

Dr. Fabrizio Mancini

SÍLA SEBELÉČENÍ

NAJDĚTE KLÍČ
KE SVÝM PŘIROZENÝM LÉČIVÝM
SCHOPNOSTEM
ZA 21 DNÍ

Předmluva: Dr. Wayne W. Dyer

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním a podobně, bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako The Power of Self-healing

© 2012 Fabrizio Mancini

© Hay House USA Inc., 2012

Překlad © Ing. Petra Poislová, 2014

© Nakladatelství ANAG, 2014

ISBN 978-80-7263-900-7

ÚVOD

Pro většinu z nás nejsou zdravotní problémy, nemoc nebo bolesti ničím novým, ale většina z nás si přeje, aby to tak bylo. A většině z nás by se velice líbila nová smlouva na život, ve kterém bychom žili bez nemocí, měli víc energie a užívali si větší pohodu.

Je to vůbec možné? Nebo je příliš pozdě na to, abychom se o to byť jen pokusili?

Ano, je to možné... a není příliš pozdě.

Ale neunavujte se tím, že budete hledat odpovědi v rychle se měnícím a nepřátelském prostředí, které je zaměřené na péči o nemocné. Tam odpovědi nejsou.

Odpovědi jsou uvnitř našeho těla. To je pravda. Tělo si vytvořilo schopnost samo se vyléčit – je to pozoruhodný systém sebeopravy, který funguje den po dni – a zlepšení této schopnosti je v naší moci.

Většina lidí ale plně nechápe, že tělo má tuto neuvěřitelnou schopnost se uzdravit, hlavně proto, že tradiční medicína dělá pro maximalizaci těchto schopností málo a místo toho zdůrazňuje, že zdraví přichází *zvenčí* dovnitř, a ne *z nitra* ven. Věděli jste například, že mnoho nemocí se pravděpodobně nakonec vyléčí samo? To je pravda!



Měl bych věnovat chvíli tomu, že se představím. Jsem lékař-chiropraktik a rektor Parkerovy univerzity v Dallasu ve státě Texas. Tato instituce, která se dříve jmenovala Parkerova vysoká škola chiropraxe (kde jsem také studoval), byla založena zesnulým Dr. Jamesem W. Parkerem, mužem, kterému mnozí láskyplně říkali „Dr. Jim“. Parkerova vysoká škola byla otevřena v září 1982 a v té době

10 kroků k dosažení bohatství skrze zdraví

1. Buďte zdraví a odkládejte si peníze na „konto úspor za zdravotní péči“ jako další možnost spoření na důchod. Je to konto osvobozené od daní, které je spojené s vysoce výnosným plánem zdraví.
2. Buďte zdraví a ušetřete peníze, které byste platili za doplatky na léky. Průměrný doplatek je 15 až 30 dolarů za měsíc a často lidé platí ještě víc. Uložte si tyto peníze na konto úspor za zdravotní péči nebo na spořicí účet nebo je investujte. Časem se vám tyto peníze mnohonásobně zúročí.
3. Sežeňte si brigádu, při které vám platí za pohyb. Buďte lektory v místním fitcentru. Hýbat se musíte tak jako tak, tak proč si za to nenechat platit?
4. Peníze, které utrácíte za věci, které vám neprospívají, vydávejte za věci, které jsou pro vaše zdraví prospěšné. Balíček cigaret stojí v průměru 3,80 dolarů, takže balíček denně vás měsíčně připraví o 100 dolarů. Přestaňte kouřit, ušetřené peníze investujte a buďte zdraví. A co třeba investovat peníze, které utrácíte za alkohol? Kabelovou televizi? Večery v baru? Můžete najít 25 až 100 dolarů, které v současné době utrácíte za něco, co vašemu zdraví škodí, a místo toho tyto peníze můžete investovat do své budoucnosti – a ještě se zbavit zlovyků!
5. Hodně zaměstnavatelů má dohodu s místním fitcentrem. Pokud je zaměstnavatel ochoten přispět vám, vezměte peníze, které byste vydali za permanentku, a investujte je a přitom buďte zdraví.
6. Hodně zaměstnavatelů nabízí wellness programy, jako je skončení s kouřením, hubnutí a zvládání stresu, a dokonce k účasti na těchto programech vybízí, protože je v zájmu obou stran, abyste zůstali zdraví. Využijte jakoukoli příležitost, kterou vám zaměstnavatel nabídne. Vezměte peníze, které byste jinak utratili, a investujte je.
7. Přestaňte utrácet za rychlé občerstvení a připravte si doma čerstvá a zdravá jídla. Zdravá jídla byste si měli nosit do práce. Bude to pro vás zdravější a časem ušetříte tisíce dolarů.

8. Když se budete cítit lépe, ušetříte tisíce za léky bez předpisu, které stejně jenom maskují příznaky. Buďte zdraví tím, že nebudete žít na zbytečných lécích, a peníze investujte do budoucnosti.
9. Myslete na svůj výkon v práci. Kdybyste se cítili lépe a podávali lepší výkony, mohli byste vydělat víc peněz? Měli byste energii sehnat si brigádu nebo koníček proměnit v podnikání z domova?
10. Když už máte nějaký zdravotní problém a snažíte se změnit zdravotní pojištění, tak pokud nepracujete pro velkou firmu, vaše obtíže vás budou stát tisíce dolarů na zvýšeném pojistném – i když se jedná jen o drobné potíže. Když budete zdraví, vyhnete se placení tohoto zvýšeného pojistného. Úspory investujte do své finanční budoucnosti.

Převzato z knihy *Discover Wellness* od Dr. Boba Hoffmana a Dr. Jasona A. Deitche. Použito se svolením.

JAK SE TĚLO SAMO LÉČÍ

My chiropraktici klademe důraz na *vrozenou inteligenci*. Jednoduše to znamená, že „síla, která tělo stvořila, tělo uzdravuje“. Benjamin Franklin to vyjádřil takto: „Bůh léčí a doktor bere peníze.“ Jiné disciplíny vrozené inteligenci říkají *životní síla*. Ať už je název jakýkoliv, propůjčuje tělu léčivou sílu, pokud mu poskytneme dobré věci, jako je dieta, cvičení a přirozené léky.

