní horkosti, která se stupňuje a projeví se i v psychické sféře zejména agresivitou a nenávisí.⁴⁶

Mimoto jsou škodlivinami obecně oslabovány imunitní reakce v organizmu, což má svoje další negativní důsledky v obrovském nárůstu počtu alergiků v poslední době.

f) pravidelnost ve stravování

Pravidelnost ve stravování je pro organizmus energeticky výhodná. Měli bychom přijímat stravu několikrát denně, pro naše podmínky stačí 3x denně, vždy však v menších dávkách. Organizmus je tak daleko lépe schopen stravu zpracovat s menším energetickým deficitem a lepším využitím všech látek v potravinách obsažených. Příjem stravy by měl mít v průběhu dne spíše sestupnou tendenci, přestože v naší společnosti se setkáváme daleko častěji s jevem opačným. Poslední jídlo bychom měli přijímat nejpozději 4 hodiny před ulehnutím na lůžko.

Pravidelný příjem stravy by měl být vázán vždy na stejné hodiny každého dne, neboť rytmické přijímání stravy optimalizuje efektivitu jejího využití pro organizmus. Neplatí tak názor, že člověk má jíst jen tehdy, když má hlad. To ovšem nevylučuje vhodnost zařazení tzv. odlehčovacích dnů, kdy držíme půst

⁴⁵ Jonáš, J. Tajenky života, 1994, str. 48

⁴⁶ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 91

nebo hladovku (přijímáme jen tekutiny). Tím se organismus velmi intenzívně vyčistí, zbaví se přebytečných škodlivin. Zvláště vhodné je zařadit tento odlehčený den v souladu s měsíčním biorytmem. Optimální je den, který označujeme jako nov (nebo úplněk). Ale ani při sestupné fázi Měsíce není tento mechanismus pročištění zcela bez efektu.⁴⁷ Nepravidelnost ve stravování spolu s jednotvárností přijímané stravy je důležitým rizikovým faktorem obezity.⁴⁸

Optimální systém našich stravovacích návyků by měl vycházet z biorytmiologie.

Čínské přísloví: Pravidelné jídlo zahání nemoci.

g) psychologické aspekty příjmu stravy

Psychologické aspekty souvisí s projevy obezity. **Obezita** se stala moderní civilizační chorobou s mnoha negativními zdravotními důsledky. Obezita přináší svým nositelům řadu komplikací zdravotního stavu. Od metabolických poruch typu cukrovky počínaje a přetěžováním hybného systému, zvláště pak nosných kloubů dolních končetin potom konče.

Z psychologického hlediska je vhodné stravování v příjemném prostředí, s příjemnými lidmi, v poklidu a bez stresu. Velmi důležitý je čas, který optimálnímu stravování věnujeme. Nikdy nesmíme při jídle spěchat, jíst v chvatu a časové tísní. Svůj význam má i vzhled jídla, jeho chuťové vlastnosti, které napomáhají k optimalizaci v energetickém příjmu člověka. Jídlo bychom měli vnímat „všemi smysly“. Využívat nejen čich a chuť, ale i zrak, mnohdy i hmat! Každý z nás by si měl vytvořit určitou "filozofii stravování", která se bude co nejvíce přibližovat optimálnímu stravovacímu principu. V žádném případě se nestresovat tím, že občas udělám nějaký výkyv ze svých zásad. Stres při nepřijetí odmítané potraviny je horší, než její malé množství občas konzumované. Znovu zdůrazňuji důležitost pravidelnosti v přijímání stravy podle orgánových hodin, dále určitá střídmost podle známého českého přísloví: *Jez do polosyta, pij do polopita, vyjdou ti naplno léta.*⁴⁹

Velmi významná je i **pestrost přijímané stravy**. Vzhledem k tomu, že každý člověk na tomto světě je jistou individualitou, máme se stravovat tak, jak to vyhovuje právě jen a jen nám jako jedinci. Měli bychom mít na paměti zvláště skutečnost, že není až tak důležité složení potraviny, ale především to, jak se tato potravina v organismu zachová a co vše způsobí (pozitivně, ale především negativně). A to jsou přísně individuální reakce, které probíhají jedinečně jen v našem organismu.

⁴⁷ Paunggerová, J. Lunární lexikon, 2001, str. 161

⁴⁸ Silva, K. Orgánové hodiny v čínské medicíně, 2003, str. 46

⁴⁹ Holub, M. Vařte s láskou, 2008, str. 32

Podle tradiční čínské medicíny má příjem stravy tyto hlavní funkce:

1. organizmus nasytit, posílit a vyživit
2. uspokojit, přinášet radost z jídla
3. upevnit dobré vztahy s přáteli při konzumaci jídla

Měli bychom mít na paměti, že z těchto zásad zpravidla naplňujeme pouze tu první. Radost z jídla prožíváme jen jako sváteční chvíle v příjemném prostředí s dobrými přáteli. Ale tak by to mělo být neustále. Každé jídlo by mělo být samostatným a jedinečným obřadem. Vždyť víme, že i láska prochází žaludkem. Jídlo připravené s láskou je vždy jiné, chutnější, bohatší a především obohacující. Nejen naše fyzické tělo, ale i naši psychiku a naši duši.⁵⁰

Výběr vhodných potravin a jejich vzájemné kombinace určujeme nejen podle kvality, kvantity, příslušného pH. Ale v našem výběru by měly hrát roli i další kritéria, jako například skutečnost, zda je příslušná potravina charakteru horkého, teplého, neutrálního, osvěžujícího nebo chladného. To určuje ve svém důsledku to, jak bude příslušná potravina v našem těle reagovat. Při výběru chladných nebo teplých potravin a jejich kombinací hraje roli zeměpisná šířka, kde zrovna pobýváme, pracovní vypětí, ale i tělesná konstituce. Z tohoto dělení potravin vychází právě tradiční čínská medicína.

Mezi **horké potraviny** řadíme např. maso (skopové, dančí), z ryb platýze, z koření především chillie papričky, pepř, karí, muškát, sušený zázvor, skořici. Patří sem i alkohol.

Potraviny s **teplým charakterem** jsou z obilovin pohanka a jáhly, ze zeleniny fazole, dýně, pórek, cibule, z ovoce broskve, meruňky, třešně, z masa potom vepřové, krůta, kuře, srnčí, z ryb úhoř, treska, tuňák, dary moře, ze sýrů ovčí a kozí, z koření sem patří kurkuma, hořčice, oregáno, majoránka, bazalka, čerstvý zázvor, česnek a kmín, z nápojů pak především káva a černý čaj.

Potraviny neutrální mají především harmonizující účinky. Z obilovin je to již zmiňovaná rýže, ze zeleniny salát, zelí, brambory, mrkev, z luštěnin hrách a čočka. Ovoce – datle a fíky, maso telecí, hovězí a králík, z ryb kapr a losos. Dále mléko, máslo, z koření sem řadíme šafrán a pažitku, z nápojů pak šípkový čaj.

Z **ochlazujících (osvěžujících) potravin** to jsou mezi obilovinami žito a ječmen, ze zeleniny celer, chřest, špenát, paprika, brokolice, květák, řepa a artyčoky, z luštěnin sója, z ovoce jablko, banán, grep, citrusy. Patří sem i maso – kachna a husa, ryby – sépie, z mléčných výrobků kefír, tvaroh a smetana, z koření sem řadíme estragon a šalvěj, z nápojů juice a ovocné šťávy.

⁵⁰ Strnadlová, V. Radost ze zdravých dětí, 2007, str. 18

Vysloveně **chladné** jsou pak následující **potravin**y: z obilovin pšenice, z luštěnin fazole, ze zeleniny rajčata a okurky, z ovoce kiwi, citron, ananas, meloun. Chladný je jogurt, ústřice, mořské řasy a z nápojů pak zelený čaj a voda.⁵¹ Bližší informace v literatuře – viz odkaz.⁵²

h) očištné kúry – detoxikace

Pokud chceme začít se smysluplnou **detoxikací organismu**, snažíme se „popelnici“ v nás pokud možno vyprázdnit. K tomu nám slouží očištný proces, který musí trvat ve svém základním provedení alespoň 40 dnů. To je doba nezbytně nutná k tomu, abychom „přeprogramovali“ náš vnitřní řídicí systém (obdoba software). Teprve pak začne vše fungovat na kvalitativně vyšší úrovni. Nám se zpravidla uleví, cítíme se celkově lépe, lehčeji, mnoho zdravotních problémů nám „náhle“ zmizí, mnohdy i zhubneme. To vše přispívá i k naší psychické pohodě, která je zase další motivací k pokračování celého nastartovaného procesu, kterým si vytváříme svůj vlastní stravovací režim – ten, který zcela individuálně vyhovuje našim potřebám a optimalizuje pochody spojené s energetickým systémem v našem organismu.⁵³

Pokud stručně shrneme některé zásady, vycházející z tradiční čínské medicíny, můžeme tak potraviny rozdělit do čtyř skupin:

1) potraviny zakázané:

- uzeniny, smažené a grilované maso,
- mléko a mléčné výrobky
- bílá mouka, především pšeničná
- bílý cukr
- ostré koření (individuální)
- kyselé ovoce
- brambory (vejce)

2) potraviny nedoporučené:

- tmavá masa
- výrobky z kvašeného těsta
- arašídý, syrové ovoce
- káva
- černý a ovocný čaj (relativní)

3) neutrální potraviny:

- bílé maso (dušené a vařené)

⁵¹ Holub, M. Vařte s láskou, 2008, str. 13

⁵² Hoffmann, P. Na frekvenci čínské medicíny, 2002, str. 35

⁵³ Jonáš, J. Tajenky života, 1994, str. 48; Holub, M. Vařte s láskou, 2008, str. 9

syrová zelenina
sušené ovoce
ovocný cukr
luštěniny
těstoviny

4) potraviny doporučené:

ryby
obilné kaše
zelenina tepelně upravená
zeleninové šťávy
zelený čaj, minerálky
semena, ořechy
mořské řasy
houby (hlíva ústřičná, žampiony)

ch) životospráva

Děj příjmu stravy je pouze součástí celého komplexu opatření, kterým říkáme **životospráva**. Sem zahrnujeme optimální množství přijímané stravy, kde si musíme být vědomi známé rovnice příjem = výdej. Fyzicky pracující člověk potřebuje stravu energeticky bohatší než člověk pracující psychicky. Dále je nutné sladit optimální skladbu stravy kvalitativně. Svůj vliv hraje i kyselost či zásaditost potravin. K vhodné životosprávě dále řadíme optimální pitný režim, správné dýchání, přiměřenou pohybovou aktivitu. Důležité je odstraňování zdravotně závadných návyků, jako jsou kouření, příjem alkoholu a kávy. Důležité je zbavovat se určitých závislostí – na kávě, uzeninách, masu, cukru, čokoládě... **Optimální životospráva vede** (jak samo slovo napovídá) **ke správnému způsobu života**. Ta je důležitým článkem v procesu zdraví a nemoci, dále ovlivňuje proces stárnutí spolu s dlouhověkostí.⁵⁴

Stravování a příjem potravy jsou pro člověka nezbytností. Organismus tak přijímá určité množství energie, kterou potřebuje k další činnosti. Proto je tak důležité vnímat mnohé souvislosti s tímto procesem spojené. Na zažívání se však kromě dráhy žaludku a sleziny významně podílejí další orgánové systémy tzv. středního ohřívače, kterými jsou játra a žlučník.⁵⁵

Játra představují JINový orgán, který je doplněn žlučníkem jako orgánem JANGovým.⁵⁶

⁵⁴ Holub, M. Vařte s láskou, 2008, str. 32

⁵⁵ Beinfield, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 153

⁵⁶ Beinfield, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 126

Játra mají dominantní postavení v celém metabolickém procesu našeho těla, jsou naši biochemickou laboratoří a zpracovatelskou továrnou. Shromažďují a řídí tok krve, ovlivňují její složení. Rovnoměrně rozdělují energii a zajišťují její hladký průběh, aby nedocházelo k její stagnaci. Ovlivňují řadu dalších orgánů podle přesných vazeb v organismu. Játra přímo řídí slezinu, játra jsou řízena plícemi a ledviny játra ovlivňují podle jiného principu. Odpovídají především za stav pohybového ústrojí – kontrolují svaly a šlachy. Zrcadlem jater jsou oči. Oční poruchy zpravidla významně souvisí s přetížením jater. Játra ovlivňují i řadu imunitních reakcí. Játra jsou také součástí vylučovacího systému. Tvoří se v nich žluč, kterou vede žlučovod až do dvanácterníku. Ta pomáhá dokončit rozklad tuků. Potravu, ale i tekutiny, léky a další látky přijaté prostřednictvím žaludku následně třídí a detoxikují, játra jsou naše jediná biochemická laboratoř v těle, připravují tak všechny škodliviny k pozdějšímu vyloučení z organismu, což se děje převážně přes ledviny, ale i tlusté střevo.⁵⁷

Játra řídí ve své činnosti šlachy, vazy, drobné svaly a nervy. Určují a regulují všechny tělesné pohyby. Ovlivňují oči, působí významně na psychiku – zvl. na emoce. Poruchy na dráze jater jsou: bolesti hlavy, hučení v uších, poruchy vidění, suchost v krku, pocity plnosti v hrudi, plnost v podžebří, zvracení, průjmy, poruchy trávení, zvýšená únava (přetížení jaterní buňky). Z psychologického hlediska vede porucha na dráze jater k depresím, neklidu, nervozitě, podrážděnosti. Nás zajímají pochopitelně nejvíce poruchy na meridiánu, které ovlivňují hybný systém. V případě „horkých“ syndromů jsou svaly hypotonické, ochablé, bez napětí. Pokud jsou obtíže „chladné“ povahy, vyskytují se svalové kontraktury, křeče a bolesti podél dráhy.⁵⁸

Porucha na dráze žlučníku se projeví pocitem hořkosti a suchosti v ústech, bolestí v podžebří, vysycháním pokožky, bolestí hlavy v čelní oblasti, pocením, záchvaty horečky a zimnice, bolestí kloubů, vazů a svalů. Bývá nespavost. Z psychologického hlediska sem řadíme různě potlačované emoce. Při „horkých“ syndromech se vyskytuje hučení v uších, hluchota, ušní bolesti, migrény, závratě, bolesti za ušima. V případě větru, chladu a vlhkosti jsou bolesti na hrudi, v průběhu dráhy, ochrnutí poloviny těla (hemiplegie), ochrnutí DK.⁵⁹

⁵⁷ Černocho, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 87

⁵⁸ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 153

⁵⁹ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 33, 34



Shrnutí

Střední energetický systém a jeho vazby v organismu

Patogenetické řetězce orgánů středního energetického systému – žaludku, sleziny a slinivky břišní

Vhodná strava – základ našeho zdraví

Stravování, vhodné a nevhodné potraviny, vzájemné kombinace potravin, doplňky stravy

Význam stravy v celostním pojetí člověka



Náměty k zamyšlení

12. Jak v našem těle funguje střední energetický systém

13. Jaké jsou důležité orgány středního energetického systému, jaká je jejich funkce a patologie, vzájemné vazby

14. Jak vnímáme význam vhodné stravy v souladu s přírodními zákonitostmi a v souladu s biorytmy

15. Jaké potraviny jsou pro nás škodlivé a proč

16. Jak bychom se měli stravovat, abychom udržovali svůj energetický systém v rovnováze

HORNÍ ENERGETICKÝ SYSTÉM



Klíčová slova:

plíce, tlusté střevo, energie dechu, dýchání

Předběžná doba studia:



4 hodiny



Cíl kapitoly:

Popis horního energetického systému. Význam dechu, jeho poruchy a nácvik optimálního dýchání.

Je reprezentován jinovým **meridiánem plic a** jangovým **tlustého střeva**. Jde o další spojení s okolním světem. Prostřednictvím dechu získáváme aktuální použitelnou energii, která je velmi čistá. Na úrovni meridiánu plic se spojuje se vzestupnou čistou energií žaludku a sleziny a tvoří tak spolu se základní energií ledviny typ komplexní energie, kterou člověk využívá k momentální potřebě. Sestupnou fází dochází ke koordinaci s komplementární dráhou tlustého střeva.⁶⁰

Dráha plic ovládá především nos, hrdlo, plíce, hrudník a horní končetiny.

Při **patologii na dráze plic** se nám objeví zejména příznaky jako je horečka, zimomřivost, rýma, ucívání nosu, bolesti v krku, kašel, dušnost, sucho v krku, bolesti svalů v průběhu dráhy, onemocnění z chladu, otoky v obličeji, malátnost, slabost. Bývá krátký dech a noční pocení. Plíce je citlivá na horko, chlad, ale i vítr. V případě „horka“ se objeví sinusitis, epistaxe, bolesti v krku a na hrudníku. Při zasažení chladem zpravidla spolu s větrem pozorujeme bolesti,

⁶⁰ Beinfeld, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 166

kontraktury svalové v průběhu dráhy, hlasité dýchání, malátnost, slabost, bolesti v paži a rameni.⁶¹

Funkčně ovládá meridián plic kůži, meridián tlustého střeva pak sliznice. Proto je třeba vždy myslet na funkční spojitost těchto drah – plic a tlustého střeva – při patologických projevech na kůži při různých kožních onemocněních, ale i na sliznicích při akutních stavech či chronických projevech. Tady jen připomenu již výše zmíněnou vhodnou skladbu potravin a optimální stravovací návyky. Nutností je pak zákonitě odlehčení tlustého střeva vhodnou dietou při léčení všech nemocí s projevem na kůži (ekzémy, akné, vyrážky), ale i na sliznicích (rýma, kašel, výtoky, zahlenění).

Dráha tlustého střeva ovládá ústa, zuby, hlavu, hrdlo, jazyk, tváře, jícen a horní končetiny. Má afinitu ke sliznicím všeobecně, zvláště pak zažívacího traktu a dýchacích cest.⁶²

Patologie na dráze tlustého střeva se projeví bolestmi zubů, bolestí v krku, bolestí hlavy, sennou rýmou, epistaxí, astmatem, kopřivkou, zácpou, průjmem, bolestmi břicha a bolestmi podél dráhy. Bývají křeče žvýkacího svalstva, někdy i svalový třes v obličeji. Vyskytují se i parestezie v průběhu dráhy, ztráta čichu, svalové kontraktury, často bývá nespavost.⁶³

VÝZNAM DECHU

O významu dýchání není třeba pochybovat. Vždyť člověk vydrží bez přísunu vzduchu jen několik minut, zatímco bez jídla přežívá několik dnů. Dech má i svou symboliku. Nádech je prvním projevem života vůbec, náš život pak končí posledním výdechem. To svědčí o tom, že bychom měli věnovat dýchání zvýšenou pozornost. Přitom většina naší populace dýchat neumí.

Dýchání rozdělujeme na hrudní, břišní a podklíčkové. Každý typ dýchání má na úrovni centrálního nervového systému svou samostatnou charakteristiku propojení funkcí, jakoby své “samostatné” řízení. Všechny tři typy by měly být vyrovnány a rovnoměrně využívány. Ale z běžné praxe víme, že muži využívají převážně břišní dýchání, ženy naopak hrudní. Nedostatečné břišní dýchání tak vede k různým poruchám v oblasti břicha a malé pánve pod pupkem, se všemi svými důsledky. Proto se u žen více vyskytuje patologie v oblasti dutiny břišní, včetně malé pánve (tendence k pomalé činnosti střev až k zácpě, gynekologické problémy, bolesti střev, poruchy vyprazdňování, ale i nadýmání a různé druhy dyspepsií). U mužů naopak převažují příznaky patologie dutiny hrudní – větší

⁶¹ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 141

⁶² Černoch, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 158

⁶³ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 26, 27

výskyt onemocnění srdce, anginy pectoris, infarktu myokardu, dechových a plicních onemocnění. Podklíčkové dýchání je u obou pohlaví funkčně zanedbávané. Podle některých údajů svou dechovou kapacitu plic využíváme jen z 25–30 %!!⁶⁴

Dechová exkurze vede především k přísunu kyslíku pro naše orgány, tkáně a jednotlivé buňky, pro jejich optimální metabolické funkce. Vazbou kyslíku na hemoglobin je tato důležitá funkce v organismu zabezpečena. Závisí pak na množství a vazebné schopnosti hemoglobinu, zda saturace buněk kyslíkem je dostatečná. Každá buňka dostává určité množství kyslíku, který si můžeme představit jako „palivo“ pro optimální činnost. Pokud dostává buňka kyslíku dostatek, pak celý metabolický proces probíhá optimálně (obdoba hoření v kamnech při dostatečném přísunu vzduchu). Pokud však buňka dostane kyslíku málo, proces „hoření“ neprobíhá a buňka se „dusí“ (obdoba doutnání ohně v kamnech při nepřístupu vzduchu). Taková buňka musí vynaložit pro svou činnost daleko větší energii, daleko rychleji se unaví, vyčerpá a následně umírá. Proto také prohloubení dechu a jeho optimalizace vedoucí k dostatečnému okysličování buněk našeho těla vede k prodloužení života (dlouhověkosti). To znají především jogíni, kteří se zpravidla dožívají vysokého věku.⁶⁵

Dýchání oživuje nejen náš krevní oběh, ale i nervový systém. Moderní psychologové říkají, že nemá-li mozek dostatek kyslíku pro svou činnost, narůstající množství kysličníku uhličitého v tkáni způsobí mnohé halucinace a negativní psychické reakce. To je jedna z hlavních příčin vzrůstajícího množství mentálních a psychických poruch dnešního světa. Mimoto je kyslík znečišťován průmyslovou a vědeckou aktivitou, dále dopravními prostředky, což následně vede k obecnému snižování odolnosti člověka. To se projeví na vzestupném trendu výskytu alergických onemocnění, především u dětské populace.

Proces dýchání není jen o okysličení krve a orgánů. Každým vdechem přijímáme životní energii (pránu, čchi) ze svého okolí. To je energie, která je pro člověka okamžitě aktuálně použitelná. Proto je tak důležité zhluboka dýchat zejména na horách, u moře a v lese, kde je energetické pole nejsilnější. Dýchání musí být pomalé, hluboké, řízené a vědomé. Celý dýchací proces především současně mobilizuje hrudní páteř a tvoří tak významný preventivní faktor vertebrogenních algických syndromů v hrudní oblasti. Vhodné dýchání ale závisí i na správném polohování, tj. jakou polohu zaujímáme při práci nebo odpočinku. Většina lidí má ve flekční úlevové poloze vadné držení těla, které se projevuje protrakcí ramen, jejich skleslostí, předsunutým držením hlavy, výraznější kyfotizací hrudní páteře se všemi důsledky svalových dysbalancí

⁶⁴ Giri, G. Jóga krok za krokem, 1999, str. 33

⁶⁵ Silbernagl, S. Atlas fyziologie člověka, 2004, str. 106

v krčním a hrudním úseku. Dochází tak k typickým nerovnováhám mezi posturálními a fázickými svaly, které klinicky označujeme jako horní zkřížený syndrom s blokádami pohybu horních žebber, kdy je mechanicky utlačován i plicní parenchym, který se nedokáže plně rozvíjet a brání tak v optimalizaci dechu. Vždyť správné dýchání prodlužuje i život, což tvrdí zejména jogíni. Ti se také zpravidla dožívají velmi vysokého věku. Významným důsledkem správného dýchání je svalová relaxace. Pokud správně dýcháme, dojde k uvolnění svalového napětí, které vede k obnovení optimálních energetických toků v meridiánech se všemi pozitivními důsledky. Vliv optimálního dechového stereotypu působí stejným mechanismem i na psychiku. S uvolněním svalového napětí se uvolňuje i napětí emoční, což vždy vede také k celkovému zklidnění.⁶⁶

Dýchací systém lidského těla představuje jeden z nejnádhernejších tvůrčích a rozvodných systémů na této Zemi. Velmi je podceňována úloha bránice v celém procesu dýchání, která se chová jako píst mezi dutinou hrudní a břišní. Jeho optimální pohyblivost do krajních poloh je schopná vypudit plně i zbytkový vzduch z plicní tkáně a na druhé straně nasát potřebné množství čerstvého vzduchu do plic. Tím se zvyšuje plicní kapacita, optimalizuje se celý proces dýchání.

Správný typ dýchání popisuje a učí především **jóga**. Učení správnému dýchání najdeme v každé učebnici jógy hned v úvodu. Jogíni tvrdí, že stejně jako život začíná nádechem, má i každé jógové cvičení začít stejně. Nejdříve se učíme dýchat v relaxované poloze na zádech, následuje dech ve vzpřímeném sedu na patách (diamantový sed) a optimální polohu zaujímá jogín při dýchání v poloze se zkříženými dolními končetinami v tureckém sedu (poloha lotosu).

Vhodným dýcháním dochází k energetické rovnováze, která se nám projeví především v oblasti hybného systému, zejména relaxací svalstva. To má svůj obrovský význam především u chronického stresu, kdy dochází k myofixaci stavu, od zvýšeného napětí vede až ke spasmu svalovému. Správným dýcháním uvolňují svoje svalstvo, relaxují a tím nepřímo ovlivňují psychiku, která se zklidňuje. Dýchání je významný preventivní i terapeutický prvek při ovlivňování psychických poruch způsobených stresem a vyvolávající mnohá psychosomatická onemocnění. Stres (jako eustres) je pozitivní faktor, nutný k našemu životu. Ale v současné době vysoká intenzita stresu a délka jeho působení na náš organizmus způsobují mnohá onemocnění. Nazýváme je psychosomatickými, mají svou příčinu v psychice, přestože mají převážnou část projevů v somatice (na fyzickém těle). Mezi hlavní psychosomatická onemocnění řadíme vředovou chorobu žaludku a duodena, dále hypertenzi (vysoký krevní tlak), ale i metabolické poruchy, cukrovku, mnohé zažívací,

⁶⁶ Tamtéž, str. 106

dechové a gynekologické obtíže. Svůj významný psychosomatický podtext mají i alergie a různé poruchy imunity. Ale nejde jen o stres, dýchání uvolňuje i jiné emoce jako je smutek, úzkost, strach, obavy, starosti, ale i deprese.⁶⁷

Závěrem je třeba zdůraznit, že **správné dýchání je klíčem k ovlivnění řady poruch v našem organismu**, včetně ovlivnění bolesti.



Shrnutí

Význam horního energetického systému člověka

Optimální správný dechový stereotyp

Péče o plíce a tlusté střevo – patogenetické souvislosti



Náměty k zamyšlení

- 17. Jaká je funkce horního energetického systému, jakou zajišťuje v našem těle funkci**
- 18. Jak máme správně pečovat o orgány plic a tlustého střeva**
- 19. Dýcháme správně a využíváme plnou kapacitu našeho horního energetického systému**

⁶⁷ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 199

ENERGETICKÝ SYSTÉM JAKO CELEK



Klíčová slova:

trojí ohříváč, krevní oběh, srdce, tenké střevo

Předběžná doba studia:



1 hodiny



Cíl kapitoly:

Syntetický pohled na energetický systém člověka. Základní funkce a význam pro patologie.

Východní medicína si je ve svém systému vědoma obrovského významu energetických vztahů v organismu. Proto má i jeden důležitý spojující článek, tím je existence **meridiánu trojího ohříváče neboli tří ohňů**. Funkčně spojuje všechna energetická centra v organismu. Meridián má na starosti řízení a distribuci všech vyživujících tekutin, ovládá i metabolismus vody. Vliv se projeví zejména na uších, očích, loketních a ramenních kloubech a na postranní části hrudníku. Činnost meridiánu je dávana do souvislosti s hormonální aktivitou našeho organismu. Má velký význam pro funkci cévní stěny a funkci cévního systému jako celku (tonus cév, krevní tlak, tepová frekvence). Zasahuje i do činnosti vegetativních regulací.⁶⁸

Patologické příznaky při poruše dráhy: retence moči, nemoci ušní, nosní, zubní, poruchy krevního oběhu, otoky v obličeji, ovlivnění příjmu potravy a její zpracování, ovlivnění tvorby a vyměšování moče, enuréza, dysurie, otoky, ovlivnění činnosti pohlavních žláz, bolesti revmatického a neuralgického původu, bolesti hlavy, závratě, bolesti v průběhu dráhy. Bývá nespavost, hluchota, hučení v uších, poruchy vidění, bolesti očí a uší. Při zasažení

⁶⁸ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 32

„chladem“ se vyskytují obtíže s hybností končetin, svalové záškuby svalů končetin, v těžkých případech až hemiplegie.⁶⁹

Komplementární dráhou k meridiánu trojího ohříváče je **dráha obalu srdce**, někdy označovaná jako osrdečníku, sexu nebo oběhu. Ta ovládá cévní a nervový systém, srdce, hrudník, žaludek a horní končetiny. Pod řídicí vliv této dráhy spadá i krev (její složení, teplota, pH, srážlivost, elektrické a chemické vlastnosti).⁷⁰

Patologie se projevuje jako podrážděnost, neklid, nervozita, bolesti v krku a na hrudníku, angina pectoris, bolesti břicha a malé pánve v důsledku poruch prokrvení, dále spasmy, křeče svalové, třes rukou, horkost dlaní a bolesti v průběhu dráhy. Patří spolu s dráhou tří ohňů k elementu ohně.

K elementu ohně patří další dvě dráhy, které uzavírají výčet všech 12 párových drah, které zná východní medicína. Vzhledem k tomu, že se na energetickém systému podílejí pouze okrajově, zmíním se o nich pouze stručně. Jsou to **srdce** jako JINový orgán a **tenké střevo** jako komplementární orgán JANGový.

Srdce má pod kontrolou krevní cévy, mysl a ducha. Jeho zevním otvorem jsou ústa a zvl. jazyk. Porucha na dráze se projevuje palpitacemi, nespavostí, krátkou pamětí, studeným kožním povrchem. Při přetížení „ohně“ bývá nechut k mluvení, melancholie, netečnost, poruchy vyjadřování. Pozorujeme nespavost, podrážděnost, otoky jazyka, dráždění v krku, zarudlé a bolestivé oči, bolesti hlavy, epistaxis. Pokud dráhu napadne chlad, vítr a vlhko, projeví se bolestmi na hrudníku, pocity chladu, paresteziemi a bolestmi v průběhu dráhy. Trochu nelogicky je z našeho pohledu k dráze srdce přiřazen meridián **tenkého střeva**. Je významným imunitním orgánem, neboť v podslizničním vazivu se tvoří mnohé protilátky. Jeho hlavní funkcí je oddělit tekuté a pevné součásti stravy. Při poruše jeho funkce se dostavuje průjem, bolesti v dolní části břicha a v průběhu dráhy. Pokud postihne dráhu vítr, chlad a vlhko, objeví se zarudlé oči, dráždění v krku, hučení v uších, hluchota, bolesti hlavy, ztuhlost svalů v oblasti krku, bolesti svalů na horních končetinách, zvl. v oblasti ramene a paže s omezením hybnosti. Dráha tenkého střeva řídí v našem těle procesy detoxikace.⁷¹

⁶⁹ Beinfeld, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 140

⁷⁰ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 158

⁷¹ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 29



Shrnutí

Energetický systém jako celek, propojení jednotlivých částí, vzájemné vazby

Doplnění dalších párových drah do systému energetických drah



Náměty k zamyšlení

20. Jak funguje energetický systém člověka jako celek, jak jsou jednotlivé součásti provázány a jak se vzájemně ovlivňují

21. Jak vnímáte celostní pojetí člověka v rámci energetických vazeb v organismu

ČAKRY



Klíčová slova:

čakra, barva čakry, duchovní dimenze čakry

Předběžná doba studia:



4 hodiny



Cíl kapitoly:

Základní seznámení s teorií čaker a jiným pohledem na energetický systém člověka. Systematika čaker s popisem funkcí, možné poruchy a energetického rozvratu.

Celá východní filosofie podává pohled na člověka nám netradičním způsobem. Dosud jsme se zabývali pouze pohledem na energetické pole člověka, na jeho energetický systém (Čína). Ten však existuje v kontextu dalšího systému, který pochází z Indie. Jde o začlenění systému čakr do energetického systému člověka. Vždyť i teorie tradiční čínské medicíny pokládá akupunkturální body za malé čakry, kterými můžeme ovlivnit energetický systém člověka jako celek.

Každý člověk má své tělo a mysl – ty tvoří jednotu. Jejich řízení je zprostředkováno regulačními mechanismy, které můžeme rozdělit podle úrovně, která je řízena:

- a) regulační systém fyzického těla – nervový, imunitní, hormonální, humorální, ale i genetický
- b) regulační systém energetický – s ním pracuje filosofie čínské medicíny
- c) regulační systém našeho vědomí – s ním pracuje indická medicína, především jóga a ajurvéda. Jóga se věnuje ve své podstatě vztahům mezi vědomím, myslí a tělem.⁷²

TEORIE ČAKRY

Čakra je transformační energetická jednotka. Její základní funkcí je přeměna vědomí do energie a hmoty. Na počátku všeho je čisté – kosmické, univerzální – vědomí, které nemá ani formu, ani funkci. Je to nedefinované vědomí, které postupně přivádí k životu vědomí definované, které na sebe bere formu i funkci. Tento proces probíhá v převodních jednotkách, které nazýváme čakrami. Čakra se tak stává prvním produktem při přechodu z nevědomého do vědomého. Soubor myšlenek, který čakrou prochází je tak formován pro potřeby energetického a fyzického těla vhodným výstupem. Pokud však dojde při funkční poruše čakry k chybnému výstupu, projeví se to na energetické i fyzické úrovni našeho těla. To je potom vlastní základ poruchy. Ta je zprvu funkční, zpravidla ovlivnitelná nebo odstranitelná, následně i organická, kterou lze ovlivnit, ale mnohdy ne již odstranit bez použití skalpelu.⁷³

Pokud je čakra otevřená, pak pracuje dobře a člověk je zdrav.

Pokud z čakry vychází chybné výstupy na energetický a hmotný systém, hovoříme o její dekompenzaci – čakra je příliš aktivní, je v křeči. Pro nás je velmi důležité zjistit, která čakra je narušena, která energetická úroveň poslala špatný výstup. Objektivně to lze zjistit měřením aury, což je metoda moderní, ovšem není pro naši praxi zcela běžná. Proto se zaměříme na systematiku čakr, kde jsou popsány určité příznaky, které vedou k podezření na poruchu příslušné

⁷² Ignatenko, A. Schola vitae, 1998, str. 84

⁷³ Paulson, G. Kundalini a čakry, 1996, str. 71

čakry. Formulováním těchto časných příznaků tak odhalujeme lokalizaci energetické poruchy.⁷⁴

Problém začíná vždy na emocionální úrovni, následuje problém v oblasti chování. Teprve následně se projeví porucha funkční nebo organická jako další stadium vývoje poruchy. Podle typu chování usuzujeme na poruchu v oblasti JINových orgánů, které jsou všeobecně známé.

- porucha ledviny – pocit ztuhlosti, lokalizované bolesti
- porucha sleziny – pocit tíhy, rozptýlené bolesti
- porucha jater – atakující symptomy, odlišnosti doby a místa
- porucha srdce – nervozita, vibrující energie, neklid
- porucha plic – vnímavost k infekcím

Všechny tyto časně symptomy můžeme sledovat změnou pulsu. V další fázi se mohou projevit na úrovni fyzického těla, kde jsou přístupné nám známým vyšetřovacím technikám – RTG, biochemie, SONO, CT, MRI. To je cesta, kterou se ubírá klasická medicína. My však musíme jít vždy zpět – k příčině. Ta je však na vyšší úrovni, na úrovni čakry. Čakra však není nijak anatomicky strukturovaná, nemá své přesné umístění. Jejich projekci můžeme zjistit na ušním boltci, kde je možné čakru nejen diagnostikovat, ale především terapeuticky ovlivnit.⁷⁵

SYSTEMATIKA ČAKER

Čakry mají své názvy indického původu, praktičtější je však jejich označení číslem, neboť jde pak o snadnou identifikaci – CH 1 až CH 7.⁷⁶

1. CH 1 – čakra kořenová = myšlenky týkající se mého těla

souvisí vždy s naším fyzickým tělem, udržuje ho při životě. Energií této čakry jsou peníze, odpovídá energii meridiánu ledviny. Při dekompenzaci dojde nejen k energetické, ale i fyzické poruše. Emocí ledviny je strach, nejistota, egocentrismus. Dekompenzace se projeví ve ztuhlosti těla, ale i myšlení. Odpovídá tuhým orgánům – kosti, klouby, páteř. Ovládá: obě dolní končetiny, pánev, orgány malé pánve, ledviny, konečník, colon sigmoideum, reprodukční orgány a SI klouby na páteři.