Pro někoho může být myšlenka vrozené inteligence těžko pochopitelná. Je důležité vědět, že pokud věříte, že jste spojeni s něčím vyšším, než jste vy sami, a že jste tím byli stvořeni, pak jste snadno schopni připustit, že všechno, co potřebujete k tomu, abyste byli zdraví, je uvnitř vás. Nikdy nenastane okamžik, kdy tato inteligence nebo životní síla nepůsobí na maximum, aby vám poskytla bohatší životní zkušenosti. Ale je na vás, abyste tuto léčivou inteligenci podporovali svým chováním, svými činy a rozhodnutími.

Je koncept vrozené inteligence něco, co stojí za vyzkoušení? Docela nedávno ještě nebyl. Průlomový výzkum komunikace mezi buňkami potvrzuje řídící sílu vrozené inteligence. Teď víme, jak vrozená inteligence aktivuje něco, čemu se říká

POSILOVAČE

Všechny celé potraviny jsou sebeléčivé, ale já se omezím na 25 z nich, které mají zvláštní účinky. Tento seznam jsem sestavil po poradě s odborníky na výživu a po přečtení stovek studií. Těmto potravinám říkám *posilovače*. Všechny působí proti nemoci, posilují imunitní systém a poskytují nám živiny, po kterých se cítíme skvěle. Zkuste je do svého jídelníčku zařadit co nejvíc. Každý týden k tomu máte 21 příležitostí (7 snídaní, obědů a večeří) plus svačiny.

1. Jablka

Jsem si jistý, že už jste někdy slyšeli staré úsloví „Jablko před spaním nemoci zahání“. Na těchto starých rčeních něco je: mají v sobě víc než zrnko pravdy a jablka jsou skvělým příkladem. Jablka:

- ◆ mají vysoký obsah vlákniny pro zdravý trávicí trakt,
- ◆ snižují riziko mrtvice a pravděpodobnost úmrtí na infarkt,
- ◆ působí preventivně proti rakovině prostaty, jater a plic, protože mají vysoký obsah katechinů, což jsou fytolátky, které působí proti nemocem.

Takže jablka? Ano – pro skvělé zdraví si dejte jedno denně.

2. Artyčoky

Tato skromná zelenina je pokladnice přirozených látek, které tělo chrání mnoha způsoby. Artyčoky:

- ◆ chrání játra před ukládáním škodlivých látek,
- ◆ snižují hladinu LDL („špatného“) cholesterolu, protože jsou bohaté na antioxidant zvaný luteolin,
- ◆ jsou zdrojem rozpustné vlákniny.

Tuto zeleninu uvařte ve vodě a listy namáčejte do nízkokalorického salátového dresinku a máte skvělou přílohu nebo svačinu.

3. Avokádo

Avokádo trpí špatnou pověstí, i když nezaslouženě. Říká se, že se po něm tloustne, a tak bychom se mu měli vyhýbat za každou cenu. Není to pravda, a tak mi dovolte

8. Čekanka

Posypte si čekankou salát. Tato sestřenice endivie a štěrbáku má víc vitamínu A než kterákoliv jiná listová zelenina. Pouhého čtvrt šálku syrové čekanky vám poskytne celou denní dávku. Vitamin A je další látkou se silným sebeléčivým účinkem, nezbytnou pro zdravý imunitní systém a ochranu zraku. Většina vitamínu A z čekanky pochází z beta-karotenu. Jedná se o karotenoid s protinádorovými účinky, který se v těle mění na vitamin A.

9. Kokosový olej

Celá léta jsem byl upozorňován na to, abych se vyhýbal olejům z tropických plodů, protože mají spoustu nasycených tuků, které ucpávají tepny. Ale často se stává, že to, co včera bylo ve výživě na černé listině, dnes je hrdinou číslo jedna a to je případ kokosového oleje. Díky kyselině laurové, což je mastná kyselina, stimuluje imunitní systém. Kyselina laurová působí v těle proti virům a bakteriím. Jako většina olejů má kokosový olej vysoký obsah kalorií, takže to s ním nepřehánějte. Jedna nebo dvě čajové lžičky denně stačí.

10. Brusinky

Tato klíčová potravina Dne díkuvzdání působí jako přirozený lék na mnoho obtíží. Jednou z nejčastějších jsou infekce močového traktu. Brusinky působí tak, že brání škodlivým bakteriím, aby se přichytily na stěnu močového ústrojí. Aktivní látkou brusinek je skupina fytolátů zvaných proantokyaniny. Pokud trpíte opakovanými infekcemi močového měchýře, zkuste pít asi 250 ml džusu, který obsahuje alespoň 27 procent šťávy. Toto doporučení vychází ze studie zveřejněné v časopise *Journal of the American Medical Association (JAMA)*.

Sebeléčivá síla těchto malých drahokamů tady nekončí. Podle studie publikované v roce 2001 v časopise *Journal of Agriculture and Food Chemistry* brusinky obsahují víc „fenolů“ než červené hroznové víno a 18 dalších druhů ovoce. Fenoly jsou rostlinné chemické látky, které působí preventivně proti tvorbě LDL cholesterolu v tepnách.