⁷⁴ Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 43

⁷⁵ Ignatenko, A. Schola vitae, 1998, str. 93

⁷⁶ Paulson, G. Kundalini a čakry, 1996, str. 83; Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 47; Sharamon, S. Základní kniha o čakrách, 1993, str. 76 a násl.

2. CH 2 – čakra slezinná = týká se všech myšlenek já + ostatní

souvisí s našimi city – láska, nenávist. Odpovídá energeticky meridiánu sleziny, energií čakry je sex. Emocí je deprese, spojená s minulostí. Dekompenzace se projeví těžkostí, pocity plnosti, obtížnou chůzí. Vede ke ztuhnutí, ztloustnutí, ztěžknutí. V chování pak problémy s pozorností, zaměřením a zaostřením myšlenek. To vede k ulpívavému myšlení. Ovládá: dolní část břicha, zvl. bolesti na páteři, lumbální krajinu.

3. CH 3 – čakra plexus solaris = já a moje společenské prostředí

souvisí s našimi vztahy s přáteli, spolupracovníky, mezilidskými vztahy obecně. Odpovídá energeticky meridiánu jater, energií čakry je síla a moc (společenská). Emocí se projevuje jako frustrace, hněv, deprese se vztekem. Dekompenzace se projeví v celkové hypertonii – vysoký TK, křeče, migrény, angína pectoris, ale i křeče v mysli, epilepsie. Bolesti jsou vždy rozptýlené, stěhovavé, s náhlým vznikem a rychlým ústupem. Ovládá: horní část břicha (žaludek, pancreas, žlučník), reguluje glykémii. Na páteři ovládá dolní hrudní úsek, dále trapézové svaly.

4. CH 4 – čakra srdeční = já a moje spojení

spojení náboženské, rodinné, ale i pracovní. Odpovídá energeticky meridiánu srdce, emocí je cit a cítění. Nízká energie vede k cynizmu. Při dekompenzaci dojde k neklidu v mysli, nespavosti, ubíhavému myšlení, ale i napětí na fyzické úrovni. Všechny poruchy na úrovni emocionálního stresu. Odpovídá ženskému principu, má pocit, že musí pomáhat okolí. Ovládá: srdce, vnitřní část HK, mezilopatkovou část páteře, centrální část hrudníku a krční páteř.

5. CH 5 – čakra krční = já a moje poslání

co dělám se svým talentem a se svými možnostmi na tomto světě. Pokud nemáme cíl, ztrácíme svou vlastní cestu. Odpovídá mužskému principu. Přebírá zodpovědnost za všechno ve svém okolí, pocity nenahraditelnosti, nemůže nic delegovat na druhé, všechno musí udělat sám. Tím často rychle ztrácí svou energii. Při dekompenzaci dojde k problémům s adaptací, člověk nemá rád změnu, chce všechno stejné, stejnou práci a stejný život. Odpovídá energii meridiánu plic. Ta je odpovědná za adaptaci v našem okolí. Když je změna příliš rychlá, dojde k roztříštění energie. Emocí je smutek, zármutek, pláč. Ovládá: obecně kůži a sliznice. Horní část HK, horní část hrudníku, obličej až k čelu (n.trigeminus).

Zde je nutno podotknout, že CH 4 a CH 5 jsou párové čakry, které symbolizují doplnění ženského (CH 4) a mužského (CH 5) principu.

CH 4 je otevřená dávat, neumí odmítat, říká stále ano, snaží se vždy vyhovět proto, aby potěšila druhé. Musí se naučit říkat NE.

CH 5 začíná reagovat vždy negací, teprve potom se ve svém projevu zmírní. Nemá rád změnu, špatně se vyrovnává s problémy svého okolí. Musí se naučit od počátku říkat ANO.

6. CH 6 – čelní čakra = koncepty, které mám o sobě a o světě

to vše mě může činit šťastným nebo nešťastným. Každý člověk má svůj úhel pohledu. Ve svém životě jsme stále konfrontováni s nějakými koncepty, kterými se vyrovnáváme se skutečností. Když dojde k dekompenzaci, hovoříme o neurotikovi. Když je čakra fungující, člověk se stává moudrým. Náš život je ve skutečnosti o prožívání, musíme mu porozumět. CH 6 souvisí s čirým pohledem na svět, čistou myslí a následně moudrostí. To je možné pouze tehdy, když vyloučíme svoje emoce z celkového pohledu na svět. CH 6 odpovídá našemu mentálnímu tělu – naší mysli.

7. CH 7 – čakra korunní = já a moje identifikace

jakou roli hraji v životě – roli dítěte, rodiče, lékaře – kdo jsem a co jsem. Soubor těchto konceptů nazýváme charakterem člověka. Pokladem sedmé čakry je být šťastný. Šťěstí ale chápeme jako naše vnitřní štěstí, nikoliv radost z toho, že vlastníme nějaké věci. Šťěstí musí být v nás, je naprosto nezávislé na tom, co se děje kolem nás. Největší odměnou lékaře je šťastný pacient po absolvování naší léčby – pak víme, že je naše terapie účinná. CH 7 odpovídá naší duši.

Obě čakry CH 6 a CH 7 nemají vztah k našemu fyzickému tělu, neboť jde o mysl a duši.

ČAKRY A BARVY

Každé čakře odpovídá jedna **barva**, která ji posiluje. Prakticky můžeme nosit spodní prádlo určité barvy nebo můžeme meditovat na příslušnou barvu. Uvedené barvy jsou vždy čiré, transparentní, jemné a jasné. Na terapii čaker můžeme použít nejen různé specifické barvy, ale i kameny, krystaly, homeopatika.⁷⁷

CH 1 – červená

CH 2 – oranžová

CH 3 – žlutá

CH 4 – zelená

CH 5 – modrá

CH 6 – indigo

CH 7 – purpurová

⁷⁷ Dale, C. Čakry – nový systém léčby, 2006, str. 193

DUCHOVNÍ DIMENZE ČAKER

V průběhu svého života prožíváme tělesný, ale i duchovní růst. Tento duchovní růst hodnotíme podle velikosti čakry. Pokud je čakra otevřená, jde o ideální energetický stav, pokud je v křeči, hovoříme o patologii příslušné čakry. Jednotlivé čakry se mohou v průběhu našeho života postupně otevírat.⁷⁸

CH 1 – člověk se postará sám o sebe v základních požadavcích na život (bydlení nebo ošacení). Nemá problém s penězi, i když jich má málo.

CH 2 – člověk prožívá uspokojivé vztahy se svým partnerem, zvl. po sexuální stránce. Má vyrovnané vztahy s přáteli.

CH 3 – člověk je spokojen se svou pozicí v rámci sociálního a společenského postavení. Má společenskou sílu a moc, kterou nazýváme přirozenou autoritou.

CH 4 – člověk je součástí našeho okolí, prožívá spojení se světem.

CH 5 – člověk začíná chápat, že svět vnímaný našimi smysly není jediný.

CH 6 + CH 7 – člověk realizuje své skutečné JÁ, které se stává cílem mnoha duchovních tradic – spirituální dimenze CH 7.

Cílem našeho snažení je vždy čakry otevírat. Některé čakry se tak mohou otevírat postupně, některé mohou ve svém růstu a vývoji zaostávat. Chybný duchovní růst se pak ve svém důsledku projeví jako nemoc. K léčení čaker ale vždy přistupujeme bez ohledu na to, jaké problémy pacient má. Terapie čaker tak vychází nejen z pohledu nemoci, ale i z hlediska celkového duchovního vývoje.⁷⁹

ZDRAVÍ A NEMOC

Pokud člověk onemocní, vnímá svou chorobu nejen na úrovni svého fyzického těla, ale i ve své mysli. Vnímáme tak určité pocity, které nás vedou k tomu, že přemýšlíme, proč nemoc vznikla, kde je její příčina. Tak jako fyzické tělo ovlivní mysl, tak i mysl ovlivní fyzické tělo – to je dnes známý a uznávaný princip psychosomatických onemocnění.

Fyzické tělo většinou léčíme podle principů klasické západní medicíny – skalpel, léky, chemické přípravky. V tomto případě nikdy neléčíme příčinu, vždy pouze důsledek. Pokud chceme zasáhnout do příčiny, je třeba ovlivnit vždy regulační systémy – jejich porucha je příčinou nemoci. Porucha regulačního systému fyzického těla má zpravidla genetickou příčinu. Pokud jde o úroveň regulace energetického systému, hovoříme často o fixovaných emocích, jejichž projevem je stagnace energetického toku. Pokud je příčina nemoci v poruše regulace vědomí, bývá popisována jako fixovaná víra s vazbou na koncepty, která se

⁷⁸ Ignatenko, A. Schola vitae, 1998, str. 93

⁷⁹ Dale, C. Čakry – nový systém léčby, 2006, str. 163; Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 47; Sharamon, S. Základní kniha o čakrách, 1993, str. 76 a násl.

projeví bloádou čakry. Ve všech těchto situacích pak hovoříme z pohledu klasické medicíny o nemoci. Co je však všem těmto příčinám společné, je **stagnace** – v energii vědomí i energetickém toku. Nemoc tak může začít v kterékoliv rovině. Její hlavní projev však vnímáme nejintenzivněji na fyzickém těle.

Nemoc má svou příčinu vnitřní nebo zevní. U interní příčiny vzniká porucha ve vědomí, která se přenáší pomocí energetického systému na tělesnou úroveň, kde se projeví jako choroba. U vnější příčiny je napaden regulační mechanismus různými vnějšími vlivy z našeho okolí – útok na tělo a mysl způsobí určitou intoxikaci. Každý útok na náš regulační systém je provázen adaptační reakcí, kterou nazýváme stres. Je to ale **pozitivní stres**, stimulující, který nás vede vpřed a je důležitým faktorem v adaptačních reakcích našeho těla.

Všechny léčebné zásahy tak musí být zaměřeny na obnovení pohybu, přirozeného proudění, a to na všech úrovních našeho těla. Jen tak můžeme zahájit smysluplnou terapii.



Shrnutí

System čaker jako jiný pohled na energetický systém člověka

Systematika čaker, jejich patologie, význam barev a duchovní rozměr čakry

Význam čaker pro systém energií v našem těle



Náměty k zamyšlení

22. Jak si představujete funkci čaker v rámci energetického systému

23. Jaké jsou souvislosti čaker a jednotlivých barev

24. Jak vysvětlíme některé vazby mezi patologií čakry ve vztahu k patologii našeho těla fyzického i psychického

VYLUČOVACÍ SYSTÉM ČLOVĚKA



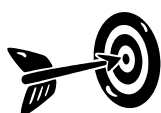
Klíčová slova:

lymfatický systém, vylučovací orgány, metabolity, škodliviny, prevence nemoci

Předběžná doba studia:



3 hodiny



Cíl kapitoly:

Základní vylučovací funkce člověka. Význam energetických systémů ve vztahu k psychice a prevenci nemocí.

Na závěr jsem ještě zařadil jako samostatnou kapitolu o **vylučovacím systému** člověka. Ten velmi úzce navazuje na celý energetický systém a vysvětluje a doplňuje tak mnohé informace, dosud v textu uvedené.

Každý živý tvor musí vše, co do svého těla přijímá – vzduch, vodu, tekutiny, potraviny, léky, ale i různé chemické látky – zpracovat. Co potřebuje pro svou činnost, si vezme a použije. Vše ostatní musí připravit k vyloučení a následně vyloučit. Toho je vždy podstatně více. Proto je tak důležité a nezbytné, aby náš vylučovací systém fungoval co nejlépe a mohl se všech těchto škodlivin postupně zbavovat. V opačném případě se všechny tyto balastní látky v nás hromadí a ukládají se v nás v určité „popelnici“. Pokud je tato popelnice prázdná nebo poloprázdná, vždy je dostatek prostoru k ukládání těchto škodlivin. Pokud se však naplní – časový faktor je velmi individuální – začne „přetékat“ a člověk začne mít určité obtíže. Se svými obtížemi většinou navštíví lékaře, který léčebně ovlivní obtíže, na které si pacient stěžuje. Dodá do organismu léky a další chemikálie k řešení problému, ale zpravidla již plnou popelnici ještě více přeplní. Dochází tak k úplnému zahlcení systému, který není

schopen normálně fungovat, a proto zkolabuje do nemoci. Pokud však svou popelnici v sobě nevysypeme, nemůžeme se začít smysluplně léčit.⁸⁰

Každá buňka našeho těla má svůj vlastní metabolismus. Vše nepotřebné vyloučí do mezibuněčného prostoru, kde se tyto škodliviny hromadí (vnitřní popelnice). Odtud jsou nasávány pomocí lymfy (mízy) do oběhu, kterým se dostanou do dalšího velmi důležitého článku vylučovacího systému – do jater. Zde se musí všechny zpracovat, detoxikovat a připravit tak k vyloučení. Posledním článkem vylučovacího systému jsou ledviny, jejichž prostřednictvím opouští příslušná škodlivina naše tělo. Pokud tento mechanismus funguje, jsme v pohodě a bez obtíží. Většina lidí, přicházejících do lékařských ordinací, má však některou složku z těchto vylučovacích orgánů natolik oslabenou nebo přetíženou, že funguje jen omezeně. Většinou máme zanesenou jak lymfu, tak i přetížená játra i ledvinu. Pokud funkci těchto vylučovacích orgánů nepodpoříme a neuvolníme tak přirozený vylučovací proces, nemůžeme zpravidla ani začít se smysluplnou terapií nějaké poruchy.⁸¹

Tyto škodliviny se mnohdy postupně vylučují nepřírozenou cestou – sliznicemi nosu (rýma), spojivkou (slzení), sliznicí genitálií (výtoky) nebo cestou kožní (ekzémy, vyrážky). Teprve drenáží příslušných vylučovacích orgánů s podporou jejich funkce obnovíme energetický tok k normalizaci vylučovací funkce. K této drenáži a následné detoxikaci používáme zpravidla vhodná homeopatika, k vyčištění a vyklepání vlastní popelnice pak vyloučíme určité potraviny a škodliviny z našeho jídelníčku vhodnou životosprávou (dietou). Teprve po 6–8 týdnech je možné zahájit další smysluplnou léčbu. Ke svému milému překvapení však zjišťujeme, že to mnohdy není již třeba. Pacient, který začal s detoxikací a dietou a tudíž změnil svoje návyky v příjmu tekutin a potravin, začal optimálně dýchat, se zároveň zbavil i svých obtíží, se kterými za námi do ordinace přišel. Vždy je však důležité si uvědomit, že prvotní je myšlenka **chtít** něco změnit, vždy musím začít sám u sebe a nesmím příliš spoléhat na své okolí. Lékař má vytvořit jen určité mantinely, naznačit tu správnou cestu, po které se mám ubírat. Ale pokud já sám nechci, nejsem ochoten pro sebe nic udělat a jen se spoléhám na pomoc svého okolí (lékaře, terapeuta, léčitele), nikdy se nemohu vyléčit a zbavit se svých obtíží. Chybí mi **motivace** k mému pozitivnímu jednání a k provedení změny. Pokud přijmu odpovědnost za své zdraví, začnu u sebe. Dostal jsem se tak na tu správnou cestu, která mě jistě po určité době přivede tam, kam chci – k vyléčení mých zdravotních problémů.

⁸⁰ Silbernagl, S. Atlas fyziologie člověka, 2004, str. 148

⁸¹ Jonáš, J. Tajenky života, 1994, str. 48; Beinfeld, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 179

Je třeba si uvědomit, že mnohdy jen malá změna na vstupní informaci se projeví velkou změnou na samotném výstupu.⁸²

ENERGETICKÝ SYSTÉM A PSYCHIKA, PREVENCE NEMOCÍ

Veškeré **toky energií v našem organismu** jsou velice úzce spjaté s psychickou složkou. Tak, jak je psychika nesmírně důležitá pro řízení všech pochodů v našem těle, projeví se tyto změny ve svém důsledku na tělesné úrovni. Prakticky všechny problémy začínají vždy v psychice, neboť **myšlenka je vždy prvotní**, tou to všechno začíná. Vždyť i teorie fungování limbického systému hovoří o tom, že počátek každého pohybu a každé naší činnosti musí vznikat právě v limbickém systému, který má na starosti první myšlenku, která vychází z motivace k dané činnosti. Teprve potom se rozjíždí celý řetězec řídicích mechanismů, které ovlivní efektor – třeba k určitému pohybu. Psychika tak ovlivňuje prostřednictvím energetických toků naši náladu, schopnost vykonávat určitou činnost, mluvení, vybavování myšlenek atd. Při poruše těchto řídicích mechanismů, které mají svůj původ právě v psychice, se potom projevují určité změny i ve sféře tělesné. Podle toho, kde máme svůj „slabý článek“, tam se zpravidla objeví první patologie. Pokud jsme k činnosti našeho těla vnímaví a dokážeme své tělo poslouchat, tak zpravidla odhalíme hned první příznaky této energetické nerovnováhy (řeč našeho těla). Pokud však hlas svého těla ignorujeme, energetická nerovnováha se prohlubuje a při určité úrovni dysbalance způsobí již určité varovné příznaky (nespecifické), které se postupně mohou zvýrazňovat a zhoršovat, až vyústí v nějakou chorobu. Ta se zase ve svém prvním projevu projeví pouze poruchou funkce – hovoříme o funkčních poruchách. Ty jsou většinou reversibilní. Když ale ani v tomto stadiu nejsme ochotni zasáhnout do příčiny své choroby (tudíž do psychických regulací), choroba se postupně zhoršuje a začíná mít projevy v úrovni strukturální, morfologické, organické. Tato stadia choroby jsou většinou ireversibilní. K jejich terapii zpravidla potřebujeme již skalpel. A všichni dobře víme, že i chirurgické a ortopedické obory mají určité limity své léčby.⁸³

Takže se zkusme vrátit na počátek a hledat prvotní příčinu energetického rozvratu, která tento patologický stav způsobila. Pokud se nám ji podaří najít a ovlivnit, dochází k určitým změnám, které vedou k reparativním a regeneračním procesům. Proto je tak důležitá prevence, ale skutečná prevence s velkým P, neboli předcházení chorobám. Nikoliv včasnou diagnostiku nemocí, kterou současná medicína chybně nazývá prevencí. Ta prevenci prakticky nezná, neboť

⁸² Černocho, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 174

⁸³ Tepperwein, K. Poselství tvého těla, 2007, str. 50

většinou nezná ani příčinu dané choroby, která je v energetické nerovnováze, v poruchách energetických toků s jejich rozvratem se všemi důsledky, které jsem uvedl výše.⁸⁴

Skutečná prevence musí vést ke změně našeho chování, abychom žili v souladu s přírodními zákony. Proto je tak důležitá životospráva, kterou dodržujeme – pitný režim, vhodné stravování, optimální dýchání, vyloučení závislostí, vyvážený pohybový režim, správný poměr příjmu a výdeje našich energií.

Na závěr tohoto výčtu nechávám to nejdůležitější – optimální pohoda a klid naší mysli. Neboť v psychice vše začíná, tam začíná skutečná prevence všech poruch. Myšlenka, která nás motivuje k nějaké činnosti. Jaká ta činnost ve svém důsledku bude, o tom rozhodujeme jen a jen my sami.⁸⁵



Shrnutí

Funkce vylučovacího systému člověka v kontextu energetického systému

Celostní pohled na člověka ve smyslu psychosomatiky



Náměty k zamyšlení

25. Jak funguje vylučovací systém člověka z pohledu východní medicíny

26. Jak vnímáte souvislosti vylučovacího a energetického systému člověka

27. Jak se podílí vazba mezi fyzickým a psychickým tělem na našem pojetí života jako celku

⁸⁴ Beinfield, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 50

⁸⁵ Tepperwein, K. Poselství tvého těla, 2007, str. 71

ZÁVĚR

Ve svém sdělení jsem se snažil uvést základní informace o energetickém systému jako celku, o jeho jednotlivých částech z hlediska funkčního. Snahou bylo některé již známé skutečnosti propojit do logických souvislostí, které navodí u pozorných čtenářů další a další myšlenkové pochody. Ty vás pak dovedou k podstatě věci, k určitým logickým vazbám v našem životě. Tak, jako je nedělitelná složka psychického a fyzického těla, tak je nedělitelná energetická propojenost k optimálnímu fungování našeho těla jako celku. Člověk by měl žít v určité jednotě fyzických a psychických pochodů v kontextu přírodních zákonitostí, měl by se postupně k přírodě spíše vracet, než se od ní odvracet, jak to činil ještě v nedávné minulosti.

Význam energetického systému člověka je pro jeho optimální funkční projev klíčový. Vždyť veškerá energie, ať už vrozená nebo získaná je zdrojem činnosti celého lidského pokolení.

Hippokrates:

„Zdraví je výraz harmonické rovnováhy mezi různými složkami v povaze člověka, jeho okolí a způsobu života...Příroda je lékařka nemoci“.

BIORYTMY V NAŠEM ŽIVOTĚ



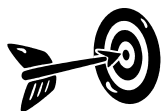
Klíčová slova:

biorytmus, orgánové hodiny, znamení zvěrokruhu

Předběžná doba studia:



6 hodiny



Cíl kapitoly:

Základní seznámení s biorytmy. Významné biorytmy pro člověka z pohledu diagnostiky, terapie a prevence. Orgánové hodiny a jejich význam. Roční biorytmus a soulad člověka s přírodou.

Každý živý tvor je ve svém regulačním systému ovlivňován řadou přírodních zákonitostí. Jedním z takových systémů jsou například biorytmy. **Biorytmy jsou vibrace**, které dosahují maximálních a minimálních hodnot, vždy po uplynutí přibližně stejných časových úseků. Opakují se vždy v cyklech, které lze názorně vyjádřit sinusoidou. Jakýkoliv biologický proces v organismu je totiž v neustálém pohybu a má svůj předem stanovený cyklický charakter. Cyklické děje tak probíhají na všech úrovních živých systémů. **Biorytmy zajišťují možnost adaptace na podmínky zevního prostředí**, ale musí být zároveň vůči těmto vlivům odolné. Fungují tak podle vlastního růstu a vývoje organismu (interní) nebo zajišťují životaschopnost organismu vzhledem k působení faktorů zevního prostředí (labilní). Vzestupná fáze je pro organismus vždy příznivá, sestupná je nepříznivá. Je popsáno asi 70 různých biorytmů, které můžeme u člověka studovat, známých a prozkoumaných je však mnohem méně. Víme, že každý orgán má svůj vlastní biorytmus. Nejznámější jsou biorytmy denní, týdenní, měsíční, roční a sedmiletý. Ale nejde jen o tyto známé biorytmy, vždyť tím nejjednodušším, základním biorytmem je dýchání. Zde se pravidelně střídá nádech a výdech. S novým nádechem načerpáváme novou čistou energii,

s výdechem odstraňujeme mnoho nepotřebného. Každý nový život začíná nádechem a stejně tak v období smrti končí výdechem – v tom je hluboká symbolika dechu. Rytmus dýchání je natolik pravidelný, že člověk vydechne za den 25920 krát. Což je délka vesmírného – Platónského – roku, který se opakuje pravidelně za 25920 let. To je doba potřebná k tomu, aby Jarní bod prošel všemi znameními zvířetníku, přičemž počítáme průměrnou délku života jedince 72 let. Obdobná je i řada dalších fyziologických pochodů, které jsou řízeny vegetativním systémem a podléhají zákonitostem biorytmů – srdce (systola – diastola). Tak bychom našli řadu dalších orgánů a tkání, které jsou na těchto jednoduchých biorytmech závislé.⁸⁶

Od znalostí biorytmu jsou odvozena i různá magická čísla: 5, 7, 12, 28 – mnohdy se i opakují, jako např. 7 (týdenní, sedmiletý). Vše má pak svou analogii v živých systémech. Symbolika čísel je velmi dobře známá právě od Číňanů.⁸⁷

DENNÍ BIORYTMUS

Denní biorytmus je pro člověka jeden z nejdůležitějších. Východní filozofický systém ho uvádí jako tzv. orgánové hodiny. Ty znají především všichni akupunkturisté. Jde o koloběh životní energie (čchi, ki), který probíhá podle určitých zákonitostí.⁸⁸

Vzhledem k tomu, že máme 12 párových drah, každý meridián má tak 2 hodiny maximální a 2 hodiny minimální aktivity. Z maxima aktivity předává energii dalšímu meridiánu, který podle přesných zákonitostí následuje. Tak je celý koloběh energie ukončen po 24 hodinách a začíná znovu. Při maximu aktivity je příslušná dráha a především jí odpovídající orgán zranitelný přetížením, při minimální aktivitě je ohrožen vyčerpáním. To souvisí s nesouladem orgánových sítí, která vede k funkční poruše orgánu. Pokud dojde k funkčnímu bloku kdekoliv v průběhu dráhy nebo v příslušném orgánu, dochází tak k nerovnovážnému stavu toku energií, což způsobí určitou funkční poruchu. Východní medicína pak hovoří například o tom, že „kde je nedostatek energie, tam je bolest“. Z tohoto důvodu se vždy při ovlivňování různých bolestivých stavů snažíme co nejrychleji obnovit optimální tok energie v příslušné dráze a pacienta tak zbavit bolesti. V bolestivém místě je vždy nižší pH tkáně, než odpovídá normě. Dráždění volných zakončení kyselými látkami vyvolá vždy bolest. To souvisí také s tím, že bychom měli dodržovat určité zásady, které tuto jemnou a křehkou rovnováhu neporuší. Velmi důležité je v tomto směru stravování. Ze svých stravovacích návyků bychom měli vyloučit takové

⁸⁶ Silva, K. Orgánové hodiny, 2003, str. 30

⁸⁷ Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 37

⁸⁸ Beinfield, H. Průvodce čínskou medicínou, 1996, str. 75

kyselivotvorné látky, jako jsou např. maso, cukr, brambory, některé druhy ovoce apod. Blíže v kapitole o stravování v Energetickém systému člověka.⁸⁹

Čínská medicína tak rozeznává **5 stadií nemoci**, které s tokem energií úzce souvisí.

- I. stadium – zdraví – úplná absence jakékoliv poruchy, ideální stav
- II. stadium – energetický rozlad, nerovnováha, bez příznaků
- III. stadium – nespecifické funkční příznaky nemoci
- IV. stadium – funkční poruchy s charakteristickými obtížemi
- V. stadium – organická porucha – nemoc

Klasická medicína dnes léčí většinou pouze V. stadium choroby (chirurgie, traumatologie, vnitřní lékařství). Mám na mysli skutečné léčení, nikoliv odstraňování příznaků medikamenty! Řada různých terapeutických zásahů totiž nepůsobí na příčinu poruchy, ale odstraňuje pouze důsledky onemocnění. Typické je „běhání za bolestí“, kdy provedeme masáž či obstřík bolestivého místa, ale tam, kde je projev, nikoliv v místě příčiny.⁹⁰

Některé medicínské obory jsou schopné léčebně zasáhnout i ve stadiu IV. – např. rehabilitace, psychosomatická medicína. V těchto případech již zpravidla část metod k ovlivnění patologického stavu působí na jejího vyvolavatele, ale zdaleka ne ještě v plném rozsahu.

Ve III. stadiu choroby může zasáhnout zvl. akupunktura, homeopatie, anthroposofická medicína nebo EAV (elektroakupunktura podle Dr. Volla). Tyto metody bývají součástí celostní medicíny, někdy též nazývané nekonvenční, přírodní nebo regulační. Zásadně nepoužíváme termínu "alternativní medicína", neboť zde nejde o žádnou alternativu v léčení, ale komplexní ucelený pohled na člověka – jeho tělesné, duševní i duchovní nerovnováhy.

II. stadium choroby je schopna odhalit elektroakupunktura dle Volla (EAV) nebo jiné speciální diagnostické techniky (pulsová diagnostika). Celý problém v systému diagnostiky tak naráží zejména na nedostatečnou reprodukovatelnost vyšetřovacích metod, které jsou většinou zaměřeny na verifikaci poruchy smyslovými orgány. Když uvedeme biochemická vyšetření, RTG, sono, CT, MRI, EMG, EEG, EKG, vždy jde o vnímání výsledků těchto vyšetřovacích metod smyslovými orgány, zpravidla okem nebo uchem. Při fyzikálním vyšetření užíváme navíc ještě hmat. Některá speciální vyšetření provádíme čichem. Ale teprve v okamžiku, kdy jsme schopni připustit, že existují diagnostické možnosti mimosmyslové, rozšiřuje se nám náš obzor vědění mnohem dál. To je i otázka energií, které proudí v každém organismu. Jejich existenci vnímáme, ale nejsme

⁸⁹ Růžička, R. Tradiční čínská medicína v denním životě, 2002, str. 20

⁹⁰ Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 37

ji schopni běžnými vyšetřovacími technikami smyslově verifikovat. Bližší v kapitole o energetickém systému člověka.⁹¹

Vraťme se k dennímu biorytmu – **orgánovým hodinám**. Energie je střídavě dodávána do drah jangových, následují jinové a opět jangové. Tento rytmus se pravidelně střídá. Koloběh energie tak z didaktického hlediska začíná v dráze (meridiánu) plic od 3. do 5. hodiny ranní. Svou energii pak dráha plic – jinová – předává dál, do komplementárního meridiánu tlustého střeva – dráhy jangové. Dále následuje žaludek, slezina, srdce, tenké střevo, močový měchýř, ledvina, osrdečník, trojí ohříváč, žlučník a játra. Pro přehlednost uvádím klasické orgánové hodiny.⁹²

ORGÁNOVÉ HODINY

3–5	Plíce
5–7	tlusté střevo
7–9	Žaludek
9–11	slezina, pankreas
11–13	Srdce
13–15	tenké střevo
15–17	močový měchýř
17–19	Ledvina
19–21	osrdečník, oběh
21–23	trojí ohříváč
23–1	Žlučník
1–3	Játra

Jak známe z běžné klinické praxe, nejvíce astmatických záchvatů je právě nad ránem po 3. hodině, neboť orgán plic je při maximální aktivitě přetížen. Stejně tak víme, že nejvíce infarktů myokardu je kolem poledne, žlučnickových záchvatů kolem půlnoci.⁹³

Ale studium orgánových hodin nám pomůže nejen při hodnocení frekvence patologických stavů, ale především ve fyziologii. Uvedu nyní klasický denní biorytmus člověka. Většina lidí vstává mezi 5. až 7. hodinou. Zpravidla první fyziologický pochod je vyprazdňování obsahu střev. Tím se ulehčí tlustému střevu, které má v té době maximum energetického toku. Následuje předání energie dráze žaludku. V době maximální aktivity se žaludek připravuje na příjem první stravy. V této době bychom tedy měli snídat, mezi 7.–9. hodinou. Dřívější snídaně může způsobit předčasné přetížení žaludku.

⁹¹ Kajdoš, V. Akupunktura, akupresura a čínská gymnastika, 1997, str. 202

⁹² Silva, K. Orgánové hodiny, 2003, str. 30

⁹³ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 68

Maximální aktivita dráhy sleziny a pankreatu mezi 9.–11. hodinou má souvislost s distribucí výživných látek, posílením imunitních reakcí a s aktivitou zažívacího traktu obecně. Tento časový interval bývá také nejvýkonnějším denním obdobím, kdy má člověk nejvíce energie, což souvisí s podáváním největších pracovních výkonů. Proto směřujeme důležitá jednání a rozhodování právě do těchto hodin. Oběd přichází v okamžiku, kdy není žádný z orgánů zažívacího traktu maximálně aktivní. Maximum má dráha srdeční – mezi 11.–13. hodinou. Ta udržuje vysokou energetickou aktivitu člověka. Ale po obědě začíná zvýšená energie tenkého střeva – ke zpracování maximálního denního přídělu potravy ve formě oběda mezi 13.–15. hodinou. Poté nastává energetický útlum všech zažívacích orgánů, tudíž je další přijímání potravy v následujícím období již méně vhodné. Proto je tak nesmírně důležitý pravidelný denní rytmus stravování v souladu s biorytmy člověka. Zde platí dvojnásobně klasická poučka: „Snídani sněz sám, o oběd se rozděl s přítelem a večeri dej nepříteli“. Na tom je hodně pravdy.⁹⁴

Známe kolem sebe mnoho lidí, kteří se nepravidelně stravují, protože jsou stále pracovní vytížení, zaneprázdnění, na služebních cestách, mají různá jednání, nebo jen prostě nemají na jídlo čas nebo zrovna jen nemají hlad. Jsou to většinou ti, kteří mají mnoho různých funkčních obtíží, které jim nejprve znepríjemňují život, ale později ohrožují celkový zdravotní stav. Bývají to adepti žaludečních a duodenálních vředů, infarktů, žlučnickových a ledvinových kolik, ale i diabetu a jiných metabolických onemocnění, způsobených rozvratem vnitřního prostředí. Často bývají obézní, neboť jejich tělo nedokáže zpracovávat potravu tak, jak by bylo optimální v souladu s biorytmem života. Dříve u nich dochází k ukládání nevhodných produktů metabolismu nejen do mezibuněčného prostoru s následným přetížením lymfatického systému, ale i do cév, které tak rychleji stárnou a dochází k ranému vývoji klinických příznaků aterosklerózy nebo jiných cévních onemocnění. Známa je stará pravda, že „Člověk je tak starý, jak opotřebovaný a přetížený je jeho cévní systém“. Pamatujme si jednu důležitou poučku: **„Člověk je to, co přijímá.“** Myslíme tím vše, co organizmus přijímá ze svého okolí, ze zevního prostředí – vzduch, vodu, tekutiny, jídlo, léky, různé chemikálie a škodliviny, cestou dýchacích cest, zažívacího traktu a kůží. Možno jen dodat: „Člověk je to, co přijímá, ale i to, jak má v pořádku svůj vylučovací systém“. Všechny negativní složky potravy přijaté do organizmu se musí zpracovat, některé použít, jiné vyloučit. K tomu nám slouží na úrovni orgánové zvláště naše metabolická továrna – játra. Ale systém vylučování probíhá i na úrovni sleziny, slinivky a především tlustého střeva a ledvin. Na úrovni celulární dochází k jevu, že nepotřebné produkty buněčného

⁹⁴ Silva, K. Orgánové hodiny, 2003, str. 141

metabolismu jsou přes buněčnou membránu vylučovány do mezibuněčného prostoru. Zde se hromadí, ale jsou prostřednictvím tkáňového moku nasávány do drobných mizních kapilár, následně dále do celé sítě lymfatického systému, odkud se dostávají do žilního oběhu. V tomto systému velmi často dochází k zahlcení a zaplavení škodlivinami, což můžeme přirovnat k plnění popelnice. Dokud je kam sypat "odpadky", organizmus se s tím srovnává a nejen koriguje, ale i kompenzuje drobné výkyvy. Když je však "popelnice" plná, začne "přetékat" a škodliviny se tak hromadí v mezibuněčném prostoru. Dochází k přetěžování lymfatického (mizního) oběhu, který díky tomuto přetížení kolabuje a nestačí tak odvádět všechny metabolity do krevního oběhu.⁹⁵ Hovoříme o prvním stupni přetížení. Krevním oběhem se metabolity dostávají do jater, kde dochází ke složitým biochemickým reakcím, kdy jsou tyto škodliviny detoxikovány a připraveny k vyloučení ven z organismu. Zde je další – druhý článek, který bývá velmi často přetížen. To vidíme zejména při vyšetření pomocí EAV. Jaterní dráha, ale i jaterní buňka, tak jeví obvykle přetížení, játra nemohou dostatečně detoxikovat a vylučovat, neboť nahromaděných škodlivin je v těle příliš mnoho. Škodliviny připravené k vyloučení se tak dostávají buď do tlustého střeva, kudy jsou vyloučeny pomocí pevné složky stolicí nebo ještě častěji do ledvin, které je vylučují v tekutém prostředí. To jsou další, již třetí články vylučovacího systému, kde dochází k přetížení. Zvláště ledvina hraje klíčovou roli ve vylučování škodlivin, proto musíme s drenáží a čistěním těla začít právě zde. Ale je vždy třeba podpořit všechny vylučovací články. Proto je tak důležité vědět, co můžeme jíst a pít, abychom se zbytečně "nezanášeli". Ale důležité je i vědět, kdy máme jíst a kdy pít, abychom nezatěžovali náš energetický systém jako celek. K optimalizaci slouží pak respektování biorytmu.⁹⁶

Další část dne souvisí s vylučováním. Pracovní den se chýlí k závěru, proto je dobré vyloučit vše, co je tělu cizí. Po 15. hodině energeticky nastupují močový měchýř a následně ledvina, což nám signalizuje, že by celý tento systém měl v tomto období dostat větší příděl tekutin, aby mohl prostřednictvím moče vyloučit vše nepotřebné. To vše souvisí s vhodným pitným režimem, o kterém se zmiňuji u energetického systému člověka. Ne nadarmo zvou v Anglii na „čaj o páté“. Po 19. hodině dochází již k maximální aktivitě oběhové, hormonální, sexuální a nervových regulací, což opět souvisí více s odpočinkovým režimem než s prací. Své maximum má dráha oběhu a energetická dráha trojího ohříváče až do 23. hodiny. Závěr nočního biorytmu patří žlučníku od 23. do 1. hodiny a především játrům, která v této klidné noční době mezi 1.–3. hodinou ranní detoxikují a zpracovávají škodliviny přijaté během dne, které je potom možné