Výživa, nemoc a sebeléčení

„Prokázalo se, že strava složená ze zpracovaných potravin u žen zvyšuje riziko rakoviny.“

Světový fond na výzkum nádorových onemocnění

„U žen, které jedly přibližně 1 plátek zpracovaného masa dvakrát až třikrát do týdne po dobu deseti let, byla mnohem vyšší pravděpodobnost, že onemocní rakovinou tlustého střeva.“

Reuters, 17. dubna 2007

„Borůvky snižují riziko rakoviny tlustého střeva o 57 procent a také snižují hladinu cholesterolu.“

Studie Rutgersovy univerzity a Ministerstva zemědělství Spojených států

„U lidí, kteří jedli zelí a kysané zelí víckrát než třikrát týdně, byla o 72 procent nižší pravděpodobnost výskytu rakoviny prsu.“

Studie Michiganské státní univerzity

„Konzumace brokolice společně s rajčaty je v boji proti rakovině prostaty účinnější, než když se tyto druhy zeleniny jí samostatně.“

Studie Univerzity v Illinois

„Výzkumy ukazují, že rafinovaný cukr napomáhá množení rakovinných buněk.“

**Jonssonovo sdružené centrum pro nádorová onemocnění
při Kalifornské univerzitě v Los Angeles**

„70 procent dětí ve věku 12 až 13 let už má kornatění tepen v počátečním stadiu.“

Bogaluská srdeční studie

ROZHODNĚTE SE PRO SEBELÉČIVOU STRAVU

Není pochyb o tom, že strava je lék. Každý den byste měli jíst potraviny, které jsou pro vás dobré. To znamená nejen určité potraviny, které jsem tu zmínil, ale jakékoliv celé, přirozené potraviny: ostatní druhy zeleniny, ovoce, libové maso, nízkotučné mléčné výrobky a celozrnné obiloviny. Jezte správné potraviny a za pouhých pár dní se začnete cítit lépe a zdravěji – a zřídka kdy onemocníte.

Dovolte mi, abych vám k tomu přidal praktická vodítka a další rady.

Udělejte si čas na snídani

Snídaně tělu dodává palivo na celý den a znovu uvádí do chodu metabolismus – což je proces, při kterém se potrava mění na palivo. Dobrou volbou ke snídani je vejce, teplé nebo studené celozrnné cereálie nebo jogurt. Přidejte si do něj čerstvé ovoce, třeba šálek bobulovin, citrusů nebo jablko. Do cereálií si dejte nízkotučné mléko nebo jiné než kravské mléko, jako například neslazené mandlové, kokosové nebo rýžové mléko.

Připravte si sebeléčivé obědy a večeře

Každý týden si dejte za cíl sníst 7 rostlinných jídel a 7 jídel obsahujících libové bílkoviny. Zeleninová jídla mohou vypadat nějak takto:

- ♦ velký míchaný salát z listové zeleniny, několika druhů zeleniny různé barvy a ½ šálku luštěnin (strakaté, červené nebo černé fazole, cizrna, bílé fazole nebo čočka); jako zálivku použijte lžici nebo dvě olivového nebo lněného oleje,
- ♦ velký talíř syrové zeleniny nebo zeleniny vařené v páře (opět dbejte na několik druhů zeleniny různé barvy),
- ♦ velká miska zeleninové polévky.

V případě bílkovinných jídel doporučuji rybu, kuřecí nebo krůtí maso se zeleninovou přílohou. Tělo se neustále obnovuje a denně musí vlastně nahradit asi 75 gramů svalové hmoty. Abychom tělu s tímto úkolem pomohli, je třeba dostatek bílkovin.

Test spotřeby cukru

1. Jak často máte nutkavou chuť na cukr?

- a) Zřídka kdy
- b) Několikrát za týden
- c) Každý den

2 Odhadněte, kolik lžiček cukru si každý den přidáváte do jídla (čaj, káva, cereálie a tak dále):

- a) 0–4
- b) 5–10
- c) Víc než 10

3 Jak často pijete nápoje, které obsahují cukr (limonády, džusy, teplé instantní nápoje, koktejly, likéry a tak dále)?

- a) Zřídka kdy/nikdy
- b) Několikrát za týden
- c) Denně

4. Jak často pijete sportovní nebo energetické nápoje?

- a) Zřídka kdy/nikdy
- b) Několikrát za týden
- c) Denně

5. Jak často jíte sladkosti a dezerty?

- a) Zřídka kdy/nikdy
- b) Několikrát za týden
- c) Denně

Pokud většina vašich odpovědí byla B nebo C, pak vám doporučuji cukr postupně omezit. Zbavit se závislosti na cukru trvá obvykle dva až pět dní. Časem můžete úplně ztratit chuť na sladké. Tady je několik užitečných rad pro omezení konzumace cukru:

- ◆ Pokud si dáváte cukr do horkých nápojů, postupně snižujte množství, až ho úplně přestanete používat.

- ◆ Přestaňte pít nápoje, které obsahují cukr, včetně limonád, některých džusů a teplých instantních nápojů. Půllitrová láhev limonády může obsahovat 16 ½ lžiček cukru! Zvykněte si pít víc vody. Zpestřete ji citronem nebo plátkem okurky.
- ◆ Místo sladké marmelády nebo džemu si na toust dejte marmeládu pouze z ovoce bez přídavku cukru, banán nakrájený na plátky nebo krémový sýr bez tuku.
- ◆ Pamatuje, že všechny potraviny, které jíte, mohou obsahovat cukr. Příkladem jsou snídaňové cereálie, cereální tyčinky a pečené banány.
- ◆ Staňte se cukrovým detektivem. Čtete informace na obalech a hledejte zmínku o přidaném cukru. Jestliže je cukr mezi surovinami uvedený na předním místě, pak ho výrobek obsahuje hodně. Cukr se rovněž skrývá pod těmito názvy: kukuřičný sirup, kukuřičný sirup s vysokým obsahem glukózy, invertní cukr, fruktóza, dextróza, maltóza, glukóza a pod názvy, které končí na „óza“.
- ◆ Definitivně se vyhýbejte výrobkům, které obsahují kukuřičný sirup s vysokým obsahem fruktózy. Jedná se o mimořádně odporne sladidlo, které je spojováno s nemocemi srdce, diabetem a obezitou.
- ◆ Pokud máte chuť na něco sladkého, sáhněte po ovoci, jako je banán, meloun, broskev nebo jahody.
- ◆ V receptech můžete obvykle snížit množství cukru o třetinu až polovinu. Část cukru zkuste nahradit jablečnou šťávou nebo ovocným pyré.

Přídavné látky

Zdravých potravin vysoké kvality prostě není nikdy dost; je také důležité, aby naše strava neobsahovala nebezpečné přídavné látky.

Obecně vzato přídavné látky jsou látky, které se v potravině přirozeně nevyskytují. Přídavné látky mohou být „přímé“, ty jsou do potravin přidávány úmyslně pro zlepšení chuti, textury nebo jako ochrana před zkažením. Pak jsou ještě „nepřímé“ přídavné látky, které potraviny znečišťují a které se do potravin dostávají z vnějšího prostředí při růstu, zpracování nebo balení.

Průměrný Američan přijme skrze zpracované potraviny asi dva a půl kilogramu přídavných látek ročně. Přídavné a umělé látky potravině přidávají velmi málo nebo vůbec žádnou výživnou hodnotu a působí škodlivě na zdraví. Kdykoliv je to možné, zkuste jíst stravu bez přídavných a konzervačních látek a bez chemikálií.

denně 600 miligramů kyseliny alfa-lipoové po dobu 4 týdnů. Užívání tohoto doplňku zlepšilo hladinu krevního cukru a pomohlo buňkám účinněji využít inzulin.

Jako antioxidant kyselina alfa-lipoová také chrání tělo proti nemocem a působí s jinými antioxidanty, například s vitamínem C, vitamínem E a betakarotenem, na odstraňování volných radikálů. Při tomto procesu dochází k dočasnému ochromení antioxidantů. Kyselina alfa-lipoová má schopnost zakročit a obnovit jejich původní formu a sílu.

Tento doplněk se používá jako „perorální chelatační činidlo“ k odstranění těžkých kovů, které jsou v těle uloženy. Dále podporuje zdravou funkci jater.

L-glutamin

L-glutamin je aminokyselina, které je v těle nejvíc. Má působivé spektrum prospěšných účinků a jeden z nich souvisí s krevním cukrem. Pokud máte někdy nutkavou chuť na sladké nebo škrobovitě jídlo, jedním z důvodů může být to, že vám klesla hladina cukru v krvi. To znamená, že mozek nedostává tolik paliva, kolik potřebuje. Když budete brát L-glutamin, vyrovnáte si hladinu krevního cukru a s nutkavými chutěmi bude konec.

Existují také důkazy o tom, že L-glutamin pravděpodobně pomáhá při hubnutí, protože působí tak, že svaly spalují víc glykogenu (uhlohydrát uložený do zásoby) a neukládají ho jako tuk. Glutamin je navíc aminokyselina číslo jedna, kterou využívají buňky trávicího traktu jako zdroj energie, takže je naprosto nezbytná pro zdravé zažívání.

Klinicky se L-glutamin používá k léčbě onemocnění trávicího traktu, hojení ran, při infekcích, HIV/AIDS a při transplantaci kostní dřeně.

PROTISTRESOVÁ PODPORA

Kdo není tu a tam ve stresu? Samozřejmě existují léky na předpis, které můžete brát na uklidnění, ale můj lék na zmírnění napětí vždycky vychází ze způsobu života: pravidelný pohyb, vyvážená strava, nějaká forma pravidelné meditace a následující doplňky:

L-theanin

Uvolnění stresu může být tak jednoduché jako usrkávat šálek zeleného čaje. Zelený čaj obsahuje aminokyselinu zvanou L-theanin, o které studie prokázaly, že během 30 až 40 minut od požití pomáhá tělu uvolnit se. Funguje to dvěma způsoby: za prvé tato látka přímo stimuluje tvorbu alfa vln v mozku, čímž navozuje stav podobný meditaci. Za druhé L-theanin pomáhá mozku tvořit chemikálii zvanou kyselina gama-aminomáselná (GABA). Ta zvyšuje hladinu dvou dalších důležitých neurotransmiterů, dopaminu a serotoninu, které dohromady navozují stav uvolnění.

Dobré tuky

Mozek je z větší části tvořen tuky, a tak v každém stadiu života vyžaduje tuky z výživy. Nejoblíbenější tuky pro mozek? Omega-3 mastné kyseliny zvané EPA a DHEA – jejich dostatečný přísun si zajistíte tak, že budete denně užívat 3 gramy kvalitního rybího oleje. O obou tucích je známo, že zmírňují depresi a úzkost. Přece jen jedno upozornění: pokud trpíte chronickou depresí nebo úzkostí či záchvaty paniky, pak se prosím obraťte na svého lékaře nebo na psychiatra.

OBNOVA TRÁVENÍ

Kdybychom se podívali do svého těla, viděli bychom, kolik je ve střevech nepořádku kvůli všem těm nekvalitním potravinám a toxinům, které do sebe dostáváme. Výsledek? Pálení žáhy, zácpa, bolesti břicha a podobně. Mnoho lidí nesnáší laktózu a lepek, což trávicí trakt dráždí ještě víc.

Projímadla, léky proti překyselení žaludku a jiné přípravky nejsou řešením. Řešením je dát střevům jemnou láskyplnou péči skrze lepší výživu a dobrým startem jsou určité doplňky.

Probiotika

Ve střevech jsou bakterie a některé z nich jsou „hodné“ a jiné „špatné“. Hodné bakterie neboli „probiotika“ se nachází v kvašených potravinách a nápojích, jako je jogurt nebo kefír, a v doplňcích výživy. Probiotika nastolují v trávicím traktu bariéru,

Tady jsou rady pro zlepšení spánkového režimu:

1. Jezte alespoň 3 až 4 hodiny před tím, než jdete spát, aby se potrava stačila strávit.
2. Omezte denní příjem nikotinu, zejména po třetí hodině odpoledne.
3. Vytvořte si ke spánku příjemné prostředí – žádná ložnice plná nepořádku nebo televize, ze které na nás vřeští násilí.
4. Několik minut před spaním meditujte nebo si čtěte (i když nedoporučuji čtení o záhadných vraždách nebo thrilleru).
5. O problémech se spánkem se poraďte se svým lékařem a požádejte o radu.
6. Když ležíte v posteli, zhluboka dýchejte a myslte na něco uklidňujícího.
7. Během dne si na chvíli zdřímněte. Dávám vám k tomu povolení! Krátký spánek může chránit vaše zdraví a díky němu budete výkonnější. Studie se 24 000 dospělými v Německu ukázala, že u lidí, kteří si několikrát týdně během dne zdřímnou, bylo nižší riziko úmrtí na onemocnění srdce. Krátký spánek také zlepšuje paměť, kognitivní funkce a náladu.
8. Pokud máte dlouhodobé problémy se spánkem, řekněte to svému lékaři.