⁹⁵ Černocho, M. Diagnostika v praxi, 2007, str. 78

⁹⁶ Silva, K. Orgánové hodiny, 2003, str. 141

enterohepatálním systémem vyloučit stolici v ranních hodinách pomocí tlustého střeva. V klidovém prostředí noci mezi 3.–5. hodinou člověk i klidně dýchá a získává tak aktuální energii, nutnou k probuzení a k optimálnímu prožití následného dne. Celý systém se začíná opakovat po probuzení očištěnou... To je logický princip denního biorytmu.⁹⁷ V průběhu dne dochází k nárůstu jangové aktivity, která vrcholí v poledne aktivitou srdeční. Potom ustupuje a kolem 18. hodiny přechází v aktivitu jinovou, která postupně narůstá až do půlnoci, aby mohla předat opět vládu jangu, který začíná narůstat. O tom všem v základních principech východní medicíny.⁹⁸

TÝDENNÍ BIORYTMUS

I když má **týdenní biorytmus** pro člověka menší význam, daleko větší uplatnění má v medicíně. Kopíruje fáze Měsíce, které se pravidelně střídají po 7 dnech, aby svůj celý cyklus dokončily po 28 dnech, tj. po měsíci – o tom všem v další části. Souvisí jednak s pracovním nasazením v průběhu týdne a relativním klidem o víkendu. Svůj význam má ale především v účinku některých léčebných procedur, především v rehabilitaci a akupunkturu. Každý léčebný zásah na aktivních bodech vyvolá v organizmu určitý stav vedoucí k normalizaci toku energií. Čím menší je energetický rozlad, tím rychleji může metoda vedoucí k optimalizaci, např. akupunktura navodit normální energetické toky. Když je nerovnováha energií větší, akupunktura se snaží vracet energie k normě, ale vždy se jen o trochu přiblíží optimu. Celý tento výkyv dozívá po 5 až 7 dnech, takže k léčebnému využití musíme v tomto období zásah opakovat. Po 7 dnech se celý léčebný podnět prakticky anuluje a musíme začínat znovu. Proto se efekty akupunktury u chronických nemocí zpravidla dostavují až po 3–4 týdnech, neboť teprve po této době se daří přeladit energetický systém návratem k původním hodnotám. Po stabilizaci můžeme již přejít na interval aplikace delší, což je mnohdy i výhodnější. Stejně tak zásahy provedené na hybném systému, zvl. na svalech musíme vždy v průběhu týdne zintenzívnit, aby byly dostatečně efektní. To známe především z rehabilitace. Klasická masáž svalstva 1x týdně je jen kosmetickou a příjemnou záležitostí, nikoliv však léčebným postupem k ovlivnění napětí přetíženého svalu. Jedná se i o jiné procedury, např. fyzikální terapie, kdy je nutné ovlivňování 3–5x týdně. Z těchto poznatků vycházíme i při opakování léčebných zásahů na hybném systému obecně.

⁹⁷ Ando, V. Klasická čínská medicína I, 1995, str. 134

⁹⁸ Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 37

MĚSÍČNÍ BIORYTMUS

Měsíční biorytmus má svůj velký význam nejen u člověka, ale především v kontextu celého přírodního běhu. Vždyť přes 200 živočichů je vázáno ve svém rozplazovacím systému na měsíční biorytmus. Děje se tak většinou při úplňku. Znamé je zvláště působení měsíce pro zahrádkáře. O tom byla napsána i řada odborných publikací.⁹⁹

Ale i pro člověka je měsíční rytmus spojen zvláště s **hormonální aktivitou**, především rozmnožovacích orgánů. Ženy znají menstruační krvácení pod krásným českým názvem – měsíčky. Ale fázím měsíce se podřizují i další orgány, např. hybný systém, především svaly. V období úplňku tak často pozorujeme zvýšený výskyt některých entezopatií, zvláště pak v oblasti úponu m. levator scapulae, m. piriformis, ale i jiných svalů. Znamé je i v období úplňku větší výskyt zánětlivých procesů, např. akutní appendicitis.¹⁰⁰

Jednotlivé **fáze Měsíce** jsou velmi důležité pro řadu fyziologických funkcí v organismu. Obecně platí, že po fázi novolunní s přibývajícím měsícem postupně dochází k budování, absorpci, vdechování, ukládání energií, sbírání sil a zotavování. Naopak při ubývajícím měsíci se organismus vyplachuje, vypocuje a vydechuje, vysouší a vydává energie. V době novoluní se můžeme nejlépe zbavovat všech škodlivin a čistit se, v době úplňku dochází k zvýšené síle a budování. Vlivů Měsíce je vhodné využívat při plánovaných operacích, které jsou vždy vhodnější při ústupu Měsíce, kdy dochází ke zlepšenému hojení a reparaci. Kdo se zajímá o vlivy fází Měsíce na člověka a přírodu, tak také ví o různých vhodných kombinacích biorytmu měsíčního s biorytmem ročním, který souvisí s postavením planet pro určení znamení zvěrokruhu. V průběhu měsíce tak rozlišujeme dny vzdušné (pod vlivem znamení Blíženců, Vodnáře a Vah), dále dny mokré (Rak, Štír, Ryby), dále dny země (Býk, Panna, Kozoroh) a dny teplé (Beran, Lev, Střelec). Těchto kombinací lze využít zejména ve stravování.¹⁰¹

S měsíčním biorytmem souvisí v nedávné době velmi populární tvorba kondiciogramů. Ty dávají do souvislostí tři biorytmy člověka, známé jako fyzický, emocionální a intelektuální. Periodu má biorytmus:

- fyzický 23 dnů
- emocionální 28 dnů
- intelektuální 33 dnů.

⁹⁹ Paunggerová, J. Lunární lexikon, 2001, str. 9

¹⁰⁰ Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 27

¹⁰¹ Paunggerová, J. Neznámá moc Luny, 2004, str. 73

Význam kondiciogramů je především k optimalizaci naší aktivity, zvl. ve sportu, při důležitých jednáních a rozhodováních, ale i k prevenci úrazů a nerozvážných rozhodnutí. Hovoříme tak o optimálních a kritických dnech.¹⁰²

BIORYTMUS ROČNÍ

Biorytmus roční je známý především díky pravidelně se střídajícím čtyřem ročním obdobím. V průběhu roku tak člověk cyklicky prožívá postupně jaro, léto, podzim i zimu. Čínská medicína díky teorii pěti prvků rozděluje čas mezi létem a podzimem ještě na tzv. pozdní léto. Každé období má svou charakteristickou energii sezóny, která ovlivňuje jak fyziologické, tak především patologické pochody v organismu.¹⁰³

Jaro	- energie vítr, prvek dřevo	– orgány jater a žlučníku
Léto	- energie horko, prvek oheň	– orgány srdce a tenkého střeva
Pozdní léto	- energie vlhko, prvek země	– orgány sleziny, žaludku
Podzim	- energie sucho, prvek kov	– orgány plic a tlustého střeva
Zima	- energie chlad, prvek voda	– orgány ledviny a močový měchýř

Pokud si uvědomíme, jaká energie v kterém období převládá, logicky odvodíme i náchylnost jednotlivých orgánů k onemocnění díky příslušné energii sezóny. Víme například, že v létě převládá energie HORKO, což odpovídá prvku ohně. V tomto čase je srdce jako orgán nejvíce náchylné k přetížení, což se může projevit větším výskytem infarktů nebo onemocnění srdce právě v tomto období. Stejná analogie je u ledviny a močového měchýře v zimním období – větší náchylnost k prochlazení s následnou poruchou energetickou, funkční nebo i organickou. Když však dojde v období horka (léto) ke změně energie sezóny – např. se ochladí nebo je vlhko, projeví se tento stav zvýšenou citlivostí a náchylností k onemocnění. Typické jsou v tomto období třeba angíny nebo projevy poruch imunity (alergie). To souvisí s tím, že orgán je v nedostatku, má málo životní energie.¹⁰⁴

Další biorytmus roční je znám ze **znamení ve zvířetníku**. U každého znamení se tak objevují podobné vlastnosti a způsoby chování a reakcí, které se opakují, takže můžeme vytvořit systém 12 ročních znamení:¹⁰⁵

Ryby	plíce
Beran	tlusté střevo
Býk	žaludek

¹⁰² Bauer, E. Astro-zdraví, 1996, str. 61

¹⁰³ Kombercová, J. Autorehabilitační sestava, 2000, str. 129; Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 38

¹⁰⁴ Růžička, R. Učení o pěti prvcích, 2004, str. 158

¹⁰⁵ Kombercová, J. Základy astromedicíny, 2010, str. 51

Blíženci	slezina
Rak	srdce
Lev	tenké střevo
Panna	močový měchýř
Váhy	ledvina
Štír	oběh, perikard
Střelec	trojí ohřívač
Kozoroh	žlučník
Vodnář	játra

V průběhu roku dochází k naplňování různých přírodních zákonů, které mají k biorytmu velmi úzký vztah. Na jaře dochází k růstu, v létě ke kulminaci, na podzim k poklesu, v zimě ke klidu. To se pravidelně střídá.¹⁰⁶



Shrnutí

Základní biorytmy v našem životě: denní, týdenní, měsíční, roční

Orgánové hodiny a fyziologické pochody v organismu

Roční biorytmus s vazbou na měsíční znamení



Náměty k zamyšlení

28. Jaké známe nejznámější fyziologické biorytmy

29. Jak vnímáme vlivy měsíčního biorytmu na naše zdraví

30. Jaké souvislosti lze zjistit z ročního biorytmu

¹⁰⁶ Bauer, E. Astro-zdraví, 1996, str. 67

BIORYTMUS SEDMILETÝ



Klíčová slova:

antroposofie, vývojová stadia, duchovní principy

Předběžná doba studia:



4 hodiny



Cíl kapitoly:

Seznámení se sedmiletým biorytmem a jeho významem pro vývojové etapy života člověka v souladu s principy antroposofie.

Jde o velmi zajímavý, dobře známý a propracovaný biorytmus, se kterým pracuje především **anthroposofie**. Ta se zabývá mimo jiné i vývojem člověka v souvislosti s pravidelnou výměnou substancí. Střed života je tak určen na 35. rok věku. Naopak 42. rok věku je z hlediska vývoje klíčovým, ale o tom až dále. Lidský život má dvě hlavní fáze – evoluční (inkarnační) a involuční (exkarnační). Zlom mezi oběma nastává ve 42. roce věku. Vlastní přelom života je ale již v 35. roce věku. Hovoříme tak o určitém středu života, který můžeme přirovnat k zrcadlu. Vše co se děje po 35. roce věku má svůj původ před tímto rokem – ale zrcadlově. Co je např. v období let 30–33 nabídnuto jako dar, osudové setkání, to musíme v letech 35–42 zpracovat a zduchovnit. Co nás vedlo v letech 21.–28. roku věku jako duševní síla k prožívání světa, to polarizujeme v letech 35.–42. roku věku v duchovní impulz pro další život.¹⁰⁷ Obecně lze říci, že vývoj člověka prochází obdobím tělesného (věk 0–21), duševního (věk 21–42) a duchovního vývoje (věk 42 a dále). První měsíční uzel je v 18 letech, kdy vrcholí tělesný vývoj, druhý v 37 letech, kdy je na vrcholu vývoj duševní, a třetí v 55 letech, kdy vrcholí vývoj duchovní.

¹⁰⁷ Bartoš, J. Stupně lidského života, 1999, str. 4

E 1) 0–21 – léta učednická

Jsou charakterizována tělesným vývojem člověka po narození, který je ukončen zpravidla kolem 21. roku věku. Tělesný vývoj člověka je dán vývojem a růstem hlavy. Poměr hlavy k tělesné výšce se v průběhu života mění. V raném dětství jde o „projevy hlavy“, dítě je prakticky pouze smyslovým orgánem. V průběhu růstu se mění poměr hlavy k ostatním orgánům, především končetinám. Ten dosahuje vrcholu v období puberty, kdy zvláště růst končetin výrazně převládá. Člověk je v tomto období odkázán na své okolí, takže nesprávné působení zevního prostředí se později projeví ve vnitřním životě člověka. Je dokončeno tělesné zrání člověka.

E 1a) 1. perioda – věk 0–7

Je dána jako významný projev tělesnosti, charakterizovaný růstem, který akceleruje kolem 6. roku věku, kdy dochází k následné výměně zubů, což je projevem ukončení tohoto stadia a kritériem zralosti pro nástup dítěte do školy. Prvním projevem tělesnosti je nástup motoriky kolem 1. roku věku – dítě zpravidla začíná chodit. Ve druhém roce se formuluje další motorický projev, který umožňuje kontakt těla s okolním světem – řeč. Dítě poznává mateřský jazyk. Ve třetím roce věku dochází k zrození vědomí a prvnímu uvědomování si vlastního JÁ. S tím se rozvíjí i smyslové vnímání. Od tohoto okamžiku si dítě zpravidla pamatuje některé hluboké prožitky ve svém dalším životě. Jde o první období vzdoru, kdy dochází k prvnímu uvědomování si vlastní tělesnosti. Fyzické tělo je obklopeno tepelnou schránkou, která umožňuje zdárný vývoj vůle. Tepelná pohoda v tomto období je velmi důležitá pro jeho další vývoj. To je i problematika horečky u řady infekčních chorob, které si dítě v tomto období prodělá. Proto se tento tepelný proces nesmí nikdy potlačovat nebo vyřazovat, jak je tomu zejména při podávání antibiotik nebo při očkování. V tomto období by se nemělo dítě ani příliš otužovat, nepotřebuje ani hodně přímého sluníčka, pouze vliv modré oblohy a vzduchu. Dítě potřebuje naopak potravu pro smyslové orgány – hodně barev, setkávání s přírodou – jako je voda, země, vzduch i oheň (teplo). To je i otázka vhodných hraček, které by měly být z přírodních materiálů, měly by podporovat vlastní tvořivou fantazii. Důležitou roli zde hrají pohádky, které mají být pouze vyprávěny a čteny, ne předkládány ke sledování v televizi. Tím si dítě nevytváří svou fantazii, ale představa mu je naopak pouze vnučována. V tomto období je autoritou rodič, který dává i základ při výchově malého jedince. Neměl by však dítěti mnoho zakazovat a vše pojmově a kauzálně vysvětlovat, neboť dítě má v té době jiné vnímání. V opačném případě tak dochází k šokové reakci, která se v pozdější době projeví různými poruchami, jako jsou poruchy chování, spánku, stavy úzkosti, ale i noční pomočování nebo vznik epilepsie. Zvláště je třeba zdůraznit negativní působení televize, která svým množstvím smyslových

vjemů vede k tělesné i duševní deformaci. Dítě totiž nedokáže zpracovat takové množství informací, které mu jsou předkládány a svoje vnímání tak zahltlí řadou „balastních“ informací, jejichž význam pro svůj vývoj nedokáže rozlišit. Zvláště negativní informace se vtisknou hluboko do našeho vědomí, což má za následek různé psychické poruchy v pozdějším období.

E 1b) 2. perioda – věk 7–14

Je charakteristická vývojem duševním, kdy dochází k základnímu vzdělávání ve škole, ve vývoji pak k vytváření životní síly, myšlení a vývoji paměti. Tělo je přepracováno na organizaci našeho já, síly dědičnosti bojují se silami individuality. Dochází k růstu a zrání jednotlivých orgánů. Tato perioda je zakončena pohlavní zralostí. Na začátku období se rodí životní organizace – schopnost vzpomínek, paměti, myšlení – proto je dítě od tohoto věku zralé pro školní výuku. V tomto období se stává autoritou kromě rodičů i učitel. Pro dítě školního věku je charakteristický vývoj rytmického života – mezi rodinným domovem a školou. Dochází k síle myšlení – duševnímu uvědomování, formování konstituce člověka. Vývoj dítěte se začíná polarizovat, vytváří se projevy pohlavní zralosti – dualita pohlaví. Kolem 9. roku věku se začleňuje naše já do metabolismu. Dochází k druhé růstové akceleraci kolem 12. roku věku, prodlužují se zejména končetiny. Cílem tohoto období je vyžívání pozemské zralosti, dosažení pohlavní zralosti. Lidské tělo se přetvoří, mění se výška hlasu (mutace), objeví se menarche. Biorytmy se musí správně zakotvit, jinak se projeví v pozdějším období formou různých chorob. Velmi důležitý rytmický orgán je páteř – zakládají se tak počátky nemocí, jako např. M. Scheuermann, scoliosis, vadné držení těla, různé funkční poruchy páteře. Životní síly v tomto období formují vůli, cit a jednání (úsudek), takže dochází k vývoji „osobnosti“

E 1c) 3. perioda – věk 14–21

Je dokončen základní proces vzdělávání a učení, dokončen tělesný růst – hovoříme o tělesné dospělosti. Jedinec ovládá samostatně svoje myšlení, začíná jeho svébytnost. V tomto období se začínají více vytvářet prožitky s vnímáním polarity, která je spojena se sexualitou. Dochází k duševnímu přerodu, což se projevuje v období, které nazýváme pubertou. Začíná se projevovat protiklad mezi subjektivním a objektivním, zvláště významný ke vztahu k okolnímu světu a k vnímání života. V té době je patrné výrazné generační napětí. Krize puberty je zejména krizí identity člověka s pochopením smyslu života. Začíná se vytvářet vztah ke světu, který se postupně harmonizuje. Proto je tak důležitá společnost, ve které se jedinec pohybuje. Stejně důležitý je i pozitivní kontakt s druhým pohlavím. Velmi nebezpečná je v tomto období přílišná vazba na tělesnost (sexuální svoboda) a zejména cesta k závislostem, kterou současný svět nabízí –

nikotin, alkohol, drogy. Častý je výskyt krize kolem 18. roku věku (první měsíční uzal), kdy opouštíme svou tělesnost, která nás do té doby formovala. Připravujeme se na další periodu našeho života ve světě duševních sil – myšlení, cítění, vůle. Formujeme si svůj názor na svět (myšlení), prožíváme první lásku (cítění) a dospíváme k představě o svém budoucím povolání (vůle). Životní síly v tomto období formují vůli, cit a jednání (vlastní úsudek), takže dochází k vývoji „osobnosti“. Úsudky bývají vždy absolutní povahy. Kolem 16. roku věku se rodí naše já v oblasti hlavy, kolem 18. roku je to zrod v oblasti citové. Kolem 20. roku pak dojde ke zrození vůle, která je projevem „plnoletosti“. Mění se kvalita vnímání světa. Individualita začíná hledat sebe sama. Závěr období je dán ukončením tělesného růstu, kdy ovládáme své tělo. Prostřednictvím své tělesnosti totiž prožíváme plnoletost.¹⁰⁸

E 2) 21–42 – léta tovaryšská

Je to období charakteristické vývojem duševního zrání. Duševní vývoj se tak staví mezi vývoj tělesný (který je nutností) a vývoj duchovní, který je charakteristický svobodou. Dochází k projekci duševních prožitků navenek. Ke krizi dochází kolem 28. roku věku. V závěru tohoto období se dostáváme k nejdůležitější životní křižovatce, která umožní výběr naší další orientace.

E 2a) 4. perioda – věk 21–28

Je nazývána obdobím duše vnímavé, dochází k uvědomování sebe sama, začíná i sociální výchova. V tomto období jsou plně otevřené brány zrození, rozvíjí se sympatie pro vyšší síly lásky, v uměleckém světě se vytváří estetika. Tvoří se duševní síly vědomého poznání s pocitem převzít odpovědnost za druhou osobu. To umožňuje tvůrčím způsobem zplodit nový život. Je to doba velké citlivosti k vnímaným dějům, romantická etapa našeho života. Rozvíjí se poznání našich vloh a vazeb, nejen k lidem, ale i ke světu – k přírodě, literatuře, divadlu, umění, zvl. pak k hudbě. Důležité jsou v tomto období naše vjemy, to, jak prožívám svůj svět. Ty mohou být vybičovány až k různým extázím, opojení, závislostem, zejména na alkoholu a drogách, což nás vrací zpět do naší tělesnosti. Období, ve kterém musíme něco dokázat, ukončit svoje vzdělání, složit „mistrovskou“ zkoušku. Opouštíme domov a své rodiče, jsme připraveni „jít do světa“ a uplatnit tak všechno to, co jsme se do té doby naučili. Podporu vnějšího světa tak můžeme očekávat do 28. roku věku, potom si hledáme místo ke své další realizaci sami. V tomto období nás potkává druhá životní krize kolem 28. roku věku, která vzniká tím, že neumíme žít z vlastních vnitřních sil, které jsme do té doby budovali poznáváním světa a vlastní zkušeností. Právě umění může v tomto období velmi pozitivně ovlivnit náš další vývoj, neboť nás

¹⁰⁸ Bartoš, J. Stupně lidského života, 1999, str. 20

harmonizuje s okolním světem. Důležitá je tvorba vlastního individuálního úsudku, který nás vyvádí ze závislosti na kolektivních tlacích a soudech (různé party, politické strany, dříve i vojenská prezenční služba) Na konci období hovoříme o duši prociťující.

E 2b) 5. perioda – věk 28–35

Dochází ke konfrontaci se světem, zesilují otázky vlastního bytí a uvědomování individuálního vztahu ke světu. Dochází tak k harmonizaci mezi vnitřním a zevním světem, vytvoření rovnováhy mezi myšlením a jednáním. Smyslové prožívání lépe ovládáme, harmonizujeme vyváženost myšlení, jednání a cítění, kdy prožíváme vnitřní svobodu svého života. Období je typické pro základní získávání životních zkušeností. Do popředí se dostává sociální otázka, zvláště otázka dostatku peněz, odpovídajícího postavení, vyrovnávání se s rodinným životem. Hlavní nebezpečí tohoto období spočívá v přílišné svázanosti se zevními poměry (závist, ješitnost, nezdar, starosti), které jsou brzdou naší vlastní svobody. Pokud žijeme z dosavadních návyků, stáváme se konzervativní a dogmatictí, negujeme svoji niternost a ztrácíme tak vlastní svobodu s náhledem na okolní svět. Hledáme místo v životě a ve světě, do života přinášíme individuální osud. K myšlení, pocitům, vůli a cítění se tak přidává rozum. Klíčový bod je kolem 31,5 roku věku, který může být přesnou polovinou našeho života a zrcadlem, kolem kterého vedeme pomyslnou osu života. Jde o střed vnitřní proměny. Perioda dá vznik duši uvažující.

E 2c) 6. perioda – věk 35–42

Typické jsou probouzející se duševní síly v duši vědomou, proces dozrávání, kdy je člověk na vrcholu svých tvůrčích sil. Dochází tak k určité seberealizaci. Prohlubuje se otázka smyslu života nebo na druhé straně jeho nesmyslnosti. Toto období má však úskalí v možnosti nebezpečné vazby na tělesnost. Dochází k celkovému zklidnění člověka, je mu dána větší svoboda. 35. rok věku je druhým pomyslným středem života vnějších změn. V období po 37. roku věku přicházíme do druhého měsíčního uzlu, což je další zlomové období v našem životě. Ve 42. roce věku se dostáváme pod vliv Marsu, který má konfliktní a konfrontační povahu. Záludností je zcela zásadní rozhodnutí, jak dál. Období je zakončeno 42. rokem věku, který je klíčový pro náš další vývoj. Ocitáme se tak na životním rozcestí a vývoj dalšího našeho života závisí na našem rozhodnutí právě v tomto věku. První možnost vývoje jde ve své podstatě k regresi, involuci, materializaci našeho dalšího života, což se projeví ustrnutím našeho dalšího duševního vývoje, dojde ke lpění na majetku a materiálních statcích tohoto světa. Tím je vlastně zahájen proces stárnutí a degenerace. Druhá cesta je dána možností uvědomování si určité duševní zralosti, která se projeví v duchovním vědomí Člověk tak plynule přejde do další periody vývoje a svým

dalším duchovním růstem si zajistí pokračování plnohodnotného života do pozdního věku. Zřejmý je zejména ústup a odklon od materialistického světa. Dochází tak k zásadnímu průlomů do duchovního života.¹⁰⁹

E 3) léta mistrovská 42 - ...

Duchovní vývoj člověka je zahájen v období 42. roku věku. Celé toto období je charakteristické svou zralostí. V této době však dochází i k některým krizovým jevům. Největší krizi života prožíváme v 56 letech – docházíme k dalšímu měsíčnímu uzlu. To si člověk začíná uvědomovat svoje stáří a blížící se odchod z aktivního života mnoho lidí nezvládne. V tomto roce dochází také k větší úmrtnosti. Stejně tak dojde v 63. roku života k určitému vnitřnímu zhroucení, kdy účtujeme se životem a hodnotíme, čeho jsme chtěli dosáhnout a co se nám ve skutečnosti zdařilo. Po 63. roce věku naopak dochází k celkové úlevě a zduchovění. V dalším období již není periodizace našeho života tak výrazná.

E 3a) 7. perioda – věk 42–49

Toto období je charakteristické vzestupnou duchovní linií, kdy dochází k uvědomování naší duchovní svébytnosti. Začínáme rozvíjet své budoucí články naší duchovnosti. Jde o období vědomého sociálního působení ve světě.

E 3 b) 8. perioda – věk 49–56

Charakteristické období pro duchovní zralost, životní moudrost. Životní síly, které sloužily biologické regeneraci a reprodukci se nyní uvolňují a polarizují se na síly duchovní. Prohlubují se schopnosti uměleckého tvoření a vnímání. Při uplatnění těchto tvůrčích sil hovoříme o životní moudrosti. Negativní vývoj je dán návratem k tělesnosti. Kdo nenajde sílu ke zduchovění, ten zpravidla lpí na své tělesnosti a nepřipouští si, že ho opouštějí mladistvé síly. U mužů se projeví tento zvrát jako „druhá míza“ – se všemi svými důsledky, především dochází k manželským krizím. Projevují se zvyky, stereotypy.

E 3c) 9. perioda – věk 56–63

Vývojem duchovních sil označujeme člověka jako duchovního. Tato léta jsou nazývána jako „mystická“. Dále se odbourávají fyzické síly, dochází ke zrání a dalšímu zduchovění s objektivním pohledem a hodnocením svého života. Je obdobím přípravy na duchovní znovuzrození.

E 3d) 10. perioda – věk 63–70 let

Toto období je charakteristické svou zvýrazněnou duchovností, ztrátou tělesnosti. Dochází k poslední konfrontaci s vlastním tělem, pohledem zpět

¹⁰⁹ Bartoš, J. Stupně lidského života, 1999, str. 32

na náš život. V tomto období vznikají často velmi cenné vlastní životopisy. Novým vnitřním vnímáním můžeme ve stáří prospívat lidskému společenství. Jde o období stáří, které dává pocit svobody, člověk se ocitá na prahu smrti...

Jak jsem uvedl výše, periodičnost v tomto období se ztrácí, svůj význam má velmi malý. Další léta prožíváme jako opravdový dar, kdy můžeme realizovat duchovno v souladu se svou moudrostí stáří – jde o projev milosti. Narůstá naše vnitřní svoboda.¹¹⁰

Naše současná doba pohlíží na proces stárnutí a na stáří z pohledu materialistického, upíná se na obtíže, nemoci, krize a deprese. Proces involuce chápe jako negativní, bezvýhodný, zvláště v pohledu na smrt, který je chápán jako absolutní konec. Konec všeho. Dochází k depresím ze smrti, nemůžeme se osvobodit od zevních závislostí, jako je majetek, životní postavení a určité role. Upadáme do bezmocnosti, osamělosti a s množstvím výčitek hledáme nějakou oporu a východisko ze své situace. Pokud se vzdáme svých starých vazeb (majetek, postavení), uvolňujeme své duchovní síly a procítáme k vlastnímu osvobození. Otázka smrti se stává procesem uvolnění.

OSTATNÍ BIORYTMY

Antroposofický pohled biorytmů je sedmiletý. Astroložka Louisa Huberová vychází z délky života 72 let, což odpovídá 12 cyklům, které jsou šestileté. Ve svých pozorováních se však nápadně shoduje z výše popsaným biorytmem sedmiletým.

Jak jsem již uvedl na začátku, je známo velké množství různých periodických dějů v organismu, které můžeme označit za biorytmy. Můžeme vycházet z pohledu čínské filozofie a uvést si zde 12letý biorytmus střídání různých znamení zvířetníku, který při začlenění 5 prvků ke každému znamení uzavírá 60letý cyklus. Ten zase koresponduje s pohledem antroposofů na saturnský rytmus, který je 30letý. Takových analogií bychom našli jistě ještě mnoho jak při studiu čínské číselné symboliky, tak i studiem astrologie.

Z ostatních biorytmů, které se přímo dotýkají lidského organismu, uvedu jen několik příkladů. Neurony v mozku mají biorytmus 1000 period za sekundu – což je rytmus přenosu informace. Pomalé rytmy v mozku se pohybují v různých frekvencích v závislosti na vjemech a úrovni bdění – od 50 period za sekundu až po 3 periody (delta rytmy). Na začátku jsem uvedl nejtypičtější pravidelný biorytmus našeho těla, který zná i každý laik, a to je rytmus srdeční (72

¹¹⁰ Bartoš, J. Stupně lidského života, 1999, str. 38

za minutu) a rytmus dechu 18 za minutu. Žaludek má 3 kontrakce za minutu, střeva pouze 1 kontrakci. Ledviny mají rytmus 24 hodin. Cyklus svalů je uváděn v délce 12 dnů, již uvedený menstruační cyklus 28 dnů, cyklus červených krvinek 128 dnů a cyklus vápníku v kostech 200 dnů. Tak bychom mohli pokračovat dále. Ale to vše přesahuje rámec tohoto sdělení. Musíme si ale uvědomit, že všechny cykly – krátkodobé i dlouhodobé – směřují k zvýšení úrovně života na Zemi. Vše je v souladu s cyklickými ději v přírodě a ve vesmíru obecně – vztahy ke Slunci, Měsíci, různým planetám – vždy vztaženo k tzv. Jarnímu bodu, kterým právě procházíme v rámci celé Sluneční soustavy.



Shrnutí

Sedmiletý biorytmus vycházející z antroposofie

Ostatní biorytmy a jejich význam



Náměty k zamyšlení

- 31. Jak vnímáte význam sedmiletého biorytmu pro vývoj člověka**
- 32. Co lze ze sedmiletého biorytmu použít pro filosofický náhled na život člověka**
- 33. Jaký význam mají ostatní biorytmy pro náš život**

ZÁVĚR

Význam biorytmů pro pochopení vývoje člověka je nezbytný. To si můžeme ověřovat na každém kroku našeho všedního života, zvl. při studiu fyziologických pochodů, které mnohdy pokládáme za úplnou samozřejmost, jindy jen za určitou náhodu. Při hlubším studiu zjistíme vždy určité zákonitosti vývoje, které jsou zdrojem našeho dalšího poznání v chápání lidského života.

Čínské přísloví:

Na minulost nemysli, dnešek klidně snášej a zítřka se neboj!

CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDROM

celostní pohled na problematiku



Klíčová slova:

únavový syndrom, celostní medicína, duchovní rozměr nemoci, prevence, současná medicína

Předběžná doba studia:



3 hodiny



Cíl kapitoly:

Celostní pohled na problematiku chronického únavového syndromu včetně pohledu duchovního. Význam prevence ve zdraví a nemoci. Nástin problematiky současné moderní medicíny.

Jako jeden z mnoha příkladů, na kterých můžeme dokladovat to, co bylo napsáno v předchozích kapitolách o zdraví a nemoci, může sloužit chronický únavový syndrom.

ÚNAVOVÝ SYNDROM

Chronický únavový syndrom je v klasické medicíně popisován jako závažné onemocnění, nejasného původu s přesně definovanými příznaky, kterým dominuje únava a vyčerpanost. V terapii je postupováno pouze dle symptomatologie, tedy jen k zmírnění následků onemocnění. Dochází tu k zásadnímu rozporu, kdy pacient se cítí nemocen, ale současnými vyšetřovacími technikami se nezjistí žádná patologie, a tudíž je pokládán za zdravého.

V současné době dochází k zvýšenému výskytu této nemoci, která je popisována jako chronický únavový syndrom (chronic fatigue syndrome - CFS),

v anglické literatuře pak jako myalgická encephalomyelitis. Má i řadu dalších synonym.

V problematice se zaměříme nejprve na **projevy na fyzickém těle**, potom na úrovni těla energetického, na vlivy psychiky a svůj celostní pohled završíme pokusem o odhalení příčiny v duchovní sféře.

Klasická medicína¹¹¹ tak uvádí jako základní příznaky této záhadné nemoci:

1. Zvýšená teplota – zpravidla 37,3 až 38° C
2. Bolesti v krku se zarudnutím sliznice
3. Bolestivost lymfatických uzlin
4. Generalizovaná svalová únava a slabost
5. Bolesti kosterních svalů
6. Dlouhotrvající únava po fyzické zátěži (cvičení, sportování)
7. Bolesti hlavy
8. Migrující bolesti kloubů bez otoku a známek zánětu
9. Poruchy spánku
10. Neuropsychické poruchy – světloplachost, zapomnětlivost, zmatené myšlení, nesoustředěnost, neschopnost koncentrace, deprese
11. Náhlý počátek během několika hodin

U některých nemocných je zjišťována zátěž některým z infekčních agens, především herpesviry, retroviry nebo i EB - virus (původce mononukleozy). Následkem těchto infekcí dochází k oslabení imunitního systému. Klasická medicína připouští i psychické vlivy – **emocionální stres**. Terapie je zaměřena vysloveně symptomaticky, podávají se vitamíny, minerály, potravinové doplňky, koenzym Q 10, enzymatické preparáty (Wobenzym).

POHLED CELOSTNÍ MEDICÍNY

Z příznaků, se kterými pacienti do ordinace přicházejí je patrné, že zvýšená únava má **úzkou souvislost s poškozením jater**. Játra jsou velmi důležitý orgán, ve kterém se odehrává řada metabolických pochodů, ale jsou zároveň i významným orgánem imunity. Přetížení jater a především jaterní buňky je způsobeno toxickým poškozením. Jako toxické látky můžeme uvést nejen drogy a alkohol, ale i léky. Především nadměrná konzumace léků se stává v poslední době určitou módou a mnoho lidí dnes žije za podpory řady medikamentů. Vždyť máme léky na probuzení, ale i na navození spánku, na povzbuzení chuti k jídlu, ale i na její potlačení, na podporu vyprazdňování, ale i na průjem. Tak bychom mohli pokračovat dál. Ale všem chemickým lékům dnes dominují

¹¹¹ zdroj Wikipedia

především analgetika (látky tišící bolest) a psychofarmaka (léky na zklidnění, hypnotika, na zmírnění projevů stresu, antidepressiva a řada dalších). Dále to jsou různé chemické látky obsažené v potravinách (E-čka – konzervační látky, barviva, sladidla, chuťová korigentia, emulgátory, stabilizátory), ale i chemikálie, se kterými se setkáváme v běžném životě (kosmetické přípravky, prací prášky, hnojiva, pesticidy, umělá barviva, nátěrové hmoty, plasty a řada jiných). Vliv na zátěž jaterní buňky má i prodělaná viróza. Všechny tyto zátěže vedou k oslabení jaterní funkce se všemi svými důsledky. Pokud ještě zhoršíme jaterní zátěž dalším podáváním léků, zhoršujeme pochopitelně klinický stav pacienta. Zcela záměrně si na závěr nechávám i vlivy psychické, zvláště pak intenzivní a dlouhotrvající stres, který působí především na štítnou žlázu. Pokud dojde k jejímu přetížení, selhávají pak velmi jemné hormonální řídicí systémy se všemi negativními důsledky pro pacienta. Ale nejde jen o akutní, ale především o chronický stres, řadu dalších negativních emocí, jako je strach, starosti, smutek, potlačované emoce, ale i sklony k depresím, úzkost.¹¹²

Svou roli v patogenezi chronického únavového syndromu hraje i porucha na úrovni tenkého a tlustého střeva. Při dlouhotrvajícím stresu a nevhodném způsobu stravování je tak narušena detoxikační schopnost především tenkého střeva, které nedokáže vyloučit z organismu nadměrné množství škodlivin. Při poruše funkce střev nedochází k vstřebávání pro organismus důležitých látek, jakými jsou především minerální látky a stopové prvky, včetně některých vitamínů, antioxidantů a jiných látek, potřebných k optimální funkci našeho metabolismu. Tenké střevo je velmi důležitým imunitním orgánem, neboť v podslizničním vazivu se tvoří řada protilátek, které tvoří základní funkci naší obranyschopnosti.¹¹³

Pokud shrneme příčiny, které mohou vést k chronickému únavovému syndromu, tak je nám jasné, že jde o **typické psychosomatické civilizační onemocnění**.