POSÍLENÍ LÉČENÍ

Pohyb poskytuje to, čemu říkám *posílení léčení*. Když se potýkáte s vážnou nemocí, při všech těch lékařských zákrocích si můžete připadat mimo svou kontrolu a bezmocní. Ale pak začnete být aktivní a náhle cítíte, že máte nad sebou větší kontrolu a jste energičtější a silnější. Pohyb vám může dát úžasný pocit, že se podílíte na svém uzdravení.

Vezměte si například rakovinu. Pro lidi, kteří se potýkají s rakovinou, může být pohyb něčím, co jim uvolní stres, zlepší náladu a posílí je. Také lidem pomáhá vyrovnat se s únavou v důsledku protinádorové léčby tím, že snižuje klidovou tepovou

frekvenci a přináší jim víc energie. Ve studii zveřejněné v časopise *Journal of Clinical Oncology* se zjistilo, že pacientky s rakovinou prsu, které cvičily, žily déle.

Upozornění: Vyberte si takovou aktivitu, která odpovídá úrovni vaší energie a je méně náročná, například chůze, jógu nebo taiči či jiné způsoby jemného protažení. Všechny tyto formy aktivit přináší relaxaci a pocit pohody, a dokonce pomáhají zmírnit bolesti.

ZAČNĚTE SE HÝBAT, ZAČNĚTE SE UZDRAVOVAT

Ačkoli každé cvičení je sebeléčivé, chci se zaměřit na následující aktivity. Každá z nich byla podrobně zkoumána pro své prospěšné účinky z hlediska prevence a léčby nemocí, které nás tak často trápí.

Mírné aerobní cvičení

Podle směrnic Amerického ministerstva zdravotnictví a sociálních služeb z roku 2009 pouhé dvě a půl hodiny (150 minut) mírného aerobního cvičení týdně poskytují „výrazné prospěšné účinky na zdraví“. Směrnice je vytvořena tak, aby lidé mohli příjemné tělesné aktivity zařadit do svého denního programu.

Mezi mírné aerobní aktivity patří například svižná chůze, jogging, tanec, plavání nebo vodní aerobik, práce na zahradě (okopávání, vytrhávání plevelu, zavážení hlínou), tenis a další rekreační sporty a jízda na kole. Pokud se na to cítíte, zkuste energičtější aktivity, jako je závodní chůze, jogging, běh, plavání na čas nebo pěší turistika. Pro výraznější účinek postupně zvyšte dobu aerobních aktivit na 5 hodin týdně.

Pokud chcete zkusit něco jiného, poradil bych vám zumbu, program inspirovaný latinskými tanci, který spojuje mezinárodní hudbu a tanec obvykle do hodinového cvičení, po kterém budete šťastní, plní energie a zdraví. Nemusíte umět tančit, je to cvičení, které zvládne každý, a při tom za hodinu spálíte až 700 kalorií. A tohle zábavné cvičení může mít sebeléčivé účinky.

Taiči

Taiči, jedna z nejrozšířenějších forem cvičení, se stalo velmi populární. Můžete ho dělat téměř všude a není třeba žádné vybavení. Filozofie taiči je podobná filozofii cvičení čchi-kung: obnovit volné proudění životní energie.

Technicky je taiči bojové umění, i když se v něm neudělují žádné pásy ani hodnosti. Lekce začínají sérií pomalých a přesných pohybů těla neboli „forem“, které trvají až 20 minut.

Taiči zahrnuje také dechová cvičení sestavená pro zlepšení oběhových a respiračních funkcí. Lidé, kteří praktikují taiči, se snaží od začátku do konce dosáhnout plynulého pohybu celým tělem a přitom posilují sílu a koordinaci.

Taiči dalo podnět k mnoha výzkumům – se slibnými výsledky. Zmírňuje stres, vysoký krevní tlak, artritidu, revmatismus a bolesti zad. Studie Ústavu lékařství Johnse Hopkinse ukázala, že taiči u dospělých lidí snižuje krevní tlak stejně jako pravidelné aerobní cvičení, a to bez zrychlení srdeční činnosti.

Uvažoval bych o taiči, pokud vás trápí tyto problémy:

- ♦ artritida,
- ♦ bolesti zad,
- ♦ dýchací funkce,
- ♦ fibromyalgie,
- ♦ hypertenze,
- ♦ imunita,
- ♦ kvalita spánku,
- ♦ nálada,
- ♦ ohebnost,
- ♦ onemocnění srdce,
- ♦ osteoartritida v koleni,
- ♦ pády,
- ♦ revmatoidní artritida,
- ♦ rovnováha a nehybnost při Parkinsonově chorobě,
- ♦ síla svalů,
- ♦ stres,
- ♦ zdraví kostí.

Jóga

Osobně mám jógu rád. Není to náboženství ani doktrína, ale ucelený systém na udržení kondice těla: zvyšuje ohebnost, buduje sílu, rozvíjí rovnováhu a uvolňuje napětí vzniklé stresem. Posiluje určité skupiny svalů a při protahování uvolňuje zevnitř hluboké vrstvy svalů.

Jóga byla dobře zkoumána pro svou schopnost zlepšit zažívání, posílit dýchací a oběhový systém, zpomalit stárnutí a pomoci nám k emoční a dušební rovnováze. Určité jógové pozice stimulují v těle endokrinní systém nebo jiné žlázy. Jiné pozice udržují krevní cévy elastické pro zdravý průtok krve. Jógové dýchací techniky působí preventivně proti srdečním arytmiím. Pozice ve stoje posilují srdce a ohýbání vpřed zlepšuje funkci nervového systému. Jóga vám dokonce může pomoci k uzdravení z vážné nemoci. Je to opravdu úžasná forma sebeléčivého cvičení.

Uvažujte o józe, pokud vás trápí následující obtíže:

- ◆ artritida,
- ◆ astma,
- ◆ bolesti zad,
- ◆ deprese,
- ◆ diabetes,
- ◆ hypertenze,
- ◆ kvalita spánku,
- ◆ osteoporóza,
- ◆ problémy s cholesterolem,
- ◆ skolióza,
- ◆ stárnutí,
- ◆ syndrom karpálního tunelu,
- ◆ úzkost.

Pokud to myslíte vážně, že začnete s nějakým cvičebním programem a zůstanete u něj – a já doufám, že ano –, nejprve si položte otázku: „Co je mým cílem?“ Chcete zhubnout, uvolnit stres, normalizovat hladinu cholesterolu, snížit hladinu krevního cukru, vyléčit se ze zranění, přemoci depresi nebo se prostě jen celkově cítit lépe? Cvičení všechno tohle dělá – a ještě víc. Pokud se jednou rozhodnete, čeho chcete dosáhnout, vyberte si aktivitu, která je pro vás správná – takovou, která se vám bude líbit a která snadno zapadne do vašeho životního stylu. Pak se začněte hýbat a uzdravovat!

postupovala každý den po dobu jednoho týdne. Na konci týdne byla infekce pryč a už nikdy se nevrátila. Bylo to úplné vyléčení.

ENERGETICKÁ LÉČBA

Léčba energií je založena na základech východní medicíny, že my všichni máme životní energii. Pokud je v nerovnováze, onemocníme; pokud je v rovnováze, uzdravíme se. Je mnoho technik, které užívají energetičtí léčitelé, aby obnovili rovnováhu. Některé z nich uvádím v následující tabulce.

Ovšem tradiční medicínu není dobré nahradit energetickou léčbou. Například když mám nepravidelný tep, chci, aby mi ho kardiolog spravil. Ale když tradiční medicína selže, mohu se pak obrátit na toho, kdo léčí energií, aby mi pomohl urychlit léčebný proces.

Formy energetické medicíny

Léčba	Jak funguje	Kdy o ní uvažovat
Akupunktura	Do určitých bodů (akupunktur-ních bodů) podél energetických drah (meridiánů) jsou zaváděny ultratenké jehličky. Meridiány odpovídají specifickým orgánům nebo orgánovým systémům.	♦ Alergie ♦ Artritida ♦ Astma ♦ Bolest zubů ♦ Dýchací obtíže ♦ Fibromyalgie ♦ Migrény a jiné bolesti hlavy ♦ Nevolnost z chemoterapie ♦ Porucha temporomandibulárního (čelistního) kloubu ♦ Syndrom dráždivého tračníku ♦ Trávicí poruchy ♦ Úleva od bolesti ♦ Závislosti

Léčba	Jak funguje	Kdy o ní uvažovat
Aromaterapie	Využívá vůně esenciálních olejů z květín, bylin a stromů na podporu zdraví a pocitu pohody. Oleje mohou být rozprašovány do vzduchu, vstřebány tělem při masáži, z teplé koupele nebo z teplých či studených obkladů.	♦ Alergie ♦ Artritida ♦ Astma ♦ Bolesti zad ♦ Bolesti svalů ♦ Deprese ♦ Nespavost ♦ Stres
Homeopatie	Obor léčby založený na názoru, že tak jako velké množství určité přírodní látky může vyvolat symptomy, tak menší dávky stejné látky mohou tyto příznaky zmírnit. Má se za to, že lék povzbuzuje vlastní obranné schopnosti proti čemukoli, co vyvolává nemoc. Homeopati věří, že čím je látka zředěnější (slabší), tím větší má léčivou sílu.	♦ Alergie ♦ Dlouhodobá bolestivost svalů ♦ Chřipka ♦ Migrény ♦ Tenzní bolesti hlavy
Magnetoterapie	Na tělo nebo do blízkosti těla jsou položeny magnety na zmírnění bolesti a otoků a k urychlení hojení. Magnetické pole zřejmě zvyšuje prokrvení, zlepšuje zásobení kyslíkem a z buněk daného místa odvádí odpad. Navíc se předpokládá, že magnetické pole blokuje nervové signály, které do mozku přenášejí bolestivé vzruchy.	♦ Artritida ♦ Bolesti dolní části zad ♦ Bolesti hlavy ♦ Bolesti kloubů ♦ Bolesti zubů ♦ Namožení
Reiki	Reiki je založeno na myšlence, že existuje vesmírná (neboli zdrojová) energie, která podporuje vnitřní léčivé schopnosti těla. Praktici reiki lehce pokládají ruce na tělo léčené osoby nebo nad něj; o této technice se předpokládá, že zvyšuje naši vlastní léčivou odpověď.	♦ Deprese ♦ Úzkost ♦ Zmírnění bolesti

vit emoční standardy, podle kterých žijete. Zde je pár technik, které propojují tělo a mysl a které vám pomohou.

Ovládněte svůj vztek

V hádce plné emocí zřídka kdy někdo zvítězí a hádky často narušují vztahy. Pokud se přistihnete v prudké hádce, která se stupňuje, stáhněte se stranou a zkuste se zklidnit. Dvacetkrát se pomalu a zhluboka nadechněte. Současně sami sebe ujistěte, že máte své emoce pod kontrolou a že to zvládnete. Tato opatření vám téměř okamžitě sníží puls a krevní tlak. Pak se do místnosti vraťte a diskutujte. Pokud to není možné, znovu se stáhněte stranou.

Zastavte tok negativních myšlenek

Čím déle necháte negativní emoce, aby ovládaly váš život, tím déle se budete trápit, psychicky i fyzicky. Možná cítíte, že jste těmito emocemi pohlceni, ale když k někomu cítíte vztek, jste to vy, kdo tím trpí. Jste tak pohlceni bolestnou minulostí, že si nemůžete užít přítomnost. Naučte se věci neřešit. Nejste vymezení minulostí; minulostí jste připraveni.