Terapie musí vycházet z principů celostní medicíny. Především je třeba provést **řízenou detoxikaci organismu** („vyklepat naši zanesenou popelnici“) pomocí homeopatik a úpravy životosprávy. Vhodné je podávání bylinkových čajů. Vyloučíme především všechny chemické zátěže, upravíme a zvýšíme pitný režim, ale i příjem stravy. Teprve po detoxikaci a očištění organismu můžeme přistoupit k další terapii. Podáváme homeopatické preparáty a bylinkové čaje k povzbuzení činnosti jater a ledviny, posílíme štítnou žlázu a podáváním homeopatik se snažíme ovlivnit i psychiku ve smyslu zklidnění. Obnovíme optimální funkci tenkého i tlustého střeva. Zcela nutnou podmínkou úspěšné

¹¹² Holub, M. Vařte s láskou, 2008, str. 32

¹¹³ Jonáš, J. Tajenky života, 1994, str. 52

terapie je vyloučení stresu a dalších negativních emocí. Teprve třetí fáze léčení může být zaměřena na podávání některých minerálních látek a stopových prvků, vitamínů a antioxidantů – zpravidla formou vhodné stravy nebo potravinových doplňků. Žádoucí je v celém procesu terapie i cílená psychoterapie. Nutností je pozitivní motivace pacienta k aktivnímu přístupu k léčení.

DUCHOVNÍ POHLED NA PROBLEMATIKU

Komplexní celostní přístup k diagnostice a terapii v sobě zahrnuje nejen projevy na fyzickém těle, ale i příčiny psychické. Je třeba se také zamyslet nad duchovní příčinou tohoto závažného onemocnění. Vycházíme z „řeči našich orgánů“, jak je zná v dnešní době etikoterapie. Klademe si otázku: „proč zrovna já, v tomto čase, na tomto místě musím onemocnět chronickým únavovým syndromem“? Únava je tak charakterizována jako pokles aktivity a především oslabení svalstva. Jde o určitý obranný mechanismus. **Nedostatek lásky k tomu, co člověk právě dělá. Znudění tím, co právě dělá.** Mnoho lidí dnes chodí do práce především proto, aby měli z této práce především finanční zisk, potřebný pro spokojený život. Za každou práci je člověk oceněn a tak získané finanční prostředky slouží k tomu, abych se dobře najedl, dobře napil, přečetl si dobrou knihu, v kině shlédl pěkný film, jel na vytouženou dovolenou. Ale moje práce mne přitom nebaví, chodím tam nerad a nemám k práci žádnou odpovídající motivaci. Kromě toho musím ráno brzy vstávat, což mne stresuje. A tak se po určité době začne moje fyzické tělo bránit, což přináší ve svém důsledku zvýšený pocit únavy, která se následně stupňuje. Nakonec příznaky vyvrcholí a člověk již není schopen ani pracovat, ani do práce dojít. Zůstává doma, spí, odpočívá. Ale vzhledem k tomu, že nemá žádnou motivaci jít znovu do práce, tak nakonec zjišťuje, že mu tento stav „nicnedělání“ vlastně vyhovuje. Peníze dostává, přitom nemusí pracovat. Svůj zdravotní stav si tak zafixuje na určité psychické úrovni a „uteče“ tak vlastně do nemoci, která mu přináší spíše výhody.¹¹⁴

Chronickým únavovým syndromem ale nikdy neonemocní člověk, který chodí do práce rád, neboť ho jeho práce baví, těší a mnohdy ji má jako svého největšího koníčka. Finanční efekt nepokládá za prvotní, je spokojen, co za svou práci dostává, neboť mu to zpravidla ke spokojenému životu stačí. Ale psychická pozitivní motivace ho posunuje dál, vzdělává se a práce se mu daří, neboť ji dělá s láskou. Svou práci vidí jako smysluplnou, která ho po duchovní

¹¹⁴ Tepperwein, K. Poselství tvého těla, 2007, str. 207

stránce naplňuje. Především pozitivní motivace k práci je tím nejdůležitějším v celém patogenetickém řetězci. V tom jen klíček k řešení celého problému.

POHLED NA SOUČASNOU MEDICÍNU

Je zcela nepominutelné, že vývoj medicíny v posledních letech zaznamenává takový rychlý vývoj, že není prakticky v lidských silách obsáhnout vše, co současná medicína diagnostikuje a léčí. Proto v poslední době dochází k stále výraznější specializaci ve vzdělávání lékařů, takže dnes máme skutečné odborníky mnohdy na velmi úzkou problematiku. Na jedné straně to lze hodnotit jako velmi pozitivní vývoj, ale na straně druhé tento vynikající lékař – specialista naprosto ztrácí pojem o nemoci jako o celku. Nemoc je mnohdy chápána jako určitý **soubor příznaků našeho fyzického těla**, nikoliv jako **onemocnění celého člověka** včetně souvislostí psychických, duchovních a sociálně společenských. Z léčení nemoci se tak mnohdy vytrácí to nejpodstatnější – člověk. Klasickou medicínou léčíme přece nemoc, ne pacienta.

V akutní medicíně je vývojový trend jasný. Zlepšila se technika, dostupnost, vzdělanost, podmínky poskytování **akutní péče**. Operační zákroky zachraňují mnohdy život při odstranění vrozené vady, operujeme a korigujeme mnohdy to, co bylo ještě před několika lety nemyslitelné. Provádíme transplantace – dnes prakticky téměř všech orgánů. Nahrazujeme postižené klouby a zkvalitňujeme tak zbytek života člověka. Zachraňujeme životy při náhlých příhodách, zvláště pak při úrazech. Technickým vybavením sanitních vozů, ale i operačních sálů, možností přesné a citlivé diagnostické techniky pomáháme dnes daleko většímu počtu pacientů než v nedávné minulosti. Snižujeme tak mortalitu nemocí. Přežívají jedinci, dříve odsouzeni k smrti přirozeným výběrem. Mohl bych ve výčtu kladů a pozitiv současné moderní medicíny pokračovat dál.

Ale na druhé straně si musíme uvědomit i skutečnosti, které pro nás již tak lichotivé nejsou. Především to, že **léčení řady chronických onemocnění** je omezeno pouze na minimalizaci, útlum či **odstraňování příznaků choroby**. Mírníme tak pouze důsledky onemocnění, ale nehledáme jejich příčinu. U řady onemocnění příčinu ani neznáme, mnoho nemocí má jako druhé slovo v názvu **esenciální**. Což znamená neznámého původu. Dostáváme se tak jak v diagnostice, ale především v terapii do určité „slepé uličky“, neboť zmírňujeme nebo odstraňujeme pouze důsledky nemoci, nikoliv její příčinu. K léčení zpravidla používáme **léky**. Slovo lék vzniklo od slova **léčit**. Takže z logiky věcí vyplývá, že když léčím lékem, tak vyléčím. Moderním trendem současnosti s podporou farmakologických firem je léčit, nikoliv však vyléčit. Naopak, stát se

závislým na medikamentech. Takový pacient je pro současné zdravotnictví téměř ideálem.

Ale odpovídá tato formulace skutečnosti? Vždyť mnoho pacientů užívá léky na vysoký krevní tlak (hypertenzi) po celý zbytek svého života. Stejně tak i léky na metabolické poruchy, třeba cukrovku. Mnohdy užíváme léky na korekci nepříznivého stavu – snižujeme hladinu cholesterolu, užíváme vápník či železo v domnění, že se nám tyto minerální látky zapojí do fyziologického řetězce. Klasický příklad můžeme popsat u alergických reakcí našeho fyzického těla, jako je například alergická rýma, kašel, dušnost, ale i ekzémy. Užíváme sice chemické preparáty (léky), ale přitom se nám naše obtíže pouze zmírňují. Po jejich vysazení propukají příznaky v plné síle. Ale to není léčení. **Neodstraňujeme totiž příčinu nemoci, ale pouze její důsledek na naše fyzické tělo.**

Je třeba tudíž zasahovat vždy v souladu s přírodními zákonitostmi a vždy komplexně. Zapojit do léčení nejen ozdravné síly našeho fyzického těla, ale ovlivňovat pozitivně i naši psychiku. Musíme dodržovat určité zásady životosprávy, optimalizovat svůj pitný režim, svoje dýchání, ale především svoje stravovací návyky. Naprostou samozřejmostí je pak vyloučení všech škodlivin z našeho života, včetně různých návykových látek – drogy, alkohol, nikotin, cukr, chemikálie v jídle.

V této kapitole jsem jen nastínil **základní problémy současné medicíny z hlediska etického, ale především ekonomického.** Vždyť současná hegemonie peněz, která světu vládne, se nevyhýbá žádným, ani farmaceutickým firmám. Zisky farmaceutických firem jsou závratné. Každá taková firma vyrábí velké množství chemických preparátů (úmyslně nepoužívám slovo léků) jen s vidinou zisku. Některé firmy dokonce vyrobí chemický „lék“ a hledají k němu použití, tak si vymyslí a popíší nějakou chorobu (spíše jen soubor určitých příznaků), aby mohli svůj preparát snadněji prodat. Příkladem může být nedávno velmi medializovaný problém chřipky prasečí nebo ptačí. Mortalita na tyto virózy je nepoměrně nižší než na běžnou chřipku sezónní, ale o tom se už tolik nemluví. Nehodí se to. Nepříliš populární je zveřejňování oficiálních statistik (dnes pouze z USA), kde se odhaduje jako příčina úmrtí „nadměrná zdravotnická péče“ až na 20 %! To především nadměrnou zátěží polypragmaticky podávanými léky, které pacienta spíše zatěžují. Mohou však způsobit i nežádoucí alergické reakce. Především kombinace jednotlivých léků použitých při léčení je prakticky nekontrolovatelná a neodhadnutelná. Známe účinek jednoho léku, známe možnost kombinace dvou léků. Ale kombinace tří léků je velmi problematická. A to vlastně ani nevíme, do jakého živého organismu lék podáváme a vůbec nevíme, jak tento „biologický materiál“ zareaguje na současné podání několika chemických látek. Tady se však dostáváme již na hranu etiky ve zdravotnictví,

keré ve své podstatě vychází ze základního principu: **primum non nocere** (především neškodit!)

ZÁVĚR

Na příkladu chronického únavového syndromu jsem chtěl demonstrovat nutnost celostního přístupu při řešení zdravotních problémů. Nejen chemická a podpůrná léčba. Je třeba analyzovat příznaky pacienta na úrovni fyzického těla. Nezapomínat na psychiku, negativní emoce. A v duchovní rovině hledat pravou příčinu individuálního problému. Teprve odstraněním příčiny nemocí odeznívají její důsledky. Vždy bychom měli postupovat „ve směru“ průběhu choroby, nikoliv jít proti a „bojovat“ tak s jejími příznaky.



Shrnutí

Chronický únavový syndrom z pohledu klasické medicíny

Chronický únavový syndrom ve světle celostní medicíny

Duchovní příčiny onemocnění

Úvaha nad etickými a ekonomickými problémy současné medicíny



Náměty k zamyšlení

34. Jak vnímáte problémy únavy v našem životě

35. Jakým způsobem můžeme působit na ozdravný proces našeho fyzického těla úpravou životosprávy

36. Jak motivovat člověka k pozitivnímu přístupu k práci

37. Zamyslete se nad současnými etickými problémy našeho zdravotnictví

Hippokrates:

*„Jediným velkým úkolem lékařským je vyléčit pacienta
a je lhostejno, jakým způsobem se to podaří“*

ODPOVĚDI NA OTÁZKY

1. Proč máme vnímat člověka jako součást přírody

Člověk je nedílnou součástí přírody a tvoří tak jeden celek se zvířecí i rostlinnou říší, ale i s přírodou neživou. Dochází k vzájemnému ovlivňování v rovině energetických polí, a to jak pozitivně, tak i negativně. Vlivy vnějších faktorů ovlivňují jak zdraví, tak i nemoci člověka.

2. Jak si vysvětlujeme pojem duality (polarity) ve východní filosofii

Pojem polarity tohoto světa je dán základními principy jangu a jinu podle východního filosofického systému. Je součástí i západního pohledu, ale ten s ním příliš nepracuje. Příklady duality: den a noc, tma a světlo, chlad a teplo, muž a žena, nahoře a dole, země a nebe.... V medicíně pak hlavní dělení orgánů na plné a duté, které tvoří jeden celek. Příklad: ledvina a močový měchýř nebo játra a žlučník.

3. Jak si představujeme energetický tok v organismu

Energie proudí v našem těle podle přesně stanovených principů. V okamžiku optimálního energetického toku pociťujeme pocity spokojenosti, štěstí, cítíme se být zdraví. Při rozvratu v proudění energie pociťujeme určitý dyskomfort, při jeho dekompenzaci pak vnímáme příznaky spojené s poruchou některých orgánů, které mohou vyústit až v nemoc.

4. Jaké jsou důsledky energetického rozvratu

Energetické nerovnováhy se projevují nejprve ve zcela nespecifických obtížích, jako je špatná nálada, pocity slabosti, nechutenství, únava či pocity rozladěnosti. Při výraznějším rozvratu pak vnímáme některé příznaky, jako jsou různé funkční poruchy – nevolnost, bušení srdce, poruchy dechu, nadýmání, říhání, zrychlená střevní pasáž nebo naopak zácpa. Velmi časté jsou i bolesti hlavy, zubů, svalů a kloubů, bolesti v zádech. Při dlouhotrvajícím rozvratu pak dojde k typickému vývoji nemoci podle přesných patogenetických vzorců, jak je popisuje klasická medicína.

5. Jak si vysvětlujete působení homeopatie

Působení homeopatie je možné vnímat v několika rovinách. Princip léčení stejného stejným a podobného podobným. Příklad: při píchnutí včelou dojde k určitým typickým příznakům, které jsou popsány jako lokální otrava včelím jedem. Pokud někde v těle najdeme obdobné příznaky, používáme ředěný přípravek připravený z včely, abychom ovlivnili popsanou patologii. Tak používáme vysoce ředěných koncentrací přírodních prostředků rostlinného, živočišného či minerálního původu. Druhý princip působení je v rovině

informační, kdy tělu posíláme určitý podnět ke změně. Třetí rovina je imunomodulační.

6. Jak působí akupunktura v našem organizmu

Působení akupunktury je možné popsat z několika rovin. Především jde o působení reflexní, kdy ovlivňujeme určitý reflexní oblouk známý z klasické neurologie. Druhé působení je humorální, neboť v místě vpichu se uvolňují určité tkáňové působky, které ovlivňují vnímání bolesti, zlepšují prokrvení, ale působí i celkově, především na naši psychiku. Další rovina působení je v posilování imunitních reakcí, dochází k celkovému zvýšení obranyschopnosti. Optimalizací energetických toků v organizmu pozitivně ovlivníme řadu funkčních poruch v organizmu. Cílem působení akupunktury je harmonizace energetických toků.

7. Jaké je základní terapeutické využití homeopatie a akupunktury v léčení člověka

Především u léčení všech funkčních problémů. Dominantní je působení protibolestivé, snížení napětí svalového, zklidnění psychiky a především ovlivnění všech funkčních poruch. Významné je využití u oslabeného imunitního systému. Jak homeopatie, tak i akupunktura využívá základních principů, známých z východní filosofie a využívající celostního přístupu k řešení různých problémů.

8. Jak si představujeme základní energetický systém a jeho funkci

Základní energetický systém zajišťuje v průběhu našeho života především stálost vnitřního prostředí a zajišťuje tak optimální funkce našeho organizmu z hlediska řídicích, hormonálních, nervových, ale i imunitních reakcí. Zdroje energie jsou vrozené a získané. K optimalizaci funkce energetického systému je zapotřebí souhry mnoha orgánů, které ovlivňujeme podle principů správné životosprávy.

9. Jaké patogenetické vazby má v našem energetickém těle ledvina

Ledvina především ovlivňuje vylučovací funkce, řídí vodní a minerální hospodářství. Úzce spolupracuje s močovým měchýřem. Ovlivňuje patologii v oblasti ledviny a jejím okolí, nadledvinku, bederní páteř, oblast močových a pohlavních orgánů se všemi dalšími důsledky. Z celkového působení i poruchy sluchu, únavu, psychické reakce organizmu.

10. Jaká je nejdůležitější péče o ledvinu

Péče o ledvinu spočívá v optimálním pitném a tepelném režimu. Vzhledem k tomu, že energie ledviny je vrozená, musíme se naučit s touto energií přísne

hospodařit, aby nedocházelo k jejímu nežádoucímu vyčerpání v průběhu našeho života.

11. Jak vnímáme souvislosti mezi klasickým a energetickým pohledem na ledvinu a močový měchýř

Klasický pohled využívá jen vnímání ledviny jako orgánu našeho hmotného těla. Východní medicína vedle pohledu na fyzický orgán vnímá i souvislost s jeho psychickou složkou. Bere v úvahu působení pozitivních a negativních faktorů zevního prostředí. Proto označujeme pohled nekonvenční medicíny za celostní.

12. Jak v našem těle funguje střední energetický systém

Střední energetický systém je charakterizován především příjmem. A to jak v hmotné, tak i psychické složce. Na úrovni fyzického těla jde o příjem potravin a tekutin, zajišťujících naše základní energetické funkce v průběhu našeho života. Na úrovni psychiky je to příjem informací ze zevního světa se všemi pozitivními i negativními důsledky, které z toho vyplývají.

13. Jaké jsou důležité orgány středního energetického systému, jaká je jejich funkce a patologie, vzájemné vazby

Důležitým orgánem příjmu je především žaludek, kterým přijímáme potravu, tekutiny, ale i léky a různé doplňky. Jejich zpracování zajistí slezina a slinivka břišní. Teprve potom jsou pro naše fyzické tělo použitelné jako významný zdroj energie. Funkce, patologie a vzájemné vztahy jsou podrobně popsány ve výchozím textu.

14. Jak vnímáme význam vhodné stravy v souladu s přírodními zákonitostmi a v souladu s biorytmy

Vhodná strava je především zdrojem optimální energie pro naše fyzické i psychické tělo. Zákonitosti optimálního příjmu stravy souvisí s vykonávanou činností a její energetickou náročností, ale i se zdravotním stavem člověka, metabolickým typem a řadou dalších faktorů, které jsou stravou ovlivnitelné. Čím více respektujeme předem naprogramovaný denní biorytmus, tím optimálněji pochody v našem těle probíhají a tuto skutečnost vnímáme jako pocit zdraví.

15. Jaké potraviny jsou pro nás škodlivé a proč

Ve výchozím textu jsou vyjmenovány škodlivé, ale i nevhodné nebo nedoporučované potraviny. Řada potravin může působit v těle nejen jako lék, ale především také jako jed. Vzestupný trend zdravotních obtíží současné populace významně souvisí s nevhodnými a chemicky upravovanými potravinami. V této souvislosti dochází k zvýšenému výskytu alergických reakcí na některé potraviny, ale i k jejich nesnášenlivosti. To vede k typickým

příznakům onemocnění zažívacího traktu. Také řada metabolických a dalších nemocí úzce souvisí s nevhodnou stravou.

16. Jak bychom se měli stravovat, abychom udržovali svůj energetický systém v rovnováze

Využívat více přírodních zdrojů potravin. K přípravě jídel používat prvotních potravin především rostlinného původu správně technologicky upravených a zpracovaných. Stravu doplňovat živočišnými produkty tak, aby byla pestrá. Naučit se správně kombinovat jednotlivé potraviny. Využívat znalostí o biorytmech a optimálním stravovacím režimu.

17. Jaká je funkce horního energetického systému, jakou zajišťuje v našem těle funkci

Jde o funkci, která zajišťuje další energetické zdroje pro organismus. Jako základní je považována funkce dechu, která je velmi významná a zásadní pro náš celý život. Má i svou symboliku v prvním nádechu a posledním výdechu na tomto světě. Optimalizace dýchání harmonizuje i energetický systém jako celek a významně ovlivňuje psychiku.

18. Jak máme správně pečovat o orgány plic a tlustého střeva

Správná péče o tyto orgány spočívá v optimalizaci dýchání, které je zdrojem velmi jemných energií, kterými doplňujeme energii vrozenou a získanou prostřednictvím stravy. K optimální funkci tlustého střeva je třeba vhodná strava a dostatek tekutin.

19. Dýcháme správně a využíváme plnou kapacitu našeho horního energetického systému

Správný dechový pohybový stereotyp je popsán v základním textu. Tento vzorec je vrozený, ale v průběhu našeho života zpravidla dochází k jeho „přeprogramování“ nevhodným způsobem našeho života. K tomu negativně přispívá třeba i kouření a pobyt v prostředí s exhalacemi.

20. Jak funguje energetický systém člověka jako celek, jak jsou jednotlivé součásti provázány a jak se vzájemně ovlivňují

Pokud má energetický systém fungovat jako celek, musí být zajištěna dokonalá souhra všech jeho základních článků. Soubor opatření zahrnujeme pod pojem životospráva, která předpokládá optimální pitný režim, vhodné stravování, správné dýchání, ale i přiměřenou pohybovou aktivitu a péči o naši psychiku. Dochází k pozitivnímu, ale i negativnímu vlivu na mnoho funkcí našeho organismu se všemi důsledky.

21. Jak vnímáte celostní pojetí člověka v rámci energetických vazeb v organismu

Člověk není jen tělesná schránka našich orgánů, ale především otevřený a živý biologický systém, reagující na mnoho podnětů vnitřního i zevního světa. Energetické vazby zajišťují optimalizaci pochodů v našem organismu probíhajících. Propojení funkcí fyzického i psychického těla s duchovní nadstavbou zajišťuje určitou stabilitu celého systému.

22. Jak si představujete funkci čaker v rámci energetického systému

Čakry jsou v rámci energetického systému jen jiným úhlem pohledu na danou problematiku. Čakry vnímáme jako energetická centra, jako shluky energie, které pracují podle svých zákonitostí, vycházejících z východních filosofii obdobně jako meridiány v akupunktuře.

23. Jaké jsou souvislosti čaker a jednotlivých barev

Systematika čaker, jejich funkcí, vzájemných vztahů a barev je popsána v základním textu. Barvy jsou pro energii jednotlivých čaker klíčové. Působení vhodných barev využíváme k jejich pozitivnímu ovlivnění. Tím napomáháme přirozené harmonizaci energetického systému jako celku.

24. Jak vysvětlíme některé vazby mezi patologií čakry ve vztahu k patologii našeho těla fyzického i psychického

Jednota našeho těla je dána propojením těla fyzického s naší psychikou. Prostředníkem k optimalizaci energetických toků v organismu mohou být čakry jako energetická centra. Působením na čakry můžeme ovlivnit řadu fyziologických reakcí našeho organismu.

25. Jak funguje vylučovací systém člověka z pohledu východní medicíny

Vylučovací systém je jeden ze základních systémů, kterými se naše tělo zbavuje nejen produktů našeho vlastního metabolismu, ale i řady určitých škodlivin, které se do těla dostaly našim přičiněním. Optimálně fungující vylučovací systém zajistí fyziologické funkce našeho těla. V případě poruchy funkce základního vylučovacího systému si tělo pomáhá alternativními vylučovacími pochody, které vedou k patologickým projevům na sliznicích a na kůži.

26. Jak vnímáte souvislosti vylučovacího a energetického systému člověka

Vylučovací systém je úzce propojen s energetickým systémem jako celkem. Jak ledvina, tak i plíce a tlusté střevo jsou významné orgány energetické, ale i vylučovací. Zažívací orgány jako celek plní obě tyto funkce. Spojujícím článkem je potom systém lymfatický, který zajišťuje očistu každé buňky našeho těla.

27. Jak se podílí vazba mezi fyzickým a psychickým tělem na našem pojetí života jako celku

Propojenost jednotlivých částí našeho těla na úrovni fyzické i psychické je základem harmonie fungování organismu jako celku. Při poruše dochází k patologii, kterou označujeme jako psychosomatickou poruchu či nemoc. Vzrůstající trend těchto onemocnění jasně signalizuje příčiny rozvratu, ke kterým dochází vlivem nevhodného způsobu života.

28. Jaké známe nejznámější fyziologické biorytmy

Systematika biorytmů je popsána v základním textu. Ale dominantní význam mají především ty, které zajišťují životní funkce naší vůlí neovlivnitelné a řízené autonomním nervovým systémem. Dominuje jim frekvence dýchání a srdeční i tepová frekvence. Pro člověka má největší význam biorytmus denní.

29. Jak vnímáme vlivy měsíčního biorytmu na naše zdraví

Vlivy měsíčního biorytmu na naše zdraví jsou dány především naší vnímavostí. Nejcitlivější je endokrinní systém se žlázami s vnitřní sekrecí, zajišťující optimální vyplavování hormonů. Typickým příkladem měsíčního biorytmu jsou menses (měsíčky).

30. Jaké souvislosti lze zjistit z ročního biorytmu

Roční biorytmus je pro člověka velmi důležitý, neboť kopíruje biorytmus přírody. Člověk je součástí přírody, je řadou těchto vlivů významně ovlivňován. Důležité je i datum narození, které člověka přiřazuje k určitému znamení zvěřetníku, určuje tak jeho charakterové vlastnosti. Také orgány jsou v průběhu roku vystaveny vlivem biorytmu k oslabení nebo přetížení podle předem stanovených zákonitostí.

31. Jak vnímáte význam sedmiletého biorytmu pro vývoj člověka

Sedmiletý biorytmus má význam především pro vývojové etapy v životě člověka. V průběhu našeho života dochází k určitým etapám, které souvisejí s fyzickým, psychickým, ale i duchovním vývojem podle určitých zákonitostí. Těchto principů využíváme především k diagnostice v rámci celostního pohledu na člověka.

32. Co lze ze sedmiletého biorytmu použít pro filosofický náhled na život člověka

Především to jsou životní etapy, které mají svůj obsah a svá pravidla. Při dodržení zásad a splnění podmínek pro příslušné období je dána možnost postupu v našem vývoji přechodem do další, vyšší etapy. Při nesplnění těchto

podmínek dochází ke stagnaci nebo zpomalení vývoje. To může mít své negativní důsledky pro další průběh života.

33. Jaký význam mají ostatní biorytmy pro náš život

Ostatní biorytmy jsou zmíněny pouze v náznaku. Řada těchto biorytmů totiž není ještě plně objasněna a probádána, proto jejich využití v diagnostice a terapii je dosud omezené.

34. Jak vnímáte problémy únavy v našem životě

V textu je popsána jedna nemoc, která nemá svůj definovaný patologický podklad. Chronický únavový syndrom je nemocí, kterou vnímá negativně především sám pacient, ale zároveň není běžnými diagnostickými metodami objektivizovatelná, tudíž je neznámá i její příčina. V rámci celostní medicíny lze dojít k diagnostice a následné terapii tohoto onemocnění. Na příkladu je uveden limit současné klasické západní medicíny. Zdůrazněny jsou možnosti medicíny celostní, využívající východních filosofických principů.

35. Jakým způsobem můžeme působit na ozdravný proces našeho fyzického těla úpravou životosprávy

Životospráva v sobě zahrnuje nejen správné stravovací návyky. Problematika je daleko širší - optimální pitný režim, ale i správné dýchání. To je třeba neustále zdůrazňovat v rámci celostního působení na naše tělo.

36. Jak motivovat člověka k pozitivnímu přístupu k práci

Positivní přístup je dán především tím, že práce přináší vnitřní uspokojení. Motivace pouze materiální s finančním efektem je cestou do slepé uličky. Optimální stav je ten, kdy je práce zároveň koníčkem.

37. Zamyslete se nad současnými etickými problémy našeho zdravotnictví

V základním textu je naznačena problematika naší současné medicíny. Ta je dána přílišnou vazbou pouze na fyzické tělo s opomenutím psychické složky. Většina vyšetřovacích metod je zaměřena na zjišťování odchylek ve fyzickém těle. Psychosomatické souvislosti jsou přiznávány pouze v náznaku. Dalším problémem je přílišná chemizace našeho života spojená především s nadměrnou konzumací léků. Také chemicky upravované potraviny zatěžují náš organismus a tělo musí vynakládat mnoho energie na jejich vyloučení a následnou očistu, což vede k oslabení energetického systému jako celku se všemi již výše popsanými důsledky. Život s pokorou a v souladu s přírodními zákony je nutnou podmínkou dalšího života.

Návrat v přírodě, přírodní stravě a respektování těchto přírodních zákonů je cestou z nemoci směrem ke zdraví.

LITERATURA

- ADAMO, P. *Výživa a krevní skupiny*. California Fitness Bohemia, c1998. 271 s. ISBN 80-238-4879-8.
- ANDO, V. *Klasická čínská medicína I – V*. Hradec Králové: Svítání, 1995. ISBN 80-901788-0-4 (Díl 1), 80-901788-3-9 (Díl 2), 80-901788-6-3 (Díl 3), 80-86198-06-5 (Díl 4), 80-86198-17-0 (Díl 5).
- BARTOŠ, J. *Stupně lidského života*. 1. vyd. Březnice: IOANES, 1999. 46 s. ISBN 80-902100-9-0.
- BAUER, E. *Astro-zdraví*. Praha: Pragma, 1996. 301 s. ISBN 80-7205-068-0.
- BEINFELD, H. *Průvodce čínskou medicínou*. Praha: Nezávislý novinář, 1996. 318 s. ISBN 80-901539-7-6.
- CASTRO, M. *Kompletní příručka homeopatické léčby*. Praha: Alternativa, 1998. 401 s. ISBN 80-85993-41-4.
- ČERNOCH, M. *Diagnostika v praxi*. Olomouc: Poznání 2007, 221 s. ISBN 978-80-86606-64-4
- DAHLKE, R. *Nemoc jako symbol*. 1. vyd. Praha: Pragma, c2000. 459 s. ISBN 80-7205-615-8.
- DALE, C. *Čakry – nový systém léčby*. Bratislava: Eugenika, 2006, 232 S. ISBN 80-89227-17-1
- EBERHARD, W. *Lexikon čínských symbolů*. 1. vyd. Praha: Volvox Globator, 2001. 292 s. ISBN 80-7207-401-6.
- GIRI, G. S.: *Jóga krok za krokem*. Olomouc: Dobra - Fontána, 1999. 364 s. ISBN 80-86179-38-9.
- HAMMOND, Ch. *Dělená strava podle krevních skupin*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group - Ikar, 2001. 96 s. ISBN 80-7202-837-5.
- HARPER, J. *Tajemství čínského léčitelství*. 1. vyd. Brno: MOBA, 2001. 221 s. ISBN 80-243-0482-1.
- HOFFMANN, P. *Na frekvenci čínské medicíny*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2002. ISBN 80-242-0854-7.
- HOFFMANN, P. *Od pramene čínské medicíny*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 2007. 319 s. ISBN 978-80-242-1992-9.
- HOLUB, M. *Kuchařka – námět k sestavení jídelníčku v souladu s přírodou*. Vydáno vlastním nákladem 2004.
- HOLUB, M. *Vařte s láskou*. Vydáno vlastním nákladem 2008.

- HRABICA, M. *Co nám tělo říká*. 2. vyd. Otrokovice: Miroslav Hrabica, c2007. 447 s. ISBN 978-80-902322-7-3.
- IGNATENKO, A. *Schola vitae*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1998. 399 s. ISBN 80-7205-606-9.
- JOACHIMOVÁ, E. *Cesta bílého jeřába*. Praha: Pragma, 1998. 244 s. ISBN 80-7205-489-9.
- JONÁŠ, J. *Křížovka života*. 1. vyd. Praha: Eminent, 1993. 184 s. ISBN 80-900302-8-9
- JONÁŠ, J. *Tajenky života*. 1. vyd. Praha: Eminent, 1994. 221 s. ISBN 80-85876-03-5.
- KAJDOŠ, V. *Akupunktura, akupresura a čínská gymnastika*. 3. vyd. Praha: Ivo Železný, 1997. 323 s. ISBN 80-237-2690-0.
- KINKOROVÁ, Z. *Poselství věků*. Praha: Eminent, 2002. 175 s. ISBN 80-7281-094-4.
- KOMBERCOVÁ, J. *Autorehabilitační sestava*. Praha: Fontána, 2000. 253 s. ISBN 80-901989-9-6.
- KOMBERCOVÁ, J. *Základy astromedicíny*. Praha, 2010. Vydáno vlastním nákladem, 80 s.
- LU, H. C. *Čínský systém léčby potravinami*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2006. 285 s. ISBN 80-7336-137-X
- MAREK, J. *Akupresura*. Monada, 1994.
- MELCHIZEDEK, D. *Prastaré tajemství Květu života*. Praha: Pragma, 2008. ISBN 978-80-7349-055-3.
- MILTNER, V. *Lékařství staré Indie*. 3. vyd. Hradec Králové: Svítání, 2003. 178 s. ISBN 80-86198-22-7.
- OBUCHOVÁ, L. *Čínské symboly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000. 187 s. ISBN 80-247-9045-9.
- PAULSON, G. *Kundalini a čakry*. Praha: Pragma 1996, 222 s. ISBN 80-7205-353-1
- PAUNGGEROVÁ, J., POPPE, T. *Lunární lexikon*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2001. 319 s. ISBN 80-7202-896-0.
- PAUNGGEROVÁ, J., POPPE, T. *Neznámá moc luny*. 3. vyd. Praha: Knižní klub, 2004. 215 s. ISBN 80-242-1322-2.
- RUSNÁK, I. *Choroba jako pomoc při poznávání zákonů života*. Akvamarín, 2009.

- RŮŽIČKA, R. *Tradiční čínská medicína v denním životě*. 1. vyd. Olomouc: Poznání, 2002. 397 s. ISBN 80-86606-06-6.
- RŮŽIČKA, R. *Mikrosystémy akupunktury*. 1. vyd. Olomouc: Poznání, 2002. 435 s. ISBN 80-86606-08-2.
- RŮŽIČKA, R. *Akupunktura v teorii a praxi*. 2. rozš. vyd. Praha: Nadas, 1990. 439 s. ISBN 80-7030-054-X.
- RŮŽIČKA, R. *Učení o pěti prvcích*. Olomouc: Poznání, 2004. 172 s. ISBN 80-86606-19-8.
- SELYE, H. *K záhadám vědy*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1975. 534 s.
- SHARAMON S., BAGINSKI B. *Základní kniha o čakrách*. Praha: Pragma, 1993. 222 s. ISBN-80-85213-36-2
- SILBERNAGL,S., DESPOPOULOS, A. *Atlas fyziologie člověka*. Praha: Avicenum 2004. 435 s. ISBN 80-247-0630-X
- SILVA, K. *Orgánové hodiny v čínské medicíně*. Olomouc: Fontána, 2003, 211 s. ISBN 80-7336-050-0
- STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J. *Radost z jídla*. Praha: Eminent, 1996. 167 s. ISBN 80-85876-09-4.
- STRNADELOVÁ, V., ZERZÁN, J. *Radost ze zdravých dětí*. Olomouc: ANAG, c2007. 346 s. ISBN 978-80-7263-419-4.
- SUMMOVÁ, U. *Kuchařka nové dělené stravy*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2005. 192 s. ISBN 80-249-0499-3.
- SUMMOVÁ, U. *Dělená strava podle lunárního kalendáře*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2003. 143 s. ISBN 80-249-0275-3.
- SUMMOVÁ, U. *Velká kuchařka dělené stravy*. 1. vyd. Praha: Euromedia Group - Knižní klub, 2000. 175 s. ISBN 80-242-0325-1.
- TEPPERWEIN, K. *Duchovní zákony*. Noxi, 2005. 238 s. ISBN 80-89179-16-9.
- TEPPERWEIN, K. *Poselství tvého těla*. Noxi, 2007. 264 s. ISBN 80-89179-44-4.
- TEPPERWEIN, K. *Žijeme tady a teď*. Noxi, 2010. 264 s. ISBN 978-80-8111-021-4.
- TOLLE, E. *Moc přítomného okamžiku*. Praha: Pragma, 2001. 178 s. ISBN 80-7205-839-8.
- TUO, K. *Encyklopedie čínské medicíny*. Dotisk 1. vyd. Čestlice: Rebo, 2001. 208 s. ISBN 80-7234-166-9.
- VIIILMA, L. *Duševní světlo*. 1. vyd. Brno: Alman, 2004. 209 s. ISBN 80-86766-64-0.