Zmírněte stres

Vím, že to může znít jako zbytečná rada, ale musíte omezit stres ve svém životě. Pokud musíte dodržet hořící termíny, seškrtejte seznam věcí, které musíte udělat. Provádějte hluboké dýchání, které vám pomůže uvolnit se, a zanechte obav. Nebo provádějte relaxační cvičení: zatněte a uvolněte každý sval v těle, jeden po druhém. To vám pomůže dosáhnout klidu a míru.

Víc než cokoliv jiného změňte způsob, jakým se na věci díváte, abyste zmírnili stres. Na to, co se děje kolem vás, nemáte vliv, ale můžete ovlivnit, jak na to reagujete. Převzmete zodpovědnost za své myšlenky, emoce a způsob, jakým se vypořádáváte s problémy. Možná se musíte naučit častěji říkat ne nebo se vyhýbat lidem, kteří vás stresují. Možná se potřebujete podívat na věci v jiném světle. Místo pláče nad rozlitým mlékem se sami sebe zeptejte, jestli má cenu, abyste kvůli dané věci byli rozrušení. Existuje lepší způsob, kam soustředit energii?

V životě bude mnoho okolností, nad kterými nebudete mít kontrolu, ale vždycky můžete mít pod kontrolou způsob, jakým na ně reagujete. Jedním z hlavních rozdílů mezi lidmi, kteří se účinně léčí a kteří ne, je nahlížení na stresové situace z pozitivnějšího a produktivnějšího hlediska.

Žijte v pravdě

Máte nějaká emoční zranění z minulosti, která se neuzdravila? Pokud se utápíte v nějaké psychické bolesti z minulosti, vyhledejte poradenskou pomoc, abyste se jí zbavili. Možná potřebujete odhodit psychickou zátěž, osvobodit se od strachu a získat nadhled, díky kterému budete mít silnější pocit pohody. Je to o tom smířit se s minulostí.

Pokud to dokážete, máte svobodu vzbudit se každé ráno se svěžím začátkem bez ohledu na to, co se stalo včera. Znovu získáte schopnost věřit a milovat. A budete mít víc času na to, abyste si uvědomili svá požehnání, než abyste si stěžovali na to, co je ve vašem životě špatně.

Dělejte „vnitřní jogging“

Smíchu a humoru se říká „vnitřní jogging“. Cítím, že právě tohle se děje, když se směji. Moje celé bytí reaguje na smích léčením. Je to, jako by si biliony buněk v mém těle pořádně zacvičily.

A také že ano. Smíchem se pálí kalorie, protože když se smějete, hýbete až 400 svaly. Někteří vědci odhadují, že když se stokrát zasmějete, je to, jako byste jezdili na rotopedu 15 minut. Zvyšuje se tep a prokrvení mozku, pomáháte spustit uvolňování endorfinů, což jsou hormony dobré nálady, které vyvolávají přirozený stav euforie.

Ve své knize *Anatomie nemoci* Norman Cousins považuje smích a humor za nástroj, který využil v boji proti vážné kolagenní cévní nemoci. Zjistil, že jedna desetiminutová dávka smíchu mu pomůže k dvěma hodinám spánku bez bolesti.

Z mnoha studií víme, že smích:

- ◆ uvolňuje napětí svalů,
- ◆ snižuje tvorbu stresových hormonů,
- ◆ snižuje krevní tlak,

Šestý den

Stravou k léčení

Den	Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
6	1 porce ovesných vloček s vysokým obsahem vlákniny s 250 ml mandlového mléka nebo odstředěného mléka; 1 banán nakrájený na plátky	1 miska polévky z černých fazolí podávaná se 2 šálky zeleniny vařené v páře	Kousky celeru s lžící mandlového másla	2 kousky bezlepkové vegetariánské pizzy; jako příloha salát s 1 lžící zálivky z vinného octa

Doplňěk stravy

Pokračujte v užívání základních doplňků výživy.

Pohybem ke zdraví

Dnes se 30 minut věnujte kardiotréninku. Zkuste něco nového a jiného.

Sebeléčivá myšlenka dne

Volby, které dnes činíte, nahrazují nemoc zdravím. Všem buňkám přináší zdravou aktivitu a vašim nervům posílení a zklidnění. Celé vaše tělo je díky nim silné a odolné.

Sedmý den

Stravou k léčení

Gratuluji! Právě jste dokončili jeden celý týden 21denního plánu. Doufám, že se díky konzumaci výživnějších potravin cítíte lépe.

Den	Snídaně	Oběd	Svačina	Večeře
7	250 ml odstředěného/sójového bio mléka; ½ šálku celozrnných cereálií, např. bio ovesné vločky, přidáme 2 lžice nasekaných vlašských ořechů nebo lněného semínka; 1 pomeranč nebo půlka grapefruitu	Sendvič s krutím masem: 85 g krutých prsíček, rajče a listový salát; 1 lžice dijonské hořčice; 2 plátky celozrnného chleba nebo chleba z naklíčeného obilí; 1 banán	Jablko s čajovou lžičkou burákového másla	100 g pečených kuřecích prsíček; 1 šálek zeleniny vařené v páře, např. brokolice nebo růžičkové kapusty; 1 středně velká sladká brambora

Doplňěk stravy

Pokračujte v užívání základních doplňků výživy.

Pohybem ke zdraví

Dnes se 30 minut věnujte kardiotréninku. Zkuste něco nového a jiného.

Sebeléčivá myšlenka dne

Zvedněte si náladu aktivitou. Pokud se cítíte bez energie, deprimovaní nebo smutní, můžete s tím něco udělat. Můžete se projít, umýt koupelnu, věnovat se svému koníčku, zřít zahradu nebo meditovat. Aktivita – duševní, tělesná i duchovní – vám zvedne náladu. Není důležité, co přesně děláte, ale to, že začnete. A jak se do něčeho pustíte, všimněte si, jak smutek nahradí energie a špatnou náladu pocit uspokojení. Zase jste veselý, radostný a nadšený člověk, kterým máte být.



V další kapitole popíšu, co dělat osmý až čtrnáctý den, a ukážu vám, jak si přidat program emočního sebeléčení.



Kdy uvažovat o chiropraktické léčbě:

Artritida	Dysfunkce kloubů	Problémy s chůzí a hybností	Úrazy s hyperextenzí krku
Astma	Chronické infekce uší	Příznaky skřípnutého nervu	Úrazy ze sportu
Bolesti hlavy	Koliky	Sexuální dysfunkce	Vyhřeznutí bederní ploténky
Bolesti krku	Mozkové a cévní příhody	Svalová slabost	Vysoký krevní tlak
Bolesti kyčlí	Natažení nebo namožení svalů	Syndrom iliotibiálního pruhu	Wellness a prevence
Bolesti žeber	Opakované úrazy spojené s namožením	Syndrom karpálního tunelu	Zánět sciatického nervu
Bolesti/poranění zad – a bolesti dolní části zad u dětí	Poranění kotníku	Syndrom temporo-mandibulárního kloubu	Zmrzlé rameno
Bolesti/zranění nohou	Poranění ramene	Točení hlavy	Zranění a bolesti kolene
Bolestivá menstruace	Prevence zranění při atletice	Tvorba jizev	Žaludeční problémy
Bursitida			

Kdy uvažovat o laserové terapii:

Artritida	Bolesti zad	Syndrom temporomandibulárního kloubu
Bolesti dutin	Léčení po operaci	Vymknutí a namožení
Bolesti krku	Léčení ran	Zánět sciatického nervu
Bolesti nohou	Neuropatie	Zranění podkolenní šlachy
Bolesti šlach včetně zánětu šlach a úrazů svalů	Syndrom karpálního tunelu	

Kdy uvažovat o energetickém léčení:

Alergie	Hubnutí	Poruchy příjmu potravy
Bolesti	Neuropatie	Problémy se zrakem
Bolesti hlavy	Panika/úzkost	Stres
Emoční problémy	Poruchy pozornosti a hyperaktivita u dětí	Vysoký krevní tlak
Fobie a strachy		Závislosti

Kdy uvažovat o masáži:

Artritida

Bolesti dolní části zad

Bolesti hlavy

Deprese

Chronicky ztuhlý krk

Fibromyalgie (ztuhlé, zanícené svaly)

Rekonvalescence po hospitalizaci

Stres

Jak dostat prostřednictvím léčitelských umění tu nejlepší péči

Bez ohledu na to, o jakém léčitelském umění uvažujete, dbejte na to, abyste:

- ◆ *dostali diagnózu.* Jakékoliv léčitelské umění by nemělo být využíváno jen k léčení příznaků bez jasného vysvětlení, jakou mají příčinu. Nejdůležitější součástí plánování vaší péče o zdraví je stále vhodná diagnóza;
- ◆ *znali svého praktika.* Zeptejte se na atestaci, povolení, studium a zkušenosti s léčbou dalších lidí, kteří mají stejné obtíže. Vyhněte se jakémukoliv léčiteli, který po vás chce, abyste skončili se standardní lékařskou péčí, nebo nechce komunikovat s vašimi ostatními lékaři;
- ◆ *zjistili, kolik sezení potřebujete.* Kvalifikovaný praktik bude schopen odhadnout, kolik sezení potrvá, než se budete cítit lépe;
- ◆ *pochopili při sebeléčení svou individualitu.* Ne každý bude mít ze stejných technik nebo postupů prospěch. Stejná věc nefunguje u každého;
- ◆ *pro podporu léčitelského umění změnili životní styl.* Většina léčitelských praktiků na vás nepracuje pouze ve své ordinaci; poradí vám, jaké učinit změny ve cvičení a stravovacích návycích doma a jak zmírnit stres. Řiďte se jejich radami.

Sebeléčivá myšlenka dne

Uvědomte si, že přirozené je být zdravý. Myslete v termínech zdraví. Slova mají sílu, takže o svém zdraví a léčení mluvte pozitivně.

SÍLA SEBELÉČENÍ

Bolest a nemoc nejsou pro většinu lidí ničím neznámým, ale málokdo si uvědomuje, že v těle máme pozoruhodný systém seberegenerace, který pracuje den po dni – a zlepšení schopnosti uzdravit se máme ve své moci. Většina lidí plně nechápe neuvěřitelnou sílu těla, z velké části proto, že tradiční medicína nás vede k tomu, abychom si mysleli, že zdraví přichází zevnějšku a ne zevnitř. Věděli jste například, že pokud polovinu všech nemocí necháme být, vyléčí se nakonec samy?

V této průkopnické knize vám Dr. Fabrizio Mancini, odborník na medicínu zaměřenou na sebeléčení, ukazuje, jak využít vlastní léčivé síly.

- Jednoduché změny v každodenní stravě – potraviny, kterým se říká „posilovače“ – které podnítlí vaši schopnost sebeléčení.
- Nejnovější doplňky výživy, které posílí sebeléčivé schopnosti těla.
- Nové pohledy na to, jak fyzická aktivita zaplavuje tělo přirozenými léčivými látkami.
- Neinvasivní technologie bez léků, které vám mohou pomoci vrátit zdraví.
- Síla myšlenek a ducha při léčení těla.
- Inspirující příběhy ze života.
- 21denní program nalezení klíče k sebeléčivým schopnostem.

Pamatujte si, že máte schopnost být a zůstat zdraví, protože uzdravení opravdu přichází zevnitř.

Dr. FABRIZIO MANCINI je mezinárodně uznávaný bilingvní přednášející, autor, pedagog, filantrop a rektor Parkerovy univerzity, jedné z nejvýznamnějších institucí na světě. Je vyhledávaným hostem rozhlasových a televizních programů. Cestuje po světě a svými novátorskými myšlenkami o úspěchu, schopnostech, zdraví a kondici každý rok inspiruje tisíce lidí.

www.drfab.net



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY