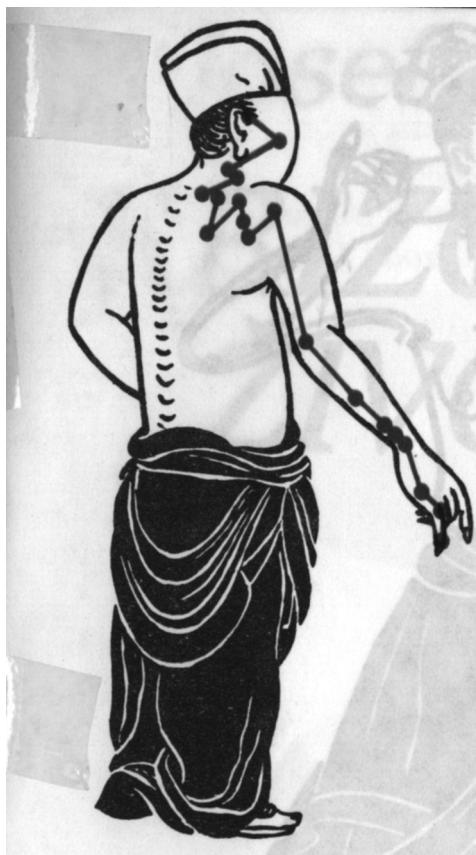


*Múdrost  
orientálnej  
medicíny  
a dnešok*

# KRÍŽOVKA ŽIVOTA



*Josef Jonáš*



*Josef Jonáš*  
**KRÍŽOVKA ŽIVOTA**

*Múdrost' orientálnej  
medicíny a dnešok*

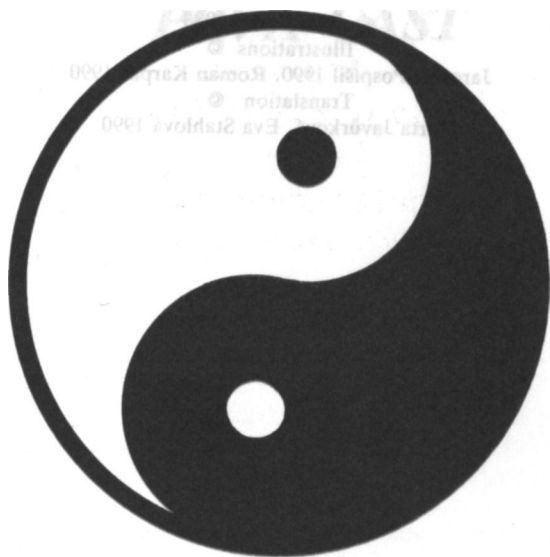


*Josef Jonáš*  
***KRÍŽOVKA***  
***ŽIVOTA***

*Nakladatel'stvo*  
***SPEKTRUM***

*„Aké nádherné je  
pocítiť jednotu  
celého komplexu javov,  
ktoré sa  
pri bezprostrednom chápaní  
zdajú nesúrodé.“*

ALBERT EINSTEIN



© Josef Jonáš 1988  
Illustrations ©  
Jaroslav Pospíšil 1990, Roman Karpaš 1990  
Translation ©  
Marta Javůrková, Eva Stahlová 1990

ISBN 80-218-0039-9

# *PRVÁ ČASŤ*

## *Sprievodca knihou o zdraví a šťastí*

*„Každý môže byť zdravý,  
kto nie je, môže si za to sám.“*

Jedného dňa ma zaskočil výrok Bernarda Shawa. Nepoznal som celé dielo tohto slávneho muža, ale poznal som jeho názor na lekárov. Vyjadril ho v jednej zo svojich lakonických, sarkastických, ale ako zvyčajne hlboko pravdivých viet. „Lekárovi, ktorý ochorie, by mali zobrať diplom.“ Môj diplom sa naraz ocitol v nebezpečenstve. Mal som tridsaťpäť rokov. Večer som v kresle začínal unavene podriemkavať. Samozrejme, že každý deň bol veľmi namáhavý. Občas som musel zdvíhať hrebeň ľavou rukou, pretože pravé rameno ma poriadne bolelo. Vytrvalo som športoval, takže vraj niet sa čomu čudovať. Napriek usilovnému pohybu sa moja hmotnosť pozvoľna zvyšovala a na rodinných fotografiách bolo zreteľne vidieť vzdúvajúce sa košele. O moju chrbticu sa niekoľkokrát do roka starala rehabilitačná sestra. Niekoľko zápalov nosohltanu a nádch do roka som považoval za civilizačnú normu. Nevzrušovali ma. Čo ma však mrzelo, boli výkyvy nálady. Skleslosť a stavy podráždenosti sa objavovali tak často, že začínali byť nepríjemné aj mne samému. Preštudoval som svoju rodinnú anamnézu a zistil som, že isté sklony k tejto psychickej slabosti sa v našej rodine vyskytli. Zmieril som sa s tým. Robil som životu čoraz viac ústupkov. Prestal som lietať lietadlom, pretože pri jednej ceste ma zachvátil neovládateľný strach, odborné nazývaný klaustrofóbia. Do mojej ordinácie prichádzali stovky ľudí s rovnakými ťažkosťami, aké tu opisujem. Poznal som množstvo liekov a mal som v malíčku všetky možnosti, kam môžem poslať svojich pacientov na ďalšie vyšetrenie. Pre seba som však cestu nenašiel. Vedel som, že človek si musí zvykať na určité ťažkosti. Ibaže som si nemyslel, že to bude tak skoro. Raz v noci som sa zobudil s nožom vbodnutým do oblasti bedier.

Hovorím to obrazne, lebo skutočný nôž mi mali do spomínaného miesta zabodnúť až o týždeň neskôr pri operácii obličkového kameňa. Vzápätí ma potešili správou, že ďalšie dva „diamanty“ striehnu na svoju príležitosť vysoko v obličke. To všetko som sa dozvedel. Nedožvedel som sa však spôsob ochrany pred tvorbou ďalších kamienkov. Mal som sa stať ľudskou perlorodkou, ale nestalo sa tak.

Až na nemocničnom lôžku som uvažoval o tom, že svet je veľký a lekárska veda, ktorej som sa vyučil, nie je jedinou vedou na svete. Na vzdialenom kontinente sa pred mnohými tisícmi rokmi zrodila tradičná medicína, ktorá sa na svet a človeka pozerá celkom inými očami, akoby z druhej strany. Pustil som sa do štúdia a vytrval som v ňom roky. Venoval som mu nemenej hodín ako svojej prvej vysokej škole. A tak som vlastne vyštudoval dve školy. Jednu na štátne útraty a druhú za svoje. Všetko, čo som sa naučil, použil som sám na sebe. Môj život sa prenikavo zmenil. Stratili sa ťažkosti, o ktorých som hovoril. Cítil som sa zdravší ako v dvadsiatke. Moje poznatky pomohli mnohým ďalším ľuďom.

Dočítal som sa, že človeka vraj choroba povznáša, a nie zráža. Upozorní ho na to, že nežije dobre a správne. Niečo musí vo svojom živote zmeniť. Samozrejme k lepšiemu. Taká je cesta nahor.

Spisovateľ Alexej Pludek vložil do úst svojho literárneho hrdinu tieto slová: „Všetky zákony, ktoré riadia telo i dušu, majú svoj čas. Naplnenie zákonov v pravom čase je súlad. Súlad tela a duše je radosť. Duša zvieratá má iba malú radosť, lebo udržať súlad zákonov zvieracieho tela je jednoduché a ľahké. Súlad všetkých zákonov riadiacich ľudské telo je neľahký, ale ak sa dosiahne, jeho radosť sa rovná tvorivému šťastiu Brahmú v okamihu, keď vznikol svet. Tomuto šťastiu sa nevyrovná nič.“

Silné slová. Človek by sa zrejme nemusel o nič starať, keby žil v podmienkach, v ktorých vznikol. Jeho radosť by však bola malá. Podmienky na život s chvatom meníme, sú na hony vzdialené od pôvodných. Musíme robiť čoraz viac pre to, aby sme súlad dosiahli. Ak sa to podarí, naša radosť bude skutočne veľká.

Dosiahnuť súlad tela a duše znamená okrem iného byť zdravý. To „okrem iného“ je iba výraz okolnosti, že v ľudskom živote existujú aj iné hodnoty, ktoré sa úrovňou približujú zdraviu. Ale nie je ich toľko, a myslím, že keby sme zdravie nechali stranou.

veľa nám toho nezostane. Udržať si zdravie sa zdá byť celkom jednoduché. Polovicu obyvateľov civilizovaného sveta kosia srdcovo-cievne choroby, tretinu zhubné nádory. V niekoľkých zostávajúcích percentách sú vtiesnané úrazy s infekciami, vrodené choroby, vysilenie vekom, samovraždy, cirhóza pečene, cukrovka a desiatky ďalších chorôb. Ak dokážeme odstrániť cievnu sklerózu a nádory, najhoršie bude za nami. Veľa lekárov má pocit, že sa to dá!

Cesta za poznaním príčin veľkého vzostupu týchto chorôb v 20. storočí nebola ľahká. Na jej konci však napodiv dochádzame k banálnemu zisteniu. Prejedanie sa, veľa cukru a tukov v strave, lenivosť, fajčenie, chemické látky v ovzduší a potrave, stres. Je prakticky isté, že keď tieto negatívne vplyvy odstránime, naša šanca dožiť sa vysokého veku v zdraví sa zvýši. Za hranicu dĺžky ľudského života sa považuje stodesať až stodvadsať rokov. Len čo sa začneme zaoberať touto otázkou, ihneď zbadáme určitý rozpor. Chceme žiť, chceme byť zdraví, ale iba málokto je ochotný niečo pre to urobiť. Zdá sa, že hlavná ťažkosť spočíva v našej psychike. Ľudstvo sa neriadi zákonmi, ktoré prinášajú to najlepšie. Ak to poviem zveličené, skôr je vláčené „temnými pudmi“. Ľudia sa zabíjajú v náboženských vojnách, umierajú preto, že si kúpili pohodlné kreslá, z ktorých sa im nechce vstávať, či rýchly automobil, trpia, lebo príroda stvorila ošipanú a ľudstvu sa podarilo objaviť gén, ktorý dokáže vytvoriť sadlo. Preto takmer nemá zmysel písať rady, „ako na to“, lebo ľudia vedia, ale nedbajú. Musela by sa zmeniť psychika človeka. Zmeniť ju neznamená pochopiť zákony civilizácie, ale naopak poznať zákony prírody. Dokázať sa stretnúť v sebe s prírodou. Začleniť sa do jej poriadku, harmónie. Iba tak môže človek získať dostatok energie na to, aby dokázal odolávať negatívnym vplyvom ľudského vývoja. V hre je predsa vždy dvojaká karta. Moja a protivníková. Čím silnejší je protivník, tým dôslednejšia a premyslenejšia musí byť moja hra. Ak na nás dolieha stres, musíme si v sebe vybudovať obranné bariéry. Čítal som pekné prirovnanie: „Keď stojíme v horiacej miestnosti, nič nám nepomôže, ak budeme opisovať svoje pocity.“ Napriek samozrejmosti takejto situácie si tak počína značná časť ľudí. Ich organizmus trpí degeneratívnymi duševnými a telesnými chorobami a oni sedia a opisujú, aké pri tom majú pocity. Kedy ich opúšťa nálada, kedy nespia, ako ich bolí žalúdok a prečo sa okolo tela usadzujú

tukové pneumatiky. Priatelia sa ma ako odborníka často pýtajú, ako sa bránim proti stresom. Stresové situácie človeka napádajú ako bodavé moskyty. Náhle a neúprosne. Očakávajú recept, ktorý napokon často inzerujú mnohí lekári. Napríklad takýto: „V prípade stresovej situácie sa zamerajte na bod nad svojou hlavou, povolte si opasok, zhlboka sa nadýchnite, vžite sa do situácie, že cez váš mozog preteká chladná, číra voda.“ Potom dôjde k situácii, že na pracovisku či v rodine sa skutočne vyskytne takáto stresová udalosť. A recept nepomáha. Nedokážeme sa uvoľniť, zbaviť sa myšlienok, sústrediť sa na bod nad našou hlavou. Je to preto, lebo nie sme pripravení, nie sme dosť pevní. Štýl nášho civilizovaného života nás naleptáva, narúša našu hutnosť. Strata fyzickej kondície, strata sebadôvery, ochabnosť vnútorných orgánov, labilita cievného aparátu, mozgová predráždenosť, to všetko sú pomaly pôsobiace jedy, ktoré jedného dňa oslabia náš organizmus natoľko, že podľahneme. Je dobre známe, že na kvalitnú funkciu orgánov potrebujeme dostatok minerálnych látok, vitamínov a vláknin. Bez nich by sa organizmus čoskoro začal podobať blatu, z ktorého nemožno stavať. Rozhodne nie pevné stavby. Biela múka, cukor, rýchlená zelenina, ktorej bunková stena je stavaná z dusičnanov a vody, mäso, ktoré obsahuje viac vody, chemikálií a rastových hormónov než kvalitných bielkovín a nerastných látok, vedú celkom zákonite k takému oslabeniu organizmu, že stres sa preň stáva neúnosným bremenom. Až vtedy, keď rodičia budú myslieť na to, ako sa ich dieťa v dvadsiatich rokoch vyrovná so stresovou atmosférou našej civilizácie, a dvadsaťroční budú uvažovať o tom, ako na tom budú v štyridsiatke, až vtedy si uvedomíme, že psychický stres je síce nebezpečná, ale zvládnuteľná vec. U zdanlivo zdravého človeka dokáže trojdňový silný stres vyvolať vznik žalúdočného vredu. Jeho zdravie však bolo skutočne iba zdanlivé. Popasovať sa s nepriateľom sám v sebe si vyžaduje značnú dávku vôle. Vyžaduje si to umenie vložiť do súboja potrebnú dávku energie. Človek sa musí dlho učiť, ako nakladať s energiou. Určite dobrú polovicu života.

Ak sa stretne s človekom, ktorý odmieta rádio, automobil či plynový sporák, povieme, že je pochabý a nie je normálny. Odmieta to, k čomu ľudstvo dospelo dlhým procesom vývoja. Rovnako pochabý sa mi javí človek, ktorý odmieta skúsenosti ľudstva s výchovou vlastného organizmu. Takéto poznatky sa tvorili tisícročia. Vôbec nie je ľahké rozhodnúť sa pre ten či onen

spôsob života. Jeden tvrdí, že treba denne behať, druhý dodržiava určitý diétny režim a „špikuje“ ho pôstmi. Ďalší pravidelne navštevuje lekára a žiada podrobnú prehliadku. Sú tiež ľudia, ktorí vedia, že ich organizmus si poradí sám. Výber je veľký. Pokúsím sa nazrieť do krížovky ľudského života z pohľadu orientálnej zdravotvedy a tradičných liečebných ľudových skúseností vôbec.

Slovo Orient sa používa ako synonymum pre duchovné bohatstvo Indie a Číny. Orientálny spôsob uvažovania o ľudskom zdraví je nám však veľmi vzdialený. Pochopiť prístup k ľudskému organizmu nie je ľahké. Sme zaťažení tisícročnou tradíciou európskej civilizácie. Tá určuje náš spôsob myslenia, hodnotenia, logiky. Pokúsme sa však byť kozmopolitní. Povedzme si, že sme ľudia a žijeme na zemi. Otvorme svoje myslenie všetkému, čo slúži dobru a vzniklo na tejto zemi.

Dobre vieme, že duševné starosti môžu spôsobiť telesné problémy. Naopak telesné choroby deptajú myseľ každého chorého. Potlačované napätie a agresivita sa podieľajú na rozvoji vysokého krvného tlaku a naopak srdcový infarkt je sprevádzaný pocitom silného strachu. Náš organizmus je jeden celok a všetky jeho funkcie sú spolu zviazané. V praxi sme síce rozdelili lekárstvo na odbory, ktoré sa starajú o našu telesnú schránku, a na odbory, ktoré liečia dušu. Je to však neprirodzené a nezodpovedá to založeniu nášho organizmu. Rovnako dôsledne ako súvisíme vnútri svojho organizmu sami so sebou, súvisíme aj s naším okolím. Prítomnosť iných ľudí na nás pôsobí ako infekcia. Vraciame sa z cesty vlakom, v ktorom pohodlne sedíme, a predsa sme utmácaní a unavení, lebo prichádzame do kontaktu s mnohými novými vecami okolo nás. V autobuse sa uťahujeme do kúta a izolujeme sa od dotyku spolucestujúcich. Inokedy sa však tisneme k tomu, kto nás má rád, a hltáme príjemné pocity vznikajúce z dotyku. Vplýva na nás počasie, atmosférický tlak, erupcie na slnku, prítomnosť podzemnej vody alebo umelá hmota okolo nás. Aj dotyk kožušiny, farba steny či slovo televízneho hlásateľa nezostávajú bez účinku. Sme spojení so všetkým, čo nás obklopuje v kladnom i zápornom zmysle. Samozrejme, že si nemôžeme všetko uvedomovať, pretože by sme sa stali precitlivenými organizmami, alebo by sme pod vplyvom okolia skôr ukončili svoju existenciu. Môžeme však pozorovať, že sme dynamický celok, v ktorom každým zlomkom času prebieha množstvo dejov

a zmien. Sme otvorený systém a naša vnímavosť či naopak hrani-  
ca nášho pôsobenia sa rozhodne nekončí kožou. Na prvý pohľad  
takáto spleť dejov vytvára chaos. Už pytagorejci tvrdili, že  
z chaotickej spleti a neporiadku sa vyvinul pravidelný poriadok  
a súlad čiže kozmos. Vládnu v ňom pevné pravidlá. Všetky zme-  
ny v organizme tiež prebiehajú podľa určitých pravidiel. Ľudstvo  
po celú dobu svojej existencie pátra po týchto pravidlách, a keď  
sa ich raz podarí jednoznačne odhaliť, potom sa konečne stane-  
me pánmi sami nad sebou. Zatiaľ nimi nie sme. Filozof a umelec  
Bernard Shaw túto situáciu vystihol vo vete: „Naučili sme sa  
lietať v povetrí ako vtáci, potápať sa ako ryby. Zostáva jediné,  
naučiť sa žiť na zemi ako ľudia.“

Úlohu naučiť žiť človeka na zemi vzala na seba aj medicína. Je  
to bezpochyby neľahká úloha, ako sa napokon presvedčame deň  
čo deň. Zhostila sa jej medicína skutočne zodpovedajúcim spôso-  
bom? Prenikáme do jadra bunky, vieme preparovať tkanivá, zruč-  
ne vyberáme orgány opotrebované životom a nahrádzame ich  
zdravými. Poznáme tisíce chorôb a desaťtisíce liekov, nepoznáme  
však samu podstatu ľudského zdravia. Panická hrôza zo smrťaci-  
ch epidémií patrí minulosti. Prišla nová doba a s ňou nové  
choroby. Ľudstvo začína decimovať skleróza tepien, tkanivá sú  
devastované nádormi, kĺby opotrebované už v čase, keď by mali  
ešte veľa rokov slúžiť. Stresy, chemické karcinogénne látky, bez-  
hraničná viera v lekársku vedu a malá miera osobnej zodpoved-  
nosti, odtrhnutie človeka od prirodzeného prostredia, to všetko  
sú výbušniny v našich rukách. Rozhodne nemienim kritizovať  
a napádať medicínu, ale i tak kladiem otázku: nepreceňujeme  
trochu naše poznanie biologických zákonov? Radi by sme ich  
postavili na roveň zákonom exaktných vied, matematiky, fyziky,  
chémie. Ale akosi sa nám to nedarí. Operujeme frázzou „bolo  
vedecky dokázané...“. Koľko z týchto vedeckých dôkazov platí  
ešte po niekoľkých desaťročiach? Zmenil sa názor na kojeneckú  
výživu, výchovu dieťaťa či otázku pôrodu. Pred rokmi sa na  
základe vedeckých výskumov nesmel človek po infarkte ani po-  
hnúť, no dnes je na to celkom iný názor. Zákony života v prírode,  
vlastne naše názory na tieto zákony sa prenikavo menia. Myslím,  
že každú takúto otázku a každú takúto odpoveď by sme mali  
preosievať predovšetkým sitom času, ktoré najlepšie oddelí zrna  
od pliev. Aj génius lekárskej vedy Hippokrates napísal: „Lekár  
musí poznať náuky svojich predchodcov, ak nechce klamať seba

ani iných." Ak niekoho nazveme géniom, pripomeňme si, že v antickej mytológii to bola bytosť, ktorá strážiła osudy každého človeka od narodenia do smrti. Taká úvaha nás môže priviesť iba k väčšej úcte k vedomostiam našich predkov. Človek vyniká najmä jednou vlastnosťou - takmer všetko dokáže využiť a zneužiť. Chémia nám na jednej strane umožňuje vytvoriť netušené veci, na druhej strane nás pozvoľna ničí formou znečisteného životného prostredia. Atómová energia by jedného dňa mohla od základu vyriešiť otázky spojené s nedostatkom energie, alebo aj otázku, či na zemi bude život, alebo nie. Aj s medicínou dokáže ľudstvo zaobchádzať dvojakým spôsobom. Využiť ju na záchranu života, ale aj na spustošenie osobnej zodpovednosti, ľudskej intuície a pudu sebazáchovy.

Použijeme príklad o dvoch koncoch palice. Jeden koniec je analytická logická veda našej modernej civilizácie. Náš sluch a zrak predlžuje celý arzenál zbraní od lekárskeho fonendoskopu až po magnetickú rezonanciu. Vidíme čoraz ďalej a hlbšie. Doba encyklopedistov už dávno pominula. Jednotlivé vedecké odvetvia sú tak špecializované, že ani najgeniálnejší mozog nie je schopný obsiahnuť všetky vedomosti tohto sveta. Naša veda je racionálna, ale má svoje úskalia.

Na druhom konci palice je intuitívna subtílna filozofia a zdravotveda Orientu. Pokúsme sa prevziať z tejto kultúry všetko dobré, rovnako ako sme kedysi prevzali papier, hodváb či kompas. Orientálny liečiteľ staval na sieti veľmi jemných, subtílnych javov, ktoré sa dotýkali tak človeka, ako aj prírody. Ak nás dnes zaujíma ventilačná kapacita pľúc, tak jogín manipuloval s nehmotnou, ale všadeprítomnou pranou. Keď my masírujeme celé plochy tela, Číňan stláčal body na ľudskej koži ako tlačidlá ovládacieho panela dispečingu. Keď naši predkovia prikladali banky, orientálni lekári zabodávali do tela veľmi jemné ihličky a strážiili vánok energie, ktorý rozoženie stav nerovnováhy. Je obdivuhodné, ako dokázali svoje hlboké vedomosti rozvinúť bez prístrojov, meradiel a vôbec všetkého, čo poskytuje technika. Iba svojím bystrým pozorovaním, intuíciou, iba svojím mozgom. Svedčí to o obrovských možnostiach tohto orgánu.

Ďalším rozdielom a zrejme i prednosťou bola okolnosť, že funkcia ľudskeho organizmu sa posudzovala ako časť celovesmírnej filozofie. Rovnaké zákony boli stanovené pre pohyb vesmírnych telies i pre pohyb energie v organizme. Všetko, čo sa deje

v kozme, prebieha v našom organizme. Energia, ktorá udržiava kozmos pohromade a zároveň zabezpečuje jeho rozpínanie, takáto energia existuje aj v nás. Či už ju v Indii nazývali praná alebo v Číne čchi a v Japonsku ki. S touto životnou silou môže človek manipulovať pomocou mysle, pohybu, masáží, dychu, stravy, ihiel, nahrievania či liekov a klystírov. Tak ako každá energia i táto má svoj kladný a záporný pól. Tieto póly tvoria rovnovážny stav. V čínskej oblasti sa nazývajú jang alebo mužský princíp a jin, ženský princíp, v Indii pursha, mužská oplodňujúca energia, a prakruti, ženská tvorivá energia. Choroby sa chápu ako chyby v distribúcii tejto sily. Naopak rovnováha medzi týmito princípmi je istotou stability, všetkého, čo sa nachádza v nekonečnom kozme. Zdanlivo nezmyselné tvrdenie, ale neuveriteľne praktické, ako sa budeme v celej knihe presviedčať. Takéto myslenie umožňovalo orientálcom priblížiť sa ideálu každej zdravovedy, ideálu prevencie. Celý svoj diagnostický systém založili na probléme regulácie organizmu. Sledovali poruchy rovnováhy, ktoré viedli k ochoreniu. Usilovali sa ich postihnúť ešte v čase, kým choroba neprepukla. Nerovnováha v životnej sile a energii tvorila podmienky na rozvoj ochorenia. Bola to nádherná myšlienka. Aj my sa k tomuto cieľu približujeme z trocha inej strany. Napríklad vidíme, že pri dlhšie trvajúcej psychickej rozháranosti, strese, klesá odolnosť organizmu. Ľahšie sa ho zmocňuje tak infekcia, ako aj nádorové bujnenie. Raz azda dosiahneme také poznatky, že budeme chorobu likvidovať na biofyzikálnej úrovni, a nie až na úrovni biochemickej či patomorfologickej. Orientálni lekári nemali takéto možnosti. Preto vynášli spôsob, ako zachytiť poruchu v pulze či v správaní, výraze, fyziognomických zmenách a pocitoch. Na tejto úrovni mohol človek ešte sám svojimi silami zmeniť nepriaznivý chod organizmu. Albert Einstein na vrchole svojho plodného života povedal: „Hmota je energia.“ Zmeny energie vždy predchádzajú zmenám hmoty, vyslovili už o pár tisíc rokov skôr orientálni mudrci. My sme tento vklad nedokázali využiť. A predsa radikálne zmeny v energetických podnetoch okolo nás nie sú zanedbateľné, skôr naopak. Je možné, že sa na našich ťažkostiach podieľajú značnou mierou. Organizmus je nastavený na určitú hladinu podnetov. Podnetov, ktoré tvoria zvuky, vône, svetlo, elektromagnetické pole a ďalšie energetické formy. Ich intenzita rastie. Organizmus má veľkú schopnosť tolerancie. Ale predsa len vyčerpatelnú. Na silný podnet organizmus reaguje

útlmom. To vedel už Orient. Silný rýchly vpich spôsobí útlm, malé podráždenie teplom pôsobí povzbudzujúce. Útlm naopak spôsobuje vznik ložísk patologického dráždenia. Takéto ložiská majú, prirodzene, pre organizmus ďalšie neblahé dôsledky. Preto jednou z dôležitých prevencií pred ochorením bude zabezpečiť organizmu primerané podnety. Je zaujímavé, že ľudia už dávno zistili, ako možno kladný účinok rozličných podnetov zosilniť ich vhodnou kombináciou. Kombinácie pohybu, tónov, farieb či slov umožnili vznik telovýchovných systémov, umenia či sugestívneho ovplyvňovania ľudí, davov a spoločnosti.

Je potrebné, aby sme sa všetci zamysleli nad svojím životom a zdravím. Treba dať ľuďom systém, ktorý by im umožňoval si svoje zdravie do značnej miery udržiavať pomocou vlastných síl. Vývoj zdravotného stavu obyvateľov nie je priaznivý. Dnes je každý informovaný o tom, akým prekvapujúcim tempom narastajú problémy z oblasti kĺbov, chrbtice, alergií, cievnych a srdcových chorôb, zhubných nádorov či obávannej choroby AIDS čiže získaného defektu imunity - odolnosti. Táto choroba akoby dokumentovala klesajúcu odolnosť človeka na všetkých frontoch. Pod dojmom veľkolepých operácií, transplantácií, s vidinou zmien genetického kódu, biotechnológií a ďalších úspechov modernej medicíny sa trochu stráca prevencia duševných chorôb, chorôb srdca a ciev či prevencia nádorového bujnenia. Prevencia je vždy prácnejšia pre pacienta a menej prácná pre lekára. Ľudia však túžia, aby to bolo naopak. Potreba prevencie sa bude zväčšovať. Ľudstvo sa má podľa predbežných štatistických výpočtov už o tridsať rokov dostať do situácie, s ktorou sa dosiaľ vo svojej histórii nestretlo. Nemá s ňou nijaké skúsenosti. Počet starých ľudí prevýši počet ľudí v aktívnom veku. Nijaký štát na tomto svete nie je schopný zabezpečiť takému množstvu starých ľudí ideálnu zdravotnú a sociálnu starostlivosť. Už dnes každý svojím spôsobom života rozhoduje o svojej budúcnosti. V tejto knihe budeme hovoriť predovšetkým o prevencii, o strave, ktorá bola a bude základnou ľudskou potrebou, teda aj súčasťou života s nesmiernym vplyvom. Budeme hovoriť o potrebe prírodných stimulov, ktoré ovplyvňujú hodinový stroj nášho života. Človek rozhodne nemusí čakať na ranu osudu. Štatistika stále sa zvyšujúceho množstva výskytu cievnych a nádorových ochorení nie je nič fatálne, definitívne a nezmeniteľné.

Načrtnuté témy budeme preberať z trocha nezvyklého pohľa-

du. Väčšinu postrehov orientálnych mudrcov môžeme dnes zaradiť do systému reflexnej liečby. Cieľavedome ovplyvňujeme organizmus umelými či prirodzenými podnetmi. Reflexná liečba nie je nijakou novinkou na aréne lekárskej vedy. Poľom neoraným je dosiaľ reflexná diagnostika a predovšetkým reflexná prevencia. Rozvoj elektroniky iste prinesie v tejto oblasti netušené výsledky. Energetické zmeny musia zákonite predchádzať zmenám hmoty, zmenám tkanív. Keď budeme zachytávať tieto odchýlky už na prvotnej energetickej úrovni, dosiahneme tú najdokonalejšiu prevenciu, aká je vôbec možná. Pre naše myslenie bude určite veľmi náročné osvojiť si predstavu, že angína a schizofrénia môžu mať spoločného menovateľa. Bude ním prvotný prejav života, pohyb častíc čiže energia. Tak ďaleko siahala subtilnosť myslenia ľudí žijúcich pred tisícmi rokov.

Bolo by celkom jednoduché stanoviť prísny program života, ktorý by pomohol vyhnúť sa väčšine telesných a duševných nepríjemností. Bol by to však program len pre niekoľkých jednotlivcov. Väčšina ľudí nemá dosť možností ani vôle podrobiť sa prísnej životospráve. Každý tiež vstupuje do života s iným fondom, vlastnosťami a schopnosťami. Keď dvaja netrénovaní jedinci vybehnú na trať, jeden stráca dych po prvých kolách a druhý bude ľahko krúžiť po dráhe pol hodiny. Orientálny lekár hodnotil individuálne každého jednotlivca. Individuálna bola strava, cvičenia i body, ktoré bolo treba masírovať. Rozpoznal, kedy treba pritiahnúť životu uzdu, spomaliť jazdu a čakať, kým sa narušené orgány opäť upravia. Orientálni lekári poznali tisíce znakov, podľa ktorých sa dalo určiť, akú má človek konštitúciu a v akej je dnes kondícii. Svoju diagnózu stanovili na základe obrovského množstva informácií, od vrások až po spôsob chôdze či komunikovania s iným človekom. My sme zákonite zabudli, že tieto veci možno vidieť a hodnotiť bez komplikovaných prístrojov.

Odložme preto skostnatené myslenie a usilujme sa pochopiť svet plný záhad. Každý lúč poznania môže pomôcť. Je našou povinnosťou, aby sme prežili radostný život, dožili sa primeraného veku a až do konca života boli sebastační a svojou nemožnosťou neobťažovali iných. Naopak, aby sme mohli s radosťou pomôcť ostatným.

Keď sa veľkí vedci usilovali preniknúť ku koreňu života v ktorejkoľvek dobe, prišli vždy k rovnakým záverom. Spomeňme tu výstižnú vetu nositeľa Nobelovej ceny, ruského fyziológa Pavlova:

---

K R Í Ž O V K A   Ž I V O T A

---

„Živočíšny organizmus je nesmierne zložitá sústava, pozostávajúca z takmer nekonečného radu súčastí spojených tak vzájomne, ako aj s okolitou prírodou do jediného komplexu. Medzníkom a cieľom fyziologického poznania je vyjadriť tento nekonečne zložitý vzájomný vzťah organizmu a okolitého sveta v podobe presnej vedeckej fomuly.“

*Ludia v človeku*

*„Z toho, čo človeku škodí,  
menujem na prvom mieste sám život.*

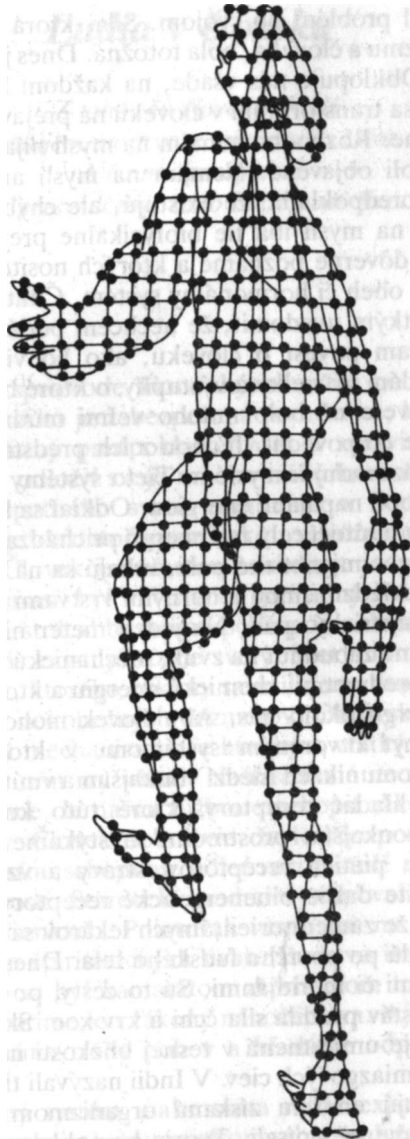
*A čo mu prospieva?*

*Som presvedčený, že to bude opäť život.*

Vydáme sa v sprievode šikmookých mužov po spleťtých cestách rovnováhy. Ako je zabezpečená rovnováha, ktorá sa pokladala za nevyhnutný predpoklad života a zdravia? Príroda by predsa nemohla odložiť svoje mnoho miliónov rokov očakávané dieťa do nebezpečného sveta zraniteľné a bezmocné. Zápis v rodnom liste je dostatočnou zárukou serióznosti. Matka Zem a otec Vesmír. Človek je súčasťou prírody, je jedným z jej prejavov. Zákonite musí byť závislý od prírodných dejín. Inak by strácal súvislosť, strácal by pevnú pôdu pod nohami. Občas sa to stáva. Okolo nás existujú rôzne svety. Svet mikróbov a buniek. Miniaturny svet, ktorého zákony sa usilujeme študovať. Na druhej strane svet nekonečných rozmerov. Obrovský svet kozmu. Každý obrovský mechanizmus je krehký a vratký. Lahko by mohol zahynúť a s ním my všetci. Našťastie má neobyčajnú schopnosť sebaregulácie. Je našou túžbou pochopiť zákony tohto deja, tejto rovnováhy. Človek dobre vie, že len čo pochopí, stane sa „bohóm“, bytosťou schopnou vidieť veci minulé a určovať, čo sa stane v budúcnosti. Starovekí mudrci vystupovali nad našu zem vo svojich myšlienkach. Poletovali vesmírom na lodiach svojich metafyzických a špiritistických úvah. Ludstvo išlo na to aj inou cestou. Snažilo sa byť kamarátom a priateľom toho, kto všetko pozná a vie. Pozrime len zákony náboženstva. Aj my sa derieme do kozmu, boríme tróny bohov a hľadáme odpoveď na dávne otázky.

Komplikovaný systém makrosveta môže existovať iba vtedy, keď disponuje nekonečným reťazcom sebaregulačných schopností a spleťtými uzlami späťných väzieb. Tieto systémy sa donekonečna opakujú u každého živého tvora.

Orient videl problém po svojom. Sila, ktorá bola nositeľkou rovnováhy kozmu a človeka, bola totožná. Dnes ju môžeme nazývať energia. Obklopuje nás všade, na každom kroku. Rozličné druhy energií sa transformujú v človeku na prejavy, ktoré nazývame biofyzikálne. Rozhodne nemám na mysli nijaké energie, ktoré dosiaľ neboli objavené. Nemám na mysli ani také energie, o ktorých sa predpokladá, že existujú, ale chýbajú presvedčivé dôkazy. Mám na mysli iba tie biofyzikálne prejavy organizmu, ktoré dobre a dôverne poznáme a ktorých nositeľom je nervová sústava, krvný obeh či hormonálny systém. Čitateľ tejto knihy si musí predovšetkým uvedomiť, že nechcem podávať vedecké dôkazy. Rozprávam povest' o človeku, ako ho videla orientálna medicína. Hľadám výčnelky a výstupky, o ktoré by som sa mohol zachytiť. Na svete už bolo mnoho veľmi múdrych ľudí, ktorí nám majú stále čo povedať. Jednou z ich predstáv bol seabiagnostický a sebazoraďujúci systém. Tieto systémy mohli pracovať iba vtedy, keď boli napájané energiou. Odkiaľ sa brala? Na človeka každú sekundu útočí celý rad energií prichádzajúcich z kozmu, obklopuje nás geomagnetické pole, vrhajú sa na nás kvantá svetelnej energie. Medzi zemou a hornými vrstvami atmosféry vzniká obrovský elektrický spád. Na jeden meter niekoľko stoviek voltov. Nesmieme zabudnúť na zvuk, mechanickú energiu vznikajúcu stykom s predmetmi, chemickú energiu a ktovie koľko zdrojov ďalších energií okolo nás. Aby človek mohol tieto energie využiť, musí byť otvoreným systémom, v ktorom dochádza k nepretržitej komunikácii medzi vonkajším a vnútorným prostredím. Musíme hľadať receptory, ktoré túto komunikáciu zabezpečujú. S vonkajším prostredím sa stýkame predovšetkým prostredníctvom piatich receptorov, stravy a vzduchu. Orient však ponúka ešte ďalšie bioenergetické receptory. Dnes je všeobecne známe, že záujem orientálnych lekárov sa upriamoval na dráhy, ktoré vedú po povrchu ľudského tela. Dnes ich nazývame dráhami, kanálmi či meridiánmi. Sú to cesty, po ktorých podľa tradičných predstáv prúdila sila čchi a krv xoe. Skutočne. Väčšina týchto dráh je umiestnená v tesnej blízkosti nervových zväzkov, krvných či miazgových ciev. V Indii nazývali tieto cesty nádí. Dráhy rozvádzajú energiu získanú organizmom z prírodných zdrojov, ktoré sme už opísali. Tvoria komplikovaný systém pozdĺžnych a priečnych ciest vedúcich od hlavy k prstom ruky či nohy a naopak. Iné obkružujú telo ako obruče. (Obr. č. 1.)



*1) Sieť meridiánov*

Tieto dráhy však predstavujú iba vonkajšie vetvy celého systému. Každá vonkajšia vetva má odstupujúcu vnútornú vetvu, ktorá prebieha od orgánu k orgánu. V mieste priebehu meridiánu sa nepodarilo objaviť nijaké štruktúry, ktoré by odpovedali na otázku, čo je čchi, ktorá tadiaľ prechádza. Takáto energia zrejme neexistuje. Meridiány sú pomyselné spojnice aktívnych bodov, ktoré názorne spájajú navzájom súvisiace miesta. Myšlienka, že rozličné orgány a miesta na koži či kĺby alebo receptory spolu súvisia, je veľkolepým zlepšovacím návrhom Orientu.

Na priebehu meridiánov bolo opísaných niekoľko stoviek bodov, ktoré pre ich osobitné vlastnosti nazývame aktívnymi bodmi. Na poznaní týchto podivuhodných vlastností bol založený celý liečebný systém nazývaný akupunktúra. Aspoň my v Európe ho tak nazývame. To preto, že lieči pomocou vpichovania kovových ihliel. Súčasné merania ukazujú, že aktívne body sú v podstate miniatúrne zdroje elektrického prúdu. Preto budeme ich funkcie hľadať v súvislosti s elektromagnetickým poľom, ktoré nás obklopuje. Aby vec nebola taká jednoduchá, laboratórne sa zistilo, že body nemenia svoje vlastnosti iba v elektrickom poli, ale aj v rádioaktívnom poli pod vplyvom tepelnej či svetelnej energie.

Teraz sa už môžeme pokúsiť odpovedať na otázku, aký zmysel majú meridiány a body na povrchu nášho tela. Sú azda stvorené preto, aby do nich lekár vpichoval ihly, ožaroval ich laserom či dráždil elektrickým prúdom? Iste nie. Pretože najprv bol človek a až potom lekár. Meridiány a body môžeme považovať za styčné kanály medzi organizmom a energetickými zdrojmi v našom okolí. Živočích nie je objektom uzavretým vo vaku z kože, ale otvoreným organizmom schopným komunikovať s okolím na energetickej úrovni. Na našu veľkú škodu o elektrickej aktivite organizmu toho veľa nevieme. Poznáme elektrické polia srdca a mozgu. Objavujú sa správy o meraní elektrických polí ostatných orgánov. Aj aktívny bod je elektricky zaujímavý. Má napríklad desaťkrát menší elektrický odpor ako jeho okolie. Je teda podstatne vodivejší než koža. Tvorí vodivý kanál a okolitá koža slúži ako izolant zabraňujúci nekontrolovaným energetickým impulzom. Je v našich možnostiach merať prúd vytekajúci zo spomenutých bodov. Odborníci konštatovali, že má hodnotu asi tri mikroampéry a jeho záporný pól je orientovaný smerom k povrchu tela. Preto sa napríklad po búrke cítime tak dobre. Pred búrkou sú mraky ionizované tak, že na ich povrchu je vrstva

kladne nabitých iónov, tvoriaca opačný pól k nášmu organizmu. Takýto mrak je akýmsi odsávacom energie. Oslabuje nás fyzicky aj psychicky. Po búrke je vzduch silne ionizovaný záporne nabitými iónmi. Tie utvárajú okolo nás obal znemožňujúci únik energie. Cítíme sa oddýchnutí, plní sily. Záporné ióny prevládajú aj na horách, v blízkosti mora či prúdiacich vôd. S opačne nabitými iónmi sa stretávame v krajinách silne znečistených spádom a exhalátmi. Systematickým meraním môžeme zistiť, že elektrický odpor bodov nie je stály, ale mení sa so zdravotným stavom organizmu i jednotlivých orgánov. V prípade, že sa odpor zníži či zvýši, nemusíme hneď pozorovať ujmu na zdraví. Je to však znamenie, ktoré signalizuje, že v orgáne sa niečo deje. Obdobie, keď sa porucha prejavuje iba na energetickej úrovni, je pomerne dlhé. V tomto období môžeme celkom ľahko predísť prepuknutiu ochorenia. Taká bola primárna prevencia Orientu. Ponúka sa vízia budúcnosti. Na plne automatizovaných, počítačmi riadených pracoviskách odpočíta laser z určitých miest na ľudskom tele energetický stav organizmu. Počítač naordinuje presné dávkovanie energetických injekcií. Človek tak bude každý deň uvádzaný do rovnováhy. Ľudia budú môcť potlačiť choroby ešte skôr, než sa objavia. Nastane epocha absolútneho zdravia. Je to pochopiteľné, nespĺniteľný sen? Nie tak celkom. Nič závažné nové som nevymyslel. Čínski cisári mali svojich dvorných lekárov, ktorí sledovali ich zdravotný stav pomocou pulzovej diagnostiky. Vzápätí pomocou ihličky, zvitku paliny, prstov či dychového cvičenia alebo úpravy stravy a bylinami dostali energiu do rovnováhy.

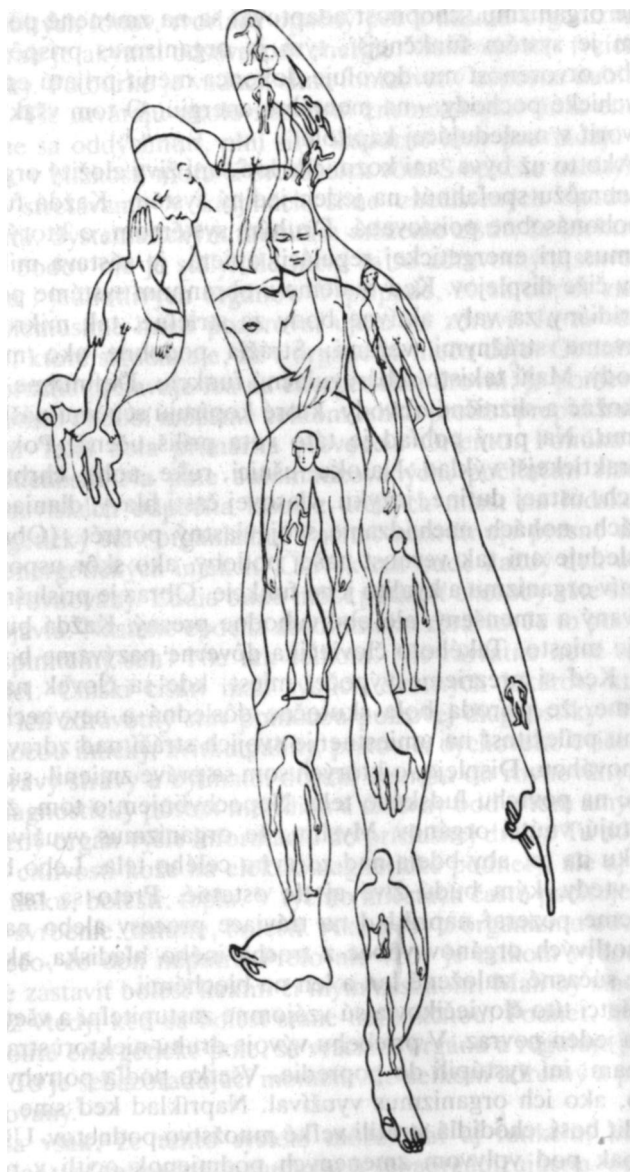
Sebadiagnosticky pôsobí meridián a aktívny bod v tom zmysle, že narušený orgán vyšle informáciu do príslušnej dráhy. Tu dôjde k zmene citlivosti kože na elektromagnetické podnety, ale aj pri vnímaní tlaku, bolesti, tepla. V týchto miestach často pociťujeme brnenie, svrbenie, trnutie, bolesti. Ako keby z organizmu odchádzalo niečo, čo doň nepatrí. Preto nie vždy je celkom výhodné okamžite zastaviť bolesť liekmi či iným zásahom. Mali by sme to spraviť až vtedy, keď sa bolesť stane nefunkčnou. Podnet, ktorý dodá okolité energetické pole, sa vracia k orgánu a reguluje jeho činnosť. To je sebazoradujúci moment. Je celkom adresný a presne dávkovaný.

Zdá sa však, že tento systém môže mať aj funkciu, ktorú môžeme nazvať sebazdokonaľujúcou a sebaorganizujúcou. Je totiž vo svojom dôsledku nositeľom adaptácie organizmu. Zabezpe-

čuje organizmu schopnosť adaptovať sa na zmenené podmienky. Čím je systém funkčnejší, tým je organizmus prispôsobivejší. Lebo otvorenosť mu dovoľuje dokonca meniť prijatú energiu na psychické pochody - na mentálnu energiu. O tom však budeme hovoriť v nasledujúcej kapitole.

Ako to už býva, ani kozmická loď, ani živý zložitý organizmus sa nemôžu spoľahnúť na jeden jediný systém. Každá funkcia je mnohonásobne poisťovaná. Druhým systémom, o ktorý sa organizmus pri energetickej regulácii opiera, je sústava mikrosystémov čiže displejov. Keď budeme v obrannom systéme považovať meridiány za valy, aktívne body za strieľne, tak mikrosystémy nazveme strážnymi vežami. Strážia podobne ako meridiány a body. Majú takisto sebaregulačnú funkciu. Definujme si ju. Sú to kožné a slizničné obvody, ktoré kopírujú schému nášho organizmu. Na prvý pohľad je táto veta príliš učená. Pokúsme sa o praktickejší výklad. Na oku, ušnici, ruke, nohe, chrbte, krku. líkach, ústnej dutine, jazyku, vlasovej časti hlavy, dlaniach, genitáliách, nohách nachádzame svoj vlastný portrét. (Obr. č. 2.) Nesleduje ani tak vernosť našej podoby, ako skôr usporiadanie tkanív organizmu a kvalitu jeho funkcie. Obraz je príslušne deformovaný a zmenšený, ale obdivuhodne presný. Každá bunka má svoje miesto. Takéhoto človečika dôverne nazývame homunkulus. Keď si prezrieme výpočet miest, kde sa človek nachádza, vidíme, že príroda bola skutočne dôsledná a nevynechala ani jednu príležitosť na umiestnenie svojich stráží nad zdravím, nad rovnováhou. Displeje, o ktorých som sa práve zmienil, sú umiestnené na povrchu ľudského tela. Nepochybujem o tom, že ďalšie existujú vnútri orgánov. Myslím, že organizmus využíva každú bunku na to, aby bdela nad zdravím celého tela. Lebo bude žiť iba vtedy, kým budú živé aj tie ostatné. Preto sa raz zrejme budeme pozeráť napríklad na tráviace procesy alebo na pohyb jednotlivých orgánov vôbec z trocha iného hľadiska, ako je to naše súčasné, založené len a len na biochémií.

Všetci títo človečikovia sú vzájomne zastupiteľní a všetci ťahajú za jeden povraz. V priebehu vývoja druhu niektorí stratili svoj význam, iní vystúpili do popredia. Všetko podľa potreby. Podľa toho, ako ich organizmus využíval. Napríklad keď sme prestali chodiť bosí, chodidlá stratili veľké množstvo podnetov. Ušnice sa naopak pod vplyvom zmenených podmienok ocitli v popredí. Taký je prirodzený beh sveta.



2) *Displeje pokrývajúce povrch nášho tela*

Dobrych sto rokov sa v Európe vie, že takýto neobyčajne podrobný displej predstavuje napríklad očná dúhovka. Óko je našim oknom do sveta. Prijíma slnečné lúče a na sietnici ich mení na elektrické impulzy. V mozgu sa z týchto impulzov syntetizuje obraz videneho. Dúhovka je posiatá pigmentovými škvrnami, priehlbunami, vyvýšeninami a ďalšími špecifickými útvarmi. Je samozrejme, že takto farebne i tvarovo členená dúhovka bude veľmi diferencovane reagovať na dopadajúce slnečné lúče, ktoré budú v každom zlomku sekundy pracovať ako akupunktúrne ihly. Stav organizmu ovplyvňuje nielen tvar dúhovky - pomocou stoviek mikroskopických svalov -, ale aj zloženie pigmentu, jeho nahromadenie a ďalšie prejavy odohrávajúce sa na dúhovke. Okrem dúhovky nájdeme na povrchu oka aj spojivku omývanú slzami, ktoré menia svoje chemické zloženie podľa stavu organizmu. Bokom nezostáva ani beľmo. Výsledkom bude skutočne zaujímavý displej. Pohľad do slnkom zaliatej krajiny budeme možno od tejto chvíle vnímať trochu inak. Nielen ako príjemnú emóciu, ale aj ako kontakt s prírodou, ktorá hojí. Budeme vnímať aj to, čo oči a uši prístrojov zatiaľ nevidia.

Chcel by som vedieť, či vybájené vesmírne bytosti majú naozaj také veľké uši, aké im s obľubou maľujú ilustrátori sci-fi románov. Ak áno, potom sú výborne zariadené na funkciu ďalšieho displeja. V Európe sa o rozšírenie poznatkov o ďalšom mikrosystéme postaral francúzsky lekár Nogier. Na základe jeho výskumu si môžeme prezrieť ucho ako obraz. (Obr. č. 3.)

Ten, kto si tento obraz vryje do pamäti, určite sa zamyslí nad tým, prečo si piráti zapichávali zlatú náušnicu do miest, kde má náš človečik umiestnené oko. Ďalšia otázka, ktorú si zvedavý človek položí, bude znieť: „Prečo práve zlato?“ Že by zlato a striebro boli nášmu telu rovnako príjemné ako nášmu vrecku? To by však znamenalo, že tí dávní fiškusi vedeli čosi o rozdielnom elektrickom potenciáli na špičke zlatej a striebornej ihly. Ak to nevedeli, odkiaľ prevzali túto obyčaj? Africkí domorodci si prevliekali cez ušnicu tyčinku v mieste pohlavných orgánov. Bola to snáď obdoba našej hormonálnej antikoncepcie?

Na ušnici nachádzame body a zóny s meniacou sa elektrickou vodivosťou. Menia sa podľa funkčného stavu organizmu. Rovnako sa mení aj citlivosť kože ušnice na tlak. menia sa farebné odtiene jednotlivých obvodov. (Od bielej cez červenú po tmavo-fialovú.) Elektromagnetické pole, zvukové vlny, svetelné spek-



### 3) *Obraz plodu na ušnici*

trum, to všetko slúži nenásytnej ušnici na jediný účel. Všetko pre rovnováhu v organizme. Možno sa po prečítaní týchto riadkov pozriete na svoje ucho a uvidíte mnohé narušené miesta, niekde sa odlupuje koža, inde je ucho bohato popretkávané žilkami alebo sa na ňom tvorí bradavička. Budete vedieť, že to nie je len tak. Známkou zdravia je čisté ucho, bez zmien na koži. Všetko ostatné svedčí o ťažkostiach, aj keď ich ucho ani oko prístrojov zatiaľ nevidia. Ale to tu už bolo.

Tak by sme mohli pokračovať od ústnej dutiny, kde mechanický a chemický vplyv žutej potravy je nositeľom energie pre sebadiaagnostický a sebaregulačný systém umiestnený na slizniciach úst či jazyka, až po chodidlá, ktoré dlažba stredovekej Prahy stimulovala určite viac ako dnešný asfalt. A to nehovorím o zarosených lúkách a machom vystlaných lesoch.

„Človek je jedným z biologických javov nekonečného vesmíru.“ Tak vyjadril súvislosť človeka so všetkým, čo ho obklopuje, akademik Charvát, ktorý ľudom veľmi dobre rozumie!. Preto aj človek podlieha vesmírnemu poriadku. Je to jednoduché. Porozumieme zásadám kozmu a človek bude pred nami stáť ako

## K R Í Ž O V K A Ž I V O T A

otvorená kniha. Tak si problém predstavovali učení orientálci. Napokon zhrnutie, akýsi preklad kvetnatých múdrostí starovekého Orientu do modernej reči.

1. Všetky fyzické a duševné prejavy človeka sú prejavom jeho prostredia. Na telesnú a duševnú kondíciu človeka majú vplyv všetky zložky nášho prostredia, tak vzdialeného kozmu - žiarenie, výbuchy, vibrácie, pohyby nebeských telies -, ako aj bezprostredného okolia. Vplýva na ňu atmosféra, klíma dennej doby, ročnej doby i storočia.

2. Vnútorne prostredie človeka je vo vzájomnom vzťahu s vonkajším prostredím. Všetky zložky vonkajšieho prostredia, ktoré prijímame ako energiu - žiarenie, vzduch, voda, rastliny, zvieratá, minerálne látky -, formujú náš organizmus a vytvárajú naše orgány.

3. Rovnováha medzi vonkajším a vnútorným prostredím vytvára kvalitu fyzického a duševného stavu človeka. Náš organizmus riadi všetky pochody tak, aby sa udržala rovnováha. Nerovnováha značí duševnú či telesnú chorobu. Vlastný význam choroby spočíva v úsilí organizmu o nastolenie rovnováhy. Choroba nie je stav, ale spôsob existencie. Taký spôsob, ktorý nám zväčša umožňuje žiť. Niekedy aj nie. Je to veľmi zložitá oblasť. Ako napokon všetko, čo sa týka človeka.

## *Vzťahy a cesty*

*„Človek je nepochybne najzaujímavejší tupec,  
akého si možno predstaviť.*

*Aj z tých najzrejmějších faktov  
dokáže vyvodiť úplne nesprávne závery.”*

*Mark Twain*

Keď dočítate túto kapitolu, budete s Markom Twainom iste súhlasiť. Život nám ponúka mnoho faktov. Kto však posúdi správnosť našich záverov? Čínski lekári nevideli orgány oddelene, ale vytvorili zložitý komplex vzťahov medzi jednotlivými orgánmi, tkanivami, kĺbmi, receptormi, dutinami. Podľa ich učenia poruchu na nejakom mieste organizmu môže spôsobiť veľmi vzdialená príčina. Na jej odstránenie treba liečiť úplne iný orgán, ako sa ponúka na prvý pohľad. Organizmus chráni svoje dôležité orgány, a to zložitými vzťahmi a cestami v bludisku živého tkaniva. Tieto vzťahy súčasná medicína nepozná.

Prichádzajú pacienti, ktorí svoje ťažkosti opisujú veľmi zmätene. Pichá ich tam, no po chvíli bolesť prejde sem, vystrelí dozadu a zatočí sa im hlava. Nemáme pochopenie pre takýto druh ťažkostí, a predsa často demonštrujú práve prepletenec vzťahov v našom organizme. Bol opísaný pred mnohými rokmi v knihách, ktoré voňali novým papierom. Mohli voňať aj preto, lebo boli napísané v krajine, kde papier vynašli. Jednotlivé príznaky chorôb nie sú navzájom nesúvisiacimi javmi, tvoria zmysluplnú pavučinu, ktorú tká jeden pavúk. Keď sa vraj na takej pavučine pretrhne jediné, ale to pravé vlákno, celé dielo majstra pavúka sa zrúti. Hľadajme teda ono povestné vlákno, ktoré drží pohromade celú stavbu.

Aby sme stavbe porozumeli, treba sa na chvíľu pozrieť na organizmus očami orientálneho mudrca. Staroveký lekár často býval nielen mužom, vyznávajúcim sa v medicíne, ale aj filozofom, staviteľom, matematikom a vedcom ďalších odborov. Preto jeho konštrukcie niesli stopy mnohých ďalších odvetví. Dnes by sme povedali interdisciplinárny prístup, ale spojený v jednom člove-

ku. Mnohé veci z orientálnej medicíny lepšie chápu elektronici než ľudia s humanitným vzdelaním. V týchto spojeniach aj dnes nachádzame budúcnosť medicíny.

V súlade s tým, čo som teraz povedal, rozdelili orientálci organizmus do piatich funkčných okruhov. Na čele každého okruhu stojí dvojica orgánov. Tieto orgány majú medzi sebou akýsi funkčný vzťah. Castokrát ho dobre poznáme, inokedy bude pre nás prekvapením. Možno vedecky nepodloženým, ale snáď sa jedného dňa dočkáme na tomto poli aj vedeckého potvrdenia.

Jeden z dvojice je hlavný a pre život nevyhnutný orgán. Sú to obličky, podžalúdková žľaza, pľúca, srdce a pečeň. K nim sa priraďujú orgány, ktoré obvykle slúžia na vylučovanie produktov vznikajúcich v hlavných orgánoch alebo v celom organizme. Zrkadlovo, v uvedenom poradí to sú: močový mechúr, žalúdok, hrubé črevo, tenké črevo, žľník. Tieto orgány už nie sú pre život úplne nevyhnutné, a ako dnes vieme, možno ich z väčšej časti vyoperovať a nahradiť. Veľmi schematicky si môžeme situáciu predstaviť takto: Ak chce organizmus existovať, musí chrániť predovšetkým nevyhnutné orgány. Ak vznikne patologická situácia, vedúca k zmene vnútorného prostredia alebo k nahromadeniu nežiadúcich látok, je výhodnejšie, keď porucha postihne dutý orgán, teda druhý z dvojice. K tomu zväčša naozaj dochádza. Častejšie ochorie žľník než pečeň, močový mechúr než obličky, žalúdok než podžalúdková žľaza atď. Dutý orgán vo dvojici bol podľa orientálnych predstáv ochrancom hutného, hlavného orgánu. Ak má človek dobrú prispôbovaciu schopnosť a ak veľkosť poruchy nepresiahne obranné schopnosti organizmu, dôjde k nastoleniu rovnováhy aj za cenu vzniku choroby. Ibaže takej, ktorá priamo neohrozí život organizmu.

Tým sa však cesta organizmu za rovnováhou nekončí. Je to preto, lebo ani ochorenie dutého orgánu nie je predsa len príliš výhodné. V tele jestvuje ešte veľa ďalších tkanív, orgánov a štruktúr, ktoré nemožno vynechať z boja o život. Organizmus tvorí skutočne jednotný celok. Na vytvorenie si predstavy o začlenení ostatných orgánov slúži pripojená tabuľka. (Obr. č. 4.)

Táto tabuľka je samozrejme iba schematická. V organizme dochádza v skutočnosti k oveľa spletitejšej interakcii. Na začiatok cesty však postačí. Jej obsah je pre naše predstavy veľmi nezvyklý. Zbaviť sa aspoň na chvíľu stereotypov je ťažké. Myšlienkové stereotypy sú obranným valom proti šialenstvu. Veľký básnik

obličky	pečeň	podžalúd- ková žľaza	pľúca	srdce
močový mechúr	žlčník	žalúdok	hrubé črevo	tenké črevo
rezáky	očné zuby	črenové zuby	1. a 2. stolička	zub múdrosti
mužské	pečeň	pery	nosohltn	dvanástnik
ženské	žlčník	ústa	priedušky	časť čreva zv.
pohlavné	žlčovod	hltan	tračník	lačník
močové orgány		prsia		dolná časť tenkého čreva - ileum
ucho	oko	ústa	nos	jazyk
čelová dutina	čelust- ná duti- na	čuchové dutiny	stredné ucho	
krídlovej kosti				
mandľa hltanu	mandle podnebné lymfa	lymfatický okruh hltanu	lymfatický okruh Eustachovej trubice	mandľa jazyková
kosti	svaly	väzy	koža vlasy	cievy CNS
noha	bedro	koleno	rameno	rameno
koleno vzadu	koleno vnútri	zvonka	laket' ruka zvonka	laket' ruka vnútorne
L 2,3	Th 8,9, 10	Th11, 12 L1	C 5,6,7 Th2,3,4 L4,5 <sup>1</sup>	C8 Th5,6,7 S 1,2,3
Si kíb				

4) Tabuľka vzťahov v ľudskom organizme

(L - bedrové stavce, S - krížové stavce,  
Th - hrudníkové stavce, C - krčné stavce)

Schiller na margo tejto myšlienky napísal: „Človek má strach pred niečím naozaj tvorivým, pretože sa bojí, že by sa mohol aj zblázniť.“

Nemožno opísať, čo všetko tabuľka ponúka. Podivuhodné vzťahy medzi zubami a orgánmi, lymfatickým tkanivom a orgánmi, kĺbmi či chrbticou a orgánmi, receptormi a orgánmi. V každom prípade nám hneď v prvej chvíli ponúkne jedno - pochopenie celistvosti organizmu. Naša paradentóza - odhaľujúca sa krčky zubov - nie je chorobou izolovanou na ústnu dutinu, ale oveľa rozsiahlejším problémom. Reumatizmus v ramene takisto nevznikol náhodou a jeho korene hľadáme po celom organizme. Kvalita našej chrbtice závisí od kvality vnútorných orgánov. Alergia, hrozba našej civilizácie, má spojitosť s funkciou čriev a pľúc, a tým aj spojitosť so spôsobom stravovania a dýchania. Ak pozorne sledujeme svoj organizmus, sme schopní veľmi rýchlo reagovať na poruchy, ktoré nám hrozia. Ak máme časté angíny, zhoršujú sa nám vlasy, ak pozorujeme zmeny na nechtoch alebo trpíme zápalmi čelových dutín, upozorňuje nás organizmus na okolnosť, že s našimi obličkami by onedlho nemuselo byť všetko v poriadku. Máme možnosť zmeniť stravu, spomaliť svoje životné tempo, a tak predísť problémom. K tejto kapitole patrí aj kapitola o vzťahu psychiky k funkcii orgánov. Vzhľadom na jej rozsiahlosť je uvedená osobitne. Pomôže nám pochopiť vzťahy napríklad medzi funkčnými sexuálnymi poruchami, obličkami a psychikou. Tabuľka nám tiež umožní chápať význam potravy, ktorú orientálna medicína kladla v liečbe chorôb na prvé miesto. Dobré fungujúce črevo, na čo však potrebujeme dostatok vlákniny, má vzťah k chrbtici, kĺbom aj koži. Rozbor týchto vzťahov sa bude prelínať celou knihou.

Niektoré súvislosti medzi časťami organizmu sú nám zrejmé. Obličky sú zodpovedné za minerálne hospodárstvo organizmu, a preto môžu byť pánmi kostí. (Kosti sú tvorené predovšetkým minerálmi.) Ďalšie vzťahy by sme pochopili štúdiom vzniku zárodočných tkanív. Niektoré veľmi vzdialené orgány pochádzajú z rovnakej zárodočnej lišty. Ich príbuznosť sa môže zachovať aj v období, keď už dávno majú rozdielnu funkciu. V posledných rokoch sa množia vedecké práce o schopnosti tkanív meniť svoju funkciu nie podľa plánu a určenia, ale podľa potreby organizmu. Inokedy by sme našli spojenie prostredníctvom nervového systému. Zuby sú inervované z veľkej časti trojklanným nervom. Ten

má vzťah k tým častiam mozgu, v ktorých sú uložené dôležité vegetatívne centrá. Ich ovplyvnením dochádza k zmenám v celom organizme. Takisto miecha spája značné množstvo orgánov na reflexnej úrovni, ako to dokazovali ruskí bádatelia od začiatku tohto storočia. Tak možno vysvetliť napríklad vzťah pečene a bedrového kĺbu, vzťah poruchy hrubého čreva a lakťa. Cez tieto kĺby prechádza časť sedacieho nervu či ramenného nervového zväzku. Ďalšie orgány sú spojené na základe humorálnej - látkovej - informácie. O niektorých súvislostiach nevieme takmer nič. Napriek tomu trochu stiesňujúco pôsobí predstava, že mudrci z „primitívnej“ doby našich dejín dokázali jasnozrivo vystihnúť spleť vzťahov ľudského organizmu.

Je to už tiež dávno, čo čínsky mudrc Lao-c\* vyriekol okrídlenú vetu: „Zastavte zlo, kým neexistuje, zadržte chorobu, kým sa neprejaví.“ Nepochybne ide o ideálnu formuláciu preventívnych snáh našej medicíny. S tým rozdielom, že boli formulované pred niekoľkými tisícročiami. Ako mohol vyriešiť takú trúfalú vetu? Prvú časť odpovede môžeme hľadať už v tejto kapitole. K ďalším častiam sa dostaneme postupne. Zlo môžeme zadržat len vtedy, keď rozpoznáme aj tie najnepatrnejšie príznaky blížiacej sa choroby. Spoliehame sa, že nám pri tom pomôže elektronika, superoptika, molekulárna chémia, molekulárna biológia atď. Bolo by azda možné, aby miliardy ľudí tejto planéty mohli byť ustavične kontrolované? Prvú prácu musí vykonať každý sám na sebe, a to na základe poznania prejavov svojho organizmu. Moderná medicína je nedostupná v riešení akútnych situácií. Havária či akútny zápal pľúc alebo krutá obličková kolika, to je doména a výkladná skriňa našej lekárskej vedy. S chronickými chorobami je to o niečo horšie. Zákonitosti ich priebehu nám do značnej miery unikajú.

Ochranný zmysel opísaných vzťahov je stále ten istý. Ventilácia problému hornými dýchacími cestami, kožou alebo kĺbmi je pre organizmus prijateľnejšia, znesiteľnejšia, ako keď choroba postihne základnú dvojicu orgánov. Dieťa rýchlo ochorie, rýchlo sa uzdraví, ale v základe zostáva zdravé. Muž v histórii svojho vývoja nemohol byť často chorý, trpieť ťažkosťami, ktoré by ho hoci len na čas vyradili z práce. Od jeho schopnosti pracovať a pohybovať sa závisela ochrana a obživa rodiny. Preto bol menej citlivý, horšie sa prispôboval, ochorenie však častejšie postihovalo priamo najdôležitejší orgán. Dnes na túto svoju vlastnosť,

## K R I Ž O V K A Ž I V O T A

zníženú citlivosť na bolesť a zhoršenú prispôsobivosť, dopláca kratším životom. Ženy bývajú častejšie choré, ale ich choroby mávajú charakter ľahších psychických porúch, bolestí, pocitov či postihnutia dutých orgánov. Dožívajú sa však podstatne vyššieho veku, a to vďaka lepšej funkčnosti a prispôsobivosti svojho organizmu. Zdá sa, že nebyť chorý je tak trochu nevýhodné.

Na začiatok postačí (umelec by to lepšie vyjadril obrazom), keď si uvedomíme vzájomnú prepojenosť všetkých prejavov i orgánov svojho tela. Nositeľ Nobelovej ceny profesor Wilkins túto myšlienku vyjadril veľmi múdro: „Sme zvyknutí uvažovať v rovine separátnych komponentov, redukcionalisticky. Všetky problémy chceme zasadiť do pevných hraníc a rozdeliť ich na samostatné časti... Na vesmír treba pozerať ako na gigantický organizmus, ktorého všetky časti existujú vo vzájomnej súvislosti, a nie ako hodinový stroj, ktorý sa dá rozobrať na jednotlivé súčiastky, ktoré potom skúmame.“

## *Príbuzní sami sebe*

*„Každý člověk je svým vlastním vesmírom.“*

*Lecomte du Nouy*

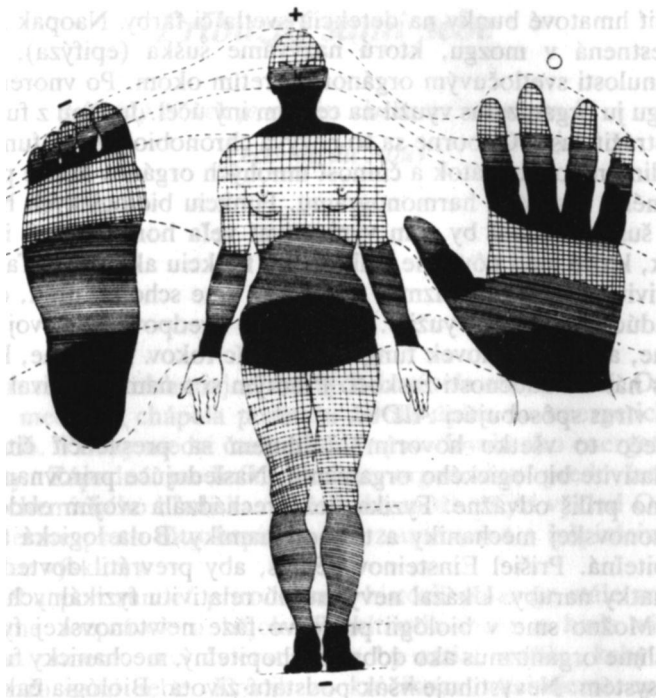
Porozumieť vzťahom jednotlivých častí tela nie je ľahké. Orientálna medicína, chápala podstatu života úplne na energetickom základe. Vzťahy medzi časťami tela vysvetľovala ako energetické vzťahy. Západná medicína študuje organizmus predovšetkým z biochemického hľadiska. Len ťažko môže prijať výklad Orientu. Berme preto túto kapitolu ako zaujímavosť a inšpiráciu pre budúce výskumy.

Túžba porozumieť prírode sa v histórii objavuje stále znova. Vráťane rozprávok a bájok. Prehltnutie mäsa z hada viedlo k porozumeniu reči zvierat. Nám by zatiaľ stačilo, keby sme rozumeli sami sebe. Krôčik za krôčikom odťahujeme oponu. V kútiku duše nás desí zložitnosť človeka. Niekedy sa zdá, že veda od človeka skôr uteká, než by sa k nemu približovala. Utieka sa k zrozumiteľnejšej technike. Vedci chcú zhotoviť človeka, ktorému budú rozumieť. Bude zhotovený z umelého materiálu, o ktorom vieme všetko. Bude oživený energiou, ktorú tiež poznáme. Nebude nás desiť svojou nevypočítateľnosťou, bude vlastne vypočítaný. Taký tvor je presne definovateľný. Žijeme v čase, kedy túžime po presnom pomenovaní. Striktnosť pojmov však vedu často brzdí. Predovšetkým biológiu. Len pre zaujímavosť, aby sme lepšie pochopili to, o čom budeme hovoriť neskôr. Keď človeku povieme určité slovo, zväčša pochopí jeho význam, vyloží si ho po svojom. Keď takéto slovo povieme počítaču, vznikne problém presnej definovateľnosti. „Kača“ môže znamenať rozto milé dieťa, hlúpe dievča, hračku, súčasť športovej výbroje alebo prípravok v automechanikovej dielni. Narazili sme na problém. V biológii je takéto situácia pomerne bežná. V priebehu vývoja môže byť jedna časť tela použitá na celkom iné účely. Slepci môžu

využiť hmatové bunky na detekciu svetla či farby. Naopak žľaza umiestnená v mozgu, ktorú nazývame šuška (epifýza), bola v minulosti svetločuvým orgánom. Tretím okom. Po vnorení do mozgu ju organizmus využil na celkom iný účel. Jednou z funkcií je „strážič ča\$“. Odborne sa to nazýva chronobiologická funkcia. Hladina mnohých látok a činnosť mnohých orgánov kolíše podľa presného časového harmonogramu. Funkciu biologických hodín plní šuška. Mohol by som vymenovať veľa hormónov či iných látok, ktoré mali pôvodne celkom inú funkciu ako dnes. Taká je relativita živého organizmu. Zatiaľ nie sme schopní určiť, čo sa v budúcnosti na čo využije. Nemôžeme predpovedať vývoj. Nevieme, ako bude človek fungovať za tisíc rokov. Nevieme, ktorý vírus nás v budúcnosti zaskočí. Predtým si s nami zahrával mor, dnes vírus spôsobujúci AIDS.

Prečo to všetko hovorím? Usilujem sa presvedčiť čitateľa o relativite biologického organizmu. Nasledujúce prirovnanie je možno príliš odvážne. Fyzika tiež prechádzala svojím obdobím newtonovskej mechaniky a termodynamiky. Bola logická a pochopiteľná. Prišiel Einsteinov génius, aby prevrátil dovtedajšie poznatky naruby. Ukázal nevyhnutnú relativitu fyzikálnych veličín. Možno sme v biológii práve vo fáze newtonovskej fyziky. Kreslíme organizmus ako dobre pochopiteľný, mechanicky fungujúci systém. Nevystihuje však podstatu života. Biológia čaká na svojho Einsteina. Nedávno som hovoril s jedným veľkým vedcom, popredným odborníkom na liečenie zhubných nádorov. Spýtal som sa ho na jeho tajomstvo dosahovania lepších výsledkov, než majú iní. Odpovedal veľmi nezvyčajne. Vraj pochopil relativitu podávaných liekov. Tam, kde by mali pomôcť, nepomôžu, inde, kde sa od nich neočakáva nič zvláštne, urobia zázrak. Takto chápaná liečba mu umožňuje, aby pacientom dodal väčší optimizmus a túžbu po uzdravení než iný lekár. Zvláštny, ale pravdivý poznatok po desaťročiach vedeckého bádania.

Pomaly sa dostávame k tomu, čo máme povedať v tejto kapitole. K obdivu nad jednou zložkou orientálneho myslenia. Jeho reč je pre nás veľmi nezrozumiteľná, plná neurčitých pojmov, prirovnaní, básnických metafor. Je rovnaká, aké bolo ich myslenie. My sa domnievame, že to tak bolo z nevedomosti, z nedostatočného poznania. Mohlo to byť aj naopak. V hmlistých pojmoch je vyjadrená relativita funkcií organizmu. Máme čo lúštiť, môžeme dosadzovať poznatky do krížovky. Pre menšie obveselenie sa



5) *Energetické vzťahy častí ľudského organizmu*

pozrieme napríklad do Indie. Jedna z jogových pozícií sa nazýva padahastásana. V slovníku sanskritu sa dočítame: Pada znamená noha, lúč, kapitola alebo koleso. Hasta znamená ruka, rukopis, pomoc či podpora. Skúsme preložiť takýto názov. Bude to ruka, noha či podpísané koleso?

Nezľahčujme však túžbu orientálcov poznať organizmus čo najdokonalejšie. Energetické súvislosti ich priviedli k poznaniu nasledujúcej schémy. (Obr. č. 5.)

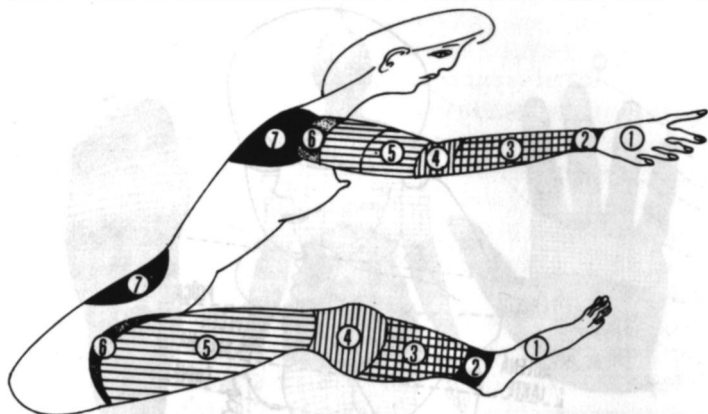
Čo znamená tento obrázok, to ponechám do značnej miery na vašu fantáziu. Praktické využitie je dvojaké. V prvom prípade si môžeme vysvetliť niektoré zmeny v našom tele. Urobiť sebiadiagnostiku. V druhom prípade môžeme podnietiť fantáziu pri vysvetľovaní nevedomého správania. Dajme sa do toho.

Všimnime si, že organizmus podľa orientálcov prejavuje určitú



6) *Vzájomne sa ovplyvňujúce zóny*

energetickú aktivitu. My dnes vieme, že jednotlivé časti tela majú rozdielny elektrický náboj. Sovietsky vedec Mikulin napríklad tvrdí, že červené krvinky v užučkých kapilárach sa pohybujú predovšetkým na základe rozdielneho elektrického náboja, ktorý nachádzame v tkanivách a krvinkách. Podľa toho, ako tkanivo pracuje, mení sa jeho elektrický náboj. Čím je rozdiel medzi potenciálom krvinky a tkanív väčší, tým k intenzívnejšej výmene kyslíka dochádza. Mozgové tkanivo je nabité kladne, väčšina ostatného tela má záporný náboj. Tento názor zaujímavo korešponduje s energetickým vnímaním organizmu v Oriente. Ruky sú v neutrálnom pásme. Majú neutrálny náboj. Podľa predstáv starovekého lekárstva sú schopné dávať alebo odoberať energiu. Všimnime si správanie niektorých chorých. Jeden pacient sa stále dotýka chorého miesta. Drží ruky nad svojou bolesťou. Dotyk vlastnej ruky aj dotyk ruky inej osoby mu prináša úľavu. Lekár prístupujúci k lôžku pacienta celkom automaticky položí na jeho telo svoju uzdravujúcu ruku. Východné lekárstvo nazývalo takéto ochorenie „ochorením z prázdnoty“. Ruka pôsobí ako zdroj ener-



7) Súvislosť medzi časťami končatín

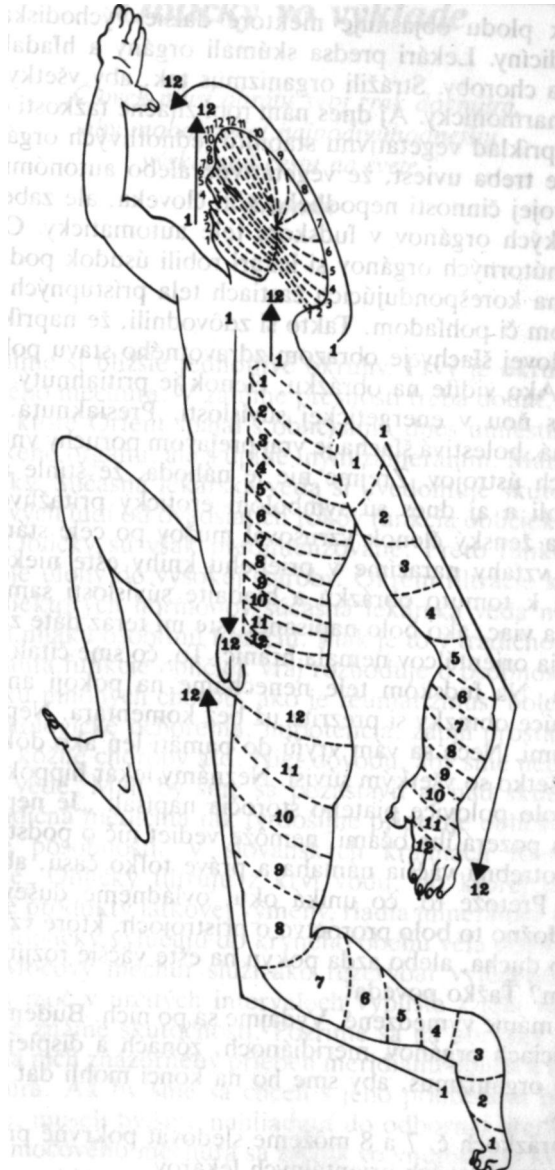
gie. Veď sa na nej aj končí alebo začína väčšina energetických kanálov, o ktorých sme už trochu hovorili.

Iný chorý sa bojí dotknúť boľavého miesta. Dotyk mu spôsobuje zhoršenie bolesti, je mu nepríjemný. Takéto choroby sú „chorobami z prebytku energie“. Úľavu spôsobuje chladivý vietor, tečúca voda či dotyk ruky na inom, korešpondujúcom zdravom mieste tela. Z takýchto predstáv vychádzala liečba prikladáním rúk, ktorá je v mnohých kultúrach stále živá.

V druhom prípade nám tieto vzťahy môžu viesť jasno do nášho uvažovania nad svojím telom. Praskajú vám päty? Premýšľate, od čoho to môže byť? Prezrite si obrázok a zistíte, že päty súvisia s dolnou polovicou brucha a panvou. Zrejme v tejto oblasti nie je všetko v poriadku. Nedeste sa a nebežte hneď k lekárovi. Uvedomte si, že svoje päty sledujete už pekných pár rokov a nič zvláštne sa nedeje. Takéto poruchy totiž zväčša prebiehajú len na funkčnej, nervovej úrovni. Ale poruchy to sú, aj keď ich röntgen zatiaľ nevidí. Trpíte bolesťami krčnej chrbtice? Pozrite sa na obrázok a zamyslite sa nad svojou životosprávou. Táto časť tela má vraj vzťah k brušným orgánom a obličkám. Uvidíte, že sa takýchto bolestí môžete zbaviť, keď zmeníte svoj jedálny lístok alebo svoje konanie vôbec.

Podľa orientálnych predstáv tieto korešpondujúce zóny vznikajú vzájomným energetickým ovplyvňovaním vo vnútramaternicovom období. (Obr. č. 6.)

KRÍŽOVKA ŽIVOTA



8) Zóny podľa japonského lekára Hirohita

Obrázok plodu objasňuje niektoré ďalšie východiská orientálnej medicíny. Lekári predsa skúmali orgány a hľadali znaky blížiacej sa choroby. Strážili organizmus tak, aby všetky orgány pracovali harmonicky. Aj dnes nám robí značné ťažkosti diagnostikovať napríklad vegetatívnu stabilitu jednotlivých orgánov. Na vysvetlenie treba uviesť, že vegetatívne alebo autonómne nervstvo vo svojej činnosti nepodlieha vôli človeka, ale zabezpečuje chod všetkých orgánov v ľudskom tele automaticky. O kvalite funkcie vnútorných orgánov si lekári robili úsudok podľa istých prejavov na korešpondujúcich častiach tela prístupných vyšetreniu hmatom či pohľadom. Takto si zdôvodnili, že napríklad kvalita Achillovej šľachy je obrazom zdravotného stavu pohlavných ústrojov. Ako vidíte na obrázku, členok je pritiahnutý k panve, preto je s ňou v energetickej súvislosti. Presiaknutá, neostro ohraničená, bolestivá šľacha je vraj prejavom poruchy vnútorných pohlavných ústrojov. Zrejme nie je náhoda, že štíhle a pružné členky boli a aj dnes sú symbolom eroticky príťažlivej osoby. Pohľad na ženský členok vzrušoval mužov po celé stáročia. Na podobné vzťahy narazíme v priebehu knihy ešte niekoľkokrát. Vráťte sa k tomuto obrázku a hľadajte súvislosti sami. Určite prídete na viac, ako bolo napísané. Iste mi teraz dáte za pravdu, že fantázia orientálcov nemala hraníc. To, čo sme čítali, bola len rozsvička. Na ľudskom tele nenecháme na pokoji ani chĺpok. Nasledujúce obrázky si prezrite už bez komentára. Nepremýšľajte nad nimi. Nech sa vám vryjú do pamäti len ako dôkaz tvrdenia, že všetko so všetkým súvisí. Neznámy lekár hippokratovskej školy okolo polovice piateho storočia napísal: „Je nepochybné, že kto sa pozerá iba očami, nemôže vedieť nič o podstate človeka. Je potrebná väčšia námaha a práve toľko času, aby sme ju poznali. Pretože to, čo uniká oku, ovládneme duševným zrakom.“ Možno to bolo proroctvo o prístrojoch, ktoré vznikli silou ľudského ducha, alebo azda pokyn na ešte väčšie rozjímanie nad človekom? Ťažko povedať.

Cesty máme vymedzené. Vydajme sa po nich. Budeme putovať po dvojiciach orgánov, meridiánoch, zónach a displejoch. Rozdrobíme organizmus, aby sme ho na konci mohli dať znovu dohromady.

Na obrázkoch č. 7 a 8 môžeme sledovať pokrvné príbuzenské vzťahy v predstavách orientálnych lekárov.

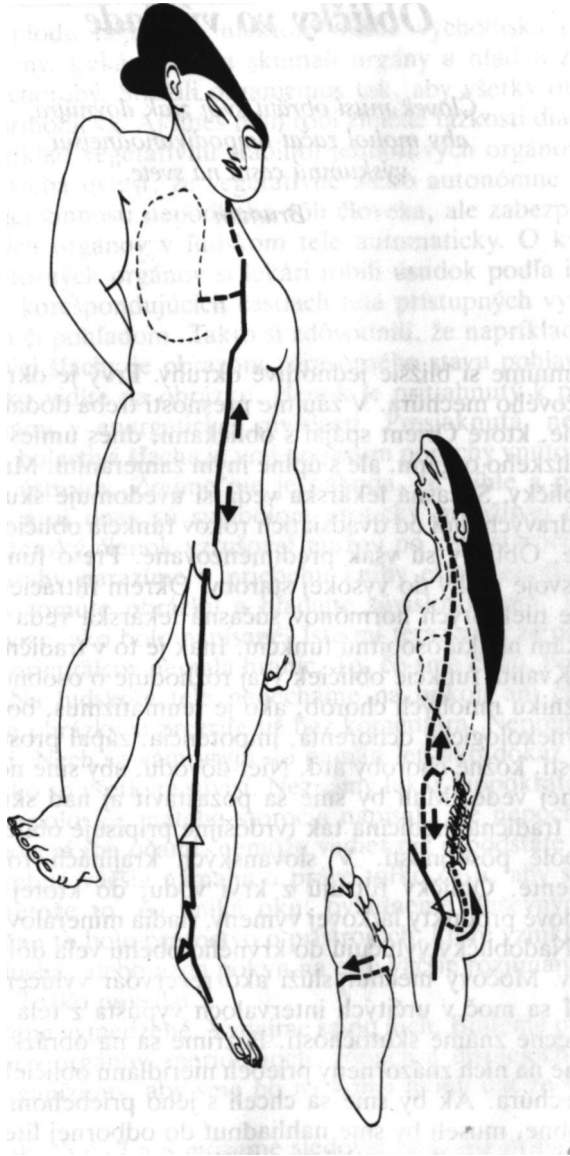
## *Obličky vo výklade*

*„Človek musí obrátiť svoj zrak dovnútra,  
aby mohol začať najpodivuhodnejšiu  
výskumnú cestu na svete.“*

*Brumtin*

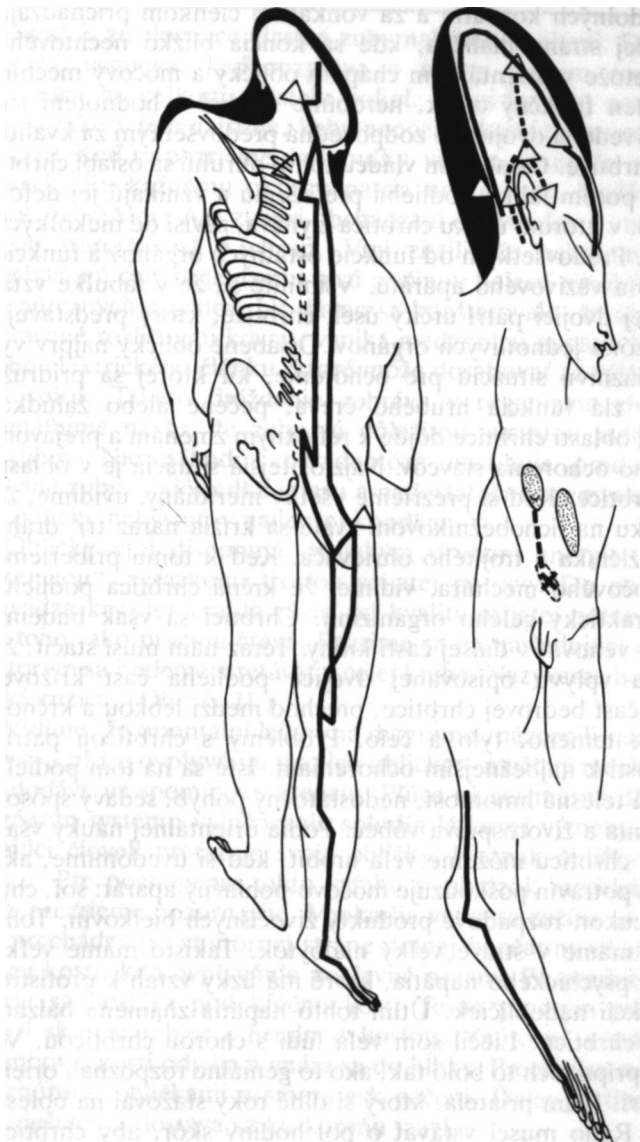
Všimnime si bližšie jednotlivé okruhy. Prvý je okruh obličiek a močového mechúra. V záujme presnosti treba dodať, že mnohé funkcie, ktoré Orient spájal s obličkami, dnes umiestňujeme do sice blízkeho orgánu, ale s úplne iným zameraním. Mám na mysli nadobličky. Súčasná lekárska veda si uvedomuje skutočnosť, že aj u zdravých ľudí od dvadsiatich rokov funkcia obličiek ustavične slabne. Obličky sú však predimenzované. Preto funkčne stačia plniť svoje úlohy do vysokej staroby. Okrem filtrácie krvi a produkcie niektorých hormónov súčasná lekárska veda neprpisuje obličkám nijakú osobitnú funkciu. Inak je to v tradičnom liečiteľstve. Kvalita funkcie obličiek vraj rozhoduje o osobnosti človeka a o vzniku mnohých chorôb, ako je reumatizmus, bolesti chrbtice, gynekologické ochorenia, impotencia, zápal prostaty, reumatické choroby atď. Niet dôvodu, aby sme nedôverovali súčasnej vede. Mali by sme sa pozastaviť aj nad skutočnosťou, prečo tradičná medicína tak tvrdošijne pripisuje obličkám obrovské pole pôsobnosti. V slovanských krajinách rovnako ako v Oriente. Obličky filtrujú z krvi vodu, do ktorej prepúšťajú odpadové produkty látkovej výmeny, riadia minerálne hospodárstvo. Nadobličky vylučujú do krvného obehu veľa dôležitých hormónov. Močový mechúr slúži ako rezervoár vylúčeného moču, odkiaľ sa moč v určitých intervaloch vypúšťa z tela von. To sú všeobecne známe skutočnosti. Pozrime sa na obrázky č. 9 a 10. Vidíme na nich znázornený priebeh meridiánu obličiek a močového mechúra. Ak by sme sa chceli s jeho priebehom oboznámiť podrobne, museli by sme nahliadnuť do odbornej literatúry.

Dráha močového mechúra sa začína vo vnútornom kútiku oka, obidve vetvy idú rovnobežne cez lebku popri chrbtici po zadných



9) Meridián obličiek

K R Í Ž O V K A Ž I V O T A



10) Meridián močového mechúra

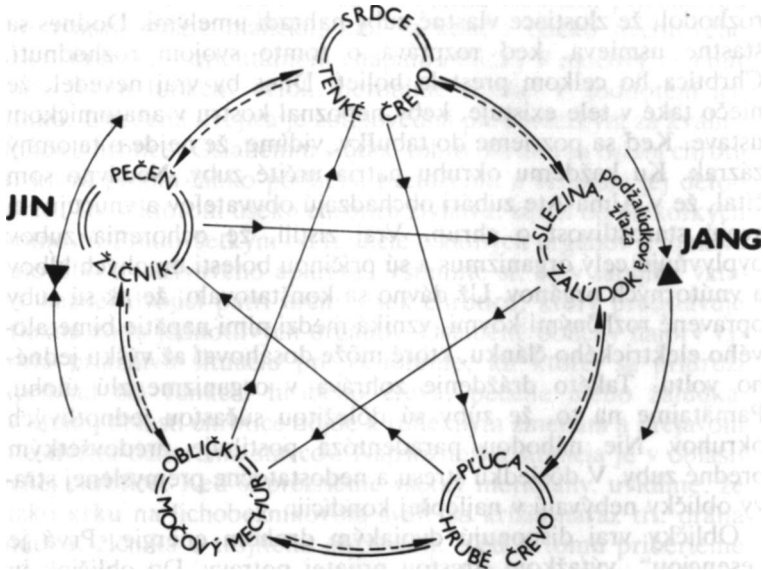
stranách dolných končatín a za vonkajším členkom prichádzajú k vonkajšej strane malíčka, kde sa končia blízko nechtového lôžka. Pretože v orientálnom chápaní obličky a močový mechúr tvoria jeden funkčný celok, nerobíme rozdiel v hodnotení ich účinku. Uvedená dvojica je zodpovedná predovšetkým za kvalitu funkcie chrbtice. Oslabením vládcu tohto okruhu sa oslabí chrbtica, ktorá potom ľahko podlieha preťaženiu a vznikajú jej deformácie. To, v ktorom úseku chrbtica zlyháva, závisí od niekoľkých okolností. Predovšetkým od funkcie ostatných orgánov a funkcie svalového a väzivového aparátu. Všimnite si, že v tabuľke vzťahov každej dvojici patrí určitý úsek chrbtice, ktorý predstavuje reflexnú zónu jednotlivých orgánov. Oslabené obličky najprv vytvoria priaznivú situáciu pre ochorenie, ku ktorej sa pridruží napríklad zlá funkcia hrubého čreva, pečene alebo žalúdka, a v určitej oblasti chrbtice dôjde k reflexným zmenám a prejavom bolestivého ochorenia stavcov. Najzložitejšia situácia je v oblasti krčnej chrbtice. Keď si prezrieme všetky meridiány, uvidíme, že blízko krku na lichobežníkovom svale sa krížia naraz tri: dráha žalúdka, žľazníka a trojitého ohrievača. Keď k tomu priberieme dráhu močového mechúra, vidíme, že krčná chrbtica podlieha vplyvu prakticky celého organizmu. Chrbtici sa však budeme podrobne venovať v ďalšej časti knihy. Teraz nám musí stačiť, že vlastnému vplyvu opisovanej dvojice podlieha časť krížovej chrbtice, časť bedrovej chrbtice, prechod medzi lebkou a krčnou chrbticou, temeno, tylo a čelo. Problémy s chrbticou patria v súčasnosti k najbežnejším ochoreniam. Iste sa na tom podieľa nadmerná telesná hmotnosť, nedostatočný pohyb, sedavý spôsob zamestnania a životospráva vôbec. Podľa orientálnej náuky však pre svoju chrbticu môžeme veľa urobiť, keď si uvedomíme, aké množstvo potravín poškodzuje močovo-pohlavný aparát: soľ, chemikálie, cukor, rozpadové produkty živočíšnych bielkovín. Toho všetkého máme v strave veľký nadbytok. Takisto máme veľký nadbytok psychického napätia, ktoré má úzky vzťah k protistresovej funkcii nadobličiek. Útlm tohto napätia znamená balzam pre našu chrbticu. Liečil som veľa ľudí s chorou chrbticou. Vo všetkých prípadoch to bolo tak, ako to geniálne rozpoznali orientálni lekári. Mám priateľa, ktorý si dlhé roky sťažoval na bolesti chrbtice. Ráno musel vstávať o pol hodiny skôr, aby chrbticu rozhýbal a vôbec bol schopný normálneho pohybu. Hoci nie je príliš starý, trápili ho zuby, predovšetkým rezáky. Jedného dňa sa

rozhodol, že zlostiace vlastné zuby nahradí umelými. Dodnes sa šťastne usmieva, keď rozpráva o tomto svojom rozhodnutí. Chrbtica ho celkom prestala bolieť. Dnes by vraj nevedel, že niečo také v tele existuje, keby nepoznal kosť v anatomickom ústave. Keď sa pozrieme do tabuľky, vidíme, že nejde o tajomný zázrak. Ku každému okruhu patria určité zuby. Nedávno som čítal, že v Alma-Ate zubári obchádzajú obyvateľov a vnucujú im svoju starostlivosť o chrup. Vraj zistili, že ochorenia zubov ovplyvňujú celý organizmus a sú príčinou bolesti mnohých kĺbov a vnútorných orgánov. Už dávno sa konštatovalo, že ak sú zuby opravené rozličnými kovmi, vzniká medzi nimi napätie bimetalového elektrického článku, ktoré môže dosahovať až výšku jedného voltu. Takéto dráždenie zohráva v organizme zlú úlohu. Pamätajte na to, že zuby sú dôležitou súčasťou jednotlivých okruhových. Nie náhodou paradentóza postihuje predovšetkým predné zuby. V dôsledku stresu a nedostatočne premyslenej starostlivosti obličky nebývajú v najlepšej kondícii.

Obličky vraj disponujú dvojakým druhom energie. Prvá je „esenciou“, výťažkom, tresťou prijatej potravy. Do obličiek ju privádza krv. Jej kvalita závisí od kvality prijatej potravy a tiež od toho, ako pracujú črevá. Pozrime sa na nasledujúci obrázok, s ktorým sa budeme stretávať v celej knihe. Nazývame ho energetická ružica. (Obr. č. 11.)

Vidíme, že orientálni lekári na diagrame znázornili, ako hrubé črevo a pľúca ovplyvňujú dvojicu obličky - močový mechúr. Črevo dodáva už spomínanú esenciu. Pľúca sú nesmierne dôležitým orgánom systému vylučovania sploďín látkovej výmeny. Zle dýchajúci človek preťažuje svoje obličky. Naopak obličky vládnu srdcu. Pre pochopenie tohto vzťahu si obrázok meridiánu obličiek prezrieme pozornejšie. Vonkajšia vetva sa začína na chodidle, prechádza po vnútornej strane dolnej končatiny okolo ohanbovej kosti, kde ovplyvňuje pohlavné orgány. Po prednej strane trupu sa dostáva pod kľúčnu kosť. Tesne predtým prechádza popri sklbení rebier s hrudnou kosťou. Vnútna vetva sa pri ohanbovej kosti odpája a vnára sa do hĺbky. Prechádza močovým mechúrom, obličkami a smeruje k pečeni. Ďalej pretína pľúca, priedušnicu a dostáva sa ku koreňu jazyka.

Vráťme sa k šípke, ktorá na diagrame smeruje k srdcu. Aby sme problém plne pochopili, musíme si uvedomiť, že v staroveku bolo srdce snáď všade na svete predovšetkým sídlom citov. Vtedy



### 11) Energetická ružica

nebolo onou pumpou, o ktorej vieme dnes. Nemyslím si, že to bola celkom bizarná predstava, keď si uvedomíme, že nadobličky veľmi hlboko ovplyvňujú emocionálnu sféru, a tým aj srdcovú činnosť. Napokon infarkt srdca a stres sú rodnými bratmi. Zotrvaťme ešte na okamih pri dráhe meridiánu. Vnútna vetva sa končí pri koreni jazyka. Orientálna medicína obviňuje obličkový okruh z podľahnutia na angínu. Angínu by teda mal dostať človek, ktorý má oslabenú energiu obličiek a potom sa povedze stretne so streptokokom. Raz som narazil na súvislosť, ktorá naznačila, že bez vetra sa naozaj ani lístok nepohne. Vyšetрил som počas svojej praxe stovky detí, ktoré trpeli nočným pomočovaním. V našej populácii ich je veľa. To nás teraz nezaujíma. Zaujímá nás však okolnosť, ktorú mi prezradila takmer každá mladá mamička. Keď dieťa dostalo angínu, prestalo sa pomočovať. Pri inej chorobe sprevádzanej horúčkami, napríklad pri chrípke, to tak nebolo, skôr naopak. Veľa týchto detí sa vyliečilo po operácii mandlí. Moderná lekárska veda pozná vzťah angíny a následného

ochorenia obličiek či srdca. Ak sa znova pozrieme na hviezdicu, ani táto okolnosť nás neprekvapí.

Esencia, o ktorej sme sa zmienili, má vraj vplyv na rozvoj mozgu a pohlavné dozrievanie. Myslím, že nás to neudiví. Zloženie potravy ovplyvňuje vývoj človeka. Vrchol pôsobenia tejto esencie na ženu je v rokoch, ktoré sú násobkom siedmich. V štrnástich rokoch vrcholí prvá fáza pohlavného dozrievania, optimum dosahuje v dvadsiatich ôsmich rokoch. V tomto veku sa rodia deti najviac obdarené zmiernenou silou. Opačný proces nastáva u žien vo veku štyridsaťdeväť rokov. Muži majú tieto šťastné, šťastnejšie a najšťastnejšie roky v šestnástom, tridsiatom druhom a šesťdesiatom štvrtom roku svojho života. Násobok ôsmich je pre nich osudový.

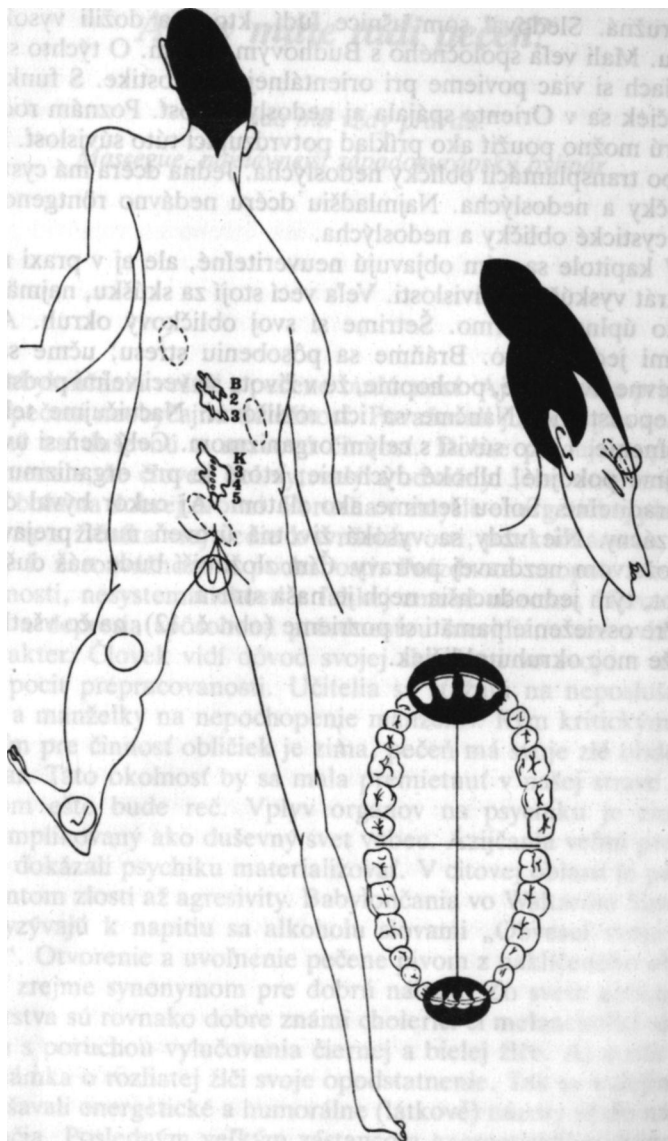
Veľa by sme mohli rozprávať o vplyve obličkového okruhu na pohlavné ústrojenstvo. Bolo by to vzhľadom na súčasnosť nepochybne atraktívne. Gynekologických ochorení je viac, ako je nám príjemné, ale tentoraz sa držíme príslovia: „Jedz do polosýta...“ Aj my si necháme niečo na neskôr.

Druhá energia, ktorou obličky disponujú, je získaná od rodičov. Je dedičná. Určuje vrodennú konštitúciu a silu osobnosti. Iste aj tu majú nadobličky dôležitú úlohu. Sú súčasťou veľmi dôležitej osi podmozgová žľaza (hypofýza), štítna žľaza, nadobličky. Výklad tejto osi presahuje rámec knihy. Všimnime si vplyv na psychiku, ktorý je pri tomto okruhu veľmi zaujímavý.

Spomínam si na jednu veľmi krásnu ženu, ktorá mala odísť za manželom do cudziny. Jej reakciou na tento problém bolo, že ešte doma dostala takú ťažkú neurózu, že nebola schopná prejsť cez ulicu, ba nakoniec ani vyjsť z bytu. Upadla do melanchólie a zúfalstva. Bola si istá, že už nikdy nebude žiť ako predtým. Liečila sa liekmi proti úzkosti a depresiám. Žila podľa zásad duševnej hygieny, ale jej stav sa nezlepšoval. Trvalo to už rok a stále stále odkladala. Rozobrali sme spôsob stravovania. Zbožňovala cukor a pikantné mäsové špeciality. Upravili sme stravu tak, aby neškodila obličkám. Akupunktúrou a masážami sme ovplyvňovali okruh obličiek. Do mesiaca odcestovala za oceán. Od tých čias som takýto obraz videl mnohokrát. Strach, úzkosť, slabosť, pocity na omdlenie, fóbia. V súvislosti s týmto problémom Číňania hovorili: „Keď energia čchi v meridiáne obličiek necirkuluje, alebo je slabá, meridián je prázdny, človek je nesmelý, bojazlivý a nerozhodný. Nadmerná plnosť naopak spôsobuje

predráždenosť, ľstivosť, sklon ku kľčovitým stavom, nepokoj. Dobre plnený meridián dodáva človeku odvalu a sebadôveru." Obličky sa podľa orientálnych predstáv oslabujú nadmerným množstvom soli, sladkosťami, drogami, ovocím, alkoholom a prílišným množstvom tekutín. Takéto obličky sú príčinou prerušovaných, hmlistých a nezachytiteľných snov, ktoré ľahko zabúdame a po ktorých sa zobúdame unavení. Myslím, že keď sa zamyslíme nad našou stravou, výsledok nebude pre nás priaznivý. To, že nie je všetko v poriadku, si môžeme ukázať na ďalšom príklade. Obličky sú vládcom nad minerálovým hospodárstvom. Zdravotný výbor Spojených štátov amerických nedávno oznámil, že polovica starších občanov trpí na rednutie kostí, ktoré im spôsobuje značné utrpenie. Možnosti liečby sú mizivé. Naša strava je odmineralizovaná. Vymieľané obilie, vyšľachtená zelenina a ovocie poskytujú minimálne množstvo minerálov. Naopak rafinované potraviny, najmä cukor, spôsobujú odbúravanie už zabudovaných minerálov. Po poriadnej opici si vraj rozbúrime minerálové hospodárstvo na celý mesiac. Svoje potreby uhrádzame predovšetkým mäsom, čo prináša iné problémy. Známa je aj skutočnosť, že minerálne látky sa v organizme lepšie využijú, ak sú zabudované do organických komplexov, a nie do anorganických zlúčenín, ako sú minerály či stolová rafinovaná soľ. Veľká kazivosť zubov, skoliózy detí, krehkosť detí, to všetko sú minimálne dôsledky narušenia tejto rovnováhy. Iste sú aj oveľa závažnejšie dôsledky. Za všetky uveďme aspoň jediný. Človek je nepochybne neoddeliteľnou súčasťou prírody. Možno naň teda preniesť poznatky, ktoré sa vyskytujú aj inde v prírode. Správny obsah minerálov tam značí odolnosť, pevnosť, tvrdosť, húževnatosť. Naopak tam, kde je veľa vody, cukru a tukov, je charakteristická kašovitosť, nepevnosť, nesolidnosť. Myslím, že už toto je dostatočný dôvod na to, aby sme sa tejto otázke venovali.

Každý okruh má svoju dutinu. Obličky využívajú čelovú dutinu, ktorá spolu s lymfatickým tkanivom tvorí akýsi nárazníkový systém. Zápalý čelových dutín signalizujú, že by sme sa mali mať na pozore. Ani zlá kvalita vlasov a nechťov nesvedčí o ničom dobrom. Z receptorov patrí do okruhu obličiek ucho. Sama ušnica napodobňuje tvar obličky. Tvaru ucha sa pripisovala veľká dôležitosť. Podľa jeho konfigurácie sa robil úsudok o sile osobnosti. Všimnite si uši na soškách Budhu. Ušnica je posadená nízko, je mohutná, lalôčik je pretiahnutý. Chrupka má byť pevná



12) *Vzťahy okruhu obličiek*

J O S E F J O N Á S

a pružná. Sledoval som ušnice ľudí, ktorí sa dožili vysokého veku. Mali veľa spoločného s Budhovým uchom. O týchto súvislostiach si viac povieme pri orientálnej diagnostike. S funkciou obličiek sa v Oriente spájala aj nedoslýchavosť. Poznám rodinu, ktorú možno použiť ako príklad potvrdzujúci túto súvislosť. Matka po transplantácii obličky nedoslýcha. Jedna dcéra má cystické obličky a nedoslýcha. Najmladšiu dcéru nedávno röntgenovali, má cystické obličky a nedoslýcha.

V kapitole sa nám objavujú neuveriteľné, ale aj v praxi mnohokrát vyskúšané súvislosti. Veľa vecí stojí za skúšku, najmä keď je to úplne zadarmo. Šetríme si svoj obličkový okruh. Ako? Veľmi jednoducho. Bráňme sa pôsobeniu stresu, učme sa žiť duševne uvoľnene, pochopme, že v živote sú veci veľmi podstatné a nepodstatné. Naučme sa ich rozlišovať. Nacvičujme telesné uvoľnenie. Úzko súvisí s celým organizmom. Celý deň si uvedomujme pokojné, hlboké dýchanie, ktoré je pre organizmus nenahraditeľné. Soľou šetríme ako zlatom. Aj cukor býval drahý a vzácny. Nie vždy sa vysoká životná úroveň musí prejavovať množstvom nezdravej potravy. Čím zložitejší bude náš duševný život, tým jednoduchšia nech je naša strava.

Pre osvieženie pamäti si pozrieme (obr. č. 12), na čo všetko sa viaže moc okruhu obličiek.

## *Aj vy máte radi pečeň?*

*„Príroda má vždy pravdu.“*

*Massegue, najslávnejší západoeurópsky bylinár*

Babylončania veštili z pečene budúcnosť. Aj Ázijčania pripisovali pečeni neobyčajnú dôležitosť. Považovali ju za orgán zodpovedný za duševnú a nervovú činnosť. Dobre pracujúca pečeň znamenala, že človek bol vytrvalý a odvážny. Jeho duševná činnosť bola na dobrej úrovni. Porucha v zmysle energetickej plnosti pečene a žlčníka vraj vedie k tvrdohlavosti, punktičkárstvu, niekedy k nerozvážnosti a pochabosti. Prázdnota naopak k neporiadnosti, nesystematickosti a ľahkej zmene názorov. Nerozhodnosť a depresia spôsobená prázdnosťou meridiánu má zvláštny charakter. Človek vidí dôvod svojej skleslosti vo svojom okolí. Má pocit prepracovanosti. Učítelia sa sťažujú na neposlušnosť detí a manželky na nepochopenie manželov. Kým kritickým obdobím pre činnosť obličiek je zima, pečeň má svoje zlé obdobie na jar. Táto okolnosť by sa mala premietnuť v našej strave, ale o tom ešte bude reč. Vplyv orgánov na psychiku je zložitý a komplikovaný ako duševný svet vôbec. Ázijčania veľmi prezieravo dokázali psychiku materializovať. V citovej oblasti je pečeň garantom zlosti až agresivity. Babylončania vo Waltariho Sinuhovi vyzývajú k napitiu sa alkoholu slovami „Obveseľ svoju pečeň!“. Otvorenie a uvoľnenie pečene pivom z naklíčeného obilia bolo zrejme synonymom pre dobrú náladu. Zo sveta antického lekárstva sú rovnako dobre známi cholericí či melancholici alebo ľudia s poruchou vylučovania čiernej a bielej žlče. Aj u nás má poznámka o rozliatej žlči svoje opodstatnenie. Tak sa v dejinách zmiešavali energetické a humorálne (látkové) názory až do nášho storočia. Posledným veľkým zástancom energetického chápania duševného zdravia bol Sigmund Freud, ktorý staval proti sebe

energiu smrti a lásky, Thanatos a Eros. Táto protikladnosť môže nevdojak pripomínať dávnu Áziu.

Do svojich úvah si vnesieme krásny zmätok, keď skombinujeme jednotlivé okruhy. Predstavme si, že obličková úzkosť sa kombinuje s poruchou pečeneového meridiánu. Agresivita a úzkosť môžu spolu vytvoriť poruchu, ktorú nazývame žiarlivosť. Často ju možno pozorovať u alkoholikov, ktorých systematické ničenie obidvoch orgánov je každému známe. Alebo kombinácia poruchy pečeneového meridiánu s meridiánom srdca, ktorý na energetickej ružici nasleduje po pečeni. Srdce bývalo spájané s ohňom. Dodáva človeku činorodosť, pohyb. Sama pečeneová agresia sa končí na slovnej úrovni a na úrovni nálady. Keď sa k nej pridruží srdcový oheň, podporia ju aj činy. Agresor nielen myslí a hovorí, ale aj koná. Človeka s porušenou rovnováhou pečeneového okruhu Ázijčania rozoznali na diaľku. Má skôr štíhlejšiu, hranatú postavu, tvár nápadne rozrytú vráskami. Oči umiestnené bližšie pri sebe, medzi obočím sa ku koreňu nosa tiahne hlboká vráska. Ruky drží často skrížené na prsiach, ramená zdvihnuté, bojovne vysunuté dopredu. Ľavé rameno je nižšie alebo vyššie ako pravé. Ak na niekoho čaká, je netrpezlivý a často sa pozerá na hodinky. Krátko seká slová. Je dobrým organizátorom. Sexuálne býva náruživější, v tejto oblasti nemáva problémy. Je sebavedomý a sebaistý. Iba ťažko sa vžíva do problémov iných. Má skôr tendenciu k vzťahovačnosti.

Nejde o horoskop, iba o malú ukážku ázijského myslenia o celistvosti organizmu. Každá časť celku zobrazuje celok. Významne nás ovplyvňuje prostredie a spôsob nášho života. Do prostredia musíme zahŕňať aj potraviny. Každý orgán má samozrejme rôzne potraviny vo väčšej či menšej obľube. Každý orgán je ovplyvňovaný spôsobom nášho života. Pretože v prírode nie je nič jednostranné, všetko prebieha obidvoma smermi, orgány nám všetko vracajú. Späťne ovplyvňujú náš život, a to v pozitívnom i negatívnom zmysle slova.

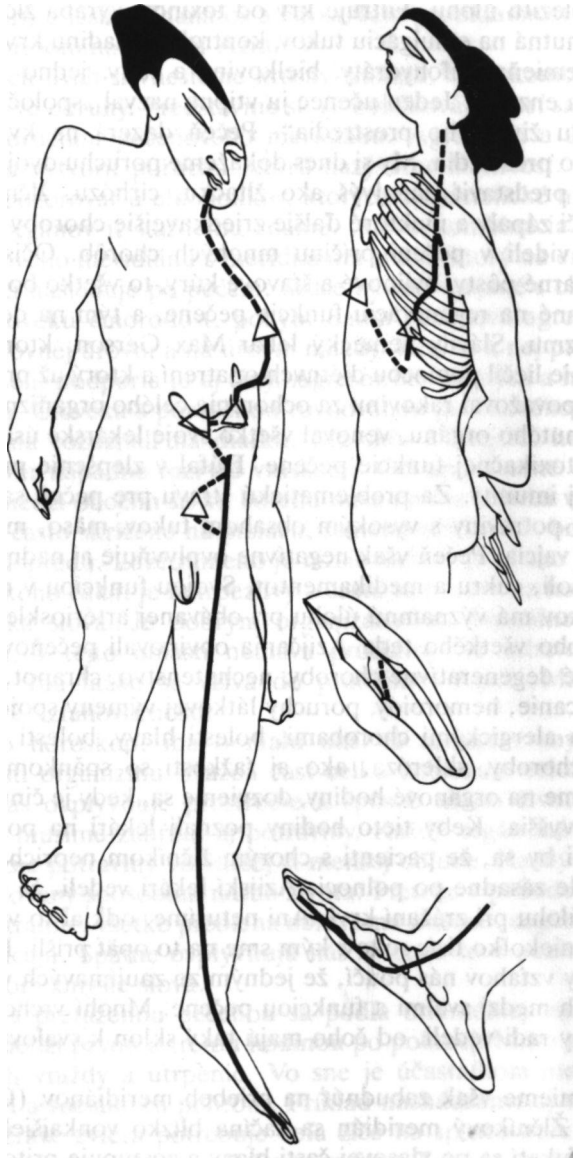
Človek s preťaženou pečeneou sa podľa orientálnej medicíny zobúda medzi prvou a treťou hodinou po polnoci. Máva zlé sny, vidí v nich vraždy a utrpenie. Vo sne je účastníkom mnohých prírodných a sociálnych pohrôm. Príklad nachádzame aj v prírode. Mäsožravé zvieratá potrebuje veľa žlče na spracovanie tukov v čreve. Jeho naturel je prudký a agresívny. Taký je choleric.

Pečeň je orgán s približne rovnakou hmotnosťou ako mozog.

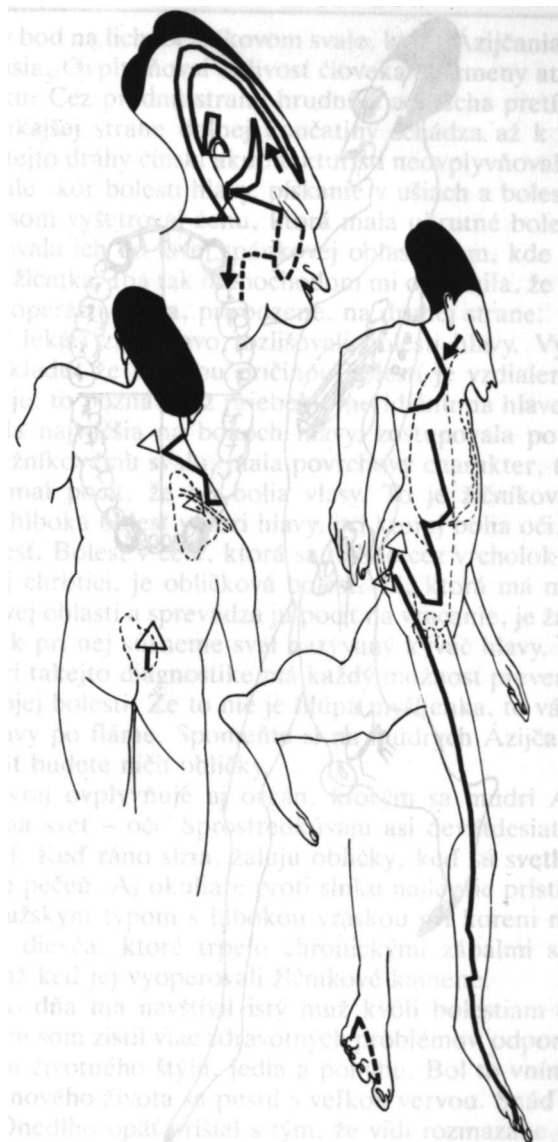
Má dôležitú úlohu. Filtruje krv od toxínov, vyrába žiž, ktorá je nevyhnutná na emulgáciu tukov, kontroluje hladinu krvného cukru, premieňa uhľohydráty, bielkoviny a tuky, jedno na druhé. Vyrába enzýmy. Jeden učenec ju vtipne nazval „spoločnosťou na ochranu životného prostredia“. Pečeň dozerá na kvalitu vnútorného prostredia. My si dnes dokážeme poruchu dvojice pečenežličník predstaviť nanajvýš ako žltacku, cirhózu, žličníkové kamene či zápaly a niektoré ďalšie zriedkavejšie choroby. Predtým lekári videli v pečeni príčinu mnohých chorôb. Očistné jarné kúry, jarné pôsty, bylinové a stavové kúry, to všetko boli postupy zamerané na regeneráciu funkcie pečene, a tým na detoxikáciu organizmu. Slávny nemecký lekár Max Gerson, ktorý zhubné bujnenie liečil pomocou diétnych opatrení a ktorý už pred polstoročím považoval rakovinu za ochorenie celého organizmu, nielen postihnutého orgánu, venoval všetko svoje lekárske úsilie zlepšeniu detoxikačnej funkcie pečene. Dúfal v zlepšenie prirodzenej ľudskej imunity. Za problematickú stravu pre pečeň sa vždy pokladali potraviny s vysokým obsahom tukov, mäso, mliečne výrobky, vajcia. Pečeň však negatívne ovplyvňuje aj nadmerná spotreba solí, cukru a medikamentov. Svojou funkciou v metabolizme tukov má významnú úlohu pri obávannej artérioskleróze.

Z čoho všetkého teda Ázijčania obviňovali pečeneový okruh? Svalové degeneratívne choroby, nechutenstvo, chrapot, nutkanie na vracanie, hemoroidy, poruchy látkovej výmeny spojené s kožnými a alergickými chorobami, bolesti hlavy, bolesti za očami, očné choroby, skleróza, ako aj ťažkosti so spánkom. Keď sa pozrieme na orgánové hodiny, dozvieme sa, kedy je činnosť pečene najvyššia. Keby tieto hodiny poznali lekári na pohotovosti, nedivili by sa, že pacienti s chorým žličníkom neprichádzajú vo dne, ale zásadne po polnoci. Ázijskí lekári vedeli, že pečeň má svoju úlohu pri zrážaní krvi. Ani netušíme, odkiaľ to vzali. Nám trvalo niekoľko tisíc rokov, kým sme na to opäť prišli. Pohľad do tabuľky vzťahov nás poučí, že jedným zo zaujímavých vzťahov je aj vzťah medzi svalmi a funkciou pečene. Mnohí vrcholoví športovci by radi vedeli, od čoho majú taký sklon k svalovým zraneniam.

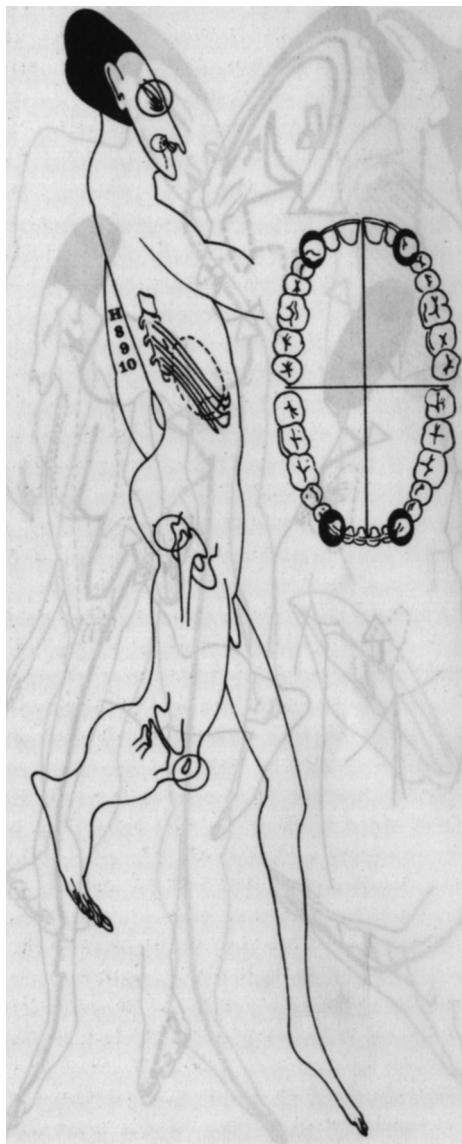
Nesmieme však zabudnúť na priebeh meridiánov. (Obr. č. 13 a 14.) Žličníkový meridián sa začína blízko vonkajšieho kútika oka, kľukatí sa po vlasovej časti hlavy a zostupuje pritom až nad stred obočia. Hlavu opúšťa na zadnej strane krku. Pretína nám



13) Meridián pečene



14) Meridián žlčníka



15) *Vztahy okruhu pečene*

už známy bod na lichobežníkovom svaly, ktorý Ázijčania nazývali bod počasia. Ovpływňoval citlivosť človeka na zmeny atmosférického tlaku. Cez prednú stranu hrudníka a brucha pretína bedro a po vonkajšej strane dolnej končatiny schádza až k štvrtému prstu. Z tejto dráhy čínski akupunkturisti neovpływňovali funkciu žľzníka, ale skôr bolesti hlavy, pískanie v ušiach a bolesti končatín. Raz som vyšetroval ženu, ktorá mala ukrutné bolesti hlavy. Umiestňovala ich do ľavej spánkovej oblasti, tam, kde prebieha meridián žľzníka. Iba tak mimochodom mi oznámila, že sa chystá podrobiť operácii bedra, prirodzene, na druhej strane.

Ázijskí lekári zaujímavo rozlišovali bolesti hlavy. Vychádzali z predpokladu, že hlavnou príčinou bolesti je vzdialený orgán. Ktorý to je, to poznávali z priebehu meridiánu na hlave. Bolesť, ktorá bola najväčšia na bokoch hlavy, zostupovala po krku až k lichobežníkovému svaly, mala povrchový charakter, takže postihnutý mal pocit, že ho bolia vlasy. To je žľzníková bolesť. Naopak, hlboká bolesť vnútri hlavy, pri ktorej bolia oči, je pečenná bolesť. Bolesť v čele, ktorá sa tiahne cez vrcholok hlavy až ku krčnej chrbtici, je obličková bolesť. Tá, ktorá má maximum v spánkovej oblasti a sprevádzajú pocit na vracanie, je žalúdočková bolesť. Ak pri nej stisneme sval nazývaný kývač hlavy, pocítíme bolesť. Pri takejto diagnostike má každý možnosť preventívne sa zbaviť svojej bolesti. Že to nie je hlúpa myšlienka, to vám ukáže bolesť hlavy po fláme. Spomeňte si na múdrych Ázijčanov, keď si raz opäť budete ničť obličky.

Pečeň vraj ovpływňuje aj orgán, ktorým sa múdri Ázijčania pozerali na svet - oči. Sprostredkujú asi deväťdesiat percent informácií. Keď ráno slzia, žalujú obličky, keď sú svetloplaché, na vine je pečenná. Aj okuliare proti slnku najlepšie pristanú svalnatým mužským typom s hlbokou vráskou pri koreni nosa. Poznám som dievča, ktoré trpelo chronickými zápalmi spojiviek. Prestali, až keď jej vyoperovali žľzníkové kamene.

Jedného dňa ma navštívil istý muž kvôli bolestiam chrbtice. Vyšetrením som zistil viac zdravotných problémov, odporučil som mu zmenu životného štýlu, jedla a pohybu. Bol to vnímavý človek a do nového života sa pustil s veľkou vervou. Snáď až príliš veľkou. Onedlho opäť prišiel s tým, že vidí rozmazane a točí sa s ním svet. Podrobil sa mnohým bezvýznamným vyšetreniam. Až to posledné bolo úspešné. Tento muž nosil od mladosti silné okuliare, asi osem dioptrií. Pri vyšetrení u očného lekára sa

zistilo, že zrak sa mu v priebehu troch mesiacov zlepšil o tri dioptrie. Jeho nové ťažkosti zapríčinili príliš silné okuliare. Raz ma navštívil na svojej nedeľnej prechádzke. Vraj po prvý raz vyšiel von bez okuliarov. Svet bol preňho nový, farebný, bol šťastný. Odvtedy som sa stretol s mnohými ľuďmi, ktorí začali čítať bez okuliarov, keď uľavili svojej pečeni.

Diagnóza je kus umenia, vedomostí a intuície. Dobrého lekára nemôže nahradiť počítač, zlého áno. Nedávno som si vypočul rozhlasovú reláciu, v ktorej mali hlavné slovo futuroológovia. Na otázku, či učiteľa raz nahradí kybernet, odpovedali negatívne. Učiteľovou hlavnou zbraňou nie sú vedomosti, ale jeho pedagogické schopnosti. Alexis Carrel, nositeľ Nobelovej ceny, povedal, že keď sú lekári neúspešní, je to preto, lebo žijú vo vymyslenom svete. Namiesto pacientov vidia choroby opísané v učebniciach.

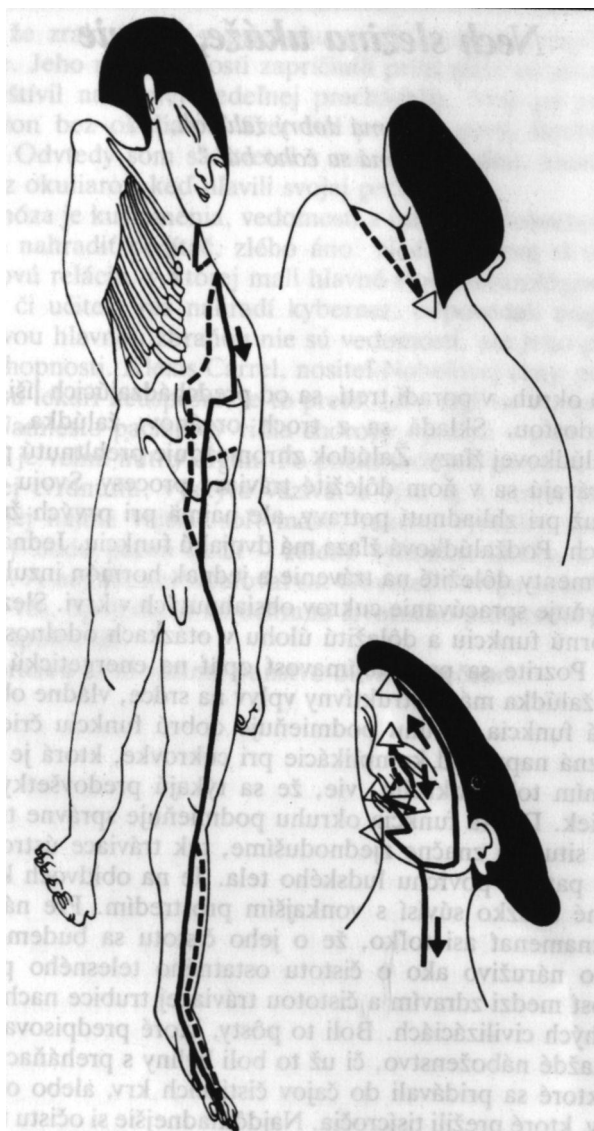
Pečeň je veľmi hutný orgán. Po požití určitých potravín dochádza k jej tvrdnutiu, výskytu väziva, a tým aj k strate funkcie. Škodia jej najmä vajcia, soľ, mäso, tukové výrobky, syry. Iné potraviny budú pečeň liečiť - zelené výhonky, klíčky, kvasená zelenina. A najmä, nerozčuľovať sa. Obveseľte svoju pečeň a ona obveselí vás. Spoločnosť na ochranu životného prostredia je milý a dobrý spoločník.

Na obrázku č. 15 vidíme panstvo okruhu pečene.

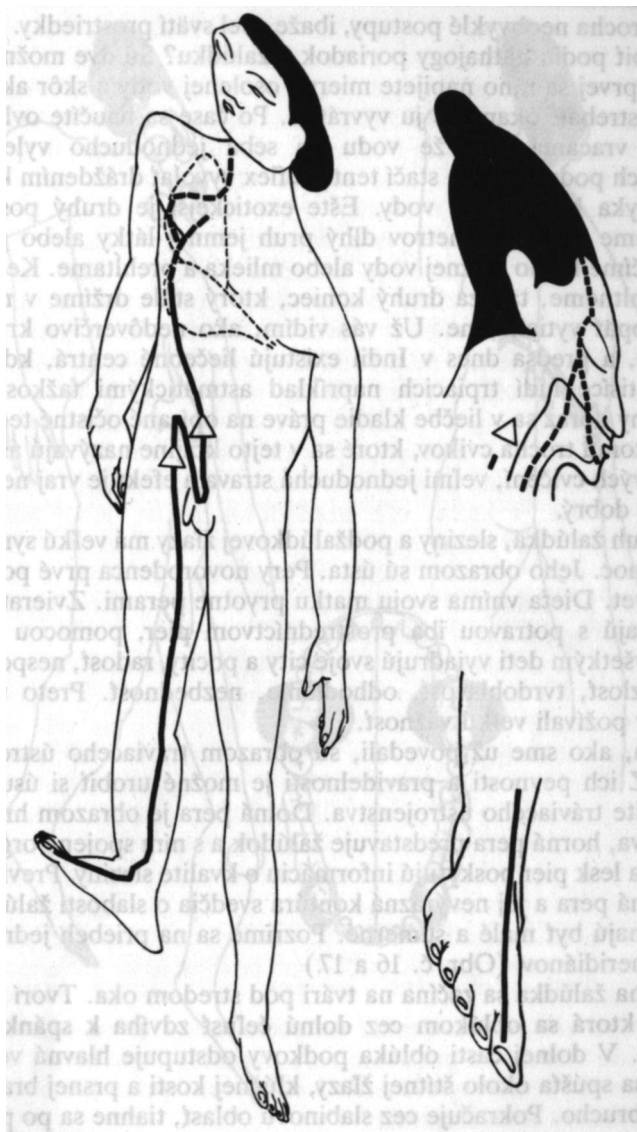
*Nech slezina ukáže, čo vie*

*„Kto má dobrý žalúdok,  
nemá sa čoho báť.“*

Tento okruh, v poradí tretí, sa od predchádzajúcich líši svojou rôznorodosťou. Skladá sa z troch orgánov: žalúdka, sleziny a podžalúdkovej žľazy. Žalúdok zhromažďuje prehltnutú potravu a odohrávajú sa v ňom dôležité tráviace procesy. Svoju činnosť začína už pri zhladnutí potravy, ale najmä pri prvých žuvacích pohyboch. Podžalúdková žľaza má dvojakú funkciu. Jednak vylučuje fermenty dôležité na trávenie a jednak hormón inzulín, ktorý ovplyvňuje spracúvanie cukrov obsiahnutých v krvi. Slezina má krvotvornú funkciu a dôležitú úlohu v otázkach odolnosti organizmu. Pozrite sa pre zaujímavosť opäť na energetickú ružicu. Okruh žalúdka má deštruktívny vplyv na srdce, vládne obličkám a dobrá funkcia okruhu podmieňuje dobrú funkciu čriev. Ten, kto pozná napríklad komplikácie pri cukrovke, ktorá je vlastne ochorením tohto okruhu, vie, že sa týkajú predovšetkým ciev a obličiek. Dobrá funkcia okruhu podmieňuje správne trávenie. Keď si situáciu značne zjednodušíme, tak tráviace ústrojenstvo vlastne patrí k povrchu ľudského tela. Je na oboch koncoch otvorené a úzko súvisí s vonkajším prostredím. Pre nás by to malo znamenať asi toľko, že o jeho čistotu sa budeme starať rovnako náruživito ako o čistotu ostatného telesného povrchu. Súvislosť medzi zdravím a čistotou tráviacej trubice nachádzame v mnohých civilizáciách. Boli to pôsty, ktoré predpisovalo prakticky každé náboženstvo, či už to boli byliny s prehánacím účinkom, ktoré sa pridávali do čajov čistiacich krv, alebo obľúbené klystíry, ktoré prežili tisíročia. Najdôkladnejšie si očistu tráviaceho ústrojenstva všímala indická hathajoga, ktorej krije čiže očistné techniky predpisovali zaujímavé postupy určené na „upratanie“ vnútra organizmu. Je pravda, že pre naše civilizačné zvyky



16) Meridián žalúdka



17) Meridián podžalúdkovej žľazy

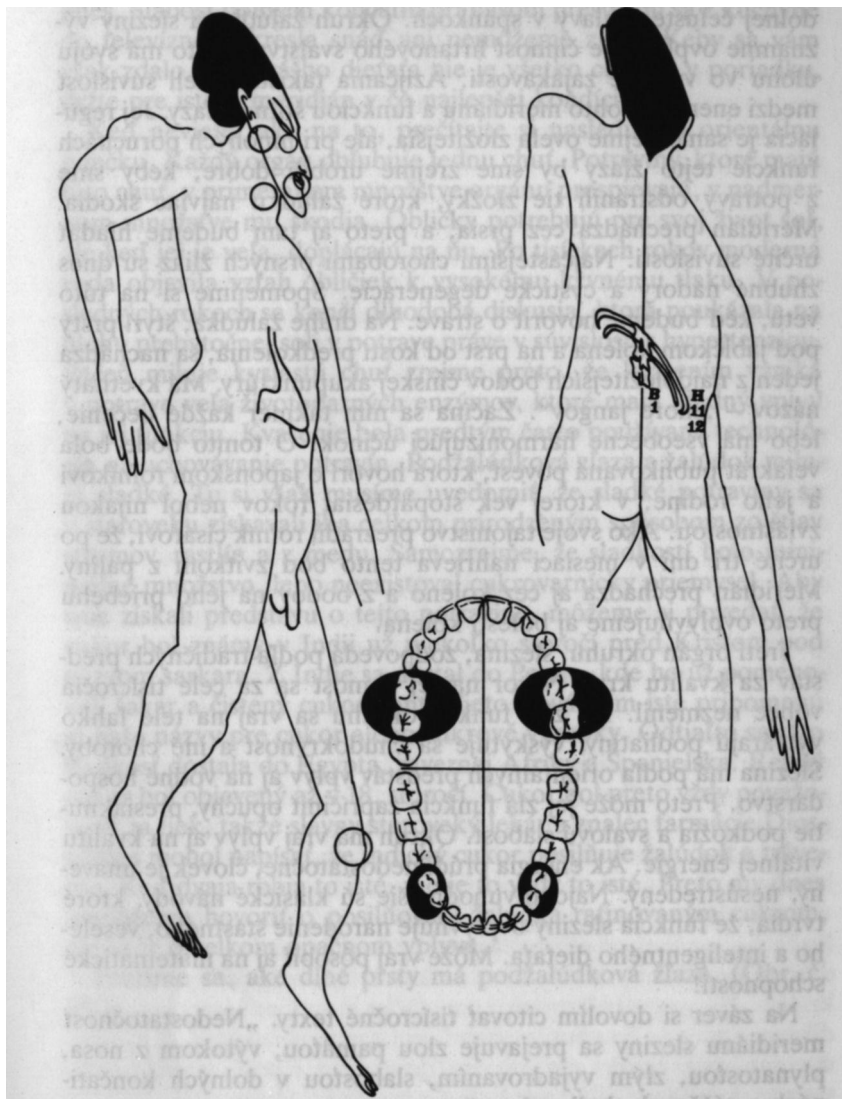
sú to trochu neobvyklé postupy, ibaže účel svätí prostriedky. Ako si urobiť podľa hathajogy poriadok v žalúdku? Sú dve možnosti. Podľa prvej sa ráno napijete mierne osolenej vody a skôr ako sa stačí vstrebať, okamžite ju vyvrátite. Po čase sa naučíte vyladať reflex vracania tak, že vodu zo seba jednoducho vylejete. V našich podmienkach stačí tento reflex vyvolať dráždením koreňa jazyka bez vypitej vody. Ešte exotickejší je druhý postup. Vezmeme niekoľko metrov dlhý pruh jemnej látky alebo gázy. Namočíme ho do vlažnej vody alebo mlieka a prehítame. Keď ho celý zhltneme, tak za druhý koniec, ktorý stále držíme v ruke, pruh opäť vytiahneme. Už vás vidím, ako nedôverčivo krútite hlavou, a predsa dnes v Indii existujú liečebné centrá, kde sa liečia tisíce ľudí trpiacich napríklad astmatickými ťažkosťami a hlavný dôraz sa v liečbe kladie práve na opísané očistné techniky. K tomu trochu cvikov, ktoré sa v tejto krajine nazývajú ásany, dychových cvičení, veľmi jednoduchá strava a efekt je vraj neuvieriteľne dobrý.

Okruh žalúdka, sleziny a podžalúdkovej žľazy má veľkú symbolickú moc. Jeho obrazom sú ústa. Pery novorodenca prvé poznávajú svet. Dieťa vníma svoju matku prvotne perami. Zvieratá sa stretávajú s potravou iba prostredníctvom pier, pomocou pier predovšetkým deti vyjadrujú svoje city a pocity, radosť, nespokojnosť, zlosť, tvrdohlavosť, odhodlanie, nezbednosť. Preto tieto orgány požívali veľkú vážnosť.

Ústa, ako sme už povedali, sú obrazom tráviaceho ústrojenstva. Z ich pevnosti a pravidelnosti je možné urobiť si úsudok o kvalite tráviaceho ústrojenstva. Dolná pera je obrazom hrubého čreva, horná pera predstavuje žalúdok a s ním spojené orgány. Farba a lesk pier poskytujú informáciu o kvalite sleziny. Previsnutá horná pera a jej nevýrazná kontúra svedčia o slabosti žalúdka. Ústa majú byť malé a súmerné. Pozrime sa na priebeh jednotlivých meridiánov. (Obr. č. 16 a 17.)

Dráha žalúdka sa začína na tvári pod stredom oka. Tvorí podkovu, ktorá sa oblúkom cez dolnú čeľusť zdvíha k spánkovej oblasti. V dolnej časti oblúka podkovy odstupuje hlavná vetva, ktorá sa spúšťa okolo štítnej žľazy, kľúčnej kosti a prsnej bradavky na brucho. Pokračuje cez slabinovú oblasť, tiahne sa po prednej strane stehna a predkolenia a po priehlavku smeruje k druhému prstu nohy. Z priebehu dráhy môžeme vyčítať poruchy, za ktorými stojí energia žalúdka. Obrna a neuralgia tváre, bolesti

KRÍŽOVKA ŽIVOTA



18) Vzťahy okruhu podžalúdkovej žľazy

dolnej čeľuste a hlavy v spánkoch. Okruh žalúdka a sleziny významne ovplyvňuje činnosť hrтанového svalstva. Preto má svoju úlohu vo výskyte zajakavosti. Ázijčania takisto videli súvislosť medzi energiou tohto meridiánu a funkciou štítnej žľazy. Jej regulácia je samozrejme oveľa zložitejšia, ale pri mnohých poruchách funkcie tejto žľazy by sme zrejme urobili dobre, keby sme z potravy odstránili tie zložky, ktoré žalúdku najviac škodia. Meridián prechádza cez prsia, a preto aj tam budeme hľadať určité súvislosti. Najčastejšími chorobami prsných žliaz sú dnes zhubné nádory a cystické degenerácie. Spomeňme si na túto vetu, keď budeme hovoriť o strave. Na dráhe žalúdka, štyri prsty pod jabíčkom kolena a na prst od kostí predkolenia, sa nachádza jeden z najdôležitejších bodov čínskej akupunktúry. Má kvetnatý názov - „more jangov“. Začína sa ním takmer každé liečenie, lebo má všeobecne harmonizujúci účinok. O tomto bode bola veľakrát publikovaná povesť, ktorá hovorí o japonskom roľníkovi a jeho rodine, v ktorej vek stopäťdesiat rokov nebol nijakou zvláštnosťou. Ako svoje tajomstvo prezradil roľník cisárovi, že po určité tri dni v mesiaci nahrieva tento bod zvitkom z paliny. Meridián prechádza aj cez koleno a z bodov na jeho priebehu preto ovplyvňujeme aj bolesti kolena.

Tretí orgán okruhu, slezina, zodpovedá podľa tradičných predstáv za kvalitu krvi. Názor na jej činnosť sa za celé tisícročia vôbec nezmenil. Pri zlej funkcii okruhu sa vraj na tele ľahko vytvárajú podliatiny, vyskytuje sa chudokrvnosť a iné choroby. Slezina má podľa orientálnych predstáv vplyv aj na vodné hospodárstvo. Preto môže jej zlá funkcia zapríčiniť opuchy, presiaknutie podkožia a svalovú slabosť. Okruh má vraj vplyv aj na kvalitu vitálnej energie. Ak energia prúdi nedostatočne, človek je unavený, nesústredený. Najobdivuhodnejšie sú klasické návody, ktoré tvrdia, že funkcia sleziny ovplyvňuje narodenie šťastného, veselého a inteligentného dieťaťa. Môže vraj pôsobiť aj na matematické schopnosti!

Na záver si dovoľím citovať tisícročné texty. „Nedostatočnosť meridiánu sleziny sa prejavuje zlou pamäťou, výtokom z nosa, plynatosťou, zlým vyjadrovaním, slabosťou v dolných končatinách a vášňou k sladkostiam.“

Nepoznáte náhodou niekoho, kto by zodpovedal tomuto obrazu? Keď však budete posudzovať slabosť dolných končatín, uveďte si, že pred tisíc rokmi sme mali stokrát viac pohybu ako

dnes. Slabosť dolných končatín pri našom presúvaní sa z kuchyne do televízneho kresla snáď ani nemôžeme zistiť. Keby sa vám však zdalo, že u vášho dieťaťa nie je všetko celkom v poriadku, držte pre istotu meridián v čo najlepšej kondícii.

Keď neviete, ako na to, prečítajte si nasledujúcu orientálnu poučku. Každý orgán obľubuje jednu chuť. Potraviny, ktoré majú túto chuť, v primeranom množstve orgánu prospievajú, v nadmer-  
nom množstve mu škodia. Obličky potrebujú pre svoj život soľ, ale keď jej je veľa, doplácajú na ňu. Po tisíckach rokov moderná veda objavila vzťah obličiek k vysokému krvnému tlaku. V posledných rokoch sa končí dlhodobá diskusia, ktorá poukázala na úlohu prebytočnej soli v potrave práve v súvislosti s hypertenziou. Pečeň miluje kyslú chuť zrejme preto, že kvasením vzniká v potrave veľa životodarných enzýmov, ktoré majú kladný vplyv na jej funkciu. Kvasenie bola predtým často používaná technológia na uchovávanie potravín. Podžalúdková žľaza a žalúdok milujú sladké. Tu si však musíme uvedomiť, že sladké potraviny sa v staroveku získavali iba celkom prirodzeným spôsobom zo štiav stromov, rastlín a z medu. Samozrejme, že sladkostí bolo minimálne množstvo, lebo neexistoval cukrovarnícky priemysel. Aby sme získali predstavu o tejto potravine, môžeme si povedať, že cukor bol známy v Indii už niekoľko storočí pred Kristom pod názvom sarkara. Z Indie sa dostal do Perzie, kde ho už pomenovali šakar a čistený cukor kant. Tieto slová nám iste pripomenú aj naše názvy pre cukor alebo cukrové výrobky. Odtiaľto sa táto sladkosť dostala do Egypta, severnej Afriky a Španielska. Repný cukor bol objavený až v 18. storočí. Cukor bol preto vždy považovaný za liek, takže slávny staroveký lekár a znalec farmácie Dioscorides mohol napísať, že indický cukor posilňuje žalúdok a trávenie. Keď dvaja robia to isté, nie je to vždy to isté. Preto my dnes nemôžeme hovoriť o posilňovaní žalúdka rafinovaným cukrom, ale skôr o celkom opačnom vplyve.

Pozrime sa, aké dlhé prsty má podžalúdková žľaza. (Obr. č. 18.)

## *Zdravé pľúca a zdravé črevá*

*„Žiť znamená byť skromný v jedle  
a náročný v dychu.“*

Vzťah medzi pľúcami a hrubým črevom je pre nás trochu nepochopiteľný. Čo je nositeľom tohto vzájomného vzťahu? Na odpoveď si budeme musieť ešte chvíľu počkať. Rozriešenie snáď prinesie stúpajúci záujem o otázky životosprávy a poznatky orientálnej zdravovedy. Bezpečne vieme, že obidva orgány sú vstupom organizmu pre energiu. Kyslík a zložka potravy tvoria pohonnú zmes pre životný motor nás všetkých. Z toho vyplýva, že dosah tohto okruhu na náš život je obrovský. S tým priamo kontrastuje starostlivosť, ktorú mu venujeme. Od pľúc nežiadame viac, len aby vymieňali dobré plyny za spotrebované aspoň v takej miere, aby sme sa dusili až pri veľmi rýchlej chôdzi. Pokiaľ sa nezadýchavame sediac v leňoške, pľúca nás ani príliš nezaujímajú. Dychové cvičenia patrili po celé tisícročia k základom zdravovedy. A naraz nič. Čína aj India rozpracovali dychové cvičenia až do absurdných podrobností. Koľkokrát sa nadýchnuť ľavou dierkou a koľkokrát pravou. Kedy vydýchnuť a kedy dych zadržať. S dychom sa možno pohrávať celé hodiny a ešte sa nevyčerpajú všetky možnosti. Myslím, že takéto cvičenia nie sú samoučelné. Bez potravy človek vydrží mesiace, bez vody dni, ale bez vzduchu iba minúty. Dych bol spájaný s dĺžkou života. „Človek má iba určitý počet dychov, keď ich vydýcha, život sa končí.“ Kto dýcha rýchlo, žije krátko. Hmyz niekoľko dní, korytnačka storočie. My chceme žiť dlho a v zdraví. Na tom sa však ľudia musia dohodnúť. Francúzske príslovie hovorí, že sa vraj dohovoria iba tí, ktorí sú už vopred dohodnutí. To u nás nebude prekážka. Tieto riadky aj tak budú čítať iba tí ľudia, s ktorými sme už dnes dohodnutí. Preto sa nemusíme navzájom presviedčať. Zvyšujúci sa počet alergií dýchacieho ústrojenstva, napätie v každom z nás, to všetko by

malo byť dostatočným dôvodom na zakúpenie si legitimácie do „klubu dýchateľov“. Ktoré okolnosti bránia nášmu dychu, aby bol kvalitným sprievodcom nášho zdravia? Ako obvykle sú tri. Prvou je naša nevedomosť, druhou okolnosťou je znečistené ovzdušie, ktoré musíme dýchať. Treťou okolnosťou je stres. Úzkosť, náš verný sprievodca civilizáciou, zvieria hrudník ako pevná zvieracia kazajka. Dych stresovaného človeka sa podobá dychu psa. Je rýchly a povrchný. Sám dych má veľa funkcií. Prúdiaci vzduch dráždi sliznicu nosa, ktorá má bohaté a priame spojenie s mozgom. Dýchanie preto ovplyvňuje funkciu mozgu nielen okysličením krvi, ale aj reflektoricky. Časti mozgu, ktoré majú spojenie so sliznicou nosa, úzko súvisia s centrami zodpovednými za nálady. Dych môže preto ovplyvniť náš celkový psychický tonus. Mozog sa skladá z dvoch pologuli. Každá má svoje špeciálne úlohy. Napríklad je známe, že ľavá mozgová pologuľa je zodpovedná skôr za matematickú činnosť, technické kreslenie, praktické konanie. Pravá mozgová pologuľa zabezpečuje skôr vnímanie hudby, citovú stránku života, umelecké činnosti. Poznáme obdobia, keď bola vedome rozvíjaná iba pravá hemisféra. Ľudia žili umením, city tvorili hlavnú náplň ich života. V súčasnosti existujú opačné problémy. Od detstva sú deti vedené k technickému mysleniu. City a umenie sú bokom. Nemôžeme sa čudovať, že ich mozog pracuje asymetricky. Súčasná generácia dáva prednosť poznaniu algoritmov.

Urobme si malý pokus. Postavte sa mierne rozkročmo, zavrite oči a sústreďte sa na pocit, ktorý spôsobuje vzduch prúdiaci nosovými priechodmi. Potom preneste váhu svojho tela na jednu nohu a po chvíli na druhú. Stále vnímajte, čo robí váš nos. Zistíte, že množstvo prúdiaceho vzduchu sa mení. Tým sa však mení aj stupeň dráždenia mozgu. Indovia dbali na to, aby človek žil symetricky. Sovietski vedci nedávno zistili, že po dvoch hodinách sa celkom pravidelne strieda v činnosti ľavá a pravá nosová dierka. Každý pohyb, gesto mení množstvo vzduchu prúdiaceho nosovými priechodmi. Keď človek toto pravidlo poznal, mohol regulovať svoje počínanie. Ľavá nosová dierka sa nazývala mesačnou dierkou, pravá bola slnečnou dierkou. Keď človek staval dom, mal dýchať pravou dierkou, keď premýšľal, tak ľavou. Keby sme sa viac zamýšľali nad jemnými záležitosťami nášho života, azda by sme pokladali za dôležité, aby obidve hemisféry človeka pracovali symetricky a harmonicky.

Dych vykonáva pre organizmus aj očistnú prácu. Zbavuje telo kyslíčnika uhličitého, ale aj mnohých ďalších nečistôt a vody. Šetrí obličky. Z energetickej ružice vieme, že pľúca kladne ovplyvňujú činnosť obličiek. Kašeľ (prudko vyrázaný vzduch) je formou očistného dychu. Smiech, ktorý sa prudkosťou prúdu vzduchu podobá kašľu, je oddávna uznávaným liečebným prostriedkom.

Je samozrejmé, že najdôležitejšou funkciou dychu je sýtenie červených krviniek kyslíkom. Všimnime si však niektoré menej známe funkcie dychu. Pohybujúca sa bránica robí vytrvalú masáž brušných orgánov, pre ktoré toho veľa nerobíme. Inak budú brušné orgány naliehať na bránicu pri stoji, inak pri polohe ležmo či dokonca pri stoji dolu hlavou. Predklonom trupu premiestnime brušné orgány, stlačíme hrudník, uvoľníme chrbát. Pri prehnutí dozadu to bude naopak. Bránicové dýchanie patrí medzi základné cviky. Dýchacie pohyby mobilizujú hrudník, najmä jeho hrudnú časť. Elastický hrudník napomáha dobrú funkciu srdca. Uvoľnená hrudná chrbtica nedráždi nervy, ktoré sa prepletajú pomedzi stavce. Na konci týchto nervových vlákien sú hrudné orgány. Patologické vzruchy z dráždených nervov môžu zapríčiniť mnohé poruchy týchto orgánov.

Je toho veľa a ešte zďaleka nie sme na konci. Početné dychové cvičenia, manipulácia s dychom, sledovanie jeho distribúcie v organizme, to všetko učí človeka koncentracii. Väčšina z nás sa musí stále učiť správne žiť a koncentračné cvičenia nám veľmi prospejú. Práve tak sú dychové cvičenia vhodné aj na celkové uvoľnenie. Hlboké uvoľnenie - relaxácia - trvajúce niekoľko minút nahradí mnoho hodín spánku. V neposlednom rade môžeme dych chápať ako vibráciu. Smiech, reč, a najmä spev účinnosť tejto vibrácie zvyšujú. Spev sprevádzal človeka od nepamäti a človek sa po ňom vždy cítil lepšie. Pri náboženských obradoch sa kládol dôraz na zborový spev, pokiaľ možno v priestoroch, ktoré rezonovali, a vibrácie sa tak mnohonásobne zosilňovali. Čítal som, že niekoľkohodinovým spevom denne sa vraj dá aj schudnúť. Najmä keď sa spieva v skrini. Najlepšia by zrejme bola skriňa od Stradiváriho, alebo azda Kubelíkova truhlica? Profesionálni speváci bývajú dlho mladí a aktívni. Pokusy so systematicky uskutočňovanými dychovými cvičeniami dokázali, že dychu neodolá ani hladina cholesterolu či hladina cukru v krvi.

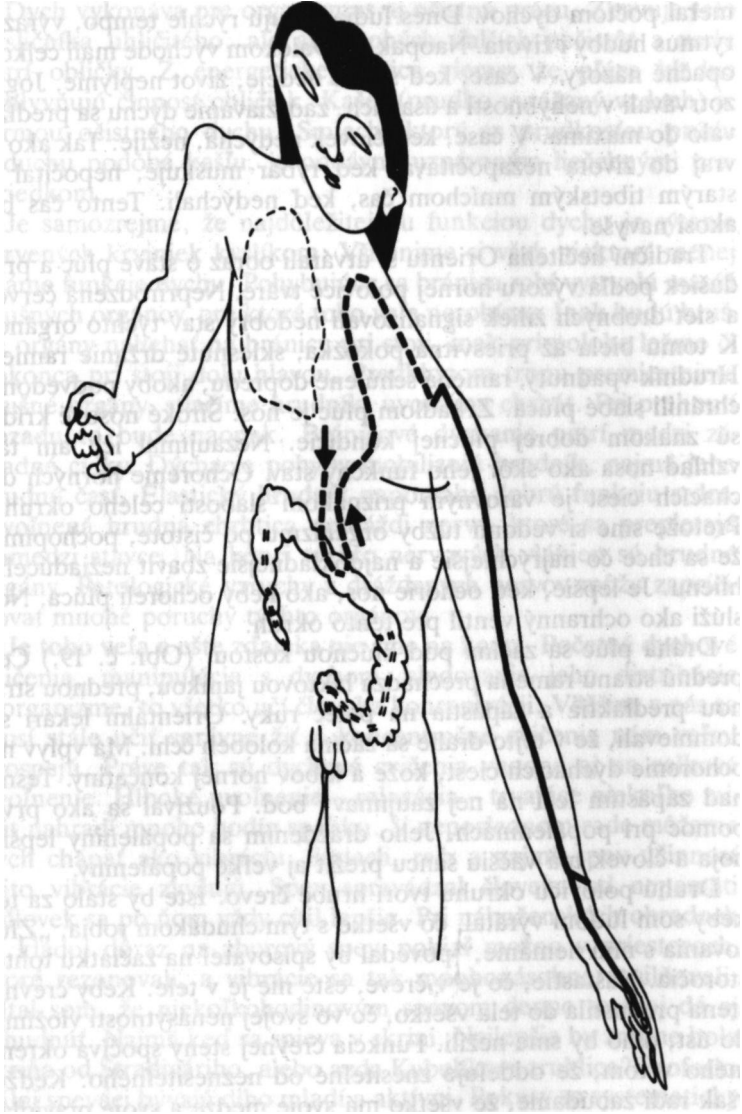
Nečudujme sa preto, že v tichu tibetských kláštorov sa čas

meral počtom dychov. Dnes ľudia milujú rýchle tempo, výrazný rytmus hudby i života. Naopak na Ďalekom východe mali celkom opačné názory. V čase, keď sa nič nedeje, život neplynie. Jogíni zotrúvali v nehybnosti a ásanách, zadržovanie dychu sa predlžovalo do maxima. V čase, keď človek nedýcha, nežije. Tak ako sa vraj do života nezapočítava, keď rybár muškuje, nepočítal sa starým tibetským mníchom čas, keď nedýchali. Tento čas bol akosi navyše.

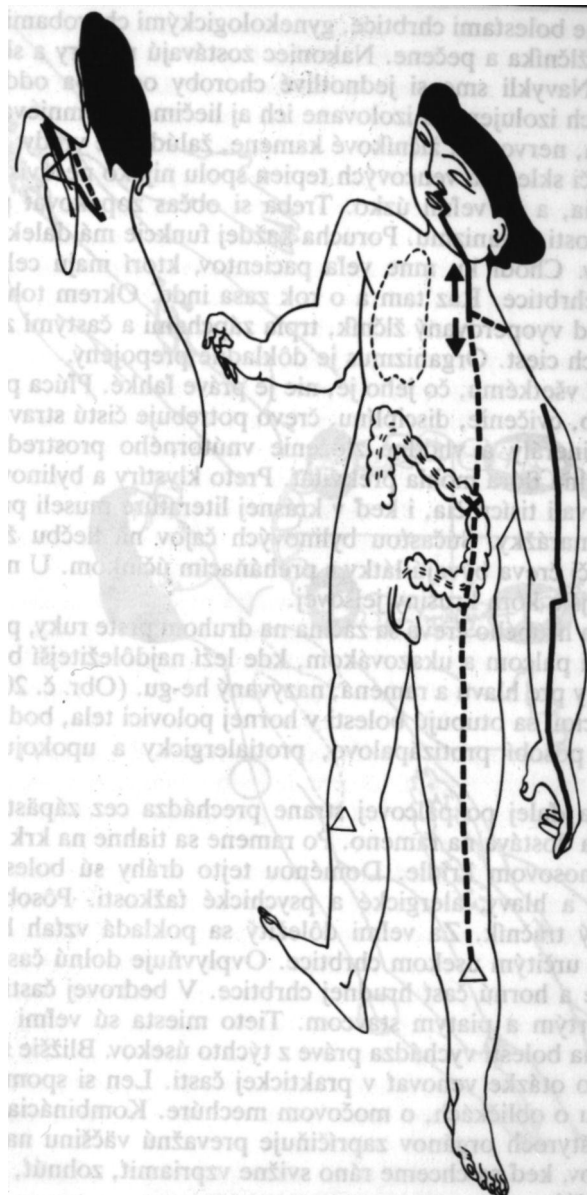
Tradiční liečitelia Orientu si utvárali obraz o stave pľúc a priedušiek podľa výzoru hornej polovice tváre. Neprirodzená červeň a sieť drobných žiliek signalizovali nedobrá stav týchto orgánov. K tomu biela až priesvitná pokožka, sklesnuté držanie ramien. Hrudník vpadnutý, ramená schúlené dopredu, akoby podvedome chránili slabé pľúca. Zrkadlom pľúc je nos. Široké nosové krídla sú znakom dobrej pľúcnej kondície. Nezaujímal ich ani tak vzhľad nosa ako skôr jeho funkčný stav. Ochorenie horných dýchacích ciest je varovným príznakom slabosti celého okruhu. Pretože sme si vedomí túžby organizmu po čistote, pochopíme, že sa chce čo najrýchlejšie a najdôkladnejšie zbaviť nežiadúceho hlienu. Je lepšie, keď ochorie nos, ako keby ochoreli pľúca. Nos slúži ako ochranný ventil pre tento okruh.

Dráha pľúc sa začína pod kľúčnou kosťou. (Obr. č. 19.) Cez prednú stranu ramena prechádza laktóvovú jamkou, prednou stranou predlaktia a zápästia na palec ruky. Orientálni lekári sa domnievali, že v tejto dráhe sa začína kolobeh čchi. Má vplyv na ochorenie dýchacích ciest, kože a kĺbov hornej končatiny. Tesne nad zápästím leží na nej zaujímavý bod. Používal sa ako prvá pomoc pri popáleninách. Jeho dráždením sa popáleniny lepšie hoja a človek má väčšiu šancu prežiť aj veľké popáleniny.

Druhá polovicu okruhu tvorí hrubé črevo. Iste by stálo za to, keby som ľudom vyrátal, čo všetko s tým chudákom robia. „Zľutovania s ním nemáme,“ povedal by spisovateľ na začiatku tohto storočia. Našťastie, čo je v čreve, ešte nie je v tele. Keby črevná stena prepustila do tela všetko, čo vo svojej nenásytosti vložíme do úst, dlho by sme nežili. Funkcia črevnej steny spočíva okrem iného v tom, že oddeľuje znesiteľné od neznesiteľného. Keďže však radi zabúdame, že všetko má svoje medze a svoje pravidlá, jedného dňa sa dočkáme, že črevná stena prestane plniť do bodky svoje úlohy, a v tom okamihu sa začnú naše problémy. Rozbehne sa reťazec chorôb, ktorý sa začína predčasným starnutím kože,



19) Meridián pl'úc



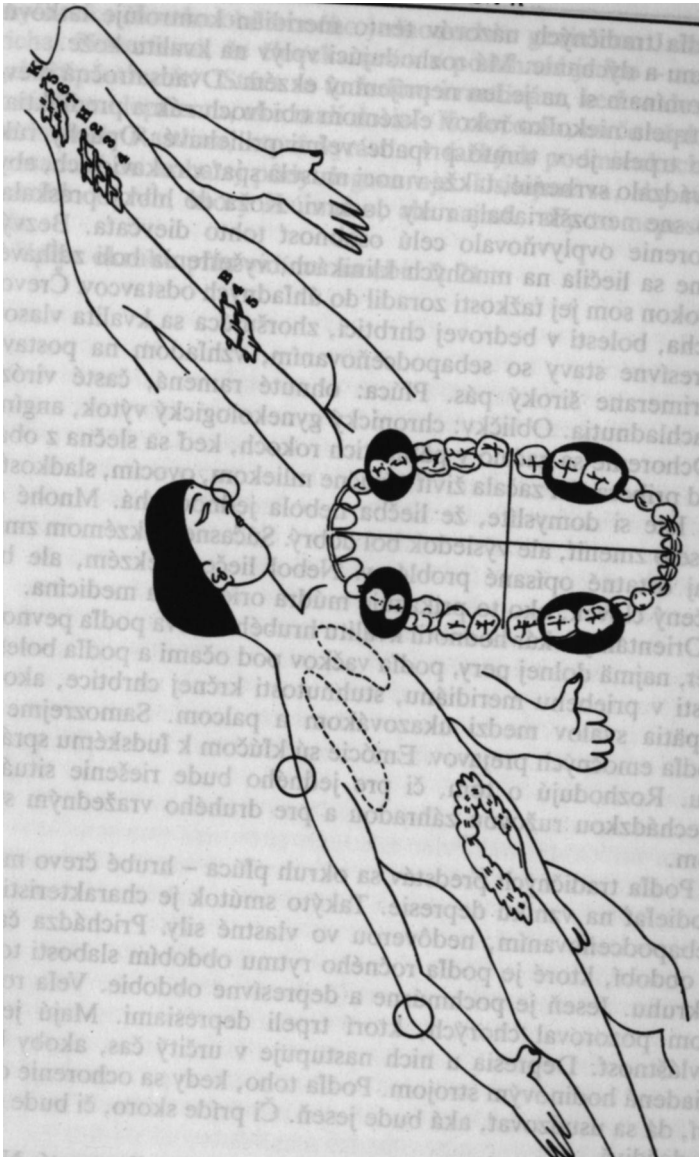
20) Meridián hrubého čreva

pokračuje bolesťami chrbtice, gynekologickými chorobami, ochoreniami žľzníka a pečene. Nakoniec zostávajú nádory a skleróza tepien. Navykli sme si jednotlivé choroby od seba oddeľovať. Umele ich izolujeme a izolovane ich aj liečime. Domnievame sa, že únava, nervozita, žľzníkové kamene, žalúdočné vredy, nádory prsníka či skleróza vencových tepien spolu nijako nesúvisia. Ibaže súvisia, a to veľmi úzko. Treba si občas zopakovať poučku o celistvosti organizmu. Porucha každej funkcie má ďalekosiahle následky. Chodí ku mne veľa pacientov, ktorí majú celý život bolesti chrbtice. Raz tam a o rok zasa inde. Okrem toho majú napríklad vyoperovaný žľzník, trpia zápchami a častými zápalmi močových ciest. Organizmus je dôkladne prepojený.

Dávať všetkému, čo jeho je, nie je práve ľahké. Pľúca potrebujú pohyb, cvičenie, disciplínu, črevo potrebuje čistú stravu, vlákniny, minerály a vhodné zloženie vnútorného prostredia, aby bakteriálna flóra mohla prekvitať. Preto klystíry a bylinové nálevy pretrvali tisícročia, i keď v krásnej literatúre museli prekonať mnohé narážky. Súčasťou bylinových čajov na liečbu žalúdka, žľzníka či čreva bývajú látky s preháňacím účinkom. U nás je to najčastejšie kôra krušiny jelšovej.

Dráha hrubého čreva sa začína na druhom prste ruky, pokračuje medzi palcom a ukazovákom, kde leží najdôležitejší bod akupunktúry pre hlavu a ramená, nazývaný he-gu. (Obr. č. 20.) Jeho stimuláciou sa otupujú bolesti v hornej polovici tela, bod harmonizuje, pôsobí protizápalovo, protialergicky a upokojuje psychiku.

Dráha ďalej po palcovej strane prechádza cez zápästie a po hrane sa dostáva na rameno. Po ramene sa tiahne na krk a končí sa pri nosovom krídle. Doménou tejto dráhy sú bolesti ruky, ramena a hlavy, alergické a psychické ťažkosti. Pôsobí aj na dráždivý tračník. Za veľmi dôležitý sa pokladá vzťah hrubého čreva k určitým úsekom chrbtice. Ovplyvňuje dolnú časť krčnej chrbtice a hornú časť hrudnej chrbtice. V bedrovej časti vládne nad štvrtým a piatym stavcom. Tieto miesta sú veľmi kritické a väčšina bolestí vychádza práve z týchto úsekov. Bližšie sa budeme tejto otázke venovať v praktickej časti. Len si spomeňte na kapitolu o obličkách, o močovom mechúre. Kombinácia porúch týchto štyroch orgánov zapríčiňuje prevažnú väčšinu našich neúspechov, keď sa chceme ráno svižne vzpriamiť, zohnúť, prehnúť a vyskočiť.



21) Vzťahy pľúcneho okruhu

Podľa tradičných názorov tento meridián kontroluje látkovú výmenu a dýchanie. Má rozhodujúci vplyv na kvalitu kože.

Spomínam si na jeden nepríjemný ekzém. Dvadsaťročná dievčina trpela niekoľko rokov ekzémom obidvoch rúk a predlaktia. Slovo trpela je v tomto prípade veľmi priliehavé. Opuchy rúk sprevádzalo svrbenie, takže v noci musela spať v rukaviciach, aby si vo sne nerozškriabala ruky do krvi. Koža do hĺbky praskala. Ochorenie ovplyvňovalo celú osobnosť tohto dievčaťa. Bezvýsledne sa liečila na mnohých klinikách, vyšetrenia boli zdĺhavé. Napokon som jej ťažkosti zoradil do úhľadných odstavcov. Črevo: zápcha, bolesti v bedrovej chrbtici, zhoršujúca sa kvalita vlasov, depresívne stavy so sebakodceňovaním, vzhľadom na postavu neprimerane široký pás. Pľúca: ohnuté ramená, časté virózy a nachladnutia. Obličky: chronický gynekologický výtok, angíny.

Ochorenie sa začalo v pätnástich rokoch, keď sa slečna z obáv pred priberaním začala živiť výlučne mliekom, ovocím, sladkosťami. Iste si domyslíte, že liečba nebola jednoduchá. Mnohé sa muselo zmeniť, ale výsledok bol dobrý. Súčasne s ekzémom zmizli aj ostatné opísané problémy. Nebol liečený ekzém, ale bol liečený človek, ako to prikazuje múdra orientálna medicína.

Orientálny lekár hodnotil kvalitu hrubého čreva podľa pevnosti pier, najmä dolnej pery, podľa včakov pod očami a podľa bolesti v priebehu meridiánu, stuhnutosti krčnej chrbtice, ako aj napätia svalov medzi ukazovákom a palcom. Samozrejme aj podľa emočných prejavov. Emócie sú kľúčom k ľudskému správaniu. Rozhodujú o tom, či pre jedného bude riešenie situácie prechádzkou ružovou záhradou a pre druhého vražedným stresom.

Podľa tradičných predstáv sa okruh pľúca - hrubé črevo môže podieľať na vzniku depresie. Takýto smútok je charakteristický sebakodceňovaním, nedôverou vo vlastné sily. Prichádza často v období, ktoré je podľa ročného rytmu obdobím slabosti tohto okruhu. Jeseň je pochmúrny a depresívny obdobie. Veľa rokov som pozoroval chorých, ktorí trpeli depresiami. Majú jednu zvláštnosť. Depresia u nich nastupuje v určitý čas, akoby bola riadená hodinovým strojom. Podľa toho, kedy sa ochorenie objaví, dá sa usudzovať, aká bude jeseň. Či príde skoro, či bude dlhá a daždivá.

Tento okruh, ako vidíme, je plný zákrut a zákerností. Nie je ľahké udržať ho v dobrej funkcii. Myslím, že najpoučnejšia je

myšlienka človeka obdareného jednoduchou genialitou Jana We-  
richa. Hovorieval, že človeka nesmie postihnúť jedno - nesmie  
„zbařtipánovatět“. Stáva sa to ľuďom i rastlinám, keď sa dostanú  
k niečomu lepšiemu, ako mali dosiaľ. K niečomu, na čo však ešte  
nedorástli. Rastlina, ktorá vyrástla v ťažkých podmienkach, po  
presadení do bohatej pôdy degeneruje. Usilujme sa, aby to ne-  
postihlo okruh, ktorý skúmame, ale najmä, aby to nepostihlo  
nás.

Vplyv okruhu pľúc vidíme na obr. č. 21.

## Oheň života

*„Žítia je hoden iba ten,  
kto sa oň bije deň čo deň.“*

*J. W. Goethe*

Pred nami je posledná dvojica orgánov. Tvorí ju tenké črevo a srdce. Žijeme v období, keď by nás tento vzťah mohol veľmi zaujímať. O zmysle vzťahu týchto orgánov však vieme veľmi málo. Je na metabolickej úrovni? Ide o vstrebávanie tukov, či o vzťah na nervovej úrovni? Musíme ešte veľa pracovať a bádať, kým pochopíme všetko to, čo poznali orientálni lekári. Bolo by jednoduché povedať: „Medzi orgánmi nie sú nijaké vzťahy.“ Usilujme sa však skôr dokázať, že skutočne jestvujú. Predstavme si, že študujeme niekoľko svetelných bodov na matnici. Každý je vidieť osobitne. Nemusí nás ani napadnúť, že body majú spoločný zdroj, umiestnený niekde za matnicou. Čo ak sme v podobnej situácii aj teraz? Študujeme javy, ktorých skutočné zdroje sú pred nami skryté. Nechajme sa viesť myšlienkou, že mnohé z nich majú spoločný pôvod.

V srdci podľa staroázijských predstáv sídli oheň života. Vlastný orgán bol podľa nich viac zdrojom citov než pumpou krvného obehu. S takýmto pohľadom sa stretávame u väčšiny starovekých civilizácií. Je veľmi zaujímavé zamyslieť sa nad tým, kde sa vzal tento spoločný pohľad.

Krvný obeh je ovládaný meridiánom osrdcovníka, ktorý stráži cievnú stenu, a meridiánom trojitého ohrievača, ktorý má súvislosť s tekutou zložkou krvného obehu. Emócie vraj možno premiestniť do druhého človeka tým, že víťaz zje srdce svojho porazeného nepriateľa. Spolu so srdcom prezrie aj jeho odvahu. Aj v našich krajinách boli muži so statočným srdcom a ženy so širokým nežným srdcom. Ľudia majú dobré či zlé srdcia, môžu mať srdečnú radosť a srdečne sa smiať. Od srdca sa dá aj oddýchnuť, čiesi srdce možno potešiť. S bolesťou a smútkom v srdci

môžeme všetkým oznámiť... Srdce však môže byť aj ako kameň, prázdne, alebo mäkké a plné ohňa. Nie je toho málo, čo ľudová múdrosť vkladala do tohto kusa svaloviny. Srdcové choroby, ktorých dnes máme neúrekom, takéto predstavy potvrdzujú. Bez vetra sa asi ani lístok nepohne. Prvým príznakom infarktu býva ťažko ovládateľný pocit strachu. Iné smrteľné choroby tento pocit neprinášajú. Za prvotnú príčinu srdcových a cievnych porúch sa označujú stresy a poruchy emócií. Z toho všetkého možno vytušiť, že srdce má mimoriadne silný vzťah k svetu emócií.

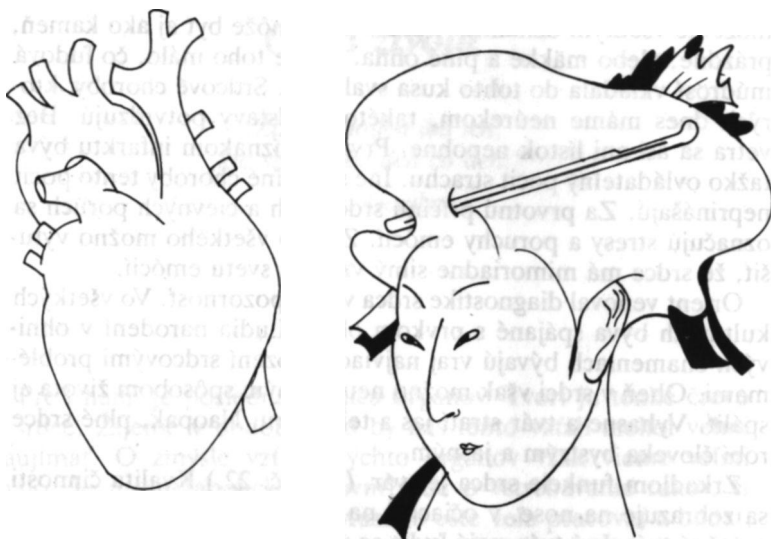
Orient venoval diagnostike srdca veľkú pozornosť. Vo všetkých kultúrach býva spájané s prvkom ohňa. Ľudia narodení v ohnivých znameniach bývajú vraj najviac ohrození srdcovými problémami. Oheň v srdci však možno neuváženým spôsobom života aj spáliť. Vyhasne a tvár stratí jas a telo iskru. Naopak, plné srdce robí človeka bystrým a jasným.

Zrkadlom funkcie srdca je tvár. (Obr. č. 22.) Kvalita činnosti sa zobrazuje na nose, v očiach i na ušiach. Aj u nás majú ľudia srdečnú tvár. Inú tvár majú ľudia so zatvrdnutým srdcom. Brunátna tvár popretkávaná množstvom tenkých žiliek býva zjavným znakom zle pracujúceho srdca.

Za receptor tohto okruhu sa považoval jazyk. Aká zhoda! Aj u nás ľudia cítili smrť na jazyku. Svet naozaj nie je taký veľký. Na celom svete sú podobné rozprávkové strašidlá. Na celom svete matky ofukujú svojim deťom boľáčky. Všade si ľudia strkajú do úst prst, ktorý si predtým udreli kladivom. Podľa mňa ľudia vždy konali pod vplyvom logiky. Poznanie príčin takéhoto konania sa však vytratilo a nám zostali iba zvyky.

Ako sme už povedali, o spojení tejto dvojice veľa nevieme. Zo studnice ľudovej múdrosti však vieme, že žalúdočnými vredmi trpia ľudia, ktorí majú radi sladkosti. Problémy s dvanástnikom sa naopak vyskytujú u ľudí konzumujúcich vo väčšej miere korenéné mäsa, údeniny, syry. Dvanástnik patrí k tenkému črevu. Z toho, čo vieme o výžive, vyplýva, že srdcovo-cievny systém napádajú práve isté zložky uvedených potravín.

Poruchy tohto okruhu sa premietajú do oblasti piateho, šiesteho a siedmeho hrudného stavca. Teda segmentu zodpovedajúceho srdcu. Po nasadení bezmäsitej diéty či pôstu problémy s touto časťou hrudnej chrbtice miznú. Poznám veľa pacientov, ktorí sa sťažujú na trvalé bolesti vychádzajúce z tohto úseku na prednú hrudnú stenu. Sú úzkostliví, mnoho nocí presedia na pohotovosť



## 22) *Srdce a tvár*

ti. Vyšetreniu EKG neuveria a ďalšiu noc s rovnakým nárekom navštívia lekára. Problém emócií je znovu na scéne, vytrvalo sa vracia. Prečo takéto pocity nemávajú ľudia trpiaci bolesťami hlavy? Tieto ťažkosti pri diéte či pôste zväčša veľmi rýchlo ustúpia. Liečil som jednu pacientku, ktorá roky trpela týmito bolesťami. Mala veľmi stuhnutú hrudnú chrbticu, preto si nacvičila akýsi meravý spôsob chôdze. Hlavu predkláňala len veľmi málo a opatrne. Našľapovala obozretne. Ako neskôr opisovala, po nasadení diéty jej bolesti v priebehu dvoch dní prešli. Chrbtica sa uvoľnila a pohyb bol naraz celkom iný. Stratila opatrnosť a doplatila na to na schodoch. Uvoľnene zbehla dolu, čo však malo za následok pád, pomliaždenie tváre, vyrazenie zubov. Radosť z úľavy po zmiznutí bolesti chrbtice trvala krátko.

Srdce v tradičnom chápaní vyrovnáva rozdiel medzi „horúcou“ krvou, prichádzajúcou z pečene, plnou sily, a ochladenou krvou, idúcou z periférie. Rytmický tep tohto orgánu mal hlbší zmysel, než sme mu schopní dať my. Ázijčania vedeli a doteraz vedia podľa pulzovej vlny rozpoznáť, čo dobré a zlé sa deje v organizme. Na zápästí rozoznávajú šesť pozícií prstov a každá z nich zodpovedala jednému orgánu. Najväčší odborníci v tejto vede

rozlišovali niekoľko stovák pulzov. Diagnózu vraj bolo možné stanoviť aj z nite vedenej z ruky ženy do rúk váženého lekára. Niž prenášala pulz a jemné lekárovo prsty boli schopné rozpoznať, či ide o divoký a plný pulz, o svižný a rezký pulz, alebo o pulz tichý ako usínajúce dieťa. Tep odmeriaval aj čas, a tak podľa doby medzi prvým a druhým pulzom dostala pomenovanie časová jednotka sekunda. Pomenovanie znamenalo „ten druhý“, myslela sa tým druhá pulzová vlna. Jogíni ladili svoj tep, aby súhlasil s pulzom grandiózneho srdca nášho vesmíru. Potom vládla v organizme pohoda a fyzická vyrovnanosť.

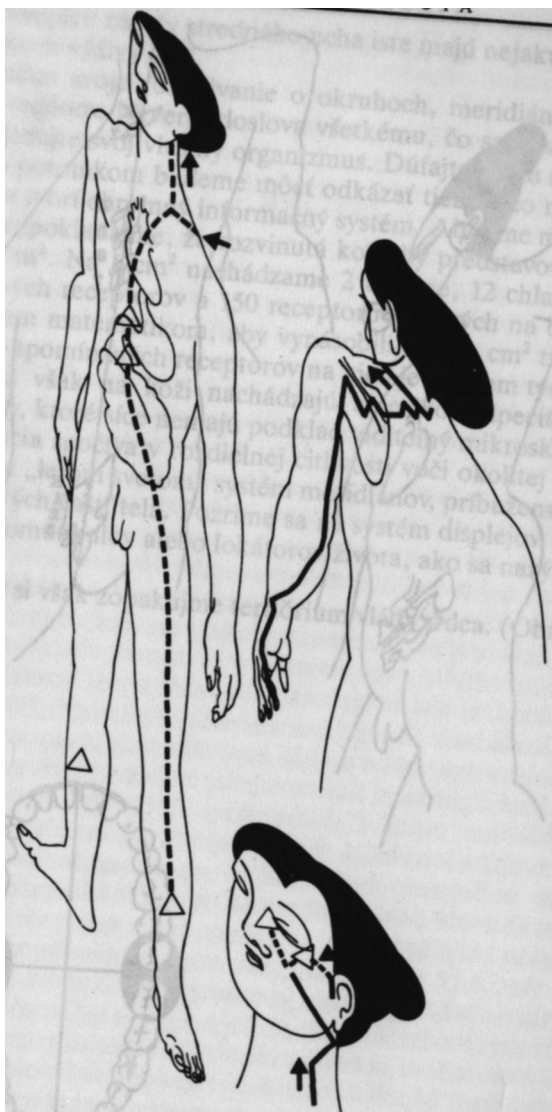
Ak dráhe srdca vládol dostatok energie čchi - a o tom sa čínski lekári presviedčali práve pulzovým vyšetrením -, potom mal človek pevné zdravie, dobrú myseľ, bol prudký so sklonom k panovačnosti, vznetlivosti až zúrivosti. Naopak nedostatok energie čchi spôsoboval, že človek bol zimomravý, uzavretý, mal chatrné zdravie so sklonom k nervovým poruchám, depresiám až samovraždy.

Dráha srdca je pomerne krátka. (Obr. č. 23.) Začína sa v podpazuchovej jamke a po prednej a vnútornej strane ramena mieri k malíčku. Z bodov, ktoré sú na nej umiestnené, sú ovplyvňované predovšetkým psychické poruchy. Názvom „dráha srdca“ sa nenechajme zmiasť. Dráha síce môže mať názov orgánu, ale nemusí s ním mať mnoho spoločného.

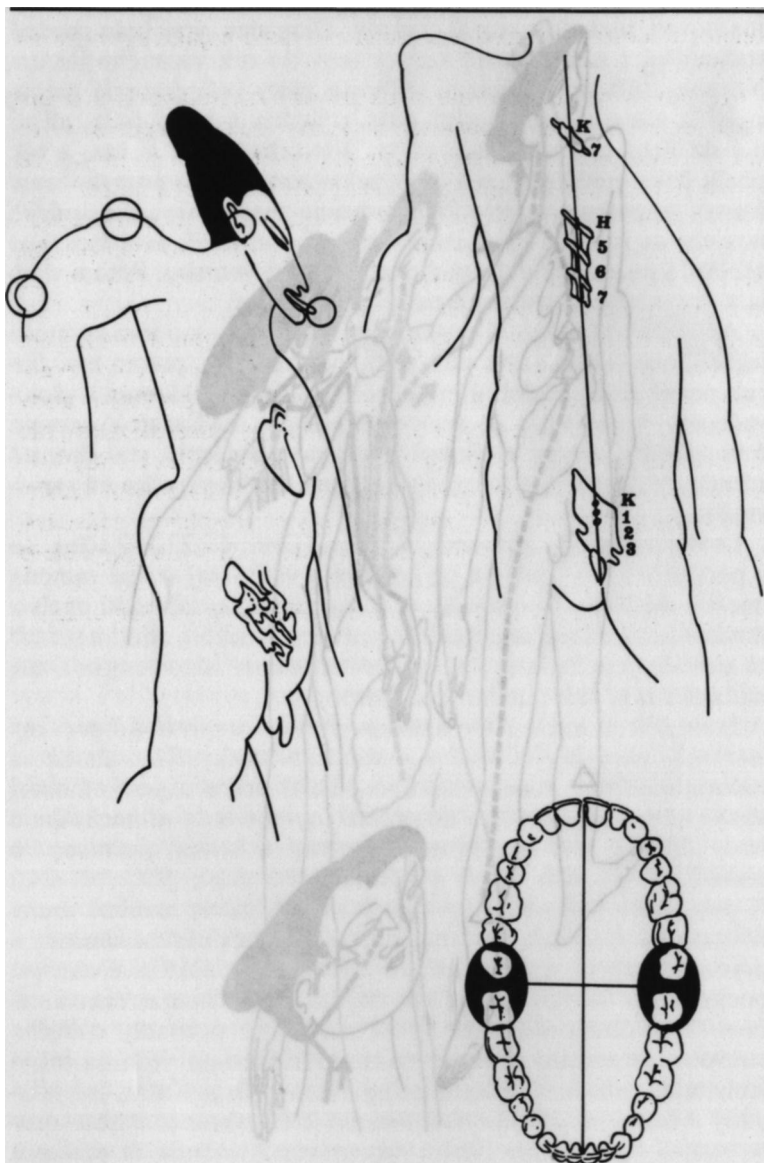
Práve tak sa ani z dráhy tenkého čreva neovplyvňujú poruchy trávenia, ako skôr kĺbové a nervové príznaky. Táto dráha sa začína neďaleko konečného bodu dráhy srdca a po vnútornej strane ramena sa dostáva do oblasti lopatky, kde sa nachádzajú body dôležité pre ovplyvnenie ramena a krčnej chrbtice. Po niekoľkých lomoch stúpa po krku pred ucho. (Obr. č. 24.) K poruchám energie dráhy tenkého čreva patria rozličné druhy neurasténie spojené s únavou a niektoré ťažké duševné choroby - psychózy. Aj tu si všimnite, že okruh mal dôležitú úlohu pri pocite sily a energie. Tam, kde chýba, vzniká neurasténia a slabosť. V takom prípade sú veľmi prospešné poznatky o liečbe stravou, tak ako ich úspešne praktizovali Číňania. Mäso a ťažko stráviteľné potraviny veľmi zaťažujú črevo. Organizmus je vyčerpaný a ťažko sa zbavuje neurasténie. S okruhom tenkého čreva sa spájali aj ušné problémy, ako závrat, hučanie či pískanie v uchu. Ucho vraj delí svoju vládu na dva orgány. Vnútorne ucho je ovládané obličkami, stredné ucho okruhom tenkého čreva.



23) *Meridián srdca*



24) Meridián tenkého čreva



25) *Vztahy okruhu srdca*

Recidivujúce zápaly stredného ucha iste majú nejakú súvislosť so spôsobom výživy detí.

Končím svoje rozprávanie o okruhoch, meridiánoch a dvojiaciach orgánov. Neverte doslova všetkému, čo sa povedalo. O to viac sledujte svoj vlastný organizmus. Dúfajte spolu so mnou, že svojim potomkom budeme môcť odkázať tiež niečo múdre.

Koža tvorí ohromný informačný systém. Aby sme mali predstavu, predpokladajme, že rozvinutá koža by predstavovala plochu asi 2,5 m<sup>2</sup>. Na 1 cm<sup>2</sup> nachádzame 2 tepelné, 12 chladových, 25 hmatových receptorov a 150 receptorov citlivých na bolesť. Prenechávam matematikom, aby vynásobili, koľko cm<sup>2</sup> tvorí 2,5 m<sup>2</sup> a koľko spomínaných receptorov na nich je. Okrem týchto receptorov sa však na koži nachádzajú aj celkom špecifické body a obvody, ktoré síce nemajú podklad viditeľný mikroskopom, ale ich funkcia spočíva v rozdielnej citlivosti voči okolitej koži. Prebrali sme „letom svetom“ systém meridiánov, príbuzenské vzťahy jednotlivých častí tela. Pozrime sa na systém displejov, mikrosystémov, homunkulov alebo lokátorov života, ako sa nazývajú tieto oblasti.

Najprv si však zopakujme teritórium vlády srdca. (Obr. č. 25.)

## *Hlava na hlave*

*„...vnútri našej zemegule je ešte jedna,  
oveľa väčšia, ako je tá naša.“*

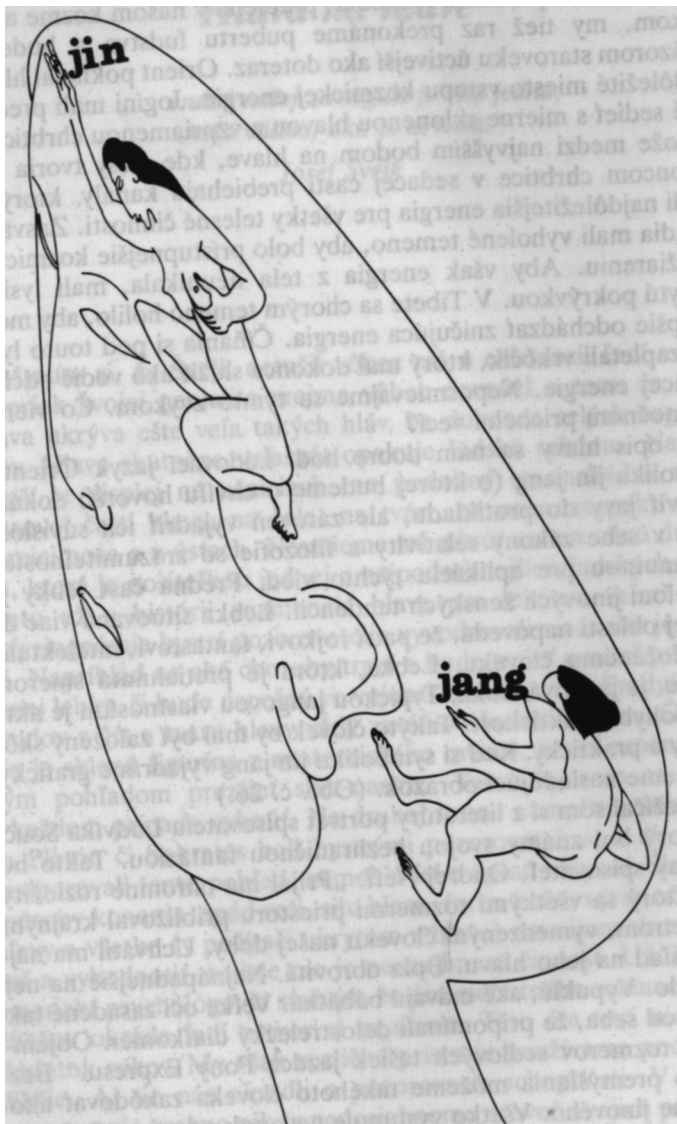
*Josef Švejk*

Myslím si, že Švejk netušil vôbec nič o existencii ľudí v nás. Napriek svojej genialite zrejme vôbec nevedel o tom, že naša hlava ukrýva ešte veľa takých hláv, ba dokonca celých organizmov. Hlava skutočne veľakrát opakuje ľudskú schému. Najznámejší je displej na ušniciach, no podobný sa nachádza aj na vlasovej časti hlavy, na čele, na tvári, na nose, respektíve na sliznici nosa a v ústach. Nesmieme zabudnúť ani na očnú dúhovku, ktorá je nositeľkou jednej z najpodrobnejších ľudských máp. Preto už v histórii znamenala hlava pre lekárov veľmi veľa. Z fyziognómie bystrí pozorovatelia vyvodzovali viac, ako je zdravé. Napríklad na aké choroby trpel a bude trpieť nositeľ pozorovanej lebky, či bude úspešný vo vojenskej službe atd. Predvídanie osudov z čŕt a tvaru hlavy vždy zaváňalo šarlatánstvom. Človek nie je sklená figurína z anatomického múzea, ktorú možno jedným pohľadom prezrieť skrz-naskrz. Tomu by som sa chcel v každom prípade vyhnúť. Na druhej strane nemožno obísť fakt, že Platón či Sokrates boli bystrými pozorovateľmi, a ak aj oni podporovali tento pohľad, nemohlo ísť o úplnú hlúposť. Sledovať spôsoby konania, spád reči, silu hlasu, farbu kože, výraz očí, tvar hlavy a všetko (v počítači ukrytom v hlave) navzájom skombinovať a vyhodnotiť, to iste nie je nezaujímavá činnosť. Už dnes sa americkí psychológovia sťažujú, že éra mohutného rozmachu počítačov okráda ľudí o tvorivé myslenie. Táto éra trvá niekoľko desiatok rokov. My však rozličné prístroje používame podstatne dlhšie. Aj tie nás okradli o pozorovacie schopnosti. V umení pozorovania zrejme nikdy nedosiahneme úroveň svojich predkov. Aj počas jedného ľudského života človek prechádza obdobím, keď poprie múdrosť svojich rodičov, aby sa k nej po rokoch vrátil.

Pretože to, čo prebieha v malom, prebieha v našom kozme aj vo veľkom, my tiež raz prekonáme pubertu ľudstva a budeme k názorom staroveku úctivejší ako doteraz. Orient pokladal hlavu za dôležité miesto vstupu kozmickej energie. Jogíni mali predpísané sedieť s mierne sklonenou hlavou a vzpriamenou chrbticou, pretože medzi najvyšším bodom na hlave, kde vlasy tvoria vír, a koncom chrbtice v sedacej časti prebiehajú kanály, ktorými prúdi najdôležitejšia energia pre všetky telesné činnosti. Zsvätení ľudia mali vyholené temeno, aby bolo prístupnejšie kozmickému žiareniu. Aby však energia z tela neunikala, mali lysinú zakrytú pokrývkou. V Tibete sa chorým temeno holilo, aby mohla lepšie odchádzať zničujúca energia. Číňania si pod touto lysinou zapletali vrkôčik, ktorý mal dokonca slúžiť ako vodič odchádzajúcej energie. Neposmievajme sa týmto zvykom. Čo vieme o skutočnom priebehu vecí?

Na opis hlavy sa nám dobre hodí kódovací jazyk Orientu. Symbolika jin jang (o ktorej budeme o chvíľu hovoriť) dokáže postaviť javy do protikladu, ale zároveň vyjadriť ich súvislosť. Spája v sebe zákony relativity a filozofie so zrozumiteľnosťou nevyhnutnou pre aplikáciu týchto vied. Predná časť lebky je nositeľom jinových ženských tendencií. Lebka situovaná viac do čelovej oblasti napovedá, že patrí rojkovi, fantastovi, intelektuálne založenému človeku. Lebka, ktorá je pretiahnutá smerom dozadu, je jangová lebka. Typickou jangovou vlastnosťou je aktívita, pohyb, praktickosť. Takýto človek by mal byť založený skôr fyzicky a prakticky. Keď si symboliku jin jang vyjadríme graficky, dostaneme nasledujúci obrázok. (Obr. č. 26.)

Vypožičal som si z literatúry portrét spisovateľa Ludvíka Součka, ktorý bol známy svojou bezhraničnou fantáziou. Takto ho videl iný spisovateľ, Ondřej Neff: „Prijal ma ohromne rozložitý muž, ktorý sa všetkými rozmermi priestoru približoval krajným parametrom, vymedzeným človeku našej doby. Uchvátil ma najmä pohľad na jeho hlavu. Bola obrovitá. Najnápadnejšie na nej bolo čelo. Vypuklé, aké mávajú bábätká. Veľké oči zasadené tak ďaleko od seba, že pripomínali delostrelecký diaľkomer. Objemné líca rozmerov sedlových tašiek jazdca Pony Expressu.“ Bez veľkého premýšľania môžeme takéhoto človeka zakódovať ako extrémne jinového. Všetko vystupuje navonok od seba, akoby sa explózia zastavila v jedinom určitom okamihu. Ak si vytvoríme opačný obraz, no s oveľa menšou invenciou ako Neff, začneme:

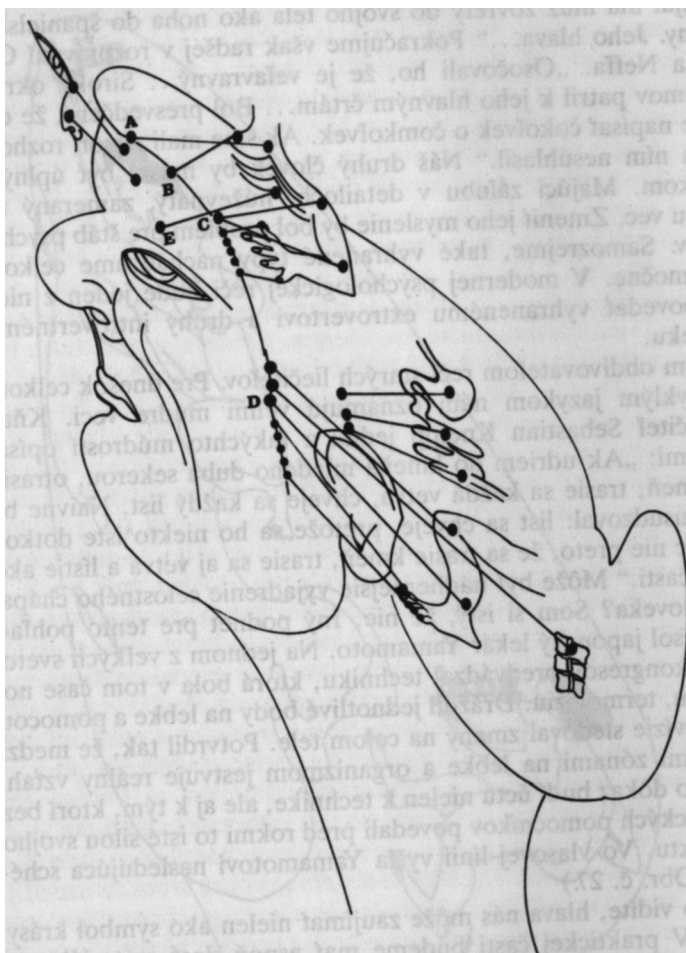


26) Jin jang časti hlavy

„Prijal ma muž zovretý do svojho tela ako noha do španielskej čižmy. Jeho hlava...“ Pokračujme však radšej v rozprávaní Ondreja Neffa. „Osočovali ho, že je veľavravný... Široký okruh záujmov patril k jeho hlavným črtám... Bol presvedčený, že dokáže napísať čokoľvek o čomkoľvek. Ak sme mali názor, rozhodne s ním nesúhlasil.“ Náš druhý človek by musel byť úplným opakom. Majúci záľubu v detailoch, húževnatý, zameraný na jednu vec. Zmeniť jeho myslenie by bol problém pre štáb psychológov. Samozrejme, také vyhranené typy nachádzame celkom výnimočne. V modernej psychologickej reči bude jeden z nich zodpovedať vyhranenému extrovertovi a druhý introvertnému človeku.

Som obdivovateľom reči starých liečiteľov. Pre dnešok celkom nezvyklým jazykom nám oznamujú veľmi múdre veci. Kňaz a liečiteľ Sebastian Kneipp jednu z takýchto múdrostí opísal slovami: „Ak udriem do kmeňa mladého duba sekerou, otrásie sa kmeň, trasie sa každá vetva, chveje sa každý list. Naivne by som usudzoval: list sa chveje, pretože sa ho niekto iste dotkol. Vôbec nie preto, že sa trasie kmeň, trasie sa aj vetva a lístie ako jeho časti.“ Môže byť nádhernejšie vyjadrenie celostného chápania človeka? Som si istý, že nie. Iný podnet pre tento pohľad priniesol japonský lekár Yamamoto. Na jednom z veľkých svetových kongresov predvádzal techniku, ktorá bola v tom čase novinkou, termovíziou. Dráždil jednotlivé body na lebke a pomocou termovízie sledoval zmeny na celom tele. Potvrdil tak, že medzi určitými zónami na lebke a organizmom jestvuje reálny vzťah. Takýto dôkaz budí úctu nielen k technike, ale aj k tým, ktorí bez technických pomocníkov povedali pred rokmi to isté silou svojho intelektu. Vo vlasovej línii vyšla Yamamotovi nasledujúca schéma. (Obr. č. 27.)

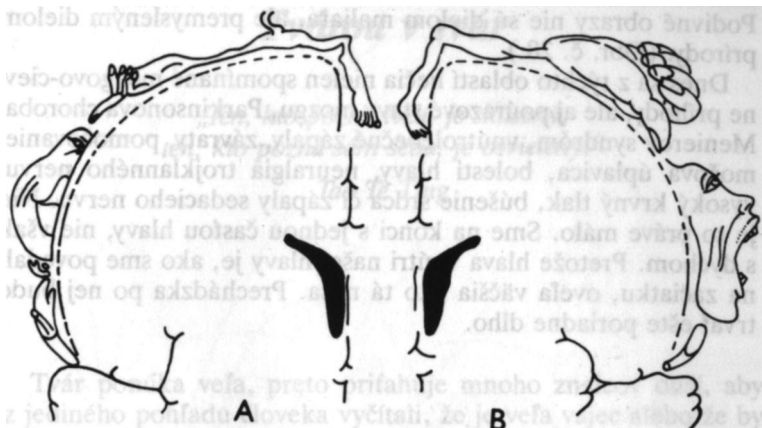
Ako vidíte, hlava nás môže zaujímať nielen ako symbol krásy žien. V praktickej časti budeme mať aspoň dosť materiálu na spracovanie. Povieme si tam, čo s tým všetkým, aby hlava pracovala skutočne pre nás. Slová začínajú byť zbytočné. Lepšiu predstavu si urobíme z obrázkov. Lekári starého Orientu liečili stavy po mozgovo-cievnych príhodách nabodávaním kože vlasovej časti hlavy. Nevieme, ako na to prišli, či sa história podobala tej, ktorá sa vykladá o vzniku akupunktúry. Roľník, ktorý trpel mnohoročnými bolesťami hlavy, v zlej nálade kopal kamennou motykou na svojom poličku. Z nepozornosti sa prudko kopol pod koleno



27) *Displej vlasovej línie*

(A - *krčná chrbtica*, B - *rameno*. C-*oblasť lopatky*,

D - *bedrová chrbtica*, E - *hrdlo a prsia*)



### 28) Displej mozgu

a hľa, bolesť hlavy zmizla a v nasledujúcich rokoch sa roľník cítil oveľa lepšie. Nevie, či sa niekto náhodou udrľ do hlavy a prišiel na to, že medzi kožu na hlave a mozgom existuje akési spojenie. Súčasné vedecké metódy potvrdzujú účinnosť tejto liečby. Viedenská akupunkturistická škola spracovala zložité mapy pre jednotlivé telesné funkcie. Potvrdila, že akupunktúrou skalpu možno liečiť mnohé nervové poruchy. Základom týchto máp sa stali výskumy kanadského neurochirurga Penfielda, ktorý sa preslávil výskumom na otvorenom ľudskom mozgu. Okrem iného zistil, že v našom mozgu je raz navždy uložené všetko, čo človek prežil. Napríklad večera dňa 14. apríla, v čase, keď sme mali 13 rokov. Nás však bude zaujímať schéma, ktorú mohol zostaviť po výskume na predných mozgových lalokoch. Nebol sám. Mohol študovať materiál slávneho ruského lekára Bechtereva, ktorý zistil, že osobitne sú uložené zóny pre motorickú - pohybovú - aktivitu a o kúsok za nimi zóny senzitivity čiže citlivosti. Aj Bechtereve už vedel, že sú usporiadané zhora nadol, akoby človek na našej hlave ležal. Penfield potom presne stanovil jednotlivé obvody pre určité svalové skupiny. Pritom sa ukázalo, že jemné svalové skupiny, ktoré majú náročnú funkciu, zaberajú oveľa väčšie kôrové obvody než veľké, hrubé svalové skupiny trupu. Napríklad palec, ako si môžete všimnúť na nasledujúcom obrázku.

J O S E F   J O N Á Š

Podivné obrazy nie sú dielom maliara, ale premysleným dielom prírody. (Obr. č. 28.)

Dnes sa z týchto oblastí liečia nielen spomínané mozgovo-cievne príhody, ale aj pourazové stavy mozgu, Parkinsonova choroba, Menierov syndróm, vnútrolebečné zápaly, závraty, pomočovanie, močová úplavica, bolesti hlavy, neuralgia trojklaného nervu, vysoký krvný tlak, búšenie srdca či zápaly sedacieho nervu. Nie je to práve málo. Sme na konci s jednou časťou hlavy, nie však s dychom. Pretože hlava vnútri našej hlavy je, ako sme povedali na začiatku, oveľa väčšia ako tá naša. Prechádzka po nej bude trvať ešte poriadne dlho.

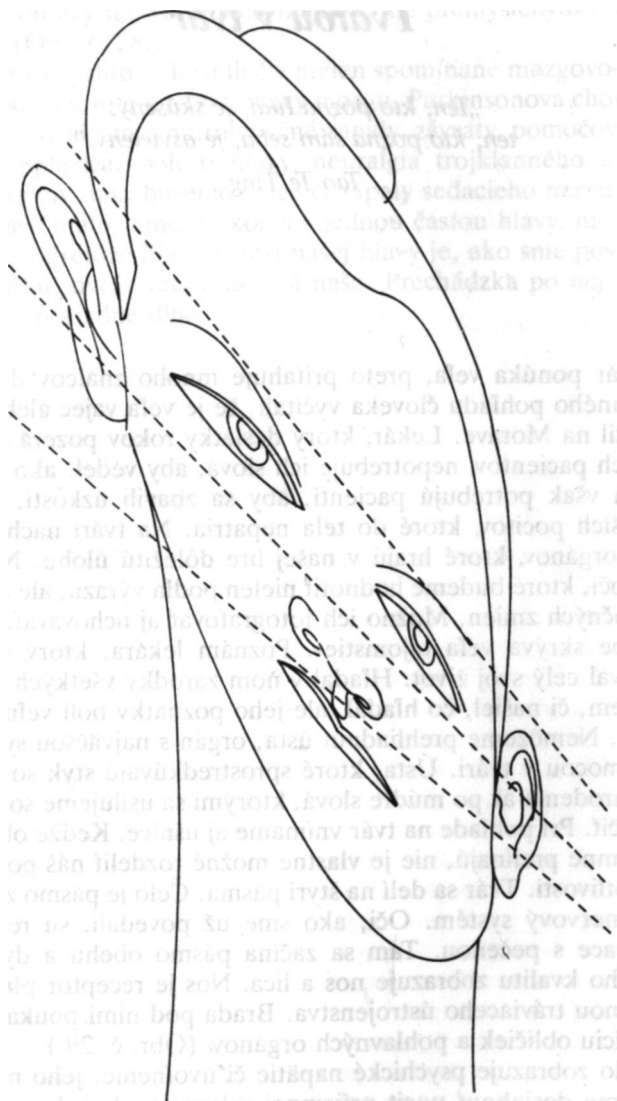
## *Tvárou v tvár*

*„Ten, kto pozná ľudí, je skúsený,  
ten, kto pozná sám seba, je osvietený.“*

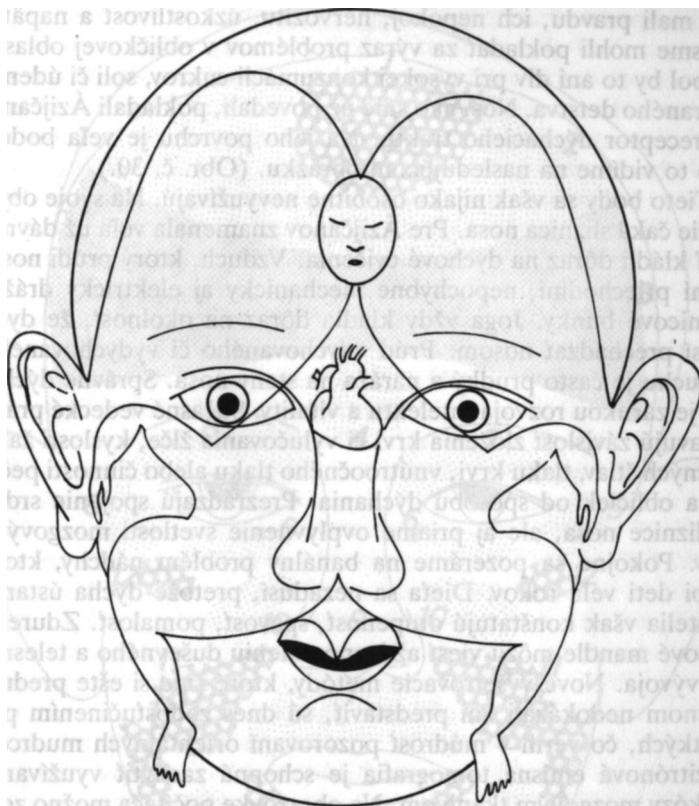
*Tao Te Ĥing*

Tvár ponúka veľa, preto priťahuje mnoho znalcov duší, aby z jediného pohľadu človeka vyčítali, že je veľa vajec alebo že by rád žil na Morave. Lekár, ktorý desiatky rokov pozerá do tváří svojich pacientov, nepotrebuje ich slová, aby vedel, ako sa cítia. Slová však potrebujú pacienti, aby sa zbavili úzkosti, napätia i ďalších pocitov, ktoré do tela nepatria. Na tvári nachádzame veľa orgánov, ktoré hrajú v našej hre dôležitú úlohu. Nájdeme tam oči, ktoré budeme hodnotiť nielen podľa výrazu, ale aj podľa skutočných zmien. Možno ich fotografovať aj uchovávať. Aj nos v sebe skrýva veľa tajomstiev. Poznám lekára, ktorý sa nosu venoval celý svoj život. Hľadal v ňom zárodoky všetkých chorôb. Nevie, či našiel, čo hľadal, ale jeho poznatky boli veľmi zaujímavé. Nemôžeme prehliadnúť ústa, orgán s najväčšou symbolickou mocou v tvári. Ústa, ktoré sprostredkujú styk so svetom od narodenia až po múdre slová, ktorými sa usilujeme so svetom rozlúčiť. Pri pohľade na tvár vnímame aj ušnice. Keďže obrazy sa vzájomne prelínajú, nie je vlastne možné rozdeliť náš pohľad na jednotlivosti. Tvár sa delí na štyri pásma. Čelo je pásmo zobrazujúce nervový systém. Oči, ako sme už povedali, sú receptory súvisiace s pečňou. Tam sa začína pásmo obehu a dýchania, ktorého kvalitu zobrazuje nos a líca. Nos je receptor pľúc, ústa sú zónou tráviaceho ústrojenstva. Brada pod nimi poukazuje na kondíciu obličiek a pohlavných orgánov. (Obr. č. 29.)

Čelo zobrazuje psychické napätie či uvoľnenie, jeho masážou môžeme dosiahnuť pocit príjemnej relaxácie. Ani dnes vraj zákazník neodíde od orientálneho holiča bez masáže tváre. Čelo si hladíme, keď chceme „zotrieť“ starosti. Na ďalšom obrázku uvidíme, že na displeji tváre sa do týchto miest premieta hlava.



29) Štyri pásma tváre



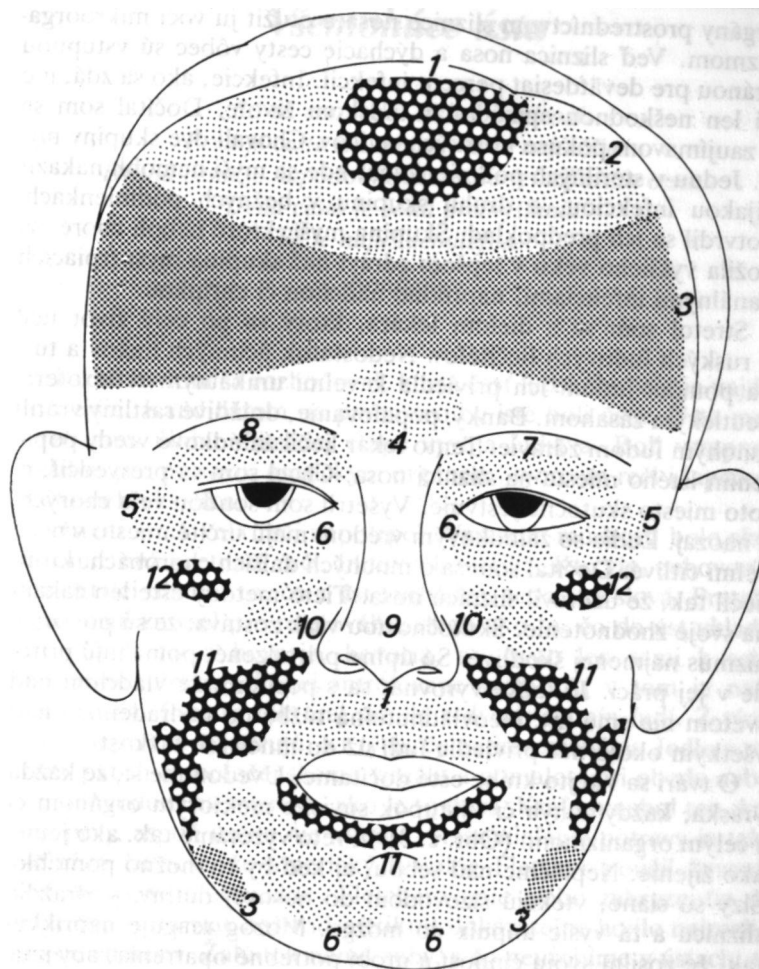
### 30) *Displej nosa*

Vysvetlenie by bolo jednoduché. Medzi obočím bývajú zvislé vrásky. Podľa ich hĺbky si môžeme urobiť úsudok o povahe majiteľa. Sú to vraj vrásky, ktoré hovoria o kvalite pečene. Preto človek, ktorý jedáva veľa mäsa, tukov, syrov a soli, máva medzi obočím hlboké vrásky, tvár sa k nim sťahuje, akoby tvorili stred. Takýto človek bude mať pravdepodobne tvrdú, neústupnú, rigidnú povahu. Pod očami sa mu často tvoria vačky. Ázijčania ich pokladali za dôsledok zlej funkcie obličiek. Veľa malých detí má v súčasnom období presiaknuté dolné očné viečka. Keby Ázijčania

nia mali pravdu, ich nepokoj, nervozitu, úzkostlivosť a napätie by sme mohli pokladať za výraz problémov v obličkovej oblasti. Nebol by to ani div pri vysokej konzumácii cukrov, soli či údenín od raného detstva. Nos, ako sme už povedali, pokladali Ázijčania za receptor dýchacieho traktu. Na jeho povrchu je veľa bodov, ako to vidíme na nasledujúcom obrázku. (Obr. č. 30.)

Tieto body sa však nijako osobitne nevyužívajú. Na svoje objavenie čaká sliznica nosa. Pre Ázijčanov znamenala veľa už dávno, keď kládli dôraz na dychové cvičenia. Vzduch, ktorý prúdi nosovými priechodmi, nepochybne mechanicky aj elektricky dráždi sliznicové bunky. Joga vždy kládla dôraz na okolnosť, že dych musí prechádzať nosom. Prúd vdychovaného či vydychovaného vzduchu je často prudký a naráža na steny nosa. Správne dýchanie je zárukou rozvoja intelektu a vitality. Súčasné vedecké práce objavujú závislosť zloženia krvi či vylučovania žlče, kyslosti žalúdočných štiav, tlaku krvi, vnútroočného tlaku alebo činnosti pečene a obličiek od spôsobu dýchania. Prezrádzajú spojenie srdca a sliznice nosa, ale aj priame ovplyvnenie svetlosti mozgových ciev. Pokojne sa pozeráme na banálny problém nádchy, ktorá trápi deti veľa rokov. Dieťa sa nezadusí, pretože dýcha ústami. Učítelia však konštatujú otupenosť, spavosť, pomalosť. Zdurené nosové mandle môžu viesť až k spomaleniu duševného a telesného vývoja. Nové vyšetrovacie metódy, ktoré sme si ešte prednedávnom nedokázali ani predstaviť, sú dnes zadosťučinením pre všetkých, čo verili v múdrosť pozorovaní orientálnych mudrcov. Pozitrónová emisná tomografia je schopná zachytiť využívanie glukózy mozgovým tkanivom. Na obrazovke počítača možno zobraziť zmeny v mozgovom tkanive pri dýchaní jednou či druhou nosovou dierkou. Takisto je rozdiel, či človek počúva jedným alebo obidvoma ušami. Ale nielen to. Mozog človeka reaguje inak pri počúvaní príjemných tónov hudby či dýchaní príjemných vôní než pri hluku a zápachu. Subtílné myslenie Ázijčanov má veľmi reálny podklad. A to sme ešte len na začiatku overovania ich empirických poznatkov. Myslím, že sa dočkáme mnohých prekvapení.

K dráždeniu sliznice nosa nepatrilo iba dychové cvičenie, ale aj očistné techniky - krije. Prepláchnutie nosa slanou vodou či pretiahnutie pružnej rúrky nosovými priechodmi znamenalo veľmi intenzívne dráždenie sliznice nosa. Popri samozrejmom očistnom efekte musíme uvažovať práve o túžbe ovplyvniť telesné



### 31) Displej tváre

- (1 - pohlavné orgány, 2 - močové ústrojenstvo, 3 - tenké črevo,  
 4 - pečeň, 5 - žľezník, 6 - obličky, 7 - slezina,  
 8 - podžalúdková žľaza, 9 - pľúca, 10 - žalúdok,  
 11 - hrubé črevo, 12 - rozmnožovacie ústrojenstvo)

orgány prostredníctvom sliznice nosa a otužiť ju voči mikroorganizmom. Ved sliznica nosa a dýchacie cesty vôbec sú vstupnou bránou pre deväťdesiat percent infekcií. Infekcie, ako sa zdá, nie sú len neškodnou epizódou v ľudskom živote. Dočítal som sa o zaujímavom pokuse britských vedcov. Chovali dve skupiny myši. Jednu v sterilných podmienkach, kde sa myši nemohli nakaziť nijakou infekciou, a druhú skupinu v bežných podmienkach. Potvrdil sa ich predpoklad. Skupina myši, ktoré neboli choré, sa dožila vyššieho veku v lepšom zdraví než skupina myši trpiacich banálnymi infekciami, napríklad nádchou či chrípkou.

Stretol som sa s dielom lekára, ktorý sa po celý život učil u ruských ľudových liečiteľov. Nedostatok účinných liekov a túžba pomôcť ľuďom ich priviedla k veľmi unikátnym reflexoterapeutickým zásahom. Banky, popaľovanie, dráždivé rastliny vrátili mnohým ľuďom zdravie. Tento lekár liečil žalúdočné vredy popálením istého miesta na sliznici nosa. Chcel som sa presvedčiť, či toto miesto skutočne jestvuje. Vyšetрил som sondou veľa chorých, a naozaj. Ľudia so žalúdočným vredom majú určité miesto v nose veľmi citlivé. Dočítal som sa o mnohých ďalších chorobách, ktoré liečil tak, že uzdravil sliznicu nosa. Tieto metódy ešte len čakajú na svoje zhodnotenie. Skutočnosťou však zostáva, že sú pre organizmus najmenej škodlivé. Sú úplne prirodzené, pomáhajú prírode v jej práci. Je ťažké vyrovnať sa s pocitom, že vládcami nad svetom nie sme my. Neovládnuteľná túžba po nadradenosti nad všetkým okolo nás priviedla ľudí už do mnohých ťažkostí.

O tvári sa v tejto knihe ešte dočítame. Uvedomme si, že každá vráska, každý záhyb či výstupok súvisí s niektorým orgánom či s celým organizmom. (Obr. č. 31.) Preto vyzeráme tak, ako jeme, ako žijeme. Neplačme nad sebou, aj keď by to možno pomohlo. Slzy sú slané, vtekajú slzovodom do nosovej dutiny, podráždia sliznicu a tá vyšle impulz do mozgu. Mozog reaguje napríklad tak, že zosilní svoju činnosť a urobí potrebné opatrenia, aby sme nemuseli ďalej plakať. Plač bez nosa, to by nebolo ono. Nos mal svoju úlohu aj pri upokojovaní zločincov. Zločinec prišiel o nos, a tým bol uhasený oheň v jeho organizme, upokojil sa. Nevieme, či to tak bolo ešte predtým, než sa tento zvyk ustálil len ako zahavujúci trest. Vieme však určite, že v starovekej Indii vedeli lekári urobiť rinoplastiku, plastickú operáciu nosa, práve zväčša na zločinoch, ktorí prišli o nos.

Venujme sa trochu podrobnejšie jednotlivým orgánom.

## *Všemohúce ústa*

*„Sú tri cesty ako získať múdrosť.  
Prvá je cesta skúseností, tá je najťažšia  
Druhá cesta je napodobňovanie. To je najľahšia cesta.  
Tretia cesta je cesta premýšľania.  
Tá je najuľachiteľšia.“*

*Konfucius*

Ťažko by som sa rozhodoval, ktorá časť ľudského tela je najdôležitejšia. Kandidátom na prvenstvo by iste boli ústa. Ústa mali významnú úlohu v každej etape vývoja ľudstva. Boli vstupnou bránou pre potravu, erotickým orgánom, tvorcom reči i lapačom vzdušného kyslíka.

Orient si na veľa reči nepotrpel. Výrazom múdrosti bolo skôr mlčanie než kvetnaté reči. Indovia hovorili: „Kto vie, nehovorí.“ Orientálcí dbali o to, čo z úst vychádza, teda aké slová. Pretože však mali zmysel pre rovnováhu, dbali aj o to, čo do úst vkladáme. Dnes ľudia hovoria, hovoria, no často len sami k sebe a o sebe. Práve tak nekontrolovane jedia. Aj v tom je naša rovnováha. Svet sa tak vraj skladá z dvoch skupín ľudí. Z tých, čo sa nepresne vyjadrujú, a z tých, čo nepresne chápu. Jedlo a reč vždy patrili k spoločenskému rituálu a pomalosť pri obede nebývala dôvodom na výprask, ako je to dnes. Kráľom nebol ten, kto bol prvý, aspoň určite nie v jedle. Rozomieľanie potravy je taká dôležitá činnosť, že americký fyziológ Fletcher použil žuvanie ako liečebný prostriedok. Fletcherovanie alebo zahryznutie do každého sústa viac než tridsaťtrikrát dokázateľne hojilo najrozličnejšie choroby. Žalúdok nemá zuby, a čo neurobíme v ústach, to už nedohoníme. Pretože vieme, že Orient pokladal za podstatu života rozličné formy energie, z hry nemohli vypadnúť ani ústa. Za hlavný energetický kanál sa pokladala chrbtica. Okolo nej prúdili dve formy energie. Upokojujúca mesačná a aktivizujúca slnečná. Táto podobnosť starovekej predstavy prúdiacej energie a novovekého poznatku týkajúceho sa vegetatívneho nervstva sa nám bude ešte veľmi hodiť. Kanály obklopujú aj ústnu dutinu. V oblasti mäkkého podnebia, jazyky a koreňa jazyka vytvárajú

akési „energetické delo“. Pokiaľ sa tu potrava dôkladne spracuje, je nabíjaná energiou prúdiacou v spomínaných kanáloch. Stáva sa tak nositeľkou svojej vlastnej energie, ale získava aj energiu organizmu. Tá sa do neho dostáva z iných zdrojov, napríklad z kozmu či zo zeme. Potrava je ňou energeticky obohatená. Ak človek spracúva potravu opísaným spôsobom, stačí mu podstatne menšie množstvo. Sto Indov vraj zje toľko, čo jeden Brit. Niekedy naopak stačí vziať do úst kúsok čerstvej zeleniny odtrhnutej zo záhonu, či napiť sa pramenitej vody a bleskové sa dostaví pocit osvieženia. Oveľa skôr, než sa môže potrava metabolizovať a využiť. Čo poviete? Nebolo to zle vymyslené.

Opísať ústa nie je jednoduché. Môžu byť sladké ako lesné jahody, vlhké ako mach v lesnom tieni, jemné ako páperie vyliahnutých húsatiek. Podľa orientálnych predstáv majú byť ústa rovnako široké ako nos. To preto, lebo predstavujú tráviace ústrojenstvo. Ak sú ústa široké a neostré, je tráviace ústrojenstvo ochabnuté. Ak sú zovreté a úzke, je stiahnuté aj tráviace ústrojenstvo. Zdá sa, že v súčasnosti sa ústa čoraz viac rozširujú. Časť nad hornou perou vraj súvisí s pohlavným ústrojenstvom. Preto muži nosia na tomto mieste fúzy. Chcú azda symbolizovať svoju mužnosť alebo skryť svoje nedostatky, pretože ako človek starne, atrofuje aj jeho pohlavné ústrojenstvo a na hornej pere sa tvoria vrásky. Sovietski lekári kedysi opísali metódu liečenia ženských hormonálnych ťažkostí vytrhávaním chĺpkov z hornej pery. Tým nepriamo potvrdili pozorovania orientálnych diagnostikov.

Vlastná horná pera súvisí so žalúdkom. Jej vrchol je aj vrcholom žalúdka. Smerom ku kútikom úst prechádza žalúdok do dvanástnika. (Obr. č. 32.)

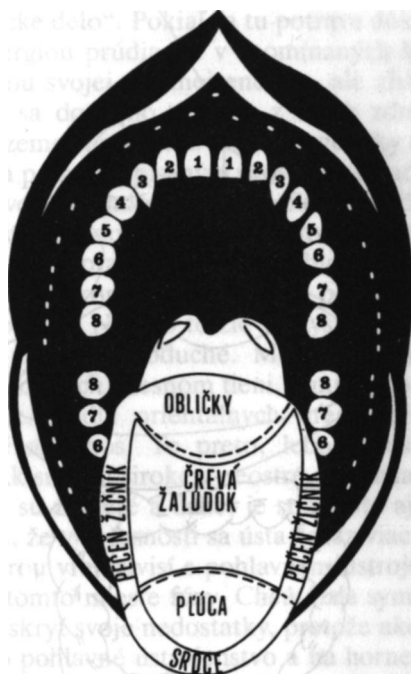
Trhlinky na perách či v kútikoch úst napovedajú o tráviacom ústrojenstve. Z tvaru úst ľudová múdrosť vyčítavala ľudské vlastnosti. Zovreté ústa podľa nej znamenajú tvrdohlavosť, odvahu a neústupnosť. Úzke pery sú znakom bezcitnosti. Oduté pery sa pokladajú za zmyselné, svedčia o veľkom príjme cukru, ovocia, alkoholu, tukov, bielej múky. Veľké ústa sú ústa uvraveného človeka, plného citov a emócií. Majú ich aj ľudia plní nápadov a fantázie. Prirodzene, všetky tieto znaky sa hodnotia spolu s celkovou konštitúciou človeka. Nezaujímajú nás však len vonkajšie znaky. Venujme sa aj vnútrajšku nášho domčeka. Nachádzajú sa tam zaujímavé veci. Na prvý pohľad vidíme, že sú to zuby a jazyk.



32) *Vzťah pier a tráviaceho ústrojenstva*

Mechanická práca jazyka, jeho chemické dráždenie sa stáva stimulom pre určité orgány tela. Schému mikrosystému jazyka vidíme na obrázku. (Obr. č. 33.) India pamätala aj na tento orgán očistnou technikou. Drievkom, dnes lyžičkou alebo prstami odporúčali ráno zoškrabávať z jazyka povlak odumretých buniek a hlienov. Dobre zamestnaný jazyk je hnacou silou pre mnohé orgány. Hľa, zasa jedna odpoveď na otázku, prečo sa ženy dožívajú vyššieho veku.

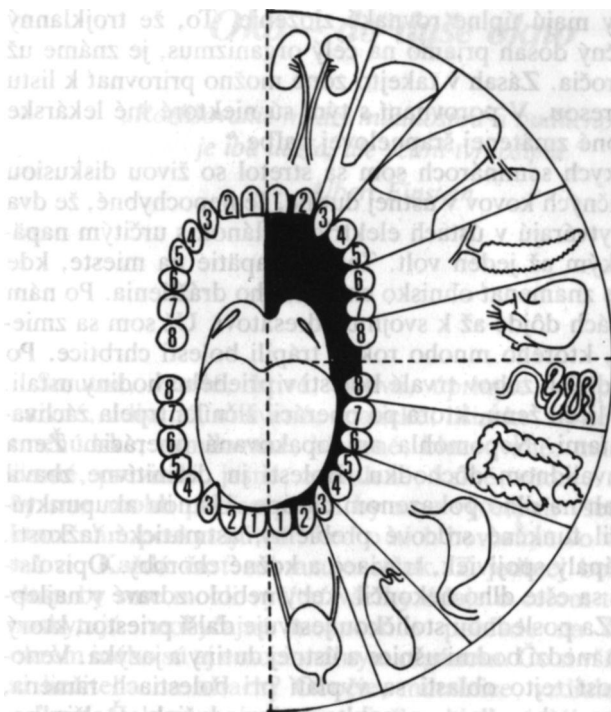
Vždy, keď sa objaví vzťah niektorého bezvýznamného orgánu k celému veľkému organizmu, uvedomím si, aké maličkosti majú význam pre život. Nie je dobré tieto maličkosti prehliadať. Pre



### 33) Displej jazyka

život majú cenu veľké veci, ako sú napríklad obrie lapače neutrín, ale aj bezvýznamná facka v krčme Pri kanóne.

Ďalším orgánom v ústnej dutine sú zuby. Už v tabuľke o vzťahoch medzi orgánmi objavíme, že rezáky patria k okruhu obličiek a močového mechúra, očné zuby k pečeni a žlčníku, črenové zuby majú vzťah k podžalúdkovej žľaze, slezine a žalúdku. Prvé stoličky sa viažu k pľúcami a hrubému črevu a posledné stoličky, zuby múdrosti, sú spojené so srdcom a tenkým črevom. Práve tak sa k príslušným orgánom viažu obvody idúce od zubov cez ohyb až na pery či líca. S týmito obvodmi, ktoré nazýva odontóny, pracuje slávny akupunkturista Reinhold Voll, ktorý vynášiel prístroj na meranie elektrických potenciálov tejto sliznice. Rovnako ako inde v organizme, aj tu sa mení elektrická kvalita vo vzťahu



34) *Displej ústnej dutiny*

k stavu organizmu. Tieto obvody využíva aj technika nazývaná ústna akupunktúra, pri ktorej sa do citlivých miest vstreknú malé dávky znecitlivujúcich roztokov, napríklad prokaínu. Citlivé miesta sa musia vyhmetať prstami. (Obr. č. 34.)

S trochou fantázie môžeme na tomto obrázku vidieť celý ľudský organizmus, nachádzajúci sa v ústnej dutine. Ako môže človek sám do seba zahryznúť a sám seba zjesť. Z embryologického hľadiska nejde o nejakú mimoriadne tajomnú záležitosť. Psychiatri sa často môžu stretnúť s nezvyčajne silnými psychickými reakciami po zásahu na zuboch. Po vytrhnutí zuba sa môžu začať silné depresie.

Profesor Dobiáš sucho komentoval tento jav: „Jadrá trojklaného nervu a jadrá hypotalamu (hypofýzy) na spodine III. moz-

govej komory majú úplne rovnaké zloženie. To, že trojklanný nerv má značný dosah priamo na celý organizmus, je známe už mnohé desaťročia. Zásah v takejto zóne možno prirovnať k listu s presnou adresou. V porovnaní s tým sú niektoré iné lekárske zásahy podobné zmätenej šrapnelovej paľbe."

Na zubárskych seminároch som sa stretol so živou diskusiou o vplyve rozličných kovov v ústnej dutine. Je nepochybné, že dva rôzne kovy vytvárajú v ústach elektrický článok s určitým napätím, vraj veľkým až jeden volt. Takéto napätie na mieste, kde nepatrí, môže znamenať ohnisko chorobného dráždenia. Po nám známých cestách dôjde až k svojmu adresátovi. Už som sa zmienil o mužovi, ktorého mnoho rokov trápili bolesti chrčtice. Po vytrhnutí predných zubov trvalé bolesti v priebehu hodiny ustali. Inokedy som liečil ženu, ktorá po operácii žľánika trpela záchvatovými bolesťami. Nepomohla ani opakovaná operácia. Žena skončila v invalidnom dôchodku. Bolesť ju definitívne zbavil zubársky zásah na dlho pokazenom chrupe. Ústnou akupunktúrou som liečil funkčné srdcové problémy, astmatické ťažkosti, opakované zápaly spojiviek, tráviace a kožné choroby. Opis ústnej dutiny by sa ešte dlho nekončil, keby nebolo zdravé v najlepšom prestať. Za poslednou stoličkou jestvuje ďalší priestor, ktorý je prechodom medzi bodmi ušnice a ústnej dutiny a jazyka. Venovať starostlivosť tejto oblasti sa vyplatí pri bolestiach ramena, šije, stredného ucha, nosa, nosohltanu, priedušiek. Ďalšie podrobnosti by presahovali rámec knihy. Spomeniem radšej jednu z mojich malých radostí.

Šesťdesiatštyriročný muž sa dlho liečil na závraty spôsobené poruchami krvného obehu. Oznamili mu, že v jeho veku sa s týmto stavom musí zmieriť. Po prvom obstreku v mieste za stoličkami ťažkosti okamžite ustúpili. Bola radosť pozorovať, ako rýchlo sa menil aj jeho životný tonus a naladenie. Ale takéto radosti má každý lekár. Ja ich mám za všetkých starovekých mudrcov. Prajem ich aj vám.

## *Okno - do duše okno*

*„Rozlišovanie medzi minulosťou a budúcnosťou  
je iba ilúzia, ale veľmi tvrdošijná.“*

*Albert Einstein*

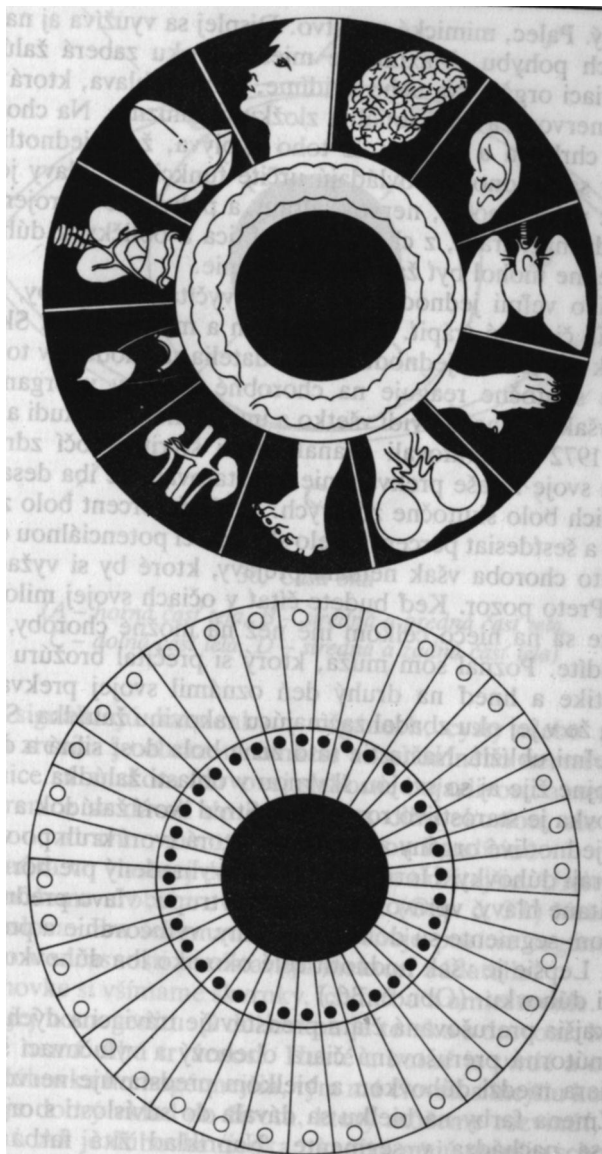
Smutné, veselé, ľstivé, chtivé, úprimné, chlipne, dychtivé, naivné, udivené, unavené, apatické, lišiacke, opité, sliedivé, potmehúdske, zamilované, blažené, blazeované, maškrtné, neúprimné, previnilé, jasné, zahmlené, kalné, choré... Koľko strán by sme mohli popísať, kým by sme vyčerpali všetky možnosti, ktoré nám poskytujú oči, keď o nich hovoríme vo vzťahu k majiteľovi. Každá časť zobrazuje celok. Z jedinej bunky jediného vlasu by sme mohli vyčítať všetky údaje o celom tele. Oči však poskytujú neobyčajné možnosti v pohľade na človeka, lebo okrem iného sú aj emocionálnym orgánom. Čo si všimli orientálni liečitelia na očiach? Obočie, mihalnice, vzdialenosť očí, ich veľkosť, frekvenciu mrkania, viečka, bielko i dúhovku. Z obočia sa dá veľa vyčítať o povahe a tendenciách k určitým chorobám. Všimnime si, čo robíme, keď sa ocitneme v nebezpečenstve. Muž v takomto prípade ešte viac zmužnie. Zatne päste, zväčší plochu svojho chrbta, prižmúri oči, naježí obočie, prestane žmurkať, zovrie ústa. Žena v nebezpečenstve vyvalí oči, vyfakane žmurká, otvorí ústa, rozťahne ruky. Ešte skôr ako sa dostaneme ku kapitole o orientálnej diagnostike, môžeme už tušiť, ako sa pozeráť na oči.

Oči sú predovšetkým receptorom sprostredkujúcim deväťdesiat percent informácií z okolia. Tento fakt nás na tomto mieste veľmi nezaujíma. Zaujíma nás, ako sa oči podieľajú na sebadiaagnostickom a sebaregulačnom systéme. Preto sa budeme venovať najmä očnej dúhovke. Ako vieme, obklopuje zrenicu, ktorou prechádza svetelný lúč do očnej gule. Už jej názov napovedá, že hýri farbami. Pri bližšom skúmaní dúhovky vidíme, že sa v nej nachádza veľa rozličných útvarov, čiar a škvŕniok. Existuje metó-

da, ktorá sa usiluje z usporiadania a farby dúhovky získať informácie o zdraví či chorobe organizmu. Nazýva sa írisdiagnostika. Keď neberieme do úvahy orientálnych mudrcov, tak v novoveku vytiahol toto staré učenie na svetlo sveta maďarský lekár Peczeli, ktorý uverejnil svoje dielo v roku 1866. S vyobrazením dúhovky sa však stretávame už o niekoľko tisícročí skôr na kamenných doskách v Malej Ázii. Opisy tejto metódy poznáme aj od Hippokrata. Pomerne podrobne sa môžeme s touto metódou oboznámiť v babylonskej knižnici. Je v nej uložený 55 metrov dlhý a 1,5 metra široký papyrus, ktorého autorom je nejaký El Aksa. Témou je írisdiagnostika, miestom vykopania Gíza. Navyše je na tomto papyruse opísaná aj iná zaujímavosť slúžiaca írisdiagnostike - fotografovanie. Akási primitívna metóda získavania obrazu predmetu pomocu cínovej dosky, roztokov a slnečného svitu. Opäť nás niekto nezodpovedne predbehol.

V súčasnosti sa rozpracovaniu írisdiagnostiky pomocou kamery a počítača venuje niekoľko pracovísk na svete. Dôkladne spracované vedecké výsledky sa k nám dostávajú najmä vďaka sovietskemu chirurgovi Romašovovi. Ešte nie je všetko také jasné, ako by sa mohlo zdať. Vie sa, že dúhovka je síce najmenšou plochou, na ktorú sa organizmus premieta, ale aj jednou z najdetailnejších. S organizmom je spojená nervovými vláknami, ktorými dostáva potrebné informácie. Keď si prezriete mapku dúhovky, uvidíte, že celú centrálnu a zároveň najväčšiu časť zaberá žalúdok a vôbec tráviace ústrojenstvo. Až okolo sú uložené ostatné časti organizmu. Ako keby išlo o opakovanie vývoja človeka ako druhu i jednotlivca. Opakovanie fylogénzy a ontogenézy človeka. Jedným z prvých prejavov života na zemi boli zrejme akési amébovité útvary, ktoré rovnako ako dnes sú vlastne jedným žalúdkom. Oplodnené ľudské vajíčko prechádza delením. Jeho vývojové štádiá majú podivné názvy - blastoméra, morula, gastrula. Posledné slovo nás zaujíma. Toto štádium už predstavuje primárne črevo a žalúdok. Embryológovia by mohli povedať, že človek začína svoju púť tým, že je žalúdkom. Gastrula sa svojím segmentárnym usporiadaním nápadne podobá očnej dúhovke. (Obr. č. 35.)

V tejto súvislosti môžeme hľadať dôvod, prečo na dúhovke zaberá najväčšiu časť plochy práve žalúdok. Všimnime si jednu nápadnú zaujímavosť, ktorá bude raz možno využitá. Na displeji predných mozgových hemisfér, ako sme videli v jednej z kapitol, zaberali najväčšiu plochu orgány, ktorých pohyb bol značne dife-



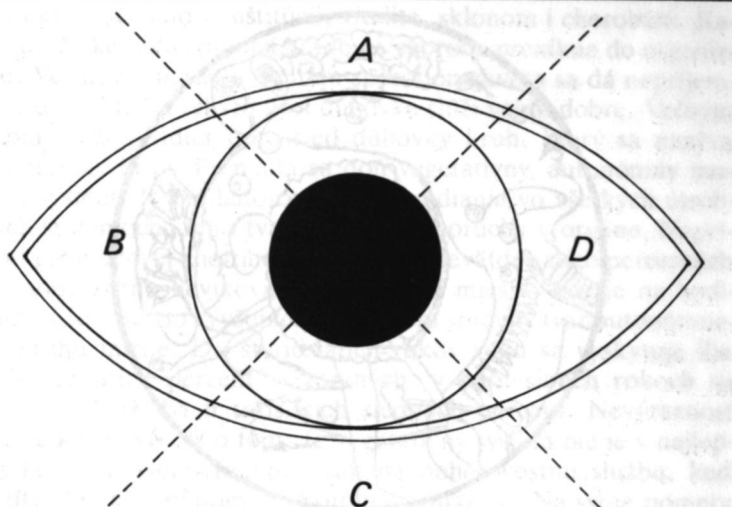
35) *Gastrula a dúhovka*

rencovaný. Palec, mimické svalstvo. Displej sa využíva aj na liečbu porúch pohybu. Maximálne miesto v oku zaberá žalúdok, teda tráviaci orgán. Na uchu uvidíme, že je to hlava, ktorá symbolizuje nervovú a emocionálnu zložku organizmu. Na chodidle to bude chrbtica a obličky. Z toho vyplýva, že z jednotlivých displejov sa prednostne ovládajú určité funkcie. Z hlavy jemný pohyb, z ucha emócie, nervové dráhy a pohybové ústrojenstvo. Z nosa dýchací trakt, z chodidiel chrbtica a obličky, z dúhovky by to zrejme mohol byť žalúdok a trávenie.

Zdanlivo veľmi jednoduché. Z oka vyčítame choroby, ktoré nás trápia či budú trápiť. Vyliečime ich a máme pokoj. Skutočnosť však nie je taká jednoduchá. Bádatelia sa zhodujú v tom, že dúhovka skutočne reaguje na chorobné procesy v organizme. Nieкто však v dúhovke vidí všetko a iný takmer nič. Audi a Pann v roku 1972 fotografovali a analyzovali štyritisíc očí zdravých ľudí. Na svoje i naše prekvapenie konštatovali, že iba desať percent z nich bolo skutočne zdravých. Tridsať percent bolo zjavne chorých a šesťdesiat percent trpelo skrytou či potenciálnou chorobou. Táto choroba však nemala prejavy, ktoré by si vyžadovali liečbu. Preto pozor. Keď budete čítať v očiach svojej milovanej, sústreďte sa na niečo celkom iné než na možné choroby, ktoré tam uvidíte. Poznal som muža, ktorý si prečítal brožúru o írisdiagnostike a hneď na druhý deň oznámil svojej prekvapenej známej, že v jej oku zbadal začínajúcu rakovinu žalúdka. Slovom sa dá veľmi ublížiť. Našťastie táto žena bola dosť silná a dodnes si spokojne žije aj so svojou škvrnou v oblasti žalúdka.

Dúhovka je starostlivo rozdelená. Stred tvorí žalúdok a naň sa vrstvia jednotlivé orgány až po kožu, ktorá tvorí kruh po vonkajšom okraji dúhovky. Horný segment je vyhradený pre hornú časť tela vrátane hlavy, vpravo je zadná časť trupu, vľavo predná časť. V dolnom segmente sú dolné končatiny, vylučovanie a pohlavné orgány. Lepšie je však hodnotiť celé oko ako iba dúhovku. Teda bielko i dúhovku. (Obr. č. 36.)

Vonkajšia prerušovaná čiara predstavuje tráviaci a dýchací systém, vnútorná prerušovaná čiara obehový a vylučovací systém. Plná čiara medzi dúhovkou a bielkom predstavuje nervový systém. Zmena farby na bielku sa dávala do súvislosti s orgánom, ktorý sa nachádza v segmente. Napríklad žltá farba svedčí o hromadení tukov a hlienov. Človek konzumuje veľa mastných jedál a má ohrozenú pečeň, žľčník a tráviaci systém. Tmavé



### 36) Časti oka

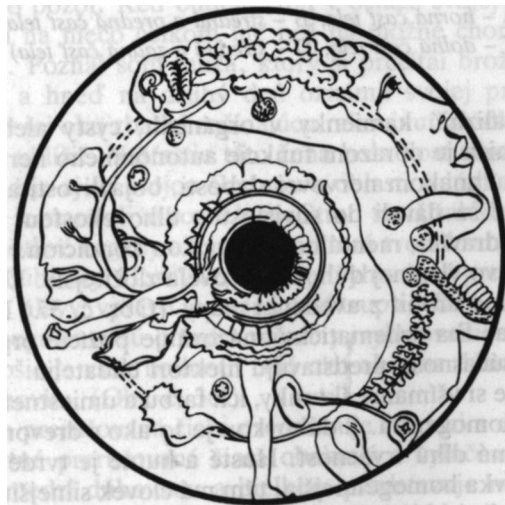
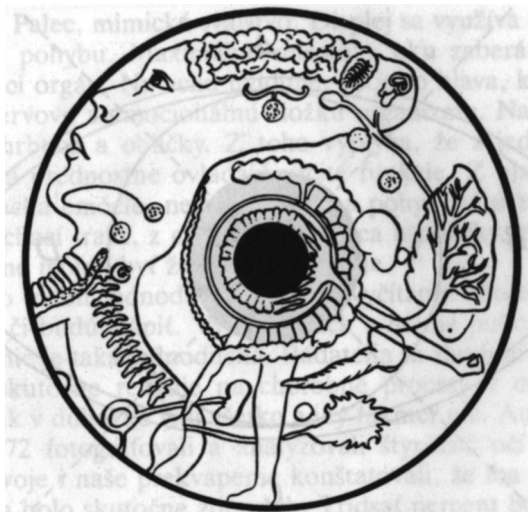
*(A - horná časť tela, B - stredná a predná časť tela,  
C - dolná časť tela, D - stredná a zadná časť tela)*

škrvny signalizujú kamienky v orgánoch, cysty alebo nádory. Vlastná zrenica je obrazom funkcie autonómneho nervstva. Veľké zrenice sú znakom nervovej slabosti, bojazlivosti a nervozity. Malé zrenice sa dávali do súvislosti s dlhovekosťou, ale najmä s vitalitou, zdravím, mentálnou i fyzickou kondíciou.

Vyznať sa vo vlastnej dúhovke je oveľa zložitejšie. Určitý obrázok si môžeme urobiť z uvedenej mapy. (Obr. č. 37.) Neberte ju však doslova. Iba schematicky znázorňuje pozície orgánov tak, ako si to v súčasnosti predstavujú niektorí bádatelia.

V dúhovke si všimame škrvny, ich farbu a umiestnenie. Sledujeme aj jej homogenitu. S dúhovkou je to ako s drevom. Mäkké, pórovité nemá dlhú trvácnosť. Husté a hutné je tvrdé a odolné. Čím je dúhovka homogénnejšia, tým má človek silnejšiu konštitúciu. To je dobrý vklad do života, ktorý môžeme rozvinúť, ale aj premrhať. Ak je dúhovka riedka, tkanivá majú menšiu schopnosť regenerácie. Takýto človek má väčší sklon k disfunkciám a chorobám. Ázijčania boli veľmi pokorní voči vrozeným dispozíciám

J O S E F J O N Á Š



37) *Displej dúhovky*  
(*hore ľavé, dolu pravé oko*)

človeka. Voči jeho konštitúcii, vitalite, sklonom i chorobám. Ra-  
di vedeli, kedy čas prerazí hradbu a choroba prenikne do organiz-  
mu. Verili, že diétou a určitým spôsobom života sa dá nepríjem-  
nosť oddialiť. Na takýto účel dúhovka slúži veľmi dobre. Voľným  
okom možno vidieť uprostred dúhovky kruh, ktorý sa nazýva  
autonómny kruh. Premieta sa doň vegetatívny, autonómny ner-  
vový systém. Je indikátorom všetkého diania vo všetkých útro-  
bných systémoch. Jeho tvar signalizuje poruchy v orgáne. Naprí-  
klad pri vredovej chorobe žalúdka sa v deväťdesiatich percentách  
prípadoch zistilo lievikovité vtiahnutie v mieste, kde je na hodi-  
nách číslo šesť. So zvyšujúcim sa vekom správny tvar autonómne-  
ho kruhu mizne. Do štyridsiatich rokov veku sa vyskytuje iba  
u šesťdesiatich percent vyšetrených, v päťdesiatich rokoch sa  
vyskytoval už iba u tridsiatich siedmich percent. Nevýraznosť  
hraníc kruhu svedčí o tom, že vegetatívny systém nie je v najlep-  
šej kondícii. Netelefonujte však na pohotovostnú službu, keď  
zistíte, že váš autonómny okruh je rozmazaný. Na svoje pomery  
môžete byť aj v takomto prípade celkom zdravý. Choroba je  
z veľkej časti sociálny a psychický problém. Náš organizmus mô-  
že slabnúť a chradnúť bez toho, žeby sme sa považovali za  
chorých. Môže to však byť aj naopak. Na dúhovke pozorujeme  
zmeny tým častejšie, čím viac má choroba neurovegetatívny cha-  
rakter. Napríklad u všetkých chorých na prieduškovú astmu na-  
chádzame takzvané dúhy, ktoré sa vyskytujú medzi autonómnym  
okruhom a okrajom dúhovky. Pri rakovine žalúdka takéto zmeny  
nachádzame len u devätnástich percent. Astma je predsa len  
viac neurovegetatívnu záležitosťou ako nádor.

Zaujímavý je lem okolo zrenice. U zdravého človeka má tvar  
kruhu rovnako hrubého po celom obvode. Jeho funkciu chápe  
profesor Romašov okrem iného takto. Zrenicou preniká do oka  
značné množstvo slnečnej energie vo forme elektromagnetického  
vlnenia. Iba nepatrná časť tohto množstva sa uplatní ako elektric-  
ký impulz idúci po zrakovom nerve do mozgu. Zvyšok sa od  
sietnice odráža. Guľový útvar, ktorý oko predstavuje, sa stáva  
energetickým kotlom. Aby neprišlo k nepriaznivým následkom  
takéhoto procesu, očná guľa musí byť dokonale izolovaná. Izolá-  
ciu zabezpečujú pigmenty nahromadené v bunkách - melanofo-  
roch. Tie chránia človeka pred účinkom ultrafialového žiarenia,  
ale aj pred gama lúčmi či röntgenovým žiarením. Pod takýmto  
uhlom pohľadu lepšie pochopíme dômyselnú funkciu pigmento-

vej dúhovky. Najviac pigmentu sa samozrejme nachádza okolo stredu oka, okolo zrenice. Vytvára tu lem. Pri chronických degeneratívnych chorobách sa tento lem nápadne stenčuje. Ak jeho rozmer u zdravého človeka považujeme za sto percent, potom pri rakovine žalúdka sa v priemere stenčil takmer o osemdesiat percent. Možno je to jeden z dôkazov o úsilí organizmu likvidovať chorobu netušeným spôsobom. Hoci aj melanínom dúhovky.

S takýmto pohľadom súvisí aj naše začlenenie oka ako seba-diagnostikujúceho a sebaregulujúceho orgánu. Slnčné lúče pôsobia v každom okamihu ako akupunktúrne ihly, ktoré majú rozličný účinok, závislý od farby a nahromadenia pigmentu či dokonca odhalenia vlastného tkaniva dúhovky vo forme lakún. Chemické vlastnosti slz asi tiež nie sú bez účinku.

Okolo dúhovky je ešte jeden kruh, takzvaný dystrofický golier. Nachádza sa u každého chorého a, žiaľ, aj u väčšiny zdravých ľudí. Je obrazom zanesenia organizmu nežiadúcimi látkami. Bývalo dobrým zvykom mnohých ľudových liečiteľov odstraňovať z organizmu všetko, čo doň nepatrí. Veľký liečiteľ Kneipp predpisoval vodoliečbu, behanie v rannej rose, prácu, pohyb, celozrnnú diétu. To všetko sú rady, ktorých platnosť pretrváva storočia. Zlepšené vylučovanie látok z krvného obehu zbavilo organizmus mnohých ťažkostí. Organizmus sa uzdravoval predovšetkým z chronických degeneratívnych ochorení. Keď dnes podávame lieky, môžeme ich vplyv pozorovať aj na raste dystrofického goliera. Zhrubne, zväčší sa, začínajú z neho vychádzať aj takzvané toxické lúče.

V očnej dúhovke je ešte veľa dôkazov. Nie je účelom tejto kapitoly naučiť čitateľa čítať v dúhovke. Stačí, keď si zapamätáme, že oko je skutočne oknom do duše a vlastne do celého organizmu. Prinúti nás napríklad aj k filozofickej úvahe nad zdravím a chorobou. Keď poviem zdravie a choroba, je to takmer to isté, akoby som povedal biely a čierny. Sú to dva opačné póly jednej kvality. Tak ako medzi čiernym a bielym je veľa farebných odtieňov, nachádza sa medzi zdravím a chorobou veľa stavov, ktoré nemajú nič spoločné ani s jedným, ani s druhým. Tak ako budeme ťažko hľadať v prírode úplne bielu farbu, budeme mať problém nájsť celkom zdravého človeka. Pojem choroby, ako sme si ho vytvorili, je bludičkou, ktorá zväzda na scestie. Vyvoláva v ľuďoch presvedčenie, že choroba je úder blesku z jasného neba, zlyhanie až dosiaľ bezchybne pracujúceho stroja, skrátka smola.

Tento názor nás odvádza od načúvania tikotu hodinového stroja odmeriavajúceho čas nášho života. Niekto má jemnejšie ucho, mal by byť lekárom. Iný je nahluchlý. Ale sám seba počuje každý. Choroba sa v tele dáva dohromady pomaly, postupne organizuje svoje šlky a chystá sa na útok. Pritom však narobí v tele aj duši veľa rachotu. Organizmus sa bráni. Keď zvíťazí jeho obrana, robíme sa, že sme si nič nevšimli, a neodmeníme ho ani len pohladením. Keď zvíťazí choroba a vytrubuje do sveta správu o svojom víťazstve, reagujeme zdesením. Kde sa vzala a prečo? Zistíme, že naše obranné valy sú zanedbané, vojaci leniví, technika opotrebovaná. Týmito príkladmi som chcel povedať, že ľudský organizmus nepozná pojem stabilnej, trvalej rovnováhy. Nastofuje labilnú, tečúcu rovnováhu. Je dynamický. Záleží na tom, či sa pohybuje v správnych hraniciach. Musíme mu pri tom pomáhať sami. Očná dúhovka môže byť v budúcnosti dôležitým snímačom rovnováhy organizmu. Čím skôr, tým lepšie!

Oko opustíme, ale ešte sa k nemu vrátíme. Pripomeňme si, že oko je receptorom pečene. Ak je pečeň preťažená, oko je svetloplaché, ľahko v ňom vzniká zápal. Väčšinu jeho funkcií však podľa orientálnych predstáv ovplyvňujú obličky. Oko, ktoré dopláca na zlý stav obličiek, slzí, trpí poruchami zrakovej ostrosti, môžu v ňom vznikajú degeneratívne procesy, odchlopovanie sietnice či zákaly. V každom prípade budeme mať oči ako ostriež, keď aj naše telo bude zdravé.

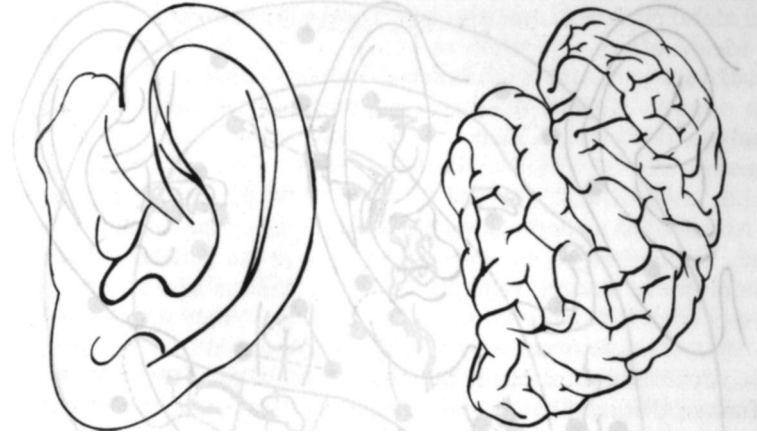
## *Kto by to na ucho povedal?*

*„Veda je uskutočňovanie ľudových múdrostí.“*

„Pomôž si človeče, aj pán boh ti pomôže.“ Tak znelo staré ľudové príslovie. Toto aj iné príslovia platia dnes rovnako ako pred sto rokmi. Francúzsky lekár Nogier iste poznal ľudové múdrosti a určite im veril, pretože ho priviedli na stopu veľkého objavu. Vraj si všimol, že čierni prisťahovalci liečia bolesti chrbtice a sedacieho nervu popálením určitého obvodu na ušnici. Podobne si liečili bolesti hlavy. Stretol sa aj so ženami, ktoré si prebodnutím ucha spôsobovali neplodnosť. Išlo o predchodcov modernej hormonálnej antikoncepcie. Určite sa pozastavil aj nad pirátskymi náušnicami. Ako som už spomenul, piráti si nimi možno zlepšovali zrak.

Tak mohol roku 1957 tento vzdelaný Francúz verejniť svoje pozorovania o projekcii jednotlivých orgánov na ušnicu. Odvtedy sa ucho ustavične skúma a hľadajú sa čoraz zložitejšie súvislosti. Vznikol odbor, ktorý sa nazýva aurikulomedicína. Číňania to však nechceli nechať len tak a dokazujú, že rovnaké veci poznali už ich predkovia. V knihe 1000 drahocenných receptov, pochádzajúcej z polovice prvého tisícročia nášho letopočtu, sa píše o bodoch na okraji ušnice, ktoré sa ošetrujú tlakom. V 7. storočí nášho letopočtu už bolo známych najmenej dvadsať bodov na ušnici a v 17. storočí už v Číne celkom určite napichovali ucho maličkými ihlami. Napriek tomu treba doktorovi Nogierovi priznať prvenstvo v pochopení dôležitosti ušnice. Číňania sa dnes rýchlo prispôbilibi a učenie o uchu rozvíjajú skutočne vedecky.

V tajnom učení Hindov bola ušnica nielen miestom využívaným na liečenie, ale dlhé a nízko posadené ucho bolo známkou duševnej veľkosti. Učiteľ šepkal svojmu žiakovi do ucha slová tajných vied. Tieto slová nielenže mali obsahový význam, ale

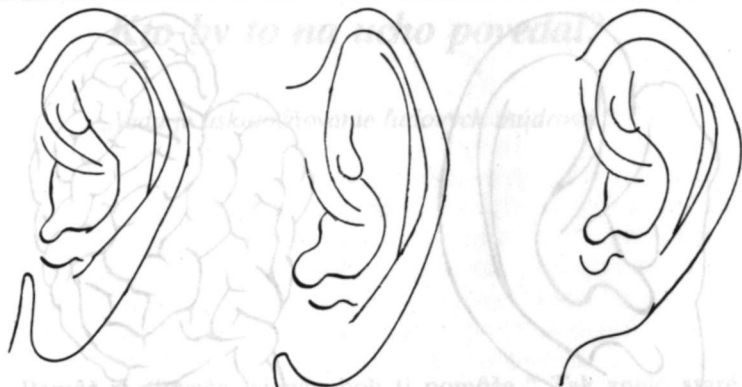


### 38) Ucho a mozog

zároveň znamenali aktivizáciu križovatiek a dráh na ušnici. Svojou vibráciou umožnili, aby myšlienka prenikla do najvyšších orgánov vnímania. Ani Európa nechcela ostať pozadu, a tak slávny anatóm Valsava opísal, ako tíšiť bolesť zuba popálením časti ucha. To bolo už v roku 1717. Sám Nogier, vedený historickými skúsenosťami, bolestivo stlačil istému študentovi svorkou palec na nohe a po chvíli zistil, že v hornej časti jeho ušnice sa objavuje bolestivý bod, ktorý tam predtým nebol. Po zložení svorky opäť zmizol. Dodnes závidím tomuto slávnemu lekárovi jeho objaviteľské pocity, ku ktorým sa dostal iba preto, že uveril neveriteľnému. Uveril tomu, že na ušnicu sa môže premietnuť celý ľudský organizmus. Naplnil kotel vedy ľudovou múdrosťou. Liečba a diagnostika využívajúca ušnicu je v súčasnosti rozšírená v celom civilizovanom svete. Mohli by sme si položiť otázku: „Prečo na ucho áno a inde nie?“ My si už takúto otázku pri vedomostiach, ktoré máme, klásť nemusíme.

Sám tvar ucha je už skutočne oddávna stredobodom pozornosti. Všimnime si ušnicu na soškách Budhu. Dlhý ušný lalôčik siahajúci až po ramená. Prečo, o tom si môžeme utvoriť predstavu z ďalšieho obrázku. (Obr. č. 38.)

Nijaké zviera nemá vyvinutý ušný lalôčik. Na ňom sa, ako vieme, premieta hlava. Veľké ucho so silným lalôčikom znamena-



39) Tvary ucha

lo v Oriente skúsenosť, vyváženosť, veľkodušnosť. Bolo znakom dlhovekosti. Takéto ucho sa malo začínať v rovine očí a koncom lalôčika siaháť až po rovinu úst. Zdá sa, že v súčasnosti sa ucho posúva smerom nahor. Špicaté ucho bolo vraj znakom nadmernej konzumácie živočíšnych bielkovín a patrilo agresívnemu, obmedzenému človeku. Podobnosť so somárskymi ušami rozprávkových princezien bola určite iba náhodná. Naopak, malý ušný lalôčik znamenal nedostatok minerálov, v dôsledku ktorého dochádzalo k slabosti a nedostatku duševnej i telesnej harmónie. (Obr. č. 39.) Keď sú uši posadené vysoko - pozrite sa na svoje deti, či to nie je práve ich prípad -, ide o osobu bystrú, agresívnu, ale nevyváženú. Malé uši patria pružným, pohotovým ľuďom, ale s obmedzeným a úzkoprším myslením.

Orgány na uchu sú situované ako na ostatných displejoch. Stred ucha, priehlbeň, predstavuje tráviaci a dýchací systém. Okolo je druhá vrstva, nervový systém, okraje ucha predstavujú obehový a vylučovací systém. Podľa tohto rozdelenia môžeme urobiť aj základnú diagnózu. Hodnotíme rozšírenie ciev, kvalitu kože, pružnosť chrupky, farbu. Červená až purpurová farba okraja ucha signalizuje slabosť miazgového a obehového systému.

V súčasnosti je na uchu známych vyše dvesto aktívnych bodov. Sledujeme, ktoré body sú mierne bolestivé na tlak, kde sa začína olupovať koža, kde je rozšírená cievka, môžeme nájsť aj bradavič-



J O S E F   J O N Á Š

ku alebo pupienok, na uchu nás zaujíma úplne všetko, čo nepatrí k ideálu ušnice. Nebojme sa použiť aj lupu. Mnohí lekári dnes používajú jednoduché ohmmetre, ktorými merajú zmeny kožného odporu. Zistené miesta sa potom masírujú alebo napichujú malými ihličkami. Číňania vypracovali techniku, ako z ušnice znečítlivieť celé telo. Na vlastné oči som v Československu videl takto uskutočnené operácie. Pacient ležal na operačnom stole a rozprával sa s operátorom. My však potrebujeme ucho na niečo iné. Predovšetkým na uvedomenie si, že na ľudskom tele sa homunkulus naozaj veľakrát opakuje. Takéto skutočnosti nás musia nútiť k zamysleniu sa, prečo je to tak. Nikdy som nepochyboval o tom, že organizmus hľadá prostriedky slúžiace na udržanie rovnováhy predovšetkým vo vlastných silách. Patrí k nim aj ušnica. (Obr. č. 40.)

## *Najzdravšie je šliapnuť si na šťastie*

*„Nevadí mi, pán doktor, že vám to myslí pomaly.  
Vadí mi, že publikujete rýchlejšie, ako vám to myslí.“*

*Wolfgang Pauli, fyzik*

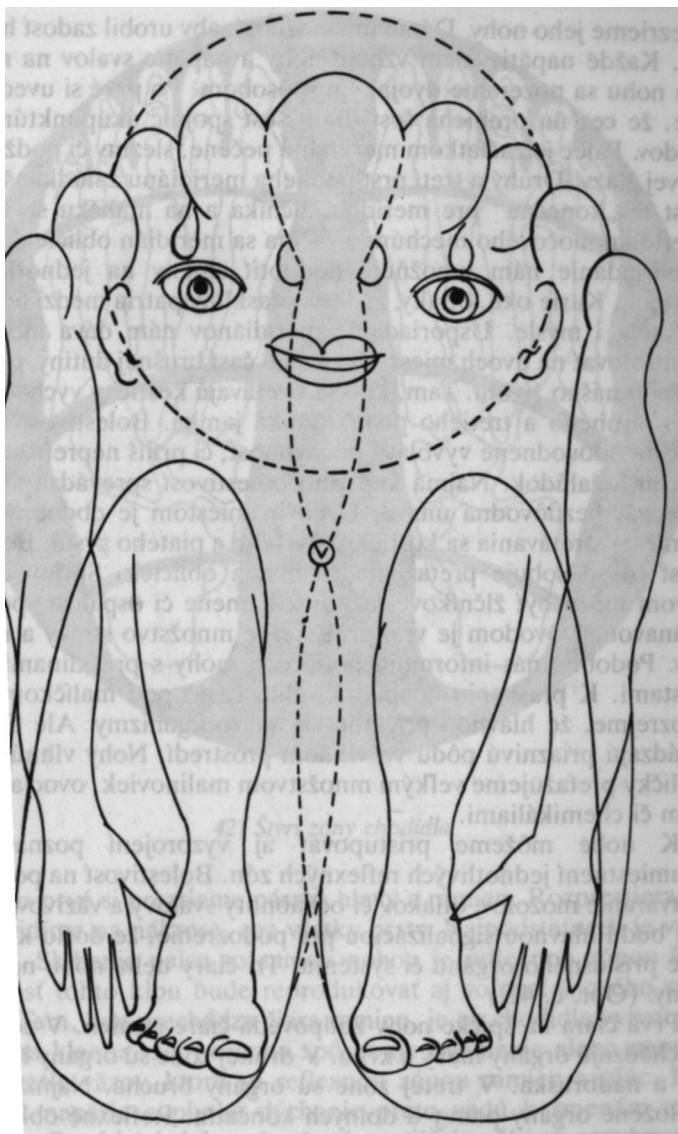
Ktovie prečo bude šliapnutie si na šťastie také zdravé? Pretože šťastie je hrboľaté, vratké a vonkoncom nie uhladené. Šliapanie po nerovnom povrchu zeme guľu telu veľmi prospieva. Človek si dôkladne premasíruje chodidlá. Dnes nás však mohutné vrstvy podrážok, silonu a asfaltu izolujú od rodnej zeme. S touto skutočnosťou sa treba nejako vyrovnávať. Ľudstvo vymyslelo v priebehu života veľa vynikajúcich vecí. Nemám teraz na mysli pekelné stroje či penu do kúpeľa, ale múdrosti, ktoré slúžili zdraviu a šťastiu. Zoberme si napríklad také sviatky. Delili šedivý rok na svetlé body. Človek mohol konzumovať všetko, k čomu sa nedostal po celý rok. Dnes sme to akosi pokazili. Po Vianociach sú z ľudí tučnasté, nervovo vyčerpané trosky, radujúce sa z toho, že je koniec hodovaniu. Ľudstvo dokáže s neobyčajnou genialitou meniť dobré na zlé. Čítal som, že po preskúmaní životopisu niekoľkých tisícov ľudí sa zistilo, že nápadne vysoké percento ich zomrelo v prvom mesiaci po narodeninách. Autor z toho vyvodzoval, že človek je schopný vôľou ovplyvniť svoj zdravotný stav tak, aby prežil. Aspoň do narodenín, keď sa všetci spolu zídu. Potom už môžem zomrieť. Vidíte, na čo sú dobré múdre sviatky. Útek od prirodzenosti nás môže stať veľa. Esejista, lekár Thomas Lewis opísal vo svojej knihe o bunke, medúze a človeku smrť mravcov, ktorí boli vystavení na plastikovej doske na výstave v New Yorku. Doska bola zavesená vo vzduchu. Lewis nepochybuje, že mravce zomreli následkom odtrhnutia od zeme, ktorá je daryňou energie. Zomreli na stratu životného náboja. Súhlasím s ním. Zbojníci boli neporaziteľní, pokým stáli na zemi. Staré civilizácie prirovnávali nohy ku koreňom rastlín. Korene sú nevyhnutné pre ich život. Už viackrát spomínaný liečiteľ Kneipp

radil behať naboso v rannej rose či baliť si nohy do obkladov z octu, horčičnej múky alebo hliny. Áno, bude reč o nohách.

Na dolných končatinách sa pohybujeme. Nás však bude zaujímať iba ich časť od členka nadol. Postavenie nôh nám môže niečo naznačiť o harmónii v človeku. Nemali by byť vytočené ani von, ani dovnútra. O ich postavení rozhoduje napätie dolnej časti chrbta. O napätí v tejto časti chrbta rozhodujú orgány. Telesnú a duševnú harmóniu naznačuje chôdza, pri ktorej sú špičky takmer rovnobežné, iba nepatrne vytočené. Tak, ako sa učia chodiť manekýnky, ktoré majú na nás zapôsobiť svojou sebaistotou a pokojom. Nohy vyjadrujú naše city a pocity aj iným spôsobom. Vojsko kráča ostrým krokom s napnutými nohami. Je to krok, ktorý okolo seba šíri pocit sily. Nohami môžeme zo zeme aj všeličo vydupať. Uvádzame sa tým do stavu aktivity. Získame aj nezískateľné, takú silu si môžeme dodať. Strach a depresia vedú k podlamovaniu nôh, šuchtavému kroku. So zvyšujúcim sa sebavedomím sa nohy napínajú, stavajú sa na špičky, tancujú. Nepokojné nohy pobiehajú, poskakujú, prešľapujú. Vyrovnaný harmonický človek dokáže stáť pokojne. Keď je nevyrovnaný, disharmonický, pobieha, prestupuje, krúti sa. Stráž, ktorá stojí nepohnute na mieste, vzbudzuje v nás strach a pocit sily. Nepokojný, neistý človek v nás vyvoláva pocit slabosti.

To, čo pre akupunkturistu znamenal objav displeja na ušnici, znamenala pre maséra noha, respektíve jej reflexné zóny. V literatúre sa síce spomína, že starí Číňania poznali reflexné zóny na chodidle, ale v skutočnosti túto liečbu nijako osobitne nerozvinuli. Až Taliani a Nemci v stredoveku vynašli spôsob, ako liečiť bolesti tela pôsobením na vzdialené body na nohe. Systém liečby masážou chodidla sa pripisuje doktorovi Fitzgeraldovi zo Spojených štátov. Svoju metódu publikoval začiatkom tohto storočia. Skúsenosti zbieral po mnoho rokov na klinikách vo Viedni, Londýne a Paríži a roku 1917 ich uverejnil v knihe Zono therapy. (Obr. č. 41.)

Čitateľ už, prirodzene, tuší, že aj na nohách sa opakuje schéma ľudského organizmu. Náš bosonohý predok mal o stimuláciu postarané. Intenzívna mechanická masáž bola najlepším prostriedkom. Tým, že sa čoraz viac vzdávajeme od prirodzeného života, umelo privádzame svoj organizmus do ťažkostí. Musíme preto vytvárať aj umelé systémy na nápravu našich chýb. Človeka, ktorému chceme pomôcť, pohodlne uložíme a dôkladne si



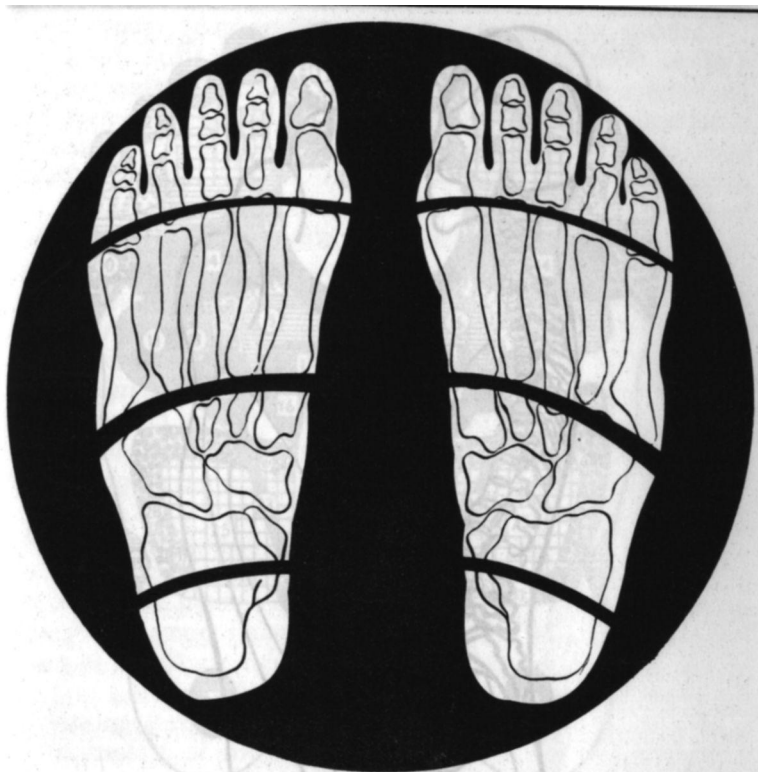
41) Chodidlá a organizmus

prezrieme jeho nohy. Dáme mu možnosť, aby urobil zadosť hygiene. Každé napätie mení vzhľad nohy a napätie svalov na nohe. Na nohu sa pozeráme dvojakým spôsobom. Po prvé si uvedomíme, že cez ňu prebieha šesť dráh, šesť spojnic akupunktúrnych bodov. Palec je začiatkom meridiánu pečene, sleziny či podžalúdovej žľazy. Druhý a tretí prst podlieha meridiánu žalúdka, štvrtý prst je „konečná“ pre meridián žlčníka a na malíčku sa končí meridián močového mechúra a začína sa meridián obličiek. Toto usporiadanie nám umožňuje hodnotiť zmeny na jednotlivých prstoch. Kurie oká, otlaky, zábery, praskliny patria medzi bohatú reč tela i mysle. Usporiadanie meridiánov nám dáva možnosť kontrolovať na dvoch miestach značnú časť brušnej dutiny, či skôr spôsob nášho života. Tam, kde sa stretávajú kostičky vychádzajúce z druhého a tretieho prsta, vzniká jamka. Bolesťivosť tohto miesta odôvodnene vyvoláva pochybnosť, či príliš nepreťažujeme pečeň a žalúdok. Najmä keď túto bolesťivosť sprevádza aj všeobecná, bezdôvodná únava. Druhým miestom je obdobný bod v mieste stretávania sa kostičiek štvrtého a piateho prsta. Bolesťivosť tu spôsobuje preťaženie žlčníka a obličiek. Sprievodným javom môžu byť žlčníkové ťažkosti, kamene či ospalosť spojená s únavou. Dôvodom je vraj príliš veľké množstvo stravy a nápojov. Podobne nás informujú potiace sa nohy s prasklinami pod prstami. K praskaniu dochádza veľmi často pod malíčkom. Samozrejme, že hlavnou príčinou sú mikroorganizmy. Ale tie nachádzajú priaznivú pôdu vo vlhkom prostredí. Nohy vlnnú, keď obličky preťažujeme veľkým množstvom malinoviek, ovocia, cukrom či chemikáliami.

K nohe môžeme pristupovať aj vyzbrojení poznatkami o umiestnení jednotlivých reflexných zón. Bolesťivosť na pohmat, vytváranie mozolov, otlakov či ochabnutý svalový a väzivový aparát budú hlavnou signalizáciou pre podozrenie, že došlo k poruche príslušného orgánu či systému. Tri čiary delia nohu na štyri zóny. (Obr. č. 42.)

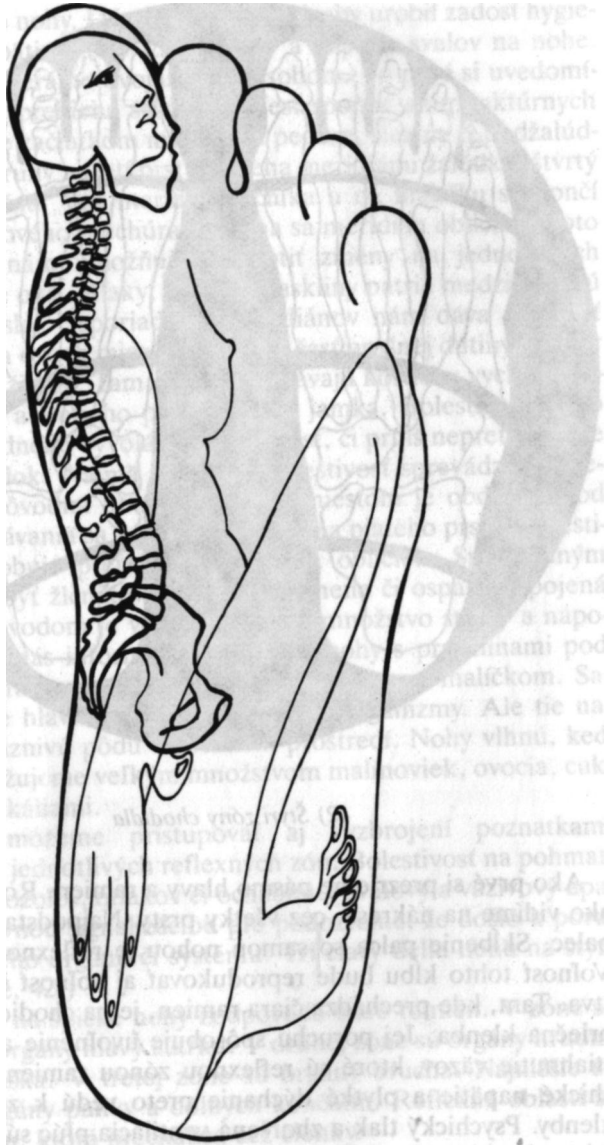
Prvá čiara na špičke nohy zodpovedá čiare ramien. V zóne sa nachádzajú orgány hlavy a krku. V druhej zóne sú orgány hrudníka a nadbruška. V tretej zóne sú orgány brucha. Najnižšie sú položené orgány panvy a dolných končatín. Reflexné oblasti sa končia čiarou, ktorá prechádza cez členky.

Ďalším pravidlom je rozdelenie na chrbát nohy a chodidlo. Na chrbte nohy sa zobrazuje predná strana tela, na chodidle zadná.



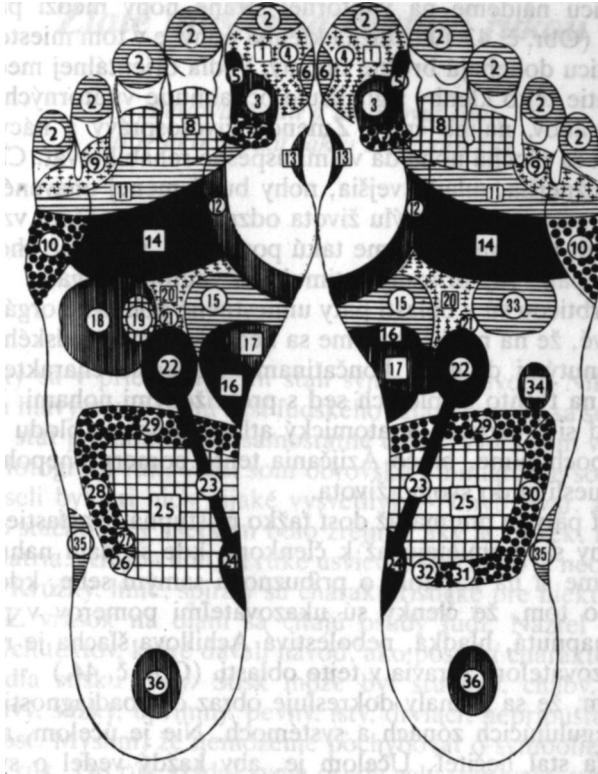
#### 42) Štyri zóny chodidla

Ako prvé si prezrieme pásmo hlavy a ramien. Rozprestiera sa, ako vidíme na nákrese, cez všetky prsty. Najpodstatnejší je však palec. Skĺbenie palca so samou nohou je reflexnou zónou šije. Voľnosť tohto kĺbu bude reprodukovať aj voľnosť šijového svalstva. Tam, kde prechádza čiara ramien, je na chodidle vytvorená priečna klenba. Jej poruchu spôsobuje uvoľnenie alebo naopak stiahnutie väzov, ktoré sú reflexnou zónou ramien a pľúc. Psychické napätie a plytké dýchanie preto vedú k zmenám tejto klenby. Psychický tlak a zhoršená ventilácia pľúc sú nevyhnutnými sprievodnými znakmi našej civilizácie, preto sa znásobuje počet porúch klenby nohy.



43) Chrbtica a chodidlo

## K R Í Ž O V K A Ž I V O T A



### 44) Displej chodidla

- (1 - hlava, 2 - čelové dutiny, 3 - malý mozog, 4 - hypofýza,  
5 - trojklanný nerv, 6 - nos, 7 - šija, 8 - oči, 9 - uši,  
10 - ramená, 11 - lichobežníkový sval, 12 - štítna žľaza,  
13 - prištítné žľazy, 14 - pľúca, priedušky, 15 - žalúdok,  
16 - dvanásťnik, 17 - tráviace žľazy, 18 - pečeň, 19 - žľčník,  
20 - slnečný pletenec, 21 - nadobličky, 22 - obličky, 23 - močovod,  
24 - močový mechúr, 25 - tenké črevo, 26 - slepé črevo,  
27 - chlopňa medzi tenkým a hrubým črevom, 28 - vzostupný tračník,  
29 - priečny tračník, 30 - zostupný tračník, 31 - konečník,  
32 - ritný otvor, 33 - srdce, 34 - slezina, 35 - kolená,  
36 - semenníky alebo vaječníky)

Chrbticu nájdeme na vnútornej strane nohy medzi palcom a pätou. (Obr. č. 43.) Pozdĺžna klenba nohy je v tom mieste, kde na chrbticu doliehajú brušné orgány. Podľa orientálnej medicíny ochabnutie tejto klenby signalizuje ochabnutie vnútorných brušných orgánov, najmä čriev. Zmenou životosprávy a nácvikom dýchania sa plochá noha dá veľmi úspešne rehabilitovať. Chôdza bude pružnejšia, mladistvejšia, nohy budú menej unavené. Tak sa môže zmena nášho štýlu života odzrkadliť na našom vzhľade a kondícii, ktorým venujeme takú pozornosť. Cvičenie chodidla bude naopak vždy priaznivo stimulovať vnútorné orgány.

Za chrbticou sú v oblasti päty umiestnené pohlavné orgány. Je zaujímavé, že na nijakej schéme sa neopakuje tvar ľudského tela s natiahnutými dolnými končatinami. Najlepšie charakterizuje človeka na týchto displejoch sed s prekríženými nohami. Napokon, keď si prezrieme anatomický atlas s polohou plodu v tele matky, pochopíme, prečo Ázijčania tento pomerne nepohodlný sed preniesli aj do svojho života.

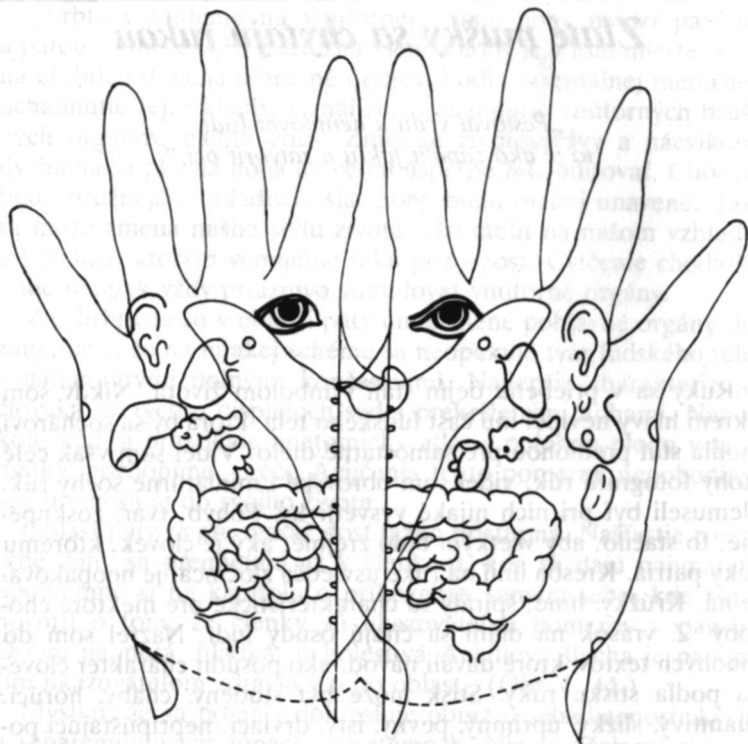
Oblasť päty je pre masáž dosť ťažko prístupná. Našťastie rozšírené zóny sa premietajú až k členkom, kde sa dajú nahmatať. Spomeňme si na kapitolu o príbuznosti samým sebe, kde som hovoril o tom, že členky sú ukazovateľmi pomerov v panve. Dobré napnutá, hladká, nebolestivá Achillova šľacha je najlepším ukazovateľom zdravia v tejto oblasti. (Obr. č. 44.)

Myslím, že sa pomaly dokresľuje obraz o sebiagnostických a sebaregulujúcich zónach a systémoch. Nie je účelom, aby sa z čitateľa stal liečiteľ. Účelom je, aby každý vedel o svojom organizme viac, ako bolo doteraz zvykom. No a predovšetkým, aby vedel také veci, ktoré môže ovplyvniť on sám, a nie iba superšpecialista, ktorých je a bude na svete vždy málo. Nakoniec by to došlo tak ďaleko, že polovica ľudstva by museli byť pacienti a druhá polovica lekári. To, dúfam, nebude nikdy treba.

## *Zlaté mušky sa chytajú rukou*

*„Pestovať vedu a nemilovať ľudí,  
to je ako zapáliť fakľu a zatvoriť oči.“*

Ruky sa v priebehu dejín stali symbolom života. Nikdy som okrem hlavy nevidel inú časť ľudského tela, ktorá by sa sochárovi mohla stať predlohou pre samostatné dielo. Videl som však celé stohy fotografií rúk, videl som obrovské i miniatúrne sochy rúk. Nemuseli byť pri nich nijaké vysvetlivky. Pohyb, tvar, zoskupenie, to stačilo, aby všetkým bolo zrejmé, aký je človek, ktorému ruky patria. Kresba línií na ruke usvedča zločinca, je neopakovateľná. Krúžky, línie, špirály sú charakteristické pre niektoré choroby. Z vrások na dlani sa čítajú osudy ľudí. Nazrel som do mnohých textov, ktoré dávali návod, ako posúdiť charakter človeka podľa stisku ruky. Stisk môže byť studený, chabý, horúci, chamtivý, slizký, úprimný, pevný, istý, drviaci, neprípúšťajúci pochybnosť. Myslím, že nemôžeme pochybovať o symbolickom význame rúk. Do rúk kládol svoje osudy celý staroveký svet. Všetky modlitby a pozdravy zahŕňali pohyb rúk. Dvíhali sa k oblohe, tlačili sa prosebné k sebe, zalamovali sa, krížili sa na prsiach, kládli na zem či vystierali k príchodiacim. Cenila sa ich schopnosť prijímať a vydávať energiu. Babičky oddychujú tak, že kladú prst proti prstu s rukami na prsiach. Snáď uzatvárajú energetický okruh, aby ani štipka neunikla z ich starého organizmu. Z rovnakého dôvodu kladú ruky na kolená. Pohládzajú detské hlávky a cítia, ako do nich prúdi energia mladosti. Prikladajú starostlivé ruky na čelá chorých detí a dieťa pocíti pokoj a úľavu vo svojej chorobe. V Oriente je doteraz známa liečba prikladaním rúk. Kedysi liečil známy viedenský lekár Messmer vitálnym magnetizmom - v určitej vzdialenosti robil rukami nad pacientom zvláštne pohyby. Ešte dlho by sme mohli pokračovať pri vyratúvaní zázračných vlastností rúk. Mohli by sme sa rozpisovať o tajuplných filipín-



45) *Dlaň a organizmus*

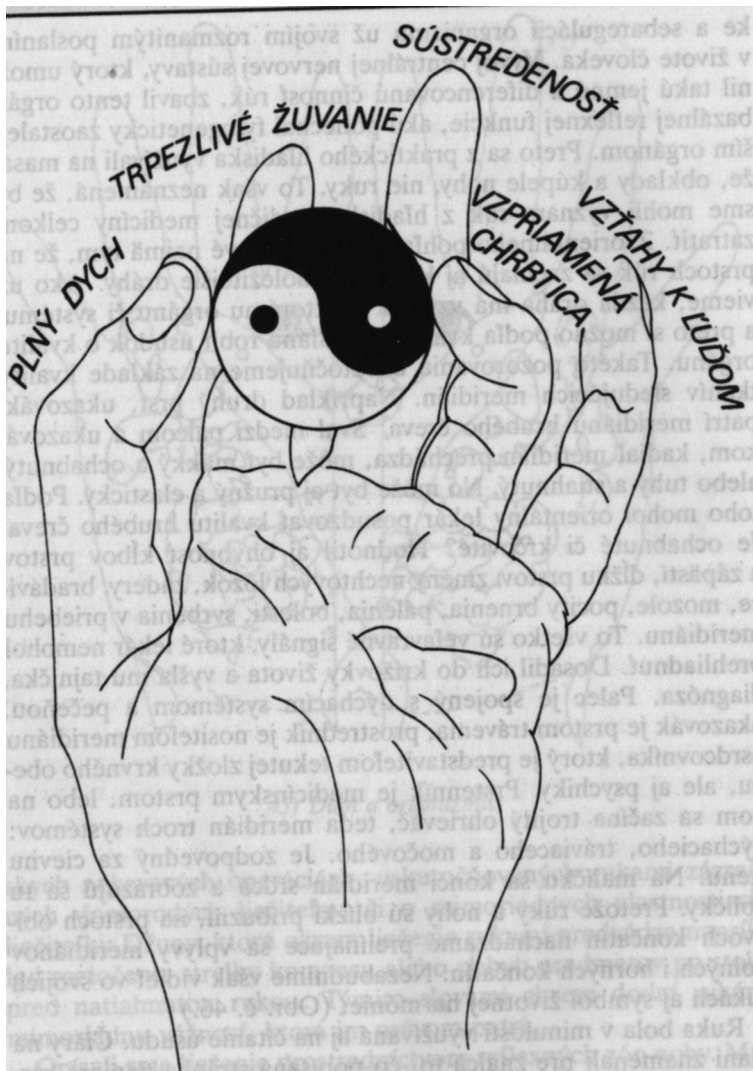
ských nekrvavých operáciách, uskutočňovaných rukami zázračných domorodých liečiteľov, či o mimoriadnych vlastnostiach liečiteľky Džuny, ktorá okrem liečenia rukami predvádza napríklad roztočenie strelky kompasu alebo pohyb predmetov po stole pred natiahnutou rukou. Týmito slovami chcem dodať rukám mimoriadnu vážnosť, ktorá im právom patrí.

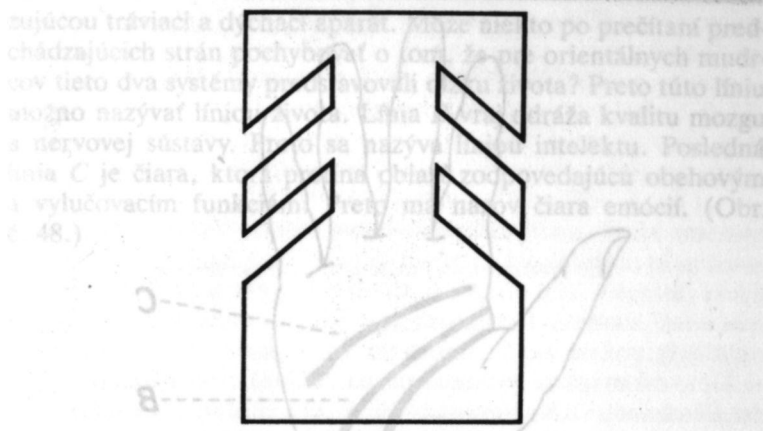
Opísali sme liečenie prostredníctvom reflexných zón nohy. Mali by sme teda hľadať podobnosť aj na ruke. Prax však ukazuje, že to tak nie je. Aktívne zóny ruky sa na liečenie nevyužívajú prakticky nikde. A to aj napriek tomu, že mapy reflexných zón na ruke sú už pomerne dobre spracované. (Obr. č. 45.)

Je prirodzené, že ruky budú mať určitú úlohu v sebadianosti-

ke a sebaregulácii organizmu už svojím rozmanitým poslaním v živote človeka. Vývoj centrálnej nervovej sústavy, ktorý umožnil takú jemnú a diferencovanú činnosť rúk, zbavil tento orgán bazálnej reflexnej funkcie, akú ponechal fylogenetický zaostalejším orgánom. Preto sa z praktického hľadiska využívali na masáže, obklady a kúpele nohy, nie ruky. To však neznamená, že by sme mohli význam rúk z hľadiska tradičnej medicíny celkom zatradiť. Z orientálneho pohľadu sú zaujímavé najmä tým, že na prstoch rúk sa začínajú aj končia najdôležitejšie dráhy. Ako už vieme, každá dráha má vzťah k niektorému orgánu či systému, a preto si možno podľa kvality meridiánu robiť úsudok o kvalite orgánu. Takéto pozorovania uskutočňujeme na základe kvality tkanív sledujúcich meridián. Napríklad druhý prst, ukazovák, patrí meridiánu hrubého čreva. Sval medzi palcom a ukazovák, kadiaľ meridián prechádza, môže byť mäkký a ochabnutý, alebo tuhý a stiahnutý. No môže byť aj pružný a elastický. Podľa toho mohol orientálny lekár posudzovať kvalitu hrubého čreva. Je ochabnuté či kŕčovité? Hodnotil aj ohybnosť kĺbov prstov a zápästí, dĺžku prstov, zmeny nechtových lôžok, zádery, bradavice, mozole, pocity brnenia, pálenia, bolesti, svrbenia v priebehu meridiánu. To všetko sú veľavravné signály, ktoré lekár nemohol prehliadnúť. Dosadil ich do krížovky života a vyšla mu tajnička, diagnóza. Palec je spojený s dýchacím systémom a pečeňou, ukazovák je prstom trávenia, prostredník je nositeľom meridiánu osrdcovníka, ktorý je predstaviteľom tekutej zložky krvného obehu, ale aj psychiky. Prstenník je medicínskym prstom, lebo na ňom sa začína trojitý ohrievač, teda meridián troch systémov: dýchacieho, tráviaceho a močového. Je zodpovedný za cievnu stenu. Na malíčku sa končí meridián srdca a zobrazujú sa tu obličky. Pretože ruky a nohy sú blízki príbuzní, na prstoch obidvoch končatín nachádzame prelínajúce sa vplyvy meridiánov dolných i horných končatín. Nezabudnime však vidieť vo svojich rukách aj symbol životnej harmónie. (Obr. č. 46.)

Ruka bola v minulosti využívaná aj na čítanie usudu. Čiary na dlani znamenali pre znalca to, čo popísaná stránka papiera rozprávajúca o životných osudoch pisateľa. Nebudeme sa zaoberať chiromantiou. Ale ani orientálna medicína nebola ľahostajná k čiaram na dlani. Oblasť dlane napovedala viac o fyzických vlastnostiach, prsty o psychických vlastnostiach. Široká pevná dlaň znamená dobrú fyzickú aktivitu, odolnosť. Úzka, jemná

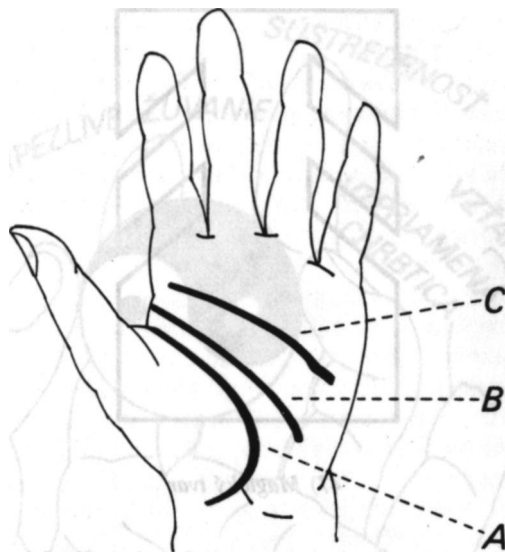




#### 47) *Magický tvar*

dlaň patrí fyzicky menej zdatnému človeku. Keď je dlaň dlhšia ako prsty, človek je odolný a vytrvalý. Keď je to naopak, sila človeka je v duševnej, a najmä emocionálnej sfére. Takýto človek však býva fyzicky slabý. Silná dlaň je známkou veľkej odolnosti a zdravia, rovnako aj široká dlaň. Keď niekomu stisneme ruku a cítíme vlhkú studenú dlaň, vieme, že dotyčný človek priveľa pije alebo konzumuje sladkosti a ovocie v miere, ktorá mu neprospieva. Má preťažený obehový a vylučovací systém. Takúto dlaň sprevádza aj všeobecná únava, zábudlivosť, nesústredenosť. Vieme, že takýto človek je úzkostlivejší a nemusíme sa ho obávať. Dlaň má byť jemná, nebadateľne vlhká. Keď ruku vystrieme, prsty majú byť ľahko ohnuté dozadu. Je to znak duševnej i telesnej pružnosti. Keď sa prsty ohýbajú priveľmi, dajú sa ľahko vyvrátiť, majiteľ takejto ruky má mäkkú, ohybnú povahu. Naopak, keď sú prsty stále ohnuté, keď sa ruka nedá celkom vystrieť, je to známka fyzickej i mentálnej strnulosti, ktorá je spôsobená množstvom nasýtených tukov, soľou, proteínmi, cholesterolom.

Uprostred dlane je dôležitý bod, do ktorého orientálni premieľali srdce. Má mimoriadny význam pre vitalitu nášho organizmu. Unavení ľudia pookrejú, keď stisnú rukou bakuľu. Starcom sa do tohto bodu opieral gombík vychádzkovej paličky. Okrem samozrejmej funkcie palice slúžiť ako podpera mala aj význam pri



48) Ryhy života

masáži tohto bodu. Ako obyčajne, na tento moment sme narazili už viackrát. Ľudia zistili, že keď držia palicu, dôjdu ďalej bez únavy. Až raz sa z palice stala módna záležitosť. Ľudia ani nevedeli, prečo ju nosia. Hlavne, že v rukoväti bola fľaštička s whisky. Tak vznikali rukoväte rozličných tvarov, ktoré mali spočiatku magický charakter, neskôr sa ich tvar stal súčasťou ozdoby. Magický tvar mal nositeľa chrániť pred škodlivou energiou, najmä keď sa nosil pred sebou. Kríž sa staval medzi zbožného človeka a diabla. Mnohí ľudia sa dnes zaoberajú týmito tvarmi a tvrdia, že niečo na tom bolo. Objavovali sa aj vo veľmi vzdialených civilizáciách v rovnakej úprave. Poznám muža, ktorý si vyrobil zvláštny tvar. (Obr. č. 47.) Nosí ho stále v náprsnej taške. Všade vyhlasuje, že odvtedy ľudia naňho nebývajú zlí. My bezpečne vieme, že dobro i zlo iných vzniká jedine v nás. Magický tvar pomohol zrejme iba duši svojho nositeľa.

Na záver tejto kapitoly nech si každý prečíta niečo o svojom osude, tak ako to robili orientálni lekári. Trom známym čiaram na dlani sa pripisoval tento význam. Línia *A* bola vráskou zobra-

#### K R Í Ž O V K A    Ž I V O T A

žujúcou tráviaci a dýchací aparát. Môže niekto po prečítaní predchádzajúcich strán pochybovať o tom, že pre orientálnych mudrcov tieto dva systémy predstavovali dĺžku života? Preto túto líniu možno nazývať líniou života. Línia **B** vraj odráža kvalitu mozgu a nervovej sústavy. Preto sa nazýva líniou intelektu. Posledná línia C je čiara, ktorá pretína oblasť zodpovedajúcu obehovým a vylučovacím funkciám. Preto má názov čiara emócií. (Obr. č. 48.)

## *Tým sa vraj končia všetky rozhovory, len ten náš nie*

*.... a čas sa celkom zastavil  
a boli tam obaja, čas stál.  
... cítil, že sa zem pod nimi hýbe."*

*E. Hemingway, Komu zvonía do hrobu*

Tieto tri magické písmená patria do ľudského života viac ako čokoľvek iné. SEX. Neočakávajte školu modernej sexuality. Usilujme sa pochopiť sexualitu z hľadiska orientálnej rovnováhy, rovnováhy síl. Nielen sexualitu, ale aj všetko ostatné, k čomu svojou podstatou vedie. Splodenie dieťaťa, jeho vývoj v tele matky aj pôrod. Možno sa to zdá byť pritiahnuté za vlasy, hľadať v tejto oblasti nejaký poriadok. Radi by sme počuli, že to tak nie je, ale podľa Orientu sa ani sexualita nemohla vymaniť z usporiadania kozmu. Človek postupne zisťuje, že všetko na tomto svete je výsledkom súboja dvoch protichodných síl. Ekonomika, politika, astrológia, biológia nás o tom každodenne presvedčajú. Napríklad metla našej civilizácie - cholesterol - má veľmi pozitívnu i veľmi negatívnu funkciu, preto má aj dve zložky. Jednu s vysokou hustotou a druhú s nízkou hustotou. Pre zachovanie zdravia je potrebné zachovať aj určitý pomer týchto zložiek. Pred niekoľkými rokmi sa vedeckému svetu začala točiť hlava zo slova prostaglandíny, označujúceho novoobjavenú látku v ľudskom organizme. Odrazu bola nájdená v rôznych orgánoch a rozlúštila sa jej úloha - byť regulátorom biochemických reakcií v organizme. To je veľmi vysoký titul. A ako inak, prostaglandíny sa tiež vyskytujú v páre. *F2aE2v* pľúcach spôsobujú stiahnutie prieduškových svalov, zatiaľ čo rovnaké látky vytvárané v prieduškách spôsobujú rozťahnutie týchto svalov. Nepomer vedie k vzniku prieduškovej astmy. Dôkazov o nevyhnutnosti rovnováhy v organizme by bolo viac než dosť. Skončíme však s prieduškami, cholesterolom a vedou. Naše ďalšie úvahy budú totiž nevedecké.

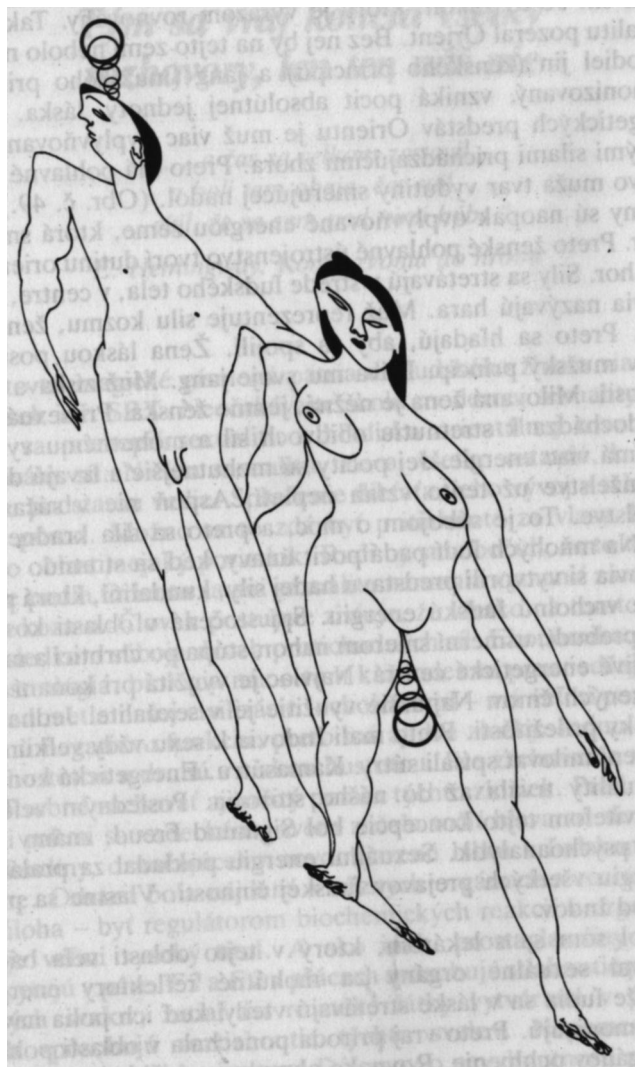
Sexualita je prirodzeným usporiadaním kozmických a pozem-

ských síl. Je to zákon, ktorý je výrazom rovnováhy. Tak sa na sexualitu pozeral Orient. Bez nej by na tejto zemi nebolo nič. Ak je podiel jin (ženského princípu) a jang (mužského princípu) harmonizovaný, vzniká pocit absolútnej jednoty, láska. Podľa energetických predstáv Orientu je muž viac ovplyvňovaný kozmickými silami prichádzajúcimi zhora. Preto má pohlavné ústrojenstvo muža tvar vydutiny smerujúcej nadol. (Obr. č. 49.)

Ženy sú naopak ovplyvňované energiou zeme, ktorá smeruje nahor. Preto ženské pohlavné ústrojenstvo tvorí dutinu orientovanú nahor. Sily sa stretávajú v strede ľudského tela, v centre, ktoré Indovia nazývajú hara. Muž reprezentuje silu kozmu, žena silu zeme. Preto sa hľadajú, aby sa spojili. Žena láskou posilňuje mužov mužský princíp. Dáva mu svoje jang. Muž získava pocit mužnosti. Milovaná žena je nežná, jemne ženská. Pri sexuálnom akte dochádza k stretnutiu obidvoch síl a mohutnému vybitiu. Žena má viac energie. Jej pocity sú mohutnejšie a trvajú dlhšie. V manželstve už tento vzťah neplatí. Aspoň nie v súčasnom manželstve. To je súbojom o moc, a preto sa sila kradne, nie dáva. Na mnohých ľudí padá pocit únavy, keď sa stretnú.

Indovia si vytvorili predstavu hadej sily, kundalini, ktorá predstavuje vrcholnú ľudskú energiu. Spí stočená v oblasti kostrče. Ak sa prebudí, usmerní smerom nahor, stúpa po chrbtici a nabíja jednotlivé energetické centrá. Najviac je využitá pri konaní nadprirodzených činov. Najnižšie využitie je v sexualite. Jedna sila na všetky príležitosti. Preto mali Indovia k sexu vždy veľkú úctu a o umení milovať spísali sútry. Kámasútru. Energetická koncepcia sexuality trvala až do nášho storočia. Posledným veľkým predstaviteľom tejto koncepcie bol Sigmund Freud, známy psychiater psychoanalytik. Sexuálnu energiu pokladal za pralátku, praenergiu všetkých prejavov ľudskej činnosti. Vlastne sa príliš nelíšil od Indov.

Stretol som sa s lekárom, ktorý v tejto oblasti veľa bádal. Považoval sexuálne orgány za mohutné reflektory energie. Tvrdil, že ľudia sa v láske stretávajú vtedy, keď ich polia navzájom harmonizujú. Preto vraj príroda ponechala v oblasti pohlavných orgánov ochlpenie. Rovnako ako vlasy pôsobia pre kozmickú energiu ako filter, či ak chceme, izolácia. Keď sa dívam okolo seba, mám pocit, že mal snáď pravdu. Ľudia vraj boli veľmi citliví a svoje pohlavné orgány museli zahaľovať a zakrývať. Dnes citlivosť strácajú, preto dochádza k väčšiemu odhaľovaniu nahoty,



49) *Energia pre muža a ženu*

zbavovaniu sa ochlpenia, zvyšovaniu vyzývavosti. „Ľudia, ktorí nie sú ničím, si zbliekajú nohavice a veria, že sa stanú niekým.“ Tak sa vyjadrila Brigitte Bardotová o hosťoch prímorského letoviska. Lekár, o ktorom som hovoril, veril, že sa mu podarí zostrojiť prístroj na exaktné meranie lásky. Pôjdem po ulici s meradlom vo vrecku. Keď stretnem tú svoju, prístroj zapíska. Iste sa mu to, našťastie pre ľudstvo, nepodarilo.

Podľa orientálnych predstáv je pohlavné ústrojenstvo súčasťou okruhu obličiek. Obličky ako orgán mužského princípu určujú kvalitu funkcie pohlavného ústrojenstva. Od prírody by nebolo múdre, keby pohlavné ústroje nevyužila na umiestnenie jedného z takých diskutovaných displejov. Ako sme sa už poučili na minulých stránkach, slúžia na reguláciu organizmu. Hľadal som v literatúre, či sa niekedy v minulosti tieto body zámerne využívali. Snáď som aj pochyboval. Ibaže neopránene.

V starej Ázii sa vyskytovali choroby, ktoré sa liečili prostredníctvom pohlavného ústrojenstva. Do pošvy sa vkladala guľa zo slonovej kosti. Svojím tlakom - na princípe akupresúry - riešila zdravotné problémy svojej nositeľky. Liečili sa tak vraj niektoré bolesti hlavy, pomočovanie, slabosť panvového dna. Našiel som aj zmienku o tom, že lipský lekár Ludvig Kuhne vstúpil do histórie medicíny vďaka svojmu presvedčeniu, že všetky nervy majú zakončenie na pohlavnom ústrojenstve. Túto teóriu využíval aj pri liečení. Choroby liečil trením pohlavného ústrojenstva frotírovou rukavicou. Podľa súdobých záznamov bol úspešný, a mal dosť pacientov. Žiaľ, nemal nasledovníka, bol zrejme v histórii tejto liečby osamotený.

Vráťme sa však k oplodneniu. Spájajú sa pri ňom dva póly. Vajíčko obsahuje mužský princíp a spermia ženský princíp. Vajíčko klesá do maternice, spermia stúpa k maternici. A potom už nastáva mágia čísla sedem. Veľakrát som čítal úvahu o zmysle tohto čísla. Podstatu jeho uctievania nikto dobre nevysvetlil. Najpodivnejšie na tom je, že sedmička ako magické číslo sa vyskytovala u všetkých civilizácií tohto sveta, aj keď nebola televízia. Stvorenie sveta za sedem dní zodpovedá siedmim dňom, počas ktorých sa vajíčko usadí v maternici. Prvé tri mesiace vývoja sa pokladajú za najdôležitejšie, rovnako ako prvé tri roky života. Po siedmich dňoch trvá 21 dní, keď dochádza k diferenciacii veľkých systémov tela. V ďalších 63 dňoch sa tvoria orgány a žľazy. Spolu to predstavuje 3 mesiace. Na celkové zosilnenie a vývoj zostáva

189 dní. Celkový počet 280 dní je dĺžka tehotenstva. Tehotenstvo je obdobou ľudského vývoja na zemi. Vývoj života vo vode vraj trval 2,8 bilióna rokov. Ponúka sa analógia s 280 dňami tehotenstva. Sedem rokov trvá prvá etapa vo vývoji dieťaťa. V 14 rokoch sa organizmus stáva schopným plodiť. Do 21 rokov trvá dospievanie. Optimálny vek pre zrodenie najlepšieho dieťaťa je 28 rokov. Pred päťdesiatkou sa končí reprodukčný vek. V 98 rokoch človek už vie všetko, aby mohol zomrieť.

Pretože vývoj jednotlivca je skráteným obrazom vývoja druhu, trvá symbolicky vnútromaternicový život milióny rokov. Preto aj malé vplyvy majú obrovské dôsledky na plod. Proces je zhustený, búrlivý. Kvalita plodu závisí od kvality spermie a vajíčka a od kvality matkinej krvi, ktorá sa tvorí výživou. Veľmi závisí aj od kvality duševnej a nervovej činnosti. Tehotná žena by mala byť obklopená pokojom, mierom a pohodou. V mnohých krajinách existuje zvyk, že keď žena otehotnie, uprace dom a všetko pripraví na príjemné prežitie tehotenstva. Opačné vplyvy veľmi narúšajú vývoj dieťaťa. Keď žena pomyslí na potrat, plodu sa zmocní úzkosť, pocit ohrozenia. Nedávno sa istý lekár vrátil z medzinárodného kongresu a rozprával o filme, ktorý hlboko otriasol aj lekármi zvyknutými na kdečo. Podarilo sa nafilmovať vnútrajšok matrice tehotnej ženy, ktorá sa podrobovala potratu. Farbisto rozprával, ako embryo počas zákroku prejavovalo úsilie o záchranu. Pohybovalo sa. stáčalo. uhýbalo. Mnohí z nás vedia, že naše myšlienky ovplyvňujú nielen ľudí, ale aj rastliny okolo nás. Embryo je veľmi živé a vnímavé. Embryonálna výchova je prvým dôležitým krokom k stvoreniu zdravého jedinca.

Mnohé ženy trpia slabosťou. Počet rizikových tehotenstiev sa prenikavo zvyšuje, práve tak aj počet nedonosených detí. Veľké množstvo detí sa rodí s minimálnou mozgovou poruchou, ktorá sa po celý život prejavuje prinajmenšom v ich duševnej sfére. Táto okolnosť má možno istú spätosť s predstavou, o ktorej sme sa už zmienili. Obličkový systém je v tejto civilizácii veľmi zaťaženým systémom. Ohrozuje ho stres, ale aj presolená a presladená strava s veľkým množstvom živočíšnych bielkovín, veľké množstvo alkoholu, chemických látok a nedostatočné dýchanie. Ohrozuje ho aj nedostatok pohybu, ktorý je regulátorom metabolizmu. Pri predstave, že obličkový systém je energetickým investorom pohlavného systému, môžeme v tom hľadať aj príčiny zmieneného degeneratívneho javu. Počas tehotenstva má dôležitú úlohu aj výživa. Mnoho

#### K R Í Ž O V K A Ž I V O T A

cukru, pikantných jedál a tuku oslabuje kvalitu plodu. O tom však bude reč v inej kapitole.

Bol som na prednáške, na ktorej sa jedného profesora, veľkého filozofa, pýtali, čo pokladá za najdôležitejšiu podmienku harmonického spoluzitia muža a ženy. Profesor bez zaváhania odpovedal: „Good food - dobrú stravu.“ Na rovnakú otázku jeho manželka takisto bez zaváhania odpovedala: „Good sex.“

Podľa orientálnych predstáv energia a jej vyváženosť ovplyvňuje všetko v ľudskom živote. Čo však je tá energia, ktorá prúdi meridiánmi, roznečuje vášne, skracuje či predlžuje život? Hľadajme spolu ďalej odpoveď.

## *Tok energie, rieka života*

*„Všade v prírode ustavične preteká energia  
a obiehajú látky po zložitých neviditeľných dráhach,  
ktoré sú nevyhnutné na udržanie života.“*

*(Z ekologickej expozície krkonošského múzea vo Vrchlabí)*

Stojíme pred veľmi ťažkou kapitolou. Potrebovali by sme učiteľa, veľkého muža. Veľkí muži sú však v histórii roztrúsení asi tak ako perly na prašnej ceste. Jedným z veľkých mužov bol prastarý čínsky lekár Chuang Ti. Napísal knihu prírodného lekárstva, ktorá sa študuje dodnes, taký veľký muž to bol. Vo svojej knihe okrem iného napísal: „Obyčajný lekár, ktorý nepozná pôvod medicíny, nerozumie zmenám v ľudskom tele a nevie si rady s elementmi a energiou čchi, zbytočne stráca čas. Upne sa na recepty a chorému len škodí.“ Iste si tým neurobil dobré meno u svojich kolegov, ale vyjadril tým myšlienku medicíny Ďalekého východu. Život, zdravie, choroba, smrť, to všetko je jedna energia, ktorá oživuje či usmrcuje. Prirodzene, myšlienka o existencii tejto energie sa nezačala ani neskončila u spomenutého mudrca. Prelína sa dejinami medicíny ako červená niť. Spomeňme si na Sigmunda Freuda. Na svoje účely si vypožičal mená bohov lásky a smrti - Eros a Thanatos. Sú veční a neoddeliteľní od človeka. Všimnime si, že sú v protiklade. V protiklade je zrodenie a smrť. Život sa odohráva na vážkach medzi zrodením a smrťou. Keď prideme k ázijskému učeniu o dvoch póloch spomínanej energie, spomeňme si aj na názor lekára nášho storočia.

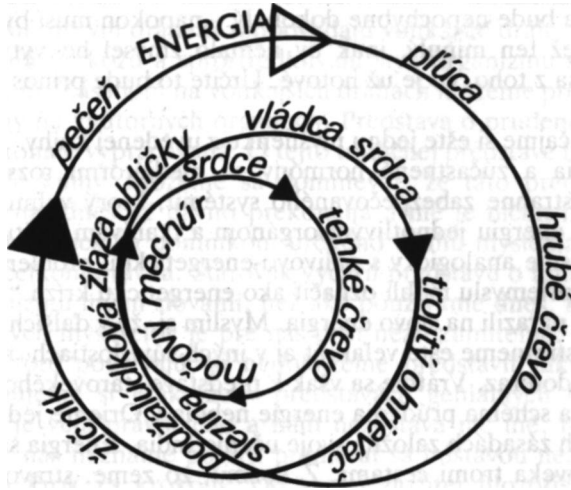
Neviem, ako vyzeral Chuang Ti, bol som preto aspoň zvedavý, ako vyzerá iný orientálec, ktorý sa touto energiou zaoberá celý život. Ako som už spomenul, poznám staré orientálne príslovie: „Kto vie, nehovorí.“ Našťastie ten, s ktorým som sa stretol, hovoril. Bol oblečený v čiernom jednoradovom obleku a bielej košeli s modrou kravatou. Hovoril zaujímavo, tak som pozorne počúval. Povedal mi asi toto: „Všetko je energia. Vesmír je energia a všetko vo vesmíre je energia v niektorej zo svojich foriem.

Takže správne povedané, vesmír, to sú energie. Nekonečné množstvo energií rôznej kvality. Už keď spravíme prvý krôčik k tomu, aby sme ich poznali, objavíme magnetickú, elektrickú, chemickú, mechanickú, jadrovú, gravitačnú, tepelnú a ďalšie energie. Každý malý krôčik bude viesť ďalej. Inú gravitačnú energiu má zem, inú mesiac, inú každá z planét. Každá planéta má inú energiu vo chvíli, keď sa približuje k slnku, inú, keď sa od neho vzdaľuje. Inú energiu vytvára zem otáčaním okolo svojej osi, iná energia spôsobuje vrásnenie hôr. Ani jedna z predchádzajúcich energií nemá nič spoločné s energiou, po ktorej sa chveje zem pri nukleárnej vojne. Inak vybuchujú vulkány, inak padajú rieky vo vodopádoch. Do konca života by sme mohli robiť krok za krokom a stále by sme neboli na konci. Iná je energia chemicky viazaná v tkanivách, iná je v tkanivách rastlín, iná v telách živočíchov. Ale ani energia v tkanivách človeka nie je rovnaká. Odlišná je v tele dieťaťa, muža či ženy. Iná energia prúdi v tej časti rastliny, ktorá je nad zemou, iná v koreňoch. Iná je v koreňoch na jar, iná na jeseň, iná ráno, iná napoludnie. „Panta rei - všetko plynie,“ hovorieval Grék Herakleitos. Nič nie je trvalé. Čo bolo pred chvíľou, nie je, je niečo iné. A o chvíľu to s týmto okamihom nebude mať nič spoločné. Nekonečné množstvo premien v nekonečnom čase i priestore. Poznali sa tí dvaja navzájom? Herakleitos a majster Chuang Ti? Delili ich tisíce kilometrov a dlhé stáročia. Dávno, dávno pred Herakleitom stál Chuang na brehu rieky a hovoril: „Tak ako plynie táto rieka, plynie všetko bez prestania, nepretržite deň i noc.“ „Človek je koncentrovaná energia a jeho organizmus má schopnosť koncentrovať a zužitkovať všetko, čo zaváňa týmto slovom,“ prednášal učený Japonec v čiernom jednoradovom obleku. „Iná je teda energia dnes, iná bola včera, iná bude zajtra, napoludnie, ráno, pri nádychu, pri výdychu, po krajci chleba, po miske ryže.“ Mali by sme s tým prestať. Nekonečné množstvo variantov, to musí byť nekonečný chaos. Múdri orientálcovia však boli geniálni v tom, že do zdanlivého chaosu množstva nekonečných premien vniesli veľmi jednoduchý, a tým geniálny poriadok. Podľa starovekých čínskych predstáv energia v ľudskom tele prúdila po sústave dráh, ktoré dnes nazývame meridiánmi. Ako sme už uviedli, meridiány si predstavujeme ako akési kanály, ktoré prebiehajú vnútri ľudského tela, pretínajú orgány, tvoria akúsi logicky spojenú sieť, v ktorej prúdi energia od orgánu k orgánu, presne podľa stanoveného rytmu.

Týmto vnútorným dráham zodpovedajú vonkajšie dráhy, ktoré sa premietajú na kožu a sprostredkujúajú styk organizmu s vonkajším svetom. Zásahom na vonkajších dráhach môžeme preto vyvolať zmeny na vnútorných orgánoch. Predstava o prúde energie bola dokonale vypracovaná. O tejto tradičnej predstave by sa dali písať celé knihy. Môžeme sa domnievať, že táto predstava je imaginárna, dnes už dávno prekonaná a nie je ničím iným než akýmsi historickým pomníkom určitého druhu myslenia. Nie je to však celkom pravda. Starovek vyčaril predstavu o funkcii živého organizmu inými slovami, než aké používame dnes. Myslenie starovekých mysliteľov je pre nás dosť nezrozumiteľné, pod pojmami, ktoré používajú, si nedokážeme predstaviť takmer nič. Uvedomujeme si však, že v predstavách geniálnych mudrcov, lekárov, je veľa pravdivého a nám nezostáva nič iné, než ľúštiť tieto pre nás neznáme pojmy, predierať sa húšťavou nezvyklého myslenia krok za krokom. Do svojej zložitej filozofie zakliali učenie o biologickom kóde človeka. V knihe *Stress* profesor Schreiber so spolupracovníkmi píše o regulačnom systéme nášho organizmu: „Vývoj tohto komplikovaného regulačného systému trval dlho. milióny rokov, a bol vyskúšaný a preverený v mnohých zložitých situáciách. Tak bol vytvorený variant dnešnej stresovej reakcie, ktorá je pre všetky živočíchy obrovským prínosom a vlastne im umožňuje prežiť. My sme však vo svojej civilizácii vytvorili taký spôsob života, ktorý je v protiklade k tejto zakódovanej regulácii nášho metabolizmu. Ak sa chceme vyhnúť nepriaznivým vplyvom stresu v civilizovanom prostredí, musíme sa vrátiť k spôsobu života, ktorý zodpovedá tejto zakódovanej regulácii metabolizmu.“ Pochopiť túto zakódovanú reguláciu nášho metabolizmu je však veľmi ťažké. Svojimi poznatkami k tomu prispievajú vedci z celého sveta desiatky, ba azda aj stovky rokov. Vytvárame si tak svoj obraz regulácie, ktorý je však zatiaľ roztrieštený do miliónov, desiatok miliónov čiastkových poznatkov. Poznáme neveriteľné množstvo informácií o úlohe tukov a o problémoch s tukmi v našom organizme. Jednako z praktického hľadiska stále kolíšeme medzi bravčovou masťou a maslom. Pokrok nezodpovedá úrovni poznatkov v biológii. Staroveký Orient vytvoril svoju predstavu tejto regulácie a podal jej ucelený obraz. Nemyslím si, že by sa tieto obrazy od seba natoľko líšili, boli iba namaľované inými farbami, na inom materiáli, v inom období. Než budeme mať hotový ten svoj, a bude to trvať ešte

dlhý čas a bude nepochybne dokonalý - napokon musí byť dokonalejší než ten minulý, inak by nemalo zmysel ho vytvárať -, poučme sa z toho, čo je už hotové. Určite to bude prínos pre náš život.

Vypožičajme si ešte jednu myšlienku z uvedenej knihy. „Stresová reakcia a zúčastnené hormóny sú mediátormi rozsiahleho a mnohostranne zabezpečovaného systému, ktorý veľmi účelne prideľuje energiu jednotlivým orgánom a tkanivám v situáciách, ktoré by sme analogicky s palivovo-energetickou problematikou v oblasti priemyslu mohli označiť ako energetickú krízu.“ Vidíte, opäť sme narazili na slovo energia. Myslím si, že v ďalších rokoch sa s ním stretneme ešte veľakrát aj v iných súvislostiach, než sme zvyknutí doteraz. Vráťme sa však k predstave starovekého Orientu. Čínska schéma prúdenia energie nebola v Oriente jediná. Na rovnakých zásadách založila svoje učenie India. Energia sa dostáva do človeka tromi cestami. Z kozmu, zo zeme, stravou a dychom. Orient preto vždy dbal o to, ako človek sedí alebo stojí, či sú jeho kĺby voľné, či je jeho chrbtica vzpriamená. Dbal o to, čo je, aby jeho strava, ktorá bola iba symbolom harmonizovanej energie, bola energeticky kompletná. Dych si cenil tak vysoko, ako len možno dohliadnuť ľudským okom. Z kozmu a zeme podľa Orientu preniká do človeka energia dvoma pólmi. Lebkou, tam, kde vlasy tvoria vír, a v mieste posledného stavca. Indovia hovorievali, že sa tak do človeka dostáva päť prvkov. Éter, vzduch, oheň, voda a zem. Tieto prvky treba chápať ako symboly. Energia prebieha cestou, ktorá sa nazýva šušumna. Nachádza sa v oblasti našej chrbtice a je priamočiarou spojnicou siedmich energetických centier - čakier. Tieto centrá sa nachádzajú v strednej čiare tela. Je podivuhodné, že sú zasadené do miest, ktoré sa dnes opisujú ako neurovegetatívne spleť, teda nahromadenie nervového tkaniva. Prvé je v oblasti chrbtice, medzi konečníkom a pohlavnými orgánmi, posledné je tesne nad temenom. Ďalšie sú v oblasti krížovej spleť, v blízkosti pupka, v oblasti srdca, vo výške hrdla a medzi obočím, na mieste, kde Indky nosia svoj diadém. Nie je to nápadná zhoda medzi súčasnou neuroanatómiou a tisícročnými poznatkami? Nepochybne je. V tej najspodnejšej čakre sídli mohutná sila, ktorú v Indii nazývali hadia sila alebo kundalini. Kto dokázal túto silu zaktivizovať a prinútil ju stúpať z prvej čakry cez všetky ostatné až k tej najvyššej, ten získaval neobyčajné schopnosti. Sila sa mohla využívať ako se-



50) Špirála energie

xuálna energia, to však bolo hrubé a jednoduché využitie, alebo na činnosť jednotlivých orgánov. Energia, ktorá bola koncentrovaná v čakrách, sa nazývala šakti. Telo je popretkávané ešte akýmisi kanálkami nazývanými nádí, ktorými energia prúdi po celom tele. Nádí ústia v nose, očiach, ušiach, ústach, na temene hlavy, v pohlavných orgánoch a v konečníku. V detailoch boli teda cesty energie v indickom chápaní trochu odlišné od ciest existujúcich v čínskej predstave. Ak sa s nimi oboznámime podrobne, vidíme, že rozdielov nie je veľa a základná myšlienka je totožná.

Takto prúdi energia v predstavách Číňanov. (Obr. č. 50.)

Nezastierajme si však jeden problém. Vlastne nevieme, o akej energii Číňania hovorili. Vedci veľmi dôkladne preštudovali cesty nervových vzruchov, ktoré sa šíria po nervových vláknach. Cesty týchto vlákien čiastočne súvisia s opísanými meridiánmi, nie však úplne. Meridiány nemožno označiť v plnej miere za zhodné s nervovými vláknami. Nepodarilo sa objaviť nijakú chemickú energiu, ktorá by putovala po týchto označených cestách. Uvažuje sa o bioplazmickej energii, ale tá patrí skôr do oblasti hypotéz než do skutočnosti. Pretože sa nijakým fyzikálnym meraním ne-

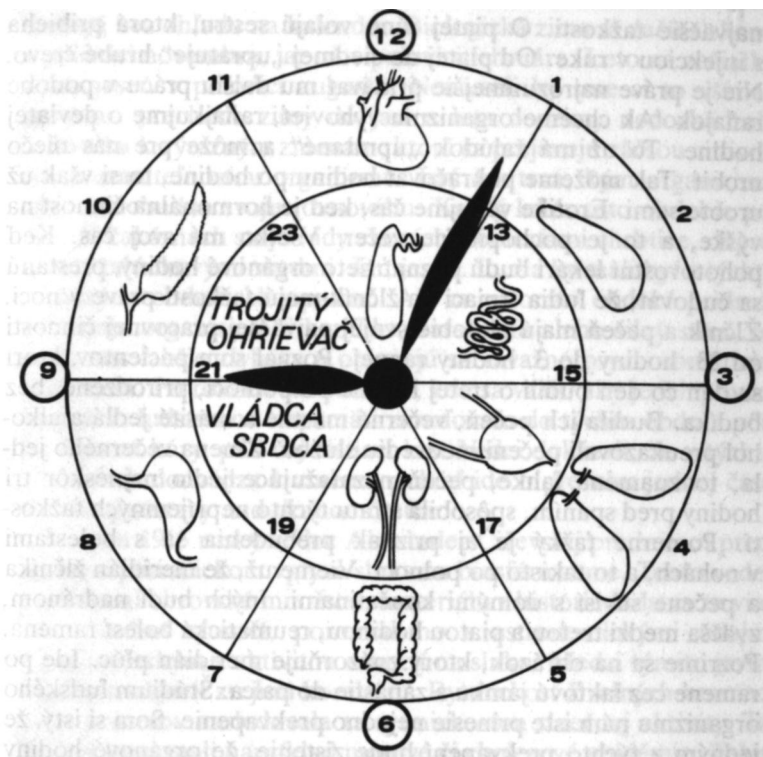
podarilo zachytiť konkrétnu formu energie, vylialo sa s vodou aj dieťa. Vypožičajme si však úvahu sovietskeho vedca, profesora Vogralika: „Energia je vitálnym prejavom celého organizmu, bežnou funkciou každej bunky, na ktorej sa podieľajú elektrické, chemické, mechanické a reprodukčné procesy bunky. Hľadaná energia je vlastne integrálnou funkciou všetkej činnosti organizmu, jeho energiou a životným tónom.“ Tak sa opäť dostávame k akémusi celistvému pohľadu na človeka. Skutočne, v našom organizme každú sekundu prebieha takmer milión rozličných procesov. Ich činnosť môže byť zabezpečená jedine činnosťou energetických zdrojov. Ako vieme zo školských lavíc, energia sa nestráca, iba sa premieňa. Všetky tieto procesy - sú ich milióny - sú organizované, majú veľmi pevný poriadok. Čakry, dráhy, kanály, meridiány sú naozaj len všeobecným schematickým vyjadrením tohto poriadku. Aby človek mohol pochopiť zmysel všetkých týchto funkcií, musí ich prispôsobiť svojmu mysleniu. Každý z nás žije a každý z nás chce pochopiť a rozumieť svojmu telu. Aj lekár je len človek a jeho inteligencia, pamäť a schopnosť všetko pochopiť nie sú neobmedzené. Aj on si musí vytvoriť akúsi hrubú predstavu o smeroch a tendenciách dejov v organizme. S touto predstavou je schopný pracovať. Meridiány, aktívne body, čakry, nádi môže pokladať len za akési klávesnice, z ktorých sa riadi činnosť superkomplikovaného počítača, alebo za šípky na schémach tohto komplikovaného stroja. Čo všetko sa skrýva pod týmito šípkami, to pochopia iba tí najnadanejší, najlepši, najpracovitejší z nás, tak ako je to napokon všade v živote. Pretože si nebrúsime zuby na rozlúsknutie záhady života, je pre nás v tejto chvíli najdôležitejšie, že táto schéma sa dá použiť na zabezpečenie niečoho, čo nás veľmi zaujíma, a to ľudského zdravia. Možno ju použiť na prevenciu, na predchádzanie chorobným stavom, dá sa použiť aj pri liečení chorobných stavov. Z knihy profesora Schreiberera môžeme citovať aj tretí raz: „V poslednom čase si homo sedentarius (človek sediaci) vytvoril zo stresovej reakcie samovražednú zbraň neadekvátnou životosprávou, hoci ide o ochranný regulačný proces, ktorý počas vývoja umožnil živočíchom prežiť oveľa silnejších nepriateľov i radikálne zmeny životného prostredia. Stresom sa nemôžeme vyhnúť, bolo by to aj neuvážené, pretože celý regulačný systém by atrofoval a pri prvom nevyhnutnom náraze by sme zahynuli.“

Spomínaná samovražedná zbraň je zbraňou solídneho kalibru.

Myslím si, že v arzenáli vojenských skladov by ťažko niekto našiel niečo podobné. K jej účinkom patrí vznik predčasnej artériosklerózy, hypertenzia, cukrovka, poruchy zrážanlivosti krvi, upchávanie ciev, rednutie kostí, oslabenie imunologickej ochrany proti infekciám a nádorom, zanášanie kĺbov soľami kyseliny močovej a vredová choroba žalúdka, obezita, sexuálne a psychické poruchy. A iste by sme našli ďalšie. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie bude v roku 2000 väčšina obyvateľov trpieť rozličnými vrodenými či získanými poruchami imunity. Zatiaľ si ťažko vieme predstaviť, čo to znamená. Ako sa ďalej hovorí v správe, tento stav zapríčiniť, že po dovŕšení štyridsiatky až päťdesiatky budú obyvatelia čoraz viac trpieť chorobami staroby, artériosklerózou, artrózami a nádorovým bujnením. Nie je to lákavá vyhládka a bol by som rád, keby sa Svetová zdravotnícka organizácia i ostatní vedci, ktorí tieto nepriaznivé prognózy formulovali, mýlili. Zapáľme si však ďalšiu voňavú tyčinku a vráťme sa späť do Orientu.

Organizmus podlieha mnohým rytmom, dennému rytmu, mesačnému rytmu, hodinovému rytmu, nočnému rytmu aj rytmu s oveľa dlhšími periódami, desaťročnými i storočnými. Zrejme celé ľudstvo podlieha určitým storočným rytmom a verím aj tomu, že pulzácia vesmíru je rytmus, ktorému sme však doteraz nevenovali pozornosť. Číňania, ktorí po tisícročia študovali prírodné javy a prírodné zákony, nerozlišovali medzi dynamikou prírody a dynamikou ľudského organizmu. Najbližším meradlom času pre človeka sú hodiny. Človek žije z hodiny na hodinu. Každú hodinu sa mení stav jeho organizmu a túto skutočnosť Číňania vyjadrili v takzvaných orgánových hodinách. (Obr. č. 51.)

Každý orgán má svoje obdobie maximálnej činnosti a o dva-násť hodín nato obdobie minimálnej činnosti. Nebola to nijaká fikcia potmehúdskeho orientálcov, starcov v kimonách. Vieme, že dnešná veda sa o rytmus činnosti jednotlivých orgánov intenzívne zaujíma. Rytmicke kolísanie ich funkcií sa počas dňa prejavuje v hodnotách telesnej teploty, v dychu, elektrolytickom a enzymatickom hospodárstve, v tepe, koncentrácii hormónov, tvorbe krviniek či hladine červeného krvného farbiva a nepochybne aj v kolísaní fyzickej a psychickej výkonnosti. Prakticky každý fyziologický dej sa vyznačuje periodickým kolísaním - od vylučovania žlče až po elektrickú aktivitu mozgu. Nie je teda



51) *Orgánové hodiny*

jedno, kedy robíme psychologické testy, či kedy raňajkujeme. Tušíme, že v staroveku žili ľudia vo väčšej harmónii a užšom spojení s prírodou ako my. Mali lepšie vyvinutú intuíciu a cítenie. Rytmus dňa bol pre človeka oveľa dôležitejší, ako ho chápeme dnes my. Hodiny nášho organizmu nám môžu veľa objasniť. Napríklad to, prečo orientálny lekár nesmel byť lenivý. Na prvý pohľad je zrejmé, že čas optimálneho chodu našich orgánov sa pramálo zhodujú s pracovným časom polikliniky. Bolo potrebné zasahovať v okamihu, keď orgán bol energeticky plný či prázdny. Mnohým astmatikom by sa uľavilo, keby svoj liek užili v čase maximálnej činnosti pľúc - od tretej do piatej hodiny ráno. Napokon práve v tomto čase sa u takto postihnutých ľudí začínajú

najväčšie ťažkosti. O piatej ráno volajú sestru, ktorá pribieha s injekciou v ruke. Od piatej do siedmej „upratuje“ hrubé črevo. Nie je práve najrozumnejšie pridávať mu ďalšiu prácu v podobe raňajok. Ak chceme organizmu vyhovieť, raňajkuje o deviatej hodine. To už má žalúdok „upratané“ a môže pre nás niečo urobiť. Tak môžeme pokračovať hodinu po hodine, to si však už urobte sami. Erotike venujme čas, keď je hormonálna činnosť na výške, a to je pochopiteľne večer. Všetko má svoj čas. Keď pohotovostní lekári budú poznať tieto orgánové hodiny, prestanú sa čudovať, že ľudia trpiaci na žľzník majú ťažkosti práve v noci. Žľzník a pečeň majú obdobie svojej najväčšej pracovnej činnosti od 23. hodiny do 3. hodiny rannej. Poznal som pacientov, ktorí sa deň čo deň budili o tretej hodine po polnoci, prirodzene, bez budíka. Budila ich pečeň, večerné masťné a mäsité jedlá a alkohol preukazovali pečeni medvediu službu. Zmena večerného jedla, to znamená ľahké, pečeň nezaťažujúce jedlo najneskôr tri hodiny pred spaním, spôsobila stratu týchto nepríjemných ťažkostí. Pomerne ťažký je aj príznak prebudenia sa s bolesťami v nohách, a to takisto po polnoci. Vieme už, že meridián žľzníka a pečene súvisí s dolnými končatinami. Iných budí nadránom, zväčša medzi treťou a piatou hodinou, reumatická bolesť ramena. Pozrime sa na obrázok, ktorý znázorňuje meridián pľúc. Ide po ramene cez lakťovú jamku a zápästie do palca. Štúdium ľudského organizmu nám iste prinesie nejedno prekvapenie. Som si istý, že jedným z týchto prekvapení bude zistenie, že orgánové hodiny skutočne jestvujú. Ide o fyziologickú činnosť jednotlivých telesných systémov. Organizmus sa však riadi aj inými rytmami. Mesačné fázy trvajú 28 dní, od splnu do splnu, a zodpovedajú mesačným cyklom väčšiny žien. Pre človeka rovnako ako pre celú prírodu sú jednotlivé ročné obdobia nemenným rytmom života. Jar je obdobím znovuzrodenia, všetko sa otvára energii, ktorá narastá s príchodom dlhších a teplejších dní. Leto je obdobím aktivity a rastu. Jeseň je oddychom po letnej aktivite. Je to obdobie, keď organizmus uskladňuje svoju čchi. Akumuluje sa na zimné mesiace, mesiace pokoja, aby sa na jar opäť prebúdzala. Príroda má svoje homeostatické, rovnovážne mechanizmy. Človek ich má tiež, ale pretože ich stále narúša, musí na nich pracovať prostredníctvom svojej duševnej činnosti, pomocou svojho intelektu. Biologický rok sa líši od kalendárneho roka. Biologický rok a jeho sezóny, to sú zmeny, ktoré u človeka pre-

biehajú bez ohľadu na kalendár. Biologická zima sa začína skoro, v polovici novembra, jar už v polovici februára. Leto na začiatku júna, jeseň v polovici augusta. Nemuseli by sme si to všímať, keby pri prechode zimy do jari a leta do zimy nedochádzalo u človeka k výrazným zmenám, ktoré sa prejavujú väčšou citlivosťou a zraniteľnosťou organizmu. Istý čas trvá, kým organizmus opäť nadobudne svoju rovnováhu. Každý lekár toto obdobie pozná. V čakárňach stoja rady chorých s bolesťami chrčtice, depresiami, žalúdočnými vredmi. Jar, jeseň. Ľudia by mali byť v týchto kritických obdobiach opatrní. Ak sa v tomto období pridruží oslabenie organizmu či konflikt, katastrofa alebo silný stres, organizmus ľahšie zlyháva a objavujú sa závažné psychosomatické ochorenia. Po rokoch zabudneme, kde sa vzali, aký je ich pôvod. Napokon ľudstvo od nepamäti zaraďovalo do týchto období pôsty, očistné kúry, pilo čaj čistiaci krv. Vedci dokázali, že v týchto obdobiach dochádza k zmene, pokiaľ ide o prevahu jednej časti nervovej sústavy nad druhou časťou.

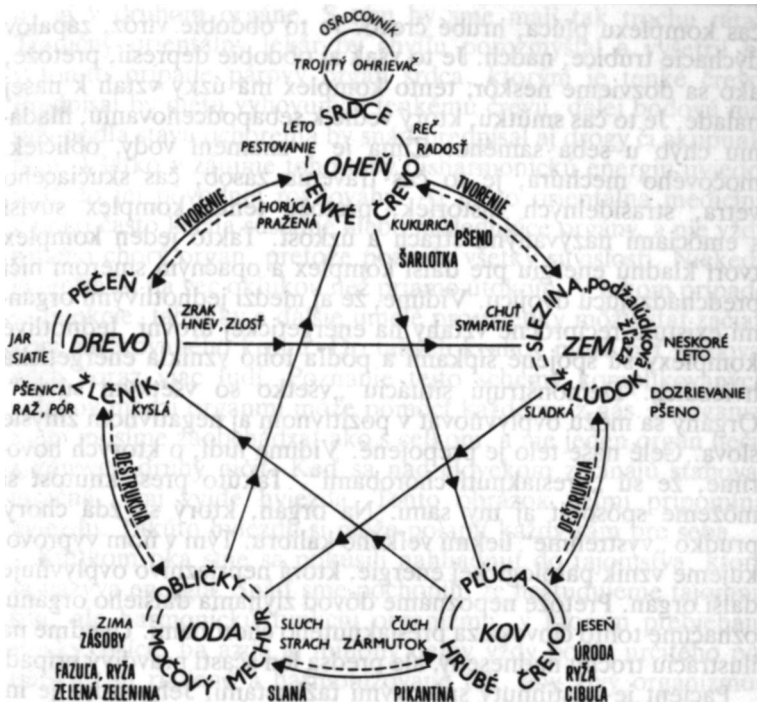
V roku 1915 ruský vedec Alexander Čiževskij predniesol prednášku o periodickom vplyve slnka na biosféru zeme. Tento vedec preskúmal obrovské množstvo materiálu z histórie ľudstva za viac ako dvadsať storočí, porovnal ho s astronomickými údajmi a predovšetkým s aktivitou erupcií na slnku. Medzi týmito javmi napokon objavil zrejmu koreláciu. Rytmicnosť živelných hromadných procesov nasledovala za rytmickosťou slnečnej aktivity. Takýto rytmus mali napríklad morové či cholerové epidémie. Takisto Einstein urobil svoje najväčšie objavy vždy po jedenástich rokoch, teda práve v rytme slnečnej aktivity. Človek však nie je bezmocná obeť týchto zmien. Čiževskij vo svojej práci poukázal aj na to, ako objavenie očkovania od roku 1884 narušilo periodickosť výskytu hromadných ochorení na záškrt. Práve tak dokázal periodickosť výskytu brušného týfusu, poukázal aj na zmenu tohto rytmu po zavedení chlórovania a filtrovania vody.

Pokúšam sa čitateľovi vysvetliť, aby v záhadách prúdiacej orientálnej energie nehľadal niečo tajomné, nevysvetliteľné, životnú silu, ktorú sme doteraz neobjavili a ktorá po objavení spôsobí zázraky, ale aby v pojme tejto energie hľadal skutočne len a len bežnú činnosť každej bunky nášho organizmu, ktorá závisí od kvality a množstva energie. Zdanlivo je to nesmierne jednoduché. Energia si putuje po tele vo vyhradenom riečisku, presne ako japonské železnice. Keby to bolo v skutočnosti také

jednoduché, nemali by sme čo dodať. Žiaľ, cesty sú oveľa zložitejšie a všetko je iste inak. Energetické vzťahy medzi orgánmi sú komplikovanejšie. Párové dráhy, ktoré pretínajú telo vo vertikálnom smere, od hlavy k prstom na nohách a rukách alebo naopak od prstov k hlave, sú spojené s dráhami, ktoré sa nazývajú mimoriadne alebo aj zázračné dráhy. V týchto dráhach energia neprúdi kedykoľvek a pravidelne, ale sú to akési zabezpečovacie systémy v prípade disharmónie, nerovnováhy medzi základnými orgánovými dráhami. Tvoria akési nádrže, zásobárne, do ktorých sa potom prepúšťa, alebo naopak, z ktorých sa naplňa energeticky prázdna či preplnená dráha. Umenie ovládať tieto dráhy patrilo k základným tajomstvám veľkých ázijských lekárov.

Na orgánových hodinách si všimnime, že orgány tvoria dvojice, ktoré nasledujú vždy po sebe. Srdce je spojené s tenkým črevom, žalúdok s podžalúdkovou žľazou a slezinou, hrubé črevo s pľúcami, obličky súvisia s močovým mechúrom, pečeň so žľčníkom. O tomto spojení sme hovorili už v predchádzajúcej kapitole. Jeden orgán je hlavný, je vládcom, druhý orgán je vlastne manželkou vládcu, je pracovným a čistiacim organizmom. Rád by som sa pustil aj do ďalších vzťahov, do odhaľovania ďalšieho tajomstva, ktoré nám tieto vzťahy poskytujú. Pozrime si nasledujúci obrázok. (Obr. č. 52.)

Porozumieť tomuto obrázku do všetkých dôsledkov trvá podľa môjho názoru celé roky. Aspoň ja sám som nad tým musel rozmýšľať roky. To, čo je na obrázku, je iba časť schémy kompletnej energetickej ružice. Na obrázku č. 52 je schéma energetickeho programu organizmu, vzťahov medzi dynamikou prírody a dynamikou ľudského organizmu. Šípky znázorňujú, ako sa podľa čínskych predstáv orgány navzájom ovplyvňujú v pozitívnom i negatívnom zmysle slova. Najprv sa pustíme po obvode. Podľa tradície sa život začína pri prvku drevo, ktorý symbolizuje pečeň a žľčník. Symbolizuje aj obdobie jari, keď ľudia sejú, teda začiatok života. Na jar dominuje v ľudskom živote pečeň. V tomto období by sme teda mali jesť všetko, čo pečeni prospieva, a vynechať všetko, čo ju ničí. Pre mňa ako lekára to znamená, že na jar sa stretávam s pacientmi trpiacimi bolesťami hlavy, migrénou, ktorá sa vyskytuje v priebehu meridiánu žľčníka. Stretávam sa s psychickými poruchami a depresiami, ktoré majú dráždivý charakter. Neskôr sa dozvieme, že človek, ktorému pečeň nepracuje harmonicky, je agresívny, ľahko sa podráždi



## 52) Kompas livota

a príčinu svojich problémov vidí vždy u veľikoho iného, len nie u seba. Býva vzťahovačný. Pečeň vraj energeticky plní srdce, žlčník tenké črevo. Prichádza neskorá jar, skoré leto, ktoré je obdobím maximálnej činnosti srdca a tenkého čreva. Mohol by to byť aj čas lásky. Z ľudských činností je toto obdobie časom pestovania. Patologická energia srdca narúša pečeň, pozitívna energia naopak tvorí a povzbudzuje komplex sleziny, podžalúdkovej žľazy a žalúdka. Je to komplex neskorého leta, skorej jesene. V prírode ho charakterizuje zrenie. Pre lekárske ordinácie znamená toto obdobie čas žalúdočných vredov, neuróz, ale aj zápalov slepého čreva. Jeden môj známy chirurg nad týmito prípadmi vždy pokyvoval hlavou a hovoril: „Už aby dozreli slivky, aby sme mali na chvíľu pokoj.“ Jeseň, neskorá jeseň, čas úrody.

čas komplexu pľúca, hrubé črevo. Je to obdobie viróz, zápalov dýchacie trubice, nádch. Je to však aj obdobie depresí, pretože, ako sa dozvieme neskôr, tento komplex má úzky vzťah k našej nálade. Je to čas smútku, ktorý vedie k sebahodnoteniu, hľadaniu chýb u seba samého. Zima je v znamení vody, obličiek, močového mechúra, je to čas trávenia zásob, čas skučiaceho vetra, strašidelných historiek, pretože tento komplex súvisí s emóciami nazývanými strach a úzkosť. Takto jeden komplex tvorí kladnú energiu pre ďalší komplex a opačným smerom ničí predchádzajúcu dvojicu. Vidíme, že aj medzi jednotlivými orgánmi existujú recipročné vzťahy na energetickej úrovni. Jednotlivé komplexy sú spojené šípkami a podľa toho vznikla energetická hviezdica. Demonštrujú situáciu „všetko so všetkým súvisí“. Orgány sa môžu ovplyvňovať v pozitívnom aj negatívnom zmysle slova. Celé naše telo je prepojené. Vidíme ľudí, o ktorých hovoríme, že sú „presiaknutí chorobami“. Takúto presiaknutosť si môžeme spôsobiť aj my sami. Na orgán, ktorý sa zdá chorý, prudko „vystrelíme“ liekmi veľkého kalibru. Tým v ňom vyprovokujeme vznik patologickej energie, ktorá nepriaznivo ovplyvňuje ďalší orgán. Pretože nepoznáme dôvod zlyhania ďalšieho orgánu, označíme tohto človeka za presiaknutého chorobami. Uvedme na ilustráciu trochu nadnesený, ale predsa len sčasti pravdivý prípad.

Pacient je postihnutý srdcovými ťažkosťami. Jeho srdce je intenzívne liečené chemicky pripravenými účinnými liekmi. Tým sa naruší prúd energie a po určitom čase sa objavia ťažkosti s dychom, zápchy alebo hnačky. Na tieto ťažkosti nasadíme ďalšiu liečbu, preháňadlá na zápchu alebo niečo na zastavenie hnačky. S týmto problémom sa úspešne vyrovnáme. Uplynú mesiace a objavia sa problémy s pečenu a žľezníkom. Pre našu vedu je to maličkosť a človeka zbavíme nepríjemných problémov. Možno nás prekvapí nechutenstvo a bledosť. Že by slabý žalúdok a narušená krvotvorba? Ale veď aj na to máme prostriedky. Niečo uberieme, niečo pridáme. To, že človek začína mať problémy s močovým mechúrom, zápaly a iné ťažkosti, už vôbec nedávame do súvislosti s tým, čo tomu predchádzalo. Máme predsa antibiotiká a chemoterapeutiká, ktoré vec napravia. Pokiaľ sa však nezve ďalší srdcový záchvat, tentoraz oveľa vážnejší. Harmónia energie je rozhádzaná, rozmetaná strelivom veľkého kalibru. Prírodzene, všetko s najlepším úmyslom vyliečiť pacienta. Liečenie jedného orgánu sa nezaobíde bez toho, aby sme nespôsobili zme-

ny aj v druhom orgáne. S tým by sme mali tak trochu rátať. Tradičný orientálny lekár by chvíľu porozmýšľal a vyšetril by v tomto prípade párový orgán srdca, ktorým je tenké črevo. Predpísal by diétu vyhovujúcu tenkému črevu, ďalej bodovú masáž, podľa stavu ochorenia by snáď predpísal aj drogy či akupunktúru. Všetko v záujme toho, aby disharmonickú energiu uviedol späť do jej pôvodnej rovnováhy. Aj preto orientálna medicína v praxi často liečila susedné alebo nasledujúce orgány, a nie vždy priamo chorý orgán, pretože poznala všetky súvislosti. Niekedy je lepšie ísť na vec okľukou než priamo útokom. V takom prípade sa injekcie, tabletky a ďalšie umelé prostriedky môžu stať začiatkom začarovaného kruhu. Do takých kruhov môže byť vťahovaných čoraz viac ľudí. Poznanie tejto schémy komplikovaných vzťahov medzi orgánmi môže pomôcť každému z nás. S organizmom musíme zaobchádzať ako s celkom, a nie jeden orgán liečiť a zároveň druhý ničiť. Keď sa nad človekom začínajú sťahovať mračná, vraj vyjde hviezda. Tento obrázok veľmi pripomína hviezdu. Takúto hviezdu si môže polapiť každý sám pre seba.

Kútikom oka sme sa pokúsili nahliadnuť do tajomstva, ktoré sa nazýva energia. Snáď sme pochopili, že neštudujeme tajomnú silu, ale harmonickú funkciu organizmu, v ktorom prebiehajú stovky, tisíce, ba azda aj milióny dejov vždy podľa určitého poriadku. Sú riadené a harmonizované tak, aby živý organizmus prečkal všetko, čo ho na zemeguli môže stretnúť. Tak bol náš organizmus naprogramovaný za milióny rokov svojho vývoja. Nič si z toho nerobte, že vám nie je hneď všetko jasné. Aj sovietsky lekár Levi si posťažoval: „Toľko toho o človeku viem - a ja mu nerozumiem.“

## *Život na miske váh*

*„Neúplné bude doplnené... Krivka napriamená...  
Prázdne naplnené... Použité obnovené...  
Nedostatočné rozmnožené... Nadbytok rozptýlený...  
Všetko sa vráti do dokonalej celistvosti.“*

*Tao Te Ĥing*

Práve z Orientu sa nám zachovalo prvé učenie o tom, že všetko okolo nás, celý kozmos, a teda aj náš svet i my je vytvárané dvoma ustavične sa premieňajúcimi dynamickými silami, ktoré sú v protiklade. Keby existovala iba odstredivá sila, kozmos by sa rozletel a zmizol. Keby existovala iba dostredivá sila, kozmos by skolaboval, zhlukol by sa, zrazil a takisto by zmizol. Tak uvažovali čínski filozofi z čias Konfucia a jeho súčasníka Lao-c'.

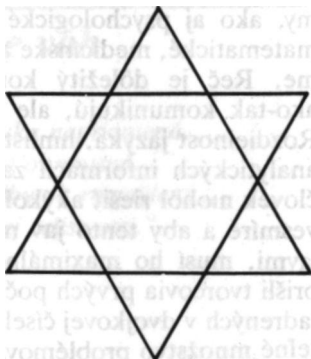
Tieto protikladné javy sme sa naučili nazývať rozlične. V matematike ich označujeme znamienkom plus a mínus. V biológii samec a samica. Proti sebe stoja deň a noc, údolia a hory, moria a pevniny. Rastliny majú koreň a časť nad zemou a okolo nás víria odstredivé a dostredivé sily. Takto by sme mohli charakterizovať tisícky javov. Číňania tieto sily nazývali sila jang, teda dostredivá sila s mužským princípom, a sila jin, odstredivá sila so ženským princípom. Jin - odstredivá sila, ktorá vraj vzniká rotáciou Zeme okolo vlastnej osi - smeruje zvnútra von, smerom k vesmíru. Sú v nej obsiahnuté všetky expanzívne sily a tendencie nášho sveta. Vďaka tejto sile rastú stromy a ľudia, vďaka nej vznikajú vznešené myšlienky. Dostredivá sila prichádza z kozmu. Podľa orientálnej predstavy vzniká špirálovitým pohybom celej galaxie a smeruje k jej centru. To je sila jang. Pretože obidve sily vznikajú rotáciou, majú špirálovitý charakter. Každá krajina Orientu pomenovala tieto sily po svojom. Napríklad Vietnamci ich nazývali zjao a am. Čo predstavujú tieto sily, tieto princípy? Sú to magické pojmy bez obsahu? Sú pre nás celkom nezrozumiteľné, a preto ich treba zavrhnúť ako výtvor magického myslenia Ázijčanov? Myslím si, že nie. Sú to veľmi konkrétne slová, ktoré zovšeobecňujú všetko okolo nás. Zovšeobecňujú fyzikálne poj-

my, ako aj psychologické, chemické, sociologické, biologické, matematické, medicínske a všetky ďalšie pojmy, ktoré si vymyslíme. Reč je dôležitý komunikačný prostriedok, ľudia spolu ako-tak komunikujú, ale začínajú s tým mať vážne problémy. Rozdielnosť jazyka, hmlistosť pojmov, neovládnuteľné množstvo analytických informácií zahmlieva možnosť dorozumenia. Aby človek mohol riešiť akýkoľvek i zdanlivo nesúvisiaci jav v našom vesmíre a aby tento jav mohol uviesť do súvislosti s ostatnými javmi, musí ho maximálne zovšeobecniť. V našej dobe na to prišli tvorcovia prvých počítačích strojov. Pomocou symbolov vyjadrených v dvojkovej číselnej sústave dokážu dnes riešiť neuveriteľné množstvo problémov. Iste nie je ďaleko čas, keď sa vytvorí dokonalá umelá inteligencia, ale jej základ zostane rovnaký.

Symbolika pojmov áno - nie, dvojková číselná sústava. Keby mali pravdu tí vedci, ktorí tvrdia, že v tomto vesmíre existujú ešte ďalšie civilizácie, a my by sme sa s týmito civilizáciami stretli, potom je celkom isté, že budeme mať niečo spoločné. Aj tam sa vyskytujú javy, ktoré sú v priamom protiklade, aj tam sa vyskytuje áno - nie, aj tam sa vyskytuje plus a mínus.

Prečo si o tom hovoríme? Preto, lebo spomínanú symboliku budeme nevyhnutne potrebovať na ďalší dohovor. Budeme kódovať mnoho javov, budeme liečiť na základe týchto symbolov, napokon vďaka nim sme sa dokázali aj milovať.

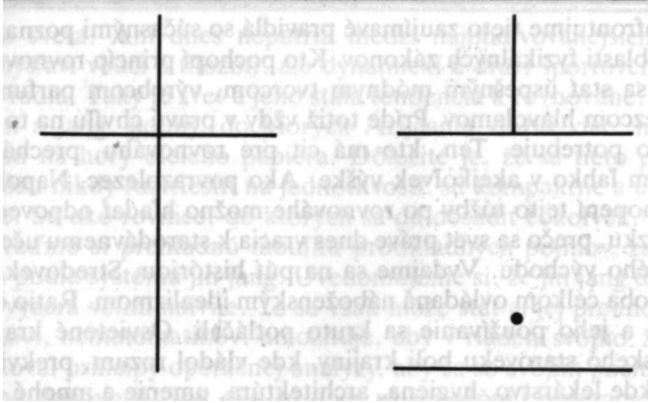
Človek môže byť viac jang alebo jin, alebo aj obidvoje. Má orgány, ktoré sú viac jang alebo viac jin. Sú choroby, ktoré sú spôsobené príčinou viac jang alebo viac jin či obidvoma. Okolo nás rastú rastliny, ktoré obsahujú viac princípu jang alebo viac jin, ale všetky obsahujú obidva. Naše jedlo môže byť jin alebo jang. Naša príprava môže potravu približovať k jangovému pólu, alebo naopak jinizovať ju. Preto je potrebné uvedomiť si obsah týchto symbolov, pochopiť ich. Prezrime si podrobnejšie čínsku monádu - znak dokonalej rovnováhy. (Obr. č. 53.) Rovnaký podiel obidvoch princípov tu nielenže leží proti sebe, ale jeden vždy obsahuje aj časť toho druhého. V každom jine je aj zárodok jangu a naopak. Monáda rozvinutá do priestoru nepredstavuje guľu, ale špirálu. Židovské náboženstvo používa ako symboliku hviezdu. Ak hviezdu rozložíme, zistíme, že ide o dva trojuholníky v obrátenom postavení, (obr. č. 54.) Vidíme, že jeden predstavuje odstredivú silu a druhý dostredivú silu. Jedna je obsiahnutá v druhej. Sú opačné, a predsa predstavujú jednotu. Priestorovým



### 53, 54) Monáda, Židovská hviezda

usporiadaním získame zložitú hviezdicu, ktorá mala dôležitú úlohu v náboženských obradoch, vyjadrovala nekonečno. Ďalšie dva prvky, horizontálny a vertikálny, tvoria symbol kríža. (Obr. č. 55.)

Vodorovný prvok je symbol času, kolmý prvok je symbol priestoru. Obidva prvky sú neukončené a rozpínajú sa smerom do nekonečna. Človek na kríži symbolizuje ľudskú nekonečnosť v čase i priestore. Je symbolom minulosti a víziou budúcnosti. Poznáme aj ďalšie obrazce vyjadrujúce to isté. Napríklad šintoizmus. (Obr. č. 56.) Iný symbol, ktorý mal v dejinách ľudstva dôležitú úlohu, je symbol bodu ako koncentrovaného jangu a expanzívneho jinu. Znázorňuje sa nekonečnou linkou. (Obr. č. 57.) Počítače raz budú riešiť závažné problémy ľudskej existencie. Znova na základe symbolov áno - nie. Keď to pochopili technici, prečo by to nemohli pochopiť aj biológovia? Aj tak raz bude tým najdokonalejším počítačom biologické tkanivo. Stroj sa bude iba pýtať, stroj bude vyhodnocovať odpovede. Musíme si nevyhnutne uvedomiť, že klasifikácia jin a jang je príkladom relativity medzi niektorými javmi nášho vesmíru. Nemôže existovať nijaká absolútna definícia princípu jin a jang. Obidva termíny predstavujú tendencie, ktoré sú vzájomne protikladné, ale zároveň sa dopĺňajú. Jin a jang tvoria komplex, ktorý má dynamickú povahu. Sú v pohybe, v ustavičnej dynamickej premene, ale vždy tak, aby splňali podmienky rovnováhy. Uvedme si pre zaujíma-



55, 56, 57) *Križ, kolmica, bodka s priamkou*

vosť dvanásť princípov relativity orientálnej filozofie jin a jang.

1. Jedno jediné nekonečno sa manifestuje v tendencii, ktorá je zároveň protikladná a doplňujúca sa, v jin a jang, a to v ich ustavičnej premene.

2. Jin a jang vznikajú z nekonečného a večného pojmu vesmíru, nepretržite.

3. Jin je odstredivá sila, jang je dostredivá sila. Spolu vytvárajú energiu všetkých fenoménov.

4. Jin priťahuje jang a jang priťahuje jin.

5. Jin odpudzuje jin a jang odpudzuje jang.

6. Jin a jang, kombinované v rozličných pomeroch, vytvárajú navzájom nepodobné javy. Príťažlivosť alebo odpudivosť javov je úmerná rozdielu síl jin a jang.

7. Všetky javy sú pominuteľné. Pomer jinu a jangu sa v nich ustavične mení. Jin sa premieňa na jang a jang sa premieňa na jin.

8. Nič nie je úplne jin ani úplne jang. Všetko je na rozličných stupňoch vyvážené obidvoma týmito tendenciami.

9. Neexistuje neutrálny stav. Vždy prevažuje buď jin alebo jang.

10. Veľké jin priťahuje malé jin, veľké jang priťahuje malé jang.

11. Extrémne jin sa mení na jang a extrémne jang sa mení na jin.

12. Všetky javy sú vnútri jang a na povrchu jin.

Konfrontujme tieto zaujímavé pravidlá so súčasnými poznatkami z oblasti fyzikálnych zákonov. Kto pochopí princíp rovnováhy, môže sa stať úspešným módnym tvorcom, výrobcom parfumov, vynálezcom hlavolamov. Príde totiž vždy v pravú chvíľu na to, čo ľudstvo potrebuje. Ten, kto má cit pre rovnováhu, prechádza životom ľahko v akejkoľvek výške. Ako povrazolezec. Napokon v pochopení tejto túžby po rovnováhe možno hľadať odpoveď aj na otázku, prečo sa svet práve dnes vracia k starodávnomu učeniu Ďalekého východu. Vydajme sa na púť históriou. Stredovek, to bola doba celkom ovládaná náboženským idealizmom. Ratio čiže rozum a jeho používanie sa kruto potláčali. Osvietené krajiny európskeho staroveku boli krajiny, kde vládol rozum, prekvitali vedy, kde lekárstvo, hygiena, architektúra, umenie a mnohé ďalšie vedné odvetvia zaznamenali značný pokrok. V stredoveku sa práve pre jeho iracionalitu začali vynárať geniálni racionálni myslitelia, ktorí dobýjali svet svojím mozgom. Pomer síl sa pomaly presúval. Cez obdobie, keď racionalizmus a idealizmus boli v rovnováhe, až po dnešok, keď opäť víťazí rozum. Ľudia bezvýhradne veria v rozum, bohom sa stal intelekt. Nedávno som počul výrok, že Francúzsko je poslednou krajinou na svete, kde česť je viac ako intelekt. Určite to povedal Francúz, ale viac ako dostatočne to dokumentuje úlohu cti v našej spoločnosti. Z rozumu má úžitok technika a veda vôbec, ale nie natoľko, ako by sa dalo predpokladať. Neubúda chorých, vzťahy medzi ľuďmi sa nezlepšujú. Pravda, všetko je v pohybe. Aj naša racionálna logika 20. storočia potrebuje rovnováhu. Nachádza ju napríklad v zdanlivo iracionálnom učení Ázie. Toto učenie je trocha opradené tajomstvom. Ľudia západného sveta chcú veriť, že v chladnom a vypočítavom svete biznisu a rozumu môže existovať ešte jeden svet ako protiváha. Zdá sa, že ide o módnú vlnu. Prečo však nepriznať jej nevyhnutnosť? Z boja vzájomne sa doplňujúcich protikladov môže vzísť nová kvalita myslenia. Pozrime sa, v akom protiklade stál oproti sebe svet Európy a svet Ázie. Stará Ázia bola svetom jangových ľudí. Ľudia boli malí, pevní, tvrdí, neústupní a tmaví. Ale ich bohovia boli jinoví, tuční, pokojní, rozjímaví, šťastní. Preto ich učenie malo jinový, iracionálny charakter. Bolo v ňom veľa poézie. Európa, to bol svet jinových ľudí. Mohutných, vysokých, často svetlovlasých, hľadajúcich pôžitky za každú cenu. Bohovia boli naopak dynamické bytosti malej, šlachovitej postavy, s nepekným osudom, trpiace zlom

tohto sveta. Ani dnes nepatria medzi najobdivovanejších ľudí premýšľaví vedci a filozofi, ale dynamickí a draví športovci. Jan-govi Ťudia. Taký je svet a jeho stála tendencia k rovnováhe. Také sú jin a jang, pojmy, do ktorých Ázijčania vložili viac, než sa vmestí na hory bieleho papiera. Dôležité je, že sa tieto pojmy nemôžu nikdy roztrieštiť na jednotlivosti, sú kompaktné a univerzálne. Sú ako rovnice, do ktorých sa dá dosadiť čokoľvek.

Uvedme si prehľadnú tabuľku protikladných pojmov, zaradených podľa systému jin jang. Uvedomujeme si, že jin jang dialektika vyzerá veľmi naivne. To sa však môže stať aj jej prednosťou. Laikovi, nematematikovi umožňuje, aby v riadení svojho života aplikoval princípy operačnej analýzy, aby sa so svojim počítačom slovne dohodovil. Tak ako to dnes už umožňujú programovacie jazyky elektronických počítačov.

## JIN

expanzia  
rozptýlenie  
pomalý pohyb  
vysoké frekvencie  
smer nahor  
vonku  
ľahší  
chladnejší  
temnejší  
vlhší  
redší  
väčší  
krehkejší  
elektrón  
trópy  
rastliny  
ženské pohlavie  
duševná práca  
priestor  
prvky N, O, K, Ca  
chuť ostrá, korenistá, kyslá  
tuky  
krátke varenie

## JANG

kontrakcia  
sústredenie  
rýchly pohyb  
nízke frekvencie  
horizontálne či nadol  
vnútri  
ťažší  
teplejší  
jasnejší  
suchší  
hustejší  
menší  
tvrdší  
protón  
póly  
živočíchy  
mužské pohlavie  
telesná práca  
čas  
H, C, Na, Mg  
chuť slaná, horká  
minerálne látky  
dlhé varenie

šľavnaté	suchšie
fialová, modrá, zelená	žltá, hnedá, červená
dutý	plný
noc	deň
poslušnosť	spupnosť
emócie	rozum
umelý	prírodný
dlhší	kratší

A tak by sme mohli pokračovať, pokým by sme nevymenovali všetky ľudské činnosti, prírodné javy, súčasti nášho života. Niet pochýb, že táto jednoduchá dialektika bola prvým počítačovým jazykom, ktorý ľuďom umožňoval výklad mnohých javov a umožnil pochopiť princíp a podstatu rovnováhy, ktorá je zároveň nevyhnutnou podstatou existencie. Čierna diera ako príklad extrémneho jangu neumožňuje existenciu rovnako ako ani výbuch supernovy, príklad extrémneho jinu. Je to iba otázka dohody, ako budeme označovať jednotlivé javy. Veľa mäsa, veľa soli, potravín, ktoré budeme - ako sa neskôr dozvieme - označovať kódom jang, bude neúmerne zvyšovať jangový stav niektorého orgánu a táto prevaha spôsobí poruchy. Aj extrémne jinovú potraviny, napríklad alkohol, spôsobujú ťažkosti. Ľudia, ktorí pijú veľké množstvo alkoholu, nemajú radi sladké jedlá ani zeleninu. To je otázka rovnováhy v ich strave. Budeme sa ňou zaoberať v celej jednej kapitole. Aj pohyb je liek. Pohyb, ako sme sa dočítali, je jang. Budeme ním teda liečiť choroby, ktoré sú k jangu protikladné. Pohybom liečime neurózy, bolesti hlavy, obezitu, jinovú chorobu. Pokoj je skôr jin, a je teda vhodný pre jangové stavy. Pokojom budeme liečiť horúčky, ktoré sú jang. Červená farba je jang aj teplo je jang. Zápal charakterizované sčervenáním a zvýšenou teplotou sú zápal typu jang. Preto kĺby trpiace takýmto ochorením budeme liečiť pokojom - jin - a jin zasa chladnými obkladmi. Ochabnutosť a pasivita sú jinovú stavy. Pohyb, posilňujúca liečba, obklady a masáže sú liekom na tieto ťažkosti. Koreň zeleru je hutný, obsahuje veľa minerálov, je viac jang ako jeho vňať, ktorá sa pnie nahor, je zelená. Cukor je naopak extrémne jin. Muž má byť skôr v jang kondícii, preto zeler bude jeho mužnosti robiť dobre a cukor ho bude naopak zoženšťovať. Napokon nedávno boli v zeleri objavené látky hormonálneho charakteru, ktoré pôsobia u mužov ako sexuálne dráždid-

lá - afrodiziaká. Z ľudového liečiteľstva už dávno vieme, že zeler obsahuje takéto látky. Niektoré ženy sú ako z cukru. Pijú sladké likéry, parfumujú sa, sú jinové až na rozplynutie. Stravou mužov bývalo mäso, stravou žien sladké zákusky. Ale svet sa mení a s ním aj ľudia, ich zvyky a správanie. Vždy v súvislosti s rovnováhou. Z histórie sa dá vydolovať mnoho príkladov o nevyhnutnosti rovnováhy medzi dvoma princípmi, nech ich už nazývame akokoľvek. Boli časy, keď väčšina mužov nosila pod nosom mužné fúzy a ženy rozvoniavali a nosili krinolíny. Muži sa bili na kordy a ženy cupkali drobnými krôčikmi okolo. Ale ako už vieme, všetko je v pohybe. Ženy dnes nosia texasky a vrhajú guľou za značku 22 metrov. A čo muži? Našli záľubu v trvalej ondulácii, náušniciach a intimsprejoch. Nie je totiž možné, aby obidvaja protikladní zástupcovia ľudstva na tejto planéte robili to isté. Keby si to ľudia uvedomili, ubudlo by ťažkostí. Vraj je vypísaná cena desať miliónov dolárov pre toho, kto dokáže, aby muž porodil dieťa. Problém energetickej rovnováhy je veľmi zložitý, ale my sa musíme pre dnešok rozlúčiť. V dobrej spoločnosti, skôr ako sa ľudia rozídu, povedia na rozlúčku nejakú historku. V našom prípade elegantnú orientálnu úvahu, ktorá nám najlepšie priblíži myslenie v rytme jin jang. Úvahu o nadčasovej funkcii centrálnej nervovej sústavy.

Z hľadiska jin a jang môžeme organizmus rozdeliť na menej kompaktnú, väčšiu jinovú časť - vlastné fyzické telo -, a kompaktnú, jangovú časť organizmu - mozog. Bilióny nervových buniek mozgu naprataných na malom priestore zodpovedajú biliónom buniek ľudského tela, rozložených na podstatne väčšom priestore. Celý organizmus je vernou kópiou mozgu. Bije súhlasne s kozmickým srdcom. Touto skutočnosťou je daná naša neoddeliteľnosť od vesmíru. V minulosti bol vesmír kontrahovaný. Symbolickou kópiou tohto času je mozog. Mozog reprezentuje celú minulosť kozmu. Vesmír sa rozpína a to isté sa opakuje aj v nás. Mozog je tlmočníkom minulosti vesmíru, telo je jeho budúcnosťou. Telo svojimi funkciami uskutočňuje sny a vízie. Preto sa naše spomienky môžu viazať tak na dobu vzniku vesmíru, ako aj na jeho nekonečnú budúcnosť. Nekonečnosť má dva rozmery. Nekonečný čas a nekonečný priestor. Čas má charakter jang, lebo pojíma do seba všetky javy, kondenzuje ich. Nekonečný priestor má charakter jin, lebo sa ustavične rozpína. Je zdrojom stálych vibrácií, ktoré sú aj našimi vibráciami. Ako sme už

povedali, je to preto, že sme dokonalými kópiami vesmíru, a tak aj v nás sa schopnosť nekonečného času realizuje ako schopnosť nekonečnej pamäti. Známy švajčiarsky psychiater Jung označil túto schopnosť ako archetyp, nevedomú spomienku na rodovú minulosť. Nekonečný priestor v nás je súčasne aj naším vedomím, spolupatričnosťou so všetkým, čo nás obklopuje. Keď budeme z tohto hľadiska študovať sám mozog, rozdelíme ho na niekoľko častí. Predný mozog, väčší, expandovanejší, je jinovou časťou centrálnej nervovej sústavy. Kompaktnejší malý mozog je jang. Takisto vertikálne môžeme konštatovať rozdelenie na stredný, jangový mozog, zovretý a hlboko uložený, a na jinovú časť, expandovanú mozgovú kôru. Pravá hemisféra je jin, ľavá jang. Práve tak sa do pravej polovice nášho tela premieta otec, do ľavej matka. Z toho vychádzajú všetky funkcie týkajúce sa nášho vedomia a komunikácie. Komunikácia je vzťah medzi vysielaným a prijímaným. Vysielané do priestoru je jin. Prijímané jang. Aby komunikácia existovala, musia byť obidve funkcie v rovnováhe. Stredný mozog prijíma všetky podnety prichádzajúce z okolia. Naopak predstavy a myšlienky sú vysielané mozgovou kôrou. Zadná časť mozgu, malý mozog, je centrom spomienok. Predstavuje našu súvislosť s minulosťou. Spomienky sú jang. Predstavy do budúcnosti, plány a vízie sú záležitosťou predného mozgu. Géniovia pracujúci s veľkými víziami majú hmotu lebky posunutú dopredu, do čelovej oblasti. Racionálni, praktickí ľudia majú hmotu mozgu posunutú do zadnej časti lebky. Pravá hemisféra je jinová, a preto je centrom jinového myslenia - komplexného, intuitívneho, umeleckého myslenia. Ľavá hemisféra je jangová, a preto umožňuje racionálne, mechanické myslenie, uskutočňuje analýzu a syntézu. Jedna hemisféra umožnila rozvoj jednej civilizácie, druhá rozvoj iného spôsobu myslenia. Každý jedinec je, samozrejme, vybavený obidvoma možnosťami. Klimatické, sociálne a geomorfologické podmienky spôsobili rozvoj odlišných typov civilizácií s rozdielnou preferenciou toho či iného spôsobu myslenia.

Zostáva nám už len rada na záver. Staňte sa každý deň na chvíľu mudrcmi. Rozoberte svoje počínanie, svoje ťažkosti, svoje choroby a javy okolo seba. Máte postarané o hru aj na päť životov a každý deň aj na päťdesiat plodných a zaujímavých hodín. Majte na pamäti jednu skutočnosť. Rozoberať princípy jin a jang z jednotlivých hľadísk, ako sú fyzikálne, chemické, sociologické,

#### K R Í Ž O V K A    Ž I V O T A

psychologické a iné hľadiská, sa dá iba pre názornosť. Inak by to bolo to isté, ako keby ste Smetanovu hudbu vysvetľovali iba kmitočtom či Goetheho verše gramatikou a stavbou viet. Čosi by sa vytratilo.

Tradičné lekárstvo malo celý rad odlišností od nášho myslenia v chápaní zdravého a chorého organizmu. Základnou odlišnosťou, ako sme sa už dočítali, bolo, že chorobu považovalo za dôsledok nerovnováhy dvoch zložiek jednej sily, z nášho hľadiska komplexu energií, ktorý sa nazýval jin a jang. Druhým rozdielom bolo hodnotenie príznaku choroby. Tradičné lekárstvo veľmi liplo na psychickej i fyzickej čistote organizmu. Iba potom mohla energia v človeku voľne prúdiť. Začítajme sa do ďalšej kapitoly, v ktorej sa dozvieme, čo pre tradičné lekárstvo znamenal príznak choroby.

## *Príznak ako príznak*

*„Vaše oči, doktor, vzbudzujú podozrenie,  
že klamete, alebo že hovoríte pravdu.  
Obidve možnosti sú rovnako nebezpečné.“*

Choroba človeka nesmierne zmení. Dovtedy dôležité a zásadné veci ustupujú do úzadia pred jedinou myšlienkou a jediným prianím. Chorí hltajú slová lekára s bezhraničnou dôverou. Raz si želajú, aby hovoril pravdu, inokedy zasa aby klamal. Obidve možnosti majú svoje úskalía a vyžadujú citlivý prístup. Treba starostlivo zvážiť, či úplná informácia neuvrhne pacienta do sklúčenosti, nesťaží liečenie, alebo či v ňom naopak zmobilizuje všetky sily a pomôže užšej spolupráci s lekárom. Ako sa má človek dostať z fažkej choroby, keď je pred ním zakryvaná, zatajovaná? Preto sa v poslednom čase veľa diskutuje o tom, či je choroba iba záležitosťou lekára, alebo iba záležitosťou pacienta, alebo či je záležitosťou oboch. Choroby vznikajú roky, niekedy desaťročia a predpisy vyžadujú, aby pacient bol vyliečený, prípadne prepustený z nemocnice v primerane krátkom čase, ktorý je rozhodne kratší ako obdobie vzniku choroby. Čo potom lekárom ostáva? Príroda má svoje zákony, spoločnosť má svoje zákony a psychika chorých tiež. Lekári sa pod vplyvom túžby ľudstva po čo najrýchlejšom uzdravení naučili choroby, respektíve ich príznaky zastierať alebo odďaľovať. Hneď na začiatku si povedzme, že tradičné liečiteľstvo sa na veci pozerá celkom inak ako moderná vedecká medicína. Uvediem niektoré príklady. Človek má angínu, trpí bolesťami v hrdle, má vysokú horúčku. Objavom modernej medicíny je, že zápal tvoria určité baktérie. Keď sa tieto baktérie zahubia, zápal zmizne, horúčka klesne, bolesť ustane. To je príklad takzvanej príčinnej liečby. Inokedy pociťujeme bolesť v kolene. Röntgenom sa zistí, že náš kĺb nie je v poriadku, na jeho chrupke sú určité zmeny. Dostaneme lieky, ktoré zabránia zápalu a bolesti. Ide o liečbu, ktorá sa nazýva symptomatická

čiže odstraňujúca príznak, lebo likviduje iba tento príznak. Podľa tradičnej medicíny choroba nie je stav, ale forma, spôsob existencie. Signalizuje, že sa porušila rovnováha organizmu voči jeho okoliu. Orientálni lekári boli výborní predovšetkým v prevencii ochorenia. Rozoznávali príznaky ochorenia oveľa skôr, ako v skutočnosti choroba vypukla, a zabraňovali jej vzniku už v zárodočnom štádiu. Keď choroba už vypukla, za najdôležitejšie považovali opäť nastoliť rovnováhu, a tak dať organizmu možnosť, aby sa uzdravil. Popredný sovietsky kardiochirurg Nikolaj Amosov vo svojej knihe uvádza, že keď je bunka zásobovaná kvalitným energetickým a stavebným materiálom, nemôže vlastne ochorieť. Iba vo vzácných prípadoch nachádzame dedičné ochorenia, v ostatných nie je na vine príroda alebo spoločnosť, ale pri prevažnej väčšine chorôb je vinný sám človek - svojou nenásytnosťou, nerozvážnosťou a lenivosťou. Byť zdravý, hovorí Nikolaj Amosov, znamená vynakladať veľké a trvalé úsilie. Sama predstava prípadného ochorenia sa zatiaľ, žiaľ, ukazuje ako slabý motív pre primeraný spôsob života. Zvykli sme si o chorobách hovoriť asi takto: „Chytil som chrípku, dostal som angínu, urobil sa mi ekzém.“ Ale keby sme boli k sebe úprimní, správna formulácia by znela inak. Spôsobil som si, privodil som si, zavinil som si. Za príčinou ochorenia musíme však ísť veľmi hlboko a ďaleko. Súčasná medicína pozná napríklad pojem inkubačný čas. Je to čas, ktorý uplynie od vniknutia mikroorganizmu do nášho tela po vypuknutie choroby. Orientálna medicína považovala za inkubačný čas mnoho rokov života. Vedela dobre, že chrípka nie je záležitosťou posledných dní, problém s chrbticou nie je záležitosťou posledných mesiacov, cukrovka alebo vred na žalúdku nie je záležitosťou posledného roka. Orientálna medicína sa vždy zaoberala celým životom pacienta a ukazovala, ako choroba súvisí so spôsobom života, a to po telesnej i duševnej stránke. Skúmala, v akom stave sa individuálne nachádza ten-ktorý organizmus, a hľadala príčinu, ktorá spôsobila porušenie zdravotnej rovnováhy. Rozoznávala tri príčiny ochorení. Prvou príčinou boli vonkajšie vplyvy, ktoré účinkovali priamo na organizmus prostredníctvom dráh alebo aktívnych bodov. Narušali funkciu vnútorných orgánov. Aj tie poznáme. Hovoríme, že vietor, prehriatie, zima a vlhko narušajú náš organizmus a spôsobujú niektoré choroby. Z hľadiska orientálnej medicíny sa tieto vplyvy stávali schopnými vyvolať chorobu až vtedy, keď ich sila bola mimoriadna, alebo

ked sa vyskytli v nepríslušnom období a porušili tak harmóniu medzi jedincom a jeho okolím. Druhou príčinou ochorení sú vnútorné vplyvy. Tu nastával obrátený postup. Najskôr došlo k poškodeniu vnútorného orgánu a až druhotne boli ovplyvnené dráhy bodov a zón. Je to skupina ochorení, ktorá zodpovedá dnešným psychosomatickým chorobám. To znamená chorobám vyjadrujúcim vzťah medzi centrálnou nervovou sústavou a orgánmi. Choroby sú spôsobené neprimeranými emóciami čiže citmi. Patria medzi ne také emócie, ktoré bežne poznáme. Hnev, nepochybnosť, smútok, radosť, premýšľanie, obavy, strach a iné. Osud takejto choroby bol z nášho hľadiska veľmi zvláštny, najmä v tom, že prejavy na dráhach, zónach, respektíve na koži a sliznici boli až druhotné a spôsobovala ich snaha organizmu zbaviť sa týchto patologických choroboplodných energií. K tomu sa ešte vrátíme. Treťou príčinou chorôb bolo porušenie zdravotnej rovnováhy z iných dôvodov, ako je prejedanie, požívanie drog, jedovatých látok, úrazy a podobne. Vidíme, že v tomto hodnotení sa od nás lekári pred tisícimi rokmi neodlišovali. Orientálna medicína sa však neuspokojovala iba s tým, že hľadala príčinu chorôb v živote človeka mnoho rokov dozadu. Hľadala ju aj v rodičoch a prarodičoch. Aký vplyv má rodinné prostredie na zdravie dieťaťa? Aký vplyv má obdobie pred narodením na život človeka? Orientálna medicína už vtedy pracovala s takzvanou embryonálnou výchovou. Dospela k názoru, že dieťa treba vychovávať už v matkinom lone. Ak sa narodí s porušenou dušou či porušeným telom, úsilie školy a spoločnosti napraviť chyby býva veľmi ťažké, ba často neúspešné. Orientálni lekári sledovali rodičov budúceho dieťaťa, všímali si, čo žena v tehotenstve je a ako sa k nej správa muž. V tejto súvislosti je iste zaujímavý aj Goetheho výrok: „Mohli by sme na svet privádzať vychované deti, keby sme sami boli vychovávaní.“ Orientálni mudrci boli geniálnymi pozorovateľmi prírody. Na človeka nepozerali ako na čosi výnimočné, odlišné od ostatných tvorov. Človek bol súčasťou prírody a podliehal jej prírodným zákonom. Myslím, že často sa neprimerane vyčleňujeme z tejto harmónie. Mnoho vírusov považujeme za nepriateľov, ktorí nás napádajú a spôsobujú naše choroby, preto sa im treba vyhýbať, treba ich ničiť a hubiť. Naše myslenie je v tomto prípade vlastne dualistické. Seba pokladáme za jednu entitu, vírusy bežne sa vyskytujúce v prírode za druhú záležitosť. Orient takto neuvažoval. Chápal človeka v jeho úplnej jednote so všetkým, čo

ho obklopuje. Pomôžme si múdrosťou iných. Sovietsky profesor Umaňskij sa domnieva, že vírusy nie sú našimi úhlavnými nepriateľmi, naopak, vidí v nich akési ladiče nášho organizmu. Vírus, ktorý prenikne do bunky, mení jej genetický kód a stáva sa tak hlavným činiteľom v procese bunkovej adaptácie, teda bunkového prispôsobenia. Vírus chrípky má pravdepodobne význam pri sezónnej prestavbe organizmu, takže aby sme mohli v pohode prežívať slnečné dni letnej dovolenky, musíme podstúpiť nepríjemný týždeň kýchania v predjarí. V prírode nie je nič zbytočné, nič navyš. Biosféra je preplnená vírusmi, a predsa nie je prostredím, ktoré by nám bolo cudzie. Zmierme sa s tým, že bez vírusov, ktoré zabezpečujú krehkú rovnováhu vzájomných vzťahov medzi organizmom a vonkajším prostredím, sa nezaobídeme. Príznaky vírusového ochorenia nemusia byť ešte príznakmi toho, že vírusy sú pre nás nebezpečné, ale zákonite musia byť výrazom poruchy našej odolnosti, našej imunity. Pravda, existujú aj vrodené poruchy imunity, ale vo väčšine prípadov by sme sa dostali tam, kam nás už zaviedol chirurg Amosov. K sebe samým. Srdce a cievy ohrozuje cholesterol, ktorý na nás nie je zoslaný, ani sme sa k nemu nedostali bez svojho zavinenia. Je to cholesterol, ktorý nestriedmo konzumujeme a usadzujeme v cievach vďaka svojim životným stresom. Naše kĺby a chrbtica sa lenivosťou a pohodlnosťou deformujú a vytvárajú zlomyseľné hrbolce a priehlbiny, ktoré nás obťažujú nepríjemnou bolesťou odoberajúcou chuť do života. Peľ kvetín, od nepamäti krásnych sprievodcov človeka, sa stal nepriateľom pre státisíce alergikov. Nikto nám neurobil tieto veci úmyselne. Prírodné lekárstvo obviňuje z týchto ťažkostí predovšetkým samého človeka. Človek sám je zdrojom svojich neduhov. Ako múdro to uviedol už štyristo rokov pred naším letopočtom lekár Hippokrates vo svojej Fyziatrii: „Jednotný organizmus si zaobstaráva liečenie samostatne.“ Veru, múdry a poučný výrok. Lekári poznajú vyše desaťtisíc základných chorobných symptómov. Každý z nich možno liečiť najmenej desiatimi druhmi liekov. Tým zákonite vzniká neuveriteľné množstvo liečebných možností. Zároveň sa však často vytráca základný účel, totiž pomôcť organizmu, aby sa skutočne uzdravil. Liečba by nemala zastierať a potláčať. Treba si uvedomiť, že odstraňovaním príznakov zatvárame organizmu ústa, znemožňujeme mu volanie o pomoc. Na prvý pohľad môžeme zapochybovať o pravdivosti orientálneho výroku, že choroba človeka povznáša a zdokonaľuje. Ak

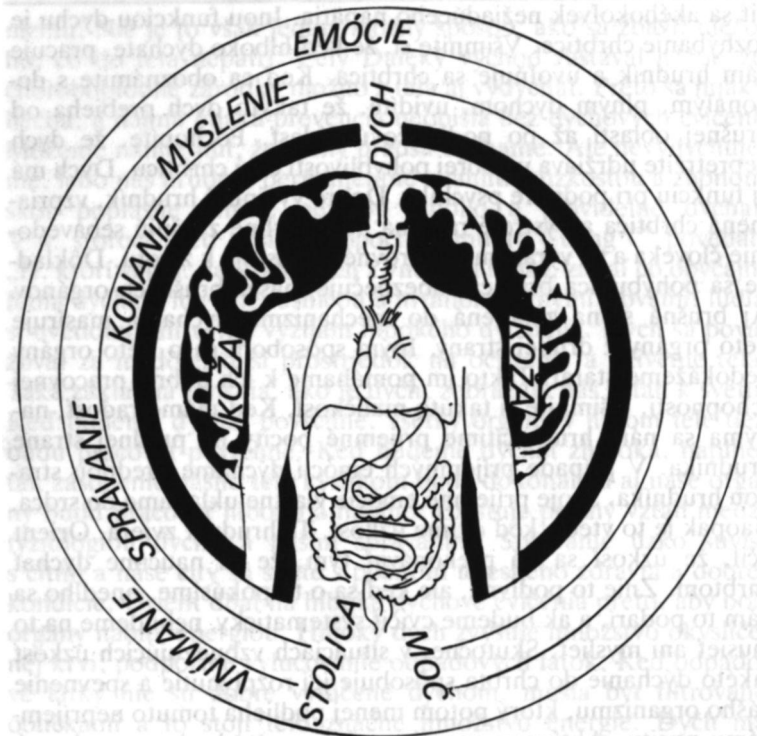
sa však nad tým trochu zamyslíme, musíme ho prijať. Ano, choroba povznáša a zdokonaľuje vtedy, keď si chorý človek uvedomí, čo zapríčinilo zlyhanie organizmu a v budúcnosti tieto príčiny nekompromisne vyškrtne zo svojho života. Vydajme sa na malú exkurziu do sveta biznisu. Týka sa takej obyčajnej veci, ako je acylpyrín alebo kyselina acetylsalicylová. Denne sa iba v USA skonzumuje vyše sto miliónov tabliet tohto najlepšieho prášku zo skupiny analgetík, antipyretík, antiflogistík. Teda lieku pôsobiaceho proti horúčke, proti bolesti, proti zápalu. Zázračná vecička, len čo je pravda. Veď ani nenájdeme liečivo s dlhšou históriou. Má dnes deväťdesiat rokov. Ale práve na ňom môžeme demonštrovať, že najpohodlnejšia cesta nemusí byť tá najlepšia. V USA ročne prehlnú takmer štyridsať miliárd tabletiiek acylpyrínu. VNSR sú to tablety približne za osem miliónov mariek. Medicínsky i finančný zázrak. Ale tak ako každý kostol máva svoj cintorín, aj moderné chrámy nášho zdravia, továrne na liečivá, by mali mať za svojimi múrmi cintoríny. Len v USA by v nich ročne pochovávali päťsto ľudí, ktorí zomreli na následky požitia kyseliny acetylsalicylovej, nášho milého, nenápadného acylpyrínu. Tak to aspoň tvrdí autor knihy Liek. Vo Veľkej Británii z rovnakých dôvodov umiera ročne asi dvesto ľudí. Ak to zhrnieme, je ľahšie zomrieť, ako si upraviť trochu životosprávu, trocha stravu a zo všetkého najviac energetickú rovnováhu. Ešte dnes si jasne spomínam na jeden zo svojich prvých prípadov, keď som aplikoval prírodné chápanie choroby. Vyše šesťdesiatročná pacientka pre masívny opuch kolien takmer nemohla chodiť. Každý týždeň musela podstúpiť bolestivé punkcie, ktoré jej na niekoľko dní pomohli, trvalé zlepšenie však nenastávalo. Nevidel som iné východisko, ako pracovať s niečím, čo Orient nazýva energetická rovnováha. Bolo až zarážajúce, ako rýchlo ustupovali také zreteľné a hmatateľné ťažkosti, ako sú opuchy. Sledoval som túto pacientku niekoľko rokov a stále som strážil a upravoval tok energie v príslušných meridiánoch. Postupne mizlo vŕzganie a šklbanie v kolenách, ktoré sprevádzajú artrotické ťažkosti. Bol som svedkom malého zázraku, ktorý dokázalo samo telo. Dúfam, že to skutočne bolo iba preto, že som nastolil rovnováhu niečoho-, čo starý Orient nazýval silou čchi. My ju niekedy nazývame energiou, ale myslím, že správne by sme ju mali nazývať rovnováhou všetkých funkcií organizmu, v tomto prípade najmä tých, ktoré majú vzťah k vŕzgajúcemu kolenu. Nielen v orientálnej tradičnej medicíne sa

príznak hodnotil ako úsilie organizmu zbaviť sa niečoho nenáleži-  
tého. Takáto predstava bola aj súčasťou hippokratovskej humo-  
rálnej medicíny. Horúčka bola tepelným ničením jedov vyvoláva-  
júcich chorobu. Po objavení protihorúčkových a protizápalových  
liekov či liekov tlmiacich bolestí, ako je acylpyrín, sa horúčka  
začala považovať za škodlivú. V roku 1985 sa objavila látka nazý-  
vaná interleucín. Táto látka sa vylučuje v tele pri objavení sa  
infekcie. Vyvoláva horúčku, mení nastavenie mozgového termos-  
tatu. Horúčka ničivo pôsobí na baktérie, má teda skutočne ob-  
rannú funkciu. Preto sa udržala ako obranný mechanizmus  
u všetkých živočíchov milióny rokov. Horúčkou sa telo zbavuje  
nežiadúcich škodlivín a nemali by sme ju (pokiaľ neohrozuje  
život) rýchlo a drasticky znižovať. Vyrážkou a ekzémom telo  
vylučuje látky, ktoré nestačilo vylúčiť pomocou ochabnutých  
čriev, rozťahnutých obličiek či zahlienených pľúc. Analytícki psy-  
chiatři z čias Sigmunda Freuda hovorili, že nádcha je symbolická  
forma plaču. Človek sa pomocou nej zbavuje napätia, smútku  
alebo depresie podobne ako plačom, ktorý však zvyky našej  
civilizácie, najmä mužom, zakazujú. Plač je očistný, uzdravujúci,  
a vraj preto sa ženy vo všetkých častiach sveta dožívajú vyššieho  
veku ako muži, ktorí sa zväčša za svoje slzy hanbia a trápenie  
dusia vo svojom vnútri. Nezná to príliš seriózne, ale skutočne  
doteraz nevieme, čoho všetkého sa telo chorobami zbavuje. Roz-  
hodne by sme to však mali hľadať a nachádzať. Výsledok bude  
pre medicínu určite prínosom. Mali by sme si stále uvedomovať,  
že príznakom nás organizmus varuje, a preto by sme ho nemali  
za každú cenu čo najrýchlejšie zlikvidovať. Prírodný liečiteľ farár  
Sebastian Kneipp pri chronickom ekzéme odporúčal urobiť reznú  
ranu na predlaktí a stálym dráždením ju udržiavať nezacelenú.  
Podľa jeho názoru sa tadiaľ vylučovali jedy spôsobujúce ekzém.  
Keďže to bol praktik, ktorý dosahoval dobré výsledky, musíme  
túto metódu považovať za zaujímavú. Študoval som toto miesto  
rezu a zistil som, že ranu umiestňoval na dráhu hrubého čreva.  
Dobrá kondícia hrubého čreva významne ovplyvňuje kvalitu ko-  
že. Nenadarmo francúzske krásy odporúčajú dvakrát do mesia-  
ca dôkladný klystír. Vraj to pomáha udržiavať pleť dlho sviežu  
a mladú. Môžeme si zhrnúť názor Orientu. Ťažkosti, ktoré sa  
objavujú na našej koži, na slizniciach, v oblasti kĺbov i v ďalších  
orgánoch, súvisia s ťažkosťami, ktoré sú vnútri organizmu a svo-  
jím spôsobom sú vlastne vylučovaním týchto problémov z orga-

nizmu. Nie je to však jediný možný spôsob, ako sa zbaviť niečoho, čo do tela nepatrí. Celý Ďaleký východ zastával názor, že choroboplodné zárodky možno z tela aj vydýchať. Preto sa nijaká liečba, a najmä nijaká prevencia neobišla bez dychových cvičení. Môžeme namietnuť, že aj my predsa dýchame. Ale nevydychujeme, lebo náš hrudník permanentne stiahnutý úzkosťou a zhom skôr poplašné kmitá, než by hlboko a pravidelne dýchal. V 4. storočí pred našim letopočtom mudrc Cuang C povedal: „Tí, ktorí vedia, nasávajú dych z vnútra a hlbky, zatiaľ čo obyčajní ľudia dýchajú iba priedušnicou a hrtanom.“ Inými slovami, ľudia si uvedomovali veľký význam hlbokého dýchania. Dych sa považoval za najdôležitejší prostriedok na očistenie a oživenie tela. Taká základná funkcia, ako je dych, zobrazuje náš vzťah k svetu. Keď budeme dýchať povrchno, všetky orgány v našom tele tiež budú pracovať povrchno. Keď budeme dýchať zhlboka, naplno, tak zásobenie nášho tela kyslíkom bude dokonalé a aj naše orgány budú pracovať hlboko a naplno. Existuje presný vzťah medzi fyziológiou dychu a naším správaním. Správanie úzko súvisí s citmi a naše city sú späté s pocitom telesného zdravia a dobrej kondície. Orient dbal na hlboké dychové cvičenia preto, aby boli orgány nabité energiou. Hlboký dych zvyšuje množstvo oksylicaenej krvi, podporuje vylučovanie odpadových látok. Keď odpadové látky nie sú dobre vylúčené dychom, musia byť filtrované obličkami a to stojí telo značné množstvo energie. Dych má v našom organizme celý rad funkcií. Najznámejšia je výmena plynu, respektíve odovzdávanie kyslíka do krvného obehu. Druhou funkciou je zbavovanie sa mnohých odpadových produktov, predovšetkým kysličníka uhličitého, ale aj mnohých iných. Ďalšou funkciou je koncentračná funkcia. Orientálni mudrci radili, aby sa človek sústredil na svoj dych, a tým sa naučil aj sústrediť sa na akúkoľvek inú činnosť. Podobnou funkciou je relaxačná funkcia. Pokúste sa o jednoduché cvičenie. Zaujmite príjemnú polohu, zavrite oči, sústreďte sa na to, ako váš dych prúdi nosovými priechodmi. Dlane obráťte nahor, lebo takýto pohyb otvára hrudník. Nič iné si nevšímajte, nedávajte si nijaké iné príkazy. Iba sústredene pozorujte cestu svojho dychu nosovými priechodmi. Úmyselne nehovorím nosovými dierkami, ale priechodmi. Sledujte dych až po ohyb nosohltanu. Po veľmi krátkom čase spozorujete zvláštny pocit úplného uvoľnenia, pocit straty chaosu myšlienok, pocit príjemného sústredenia. Podarí sa vám tak zba-

viť sa akéhokoľvek nežiadúceho napätia. Inou funkciou dychu je rozhýbanie chrbtice. Všimnite si, že keď hlboko dýchate, pracuje vám hrudník a uvoľňuje sa chrbtica. Keď sa oboznámite s dokonalým, plným dychom, uvidíte, že takýto dych prebieha od brušnej oblasti až po podkľúčovú oblasť. Pochopíte, že dych nepretržite udržiava v dobrej pohyblivosti celú chrbticu. Dych má aj funkciu pri podpore psychiky. Dobre vyvinutý hrudník, vzpriamená chrbtica a vystreté ramená nepochybne zvyšujú sebavedomie človeka a sú výrazom jeho rovného postoja k životu. Dôkladne sa pohybujúca bránica zabezpečuje masáž brušných orgánov. Aj brušná stena zapojená do mechanizmu dýchania masíruje tieto orgány z druhej strany. Iným spôsobom sa o tieto orgány nedokážeme starať. Takto im pomáhame k ich dobrej pracovnej schopnosti. Všimnite si takúto maličkosť. Keď máme radosť, nádýma sa nám hrudň, cítíme príjemné pocity na prednej strane hrudníka. V prípade príjemných emócií dýchame prednou stranou hrudníka. Svoje príjemné emócie vlastne ukladáme do srdca. Naopak je to vtedy, keď cítíme úzkosť. Tá hrudník zvierá. Orient učil, že úzkosť sa dá prekonávať tým, že sa naučíme dýchať chrbtom. Znie to podivne, ale keď sa o to pokúsime, onedlho sa nám to podarí, a ak budeme cvičiť systematicky, nebudeme na to musieť ani myslieť. Skutočne, v situáciách vzbudzujúcich úzkosť takéto dýchanie do chrbta spôsobuje jej rozplynutie a spevnenie nášho organizmu, ktorý potom menej podlieha tomuto nepríjemnému pocitu. Aktívnou energiou pľúc sa ešte budeme zaoberať. Ale už z toho, čo sme uviedli, každý ľahko pochopí dôležitosť tejto funkcie. Urobili by sme dobre, keby sme sa riadili prísloviím, ktoré bolo pre Orient typické: „Človek má určený počet dychov pre život, a závisí od neho, ako s nimi naloží.“

Vylučovanie nepotrebných látok z organizmu je veľmi dobre organizované. Už sme hovorili o vylučovaní kožou, sliznicami, dychom, ale to ešte vôbec nie je všetko. Pozrime sa na nasledujúci obrázok. (Obr. č. 58.) Vysvetlime si bližšie túto podivnú spleť čiar. Organizmus má jasne vymedzené cesty, ktorými sa zbavuje nepotrebných látok: tráviacim ústrojenstvom, močovým ústrojenstvom, dýchacím ústrojenstvom a kožou. Či chceme, či nie, môže nastať dvojaká situácia. Po prvé je látok príliš veľa, a to v dôsledku veľkého prísunu nízkej kvality z hľadiska prirodzenosti pôvodu, zlého zloženia stravy, napríklad nadbytku živočíšnych bielkovín, tukov, cukrov a podobne. Systém, ktorý má na starosti

58) *Vylučovacia schéma*

vylučovanie, prestáva byť dostačujúci a nestačí odbúravať nadmerné množstvo dodávaných látok. V druhom prípade príslušné orgány nie sú v dobrej kondícii, skrátka nestačia tempu. Do takejto situácie sa v súčasnosti dostáva väčšina ľudí. Preťažujeme svoje orgány. Tie vládzu desať, dvadsať, tridsať či štyridsať rokov podľa toho, kto akú kondíciu zdedil, ale nakoniec aj tak zlyhávajú a prestávajú plniť svoju funkciu. Jeden z nositeľov Nobelovej ceny, vedec Alexis Carrel urobil vo svojich laboratóriách jednoduchý pokus. Všimol si raz starého psa, polihujúceho v kúte laboratória. Postupne mu odčerpával všetku krv, očistil ju od všetkých zbytočných látok a dopravil späť do organizmu. Pes sľaby šibnutím čarovného prútika omladol. Prejavoval väčšiu chuť do

jedla, začal sa zaujímať o fenu, štekal, pohyboval sa. Toto omladenie však trvalo veľmi krátko a potom postupne upadal do svojho pôvodného stavu. Z toho Alexis Carrel usúdil, že organizmus v starobe nie je schopný zbavovať sa produktov látkovej výmeny, otravujú ho a tento proces vedie k starnutiu, obmedzeniu až zastaveniu funkcie bunky. Ani takýto jednorazový zásah nadhlo nevyrieši problémy organizmu, lebo rozpadové produkty vznikajú ustavične a Carrel neregeneroval činnosť očistných mechanizmov. V posledných rokoch sa podobné pokusy obnovili, a tak sovietski vedci referujú o pokusoch, pri ktorých čistia krv aktívnym uhlím, čo u zvierat tiež viedlo k predĺženiu života, a tým vlastne k relatívnemu omladeniu. Iné pokusy, ktoré súvisia s týmto postupom, zaraďujú do života zvierat hladovky alebo obmedzujú prísun potravy v dospelom veku. Tieto predstavy nie sú nové a sprevádzajú ľudstvo už tisícročia. Príkladom je očistné hladovanie, ktorého úlohou je umožniť organizmu, aby sa zbavil nežiadúcich látok, alebo jarné kúry, ktoré majú rovnaký účel. Venepunkcia a venesekcia čiže púšťanie žilou, ktoré malo umožniť obmenu krvi. Inokedy obľúbené látky s prehánacím či dáviacim účinkom, potné kúry alebo mnohé iné metódy, ktorých účelom je čistiť organizmus, zbavovať telo nežiadúcich látok. Nie je pre nás tajomstvom, že náš organizmus je zaplavený látkami, s ktorými má telo veľkú robotu. Veľké množstvo živočíšnych bielkovín, rafinovaného cukru, tukov, bielej múky, produktov chemického priemyslu, farbív, sladidiel, konzervačných prostriedkov, emulgačných činidiel a ďalších látok, ktoré do tela nepatria a dostávajú sa tam tráviacim ústrojenstvom, poletujú okolo nás niekde v menšej, inde vo väčšej koncentrácii a telo ich vstrebáva s vdychovaným vzduchom. Ako sa organizmus podľa tejto predstavy správa? Podľa názoru tradičnej medicíny pri zlyhávaní základných očisťovacích mechanizmov organizmu využije ďalšie možnosti vylučovania, ďalšie cesty, ako dostať látky z tela von. Tak sa na svet dostali gynekologické výtoky, zápaly stredného ucha, angíny, zápaly spojiviek, kožné choroby. Inokedy organizmus využije na usadzovanie nežiadúcich látok telesné dutiny, a tak vznikajú kĺbové ťažkosti, obličkové a žľzníkové kamienky, cysty. V najhoršom prípade dôjde aj k vzniku zhubných či nezhubných nádorov. Orient vidí dynamiku choroby po svojom. Organizmus sa na svoje ochorenie pomaly pripravuje, vzniká únava, ktorá je prvým stupienkom všetkých chorôb. Neskôr do-

chádza k neprirodzenému vylučovaniu látok, nádcham a kožným chorobám. Keď ani v tomto štádiu nezastavíme postup zanášania organizmu, objavia sa bolesti v rozličných častiach tela, ktoré sú signálom na tvorbu cýst, kameňov, výtokov a ďalších prejavov už zvýšeného úsilia organizmu zbaviť sa nežiadúcich látok. Keď si ani vtedy neuvedomíme, čo sa v nás deje, dočkáme sa trvalých deformácií, kĺbových usadenín, nádorov, ktoré nakoniec vedú k rozpadu a smrti. Na každom stupni sa postup choroby dá zastaviť, organizmus očistiť, zbaviť najhoršieho a vrátiť mu zdravie. Motív čistého organizmu sa objavuje prakticky vo všetkých prírodných, ľudových liečebných postupoch. Okrem už spomínaných látok s preháňacím či dávivým účinkom alebo púšťania žilou sa v tradičnom lekárstve stretávame s bylinami čistiacimi krv. Ako naznačuje už názov, ich hlavnou úlohou je zbaviť krv nežiadúcich produktov látkovej výmeny. Oveľa rafinovanejší a prepracovanejší systém čistenia organizmu však dala svetu joga. Presne určila celý rad postupov, ktoré očisťujú jednotlivé orgány. Krije - očistné techniky - odporúčali očistenie očných spojiviek, prečistenie nosa, jazyka, hrtana, žalúdka a napokon i čriev. Zvláštne techniky odporúčali očistenie pomocou dychu. Joga pozná aj spôsoby, ako očistiť myseľ. Keď uveríme predstave o čistom organizme, tak musíme obdivovať dokonalosť jogy. Jednoducho povedané, jedna z najdôležitejších oblastí ľudského zdravia je „čistota“ všetkých orgánov, krvi a napokon aj psychických funkcií. Keď sa vrátíme k predchádzajúcemu obrázku, vidíme, že na ňom neexistuje iba jedna vrstva s vyššie uvedenými orgánmi, ale aj druhá vrstva, kde sú opísané emócie, vnímanie, konanie, pamäť, správanie. Psychické očistenie sa nemusí dosiahnuť vždy tou najpríjemnejšou cestou. Napokon ani vylúčené látky, ktoré prechádzajú orgánmi, nie sú práve esteticky príjemné. Je to už veľa rokov, čo som si po prvý raz uvedomil očistnú schopnosť ľudskej psychiky. Vyšetroval som zachránených samovrahov. Boli to ľudia, ktorí pristupovali k plynovému sporáku s takým obrovským bôľom v duši, že sa im svet zdal malý, zbytočný. Keď mali to šťastie a zobudili sa v resuscitačnej izbe, boli naraz vyrovnaní, pokojní a odhodlaní vyriešiť svoj neriešiteľný problém. Kam odložili svoj svetabôľ v priebehu niekoľkých desiatok hodín, kadiaľ z nich vytryskol? Hľadal som túto cestu. Hovoril som si, aké by to bolo nádherné nájsť spôsob, ktorý by umožnil, aby sa z neurotikov, ľudí žijúcich v depresii a napätí, v priebehu niekoľkých

hodín stali pokojní, vyrovnaní ľudia. Hľadal som spôsob, ako by som uvoľnil nahromadené napätie rovnako razantne a účinne, ako to urobili spomínaní samovrahovia. Samozrejme, že som takýto spôsob nenašiel. Iba som si uvedomil, že samovražedný pokus je vlastne príznakom, symptómom. Je „ozdravujúcim mechanizmom“ pre celý rad emócií. Môže sa pre človeka skončiť katastrofou, ale môže byť aj východiskom. Rovnako ako zhubné bujnenie. Aj v tomto prípade sa človek za cenu samovraždy potrebuje niečo zbaviť. Analógia je zrejmä. V jednom prípade zbaviť sa neudržateľného napätia, v druhom prípade zbaviť sa neudržateľnej situácie vnútri organizmu. Videl som ľudí, ktorým samovražedný pokus zabezpečil na mnoho ďalších rokov vyrovnanosť so životom. Videl som aj ľudí, pre ktorých bol nádor katastrofou, ale videl som aj takých, ktorí nádor prijali ako výzvu na boj a v súboji s ním zvíťazili. Celkom zmenili svoj spôsob života a choroba sa pre nich stala vlastne začiatkom novej kvality. Videl som aj iné spôsoby psychickej očisty. Nebolo to u ľudí, ktorí by oplývali sympatiami spoločnosti. Boli to páchatelia trestnej činnosti, toxikomani, recidivisti. Vyšetрил som ich niekoľko tisíc a veľa som o nich premýšľal. Kde sa berú tie podivné, nutkavé, sebazničujúce tendencie, nepochopiteľné trestné činy? Kde berú odvahu na riziko, akým je napríklad nesterilné vpichovanie nezmyselných látok do tela, a to do miest, kam sa odvážia pichať ihly iba tí najšikovnejší lekári? Ako vysvetliť neúprosný rytmus opakovaného páchania trestnej činnosti? Viem, že načrtnuté otázky nevysvetlím, ale niečo ma predsa len zaujalo. Veľa toxikomanov sa pokúšalo prestať s aplikáciou drogy. Trpeli pri tom prejavmi silného napätia a nervozity. Nemyslím tým iba abstinénčné príznaky, ktoré sa dávno stratili. Boli to príznaky napätia, ktoré sa objavovali po mesiacoch abstinencie. Tieto pocity ventilovali iným spôsobom. Alkoholom, páchaním agresívnych činov. Klasickou ukážkou odstránenia napätia je autoagresívny čin. Agresori sa pod vplyvom tenzie rezali žiletkou do predlaktia, bodali si ihly do tela, neznesiteľne sa hádali, dopúšťali sa aj odpornejších činov, ktoré ani nie je vhodné spomenúť na stránkach tejto knihy. Zvyšujúce sa napätie ich nútilo opäť siahnuť po droge. V prípade jej aplikácie napätie rýchlo mizlo. Pri vyšetrení títo ľudia hovorili o uľahčujúcom, uvoľňujúcom pociť, ktorý však nemohol byť iba účinkom vlastného medikamentu. Veď často ide o látku z medicínskeho hľadiska nie príliš účinnú. Teda

veľakrát nezáleží ani tak na vlastnom účinku látky ako na čine človeka. Prudké zníženie napätia toxikoman vníma ako blaho, ktoré nijaký vyrovnaný človek nepochopí, lebo uňho nedochádza k takému prudkému, i keď veľmi relatívnemu nastoleniu rovnováhy. Cesty k rovnováhe sú spleťité a individuálne. Existuje nespočetné množstvo chorôb a porúch. Niektoré boli a už nie sú, iné sú a budú a ďalšie dnes nie sú, ale v budúcnosti sa s nimi stretieme. Tým chcem povedať, že nepoznáme nijaké konštantné poruchy organizmu, ktoré existujú raz navždy, ale že sa tieto prejavy menia, pričom ich podstata zostáva stále rovnaká. Aj preto Ázijčania nikdy nevytvorili takzvaný nozologický prístup k chorobe, ako ho poznáme my. Západná medicína zhrnula najčastejšie sa vyskytujúce príznaky do skupín, ktoré pomenúva nejakým názvom. Angína je, keď sa objaví hnisavý zápal na mandliach, povlak na jazyku, horúčka, bolesti kĺbov, bolesť v hrdle pri prehítaní. Beda však, keď sa objaví ochorenie, ktoré je úplne rovnaké, ale chorý nemá hnisavý povlak mandlí alebo nemá horúčku. Hneď nás to zmätie. To, čo hovorím, vôbec nie je nijaká fantastická predstava. Mnoho chorôb má dnes celkom iný obraz, ako boli opisované pred tridsiatimi či päťdesiatimi rokmi. Dokonca aj taká známa choroba ako srdcový infarkt sa dnes prejavuje často atypicky, to znamená inak, ako je to opísané v učebniciach vnútorného lekárstva. Prejavy duševných chorôb sa zmenili úplne. Ich náplň kolíše od desaťročia k desaťročiu. V bludných predstavách psychiatrických pacientov nekraľujú diabli a iné pekelné bytosti. Prešli cez záporné postavy vojnových udalostí až k súčasným radarom, laserom, vysielaczkám či obľúbeným prenosom myšlienok. Historická medicína to má ťažké. Choroby našich kráľov klasifikujeme v súčasnosti s veľkými ťažkosťami. Ázijčania sa k takémuto deleniu nikdy neuchýlili. Choroba pre nich nikdy neexistovala. Existoval iba chorý človek a ako taký je každý iný a neopakovateľný. Keď budete chcieť porozumieť tejto knihe, usilujte sa prispôbiť aj vy svoje myslenie. Indovia hovorili, že svet sa skladá z jemných, subtilných a hrubých prejavov. Podstatou sú jemné prejavy, výsledkom sú hrubé prejavy. Hrubé prejavy možno pozorovať voľným okom či inými zmyslami. Jemné prejavy oči nevidia, uši nepočujú. K ich poznaniu človek dospeje telesným a duševným cvičením. Uvarte si hrnček ryže, vezmite si paličky, zrnko po zrnku noste do úst. Zapáľte voňavú obetnú tyčinku, aby aj vás objala vôňa Orientu.

Tak možno aj bez ďalšieho vysvetlenia pochopíte za deň toľko, na čo by ste potrebovali aj celý život.

Buďme však dôslední. Pohovorme si trochu viac o ľudskej duši. Už sme si zvykli na to, že tradičné orientálne lekárstvo sa pozerá na človeka z celkom nezvyčajného uhla. Nečudujme sa tomu ani teraz.

## *Vie sa srdce smiat?*

*„Stretnutie dvoch osôb  
je ako stretnutie dvoch chemických látok.  
Obidve sa premieňajú.*

*Viliam Tarra*

Názov kapitoly je iste neobvyklý, a najmä nezrozumiteľný. Pokúsím sa ho na niekoľkých stranách vysvetliť. Zašli sme do oblasti, v ktorej ľudstvo nie je príliš silné. Do oblasti psyché. Dievčina, kráľovská dcéra, ktorú by sme u nás nazvali Dušou, prežila už v antike zlý a komplikovaný život. Ľudia ju milovali, preto musela trpieť. Mal sa o to postarať Eros, boh lásky. Jeho vzťah k Psyché sa stal zároveň aj jej utrpením. Doplatila na zlú povahu súrodencov aj na svoju zvedavosť, pretože neupočúvla rady, ktoré dostala. Otvorila skrinku s líčidlami bohyně Persefóny a bola za to postihnutá smrteľným spánkom, ktorý bol v skrinke ukrytý. Opäť ju zachránila Erosova láska. Porodila dcéru Hedoné, ktorej meno znamenalo slasť a rozkoš. Nádherná rozprávka, ktorá vystihuje zložitosť duše. Jej nádheru, vrtkavosť, šťastie, zlobu i to, čo plodí túžbu po slasti a rozkoši. Zložitosť duše spôsobila, že najväčší učitelia ľudských dejín sa radšej venovali niečomu pochopiteľnejšiemu, napríklad konštrukcii strojov, matematickým výpočtom či vytesávaniu sôch, než by sa pustili na také zradné pole, akým je ľudská duša. Tak sa stalo, že dnes nie sme v poznaní ľudskej psychiky oveľa ďalej ako pred dávnymi tisícročiami.

Som psychiater, prešiel som okolo mnohých učencov, prečítal som mnoho kníh a videl som, že bádanie v oblasti duše možno rozdrobiť na tisíce zlomkov. Poznám muža, ktorý sa celý život zaoberá skúmaním rozhovorov a napísal o tom aj veľa kníh. Iní tvrdia, že ľudské správanie a myslenie je čírou hrou nervových impulzov. Ďalší vidia príčinu toho istého v zložitej spleti chemických látok objavených v tele. Sú však aj takí, ktorí toto všetko odmietajú a koreň vecí hľadajú vo vzťahoch medzi ľuďmi. Našou úlohou nie je robiť arbitra. My budeme hľadať inšpiráciu v učení

časti svojho života venovať učeniu a poznaniu, v druhej časti má nadobúdať majetok a vyhľadávať rozkoš. V poslednej, záverečnej časti sa má zaoberať už len svojou dušou. Problém je v tom, že nikdy nevieme, v ktorej časti života sa nachádzame. Preto začneme hneď.

Psychika človeka sa delí na dve veľké oblasti. Prvá je oblasť intelektu a ostatných schopností. Táto oblasť podlieha najmä vplyvu dedičnosti, vplyvu výživy rodičov, výživy a výchovy v ranom detstve. Duševné predpoklady zdravia našej generácie majú preto korene v období pred sto rokmi.

Druhou rozsiahlou oblasťou ľudskej psychiky je svet emócií, do ktorého patria krátkodobé city a dlhodobé nálady. Základy tohto sveta sa budujú v embryonálnom veku a ranom detstve. A o ten nám pôjde predovšetkým. Doposiaľ sa nikomu nepodarilo pozitívne ovplyvniť intelektuálne či pohybové alebo tvorivé schopnosti. Emócie sa však podieľajú na našom subjektívnom hodnotení okolitého sveta, sú základom pocitu šťastia a napokon i zdravia. Šťastní ľudia len tak ľahko neochorejú. Rozhodne menej často než ľudia podozrievaví, pesimistickí, smutní či agresívni. Emócie sa premietajú do správania a konania ľudí. Podmieňujú správanie celých spoločenských skupín. O túto oblasť psychiky prejavovala záujem už aj staroindická veda o zdraví - ajurvéda. Lekári ajurvédy vedeli, že city sa nesmú potláčať. Potláčanie citov naruší najprv dušu, potom telo. Podľa ajurvédy potlačenie zlosti a hnevú pôsobí na činnosť žalúdka a tenkého čreva. Z toho potom vyplývajú choroby žalúdka či srdca. Potlačený strach a starosti menia činnosť hrubého čreva a následne narušajú obličky a pľúca. Emócie sú prejavmi človeka rovnako ako kýchanie, črevné plyny či kašeľ. Aj ony potrebujú vychádzať voľne z tela von. Negatívne emócie vznikajú v človeku už od detstva. Hrabivosť, lakomstvo, hnev, žiarlivosť sa človek učí od detstva potláčať, nedávať ich najavo. Tam vznikajú základy mnohých emócií. Ajurvéda stará najmenej 5000 rokov učí, že vlastné emócie treba najprv pozorovať a potom sa ich zbaviť. Ak v človeku vznikne pocit hrabivosti, chamtivosti, treba ho vedome sledovať, získať skúsenosti jeho pozorovaním a napokon sa od neho vzdialiť, opustiť ho. Iba tak si podľa staroindických lekárov ochránime srdce pred poškodením. Nedávno som sa rozprával s jedným indickým vedcom, zakladateľom ústavu pre porozumenie medzi národmi. Povedal,

že budovanie svetového mieru musí začať každý sám od seba. Keď sa staneme individuálne lepšími, bude lepší celý svet. Nestačí len poukazovať na druhých a hovoriť: „Nech sa zlepšia oni, potom to urobíme aj my.“

Orientálna medicína pokladala človeka za nedeliteľný celok. Nejestvovali lekári len pre dušu a len pre telo. Tento stav je dualistický a prináša veľa nedorozumení a ťažkostí. Vedú sa spory o tom, čo je prednejšie, a tým trpí pacient. V jedných dverách vám liečia telo a dušu si idete liečiť vedľa, ku kolegovi. Starovekí lekári zastávali názor, že mozog ovplyvňuje telo a telo ovplyvňuje mozog. Kondícia a konštitúcia telesných orgánov majú vplyv na naše duševné kvality. Psychické prejavy sa významne podieľajú na funkcii tela. O našom zdraví rozhoduje napríklad kvalita kontaktu s ľuďmi rovnako ako množstvo potrebných vitamínov. Tieto vzájomné vzťahy majú pevné zákonitosti. Pokúsim sa ich vyjadriť tak, aby boli prístupné každému.

Človek sa rodí s určitou konštitúciou, ktorá ho sprevádza po celý život. Je výsledkom vplyvov pôsobiacich na ľudský vývoj od počatia po narodenie. Konštitúcia je v hlavných črtách nemenná. Môže mať dva extrémny, dva póly. Ako sme sa už dozvedeli, Orient ich kóduje výrazmi jin a jang. Keď sa pozrieme do tabuľky protichodných vlastností, vidíme, že jang konštitúcia je pevná, aktívna, solídna, praktická. Ak totiž v embryonálnom vývoji prevládajú vplyvy jang, má jang jedinec tendenciu k vyššiemu stupňu vitality, väčší fyzický fond a odolnosť voči chorobám. Vo svojom životnom prostredí je aktívnejší, sebavedomejší. Ak sú tieto vlastnosti vyjadrené príliš extrémne, prejavuje sa takéto jedinec prílišným chvastúnstvom a odvahou, presahujúcimi bežné hranice ľudského správania. Jin jedinec má menej fyzickej vitality a k životu pristupuje zmyslovejšie, intelektuálnejšie. Býva menej odolný voči chorobám. Je skôr ovplyvňovaný okolím, než by on sám uplatňoval svoj vplyv. Preto je vo svojom prístupe k životu opatrnejší. Pri náklonnosti k vzletným symbolom prišli orientálni mudrci k záveru, že konštitúcia je určená tromi kategóriami vplyvov. Vplyvmi zeme, ľudstva a nebies.

Najpremenlivejším vplyvom je vplyv zeme. Obsahuje všetko, čo patrí k zemi. Genetické faktory, vplyvy určujúce naše fyzické zdravie, energie, ktoré nás ovplyvňujú, pochádzajúce zo zeme. Predĺženým vplyvom energie zeme je strava vzniknutá na zemi. Máme dobrú kontrolu nad jej využitím. Veľmi pružne môžeme

meniť jedlo, a tým vyrovať zmenu životného prostredia. Ak prijmeme tento predpoklad, môže to mať blahodarný účinok na naše zdravie. Ale o tom si povieme neskôr.

Vplyv ľudstva, to je vplyv kultúry. Zahŕňa vzťahy v rodine a spoločnosti. Jeho súčasťou je aj svetonázor. Treba povedať, že orientálny svetonázor je výrazne materialistický a medicína bola svojou materialistickosťou bližšia súčasnej modernej fyzike než filozofii. Orientálni lekári pokladali hmotu tela za formu energie a všetky jej prejavy v obrovskej rozmanitosti prírodných javov boli len odrazom pohybu energie. Neobyčajne rafinovaná teória na také primitívne obdobie ľudského vývoja. Ako vidieť, zmeny vo vplyve ľudstva boli možné, boli však neľahké a náročné.

Zatiaľ čo vplyv zeme, ktorý pre človeka predstavovala sčasti potrava, bol hutný a zreteľný, teda jang, vplyv nebies bol abstraktný a prchavý, teda jin. Nebeské vplyvy možno opisovať ako osud či karmu alebo vplyv hviezd. Sú nezmeniteľné a prenikajú všade.

Naše zdravie a šťastie závisia od viery vo vlastnú schopnosť kontrolovať život. Túto schopnosť sa musíme naučiť. Musíme si ju osvojiť. Ani tancovať sa človek nenaučí skôr, než sa naučí plaziť. To je zákon ľudského rastu. Učiť sa znamená prispôbovať sa toku prírody. Tento tok možno aj meniť vo svoj prospech. Môžeme zmeniť stravu, činnosť i postoje. Tieto zmeny boli vyjadrené v protikladoch tak, ako sa v prírode vyskytuje ustavičný boj vzniku a zániku, pokoja a búrky. Aby sme mohli svoje zdravie kontrolovať, musíme si uvedomiť, že celý organizmus sa prejavuje v každom geste, v každom okamihu nášho správania, v každej časti nášho tela. Taký nekompromisný bol holistický prístup Orientu. V každej časti sa prejavuje celok. Ak porozumieme tomuto princípu, porozumieme aj svojmu zdraviu. Nebudeme musieť čakať, kým sa choroba prejaví bolesťou. Budeme o nej vedieť skôr, než sa narodí. Čínske príslovie bolo v tomto smere veľmi múdre: „Dajte pozor na to, čo nie je.“

Teória je sivá. Pokúsme sa byť konkrétnejší. Na osvieženie pamäti si opäť pripomeňme energetickú ružicu. Na nasledujúcich stránkach ju budeme veľmi potrebovať.

Pripomeňme si, že ružicu tvorí päť dvojíc orgánov. Jeden z orgánov dvojice sa pre svoje fyzikálne vlastnosti nazýva jang orgán a druhý jin orgán. Jang orgán je hutný a pre organizmus nevyhnutný. V tradičnej čínskej medicíne je to naopak. Jang

orgány sú orgány, ktoré vytvárajú energiu. Iné orgány sú tie, ktoré ju uchovávajú. My sme si zvolili fyzikálnu klasifikáciu. Je to jedno, ide len o dohodu. Tieto orgány sú srdce, slezina, podžalúdková žľaza, pľúca, obličky a pečeň. Ak v týchto orgánoch dôjde k energetickej nerovnováhe, je ich vplyv na organizmus zjavný, konkrétny a ľahko identifikovateľný. Vplyv jin, dutých orgánov na ľudské správanie je všeobecný, difúzny. Preberme si jednotlivé orgány.

Srdce. Dobre vyvážená energia v tomto orgáne tvorí miernu povahu plnú pohody, pokojnú, prispôsobivú. Zle vyvážená energia je príčinou hyperaktivity, prudkosti, hlučnosti a povrchnej náladovosti. V extrémnej nevyváženosti spočíva príčina nadmerného nadšenia, fanatizmu, náruživosti a vášnivosti. Pretože takéto emocionálne prejavy sú podkladom správania, očakávame nerovnováhu v tomto orgáne u človeka, ktorý je aktívny, býva stredobodom spoločnosti a už sama jeho prítomnosť priťahuje zraky ľudí. Ľahko zaujme poslucháčov, pretože on sám je zaujatý a presvedčený o svojej pravde. Je výrečný, jeho humor však nie je vždy namieste. Vníma život povrchno, jeho city nie sú hlboké. Má osobné čaro, jeho gestá sú široké, priťahujú pozornosť. Musí sa vidieť na vedúcom mieste. Pretože si uvedomuje svoje schopnosti, môže sa uchýliť k intrigám a kalkuláciám. Ak vládne v srdci rovnováha, nachádzame u človeka zmysel pre rytmský život a dobrú prispôsobivosť. Nositelia prílišnej energie majú ustavičnú tendenciu túto energiu vybiť, a to aj za cenu impulzívneho konania. Ich radosť vedie až k zničeniu. Do tejto kategórie patria takzvané 4 typy osobností. Sú to osobnosti, ktoré inklinujú k vzniku srdcových a cievnych chorôb. Ich výkonnosť a túžba po zlepšení musí byť podmienená vonkajším tlakom, ktorý potrebujú pre život. Pri reči gestikulujú a svoj nepokoj vyjadrujú stálym pohybom rúk, ktoré potom pantomimicky vyjadrujú obsah reči. Na týchto ľuďoch je podivuhodné, že prejavujú radosť zo života a aktivitu. Okolie preto veľmi prekvapí, keď takéhoto človeka naraz postihne záchvat. Ľuďom sa zdá byť šťastný a zdravý. Aktivita a choroba stoja paradoxne proti sebe. Ľudia jin konštitúcie prejavujú nerovnováhu v tejto oblasti dramatickejšim spôsobom. Sú extravagantnejší a duchapľnejší. Na svoju nevyváženú aktivitu doplácajú zhoršením fyzického stavu skôr než človek s konštitúciou typu jang.

Okruh slezina, podžalúdková žľaza, žalúdok je v emocionálnej

sfére nositeľom porozumenia, súcitu a schopnosti dobrej sociálnej orientácie. Naopak nerovnováha vedie k vzniku nadmernej závislosti a prehnanej starostlivosti o seba samého. Extrémna nerovnováha spôsobuje podozrievavosť, nedôveru a sebaľútosť. Podľa pozorovania orientálnych lekárov osoba s energeticťou nerovnováhou v tomto okruhu trpí potrebou nadmernej pozornosti okolia. Takýto človek môže byť veľmi veľkorysý, pokiaľ ide o ostatných, očakáva však, že sa mu všetko vráti. Keď vznikne konflikt, trpí pocitom, že okolie oňho nemá záujem a nerozumie mu. Ľudia sú necitliví k jeho potrebám. V prípade dobrej funkcie okruhu je to naopak. Vidíme pred sebou hlbavého, súcitného, stabilného človeka, ktorý si vie poradiť v každom okamihu. Je veľkorysý voči tým, ktorí si natoľko nedôverujú ako on. Ak sa pod vplyvom nesprávneho spôsobu života zmení distribúcia energie, narastá u neho sebaľútosť a nadobúda pocit, že nezvládne úlohy. Preto takýto človek hľadá energiu u iných. Zmáha ho pocit choroby a ublíženosti. Dokonca v ňom môže vzniknúť presvedčenie, že celý svet je pokrytecký, falošný. V extrémnom prípade sa z takéhoto človeka stane mučeník a žiarlivec.

Máloktoľ človek, ktorý sa dostáva do problematických situácií, si uvedomuje, že má naučený vzorec správania, ktorým priamo podnecuje okolie, aby reagovalo preň nepriaznivým spôsobom. Napríklad cynik bude už svojimi rečami provokovať okolie, aby na neho reagovalo podráždené, a tým sa dostane do izolácie, z ktorej môže následne obviňovať svoje okolie. Človek s porušeným orgánom tak ďalej robí tie isté chyby a dostáva sa pre ne do situácií, ktoré môžu ostatní predvídať, keď takéhoto jedinca poznajú. Počínanie človeka s narušenou energiou tohto druhu je vraj takisto nápadné. Jeho gestá sú ochabnuté, ruky často ovisnuté pozdĺž tela. Ku koncu vety sa jeho hlas zvyšuje, akoby stále kládol otázky. Svalstvo je ochabnuté, črty tváre neostre, unavené. Pretože však ani dvaja ľudia nikdy nie sú rovnakí, aj tieto príznaky sú premenlivé v širokej škále. Pokiaľ je človek viac v kondícii či konštitúcii jin, postupuje astenicky. Narieka, vyhľadáva pomoc a súcít stálymi sťažnosťami. Jang človek je stenickejší a vyhľadáva také situácie, ktoré automaticky vzbudzujú u druhých ľudí ľútosť. Nemusi sa zjavne sťažovať, no aj tak sa dostane do úlohy mučeníka, ktorý napriek nepriazni osudu vytrvá a bojuje, hoci je podcenený a prepracovaný.

Sme pri treťom okruhu. Tvoria ho pľúca a hrubé črevo.

V pozitívnom prípade stabilita v tejto dvojici vytvára človeka, ktorý je po psychickej stránke praktický a pozitívne naladený. Narastajúca nerovnováha sa prejavuje ľahostajnosťou, melanchóliou a nízkym sebahodnotením. V extrémnom prípade sa prejavuje až depresiou rozličnej hĺbky. Takýto človek sa ťažko zoznamuje. Priateľov si vyberá spomedzi ľudí, ktorí sa nechcú príliš votrieť do jeho súkromia. Jeho hlas sa stáva monotónnejším, ramená sú naklonené dopredu, hlava mierne zvesená. Ruky bývajú zopnuté v lone, alebo zaborené vo vreckách. Je však bystrým pozorovateľom a rýchlo rozpozná aj ostatných. Dokáže preto manipulovať s ľuďmi, využívať poznanie ich psychológie vo svoj prospech, aj keď je skôr utiahnutý v úzadí. Nebýva ľadoborcom na vrchole spoločenského diania. Nerobí rýchle rozhodnutia, neviaže sa rýchlo na druhých. Ako sme už povedali, v pozitívnom prípade sú takíto ľudia praktickí a kladne naladení voči životu. Pri problémoch v distribúcii energie sa tieto vlastnosti začnú obracať proti ich nositeľovi. Ľudia upadajú do depresie, ktorá zmrazí ich schopnosť vyrovnáť sa aj s jednoduchými situáciami. Nie sú schopní vidieť pozitívne črty života. Pre týchto ľudí je charakteristické, že príčinu svojich neúspechov nevidia v okolí, ale v sebe. Nakoniec sa môžu úplne uzavrieť do seba s extrémnym pocitom, že nijakým spôsobom nemožno ovplyvniť dianie okolo seba. Z toho vyplýva ich nápadne nezodpovedné konanie. Opäť nachádzame aj určité rozdiely medzi prevahou jin alebo jang kondície či konštitúcie. Jin ľudia sa tvária, akoby farcha celého sveta ležala na ich pleciach. Svoje ťažkosti demonštrujú zreteľne, bez ohľadu na okolie a mienku ostatných. Jang ľudia s nerovnováhou v tomto okruhu si nachádzajú také životné aktivity, ktoré ich izolujú od vonkajšieho sveta, a to tak v práci, ako aj v koníčkoch.

Predposledná dvojica je pre súčasné obdobie veľmi zaujímavá. Dalo by sa povedať, že slabosť tejto dvojice prenasleduje naše obdobie veľmi intenzívne. Treba si uvedomiť, že obličky s nadobličkami sa chápali ako jeden orgán. Táto okolnosť nám objasní aj mnohé z ďalšieho textu. Dobre vyvážený okruh obličiek a močového mechúra je zdrojom odvážnej povahy, starostlivej, ale dobrodružnej. Opakom sú bojzliví, váhaví a úzkostliví ľudia. V najhoršom prípade sa úzkosť stupňuje do masívneho strachu a vzťahovosti. Pre takto postihnutého človeka je charakteristické vyhľadávanie pocitu fyzickej a duševnej bezpečnosti. Preferuje také postavenie, ktoré mu umožňuje mať prehľad

o ostatných ľuďoch. Prekrižuje si nohy a vôbec pôsobí dojmom zraniteľného, opatrného človeka. Títo ľudia sú radi o všetkom informovaní, aby ich nič neprekvapilo. Pretože obličky podľa Orientu ovláda prvok voda, v pozitívnom prípade sú príčinou zmeny všetkého, čoho sa tento človek dotkne. Takíto ľudia sú rovnako ako voda vytrvalí v pohybe. Tak ako sa mení energia v obličkách, stáva sa človek neschopnejším prejavíť aktivitu, „vyjsť von zo seba“. Na rozdiel od poruchy energie pľúc, keď človek vidí príčinu slabosti sám v sebe, hľadá ju v tomto prípade v okolí. S narastaním úzkosti bývajú vonkajšie faktory označované za príčinu a postihnutý jedinec hľadá cestu, ako túto príčinu zmeniť. Ak to nedokáže, uchýľuje sa k chorobe či psychickej reakcii, ktorú nazývame vzťahovačnosť. Obviňuje okolie z útoku proti svojej osobe. Nerovnováha sa môže stupňovať až do choroby, ktorá sa nazýva paranoja. Vzťahovačnosť prerastie do choroby, ktorou potom odôvodňuje svoje pocity strachu, zbavuje sa zodpovednosti, pretože okolie je proti nemu. Veľa závisí od konštitúcie a kondície. Jang človek reaguje skôr vzťahovačne. Kým k takej reakcii dôjde, jeho úzkosť je skrytá a konanie vyzerá skôr ako rozumná opatrnosť. Jin ľudia prejavujú svoju úzkosť otvorenejšie, o svoje starosti sa delia s ostatnými. V extrémnom prípade chránia integritu osobnosti chorobou či fóbiou alebo strachom z uzavretého priestoru, výšky, druhého pohlavia, nožov a podobne.

Keď hodnotíme svoje správanie alebo správanie druhého človeka, musíme brať do úvahy nielen zjavné symptómy, ale aj prejavy, ktoré vznikajú ako obranné mechanizmy. To však už ponechávam na kombinačné schopnosti čitateľa. Preto je psychológia človeka taká zložitá.

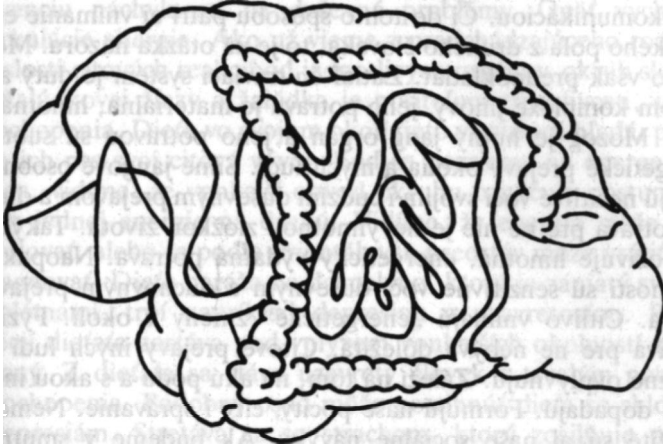
Poslednú dvojicu tvorí pečeň a žlčník. Jang orgán je v pozitívnom prípade nositeľom trpezlivosti, hlbavosti, systematickosti. Zhoršovanie distribúcie energie spôsobuje panovačnosť, dráždivosť a necitlivosť. Tieto vlastnosti sa môžu zmeniť až na prejavy hnevu, zlosti a násilia.

Dobre vyvážená pečeň je veľmi pozitívna črta. Človek s takouto pečťou má tendenciu k úspešnosti, vytrvalému mysleniu, trpezlivosti a usporiadanosti. Vo všeobecnosti býva optimistický. Tak ako v minulých prípadoch sa i tieto vlastnosti menia v závislosti od energetických problémov v tejto oblasti. Človek sa stáva netrpezlivým, telesne i duševne stuhnutým. Je preň charakteris-

tická uponáhľanosť a poriadok. Často pozerá na hodinky, podľa ktorých ustavične meria svoj čas. Chodí vzpriamene, jeho konanie má logiku a poriadok. Priatelia si vážia jeho priamosť. V dôsledku zvýšenej sebakontroly má tento človek zaťaté zuby, preto má výrazné svaly dolnej čeľuste a stuhnutý krk. Priame držanie tela a ruky skrížené na hrudníku sú vôbec najtypickejším znakom tejto poruchy. Pohyby týchto ľudí sú kostrbaté ako pohyby robota. Neznášajú oneskorenie a neporiadok ostatných. Ich podráždenosť je zameraná viac na ostatných v okolí než na seba. Jang jedinci stupňujú svoju snahu o sebaovládanie až do extrému. Ustavičná snaha o sebaovládanie a kontrolu emócií, predovšetkým hnevu, býva najdôležitejším znakom pri rozpoznávaní tejto poruchy. Len čo napätie presiahne únosnú mieru, človek vybuchne a môže úplne stratiť nad sebou kontrolu. Stane sa až extrémne násilníckym, agresívnym. Dobrý psychológ u takéhoto človeka včas rozpozná reč tela, zaťaté zuby, vyťahnuté ramená a zmizne z jeho okruhu do bezpečnej vzdialenosti. Jin osoby nie sú schopné kontrolovať svoje emócie. Ich hnevľivý prejav býva preto menej hrozivý a v mnohom závisí od vonkajších podmienok.

Boli by sme nespravodliví, keby sme vynechali druhú päťicu orgánov - duté jin orgány. Ako sme už povedali, ich poruchy nie sú také výrazné, majú skôr všeobecnejší charakter. Tieto orgány patria k tráviacemu a vylučovaciemu ústrojenstvu. Preto keď človek ustavične preťažuje svoje tráviace orgány, stáva sa ťažkopádnejším, ťažšie spracúva informácie, ťažšie chápe. Chýba mu jasná myseľ. Vylučovacie orgány sa v Oriente dávali do súvislosti s vyjadrovaním. Pri ich poruche človek ťažšie hľadá slová, zajakáva sa, používa vsuvky, vyjadruje sa nesúvislé. Aj tu je dôležité, či ide o konštitúciu a kondíciu jin alebo jang. Jang osobnosť má kostrbaté a ťažkopádne vyjadrovanie, pri jin osobnosti sú verbálne funkcie nesúvislé, nadmerné, roztrieštené.

To, čo sme si tu prebrali, je však len schéma. (Obr. č. 59.) Človek nežije vo vzduchoprázdne, jeho správanie je ovplyvňované okolím a vzťahmi medzi ľuďmi. Orient pamätal aj na to. Je však pravda, že orientálny spôsob myslenia bol silne materialistický a sociálne vplyvy zasadzoval do materiálneho, hmotného prostredia. V porovnaní s prírodou možno vplyv hmotných energetických faktorov prirovať ku koreňu stromu, ktorý si udržiava smer rastu i mohutnosť kmeňa. Vonkajšie vplyvy len sčasti mode-



59) *Vzťah mozgu a brušných orgánov*

lujú jeho tvar a iné vlastnosti. V detstve máme minimálnu možnosť kontrolovať svoj rozvoj. Od počatia cez rané detstvo sme určovaní genetickými faktormi, biologickými faktormi, správaním sa našich rodičov. Podliehame vplyvu fyzickej a citovej výchovy. V súčasnosti existuje veľa dôkazov o nevyhnutnosti citov pre náš raný vývoj. Pri skúmaní detí, ktoré matky už od počatia nechceli, ale ktoré napriek tomu v rodine vyrástli, sa s istotou zistilo, že tieto deti sú v priemere po telesnej i duševnej stránke handicapované v porovnaní s deťmi, ktoré matky chceli. Rodili sa s väčšími komplikáciami, boli menej úspešné v škole, častejšie boli choré, telesne i duševne. Dnes už v niektorých pôrodniciach dieťa nemusí byť ani na minútu odlúčené od svojej matky. Deti vychované v detských domovoch sú vždy citovo postihnuté oproti ostatnej populácii. Natoľko dôležité sú aj tie najmenšie prejavy citu. Je známe, že človek za určitých okolností vníma okolo osemdesiat percent informácií takzvaným komunikačným spôsobom. Za metakomunikačný kontakt pokladáme všetky spôsoby kontaktu okrem slovného a písomného kontaktu. Pohyby tela, výraz tváre, tón hlasu a desiatky ďalších prejavov, ktoré unikajú nášmu vedomému vnímaniu, no napriek tomu sú najdôležitejším informačným systémom v styku s iným človekom. Dieťa zrejme v rôznom štádiu svojho vývoja vníma až sto percent informácií

metakomunikáciou. Či do tohto spôsobu patrí aj vnímanie energetického poľa z druhého človeka, to je už otázka názoru. Môžeme to však predpokladať. Zatiaľ čo tráviaci systém je dutý a vo svojom komplexe jinový, jeho potrava je materiálna, hmotná, je jang. Mozog je hutný jang orgán a jeho potravou sú subtílné energetické prejavy okolia a iných ľudí. Silné jangové osobnosti bývajú necitlivé voči svojim i cudzím duševným prejavom a duševná potrava pre ne nie je nevyhnutnou zložkou života. Takýchto ľudí oživuje hmotná, energeticky výdatná potrava. Naopak jin osobnosti sú senzitívne voči duševným a duchovným prejavom okolia. Citlivo vnímajú „energetické“ zmeny v okolí. Fyzická potrava pre ne nebýva dôležitá. Citové prejavy iných ľudí nás výrazne ovplyvňujú. Záleží na tom, na akú pôdu a s akou intenzitou dopadajú. Formujú naše pocity, city i správanie. Nemenej dôležité sú aj naše sociálne návyky. Ak budeme v smutnom kráľovstve nútení tváriť sa smutne, po chvíli bude aj naše prežívanie depresívne, aj keď pôvodne išlo len o grimasu. Ak budeme mať na perách stály úsmev, aj náš vnútorný pocit sa stane príjemným. Tak hlboko je naše telo späté s dušou. Herec na javisku je schopný prežívať cit, keď ho najprv vyjadrí mimikou. Telesným počínaním sa naopak môžeme zbaviť duševného napätia. Ktosi nás nahnevá, keď nepríde na dohodnutú schôdzku. Zlostne nadávame, kopneme do niečoho alebo bucháme do stola. Pociťujeme úľavu a sme schopní ďalej konať, ideme mu napríklad zatelefonovať. Je veľmi dôležité uvedomiť si, že sme osobne zodpovední za svoje reakcie. Na vine nie je partner, ktorý neprišiel na schôdzku, ale naše napätie, ktorého sa musíme zbaviť. Môžeme totiž reagovať aj pokojne a uvážene, a to od samého začiatku. Závisí to od fyzického stavu nášho organizmu, od jeho vyváženosti. Partner sa stal len katalyzátorom reakcie. Látkou, ktorá reakciu vyvolala, ale sama sa na nej nezúčastňuje. Poznal som pacientov, ktorí trpeli strachom predstúpiť pred svojho nadriadeného. Dodávali si odvahu pobežovaním a veľavravnosťou. Po zmene stravy a spôsobu života mi oznámili, že pred šéfa predstupujú úplne pokojní, hoci ich predchádzajúce skúsenosti z návštev neboli najlepšie. Samozrejme, aj správanie nadriadeného voči nim sa úplne zmenilo. Metakomunikačne zistil, že na vec musí ísť inak. Odpadla príčina neurózy. Podstatná je aj viera v seba samého, v to, že sme schopní veci zmeniť a napraviť.

Bez zaujímavosti nie je ani pohľad orientálnej medicíny na

prevenciu náchylnosti na duševné problémy. Opäť vychádza z cirkulácie energie. Ako už vieme z predchádzajúceho rozboru závislosti citových reakcií od jednotlivých orgánov, okruh sleziny, podžalúdkovej žľazy a žalúdka je nositeľom trpezlivosti, súcitu a pochopenia. Dieťa vo svojom okolí tieto vlastnosti hľadá, potrebuje ich pre svoj citový vývoj. Keď sa pozrieme na energetickú ružicu, vidíme, že vonkajší obvod okruhu označuje postup premeny jednej energie na druhú. Vidíme, že energia môže plne cirkulovať, alebo sa podľa orientálnych predstáv môže vrátiť späť a stagnovať. Dieťa naráža na dospelého, ktorý je zaujatý svojimi problémami, trpí napríklad depresiou a uzavretosťou. Pohyb emócií dieťaťa zostáva pod vplyvom vonkajších okolností zablokovaný. Z dieťaťa sa stáva uzavretý človek s trvalým pocitom nepochopenia. Podobný osud môže postihnúť dieťa so sklonom k depresiám. Stretáva sa so strachom, ktorý zosilňuje pocity izolácie spojené s depresiou. Z dieťaťa sa stáva človek žijúci vo vlastnom väzení. Na liečenie depresie je potrebný pokoj a optimizmus. Strach vzázuje a drží človeka na mieste. Bojazlivé dieťa s problémami v okruhu obličiek fixuje svoju úzkosť, keď sa stretáva s agresivitou a hnevom zapríčinenými preťažením pečene. Tieto prejavy sú ospravedlnením pre tých, čo cítia strach. Ak ustrašené dieťa vystavíme hrubosti a nepriateľstvu, odôvodnená úzkosť sa fixuje na celý život.

Ako sme už povedali, jedinci s nerovnováhou v oblasti pečene majú radi poriadok, organizáciu a presnosť. Rodič, ktorý je povrchný, pohybuje sa naraz v mnohých rovinách, nevenuje pozornosť detailu, ktorý má dieťa tak rado, spôsobuje u neho rozčúlenie, podráždenie a nespokojnosť. Kruh sa uzatvára, keď sa aktívnemu až hyperaktívnemu dieťaťu nevenuje potrebná pozornosť, pretože rodič potrebuje pozornosť sám pre seba. Neuspokojuje tak potreby dieťaťa.

Trochu mechanický pohľad, ale dostatočne ilustratívny na to, aby sme si uvedomili, že naša emočná nevyváženosť ovplyvňuje budúci citový život dieťaťa viac, než sme ochotní pripustiť. Vyváženosť svojho citového života dosahujeme až vtedy, keď jedna citová kvalita plynulú prechádza do druhej, nezostáva na jednom mieste, nestáva sa trvalou dominantou nášho správania a prežívania. Všetci z času na čas pociťujeme potrebu hľadať pomoc u druhého, všetci prežívame stavy úzkosti, podráždenia či aktivity. Tak ako sme vysvetlili fixáciu emotívnych prejavov u dieťaťa,

k podobnej situácii dochádza aj u dospelého, keď sa úzkostlivý človek nachádza v agresívnej sociálnej skupine, alebo keď sa človek hľadajúci porozumenie stretne s uzavretými depresívnymi ľuďmi, ako je to bežné v modernej spoločnosti. Preto sú psycho-terapeutické techniky používané na liečenie neuróz a neprímeraného prežívania samých seba a sveta zamerané na rozhybanie, cirkuláciu citov.

Nemôžeme ignorovať ani vnútorné vzťahy v energetickej ružici. Jeden okruh môže mať kontrolný alebo potláčajúci vplyv na druhý okruh. Tieto vzťahy možno vysvetľovať ako priaznivé spôsoby komunikácie medzi ľuďmi či ako priaznivý vplyv jedného typu správania na druhý typ. Vzťahy medzi ľuďmi sú nepochybne najdôležitejším atribútom ľudského vývoja. Veľká rodina, typická v minulosti, bola zárukou emočnej stability. Príbuzní sa často stretávali, veľkú symbolickú silu malo najmä stretnutie pri prestretom stole. Jedlo, ktoré určovalo biologickú kvalitu účastníkov stretnutia, a psychické vplyvy, ktoré určovali duševnú kvalitu. V takejto skupine sa vždy našli jedinci s dopĺňajúcim sa spôsobom správania. Ak sa teraz vzťahy rozpadajú do dvojíc, je samozrejmé, že v takom úzkom kruhu nemôže správanie jednotlivca nájsť porozumenie v plnej šírke. Možno preto si človek zvyšuje okruh zainteresovaných neverami, nadväzovaním známostí mimo okruhu rodiny, hľadaním ľudí, ktorí sú ochotní zaujímať sa o naše emočné problémy. Také hľadanie sa však nikdy neskončí, pretože naše premeny sú veľmi dynamické. Táto okolnosť môže byť príčinou narastajúceho počtu rozvodov a nestability úzkej, ako sa dnes hovorí, nukleárnej rodiny.

Vplyv jedného typu správania na druhý môže byť kladný aj záporný. Ku kladným atribútom okruhu pečene patrí trpezlivosť, systematickosť, vytrvalosť. Takýto typ správania priaznivo pôsobí na správanie spôsobené problémami v okruhu sleziny, žalúdka a podžalúdkovej žľazy. Nekonečné prejavy sebaľútosti, monológy o vlastných problémoch a žiarlivosť si vyžadujú trpezlivosť, aby sa mohlo rozvinúť ovzdušie dôvery. Rozpor medzi týmito typmi správania môže dobre poslúžiť na prekonanie sebaľútosti a získanie viery v možnosť zmeny. Takýto je zmysel šipiek vnútri energetickej ružice. Energia okruhu sleziny, podžalúdkovej žľazy a žalúdka vytvára v kladnom zmysle slova dobré sociálne cítenie, súcit, schopnosť mať k človeku blízky vzťah. Pri stretnutiach s narušením rovnováhy okruhu obličiek, teda s bojzlivými,

ustrášenými ľuďmi, ktorí nedokážu byť silní, sú tieto vlastnosti liečivou silou. Úzkostliví ľudia sa cítia osamelí, zraniteľní. Majú strach z budúcnosti. Potrebujú citovú vrelosť, fyzickú blízkosť druhej osoby. Pochopenie tohto rozporu im umožní vypracovať nový Ťivotný plán.

Kladným atribútom energie obličiek je odvaha. Táto vlastnosť je potrebná pri kontakte s ľuďmi, ktorí sú povrchní, nespoľahliví, všetko obracajú na ťart. Aby sme týchto ľudí dokázali presvedčiť, na to je potrebná značná dávka sebadôvery. Tak môžeme postupovať po hviezdici ďalej, kým nepochopíme, čo je to komplementárnosť ľudských pováh. Aké dôležité je byť dobre emočne komponovaný, ak chceme pomôcť druhým. Správny rytmus ťivota, ktorý tvorí kladná energia srdca, je potrebný pre pomoc depresívnym ľuďom. Istota a optimizmus pomáhajú pri stretnutiach s rozčúlenými, hnevľivými ľuďmi. To všetko sú všeobecné tendencie. Zdravý človek pri stretnutí s inými ľuďmi inštinktívne dovolí, aby sa potrebné vlastnosti dostali na povrch, keď je to potrebné. Je dobré uvedomiť si tieto vzťahy, pretože potom môžeme zatúžiť po nastolení takej harmónie v sebe. Nepochybujem o tom, že opísaný pohľad orientálnej medicíny na ľudské správanie a emócie je schematický. Dochádza ku kombináciám jednotlivých typov. Ak máme použiť jazyk Orientu, málokedy býva postihnutý jeden orgán. Kombinácia porúch viacerých orgánov predstavuje obrazy neuróz a iných duševných porúch. Úzkosť sa spája s agresivitou a vzniká dráždivý slaboch, zákerný a ľstivý. Hypochondri sú spojením úzkosti a sebaľútosti. Tento pohľad, hovoríme mu primitívnomaterialistický, sa nápadne podobá starovekému učeniu o štyroch telesných šľavách, ktoré ovládajú ľudské správanie. Naším ušiam znie dosť nevierohodne a zaostalo. Veríme tomu, že náš duševný stav je ovládaný výhradne mozgom. Tento pohľad dostáva v posledných rokoch aj v modernej vede povážlivú trhlinu. Pomaly sa zmierujeme s predpokladom, že veľké starosti môžu byť príčinou vzniku žalúdočného vredu, ale aj chorý žalúdok určitým spôsobom mení povahu človeka. Všetky cesty sú priechodné obidvoma smermi. Americkí vedci sledovali psychické prejavy chorých so zhubnými nádormi. Konštatovali, že každý postihnutý orgán spôsobuje iné psychické prejavy. Inak pretvára psychiku nádor podťalúdočnej ťľazy, inak nádor hrubého čreva. V tlači sa občas objavujú správy o tom, že ľudia s rozdielnymi krvnými skupinami majú odlišné psychické vlastnosti. Určoval by

v takom prípade telesný znak psychické kvality? Podľa orientálneho názoru orgány ovplyvňujú kvalitu krvi a tá zasa činnosť mozgu. Nové objavy v tejto oblasti sú príslubom pre vedu. Poznáme už mnohé vplyvy autonómneho vegetatívneho nervstva na procesy v ľudskom organizme. Každý orgán je opradený spleťou týchto nervov. Dávno sú známe cesty, ktorými tieto nervy sprostredkujú vplyv mozgovej kôry na jednotlivé orgány tela. Týmito cestami sa zaoberal sovietsky vedec Pavlov a jeho nasledovníci. Takisto americká škola, dnes nazývaná behaviorálna, skúma správanie ľudí a dobre pozná tieto vzájomne sa ovplyvňujúce prvky. Na veľké prekvapenie vedcov sa nedávno dokázalo spojenie mozgovej kôry s hypofýzou. Je to dôležitý podkôrový útvar v mozgu, ktorý je určitým centrom autonómneho nervstva. Potom sa však nemôžeme diviť, že slovo idúce cez mozgovú kôru ovplyvní orgán a naopak stav orgánu ovplyvní procesy v mozgovej kôre. Skúmajú sa bunky, najmä miniatúrne útvary nazývané receptory, ktoré zachytávajú prinášané informácie. Aj v tejto oblasti došlo k zaujímavým objavom. V každej bunke nachádzame rozličné druhy receptorov. Receptory pre hormonálne signály, pre vegetatívne nervstvo i pre ostatné druhy nervov. Dokážeme si predstaviť, aké dokonalé je vzájomné ovplyvnenie všetkých procesov v ľudskom organizme, a že organizmus je skutočne spätý do jedného nedeliteľného celku. Pre poznanie psychických procesov sa stali veľmi zaujímavé objavy látok bielkovinovej povahy, ktoré sa nazývajú neuropeptidy. Tieto látky boli objavené v mozgu a zistilo sa, že významne ovplyvňujú jeho činnosť. Aké však bolo prekvapenie, keď sa úplne zhodné neuropeptidy objavili aj v črevách, podžalúdkovej žľaze, žalúdku, žľzníku a v ďalších orgánoch. Veda zatiaľ nevie, prečo je to tak. V každom prípade je táto zhoda nápadná. Odpoveď možno čoskoro nájdeme v orientálnej predstave o pevnej spojitosti fyzickej a duševnej sféry nášho života. Takáto predstava by však znamenala prelom v západnej modernej medicíne, preto si ešte radšej počkajme na súdy. V každom prípade sa oplatí zamyslieť sa nad svojou povahou, správaním a emočnými prejavmi. Viera v možnosť zmeny a zlepšenia našich duševných prejavov je viac, ako si na začiatok môžeme želať.

## *DRUHÁ ČASŤ*

## *Prevenca je viac ako medicína*

Skokom sme sa ocitli v druhej časti knihy. Pokúsime sa nadobudnuté vedomosti prakticky využiť. Získať pocit zdravia, sviežosti, dobrej mysle, záujem o prácu, zlepšiť schopnosť premýšľania a využitia všetkých svojich možností. Kto to dosiahne, môže pokračovať ďalej, k čoraz vyšším métam zmyslu života.

Základom ľudského zdravia je prevencia, o tom vôbec nemožno pochybovať. Aby sme mohli túto pravdu zúročiť, musíme bezpodmienečne poznať všetky tendencie svojho organizmu. Treba sa naučiť zachytávať poruchy organizmu v čase, keď sú iba funkčné, v štádiu zrodu, skôr ako sa premenia na rozsiahle poškodenia. Podarí sa nám to až potom, keď skutočne pochopíme, že človek je vo svojej podstate forma energie. Energetické životné pochody sú optimalizované vtedy, keď medzi obidvoma protikladnými zložkami, ktoré vytvárajú každú energiu, jestvuje harmónia, dynamická rovnováha. Umenie udržiavať túto rovnováhu sa v Oriente kládlo na úroveň umenia žiť. Skutočne to nie je ľahké a človek sa musí tomuto umeniu učiť. Základom tohto učenia je diagnóza: umenie rozpoznať to, čo sa práve v tomto okamihu deje s organizmom. Treba udržiavať dynamiku dvoch protikladných síl v prijateľných hraniciach.

Ľudia si zvykli, že štát buduje rozsiahly komplex zdravotníckych zariadení, ktorý je vždy v prípade núdze pripravený na zásah. Takmer všetci ľudia, s ktorými som na túto tému hovoril, predpokladajú, že už o krátky čas sa vynájdu lieky na každú chorobu. Sklerózu, rakovinu, AIDS, alergiu, mor i artrózu. História i súčasnosť ukazujú, že to tak nie je ani nebude. Človek, ktorý sa ocitne v prúde „dravej rieky choroby“, musí vynaložiť veľa síl na to, aby sa zachránil. Lekár, ktorý postupuje proti tejto

rieky sám, pripomína situáciu človeka, ktorý chce zadržať vodu holými rukami. Musí postupovať k prameňom rieky, tam, kde je vody málo. Táto časť rieky sa nazýva prevencia. K prameňom rieky sa musí pacient vydať spolu s lekárom. Ak nezmeníme vzťah lekára k pacientovi, ktorý je podľa docenta Pišu vzťahom rodiča k nedospelému dieťaťu, nemáme ani do budúcnosti nádej na podstatný úspech.

Postupujeme rýchlo k cieľu. Potrebujeme veľa času na cestu do minulých tisícročí. Astrológ, dejepisec a lekár S'Ma Čchien pred 2000 rokmi opísal šesť druhov ľudí, ktorých nemožno liečiť. Pyšní tvrdohlavci, s ktorými nie je rozumná reč. Chamtivci, ktorí v honbe za peniazmi zanedbávajú svoje telo. Chorí, ktorí sú v takom chatrnom stave, že nemôžu prijať liek. Tí, ktorí veria viac mastičkárom ako lekárom. Chorí, u ktorých sa zmiešal jang, mužský princíp, a jin, ženský princíp, takže skryté čchi nemôže vykonávať svoje funkcie.

Myslím, že za tých „zopár“ rokov, ktoré uplynuli od smrti spomínaného muža, sa veľa nezmenilo. Nezmenilo sa veľa ani v nazeraní na prevenciu. Prečítajme si niekoľko riadkov z knihy starej tisíce rokov, z knihy múdrosti Tao Te Ťing.

*„Čo je ešte v pokoji, dá sa ľahko uchopiť,  
čo je ešte nepatrné, dá sa ľahko rozptýliť.“*

*Treba pôsobiť na to, čo tu ešte nie je.*

*Aj ten najväčší strom vyrastá z tenkého stbla,  
aj tá najdlhšia cesta sa začína prvým krôčikom.“*

Aby sme pochopili, že naše problémy s uskutočnením šťastného života naozaj nie sú nové, pozrime sa na dnešné hodnotenie dvoch najväčších čínskych mysliteľov. Veľký Konfucius hľadal možnosti zlepšenia spoločnosti vo vzťahoch medzi ľuďmi. Konfuciov súčasník, zakladateľ filozofie „Tao“ Lao-c' si najviac cenil harmóniu človeka a prírody. Šťastie spoločnosti videl v návrate k prírode. Aj dnes sú spoločenské a ekologické vzťahy v popredí celosvetového záujmu.

My však myslíme na zdravie človeka. Preto sa sústreďme na túto, i keď obmedzenú časť zmyslu ľudského života. Základom šťastného života podľa Orientu bola harmónia medzi človekom a človekom a medzi človekom a tým, čo ho obklopuje. Úmyselne nehovorím prírodou, lebo ľudská je obklopený čímsi viac než iba

prírodou. Aby mohla táto harmónia nastať, aby mohla byť nastolená, musíme poznať zákony sveta okolo nás i sveta v nás. Cesta k tomu je dlhá a my po nej kráčame už tisíce rokov. Keď vypracujeme štatistiku, koľko ľudí zomiera na znečistenú prírodu Či koľko sa ich zachráni pravidelným behom pred infarktom, získame síce nejaké čísla, ale tie nám nič nepovedia o našej osobe. Nevie-me, kam v tej štatistike patríme. Medzi šťastných, či nešťastných? Ťaháme z osudia lós s nápisom choroba, smrť alebo zdravie? Aby sme zväčšili pravdepodobnosť vyťahnutia šťastného lósu, musíme diagnostikovať svoj vzťah k životu, ľuďom a veciam. Keďže nie je v našich možnostiach spracúvať množstvo vedeckých poznatkov, môžeme sa iba veľmi ťažko orientovať v spomínaných vzťahoch. Dostávajú sa nám do rúk všeobecné odporúčania. Človek je však neopakovateľné individuum, všetko v ňom je jedinečné, žije dynamicky v čase, ako sme si už povedali, nikdy nevstúpi dvakrát do tej istej rieky. Pre takúto potrebu vytvoril Orient kódovací systém jin jang, pochopiteľný pre každého človeka a v každom okamihu. Som žena jin a ťažká práca je jang. Bude meniť moje vlastnosti. Bude narúšať moje ženstvo. Som žena jin a cit je tiež kódovaný ako jin. Bude mi vlastný a budem s ním žiť v rovnováhe. Sladkosť je jin a muž je jang. Bude teda meniť moje vlastnosti muža. Stanem sa citlivým a rozmarným ako žena. Môžem potom žiť v rovnováhe so ženou, ktorá je takisto citlivá a rozmarná? Alebo sa objavím v štatistike, ktorá uvádza, že v tej či onej krajine žije dvadsať percent ľudí osamotene a nechcú sa vydávať či ženiť? Druhý človek im nemôže priniesť vyváženosť a harmóniu. Keď budem skutočne túžiť po tejto rovnováhe, tak už viem, ako na to. Diagnóza je aj to, že kráčam v zime zasneženou krajinou a uvažujem o vitamínoch, ktoré potrebujem pre svoje telesné pochody. Odkiaľ ich vziať? Zjem pomaranč, ktorý vyrástol v krajine, kde je po celý rok horúco. Pomaranč skvele ochladza tamojších obyvateľov. Je aj zdrojom vitamínu C. Výborne. Zima je jang a aby ju človek prežil v zdraví, potrebuje svoju pevnosť, zomknutosť a aktivitu posilniť. Zjem v zime pomaranč a trpím nádchou. Vitamín C mám, ale urobil som inú chybu. Nabudúce si radšej zvolím ako zdroj vitamínov potravinu, ktorej je vlastné chladné povetrie. Napríklad ružičkový kel, ten má rovnaké množstvo vitamínu C a navyše mu neuškodí ani sneh, ani mráz. Aj to je diagnóza.

Nemyslíme si, že diagnostikovať je ľahké. Človeku, ktorý nad tým premýšľa, trvá takéto učenie veľa rokov. To, čo teraz uvedieme, je iba malou ukázkou zo širokého poľa problémov. Aj staroveký orientálny lekár sa zaoberal vplyvom rodičov, dedičnosti, vplyvom prežitého života, spôsobom života, prostredím, kde človek žije, hviezdami, pod ktorými je zrodený, stravou, ktorou sa živí. Potom hodnotil pacientovo správanie, počúval ho, vyšetril ho pohľadom, pohmatom, sledoval jeho pulz, hľadal bolestivé body na jeho tele. Je potrebné poznať súvislosti medzi jednotlivými orgánmi a časťami tela, súvislosti medzi duševnými prejavmi a orgánmi. Orientálny lekár toho musel vedieť skutočne veľmi veľa.

Pozrime sa, ako kódoval napríklad konštitúciu - vrodené znaky človeka.

## JIN

veľký pretiahnutý vzrast  
malá drobná postava  
dlhé či tenšie kosti  
pretiahnutá trojuholníkovitá  
tvár so základňou hore  
črty tváre vzdialené od seba  
veľké široké ústa  
veľký špicatý nos  
oči ďaleko od seba  
zuby rastú skôr von  
medzi zubami sú medzery

jazyk je dlhý  
a špicatý  
dlhé prsty na rukách.  
dlhšie ako dlane  
pretiahnuté nechty  
dlhý krk  
dlhé končatiny  
okružle ramená  
nízky priehlavok na nohe  
veľké nohy

## JANG

menší vzrast  
zavalitá postava  
krátke silné kosti  
tvár okrúhlejšia, červená,  
oválna so základňou dole  
črty tváre pri sebe  
malé úzke ústa  
malý tupý nos  
oči blízko pri sebe, užšie pery  
zuby rastú skôr dovnútra.  
bez medzier.

vklinené medzi seba  
jazyk je kratší.  
štvorhranný alebo oválny  
krátke prsty na rukách, dlane  
štvorhranné, dlhšie ako prsty  
štvorhranné nechty  
krátky krk  
krátke silné končatiny  
hranaté ramená  
vysoký priehlavok na nohe  
menšie nohy

Podobne môžeme kódovať aj kondičné (aktuálne) črty:

JIN

uvoľnený postoj  
 uvoľnené ramená  
 knísajúca sa postava  
 koža opuchnutá, ružová  
 až červená  
 masťná, hrubá, visiace vačky  
 dlhšie vlasy  
 viac od hlavy  
 veľa potu  
 pomalší pohyb  
 nerozhodnosť pri reči  
 ľútostivosť  
 plačlivosť  
 únavnosť, ľahostajnosť  
 strach, obavy  
 odmietavý postoj  
 neskoré vstávanie  
 všade prichádza  
 neskoro  
 dáva prednosť slanému.  
 horkastému a suchšiemu

JANG

postoj v strehu  
 postava nahrbená dopredu  
 napätie vo svaloch  
 koža napnutá, vyhladená,  
 tenká  
 oranžová a žltá, biela  
 krátke vlasy  
 viac od nôh  
 málo sa potí  
 rýchle pohyby  
 rýchla reč  
 rozhodnosť,  
 unáhľenosť, bezcitnosť  
 stále napätie, podráždenosť  
 prílišné nadšenie  
 fanatizmus  
 skoré vstávanie  
 vždy príde včas  
 či až príliš skoro  
 dáva prednosť sladkému.  
 kyslému.  
 tekutému, mokrému

Sebahodnotenie je veľmi ťažké. Človek veľmi nerád na seba badá čokoľvek negatívne. Napriek tomu je sebahodnotenie prvým krokom k zlepšeniu života. Môžeme žiť ako pecúchovia, plniť iba základné požiadavky života. Vôbec nebudeme zvyšovať svoju kondíciu, nebudeme na seba klásť vysoké nároky. Ale k životu môžeme pristupovať aj ako vrcholoví športovci. Budeme sa usilovať byť v maximálnej kondícii, budeme chcieť, aby sa naša výkonnosť udržiavala dlhé roky na vysokej úrovni. Podľa toho budeme život trénovať. Buď vôbec, alebo veľmi dôkladne. Táto kniha je pre druhú kategóriu. Vrcholoví športovci života sa budú venovať ďalšiemu štúdiu a sebazdokonaľovaniu. Prvým krokom k tomu je rozpoznanie našej duševnej kondície. Ľudia, ktorí ku

mne ako k lekárovi prichádzajú so svojimi nervovými problémami, sa ma často pýtajú: „Od čoho to mám?“ „Od života,“ odpovedám, „od vami vedeného života. V tomto smere ste lajdák! Prinajlepšom slaboch.“ Nie je to vítaná odpoveď. Ale myslím, že pravdivá.

Už sme si uviedli, akú úlohu má fyzické telo v psychickej sfére. Aby sme vedeli, ktorým smerom máme svoju dušu ovplyvňovať, môžeme si pozrieť ďalšiu prehľadnú tabuľku. Rozdeľujeme psychické poruchy podľa kódu jin a jang.

JIN kondícia

*/. stupeň*

duševná únava prejavujúca sa stálym sťažovaním sa na niečo, postupná strata jasného úsudku

*//. stupeň*

pocity melanchólie, strata ctižiadosti a sebadôvery, začínajúca zábudlivosť, zhoršujúca sa pamäť

*///. stupeň*

citová podráždenosť, prevažne depresívne a obranné naladenie

*IV. stupeň*

podozrievavosť a skepsa, mylné domnienky, predsudky interpretácie, ustupujúci prístup k problémom

*V. stupeň*

diskriminácia a predsudky založené na komplexe menejcennosti

JANG kondícia

*/. stupeň*

duševná únava prejavujúca sa častou zmenou úsudku a postupnou stratou vyhranenej tendencie smeru v myslení a prístupu k veciam

*//. stupeň*

začiatok rigidity, postupne sa vyvíjajúca tvrdohlavosť a stály dôraz na nepodstatné veci

*///. stupeň*

vzrušivosť a prechkosť, prevažne nespokojné a útočné naladenie

*IV. stupeň*

mylné ilúzie v rozličných oblastiach, vytváranie nesprávnych koncepcií

*V. stupeň*

diskriminácia a predsudky založené na komplexe nadradenosti

### *VI. stupeň*

strata sebadisciplíny,  
chaotické myslenie  
a chaotický prístup k veciam,  
schizofrénia

### *VII. stupeň*

arogancia  
úplná neschopnosť  
prispôbiť sa okoliu,  
uzavieranie sa do svojej  
ulity mylných domnienok

### *VI. stupeň*

egocentrické myslenie  
a egocentrický prístup  
k veciam, zužujúca sa  
indoktrinácia

### *VII. stupeň*

dráždivá arogancia,  
úplná neschopnosť prijať  
ostatných, vynucovanie si  
nadvlády nad ostatnými,  
sebaospravedlňujúce tendencie

Okrem vrodenej konštitúcie má podľa orientálnej predstavy pri vzniku týchto duševných problémov podstatnú úlohu jedlo. Psychické poruchy jin vznikajú vraj po nadmernom požívaní cukru, medu, ovocia, ovocných štiav, drog, alkoholu, ostrého korenia, mlieka, tropického ovocia a zeleniny a príslušného množstva tekutín. Psychické problémy jang spôsobuje nadmerná konzumácia mäsa a iných živočíšnych potravín, príliš veľa soli a slaných jedál, veľa dlho pečených jedál, pripálené jedlá, nedostatok vody a tekutín.

Za druhú, veľmi dôležitú oblasť pre sebadiagnostiku sa považoval vzhľad. Podľa orientálnych predstáv sa nič na tele netvorí náhodou. Nie je náhodné, keď nám narastie veľký nos či máme zrastené obočie. Farba kože, rôzne kožné útvary, vystupujúce žilky alebo tukové nádorčeky, to všetko má svoj konkrétny význam. Niektoré prejavy signalizujú iba náchylnosť a slabosť, iné sú známkou už narušenej funkcie. V každom prípade, len čo si začneme sami seba viac všímať, dozvieme sa o sebe oveľa viac ako dosiaľ. Je to krásny pocit dôverne sa oboznámiť sám so sebou. Znie to skôr ako vtip, ale vtip to nie je. O tom, ako sme na tom so svojou duševnou kondíciou, sa najlepšie presvedčíme večer. Vtedy môžeme zhodnotiť deň a urobiť potrebné závery. Bol šťastný a veselý? Prežil som ho v dobrej kondícii a v dobrej nálade? Bol taký, akých by sme chceli prežiť čo najviac?! Naopak ráno pri pohľade do zrkadla najlepšie zistíme, ako sme na tom fyzicky. Všetky vrásky, nabehliny, opuchliny, karpiny či povlaky sú signály, ktorým začneme pomaly rozumieť.

Stav líc ukazuje, aká je kondícia pľúc. Koniec nosa odzrkadľuje

stav srdca. Drobné žilky na špičke nosa poukazujú na možný vysoký tlak a zlú funkciu srdca. Opuchnutý, tvrdý koniec nosa je varovaním pred tukovými nánosmi okolo srdca. Priestor medzi nosom a hornou perou je zónou sexuálnych orgánov. Pozdĺžna ryha v týchto miestach znamená ich slabosť. Zvislé ryhy, typické pre starých ľudí, informujú pozorovateľa o degenerácii sexuálnych orgánov. Mužské fúzy boli symbolom správnej kvality pohlavných orgánov.

Ústa, ako sme už povedali, sú zrkadlom tráviaceho traktu. Horná pera informuje o stave žalúdka, ústne kútiky o dvanástniku a žľčových vývodoch. Ústa majú byť malé a súmerné. Pery pevné a ružové. Veľké ústa signalizujú, že tráviace ústrojenstvo degeneruje a stráca svoju silu. Dolná pera vyjadruje stav hrubého čreva. Ochabnutá dolná pera znamená ochabnuté črevo a tendenciu k zápche. Veľmi záleží na tom, akú stravu jeme. Zanášajúce sa cievy spôsobujú tmavnutie perí.

Zuby majú byť rovné a zovreté. Keď vyčnievajú, znamená to, že nositeľ je výrazne jin konštitúcie. Neočakávajme od neho silnú vôľu, skôr pochopenie. Zuby smerujúce dovnútra charakterizujú jang konštitúciu. Nositeľmi sú skôr praktickí ľudia. Riedke zuby nebyvajú známkou dobrého zdravia, skôr naopak.

Uši sú rozdelené do niekoľkých pásiem. Dolná časť zodpovedá nervovému systému, stredná priehlbina tráviacemu a dýchaciemu systému, horná časť obehovému systému. Uši majú správne priliehať k hlave a ich horný okraj má byť v rovine obočia. Veľká konzumácia živočíšnych produktov vedie k vyťahovaniu ucha nahor a miznutiu lalôčika. Neprimeraná konzumácia sladkostí, ovocia a mlieka spôsobuje zašpicatenie a odstávanie uší.

Oči majú vzťah k obličkám. Priestor medzi obočím je doménou pečene a sleziny. Spánková oblasť informuje o stave podžalúdkovej žľazy. Tvar obočia je daný konštitúciou. Silné a dlhé obočie je známkou dlhovekosti, pri okrajoch redne. Možno z neho usúdiť, kedy človek začne strácať zdravie. Husté obočie svedčí o dobrej vitalite, riedke obočie o slabej vitalite. Pretože vnútorná časť obočia je obrazom mladosti, stredná časť dospelosti a konce obočia prezrádzajú starobu, môžeme skúmaním obočia určiť všeobecné sklony v každom životnom období. Orientálni lekári veľmi oceňovali diagnostickú pomoc medzery medzi koncami obočia. Tomu, kto mal tieto konce blízko pri sebe, hrozilo nebezpečenstvo ochorenia jang orgánov, podžalúdkovej žľazy, pečene.

srдца či obličiek. To preto, že tieto choroby sú spôsobené živočíšnymi jang potravinami. Naopak veľké vzdialenosti medzi obočím znamenali náchylnosť na ochorenie žľzníka, pľúc, čriev, žalúdka či močového mechúra. Takýto človek totiž inklinuje ku konzumácii jin jedál. Z psychického hľadiska zovreté obočie poukazuje na malichernú povahu, svereposť, tvrdohlavosť, rýchle rozhodovanie a emočnú bystrosť. Naopak veľká medzera poukazuje na neistotu, nerozhodnosť, málo odhodlanosti. Býva vraj znakom vdov.

Aj medzi očami si môžeme vybrať. Veľké jin oči prezrádzajú citovosť, nerozhodnosť, ale aj jemnosť a uvoľnenosť svojho nositeľa. Ľudia s takýmito očami si musia dávať pozor na sladkosti, mlieko, malinovky a podobne. Ľudia s malými očami sú tvrdí, agresívnejší. K svojmu znaku prišli ešte ako embryá v období raného tehotenstva. Tým dostali do vienka aj náchylnosť na zdravotné problémy, ak budú nestriedmo konzumovať soľ a živočíšne produkty. Pre muža je teda vhodnejšie mať malé oči, posadené bližšie pri sebe, pre ženu naopak.

Vačky pod očami sú typické pre ľudí s poruchami obličiek a vylučovacieho systému. Vytvárajú sa hromadením tekutín a hlienu. Pretože obličky a vylučovanie vôbec je rozhodujúcou oblasťou v tvorbe sily osobnosti, majú ľudia s vačkami pod očami problémy s rozhodovaním. Strácajú rozhodnosť, rastie u nich únava, zábudlivosť, lenivosť. Nadmerný príjem tekutín spôsobuje preťaženie obličiek a stále slzenie. Orientálci pri uzatváraní obchodu varovali pred mrkaním. Kto často mrká, je neistý a bojzlivý a v obchode nemá šancu na úspech. Má príliš jin kondíciu.

Brada a okolie úst, to je oblasť, ktorej by ľudia mali venovať väčšiu pozornosť. Orientálni lekári z tejto časti tváre zbierali informácie o pohlavnom ústrojenstve. Fúzy rastú mužom v dôsledku produkcie mužských pohlavných hormónov. Pýcha mnohých mužov - husté fúzy - mohli byť výkladnou skriňou ich pohlavného zdravia. Ale ak majú fúzy ženy alebo ak sú muži bez fúzov, je to vždy prejav určitej poruchy. Keď sa objavia u ženy fúzy, znamená to, že jej pohlavné žľazy upadajú, ako to názorne vidíme u žien v starobe, alebo že sa prejedajú živočíšnymi produktmi. Takúto poruchu môže spôsobiť aj prejedanie vôbec. Drobná bradavica usvedča nositeľa z jemnej, ženskejšej povahy, hranatá a veľká brada napovedá, že jej majiteľ má agresívnejšiu, mužnú letoru. Mastná pokožka a zapálené žliazky na brade avizujú, že pohlavné ústrojenstvo trpí nadbytkom tuku a cukru.

Skôr ako sa rozlúčime s tvárou, zastavme sa na okamih pri jazyku. Aj v čase modernej medicíny ho v ordináciách predvádzame lekárom. Pre orientálnu tradičnú medicínu však znamenal trocha väčší zdroj informácií. Ak je bledý, človek má málo červených krviniek. Žltá farba poukazuje na poruchu činnosti pečene a žľáz. Modrastý jazyk je dôsledkom zlyhávania srdcovej činnosti. Povlak na jazyku svedčí o zaplavení organizmu toxínmi. Povlak v strednej časti jazyka je príznakom hromadenia toxínov v žalúdku a tenkom čreve. Povlak pri koreni jazyka je dôsledkom nedobrej činnosti hrubého čreva. Zmeny v zafarbení jazyka či trhliny na jeho povrchu, vyvýšeniny alebo zmeny v citlivosti boli dôležitými ukazovateľmi činnosti jednotlivých orgánov. Keď je postihnutá špička jazyka, myslíme na srdcovú slabosť. Okraje konca jazyka sú obrazom pľúc. Keď je na nich pena, hrozí zápal priedušiek. Keď je popukaný celý okraj jazyka, vieme, že v človeku väzí strach, starosti, obavy. Trhliny uprostred jazyka môžeme brať ako odporúčanie, aby sme si jedlá vybrali starostlivo. Hrubé črevo nie je v dobrej kondícii. Napokon keď sa vrátíme k mape jazyka, určíme si dobrú diagnózu aj sami.

Ruky a nohy sú vraj knihou, v ktorej by mal vedieť čítať každý lekár. Silná dlaň či chodidlo sú známkou dobrej konštitúcie. Ruky by mali byť chladné a červenkasté. Keď sú príliš teplé, znamená to, že pečeň je nútená pracovať príliš intenzívne. Dlaň a chodidlo sú oblasti odrážajúce fyzické vlastnosti, prsty odrážajú viac mentálne tendencie. Ruky a nohy sú predĺžením vnútorných orgánov. Preto z nich môžeme vyčítať informácie o kvalite orgánov, ale prostredníctvom nich aj orgány ovplyvňovať. Podľa pružnosti zápästí a kĺbov prstov sa vraj dalo posúdiť, či je človek vnútri svojho tela mladý, alebo či už jeho cievy tvrdnú a myseľ je skostnatená. Zápästie sa musí do vysokého veku pružne ohýbať, najmenej do deväťdesiatich stupňov, radšej viac. Aj prsty sa musia dať pomocou druhej ruky ľahko prehnúť dozadu. Potom je všetko v poriadku.

Nechty sú spolu s kosťami ovplyvňované obličkami. Každý necht je však zároveň súčasťou meridiánu, ktorý má vzťah k určitému prstu. Možno si podľa nich robiť úsudok o povahe človeka. Štvorhranné nechty signalizujú „jangovosť“, a tým aj praktickosť a aktivitu, podlhovasté a oválne nechty sú majetkom citovo či umelecky založenej osobnosti. Okrem bieleho mesiačika pri nechtovom lôžku majú byť jednofarebné, hladké. Keď sa

na Vianoce najeme veľa sladkostí, objavia sa na nechte belavé škvrnky. V blízkosti nechtového lôžka sa objavia o niekoľko týždňov, k okraju nechta sa dostanú približne po šiestich mesiacoch. Keď si pozrieme nechty inej osoby, môžeme odhadnúť, aké sú jej stravovacie návyky.

Je ešte veľa ukazovateľov ľudského zdravia, ktoré možno pozorovať voľným okom: farba kože, kvalita vlasov, spôsob chôdze, držanie tela a postoj. Na veľa z nich prídete sami pozorovaním, o iných sa dozviete ďalším štúdiom. Človeka hodnotíme nielen zrakom, ale aj sluchom, hmatom či sledovaním jeho zvykov.

Ľudí počúvame sčasti pre obsah ich slov, ale hodnotíme aj zafarbenie, tón a rýchlosť reči. Postupne zistíme, že obsah reči pôsobí na nás čoraz menej, zato ostatné kvality nadobúdajú väčší význam.

Orientálni lekári neboli v tomto smere výnimkou. Ak sa pozerať na niekoho, kto nás so záujmom počúva, vidíme, že nakláňa hlavu mierne nabok. Keď chceme priateľovi urobiť radosť, počúvame jeho rozprávanie v takejto pozícii. Hlavu ľudia natáčajú aj preto, že jedno ucho je vždy o niečo lepšie ako druhé. Z toho, na ktorú stranu ľudia nakláňali hlavu, orientálci usudzovali na prevahu vplyvu matky či otca. Keď nakláňame hlavu doprava, bola silnejšia matka, keď doľava, prevažoval otec.

Slabo rozprávajú chorí ľudia, duševne chorí často viac vzdychajú, ako hovoria, ich hlas na konci vety slabne. Ľudia so silnou konštitúciou majú rovnomerné tempo a rytmus reči. Pretože sila hlasu značne závisí od práce pľúc, možno predpokladať, že ľudia so slabým hlasom nemajú v poriadku pľúca a hrubé črevo. Sú citovo labilní. Vysoko položený hlas presvedča lekárov, že pacient sa živí najmä ovocím, sladkosťami, múčnymi výrobkami. Mäso a tuky zasa hlas prehľbujú. Rytmus hlasu je riadený srdcom. Príliš nadšený tón a rýchle tempo pretkávané smiechom varovali lekárov pred nebezpečenstvom srdcového poškodenia.

Všimnime si ešte jeden spôsob orientálnej diagnostiky, a to diagnózu pohmatom. Za klasickú sa považuje pulzová diagnóza. Keďže do Európy asi ťažko prenikne jej umenie, povedzme si aspoň niektoré zaujímavosti.

Pri vyšetrovaní pulzu položíme ukazovák, prostredník a prsteník vedľa seba na tepnu nachádzajúcu sa na zápästí. Každý z prstov vníma tep patriaci inému orgánu. Pri povrchnom tlaku vnímame duté orgány, pri silnom tlaku, v hĺbke, diagnostikujeme

hutné orgány. Hodnotenie pulzov si vyžaduje veľmi dlhú prax a skúsenosť.

Pretože počas dňa každý orgán prechádza obdobím svojej maximálnej a minimálnej činnosti, záleží aj na tom, v ktorej fáze dňa pacienta vyšetrujeme. U žien záleží aj na fáze mesačného cyklu. Je to spôsobené rozdielnou produkciou hormónov v priebehu mesiaca. Bez významu tu nie je ani ročné obdobie. V každej sezóne dominuje niektorý z orgánov. Na jar pečeň, v lete srdce, na sklonku leta žalúdok, na jeseň črevá a pľúca, v zime obličky. Zmeny činnosti týchto orgánov spôsobujú aj zmeny pulzu. Vidíme, že orientálny diagnostik musel toho o pulze vedieť veľa. Aj v učebniciach orientálnej medicíny tvorilo učenie o pulzovej diagnostike niekoľko stoviek strán. Pri hodnotení pulzu si indickí a čínski lekári pomáhali prirovnaním k pohybu zvierat. A tak sa môžeme dočítať o labuťom pulze, ktorý sa podobá pohybu labute vo vode, žabom či haďom pulze. Príroda bola pre starovekých lekárov nekonečným zdrojom inšpirácie.

Keď lekár nahmatal silný a veľký pulz, znamenalo to, že v orgáne je prebytok energie jang. Aplikoval akupunktúrne ihly spôsobom, ktorý viedol k upokojeniu. Nechal ich zabodnúť hlboko a dlho. Keď bol pulz malý, usúdil, že celkove chýba energia. Takéhoto človeka nebolo možné liečiť ihlami, ale jeho obranné sily bolo treba obnoviť liekmi a diétou. Dlhý pulz bol príznakom dominancie jang energie - ihly bolo treba aplikovať povrchne a vpich musel byť rýchly. Všeobecne možno konštatovať, že hlboko uložený nepravidelný pulz, ktorý plní tepnu slabo, ukazuje, že choroba má jinový pôvod, a naopak povrchnejší, zrýchlený a silný pulz, ktorý dobre plní cievu, označuje chorobný proces typu jang. Dôležitým ukazovateľom prognózy ochorenia bolo zistenie, že pulz je ešte na povrchu a aj ostatné telesné a duševné príznaky možno kódovať symbolom jang. Znamenalo to, že obranné sily sú ešte zachované. V organizme prebieha boj medzi chorobou a obrannými mechanizmami. Pulz je silný, koža horúca, človek je ešte aktívny. Ak je to naopak, obranné sily sú vyčerpané a hrozí zlyhanie či prechod choroby do chronickej formy. Vidíme, že symbolika vo vyjadrovaní orientálnych lekárov bola skutočne komplexná. V tomto prípade energia čchi zahŕňala aj imunitný systém.

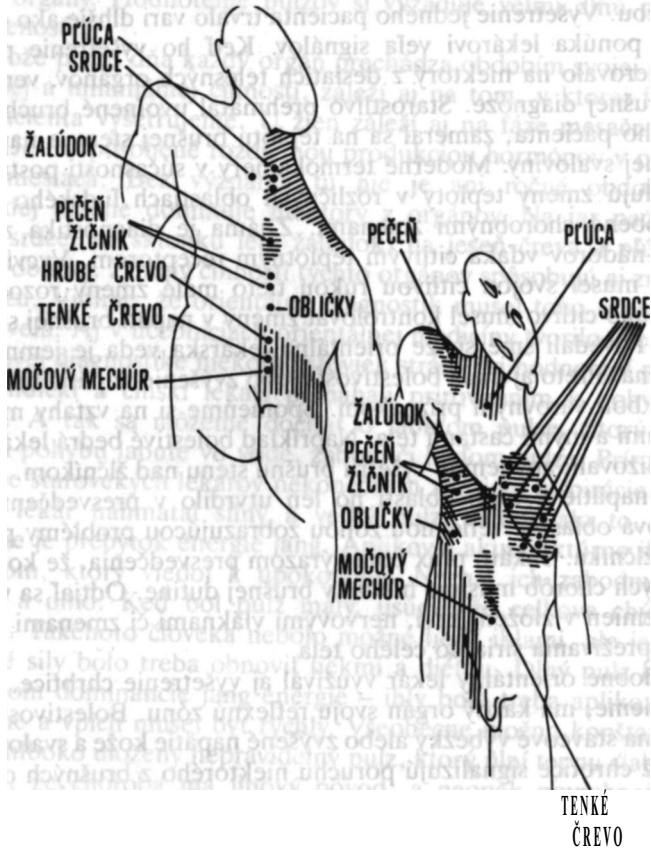
Bolo by chybou domnievať sa, že orientálni lekári boli čarodejníci, ktorí z pulzovej diagnostiky ihneď určovali druh ochorenia

a liečbu. Vyšetrenie jedného pacienta trvalo vari dlhšie ako dnes. Telo ponúka lekárovi veľa signálov. Keď ho vyšetrenie pulzu nasmerovalo na niektorý z desiatich telesných orgánov, venoval sa brušnej diagnóze. Starostlivo prehmatával uvoľnené brucho ležiaceho pacienta, zameral sa na teplotu brušnej steny a napätie brušnej svaloviny. Moderné termokamery v súčasnosti postupne odhaľujú zmeny teploty v rozličných oblastiach ľudského tela. spôsobené chorobnými zmenami. Známa je diagnostika zhubných nádorov vďaka citlivým teplotným receptorom. Vycvičený lekár musel svojou citlivou rukou tieto malé zmeny rozoznať. Rovnako citlivo musel kontrolovať zmeny v napätí brušnej svaloviny. Povedali sme si, že orientálna lekárska veda je jemná až subtílna. Preto aj malá bolestivosť alebo zvýšenie napätia brušnej steny boli varovným príznakom. Spomeňme si na vzťahy medzi orgánmi a inými časťami tela. Napríklad bolestivé bedrá lekárovi signalizovali, aby jemne vyšetřil brušnú stenu nad žlčníkom. Zvýšené napätie v tejto oblasti ho len utvrdilo v presvedčení, že bedrová oblasť je reflexnou zónou zobrazujúcou problémy pečene a žlčníka. Takáto prax bola výrazom presvedčenia, že korene všetkých chorôb musíme hľadať v brušnej dutine. Odtiaľ sa vplyvom zmien v zložení krvi, nervovými vláknami či zmenami citového prežívania šíria do celého tela.

Podobne orientálny lekár využíval aj vyšetrenie chrbtice, kde ako vieme, má každý orgán svoju reflexnú zónu. Bolestivosť pri tlaku na stavcové výbežky alebo zvýšené napätie kože a svaloviny pozdĺž chrbtice signalizujú poruchu niektorého z brušných orgánov. Preto je možné vyšetřením chrbtice odhaliť príčinu ochorenia aj vzdialeného orgánu, ale takisto je možné uvedomiť si, že ťažkosti s chrbticou budú ustupovať, keď si urobíme dokonalý poriadok v tráviacich a vylučovacích orgánoch.

Na obrázku vidíme zóny pre brušnú a chrbtovú diagnózu. (Obr. č. 60.)

Aká by to bola orientálna diagnostika, keby nevyužívala vyšetrenie aktívnych bodov a meridiánov. Lekár musel podrobne poznať priebeh meridiánov a sledovať zmeny, ktoré sa vyskytli pozdĺž meridiánu. Zraku lekára nesmeli uniknúť zmeny na nechtových lôžkach, kde sa meridiány začínajú alebo končia. Všimol si zmeny na koži, bradavice, lišaje, sčervenania, ale aj svrbenie, pocity bolesti, pálenie, trnutie, ktoré pacient udával a ktoré sledujú priebeh meridiánov. Takýchto signálov je aj dnes veľmi



**60) Diagnóza z prednej a zadnej strany trupu**

veľa a naďalej sú cennou pomôckou pre lekárov, ktorí sa venujú aj orientálnej tradičnej medicíne. Pretože však svet letí dopredu a technika výrazne zlepšuje naše možnosti, zasiahla aj do tejto oblasti. Prvou novodobou lastovičkou bol japonský lekár Akabane. Všimol si, že pri angíne sa jeden z jeho prstov stal necitlivým na teplo. Len čo angína odznela, citlivosť sa vrátila. Keďže to bol lekár, ktorý sa pridrižoval tradícií Orientu, dal túto zmenu do súvislosti s priebehom meridiánov. Horiacou tyčinkou zahrieval

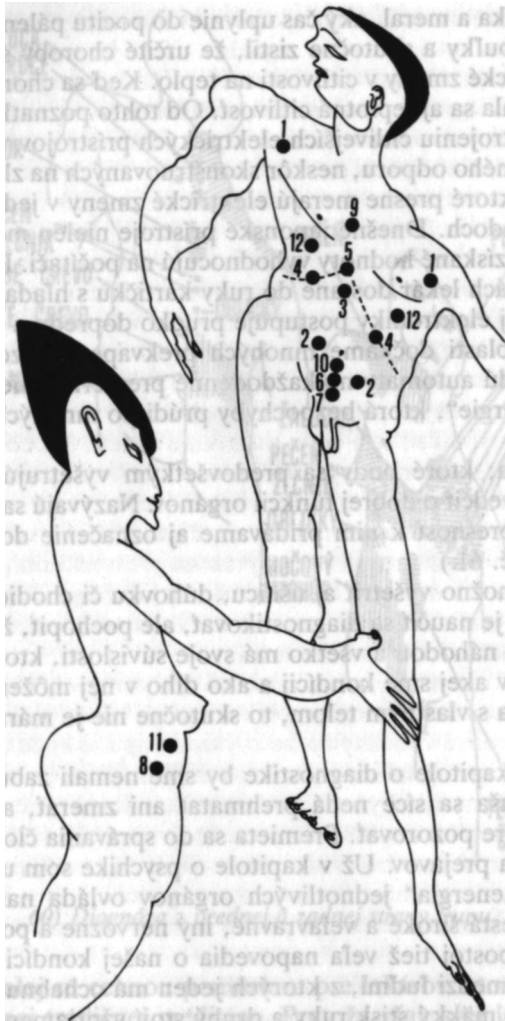
nechtové lôžka a meral, aký čas uplynie do pocitu pálenia. Údaje značil do tabuľky a skutočne zistil, že určité choroby spôsobujú charakteristické zmeny v citlivosti na teplo. Keď sa choroba upravila, vyrovnala sa aj teplotná citlivosť. Od tohto poznatku bol iba krôčik k zostrojeniu citlivejších elektrických prístrojov, najprv na meranie kožného odporu, neskôr skonštruovaných na zložitejších princípoch, ktoré presne merajú elektrické zmeny v jednotlivých aktívnych bodoch. Dnešné japonské prístroje nielen merajú, ale aj zapisujú a získané hodnoty vyhodnocujú na počítači. Po niekoľkých sekundách lekár dostane do ruky kartičku s hľadanou diagnózou. Vývoj elektroniky postupuje prudko dopredu a tuším, že sa v tejto oblasti dočkáme mnohých prekvapení. Azda to raz skutočne budú automaty na každodenné premeriavanie a vyrovnávanie „energie“, ktorá bezpochyby prúdi po mnohých cestách v organizme.

Pozrime sa, ktoré body sa predovšetkým vyšetrujú, keď sa chceme presvedčiť o dobrej funkcii orgánov. Nazývajú sa signálne body a pre presnosť k nim pridávame aj označenie doplňujúce body. (Obr. č. 61.)

Podobne možno vyšetriť aj ušnicu, dúhovku či chodidlo. Účelom však nie je naučiť sa diagnostikovať, ale pochopiť, že na tele sa nič nedeje náhodou a všetko má svoje súvislosti, ktoré rozhodujú o tom, v akej sme kondícii a ako dlho v nej môžeme ostať. Oboznámiť sa s vlastným telom, to skutočne nie je márna investícia.

Pravda, v kapitole o diagnostike by sme nemali zabudnúť na psychiku. Duša sa síce nedá prehmatať ani zmerať, ale dá sa pomerne dobre pozorovať. Premieta sa do správania človeka, do jeho zvykov a prejavov. Už v kapitole o psychike som upozornil na to, ako „energia“ jednotlivých orgánov ovláda naše gestá. Nieкто má gestá široké a veľavravné, iný nervózne a polovičaté. Stisk rúk či postoj tiež veľa napovedia o našej kondícii. Určite bude rozdiel medzi ľuďmi, z ktorých jeden má ochabnutý, zakrivený postoj a mäkký stisk ruky a druhý stojí vzpriamený a ruku stisne pevne a rezolútne. Mnohé môžeme usudzovať o človeku, keď si prezrieme jeho partnera. Všetci hľadajú rovnováhu, vyrovnávajú tak svoje nedostatky.

Pretože som podľa rodného listu muž, pokúsím sa radšej opísať ženu, ktorú by sme mohli učene nazývať komplementárna alebo doplňujúca žena.



**61) Bodová diagnóza**

- (1 - pľúca, 2 - hrubé črevo, 3 - žalúdok, 4 - podžalúdková žľaza,  
 5 - srdce, 6 - tenké črevo, 7 - močový mechúr, 8 - obličky,  
 9 - osrdcovník, 10 - trojitý ohrievač, 11 - žľzník, 12 - pečeň)

Jang žena je fyzicky i psychicky silná, samostatná, športovo založená. Keď sa bude prejedat', bude z nej dynamická, obézna, rezolútna dáma. Charakterizuje ju silná voľa, priamosť, veľkorysosť, dostatok energie. Je ctižiadostivá, preto sa uplatní vo vedúcich funkciách. Zle znáša odpor, jej prirodzenosťou je vládnúť. V láske býva majetnícka až žiarlivá. Ak si takáto žena vezme silný typ jang muža, dôjde k vážnym rozporom. Ak je ona sama vyhranene jang typ, nemôže si vziať ani pasívneho, snivého jin manžela. Najlepšie sa k nej bude hodiť manžel na rozhraní jin jang, ktorý bude ešte dostatočne dynamický, aby jej stačil, ale natoľko pokojný, aby obrusoval ostrie jej správania.

Jin žena je citlivá, intuitívna, citovo založená, so sklonmi k úzkosti pri neúspechu. Pri tlstnutí sa zaokrúhľuje. Má zmysel pre estetiku, výchovu detí, a najmä pre humor. Vyhovuje jej obchodovať, starať sa o deti, venovať sa umeniu. Jej oči sú veľké, nos jemný a jej ozdobou je pleť. Venuje jej veľkú starostlivosť. Oblieka sa elegantne, so zmyslom pre krásu. V ideálnom prípade by muž mal byť mierne jang, aby ju prinútil k reálnej akcii. V opačnom prípade tvoria pasívnu dvojicu trpiacu pocitmi ublíženosti. Ak je muž príliš jang, nestačí jeho tempu a chýba jej humor a jemnosť.

Takýmto spôsobom sa manželia obvykle veľmi vytrvalo dopĺňajú. V prvom, ale aj v piatom manželstve. Keď vidíme jedného zo životných partnerov, môžeme toho veľa usudzovať o druhej polovičke.

Rovnaké množstvo poznatkov môžeme o človeku načerpať aj vtedy, keď sledujeme jeho výber potravy. V nasledujúcej kapitole sa dozvieme, ako sa kóduje potrava. Spoznáme človeka, ktorého priťahuje jang potrava. Bude obľubovať mäso, údeniny, solené a korenené jedlá. Zhodnotíme jeho konštitúciu a budeme vopred vedieť, aký spôsob správania môžeme od neho očakávať. Jang konštitučný typ si bude nadbytkom uvedených potravín pestovať zaťatosť, neústupčivosť až vzťahovosť. Bude preňho optimálne, keď stravu mierne presunie k pólu jin. Vzrastú jeho tvorivé schopnosti a pružnosť myslenia. Takisto jin konštitúcia môže pri mierne jangovej strave rozvinúť svoje tvorivé a intuitívne prednosti, lebo zlepší svoje organizačné schopnosti a aktivitu. Naopak, keď bude tento typ príliš priťahovať jin strava, vzrastie uňho nepokoj, nesústredenosť a neschopnosť dokončiť začatú vec.

J O S E F J O N Á Š

Rozlúštiť tieto vety nám pomôže hneď nasledujúca kapitola. Človek je vďačný objekt na štúdium. Nezriekajme sa nijakých poznatkov. Prinesme si do misky trochu dobrého jedla a zamyslime sa nad tým, či skutočne sme tým, čo jeme, alebo či nás strava nemusí ani najmenej zaujímať.

## *Jest' neznamená vždy žít'*

Máme problémy. Napokon, kedy ich ľudstvo nemalo? My si však myslíme, že už je načase zbaviť sa aspoň niektorých. Napríklad chorôb. Priemerný ľudský vek sa nezvyšuje tak rýchlo, ako by sme si predstavovali, naopak, degeneratívne ochorenie zasahuje čoraz mladšie vrstvy obyvateľstva. Je pravda, že vďaka hygiene, očkovaniu a antibiotikám sme sa zbavili smrtiacich infekčných epidémií. Bol to najrevolučnejší krok v dejinách zdravotvedy. Od tých čias prešľapujeme na mieste. Ľudia sa chvíľu pasívne prizerali, ako veda zvädza súboj s prírodou o naše zdravie a dlhý vek, ale v poslednom období si uvedomili, že aj oni musia priložiť ruku k dielu. Ľudia akoby cítili, že roky, ktorých sa teraz v priemere dožívajú, ešte nie sú tie pravé. Ak sa dnes dožívajú v priemere sedemdesiatich až osemdesiatich rokov, zdá sa to málo. Ľudia v tomto veku ešte nechcú zomrieť. Oveľa vyrovnanejšie sa lúči so svetom človek, ktorý má deväťdesiat alebo sto rokov. Povedzme, že intuícia človeku napovedá, že na svoje zrenie potrebuje práve aspoň tých deväťdesiat rokov. Tak ako plod v matkinom lone potrebuje deväť mesiacov na to, aby sa narodil zdravý, potrebuje zrejme aj človek opúšťať svoju matku zem v ekvivalentnom čase, aby bol takisto pripravený bez obáv sa pustiť za ďalším. Na taký dlhý život nevyhnutne potrebujeme pochopiť isté zákonitosti tohto sveta.

Podľa štatistikov bude v roku 2010 počet starých ľudí po prvý raz presahovať počet mladých ľudí. Ak bude trend chorobnosti pokračovať tak ako doteraz, môže sa stať, že jedného dňa nebude dostatok ošetrovateľov. Veď ani dnes nie je ani ten najbohatší štát schopný zabezpečiť kvalitnú starostlivosť pre všetkých obyvateľov. Jedinou možnou cestou pre budúcnosť je ozdravenie celej

populácie. To si však vyžaduje, aby každý pochopil, že musí začať sám od seba. Máme k dispozícii otrasné čísla. Vedci sa domnievajú, že 80 % chorôb vrátane zhubných nádorov si spôsobuje človek sám svojím počínaním. Z toho vyplýva, že radikálnou zmenou životných návykov a životného štýlu by v našom zdravotnom stave mohol nastať radikálny obrat. To je vlastne zmysel tejto knihy. Hľadať inšpiráciu v inej dobe a inej civilizácii.

Vzhľadom na to, že vzduch a strava sú absolútne nevyhnutnými sprievodcami životom, všimnime si jedného z nich podrobnejšie. Strava sa dnes v civilizovanej časti sveta pokladá za rozhodujúci činiteľ v boji o zdravie ľudstva.

Neodolal som a v celej knihe sa zmieňujem o vážnosti, akú požívala strava v Oriente. Považovali ju za takú silnú, že mohla uzdravovať aj zabíjať. Žena jedného zo svetových dietológov Japonka Avelina Kushi pri ukážke svojej makrobiotickej kuchyne povedala: „Kuchyňa je najzložitejšie laboratórium na svete. Staďaľ môžete zabíjať či uzdravovať svojho muža, spraviť svoje dieťa bystrým a inteligentným, milenca vášnivým. Z kuchyne ovládate svoju rodinu. Ide len o to, aby ste poznali vplyv jednotlivých potravín a prípravy jedla.“ Máme tendenciu označovať stravu našich predkov za správnu a zdravú. Nemožno však rekonštruovať stravovacie zvyky minulosti. Intuícia našich predkov bola veľká, obrovské boli aj ich pozorovacie schopnosti. Svet však uhaňa po svojej špirále ďalej. Strava našich predkov na celom svete závisela od prírodných, kultúrnych i ekonomických podmienok. Väčšina chorôb spôsobených nesprávnou stravou pochádzala z nedostatku aj z nedostatočného poznania. Bohaté vrstvy obyvateľstva sa prejedali. Chudobní žili v biede. Infekcie komplikovali ľudom život viac, ako si vieme predstaviť. Neexistoval chemický priemysel, stres mal celkom iný charakter, než má dnes. Napriek tomu ľudia obdivuhodne poznali účinok potravín na organizmus, a to tak v európskom, ako aj v orientálnom staroveku. Niektoré skúsenosti sa nám budú hodiť.

Predstavme si jednoduchú analógiu. Všetky látky, ktoré sa predtým používali, boli prírodného pôvodu. Potom prišli analytické a syntetické metódy, ktoré podnietili vznik obrovského arzenálu chemicky pripravených liečiv. Nadšenie, ktoré ho sprevádzalo, pripomínalo zlatú horúčku na Klondike. Tak ako tam, opadlo aj nadšenie vo farmaceutickom priemysle. Možnosti syntetickej prípravy nových látok boli do značnej miery vyčerpané. Do po-

predia sa dostávajú negatívne účinky umelo vyrobených liekov. Na celom svete sa dvíha mohutná vlna záujmu o prírodu, liečivé rastliny a prirodzené liečebné metódy. Tento záujem sa musel dotknúť aj potravy, ktorá mala pôvodne iba prírodný charakter. Obsahovala rovnaké látky ako liečivé rastliny, minerály či živočíšne tkanivá. Po mohutnom rozkvetu potravinárskeho priemyslu, zavedení farbív, stabilizátorov, sladidiel a konzervačných prostriedkov, analýze jednotlivých potravín a extrahovaní výživných látok sa opäť dostávajú k slovu prirodzené potravinové komplexy, ako je zrno či celá rastlina. Význam potravy pri liečení chorôb je nepochybný, len naše poznatky nie sú dostatočné.

Potravou nebudem liečiť zápal pľúc, ale pri skleróze tepien ju rozhodne použijem radšej než lieky. Všetko si vyžaduje svoje. Celé stáročia sa rozpracúvali liečebné účinky liekov a na stravu sa zabúdalo. Naše storočie prinieslo veľkú renesanciu záujmu o liečenie potravinami. Naše vedomosti sú však malé, a tak sa vedci zatiaľ dohadujú o základných veciach. Možno žiť bez mäsa? Koľko bielkovín musí človek dostať a aké má byť ich zloženie? Koľko a akého tuku potrebujeme? Aké sú nevyhnutné dávky vitamínov? Odkiaľ je najlepšie ich brať? Mohol by som položiť stovky otázok. Dali by sa uviesť stovky kníh a článkov, ktoré dávajú rozdielne odpovede. Preto je veda o výžive zložitá a na jej výskum nemožno použiť bežné lekárske metódy.

Ak skúmame napríklad množstvo vitamínu C, ktoré je potrebné na dobrú funkciu organizmu, musíme zvažovať otázky dedičnosti, spôsobu výživy pred pokusom a pri pokuse, fajčenia, požívania alkoholu, veľkosti stresových situácií a mnohé ďalšie okolnosti. Pre súčasný stav vedy je to skutočne ťažké. Preto sa môžeme stretnúť s ľuďmi, ktorí nejedia surovú zeleninu ani ovocie, a s ľuďmi, ktorí denne zjedia jeden či dva gramy syntetického vitamínu. Aké ťažké je zjednodušene hodnotiť pokus týkajúci sa potravy, ukázal slávny arabský lekár Avicena. Je to už pekných pár storočí, čo uskutočnil zaujímavý pokus. Priviazal dvoch baranov a k nim vlka. Zápletka bola v tom, že jeden baran vlka videl a druhý ho pre niekoľko dosák nevidel. Jeden z baranov aj napriek normálnej pastve zomrel vysilením, druhý len trochu upadol. Iste uhádnete, ktorý z nich tak zle doplatil na vedcovu zvedavosť. Áno, stres má veľkú úlohu v tom, ako potravu využijeme a aké musí mať zloženie, aby nás uchránila pred jeho nepríjemnými následkami. Preto vplyv rozličnej výživy skúmame

radšej pomocou takzvaného demografického výskumu. Porovná-  
vame výživové zvyklosti celých národov, obyvateľov určitých úze-  
mí, rôznych siekt a vrstiev či ľudí žijúcich v rôznych obdobiach.

Pri pokusoch na hmyze ai na zvieratách sa jasne ukázalo, že  
určitou výživou možno predĺžiť život sledovaného druhu až dvojnásobne oproti priemeru. Niekedy sa manipulovalo s množstvom potravy, inokedy s jej zložením. Ak krysy dostávali len dve tretiny dávky, po ktorej túžili, ich život sa výrazne predĺžil. Pri inom pokuse sa istému druhu muchy podával v potrave rastlinný peľ. Takto živená skupina žila v priemere dvakrát tak dlho ako muchy bez peľu. Existuje veľa pokusov v tejto oblasti. O niektorých si ešte povieme. Škoda, že ich aplikácia na človeka je taká ťažká. Rovnako ťažká je aj naša ďalšia cesta. Najprv si preberieme úskalia, ktoré nás čakajú pri súčasnej strave, potom si prezrieme rozličné diéty, ktoré privial čas. Pokúsime sa uplatniť princíp jin jang a kapitolu ukončíme návrhom na zloženie stravy, ktoré by mohlo vyhovovať dnešnej dobe.

Čím vyššia forma života, tým zložitejšia je látková výmena. Pretože ľudský organizmus je najzložitejšou formou života, potrebuje na svoje zachovanie komplikované komplexy látok, čomu zodpovedá aj ich odbúranie pri látkovej výmene. Organizmus metabolizuje a vylučuje tieto látky veľmi spleťtými cestami. Za túto cenu získava neobyčajné schopnosti a vlastnosti, ale aj krehkosť a veľkú závislosť od stability prostredia. Je jasné, že zdrojom väčšiny týchto látok je naša potrava. Človek v civilizovaných krajinách spotrebuje približne 600 kg potravy a 700 kg vzduchu za rok. Takéto obrovské množstvo samozrejme musí ovplyvniť jeho život. Len základných látok, ktoré by mal človek v strave sledovať, je okolo päťdesiat. Bielkoviny, tuky, škroby, vitamíny, enzýmy, minerály atď. Prakticky to ani nedokáže. V modernej dobe je občas izolovaná a preferovaná jedna časť celého potravinového komplexu, a to zanecháva na zdraví ľudí nedozerné škody. Boli sme už svedkami proteínovej (bielkovinovej) módnjej vlny, vitamínovej vlny, ale aj preceňovania kalórií. Každý z týchto módných trendov priniesol určité problémy. Tajomstvo zdravia spočíva v primeranom jedle, pohybe na čerstvom vzduchu a psychickej rovnováhe. Opak či zanedbávanie čohokoľvek z tejto trojice vedie k nárastu degeneratívnych ochorení. Ako sme už uviedli, najčastejšie je ochorenie srdca a ciev, ďalej sú to zhubné nádory. Zvyšuje sa množstvo alergických ochorení, prieduškovj

astmy, ekzémov, okolo 5 % ľudí má cukrovku, takmer 50 % ľudí má rozličné duševné problémy. Ľahšie choroby čriev, obličiek, očí, periférnych nervov a kĺbov sa stávajú civilizačnou normou. Vývoj degeneratívnej choroby trvá desiatky rokov, preto len málokto z nás dokáže dať do súvislosti predchádzajúcich tridsať rokov nášho života a súčasné ťažkosti, len málokto je schopný pokývať hlavou a zamyslieť sa nad tým, ako sa staral o svoju psychiku, koľko času venoval zdravému pohybu, a najmä, či jeho strava obsahovala potrebné látky v potrebnom množstve, či niečoho nebolo nadbytok, a tak udržiaval svoj organizmus bez toxických, znečisťujúcich látok. Organizmus je systém, ktorý je nesmierne citlivý na každé jedlo. Na udržanie dobrého zdravia a oddialenie starnutia je nevyhnutné, aby strava obsahovala primerané množstvo bielkovín, tukov, škrobov, vitamínov, minerálnych látok, vláknin, enzýmov, aby bola čo najmenej znečistená chemikáliami, dobre a šetrne pripravená. Požiadaviek je teda viac ako dosť.

Názory na jednotlivé zložky potravín sa rôznia. Bielkoviny potrebujeme na stavbu tkanív, ale aj na obnovu hormónov, enzýmov a iných aktívnych látok. Sú tvorené 23 aminokyselinami, z ktorých 8 si organizmus nedokáže sám vyrobiť. Bežne sa odporúča dávka 1 g bielkovín na 1 kg hmotnosti, čo značí asi 85 až 100 g bielkovín na deň, teda asi 13 % kalorickej hodnoty stravy. Materské mlieko obsahuje toľko bielkovín, že tvorí 6 % kalorickej hodnoty. Táto dávka stačí na udržanie pozitívnej dusíkovej bilancie. Súčasná odporúčaná dávka sa zdá príliš vysoká a ľudia ju ešte prekračujú. Zabúdajú, že sú obézni a že ich skutočná hmotnosť má byť napríklad o 20 či 30 kg menšia. Človek nemôže bielkoviny ukladať do zásoby, musí ich rozkladať za cenu vzniku jedovatých látok, močoviny, amoniaku. Pre organizmus je veľmi namáhavé odbúravať tieto látky a preťažuje sa tým mnoho orgánov. To je možné len určitý čas. Potom dochádza k degeneratívnym zmenám v najslabších miestach organizmu. Druhou otázkou sú zdroje bielkovín a ich zloženie. Za plnohodnotné sa pokladajú živočíšne bielkoviny, ktorých zdrojom je najmä mäso, mlieko, vajcia. Rastlinné bielkoviny sa označujú za menej hodnotné. Státisíce ľudí však dokazujú, že príjem rastlinných bielkovín pre život celkom postačuje. Vegetariánmi boli aj veľmi múdri ľudia, napríklad Pytagoras, Sokrates, Platón, Seneca, Pascal, Newton, Franklin, Wagner, Tolstoj, Shaw. Živočíšne bielkoviny prinášajú

so sebou do organizmu veľa problematických látok. Nadbytočné množstvo tukov, cholesterolu, purínové látky, rastové stimulatory, z údenín okrem iného dechtové látky, nadbytočné množstvo soli a dusičnany, ktoré sa používajú na dosiahnutie „zdravej“ červenej farby.

Strava s nadbytočným množstvom živočíšnych bielkovín môže spôsobiť nedostatok vápnika, horčíka a zinku, vyčerpáva zásoby vitamínov skupiny B, a môže tak viesť k vzniku duševných chorôb. Okrem iného sa metabolizuje aj na látku nazývanú amyloid, ktorá sa usadzuje v pohybovom tkanive a vedie k degenerácii orgánov, spolu s nedostatkom vitamínov tak prispieva k rýchlejšiemu starnutiu tkanív. Rozpadové produkty spôsobujú degeneráciu obličiek a pečene. Na prebytok živočíšnych bielkovín sa viaže aj vznik žlčkových a obličkových kameňov. Žlčkové kamene sa okrem toho pokladajú za nebezpečný príznak, pretože signalizujú nadbytočné množstvo cholesterolu v jedle. Mäso je prakticky bezvláknitá potrava a vedie k spomaleniu pohybu čriev, a tým k zahŕňaniu a rozpadu ich obsahu. Vysoký podiel živočíšnych bielkovín u starších žien spôsobuje odvápnovanie kostí a acidobázickú nerovnováhu organizmu, pretože mäso je kyselinotvorné (obsahuje desaťkrát viac fosfátových iónov než vápenatých a hořečnatých iónov). Tým trpia ďalšie orgány, napríklad mozog a srdce.

Živočíšne bielkoviny sú na druhej strane nesmierne prospešné pre vývoj človeka a pre stavbu jeho tkanív. Preto sa názory odborníkov na zastúpenie živočíšnych bielkovín v strave veľmi líšia. Jedni ich pokladajú za celkom nevyhnutné - čím viac, tým lepšie -, druhí za celkom zbytočné. Je pravda, že možno žiť bez mäsa, najmä v určitom období života. Za takéto obdobie možno považovať napríklad vstup do života, prvé roky po narodení, kým sa organizmus dôkladne oboznámi so svetom, ale najmä kritické obdobie dospelosti medzi 45 - 60 rokom a obdobie odchodu zo sveta i obdobie väčšiny chorôb. Strava si potom vyžaduje značnú premyslenosť, aby zostava aminokyselín bola čo najkompletnejšia. Najväčším zdrojom rastlinných bielkovín sú strukoviny, ktoré obsahujú 20-35 % bielkovín, orechy 15-30 %, obilniny 10-15 %. Zo živočíšnych potravín je to mäso s 15-25 %, vajcia s 12 %, sýr s 20 % a mlieko s 3,3 % bielkovín. Najzdravším zdrojom bielkovín pre človeka sú rozličné semená rastlín, strukoviny, obilniny, orechy, ryby, vajcia, chudé mäso malých zvierat. Možno hádam

aj konštatovať, že ak sa má znížiť nebezpečenstvo degeneratívneho ochorenia a zabrániť predčasnému starnutiu, je lepšie jesť v dospelom veku menšie množstvo bielkovín, než je zvykom, znížiť podiel živočíšnych bielkovín na jednu tretinu celkového príjmu bielkovín a zmeniť zdroje živočíšnych bielkovín, t. j. preferovať ryby a hydinu. Obyvatelia krajín, kde je súčasťou národnej stravy takýto model, majú podstatne lepší zdravotný stav, menej degeneratívnych chorôb a dlhší priemerný vek, než majú v krajinách s opačnými zvykmi. Veľkým problémom v súčasnej strave sú tuky. Konzumujeme ich prebytok. Odporúčaná dávka je 30 % energetickej hodnoty celodennej stravy, bežne však tvoria 40 i viac percent. Takéto množstvo tukov už predstavuje vážne zdravotné riziko. Je dokázaná súvislosť medzi množstvom prijatého tuku a hladinou cholesterolu v krvi, a tým aj zvýšením výskytu cievnych ochorení. Ďalej súvislosť medzi niektorými druhmi nádorov, napríklad prostaty, hrubého čreva, prsníkov, vaječníkov, a množstvom tuku v potrave. Pri ich nadbytku odchádza stolicou mnoho vitamínov rozpustných v tukoch, takže dochádza k ich paradoxnému nedostatku, pretože napriek vysokému príjmu sa vitamíny nemusia dostať do tela (A, D, E, K). Na mastné kyseliny sa viaže aj vápnik, čím dochádza k degenerácii zubov a kostného tkaniva, vzniká osteoporóza, degeneruje podžalúdková žľaza, srdce a ďalšie orgány, objavuje sa malátnosť, únava. Tuky tvoria dve skupiny. Jedna obsahuje nasýtené, druhá nenasýtené mastné kyseliny. Potravou treba prijímať výlučne nenasýtené, esenciálne mastné kyseliny. Ostatné tuky slúžia len ako zdroj energie. Pre ľudský organizmus sú najideálnejšie rastlinné tuky viazané v semenách, ako sú strukoviny a obilniny. Živočíšne tuky by mali tvoriť len malú časť z celkového príjmu tukov. Masť má oproti maslu ideálnejší pomer nasýtených mastných kyselín voči nenasýteným mastným kyselinám. Ak budeme k sebe veľmi prísni, nemala by naša denná konzumácia presiahnuť 15 % denného kalorického príjmu. To znamená znížiť dávku tukov oproti našim bežným zvyklostiam až trojnásobne. Nesmieme zabudnúť najmä na tuky viazané v údeninách, mase, mliečnych výrobkoch a na voľné tuky.

Cukry sú výhradne zdrojom energie. Vyskytujú sa v dvoch formách, čo je podstatné. Komplexné polysacharidy alebo škroby sa nachádzajú v obilninách, strukovinách aj v zelenine. Problematická je konzumácia cukrov vo forme jednoduchých cukrov.

ako sú repný a hroznový cukor. Medzi látkovou premenou týchto skupín je základný rozdiel. Jednoduché cukry vstupujú do organizmu prudko, škroby sa metabolizujú pomaly. Väčšie množstvo jednoduchých cukrov rozkolíše hladinu inzulínu a krvného cukru. To má za následok degeneráciu podžalúdkovej žľazy a pečene. Reakciou s molekulami bielkovín dochádza k zhoršovaniu zásobovania tkanív kyslíkom, zhoršuje sa ich výživa, narušajú sa regulačné deje. Mení sa metabolizmus cholesterolu, porušujú sa aj bielkoviny očnej šošovky. Prívod rafinovaného cukru spôsobuje zvyšovanie spotreby vitamínov a minerálnych látok. Ich nedostatok prispieva k nervovým a citovým poruchám, vzniká dráždivosť, stavy úzkosti, strachu, kŕče, poruchy trávenia, nesústredenosť, vzdorovitosť. Znižuje sa intelektuálna kapacita mozgu.

Dobre si uvedomujeme napríklad vplyv alkoholu. Je to droga, ktorá ovplyvňuje duševný i telesný stav človeka. Je výborným rozpúšťadlom úzkosti, uvoľňuje a navodzuje pocit blaženosti. Ide o takzvaný psychotropný vplyv, teda vplyv na duševné procesy. Dobre poznáme vplyv alkoholu na orgány. Spôsobuje zmenu prekrvenia, povzbudzuje vylučovanie tráviacich štiav, dokonca znižuje nepriaznivú zložku cholesterolu, frakciu s nízkou hustotou - ibaže všetko v malej miere. Organizmus však túži udržať si tento stav a vyžaduje čoraz vyššie dávky. Človek prestáva kontrolovať požívanie alkoholu a stáva sa závislým. Priaznivé účinky sa dávno stratili. Nastupujú povahové zmeny, úbytok schopností, pustnutie, degenerácia. Objavuje sa impotencia, nádory, cirhóza, obličkové ochorenia. Kazí sa chrup, koža stráca pružnosť, je odtúta.

Podobný je aj obraz predávkovania inými potravinami. Každá potravina má svoje psychotropné účinky aj účinky na orgány. Cukor je jednou z najpsychotropnejšie pôsobiacich potravín. Významne ovplyvňuje funkciu mozgu, znižuje úzkosť. V staroveku sa jemné sladké chute používali ako liek na posilnenie žalúdka, podžalúdkovej žľazy, sleziny. Už vieme, aké psychické vlastnosti vkladali orientálci do týchto orgánov. Slabosť je príčinou prílišnej ustaranosti, závislosti od druhých. Mnohí ľudia dnes siahajú po sladkostiach, aby tlmili pocity úzkosti a depresie. A na tom istom princípe ako pri alkohole zvyšujú dávkovanie. Keď prísun trvá príliš dlho a je veľký, dochádza k opačnému účinku. Odolnosť voči stresu klesá, človek sa stáva úzkostlivejším a depresívnejším,

a to hneď ako „vytriezvie“. Po chvíľkovom uvoľnení nasleduje únava a úzkosť. Tieto prejavy sú známkou nastupujúcej disfunkcie orgánov. Úzkosť posilňuje pocit narušeného zdravia. Kruh sa uzatvára. Z medového koláčika na uvoľnenie a príjemnú pohodu pri čaji o piatej sa vyvinula nebezpečná droga.

Konzumáciu jednoduchých cukrov by sme mali prísne kontrolovať, aby nepresiahla 10 kg za rok. Súčasná konzumácia presahuje toto množstvo trikrát až štyrikrát. Čím menej, tým lepšie. Človeku už nezostáva priestor na požívanie nevyhnutných vláknin, vitamínov a minerálov.

Strukoviny sa pokladajú za málo dôstojné pre život moderného človeka. Bývali potravou prostých ľudí, ktorí nimi nahrádzali mäso bohatých. Sú dôležitým zdrojom bielkovín, napríklad sója je vôbec najbohatšou potravinou na bielkoviny a vitamíny skupiny E a B. Tieto bielkoviny navyše neobsahujú škodlivé látky, ako je to pri živočíšnych bielkovinách, teda nasýtené tuky, cholesterol a ďalšie. Na druhej strane obsahujú vlákniny, nenasýtené mastné kyseliny a vitamíny. Strukoviny obsahujú väčšie množstvo vápnika než napríklad mlieko. Ich nevýhodou je, že obsahujú niektoré látky spôsobujúce nadúvanie i látky, ktoré možno v surovom stave označiť za jedovaté. Tieto látky sa ničia úpravou, preto niektoré strukoviny nemožno jesť surové. Nepríjemné je aj to, že neobsahujú jednu z nevyhnutných aminokyselín - metionín. Jeho minimálna spotreba sa však bohato nahradí inými potravinami.

Obilniny sú najstaršou potravinou ľudstva, jedia sa desiatky tisíc rokov. Vznikli kultiváciou semien tráv rastúcich na ázijskom kontinente. Jedli sa opražené alebo v podobe kaší, neskôr platiek. Tvorili 90 % potravy prakticky všetkých národov sveta. Sú však jedinou potravinou, ktorej spotreba v súčasnom období klesá. V roku 1936 predstavovala spotreba obilnín na jednu osobu 171 kg, v roku 1980 už len 160 kg. Obilniny obsahujú predovšetkým škrob (60-70 %), ďalej bielkoviny (7-12 %), tuky (1-5 %), vitamíny, minerály, vlákniny a ďalšie biologicky aktívne látky. Keby sme ich chceli zoradiť podľa obsahu jednotlivých zložiek, najviac vláknin má proso, ovos a pohánka, najviac minerálov proso, jačmeň a pohánka, najviac bielkovín pšenica a raž, najviac tukov má ovos a kukurica. To však nie je podstatné. Snáď je to v tom, že obilniny treba striedať tak, aby sme kompenzovali jednotlivé nedostatky a kombinovali ich prednosti.

Obilniny sú hlavným zdrojom zložitých sacharidov. V potrave

by mali tvoriť 75 % denného kalorického príjmu. Pri našich stravovacích zvyklostiach však 50 % tvoria tuky a jednoduché cukry a na zeleninu a obilniny nezostáva miesto. Obilniny sú aj významným zdrojom bielkovín. Pretože obsahujú menej aminokyseliny - lysínu -, je vhodné kombinovať ich so strukovinami. Len čo obilniny pomelieme, strácame cenný zdroj minerálnych látok, značne sa znižuje ich biologická hodnota. Z veľmi prospešnej potraviny sa stáva potravina škodlivá. Aby bolo pečivo z bielej múky požívateľné, musí sa dochucovať tukom, cukrom a soľou. Zo začiatku bolo používanie bielej múky znakom bohatstva. Ľudia nepoznali význam minerálov, vláknin a vitamínov. Dnes je vymieľanie obilného zrna skutočne trestuhodná činnosť. Prináša miliardové straty a ľudom utrpenie v podobe zdravotných problémov. Ľudia si z vedeckých poznatkov vyberajú len to, čo je dobré a chutné. Nechcú pripustiť, že ich dnešný spôsob života sa im o niekoľko rokov vypomstí. Vymieľaním sa strácajú minerály, vitamíny i vlákniny. Jednoduchou, ale veľmi účinnou ochranou proti rakovine je napríklad konzumácia vysokých dávok vláknin, ktorých najbohatším zdrojom sú práve obilniny. Okrem toho sú vlákniny obilnín, zeleniny a ovocia nenahraditeľné. V dôsledku odstránenia ďalších biologicky aktívnych látok vznikajú nádory, artérioskleróza, problémy s kĺbmi, alergie, cukrovka a iné degeneratívne choroby. Štát veľmi dopláca na nedostatok celozrnného chleba a ostatných celozrnných obilnín. Dnes poznáme osem druhov: raž, pšenica, jačmeň, ovos, ryža, kukurica, proso, pohánka.

Veľmi diskutovanou zložkou stravy je mlieko. Je zdrojom bielkovín (3,3 %) a tuku, ktorý obsahuje dvojnásobne viac nasýtených mastných kyselín v porovnaní s nenasýtenými kyselinami, ďalej zdrojom minerálnych látok, vitamínov a sacharidov. Kedysi sa pokladalo za ideálnu potravinu s optimálnym obsahom všetkých zložiek. Ceníme si ho najmä pre obsah bielkovín, vápnika, vitamínu A a B<sub>2</sub>. Mlieko tak ako každá potravina prináša úžitok i problémy. Ľudia by o nich mali vedieť. Bielkoviny obsahujú z troch štvrtín kazeín, ktorý v ľudskom organizme pôsobí nepriaznivo, podporuje ukladanie cholesterolu v cievach. Mliečny tuk patrí k najviac sklerotizujúcim tukom (tukom podporujúcim kôrnatenie ciev). Mliečne bielkoviny môžu prechádzať do krvi a stať sa zdrojom alergií, ktorými v súčasnosti trpí 5 až 10 % ľudí vo svete. Spôsobujú aj vytváranie hlienu, podieľajú sa na zahlieňova-

ní dutín a dýchacieho traktu, a tak udržiavajú zápaly sliznice. Pokiaľ zvažujeme obsah vápnika, ktorého je v 100 g mlieka 125 miligramov, rovnaké množstvo obsahuje napríklad kel. fazuľa alebo sója, dvojnásobné množstvo sardinky a napríklad desaťkrát toľko mak. Bohatým zdrojom sú aj orechy a mandle.

Z týchto skutočností možno vyvodiť závery, že existujú dietetické smery, ktoré mlieko striktno odmietajú, iné ho vychvaľujú. Pri poznaní pozitívnych i negatívnych stránok môže človek zaradiť do svojej stravy - podľa zdravotného stavu - dvakrát až trikrát do týždňa niektorý mliečny výrobok v primeranom množstve. Nakvasené výrobky - jogurt a tvaroh - sú lepšie než sladké výrobky. Ak má niekto zdravotné problémy, zápaly či alergie, mal by na skúšku na istý čas úplne vyradiť mliečne výrobky a potrebný vápnik nahradiť strukovinami a zeleninou. Ako však po celé tisícročia dokazujú Číňania, možno aj bez kravského mlieka príjemne stráviť život.

Pri tvorbe svojho jedálneho lístka nesmieme zabúdať na enzýmy, ktoré sa v potrave ľahko ničia teplom, a to už pri teplote 50 °C. Využívaním rastlinných enzýmov nachádzajúcich sa v ovoci, zelenine a klíčkoch semien si organizmus šetrí svoje vlastné enzýmy. Nedostatok enzýmov spôsobuje únavu a podieľa sa aj na degenerácii; z toho dôvodu sa má aspoň časť potravín konzumovať v surovej forme, kvasenej alebo naklíčenej.

O vitamínoch toho už vieme dosť. Poznáme ich 20, z toho 9 sa pokladá za nevyhnutné. Ľudia často redukujú vitamíny na jeden či dva najznámejšie. Pri priemyselnom spracovaní potravín dochádza k ich likvidácii teplom, svetlom, pôsobením kyselín a chemikálií. Preto sa potraviny musia vitamínmi umelo fortifikovať. Pri mletí obilia na bielu múku sa odstráni napríklad 90 % vitamínu B<sub>1</sub>, 80 % vitamínu B<sub>2</sub>, 60 % vitamínu B<sub>6</sub> a 30 % vitamínu E. Ľudia požívajúci výlučne priemyselne spracované potraviny trpia chronickým nedostatkom mnohých vitamínov, ktorý urýchľuje degeneráciu ich organizmu. Strava obsahujúca celozrnné obilniny, strukoviny, primerané množstvo mäsa, surovú a kvasenú zeleninu či ovocie je zdrojom dostatočného množstva a kompletného výberu vitamínov. Pri takejto strave vitamíny netreba umelo dopĺňať.

Poslednou zložkou potravy, o ktorej sa zmienim, sú minerály. Človek potrebuje prijímať potravou asi 30 prvkov, z ktorých každý má svoju špecifickú funkciu a je rovnako dôležitý. Dnešná strava

obsahuje veľký nedostatok minerálnych prvkov, čo má za následok nízku psychickú a fyzickú odolnosť, ako aj chyby v regulácii metabolizmu. Napríklad nedostatok zinku či selénu má nepochybne vplyv na vznik nádorov; mangán, horčík, železo a meď sa zasa spolupodieľajú na činnosti enzýmov. A tak by sme mohli pokračovať veľmi dlho. Mletím obilia na bielu múku sa odstraňuje 86 % mangánu, 78 % zinku, 68 % medi, 90 % kobaltu. Celozrnný chlieb obsahuje päťkrát viac horčíka, trikrát viac fosforu, trikrát viac zinku, dvakrát viac medi než biely chlieb. Zdrojom minerálov sú aj strukoviny, mäso a niektoré druhy zeleniny. Teraz hovoríme o prvkoch, ktorých máme nedostatok. Naopak fyziologická spotreba sodíka na deň je 2 až 3 g, no zvláštnym zvykom, akým je prisáňanie potravín, dostávame do tela denne 10 až 20 g. Tento nadbytok prispieva k poškodeniu obličiek a vzniku vysokého krvného tlaku.

Teraz sme vybavení základným arzenálom poznatkov o biologickej hodnote potravín. O kalorickej hodnote nebudem hovoriť, lebo ju považujem za zavádzajúcu a problematickú. Poznatky nás informujú o tom, že v súčasnosti by mal človek jesť okolo 15 % bielkovín, 10 % tukov a 75 % polysacharidov, pričom časť potraviny by mala byť surová.

Medicína nikdy nestačila vyriešiť všetky zdravotné problémy ľudstva. Ľudia túžili objaviť v prírode sily vedúce k odstráneniu chorôb. Opakovane sa vytrvalo sa vracali k potravinám ako liekom. Zo staroveku sa zachovala okrídlená Hippokratova veta: „Potraviny nech sú vašimi liekmi.“ Nebudeme sa smiať a podceňovať výsledky vtedajších lekárov. Pri niektorých chorobách boli lepšie, než k akým sa dopracujeme dnes. Myslím si, že to bolo práve v oblasti civilizačných chorôb. Veľa lekárov sa v minulosti preslávilo liečením pomocou rozličných diét.

V polovici 19. storočia zomrel Jan Schrot, súčasník známejšieho Priessnitza. Svojich pacientov živil jednoducho suchou celozrnnou stravou, ryžovou kašou, krúpami, prosom. Odvodnil pacientov potením, až u nich vyvolal horúčku. Bol úspešný v liečbe reumatizmu, zápalov, dny, výpotkov, vredov a kožných chorôb. Jesenický Priessnitz používal podobnú stravu, ale so svojimi pacientmi uskutočňoval obrovské pitné kúry. Filozof Sokrates nazval tých, čo jedli viac ako dvakrát denne, barbarmi. Šľachtic Cornáro sa dožil sto rokov. Vo svojej knihe, ktorá bola návodom, ako sa dožiť vysokého veku, prikladá najväčší význam minimálne-

mu množstvu potravy. Nie viac ako 375 g chleba, zeleniny a mäsa. Americký lekár Tanner sa v roku 1880 pod prísny dohľadom postil 40 dní. Dovtedy sa taký dlhý pôst pokladal za smrteľný. Počas pokusu sa stratili tráviace ťažkosti, ktorými Tanner trpel mnoho rokov. Ruský radca Selland experimentoval s kurencami, z ktorých nechal polovicu hladovať. Vyvinuli sa lepšie než skupina kŕmených kurenec. Neskôr robil pokusy sám na sebe a napísal, že hladovanie spôsobilo zvrat v stave jeho nervovej sústavy. Škót Keit, Američan Dewe a Nemeč Mayer hladovaním úspešne liečili mnohé zdlhavé choroby, najmä astmu, migrény, duševné choroby a reumatizmus. Doktor Walser liečil ovocnými kúrami. Doktor Haig prišiel s teóriou o kyseline močovej a jej usadzovaní v organizme. Zakazoval jesť potraviny obsahujúce veľké množstvo kyseliny močovej, predovšetkým mäso, a odporúčal zeleninu, ovos, chlieb, ryžu, mlieko a zemiaky. Dánska lekárka Nolfiová a lekári Airola a W. D. Keley liečili surovou stravou, pričom občas pripúšťali chlieb a enzýmové prípravky. Ich cieľom bolo liečenie rozličných chorôb, W. D. Keley si takouto stravou sám vyliečil zhubný nádor. Bircher-Benner pokladal rastlinnú potravu za akumulátor slnečnej energie. Už v roku 1924 uskutočnil pokusy, pri ktorých dokázal nebezpečenstvo prílišnej konzumácie mäsa. Odporúčal jesť surovú zeleninu, orechy, celozrnný chlieb. Je propagátorom výrobu z ovsených vločiek - múesli. Dietológ Kollat presadzoval raňajky zo surových obilnín. Max Gerson liečil rakovinu jednoduchou celozrnnou stravou s prídavkom surovej teľacej pečene. Svoje skúsenosti opísal v knihe o 50 vyliečených prípadoch. Američanka Davisová liečila jednoduchou stravou s pridaním megadávok vitamínov. Doktor Rauch, Arewaerland a Raynar-Berg propagovali takzvanú acidobázickú rovnováhu, to znamená prevahu zásadotvorných jedál nad kyselinotvornými jedlami. Aj v súčasnosti je veľa dietológov, aj keď už nie takých populárnych, pretože prísť s niečím novým je veľmi ťažké. Keď si preštudujete všetkých spomínaných autorov, ako som to urobil ja, a budete hľadať ich spoločné myšlienky, nepochybne prídete k spoločnému záveru. Všetci odporúčali veľmi málo jedla. Jedlo bolo vždy jednoduché a vo všetkých prípadoch obsahovalo zeleninu, obilniny, orechy. Niektorí z nich zaujímali kritický postoj k mlieku, iní k strukovinám, ďalší boli nekompromisní k mäsu. Jeden pridal vodu, druhý víno, tretí polievanie studenou vodou, ďalší surovú pečeň, enzýmové výťaž-

ky, vitamíny. Najpodstatnejšia však bola jednoduchosť a prirodzenosť stravy. V jednom sa však zhodovali všetci - v nevhodnosti konzumácie mäsa pre chorých a v podiele mäsa, cukru a bielej múky na rozvoji degeneratívnych ochorení.

Musím poukázať ešte na jednu okolnosť, ktorá je podľa môjho názoru veľkým tajomstvom úspešnosti diétnych systémov, ale aj rozličných telesných a duševných cvičení či liečby liekmi alebo liečivými rastlinami. Jeden z dietológov bol úspešný pri liečbe rakoviny surovou stravou, druhý zásadne varenou stravou. Sú aj takí, ktorí sa vyliečili dlhými behmi alebo zázračnými bylinami či liekmi. Na svet sa dostal problém autosugescie, sebaovplyvnenia. Myšlienka môže človeka zabiť a rovnako ho môže aj uzdraviť. Aby si športovci zlepšili nervovo-svalovú koordináciu, využívajú ideomotorický tréning doma v posteli. Ak si predstavujú nejaký pohyb, táto myšlienka sa dá citlivými prístrojmi zachytiť v patričnom svalu. Práve tak je to s účinkom mnohých diét či liekov. Ak varíme zdravú stravu, zaujímame sa o účinky jednotlivých zložiek potravy, a keď tieto potraviny jeme, vytvárame si o ich účinku určitú predstavu. Prehítame ovsenú kašu s vierou, že jej minerály, bielkoviny či vitamíny blahodarne pôsobia na náš žalúdok či pečeň, a tak nevedome ovplyvňujeme činnosť týchto orgánov. Rozdávame im radosť. A pretože celý náš život môže byť takýto zmysluplný, udržiavame tak harmonickú funkciu celého organizmu. Nie je to nijaké zľahčovanie účinku stravy alebo liečivých bylín. Vezmime si z tejto myšlienky vysvetlenie starých ľudových zvykov, keď ľudia ďakovali za možnosť zjesť túto skvelú potravu, ktorá posilní ich telo i dušu. Rozhodne je lepšie zjesť menej vhodnú potravinu s presvedčením, že robíme pre seba to najlepšie, než výnimočne zdravé jedlo s nechutťou. Priznajme autosugescii jej miesto a naučme sa s ňou pracovať. Ako hovoril lekár Sinuhe: „Veľká je moc bohov, ak jej človek verí, ale na tých, čo v nich neveria, sa moc bohov nevzťahuje.“ Preto bude napríklad veľký rozdiel medzi dobrovoľným a vynúteným pôstom.

Liečenie pôstmi je dnes veľmi živé, rovnako ako liečenie surovou stravou či vyváženou stravou s prevahou zásaditých potravín, stravou kombinovanou podľa Herberta Sheltona a stravou vychádzajúcou z orientálnych pravidiel životosprávy - makrobiotikou. Všimnime si niektoré z nich.

Za kyselinotvorné potraviny sa pokladá najmä priemyselne spracovaný cukor a biela múka, ale aj cukrárenské a pekárenské

výrobky, keksy, biely chlieb, oleje, zmrzlina, cukríky, živočíšne produkty vrátane rýb, strukoviny okrem sóje, arašidy, ocot, horčica. Mierne kyselinotvorné sú celozrnné obilniny a výrobky z nich.

Zásaditá a zásadotvorná je predovšetkým zelenina vrátane zemiakov, mlieko a oriešky.

Existujú aj potraviny, ktoré sú acidobázicky vyvážené, napríklad voda, lisované oleje, čiastočne aj jogurt a tvaroh.

Na prvý pohľad vidíme, že jeme prevažne kyslé potraviny. Biely chlieb, zavaraniny, kávu, cukor, mäso, polievky z mäsa, údeniny, víno, múčniky. Preto sa vraj väčšina obyvateľov našej zeme nachádza v stave permanentnej kyslosti. Pretože krv je zásaditá, organizmus musí vynakladať značnú námahu na neutralizáciu kyslého prostredia zapríčineného stravou. Táto okolnosť vedie k mnohým poruchám zdravia. Liečba sa uskutočňuje odkysľovaním organizmu a stravou zloženou tak, aby obsahovala asi 80 % zásadotvorných potravín. Pretože organizmus používa na neutralizáciu ióny zo svojich minerálnych rezerv, dochádza v minerálovom hospodárstve k negatívnej bilancii. Keď si túto okolnosť dáme do súvislosti s nedostatočne mineralizovanou stravou, ako sme už vysvetlili, sú ťažkosti pochopiteľné.

Z podobných zásad vychádza diétológia doktora Herberta Sheltona, ktorá je založená na vhodných a nevhodných kombináciách potravín. Dôležité je poznanie tráviacich enzýmov. Každú potravinu rozkladá špecifický enzým, čím vznikajú jednoduché látky, ktoré môže organizmus dobre využiť. Potrava však môže aj hniť a kvasiť; potom vznikajú látky pre telo jedovaté. Vzhľadom na naše zvyklosti ide o zdanlivo neprijateľné názory. Výsledky, ktoré autor dosahoval počas svojej tridsaťročnej praxe, sú však veľmi povzbudivé. Pri Štúdiu životosprávy obyvateľov Kaukazu, dožívajúcich sa vysokého veku, som sa dočítal, že ich strava sa podobala Sheltonovým odporúčaniam. Obilniny jedli len v kombinácii so zeleninou, mäso tiež len so zeleninou, bez iných príloh. Nikdy nejedli mäso a obilniny spolu. Mäso piekli na ohni a potom dusili na pare. Ani Tibeťania jedlá nemiešajú a oddelene jedia syr, mäso i obilniny. Potrava sa má teda stráviť, nie hniť v tráviacom trakte. Do organizmu nesmú vniknúť siričky, kyselina octová, alkohol, protamíny a vodík, vznikajúce pri hnití a kvasení, pretože sú pre organizmus jedovaté.

Bežné kombinácie, ako je mäso s obilninou alebo ryžou, chlieb

so salámou či syrom, chlieb a vajcia sú pre organizmus nevhodné. Škrob vyžaduje na trávenie zásadité prostredie, bielkovina kyslé. Trávenie bielkovín je také spomalené, že veľa z nich odchádza stolicou alebo hnije.

Takisto kyseliny (ocot), cukry a tuky brzdia vylučovanie tráviacich šťiav. Preto je nevhodné jesť ich spolu s bielkovinami. Mastné mäso sa trávi dlho. Problémy, ktoré sú s tým spojené, treba kompenzovať napríklad surovou zeleninou.

Mlieko sa z tých istých dôvodov nemá kombinovať s inou potravinou. Dve rôzne bielkoviny naraz sú celkom nevhodné, napríklad mäso savcov a rybie mäso.

Tráviaca sústava človeka je uspôsobená prirodzeným kombináciami látok tak, ako sa vyskytujú v prírode, nie tak, ako si ich vymýšľa človek. Ak jeme škrob s jednoduchým cukrom, kvasí. Rovnako nemožno kombinovať dve rozličné škrobové jedlá. Ovoce možno jesť len ako samostatné jedlo, nikdy nie medzi jedlami alebo hneď po jedle. Leží totiž v žalúdku dovtedy, kým sa nestrávia ostatné zložitejšie látky. Prakticky by sme mali pri jedle kombinovať čo najmenej potravín. V prípade choroby konzumovať často len jedinú potravinu.

Za dobré kombinácie sa pokladajú: bielkoviny a listová zelenina, škroby a zelenina, tuk a listová zelenina.

Za zlé kombinácie: bielkoviny a škrob, tuk a škrob, ovocie a škrob, bielkoviny a bielkoviny, mäso a syr.

Ak niekto trpí tráviacimi ťažkosťami, odporúča sa mu zamerať sa na hľadanie vhodnej kombinácie potravín či skôr zjednodušenie stravy. Dočká sa veľmi priaznivých výsledkov v celkovom zdravotnom stave.

Arzenál vedomostí sme doplnili o ďalšiu výzbroj. Zakrátko sa z nás môžu stať dokonalí dietológovia. Myslím si, že keď človek uverí závažnému vplyvu zloženia stravy na svoje zdravie, môžu sa mu získané skúsenosti hodiť.

My však ešte myslíme na Orient. Preto sa na nasledujúcich stranách pokúsim aplikovať zákony orientálnej zdravovedy na stravu.

Ako sme sa dozvedeli už z predchádzajúceho textu, podľa čínskych predstáv o zdraví človeka rozhodovala činnosť jeho vnútorných orgánov. O činnosti orgánov aj o zložení krvi, teda o energiách čchi a xoe, rozhodovala okrem dedičnosti najmä správna cirkulácia a pomer síl jin a jang. Všetky tieto pojmy

môžeme nahradiť pojmami zo súčasného biologického slovníka. Možno hovoriť o správnej fyziologickej súčinnosti organizmu, o jeho regulácii a riadení, o pružnosti nervovej sústavy, imunity či látkach kolujúcich v krvi. Aj dnes veľmi dobre vieme, že väčšina procesov a aktívnych látok sa v organizme vyskytuje a je regulovaná na základe antagonizmu. Ak pôsobí jedna látka, druhá si počína opačne. Ak jeden proces spôsobuje isté výsledky, musí existovať proces, ktorý má opačné výsledky; tomuto problému sme už venovali dosť miesta. Celý zložitý komplex sa môže vyšínuť zo svojej rovnováhy veľmi jednoduchým zásahom. Napríklad nachladnutím či 30 kilogramami cukru ročne. Človek sa na jeho harmonickom chode podieľa tak, že dodržiava určité pravidlá hry, ktoré sú dané históriou vývoja človeka a sú nemenné. Preto treba zachovávať určitú pohybovú, sexuálnu a psychickú aktivitu. Človek však veľmi mení podmienky svojej existencie a narúša prirodzené prostredie. Zoskupuje sa, hromadí okolo "cba odpadky. Musí a musel nachádzať zásady hygieny, inak by vyhynul na následky vlastného života. Nepohybuje sa, preto musí nachádzať spôsoby, ako získať možnosť pohybovať sa. Svoju psychiku zaťažuje bez možnosti relaxácie. Musí vymýšľať psychoterapiu či rozličné techniky uvoľnenia. To všetko nerobí len posledné stáročia ani tisícročia, ale už veľmi dlho, paradoxne od čias, ako sa stal homo sapiens. Pretože strava je neodmysliteľnou družkou ľudského života, musí zákonite ovplyvňovať jeho kvalitu. Orientálni mudrci preto študovali stravu, jej vplyv na človeka a treba priznať, že to urobili dokonale. Neboli sami. To, že v starom Egypte mali inú stravu vojaci, inú poľnohospodári a inú vládnuca trieda, nebolo dané iba ekonomickými pomermi. Svedčí o tom skutočnosť, že duševne chorý vládca sa uchýlil k strave chudobných, k plackám a vode, pretože vedel o upokojujúcom vplyve tohto jedla. Naopak, korenené a mastné jedlá silný organizmus ešte viac rozohňovali a posilňovali. Slabý organizmus takejto silnej strave podľahol. Manipulovanie so stravou si vyžaduje určité poznatky a predstavy. Nie každý si ich môže osvojiť. Preto sa orientálni lekári pokúšali začleniť stravu do jednotného princípu svojho pohľadu na svet. Tak bol vytvorený program, do ktorého možno dopĺňať poznatky a ktorý môže slúžiť kedykoľvek a kdekoľvek. Rozdelil potraviny na skôr „jangizujúce" a skôr „jinizujúce". Keďže som už obsah týchto pojmov vysvetlil, obmedzím sa na konštatovanie, že predstava o tom, čo je jangizujúca a čo

jinizujúca potrava, je vždy komplexná. Stručne povedané jangizujúca potrava je skôr suchšia, hutnejšia, mineralizovaná, s väčším obsahom bielkovín či solí. Zaradenie potravín vyplývalo zrejme zo skúseností. Nie je to príliš ťažké, pretože vnímavý človek na sebe celkom jasne pociťuje účinky jednotlivých potravín a môže ich zaradiť podľa protikladných kritérií zahrievajúci-ochladzujúci, zmäkčujúci-zhutňujúci, rozťahujúci-sťahujúci a podľa ďalších protikladov. Vedecký pracovník doktor Pelzbauer porovnal jednotlivé druhy obilnín podľa toho, ako sú zaradené v empirickej tabuľke jin jang, a podľa obsahu živín, teda polysacharidov, bielkovín a tukov. Tradičná medicína ich zaraďuje od jin po jang takto: kukurica, raž, ovos, ryža, pšenica, pšeno, pohánka. Ak sú bielkoviny a polysacharidy charakterizované ako zložka jang a tuky ako zložka jin, potom sa podľa ich obsahu stanovené poradie zhodovalo len málo. Aké však bolo prekvapenie, keď do porovnania pridával ďalšie zložky, ako sú minerály a vitamíny. Potom sa poradie do veľkej miery začalo podobať tomu, v akom postavení boli obilniny oproti tradičnému chápaniu. Keď napokon pridai <math>x</math> rozmerové kritériá, získal prakticky zhodné poradie. Z toho vyplýva, že zaradenie potravy je záležitosťou komplexného účinku na organizmus. Len na margo uvádzam, že toto úsilie nebok jediné na svete. Lekárska škola metodistov z čias cisára Hadriám obmedzovala svoje diagnostické kritériá na dva stavy. Status striktus (abnormálne suchý, vyprahnutý stav) a status laksus (stav vlhkosti, relaxácie). Medzi týmito pólmi existovalo veľa prechodných stavov a liečba spočívala v umení rozpoznať umiestnenie choroby na osi medzi obidvoma extrémami a potom ordinovať sťahujúce či uvoľňujúce látky.

Pohľad na tabuľku potravín (obr. č. 62) nás informuje o tom, ktoré potraviny sa pokladajú za jin a ktoré za jang. Os obklopená neutrálnymi potravinami netvorí stred. Na tomto svete majú prevahu jinizujúce potraviny a tie aj majú prevládať v dennej strave v pomere 5:1. Bystrý pozorovateľ z tabuľky vyčíta, že najvhodnejšie sú potraviny okolo stredy, teda obilniny. Čím sú potraviny ďalej od osi, tým sa pokladajú za extrémnejšie a ich požitie spôsobuje silnejší pohyb, silnejšie tendencie smerom k jin alebo jang, a tým rozkolísanie organizmu. Smerom nahor a doľava narastá jin a smerom nadol a vpravo jang.

Možno namietnuť, prečo si podobnú systematizáciu nevytvorili iné kultúry. Pretože tieto pravidlá boli súčasťou tradičných stravo-

K R Í Ž O V K A Ž I V O T A

chemické produkty	časí liekov, umelé sladidla, chemické hnojivá
korenie	škorica, vanilka, horčica, ocot, čierne korenie, kari
alkohol, drogy	pivo, biele víno, červené víno, destiláty, čaj, káva, drogy
sladkosti	ovocný cukor, med, surový cukor, biely cukor
nápoje	čaj z koreňov bylín, žitná káva, sójová káva, čaj, minerálka, voda, ovocné šťavy
oleje	slnečnicový, olivový, kukuričný, arašidový
ovocie	jablká, čerešne, gaštany, jahody, černice, mandle, hrušky, melón, broskyne, figy, pomaranče, grapefruity, ananás
mliečne výrobky	mlieko, maslo, tvaroh, smotana, jogurt
orechoviny	lieskové oriešky, vlašské orechy, kešu oriešky, arašidy, olivy
zelenina	petržlen, cibuľa, reďkovka, šalát, kel, kapusta, zeler, hrášok, huby, špenát, fazuľka, uhorky, cesnak, zemiaky.
strukoviny	paradajky, baklažán
obilie	šošovica, fazuľa, hrach, sója
	jačmeň, raž, kukurica, obilné klíčky, ryža
obilie	pohánka, pšeno, ovos, pšenica
mliečne výrobky	ovčí syr, kozí syr, eidam, niva, camembert
ryby	kaviár, sardinky, haring, losos, pstruh, kapor, úhor, ustrice
mäso	králik, kura, baran, kôň, krava, teľa, ošípaná, slimák
vajcia, zverina	vajcia, bažant, kačica, sliepka, hus, holub, jarabica, jeleň, diviak, zajac
sójová omáčka	japonské tamari, sója sauce
soľ	morská, kamenná, jodidovaná, miso pasta

vacích zvykov, náboženských obmedzení a prikázaní. Staré zvyky však pre súčasnosť mnoho neznamenajú. Zmenili sa podmienky a spôsob života, ľudia aj ich ciele. Hľadáme nové zvyky, novú tradíciu. Vzhľadom na rýchlosť zmien sa však nestačia utvoriť. Staré nevyhovujú, nové nie sú.

Pretože už máme pomerne rozsiahle vedomosti o biologických vlastnostiach potravín, nedá nám veľa práce dosadiť ich do tabuľky. Extrémne potraviny sa pokladajú aj za biologicky nehodnotné alebo škodlivé, spôsobujúce pri dlhodobom požívaní degeneráciu organizmu. Takisto narušením obilného zrna, jeho rovnováhy tým, že oddelíme tuhý (*jang*) obal od mäkkého odmineralizovaného stredu, vytvoríme potravinu narúšajúcu harmóniu ľudského organizmu. Konzumovanie extrémnych jin potravín vedie k nefyziologickému zloženiu krvi a telesných štiav. Ktoré potraviny sú podľa Orientu na vine, ak sa jedia v prílišnom množstve? Produkty z bielej múky, zemiaky, lúpaná ryža, surová zelenina, zeleninové šťavy, ovocie, ovocné šťavy a vína, cukor, horčica, čaj, alkohol a sladké výrobky s výnimkou kakaa.

Tieto potraviny sa môžu stať príčinou poruchy zdravia, ktoré kódujeme ako jin, ako som sa už pokúsil dokázať. Len na osvieženie mysle: neelastická koža, ochabnutá, zle prekrvená, trpiaca potničkami, ľahké nachladnutie, slabý srdcový tep, mierne zvýšená teplota, suchý kašeľ, hnačky, romantické sny, ťažkosti pri menštruácii a stovky ďalších vrátane apatie, depresie, úzkosti a únavy. Zvyšuje sa dispozícia na rast nádorov.

Na druhej strane sú to jang potraviny, ktoré bývajú príčinou opačných ťažkostí. Celozrnné obilniny, strukoviny, orechy, vajcia, mäso, syry, soľ, káva, kakaové produkty. Ťažkosti tvoria náprotivok predchádzajúcich: nečistá, žltkastá či červenkastá koža, silne napätá, ekzém, husia koža, potenie s vysokou teplotou, zrýchlenie pulzu, kŕče, kašeľ s hlienom, bodanie a pichanie v hrudníku, poruchy spánku spôsobené smädом, búšenie srdca, prchkosť, podráždenosť, vzrušivosť, podozrievavosť.

Aplikácia týchto poučiek však vôbec nie je jednoduchá. Podľa čínskej diétológie iné jedlo potrebuje jang človek, iné jin človek. Ak bude jang jedinec jesť extrémne jinové jedlá, uškodí mu rýchlejšie a viac než jinovému jedincovi. Preto už v staroveku jedli ženy iné jedlá ako muži. Bolo pre ne vyhradené ovocie, sladkosti, jemná zelenina. Mužom sa podávalo mäso, silné obilie, viac soli, pikantnejšie prílohy. Zomierali síce o niečo skôr, ale

takáto výživa bola na výkon mužského povolania rovnako potrebná ako opačné pestovanie citu a zmyslu pre krásu u žien.

Chute sa klasifikovali týmto spôsobom: sladké a ostré sa pokladalo za jin, teda vhodné pre ženy, kyslé, slané a horké za jang. Pri zostavovaní jedálneho lístka sa prihliadalo na mnohé okolnosti. O jednej som sa už zmienil. Jang a jin konštitúcia, muž a žena. Ďalším kritériom bola denná doba. Niečo iné sa jedlo na raňajky, iné na obed či na večeru. Ráno, dopoludnia všetko stúpa k vrcholu. Je potrebné, aby človek tvoril, vstupoval do dňa s radostnou náladou. Preto majú byť raňajky najjinovejším jedlom dňa. Sladšie, ľahké, s väčším množstvom tekutín. Nie sľahujúce potraviny, údeniny, soľ, vajička. Obed sa riadi podľa počasia. Teplejšie počasie vyžaduje uvoľňujúce, ochladzujúce jedlá. Zeleninové šaláty, ľahké mäsa, ovocie. Chladné počasie vyžaduje skôr zahrievajúcu potravinu, viac jang. Večer je prípravou na noc. Noc je temná, vlhká a chladná. Človek musí byť zmužilý a odolný. Preto bola večera najjangovejším jedlom dňa.

Takisto naša predpokladaná činnosť má ovplyvňovať jedálny lístok. Ak budeme pracovať viac fyzicky, môžeme zjesť viac tukov, bielkovín, koreňovej zeleniny. Ak sa chceme baviť, byť veselí, pijeme víno, jeme ovocie alebo sladkosti. Taký bol rytmus života. Nehľbajme však príliš nad našimi zvykmi, sú pošramotené.

Jednou z hlbokých múdrostí minulých vekov bolo uctievanie rytmu roka. Štyri ročné obdobia, štyri fázy prírody. Od tých čias, čo máme mraziace boxy a chladničky, od Čias, keď zaoceánske lode a lietadlá stierajú rozdiely medzi teplotnými pásmami, prestali sme v strave vnímať rytmus roka. Aj v tomto prípade mohli orientálni lekári aplikovať svoj model jin jang kódovania. Na jar energia stúpa, v lete dosahuje vrchol a začína sa jej zostup. Ak budeme dodržiavať rovnaký charakter stravy, bude všetko v poriadku. To znamená, že na jar začneme so stravou jinového charakteru, ktorá bude vrcholiť v horúcom lete. Na jeseň sa v nej začínajú čoraz dôslednejšie objavovať jang prvky a v zime dosiahnu úplnú prevahu. Čitateľovi sa môže zdať, že od neho chceme trochu veľa. Omyl, chceme len jeho zdravie. Zdravie je podľa Svetovej zdravotníckej organizácie pocit telesnej a duševnej pohody. Získať ju možno ťažšie, ako by sa mohlo zdať na prvý pohľad. V prvej polovici života dostáva človek väčšinu dobrých pocitov akosi zadarmo. V druhej polovici o ne musí tvrdo bojo-

vať. Pripravil som si pôdu a zdvihol varovný prst, aby som sa mohol odvážiť ísť ďalej. Vnímaví ľudia v minulosti vedeli, že aj keď sa ctí rytmus roka a jedia potraviny, ktoré mu prislúchajú, každá sezóna sa končí prechodným obdobím, v ktorom treba organizmus pripraviť na iné atmosférické a zrejme aj energetické podmienky. Dobre známe sú jarné a jesenné kritické obdobia. Ibaže aj ostatné prechodné obdobia sú časom, v ktorom sa znižuje psychická a fyzická odolnosť. Problém je v tom, že dôsledok preťaženia organizmu v tomto období nemusí vnímať hneď, ale až oneskorene, o niekoľko týždňov, ba i rokov. Mnohí pacienti prichádzajú koncom leta s problémami, ktorých začiatok možno vystopovať na jar. Únava sa hromadí, organizmus sa vyčerpáva, takže z nenápadných príznakov jarnej únavy sa cez leto stávajú závažné poruchy spánku, objavuje sa bolenie hlavy, zhoršenie funkcie mnohých orgánov. Preto sa prakticky na celom svete odporúčali náboženské alebo jednoducho liečebné pôsty. Dva najväčšie, veľkonočný a adventný, sa podľa kresťanského náboženstva viazali na jar a jeseň. Ďalšie dva, v prechodných obdobiach jari do leta a leta do jesene, sú menšie a kratšie. Pôsty neznamenal vždy úplné hladovanie, ale obmedzenie množstva potravy, jej zjednodušenie a odbúravanie extrémnejších potravín. V lekárskej praxi sa mi najlepšie osvedčuje jarný pôst s dostatkom vitamínov v podobe štiav a vitamínových čajov, v ďalších obdobiach obilninový pôst, počas ktorého možno niekoľko dní konzumovať len rôzne upravenú ryžu či inú obilninu. Príjemný účinok takéhoto oddychu pre organizmus pocítíme čoskoro sami. Oceníme ho predovšetkým o niekoľko rokov, keď zistíme, že máme stále výbornú kondíciu. Ajurvéda pri takejto príležitosti odporúčala očistenie čreva preplachovaním vyvolávajúcim hnačky alebo klystírmi.

Podľa pulzovej diagnostiky bolo možné stanoviť, ktorý orgán v určitom období pravidelne trpí. V orientálnej, respektíve aby som bol presný v preventívnej diétológii, sa preto odporúčali určité potraviny, ktoré mali na preťažovaný orgán priaznivý vplyv. V zime, ktorá je obdobím osláv, chladu a dlhých večerov, trpia najviac obličky. V astrológii bola zima v znamení vody. Čím viac vody je v organizme, tým ľahšie prechladne. Aby tomu človek zabránil, odporúčali v Oriente piť málo tekutín, ješť pomerne suché a hutné potraviny. Najmä tie, ktoré sa cez zimu dobre uchovávajú. Pre obličky je vhodná najmä šošovica, ale aj iné

strukoviny. Z obilnín pohánka, proso. Možno jest' viac tuku a živočíšnych bielkovín, aby človek lepšie odolával chladu a nepriaznivému počasiu. Takáto strava však preťažuje pečeň. Ani sviatky a zabíjačky tomuto orgánu neprosievajú. Mnohí ľudia prekonávajú pocit zimy s pohárikom destilátu v ruke. To všetko sú dôvody na to, aby Číňania mohli na jar svojimi jemnými prstami na vretenovej tepne nahmatať narušený pulz pečene. Stravu preto výrazne odľahčíme, organizmus zahrnieme vitamínmi a enzýmami. Obidvoje obsahuje kvasená zelenina, zelené vňate, ktoré na jar prvé vyrážajú zo zeme, stredne ťažké obilniny, pšenica a raž. Najmohutnejším zdrojom potrebných vitamínov B komplexu sú obilné klíčky. Kedysi možno obilie v sýpkach klíčilo na jar samo, no dnes si musíme klíčky prácne pripravovať sami. Svet o tomto probléme vie a v mnohých krajinách sa naklíčená lucerna stala bežnou jarnou zeleninou.

Horúce leto preťažuje srdce. Potrebný ohľad na srdce prináša ľahká kukurica, rybie mäso, letné ovocie, ale najmä červená zelenina, mrkva, cvikla. Je aj čas sójových bôbov, čas radosti a voľnosti, ktorému dávame priechod aj v jedle.

Skorá jeseň je pre žalúdok kritickým obdobím. Tento okruh obľubuje zdravú sladkosť niektorých potravín. Doprajeme mu pšeno a ovocie. Šaláty zo surovej kapusty obsahujú liečivú šťavu pre chorých trpiacich žalúdočným vredom. Účinná látka sa nazýva U-faktor (od slova ulcus - vred). Neskorá jeseň je veľmi ťažkým obdobím pre fyzické telo i psychiku. Podľa Orientu sú najviac ohrozené črevá a pľúca. Potrebujeme veľa vláknin, preto budeme jest' kapustu, kel, koreňovú zeleninu, jesenné obilniny a zeleninu, ktorá podporuje činnosť čriev - cibuľu a cesnak.

Keď pochopíme rytmus roka, máme základ pre fyzicky aj emocionálne príjemnejší život. Veda o strave a bohaté skúsenosti Orientu by zabrali hrubú knihu. Keď poznáme vzťahy medzi orgánmi, vieme, že strava môže ovplyvniť celý organizmus. Vieme tiež, akým spôsobom Orient predpokladal ovplyvnenie psychiky. Strava patrí k pozemským, teda najľahšie ovplyvniteľným záležitostiam. Ľudia však obyčajne odmietajú zmeniť svoj spôsob stravovania, na obranu uvádzajú chute, zvyky a iné dôvody. Aby sa rozhodli pre zmenu, musia mať na to silný motív. Preto je potrebné, aby naše myslenie bolo pružné a dogmaticky nezaťažené. Spomínam si, že v detstve som sa nerád umýval. Dodržiavať prísnu hygienu som pokladal za nezmyselné. Mnohé z týchto

obmedzujúcich a zdržiavajúcich zvyklostí dnes považujem za celkom príjemné. Bez hygieny by sa hádam dalo žiť pohodlnejšie, ale iste nie príjemnejšie. Rovnako je to aj so stravou. Spoliehame sa len na svoje chute, vášne, rozmary. Každé obmedzenie pokladáme za ničomnosť. Doktor Semmelweis musel strážiť svoje umývadlo s chlórovým vápnom pred dverami viedenskej kliniky, pretože umývať sa v ňom po pitve pripadalo jeho kolegom nezmyselné. Nepochybujem o tom, že jedného dňa sa presvedčíme o nevyhnutnosti biologickej hygieny potravy. Ak sa bude človeku vstiepať od destva, nebude sa mu zdať nepochopiteľné, že treba jesť to, čo sa má, a nie to, čo sa chce. V mnohých civilizovaných štátoch sveta to tak už do značnej miery je. Nezáleží ani na tom, čo jeme len občas, ale na tom, čo jeme stále.

Ak si zvolíme za základ stravy obilniny a zeleninu, potom skladba celodennej stravy môže vyzerať tak, ako to ukazuje obrázok č. 63.

Jednotlivé zložky stravy umožňujú značnú pestrosť jedálneho lístka. Obilniny jeme varené na spôsob ryže, pohánka, pšeno, krúpy, kukuricu vo forme kaše alebo naklíčené a opražené, prípadne pomleté na mäsovom mlynčeku. Vznikne tvárna hmota, ktorá sa stane základom pre ďalšiu úpravu. Obvyklé sú aj výrobky z celozrnnnej múky - kysnuté a nekysnuté placky, chlieb, cestoviny. Zapečením alebo povarením môžeme takmer zo všetkých obilnín urobiť puding.

Zeleninu jeme v troch základných úpravách. Krátko tepelne spracovanú, dusenú, varenú, upravenú na pare, zapečenú, restovanú, smaženú či gratinovanú. Známodú úpravou sú surové šaláty. Na našu škodu málo používame veľmi zdravú konzerváciu zeleniny, mliečne kvasenie. Krátko kvasená zelenina čiže „pickles“, alebo dlho kvasená, trvanlivá zelenina. Strukoviny jeme obyčajne varené, ale aj pomleté ako pomazánky, prípadne pomleté na múku (hrachová múka) alebo naklíčené (hrach, sója, šošovica). Veľa možností na úpravu ponúka sója. Nepochybujem o tom, že sójové výrobky v budúcnosti bohatšie zásobia naše stoly. Za všetky uvediem sójové syry, ktoré sú koncentrátom dobre stráviteľných, biologicky zdravých bielkovín a prakticky neobsahujú tuk.

Mäso si volíme radšej ľahšie biele než ťažké červené. Ryby obsahujú látky, ktoré významne znižujú nebezpečenstvo sklerózy tepien. V rozmanitej úprave dvakrát do týždňa sú pre súčasného človeka viac liekom než potravinou. Pri požívaní mäsa platí jed-



63) *Zdravý tanier*

noduché pravidlo. V dospievaní a mladom veku ho človek znesie pomerne dosť, s pribúdajúcim vekom však nastupuje striednosť. A v starobe sa bez neho mnohí celkom dobre obídu. Delikátnou otázkou je, aký by mal byť rozdiel v strave muža a ženy, keďže aj bojovníci za emancipáciu pripúšťajú, že isté biologické rozdiely tu sú. V tejto chvíli však nemám dosť odvahy túto otázku riešiť. Možno nabadúce. Mäso jeme vždy v kombinácii so zeleninou, ale nikdy nie s ďalšími živočíšnymi bielkovinami, napríklad so

syrom či vajíčkami. Ak máme tráviace, psychické či alergické ťažkosti, vyhneme sa jeho kombinácii so škrobmi. Budeme váhať pri príprave mäsa vyprážením a tento spôsob si ponecháme na výnimočné príležitosti rovnako ako údeniny.

Vajcia jeme úmerne svojmu veku. Deťom a mladým ľuďom do značnej miery nahrádzajú mäso. Starší ľudia musia byť opatrnejší, pretože obsahujú veľa cholesterolu. Dve vajcia do týždňa pre staršieho človeka postačujú.

O mliečnych výrobkoch sme už hovorili. Stravu dopĺňame aj malým množstvom rastlinných olejov. Výborným zdrojom bielkovín a nenasýtených mastných kyselín sú orechy. Preferujeme sezónne ovocie z teplotného pásma, v ktorom žijeme. V zimných mesiacoch konzumujeme predovšetkým sušené ovocie.

Ak si tieto zásady skombinujeme s poznatkami, ktoré sme získali na predchádzajúcich stranách, stane sa pre nás výber a príprava stravy premysleným procesom. Keď zistíme, že mnohé fyzicky a psychicky nepríjemné stavy naozaj dokážeme zvládnuť z kuchyne, nadobudneme zdravé sebedomie. Nepredstavujeme si však hneď, že zložitosti stravy sme zvládli rovnako dobre ako orientálni lekári. Ich veda o výžive bola ešte oveľa jemnejšia a zložitejšia. Keby sme ich predstavy dotiahli do absurdnosti, potom vlastne neexistuje nijaká potravina, ktorá by bola zdravá. Každá môže byť za určitých podmienok prospešná a za iných podmienok smrtiaca. Vďaka strave narastá zanesenie a opotrebovanie organizmu, ktorý napokon zomiera v dôsledku vlastnej činnosti. Tým sa každá potravina prakticky stáva svojím spôsobom jedovatou. Preto sa v dejinách ľudstva tak veľmi odporúčala zdržanlivosť. Ajurvéda čiastočne rieši tento problém hľadaním protijedov. Každá potravina má svoj protijed. Ak obilniny spôsobujú usadzovanie tuku v tkanivách, potom spravíme dobre, keď budeme variť ryžu s klinčekom, pšenicu so závorom, raž s rascou. Ťažko stráviteľné červené mäso upravujeme korením či paprikou, do čiernej kávy treba nastrúhať trochu muškátového orecha a kardamónu. Pozorný čitateľ ihneď zistí, že protijedom je vlastne to, čo nazývame korením. Akoby sa pred nami vynárala iná funkcia korenia, než akú poznáme my. Jeho pôvodné poslanie nemuselo byť len chuťové, ale naozaj zdravotné. Veď také prikázania veľmi dobre poznala aj naša kuchyňa. Nadúvajúce zemiaky, obsahujúce veľa nie príliš zdravého solanínu, varíme

vždy s väčším množstvom rasce, „jedovatosť“ strukovín zmenšíme majoránkou alebo saturejkou, do hlienotvorného tvarohu či syra primiešame cibuľu alebo papriku. Mnohé bylinky našich babičiek, ako napríklad tymian, bazalka, ligurček alebo rozmarín, mali nepochybne rovnakú funkciu. Pokiaľ ich v receptoch nájdeme, vedzme, že nejde len o chuťový rozmar, ale o súčasť premyslenej diétológie. Napokon podľa ľudových tradícií ani citrón priložený k mäsu nie je zbytočný, vraj znižuje usadzovanie kyseliny močovej.

Na koniec som si nechal tekutiny. Pijeme dostatok bylinných čajov, ktorých zloženie často meníme a ktoré pokladáme nielen za liečivé, ale aj za preventívne pôsobiace prostriedky. Ďalej pijeme obilninové kávy, najmä ražnú kávu, ktorá podľa ľudskej tradície ráno prečisťuje krv. Okrem toho nízko mineralizované minerálky, vodu, primerané množstvo vína či kvalitného zásadotvorného piva. Ak jeme viac zeleniny a obilninových kaší, musíme pri nich rátať so značným obsahom vody. Potom už nemusíme piť toľko voľných tekutín. Ak jeme konzervované potraviny - syry, údeniny a príliš solené a korenené mäso -, musí byť množstvo tekutiny značne väčšie. Potrebné množstvo tekutín nemožno preto presne určiť. Dobrým indikátorom je moč, ktorý má mať primerane žltkastú farbu. Ak vieme byť disciplinovaní v takejto strave a neprejedáme sa, s údivom sledujeme, ako sa zlepšuje náš zdravotný stav, upokojuje sa psychika, objavujeme nové rozmery života. Zlepší sa vitalita, pozornosť, pohyblivosť. Mizne depresia, úzkosť a nepokoj. Prísnou životosprávou dosiahneme svoj optimálny stav, podľa ktorého sa ďalej riadime, a ľahko zistíme, ktoré potraviny alebo činy nás z tohto stavu vychyľujú. Stanovíme si tak individuálny režim, ktorý vôbec nemusí byť asketický. Na záver tejto kapitoly si uveďme príklad jedálneho lístka na jeden týždeň.

### 1. deň

Raňajky: Pohár melty alebo ražnej kávy, 2 krajce celozrnného chleba jemne natretého Júnom, surová mrkva.

Obed: Tanier šošovicovej polievky, zapekaná zelenina s ovsenými vločkami, šalát. Pripravíme ju tak, že vezmeme sezónnu alebo mrazenú zeleninu, karfiol, pór, cibuľu, struky, kapustu alebo kel. Do nádoby dáme prvú vrstvu jemne nakrájanej zeleniny, pokvapkáme sójovou omáčkou, jemne ochutíme záz-

vorom. Prikryjeme rovnako hrubou vrstvou ovsených vločiek. Trochu osolíme a zalejeme vodou tak, aby zelenina bola ponorená. Na jednu osobu rátame asi polovicu čajového hrnčeka vločiek. Zapekáme v zapekacej nádobe alebo v remoske. Pred dokončením posypeme nastrúhaným syrom. V rúre necháme prikryté pri pečení 30 minút. Podávame s hlávkovým šalátom alebo s kapustovým šalátom pokvapkaným citrónom a lyžičkou oleja.

Večera: 60 g pečeného kuraťa so zeleným hráškom, pol pohára nastrúhanej mrkvy pokvapkanej citrónom.

## 2. deň.

Raňajky: Teplá kaša z vločiek. Pripravíme ju tak, že polovicu pohára vločiek mierne nasucho opražíme, zalejeme vodou, na zjemnenie môžeme pridať trochu kvalitného mlieka. Varíme s opláchnutými hrozienkami, rozkrájaným jablkom, ak máme oriešky, pridáme aj tie. Varíme po hustotu, ktorá sa nám pozdáva. Zapijeme šípkovým čajom.

Obed: Zeleninová polievka, ktorú pripravíme napríklad z 2 lyžíc kelu, jednej mrkvy, jedného zeleru, petržlenu a 1 cibule. Varíme 10 minút zároveň s mierne opraženými vločkami. Na tanieri dochutíme 1 lyžicou sójovej omáčky alebo špeciálneho sójového prípravku miso pasta. Pridáme lyžicu zelenej vňate a lyžicu sušeného droždia Tebi. Čínska zelenina: pripravíme z tvrdšej zeleniny, karfiolu, paštrnáku, reďkovky, kalerábu, ktoré povaríme asi 5 minút. Pokrájame na kocky, obalíme vo vaječnom bielku a kukuričnom škrobe Maizene. Mierne posolíme. Na troche oleja ich prudko orestujeme, pridáme nadrobno pokrájanú kapustu, šampiňóny alebo vňať póru. Ešte chvíľu vysušíme a zalejeme zálievkou z jednej lyžice sójovej omáčky, vody a rozmiešanej Maizeny. Vydusíme, na niekoľko sekúnd vhodíme pokrájané listy hlávkového šalátu. Celá príprava trvá asi 15 minút. Podávame s celozrnnou ryžou a surovými reďkovkami ako šalátom.

Večera: Celozrnný chlieb s pomazánkou zo strukovín. Pripravíme ju z 3 lyžíc vareného hrachu, šošovice alebo fazule, 1/4 lyžice sójovej omáčky, štipky zázvoru, jemne nakrájanej varenej zeleniny. Všetko rozotrieme alebo pomelieme na mäsovom mlynčeku. Natrieme na chlieb a posypeme zelenou vňaťou alebo chrenom. Zapijeme sójovým mliekom alebo Vitakávou.

**3. deň**

**Raňajky:** Deň vopred si pripravíme pšenvník. Namočíme sušené ovocie alebo použijeme surové ovocie. Uvaríme pšeno, nezabudneme dvakrát zliať vriacu vodu, aby sme odstránili horkosť. Zmiešame s hrozienkami a sušeným ovocím. Z bielkov ušľaháme sneh, ktorý zľahka zapracujeme. Na povrch rozšľaháme zostávajúce žĺtky. Môžeme pridať aj orechy. Zapekáme v prikrytej zapekacej miske (na záver ju odkryjeme) asi 30 minút. Pšenvník môžeme uschovať v chlade niekoľko dní.

**Obed:** Ovsená polievka. Na 1 liter vody dve až tri lyžice ovsených vločiek, všetku zeleninu, kúsok Juna, varíme asi pol hodiny. Precedíme cez sitko, podávame s hriankami z celozrnného chleba, ktorý si odložíme aj k nasledujúcemu strukovinovému šalátu. Studenú sóju, šošovicu alebo fazuľu z predchádzajúceho dňa - prípadne pasterizované - zmiešame so zeleninou, cibuľovou vňaťou, pažitkou, žeruchou, nakrájanou šalátovou uhorkou, môžeme pridať aj šampiňóny alebo inú zeleninu, ako napríklad reďkovku a pod. Môžeme pridať aj kúsok nakrájaného syra alebo zvyšky kuracieho mäsa, ktoré dodávajú šalátu rôznu chuť. Premiešame s troškou majonézy.

**Večera:** Zapekaná čerstvá ryba so zeleninou a ryžou, pickles. Túto kvasenú zeleninu pripravíme napríklad z 20 Dg zeleru, 10 Dg petržlenu a mrkvy, všetko jemne postrúhame. Pridáme 15 Dg nadrobno pokrájanej cibule, 45 Dg nahrubo pokrájanej kapusťy, jednu lyžicu sušeného kôpru, lyžicu soli, pol lyžice rasce. Premiešame, natlačíme do pohára a zaťažíme. Na druhý deň, ak je v pohári málo tekutiny, prilejeme studenú prevarenú vodu. Už na piaty deň je zelenina príjemne kyslá a možno ju konzumovať. Po týždni ju dáme do menších pohárov a uložíme dolu v chladničke. Podobne možno miešať rozličné druhy zeleniny. Získame zdroj vitamínu C a enzýmov na celý rok.

**4. deň**

**Raňajky:** Fazuľová polievka s chlebom.

**Obed:** Káva a zapekané krúpy. Krúpy uvaríme, osmažíme cibuľku, uvaríme hrach alebo použijeme sterilizovaný, uvaríme sušené huby. Z bielkov ušľaháme sneh. Zo žĺtkov si urobíme pleťovú masku. Všetko opatrne zmiešame, posolíme a zapečieme v remoske či rúre. Nezabudneme na surový zeleninový šalát.

**Večera:** Ryžová kaša so škorickou.

**5. deň**

Raňajky: Kukuričné vločky s jogurtom a umytými hrozienkami, bylinkový čaj.

Obed: Zeleninová polievka s ryžou, kukurica z konzervy či varený kukuričný klas, dusená tekvica s cibuľkou, surová mrkva.

Večera: Pečený králik so zeleninou, francúzsky šalát, karfiol, mrkva, zeler, zelený hrášok, niekoľko zemiakov, uvaríme všetko domäkka. Pokrájame, položíme na list hlávkového šalátu a pokvapkáme majonézou.

**6. deň**

Raňajky: Ryžový koláč. Domäkka uvaríme celozrnnú ryžu, hustú vločkovú kašu, ktorú pri vare zahustíme Maizenou. Varíme s hrozienkami a jablkami či hruškami. Na vymastený plech dáme asi 2 cm hrubú vrstvu, navrch položíme ovocie alebo povarený pomletý mak s hrozienkami alebo Maizenou. Upečieme koláč. Zapíjame bylinkovým čajom.

Obed: Paštrnákový šalát s obilninovou fašírkou. Paštmák uvaríme s rovnakým množstvom zemiakov a pokrájame na kocky. Ďalej pokračujeme ako pri príprave zemiakového šalátu. Pridáme hrach, mrkvu a ďalšie podľa chuti. Ďalej uvaríme pšenicu ako ryžu, lepšie je nechať ju vopred namočenú. Pomelieme ju na mäsovom mlynčeku a získame hmotu podobnú pomletému mäsu. Dochutíme majoránkou a cibuľou ako bežnú fašíрку, vypražíme.

Večera: Celozrnný chlieb so sardinkami, káva.

**7. deň**

Raňajky: Kaša z ovsených vločiek a špenát. Každé pripravíme osobitne, posolíme. Zmiešame, navrch dáme pažitku alebo osmaženú cibuľku. Zapíjame čajom.

Obed: Rizoto so zeleninou a hubami posypané syrom.

Večera: Vitamínová paštéta. Pripravíme ju zo 70 g ovsených vločiek, ktoré opražíme nasucho a pomelieme na mlynčeku na mak alebo na kávu, prípadne na strúhadlovom mlynčeku. Pri-miešame jemne rozdrvené korenie - 4 zrnká čierneho korenia, 5 zrníek nového korenia, na špičku noža rasce, také isté množstvo fenyklu, kopcovitú lyžicu majoránky. 10 g bežného droždia dôkladne premiešame v 1/8 l mlieka, 30 g nahrubo pokrájanej cibule mierne speníme. Len čo začne cibuľa zlatnúť, zalejeme

ju pripravenou zmesou mlieka a droždia. Miešame asi 5 minút, potom zmiernime plameň a všetko za stáleho miešania - 8 až 10 minút - zahusťujeme. Necháme vychladnúť. Rozotrieme 3 strúčiky cesnaku so soľou a zmiešame s vychladnutou zmesou. Paštétu necháme v chladničke niekoľko hodín, aby dozrela. Má protisklerotické účinky, upokojuje nervovú sústavu a upravuje trávenie. Uskladnená v chlade a suchu má veľmi dlhú trvanlivosť. Podávame ju s chlebom.

Aspoň dva razy do týždňa si urobíme sladký múčnik. Pripravíme ho zo zapečeného jablka v rúre alebo napríklad podľa nasledujúceho receptu.

Ovsené guľky:

15 Dg ovsených vločiek a 10 ks mandlí spolu opražíme. Vločky pomelieme, mandle pokrájame. 2 lyžice pomletých hrozienok, 5 lyžíc pomletej varenej naturálnej ryže, 2 lyžice oleja, 1 lyžica medu. Všetko zmiešame s trochou vody, spracujeme na tuhé cesto. Z neho robíme guľky, obalené v kokosovej múčke.

Makovec:

10 Dg mletého maku, 15 Dg mletých varených sójových bôbov, 15 Dg ovsených vločiek, 20 Dg mletej varenej naturálnej ryže, 5 Dg Hery, 2 lyžice oleja, 1 vajce, mletá škorica, štipka soli, 2 lyžice mletých hrozienok, 1 lyžica medu, trochu vody. Spracujeme na husté cesto a pridáme 2 malé lyžičky prášku do pečiva. Upečieme.

Krúpové hrušky:

10 Dg ovsených vločiek, 3 lyžice maku, 2 lyžice mletých hrozienok opražíme bez tuku. 30 Dg varených mletých krúp, 2 lyžice sójovej múky, 1 lyžica oleja, 1 lyžica medu, štipka soli, 1 vajce, pol lyžice mletého anízu. Spravíme hrušky, ktoré upečieme vo vymastenom plechu.

Uvedený jedálny lístok berte ako ilustratívny. Receptov sú stovky. Každý si v nich nájde to, čo vyhovuje jeho chuti. Navrhované recepty môžeme ozdraviť tým, že pridáme niektorú divo rastúcu zeleninu, ako je napríklad žihľava, alchémilka, listy mladej púpavy, skorocel a pod. Množstvo minerálov môžeme zvýšiť pridaním morských rias. Ako ste si iste všimli, veľmi šetríme tukom, bielu múku prakticky nepoznáme, soľ vyvažujeme zlatom a cukor sme z jedálneho lístka vyčiarkli.

## Čistota celé zdravie

Čo môžem Európanovi, príslušníkovi kultúrneho národa vykladať o čistote? Desiatky kilogramov mydla, debny pracích práškov, dezinfekcia, sterilizácia, blýskavý chróm, všetko hygienicky nezávadné. A predsa v tej dokonalosti nájdeme štrbinku.

V Oriente sa zdravie spájalo s predstavou čistého organizmu, o tom sme hovorili už v kapitole o príznaku. Povedzme si teraz niečo o technikách očisty, ktoré majú čo povedať aj dnešku. Musíme súhlasiť s tým, že v tele sa usadzujú splodiny látkovej výmeny, najmä s pribúdajúcim vekom, keď vylučovacie a detoxikačné orgány prestávajú plne vyhovovať potrebám organizmu. Usadzujú sa v ňom aj látky, ktoré sú mu cudzie - spomeňme si na toxický lem v očnej dúhovke. Telo sa potrebuje zbaviť hlienu, odumretých buniek, a len si predstavte, aj zlých myšlienok. Na „upratovanie“ je toho viac ako dosť.

Prvou podmienkou udržania čistého organizmu je biologicky kvalitná strava. To značí strava s dostatočným množstvom vlákniny, ktorá čistí tráviaci trakt, ale obrazne napríklad aj krv od nadbytočných tukov. Musí obsahovať aj dostatok minerálov, vitamínov, enzýmov a stopových prvkov, ktoré sú podmienkou správnej funkcie vnútorných orgánov a žliaz. V strave nesmie byť nadbytok látok, ktorých sa telo musí prácne zbavovať. Sú to predovšetkým tuky, cukry a nadbytok bielkovín. Strava musí byť na najvyššiu možnú mieru zbavená chemikálií.

Ľudia od staroveku tušili, že ani skromná strava nezabezpečuje potrebnú očistu, preto počas roka držali pôsty. Bežný je nočný pôst, ale aj stredajší či piatkový, jarný a jesenný pôst. Už som spomínal ruského lekára Seelanda, ktorý pravidelnými pôstmi urýchlňoval vývin kurčiat. Takisto deti himalájskeho kmeňa Hun-

zov boli na jar držané o hlade tak, až prestali rásť. To preto, aby neskôr viac vyrástli a lepšie sa vyvíjali. Taká bola ich viera. Počas pôstu (niekedy a niekde znamenal až hladovku, inde len vylúčenie jedál živočíšneho pôvodu) sa pilo väčšie množstvo tekutín. Na jar to boli čaje čistiace krv, ktoré obsahovali byliny s mierne preháňacím účinkom, močopudné a žlčopudné byliny. Uvediem tu niekoľko takých čajov.

Mužský čaj bylinára Tomažinčiča podporuje vylučovanie vody a škodlivín z organizmu, čistí krv, pomáha pri ťažkostiach s prostatou, harmonizuje trávenie, zlepšuje funkciu pečene a obličiek, krvný obeh a celkovo vitalitu a sexuálne funkcie. Podáva sa pohár nálevu trikrát denne pred jedlom.

(15 g koreňa pýru, po 14 g puškvorca, stavikrvu vtáčieho a žihľavy, 8 g prasličky, po 7 g majoránky, ľubovníka a skorocelu.)

Ženský čaj bylinára Tomažinčiča osviežuje, upokojuje, posilňuje, pôsobí proti nafukovaniu, čistí krv, odstraňuje biely výtok, reguluje menštruáciu a mierni jej bolestivé prejavy. Pohár nálevu sa podáva ráno nalačno, po obede a pred spaním.

(22 g myšieho chvosta, po 14 g puškvorca, koreňa púpavy a alchémilky, 8 g ľubovníka, po 7 g medovky, mäty, rumančeka, fenikla.)

Na jeseň sa pilo viac teplých tekutín alebo sa dodržiavali pitné kúry založené na ovocných a zeleninových šťavách. Základom takejto kúry sú čerstvé jablčné šťavy a šťavy z mrkvy a cvikly. Môžu sa pridávať aj iné druhy zeleniny a ovocia, podľa želania. Množstvo sa pohybuje okolo litra až litra a pol denne. Pre názornosť si uvedme „bylinovú krv“ na podporu liečby krvných ochorení. Štava z cvikly - 40 %, štava z čiernych ríbezlí - 30 %, štava z koreňa púpavy - 20 %, štava z bazy (sterilizovaná) - 10 %, 3 polievkové lyžice štavu zo žihľavy. Táto zmes sa má piť trikrát denne po pol litri. Samozrejme nalačno, lebo sa postíme. Takýto rytmus života sa osvedčoval po celé tisícročia. Bol súčasťou prakticky všetkých náboženstiev sveta ako zdravotno-sociálnych kódexov svojej doby. V prípade ochorenia sa určité obmedzenie jedla ordinovalo kedykoľvek.

Druhou podmienkou dobrého čistenia organizmu je správna funkcia vylučovacích orgánov. S vekom strácajú svoju vylučovaciu kapacitu a starostlivosť o ne musí úmerne tomu narastať. Za

dobre ovplyvniteľné sa vždy považovalo črevo. Zápcha znamená pre organizmus vážne nebezpečenstvo. Vznikajúce jedovaté hnilobné látky narúšajú črevnú stenu, nadmerne zaťažujú pečeň a obličky a napokon ovplyvňujú celý organizmus. Zápcha často zapríčiňuje ochorenie chrbtice, bolesti hlavy, gynekologické a žľazníkové ťažkosti, predčasné starnutie kože, ekzémy a vyrážky, bolesti kĺbov i duševné problémy. Orientálni lekári predpokladali, že aj po prirodzenom vylučovaní zostáva v čreve veľa zvyškov, ktoré je potrebné raz za čas dôkladne vymyť. Preto odporúčali dva spôsoby. Jedným bol deň hladovky zakončený u nás dobre známym klystírom a druhým spôsobom bolo prepláchnutie tráviaceho systému slanou vodou. Po vypití niekoľkých litrov vlažnej slanej vody vznikali hnačky. Pilo sa dovtedy, kým z konečníka nevychádzala čistá tekutina. Určite to nie sú príjemné zásahy a človek musí byť pevne presvedčený o ich prospešnosti, aby ich praktizoval.

Tretou podmienkou čistoty bolo prečisťovanie všetkých telesných otvorov. Oči, nos, ústa i uši vylučujú najrozličnejšie odpadové produkty tkanív, ktorých sa treba zbaviť. V Indii sa tieto praktiky dodnes používajú pri liečbe mnohých ochorení. Sú súčasťou rannej hygieny i mnohých Európanov. Stručne si ich opíšme.

Spojivkový vak sa vyčistí vstreknutím studenej vody. Nos sa prečistí tak, že do misky napustíme vlažnú vodu, ktorú mierne osolíme. Vtiahneme jednu nosovou dierkou a druhým priechodom vyfúkame. Rovnako prečistíme aj druhý nosový priechod. Zvyšky vody dokonale odstránime dôsledným vyráňaním vzduchu z nosa.

Jazyk oškrabeme drevenou stierkou alebo lyžičkou.

Napokon si podráždením koreňa jazyka privodíme reflex vracania, vďaka ktorému vyvrhneme šľavy zo žalúdka.

Keď sa budeme zamýšľať nad týmito „podivuhodnosťami“, musíme si znova pripomenúť, že každý čistený receptor má aj vzťah k niektorému z orgánov, a preto sa procedúra netýka iba jeho samého, ale vlastne celého organizmu. Napríklad československý bádateľ v oblasti jogových techník akademik Dostálek dokázal, že pri vracaní dochádza k mohutnému reflexnému ovplyvneniu dýchacích ciest, a preto má táto technika svoje vedecké opodstatnenie pri liečbe chronických prieduškových ťažkostí a astmy.

Za veľmi prospešnú sa považovala očista dychom. V texte sme

už viackrát narazili na dychové cvičenia, zmienili sme sa aj o tom, čo dych pre organizmus znamená. Tu nás zaujíma jeho očistná funkcia. Prispieva k nej masáž brušných orgánov, najmä pečene a hrubého čreva. Predovšetkým sa uľahčuje práca obličkám. Preto sa má s postupujúcim vekom klásť čoraz väčší dôraz na správne dýchanie. Ako má správne dýchanie vyzeráť? Predovšetkým dych musí vychádzať z hĺbky. To znamená vytvoríť si ilúziu, že vychádza z brucha či až z panvy. Tam sa začína aj mechanický nádych. Každý si môže vyskúšať, či ovláda brušný dych. Uvoľnene si ľahnite na chrbát a dajte si ruku na brucho. Sústreďte sa na pohyb svojho pupka. Hrudník je nehybný, iba brucho zabezpečuje dychové pohyby. Podobne si môžete vyskúšať aj hrudný dych. Dychová vlna ideálne prebieha ľahko a pružne od brucha cez hrudník ku kľúčnym kostiam. Dych je pomalý a rytmický. Vyzerá to veľmi jednoducho, ale zautomatizovať tento pohyb vyžaduje niekoľko mesiacov trpezlivého cvičenia. Pri chôdzi vo chvíľach pokoja alebo pri špeciálnych cvičeniach sa sústreďme na správne dýchanie. Po určitom čase mu už nemusíme venovať toľko pozornosti. Prebieha automaticky. Kontrolujeme sa najmä vo chvíľach duševného napätia. Vtedy je správny rytmus najviac ohrozený a organizmus trpí. Pomôžme mu.

Za veľmi prospešné sa považujú aj dve špeciálne cvičenia, ktoré si opíšeme. Pochádzajú z jogy, kde dychom bola rozvádzaná všetko prenikajúca a zaujímavá praná. S týmito orientálnymi pojmami sme sa už stretli a vieme s nimi pracovať.

Prvé cvičenie podľa výskumov stabilizuje vegetatívnu nervovú sústavu. Robíme ho v ktorejkoľvek pozícii.

Vyrážame vzduch pri zatvorených ústach nosom. Vzduch vypudíme výhradne prudkým stiahnutím brušnej steny. Spočiatku vo frekvencii asi raz za sekundu, neskôr pri zdokonalení tejto techniky až trikrát za sekundu. Podľa zistenia známeho českého fyziológa J. E. Purkyně sa to rýchlejšie nedá. Toto cvičenie si veľa ľudí zaraďuje ráno nalačno, ale aj kedykoľvek pri prázdnom žalúdku počas dňa. Jeho vytrvalé uskutočňovanie dokonca kladne vplyva na cievnú sklerózu a považuje sa za všeobecne čistiace. Nič si z toho nerobte, že pri ňom nevyzeráte najlepšie a nájdate si naň kúsok súkromia. Päť minút, toľko času má aj ten, kto inak čas vôbec nemá.

Druhé cvičenie je zložitejšie. Jeho hlavným účelom je masáž brušných orgánov. Pomôže vám posilniť brušnú stenu a sformovať

postavu. Postavíme sa mierne roznožmo a pokrčíme nohy. Ruky sa opierajú o kolená. Zhlboka vydýchame a pri uzatvorenej hrtanovej príchlopke urobíme nádych. Falošný nádych, pretože nám do hrudníka neprenikne nijaký vzduch. Tým nastane vtiahnutie brušnej steny. Čím hlbší je falošný nádych, tým viac sa brušná stena vŕahuje k chrbtici. Zrejme už tušíte, že práve v tom je onen čistiaci a masážny princíp. Ak chceme ísť ešte ďalej, tak zvýrazníme oporu o kolená, lebo tak ešte viac uvoľníme brušnú stenu. Rytmickým sťahovaním a uvoľňovaním brucha donútime svalovinu k akémusi krúženiu. Tak sa masáž prehĺbi a zintenzívni. Je ešte veľa dôvodov a techník na čistenie organizmu. Sovietski vedci pracujú na možnostiach, ktoré poskytuje podávanie aktívneho uhlia, pretože filtruje a absorbuje látky zo stravy. Aj starovek poznal rozličné ďalšie spôsoby. V starovekom Egypte bol za zdravého považovaný ten, kto sa výdatne potil. Za očistu organizmu sa považovalo aj púšťanie žilou, ktoré malo svoje pevné pravidlá. Stredovek ich zabudol a narobil tak veľa zlého. Dnes sa k tomuto starému spôsobu liečby v určitých indikáciách opäť vraciame. Nezabudnime, že aj kýchanie alebo kašeľ patria k očistným snahám organizmu.

Nezostáva nám už priestor na rozobranie psychickej očisty. Opakovala by sa kapitola z predchádzajúcich stránok. Samozrejme, nemôžeme zabudnúť ani na celú hygienu, ktorá je vžitá v civilizovaných krajinách. Opäť hľadajme predovšetkým inšpiráciu. Dovedie nás od hygieny organizmu až k túžbe po čistom životnom prostredí.

## *Chvála pohybu*

O tom, že pohyb je základný prejav života, sa písalo vo všetkých učebniciach biológie. Zrejme nikto už nevymyslí iný pohyb než ten, ktorý je známy po milióny rokov dodnes. V poznaní významu pohybu však budeme začiatočníkmi ešte veľmi dlho. Pravdepodobne preto, že náš záujem o pohyb nesiahla do ďalekej minulosti. Pohyb bol totiž pevnou súčasťou života a nebolo ho treba vynásť. Dnes sme sa dostali do situácie, že musíme veľa premýšľať nad tým, ako a prečo sa vôbec pohybovať. Musíme ho robiť atraktívnym pre pohybujúcich sa a pekným pre prizerajúcich sa. Ako obyčajne táto formulácia nie je celkom presná. Šport bol známy oddávna. Väčšinou však nie pre pohyb ako taký, ale pre zábavu iných. A predsa existovali krajiny, kde už pred mnohými tisícmi rokov bolo úlohou pohybu liečiť. Tie krajiny, prirodzene, ležali na kontinente, ktorý nazývame Ázia. Hathajoga plná gest, pozícií a pohybu bola telovýchovným systémom s jasne vyhraneným vzťahom k telu i duši. Jednotlivé cviky regulujúce dýchanie, masírujúce vnútorné orgány, povzbudzujúce žľazy s vnútorným vylučovaním, udržiavajúce v dobrom stave kĺby a chrbticu, to bola podstata hathajogy. Pohyb v nej je pomalý, typické sú výdrže v pozíciách. Človek sa po takomto cvičení cíti svieži. Opačný pól hathajogy tvorí aeróbne cvičenie, pri ktorom sa zvyšuje spotreba kyslíka, srdce, pľúca a cievy rozvíjajú svoju funkciu. Väčšina pohybujúcich sa pestuje jeden z týchto dvoch druhov pohybu. My však hľadáme rovnováhu. Ako je to s ňou v tomto prípade? Už vieme, že autonómne vegetatívne nervstvo má dve funkčné zložky s opačným účinkom. Nazývajú sa sympatikus a parasympatikus. Sympatikus je systém, ktorý pripravuje organizmus na boj v prípade nebezpečenstva. Je to systém zapí-

naný v strese. Nositeľom účinku je hormón nadobličiek - adrenalin. Dnes je známe, že súčasný človek žije v trvalom strese, teda v trvalej sympatikutónii, čo má na organizmus veľmi negatívny vplyv. Predstavte si, že ste trvalé v očakávaní boja, ale boj nepriehádza. Zrýchľuje sa tep srdca, lebo človek potrebuje väčšie množstvo krvi na činnosť, zvyšuje sa krvný tlak, zväčšuje sa hustota krvi, aby v prípade poranenia cieva dlho nekrvácala. Zväčšuje sa napätie svalstva. Dejú sa aj ďalšie veci, ale už z uvedeného vidíme, že takýto trvalý stav nie je pre život civilizovaného človeka priaznivý. Háčik je v tom, že pri aeróbnom cvičení, behu, plávaní, hrách a gymnastike dochádza k uvoľňovaniu napätia (vďaka vylučovaným látkam morfinovej štruktúry endorfinom), ale charakter samého pohybu je vždy sympatikutónny. Môže teda nastať taký extrém, nerovnováha, že fanatický bežec trvalé zvyšuje svoju stresovú odpoveď. Môže to mať za následok až strhanie, preťaženie protistresovej sústavy, ako to niekedy vidíme u vrcholových športovcov.

Na druhej strane jogové cvičenia sú parasympatikutónne, zosilňujú vplyv parasympatika. Svojou podstatou sú teda protistresové. Pri ich jednostrannom vykonávaní takisto môžeme strácať schopnosť prispôbovať sa súčasnosti, ktorú sme si už z nášho hľadiska charakterizovali. Takéto situácie nebývajú bežné, lebo málokto má toľko času, aby mohol takto narušovať svoju rovnováhu. Preto ideálom ostáva chvíľa aeróbného cvičenia a chvíľa pokoja v jogových pozíciách, podľa toho, čo práve potrebujeme, podľa rovnováhy jinu a jangu v nás.

Človek túži predovšetkým po pocite blaha a istoty. Pre nezasväteného to znie podivne, ale dnes je dobre známe, že pri fyzickej námahe, ktorá by mohla aj bolieť, sa v tele začínajú vylučovať látky, ktoré sú svojou štruktúrou podobné morfinu. Spôsobujú pocit šťastia, uvoľnenosti a blaženosti, ako to poznáme z historiek o morfinistoch. Vzniká paradoxná reakcia. Spôsobujeme si utrpenie, a tým získavame príjemné pocity. Myslím, že najlepšie tento spôsob aeróbného tréningu preštudoval americký lekár Kenneth Cooper. Prišiel k záveru, že aeróbný tréning má veľa kladných účinkov. Posilňuje kosti, pomáha zvládnuť telesné i duševné napätie, pôsobí ako liek proti duševným poruchám, zvyšuje intelektuálne schopnosti a mentálnu výkonnosť, spôsobuje zníženie telesnej hmotnosti a je priaznivou ochranou pred

vznikom sklerózy vencových srdcových tepien. K. Cooper považuje za správne, keď sa človek týždenne venuje aspoň 90 minút tomuto druhu pohybu; keď ubehne 16 až 24 kilometrov alebo sa rovnaký čas venuje niektorej inej aeróbnej činnosti, ako je beh na lyžiach, niektoré hry, bicyklovanie, plávanie, tanec a mnoho ďalších iných činností, pri ktorých sa pulz dostáva na určitú úroveň. Potrebnú frekvenciu tepu si podľa Coopera vyrátame podľa jednoduchého vzorca. Pre mužov je maximálna frekvencia pulzov 205 a pre ženy 220. Muž zo svojej maximálnej tepovej frekvencie, teda z 205 pulzov za minútu odpočíta polovicu svojho veku. Keď máte 40 rokov, odpočítate 20. Dostanete 185. Vhodná frekvencia je 80 % tohto získaného čísla. Teda 80 % zo 185. V našom prípade je to 148 pulzov za minútu. Ak teda budete bežať 20 minút a udržíte si svoju pulzovú frekvenciu na tejto úrovni, vaše aeróbne cvičenie bolo optimálne. Dôležité je vybrať si svoj druh cvičenia. Americký lekár považuje za najlepší beh na lyžiach, plávanie, beh v teréne, bicyklovanie a chôdzu. Odmena, ako som už spomenul, bude sladká. Vyberte si cestu okolo potokov kvôli záporným iónom a venujte aspoň 20 minút denne svojmu zdraviu. Muži by si mali moje slová vziať k srdcu viac ako ženy, lebo tento aeróbny pohyb okrem iných kladných účinkov znižuje aj hladinu cholesterolu v krvi, predovšetkým optimalizuje pomer cholesterolov s nízkou a vysokou hustotou. Tento pomer majú muži od prírody nepriaznivejší než ženy. Zrejme preto častejšie zomierajú na cievne ochorenia, lebo vysoká hladina cholesterolu s nízkou hustotou je veľmi rizikovým faktorom. Keby mali muži organizmus ako delfíny, mohli by celý život preležať na ležadle, lebo delfín je od prírody vybavený optimálnym pomerom obidvoch zložiek cholesterolu. Zrejme preto delfín nikdy nezabúda. Behajte tak, aby ste vnímali, ako je vaša myseľ sústredená, a telo získa maximum z okolitých podnetov prírody.

Teraz nastáva chvíľa, keď by sme mohli niečo urobiť pre svoj parasympatikus. Hovorili sme o joge. Kto chce, nech naberá zo studnice jogy všetkými desiatimi. Preniknúť do jej tajov si však vyžaduje učiteľa a roky sústredenej práce. Ale keďže jogové pozície sa stali praotcami a pramatkami všetkých ďalších telocvičných systémov na tejto zemeguli, môžeme použiť podobný druh pohybu, ktorý ani napriek blízkej príbuznosti nemusíme nazývať joga. Ak dnes môžeme uskutočňovať majstrovstvá sveta v dyna-

mických jogových pozíciách a nazývať ich gymnastika (lebo gymnos znamená po grécky nahý), prečo by sme si nemohli niečo vypožičať aj my.

Najprv trocha teórie. Predstavu o prúdiacej energii už máme. Tejto energii však stojí v ceste veľa prekážok. Klby, stuhnuté svaly, skrivená chrbtica. Tieto prekážky podlá orientálnej predstavy spôsobujú, že energia stagnuje, blokuje sa. V skutočnosti to je asi tak, že kĺby ako miesta s veľmi bohatým nervovým zásobením pri stuhnutosti a blokovom postavení (keď plochy kĺbov zaujímajú voči sebe nesprávnu polohu) sa stávajú zdrojom podprahových, ale chronicky pôsobiacich dráždivých impulzov, ktoré zapríčiňujú zmeny v centrálnej i periférnej nervovej sústave. Rovnako stuhnuté svaly či nahromadenie tukového tkaniva zhoršujú látkovú výmenu. Pružnosť znamená mladosť, stuhnutosť starobu. Uvoľnené kĺby a pružné svaly sú nielen podmienkou dobrého pohybu, ale aj podmienkou celkového pozitívneho naladenia organizmu, látkovej výmeny a hormonálnej rovnováhy. Vieme, že vnútorné orgány sú ovplyvňované kĺbmi. Podľa poznatkov Orientu sú členky spojené s močovým a pohlavným ústrojenstvom, kolená s pečťou a žalúdkom, bedrá so žľezkou, ramená s črevami a pľúcami, lakeť s hrubým črevom. Poznáme aj reflexné spojenie chrbtice s vnútornými orgánmi a napokon i spojenie kĺbov medzi sebou. Liečil som celý rad ľudí s kĺbovými ťažkosťami. Muž, ktorý nemohol ohýbať kolená, po liečbe akupunktúrou behá ako za mladi. Iba tak mimochodom poznamenal, že aj rameno, o ktorom sa predtým ani nezmienil, je opäť nebolestivé. Pri liečbe kĺbov sa vždy oplatí venovať pozornosť korešpondujúcim kĺbom, aj keby boli zdanlivo zdravé. Trocha zabúdame na známu skutočnosť, že psychické napätie sa okrem iného premieta aj do svalového napätia. Po skúške, pri ktorej sme iba sedeli, sa cítíme unavení a bolia nás všetky svaly. Verme, že to platí aj naopak. Uvoľnené, pretiahnuté svaly uvoľňujú aj psychické napätie. Keď stres trvá veľmi dlho, svaly začínajú tuhnúť, narúšajú aj funkciu kĺbov a vznikajú artrózy - trvalé poškodenia. Ak máme tvár stiahnutú do úzkostlivej grimasy, ani v našej mysli nemôže vládnuť pohoda a dobrá nálada.

Myslím, že sme si toho povedali dosť, aby sme mohli začať s druhým spôsobom pohybu - parasympatikotónnym, ktorý do býva svet pod názvom strečing čiže preťahovacie cvičenia. Jeho otcom i matkou sú však cvičenia hathajogy.

Dobehli ste na zelenú lúčku alebo do svojej minitelocvične v byte a začnite.

1. Hlboko sa predkloňte a bez kmitania nechajte trup v predklone, ruky ovisnuté k zemi. Dýchajte pokojne a v tejto pozícii vydržte jednu minútu.

2. Zotrvajte v predklone a zdvihnite jednu ruku čo najviac nabok. Urobte rotáciu trupu a hlavy a pozerajte sa za zdvihnutou rukou. Uvoľňujete tak chrbticu do druhého smeru, do rotácie.

3. Pokojne sa vzpriamte, vydýchajte sa a urobte úklon nabok s rukami nad hlavou. Nechajte opäť trup vlastnou váhou jednu minútu preťahovať svalstvo a chrbticu tretím smerom.

4. Posledný smer bude najťažší. Nájdite si vhodný strom či stenu alebo iba koberec a urobte záklon. Zvoľna rúčkujte a prehýbajte svoje telo až po hranice svojich možností.

Uvedomte si, že nielen bedrová chrbtica, ale aj stuhnutá hrudná chrbtica a ramená zapríčiňujú veľa bolestí hrudníka, ramien, krčnej chrbtice i hlavy. Môžu mať azda aj vzťah k neblahej kondícii nášho súčasného civilizovaného srdca. Preto sa v ďalšej sérii venujte pretiahnutiu tejto časti tela.

1. Ruky zopnite za chrbtom s prepletenými prstami a voľným ťahom zdvíhajte ruky a zároveň predkláňajte trup. To všetko s pomalým výdychom. Urobíte si z týchto cvičení test svojho biologického veku. Ruky spojené za chrbtom zdvihne zdravý štyridsaťročný až sedemdesiatročný človek kolmo k trupu.

2. Spojte ruky za chrbtom tak, že jednu dáte cez rameno a druhú ohnutú za chrbtom zospodu. Zdravý človek sa bez veľkej námahy chytí za prsty.

3. Ohnite ruku v lakti, zdvihnite lakeť za hlavu a druhou rukou ho uchopíte. Ťahom ho dostanete tak ďaleko za hlavu, že prstami dosiahnete líce na rovnakej strane, na ktorej ohýbate rukou.

4. Ohnite ruky za chrbát tak, že dlane priložíte k sebe. Prsty smerujú nahor. „Modlite sa“ rukami spojenými medzi lopatkami.

Nejde o cvičenia, ktoré musíte urobiť okamžite dnes. Ide o systematický tréning, pretiahnutie a uvoľnenie kĺbov, svalov, šliach a väzív. Poslednú sériu cvičení urobíte na zemi.

1. Sadnite si v kľaku na päty a snažte sa urobiť záklon trupu, až sa dotknete hlavou zeme. Tak zotrvaťe aspoň 30 sekúnd.

2. Lahnite si na chrbát a pomaly zdvíhajte nohy. Prejdite „sviečkou“. Tu sa na chvíľu zastavte a potom spustite špičky nôh za hlavu. Tak, až sa dotknú zeme. Zotrvajte jednu minútu.

3. Nohy pomaly dávajte späť, až opäť ležíte na chrbte. V tom okamihu sa začnú pomaly zdvíhať ruky, za nimi hlava a trup, až sa prstami uchopíte za palce na nohách.

4. Telo pomaly vzpriamte a opäť si ľahnite na chrbát. Prevaľte sa na brucho, dlane položte na zem v úrovni ramien a začnite dvíhať hlavu, ramená a napokon trup. Brucho pritláčajte silou k zemi, ale hlavu maximálne zakláňajte. Pritom sa opierajte o pokrčené ruky.

Môžete si vymyslieť či odpozorovať veľa iných cvikov. Môžete cvičiť hodinu a behať tri hodiny. Bicyklovať sa alebo skákať s tyčou. Jedna vec je však istá. Budete takí starí, akú budete mať fyzickú kondíciu a akí budete pružní. Nie je umením športovať a mať kondíciu v mladosti, umením je udržať si tieto schopnosti do vysokého veku. Odteraz sa na pohyb budete pozeráť nielen ako na hru s joulami alebo o body a góly, ale predovšetkým z hľadiska, ako pre organizmus zabezpečiť dostatok dobrých podnetov. Ideál dosiahneme vtedy, keď kondičný pohyb spojíme s rozvojom pružnosti. Chrbtica má vzťah k všetkým čiastočkám, vláknam a bunkám nášho tela. Nervy vychádzajúce z chrbtice siahajú svojimi dlhými prstami ku každej najmenšej cievke, svalu či sliznici. Zúfalý stav chrbtice súčasnej populácie sa na degenerácii nášho organizmu podieľa najväčšou mierou. Pritom vzniká bludný kruh. Chrbtica nemôže byť v poriadku, ak vnútorné orgány nepracujú dobre. Tie nemôžu správne pracovať, ak nie je v poriadku ich nervové zásobovanie. Pretnime tento kruh správnou stravou a primeraným pohybom.

Stojí za to spomenúť ešte jeden spôsob regenerácie organizmu pohybom, v našej kultúre zatiaľ prakticky neznámy a nepreskúmaný. Sú to pomalé pohyby s presne daným rytmom, pozíciami a duševným sústredením. Napodobňujú, simulujú niektoré činnosti - strelbu z luku, pracovné úkony, športové zápolenie alebo pohyby vtákov a zvierat. Robia sa vláčne a sústredene, strieda sa rytmus pomalého a prudkého pohybu. Duševná zložka je pri nich snáď dôležitejšia než fyzická. Kto raz skúsil blahodarnosť tohto pohybu, len tak naň nezabúda. Tak vyzerajú mnohé orientálne tance, tieňový box či liečebná gymnastika v tom najširšom zmysle.

Berte však tento posledný odsek iba ako poznámku pod čiarou, pretože viac si o tomto pohybe dnes nepovieme.

Hlavne preč od „človeka sedavého“ k „človeku mysliacemu“, lebo už iba obyčajný rozum stačí na to, že sa opäť začneme hýbať.

## *Sólo pre dušu*

Nie je v moci nijakého človeka na tomto svete napísať knihu, nieto ešte jedinú kapitolu, ktorá by postihla všetky zákonitosti ľudskej psychiky. Chyba asi nie je v prílišnej rozsiahlosti témy. skôr v nedostatočnom poznaní jej podstaty. Veda zaoberajúca sa psychikou, psychológia, nadobúda obľudné rozmery. Žijeme totiž v storočí elektrickej energie, chémie, vedecko-technickej revolúcie, mnohých medzníkov v živote ľudstva, ale najmä v storočí psychiky. Nikdy predtým človek nespájal svoju raňajšiu zlú náladu s tým, že sa mu pred tromi dňami nevydaril výlet s priateľkou, ktorá je, ako sa ukázalo, v predsedníctve Armády spásy. Nadsadzujem, aj keď psychike prisudzujeme mnohé choroby, nálady, úspechy i neúspechy, nespavosť i lásku. Myslím si, že je to veľká chyba. Zabúdame, že naša podráždenosť môže vyplývať zo zlej fyzickej kondície, zabudlivosť zo zle pracujúceho žalúdka a neúspechy z toho, že jednoducho niečo nevieme. Prehnaná psychologizácia je nesprávna, odvádza človeka od poznania širších súvislostí jeho života. Organizmus si treba všímať vyvážene. Psychika človeka je odrazom hmoty do všetkých dôsledkov. Psychické prejavy sú dielom celého organizmu. Sú formou energie, ktorú organizmus nevytvára, iba ju transformuje.

Na psychiku možno pôsobiť mnohými spôsobmi. Pretože sme tu na to, aby sme sa zamýšľali nad orientálnymi metódami, neodbočíme z cesty ani teraz.

O vplyve okolia na náš organizmus môžeme premýšľať neobvyklým spôsobom. Francúzski lekári Lamy a Schick pri svojich výskumoch zistili, že zvukové tóny majú špecifický účinok na akupunktúrne body, čím ovplyvňujú dianie v jednotlivých meridiánoch, teda aj v orgánoch, a možno ich využiť pri liečbe.

Tón *a* má špecifický vplyv na pľúca a obličky, *h* na trojitý ohrievač, *c* na žalúdok, *cis* na slezinu a podžalúdkovú zľazu, /na genitálne orgány, *fis* na močový mechúr, *g* na srdce, krvný obeh a tenké črevo, *gis* na hrubé črevo.

Hlboké tóny majú väčší účinok na dolnú časť tela, vysoké tóny na hornú časť, kvinty pôsobia utlmujúco, kvarty povzbudzujúce. Slabá intenzita tónu vzpružuje, silná upokojuje.

Zaujímavá, ale nie nová myšlienka. Účinnou podstatou je určitá frekvencia, kmitočet, teda energia. V indickej joge sa niekoľko tisícročí vyslovujú zvuky mantry, ktoré majú pôsobiť na človeka svojim rozdielnym kmitočtom. Sú posvätné, aj keď zväčša nemajú nijaký konkrétny zmysel. Opakujú sa v nich slabiky, ktoré sa vyslovujú stereotypným spôsobom, rozochvievajúcim celý organizmus. Často stačí vyslovovať ich iba v duchu. Ideomotorické pôsobenie predstavy je známe desiatky rokov. Aspoň nám.

Základnou mantrou je slovo *ÓM*. Vzniká z hlások *A*, *U* a *M*. *A* je prvá hláska vo všetkých rečiach na tomto svete. Skúste ju vysloviť. Vzniká hlboko v hrudníku. *U* vzniká v hrdle. Poslednou hláskou v sanskrite je *M*, ktoré vzniká zovretím pier. *AU M* je súhrnom všetkých jazykov sveta. Od prvej po poslednú hlásku, podľa miesta vzniku. Je univerzálne. Mantier bolo veľa a každá z nich bola určená pre konkrétneho človeka i pre konkrétnu časť tela. Iné miesto ovplyvňoval zvuk *HAM*, iné *LAM*. Zdá sa vám to smiešne? Keď si uvedomíme prácu francúzskych lekárov, nebude nám to tak pripadať. Naša civilizácia má tiež svoju mantru. Dokonca sa zdá dokonalejšia, aspoň z hľadiska nášho jazyka. *A* je aj prvá hláska vo všetkých európskych jazykoch. *M* je posledná hláska vznikajúca na perách. *A* je nosová hláska, vzniká v nosovej dutine. *AMEN* rozochvievá všetky priestory dýchacieho traktu. Úmysel, či náhoda? A aký zmysel má pre našu dobu? Súčasťou nášho života, predovšetkým jeho citovej a estetickej zložky, je hudba. Pre naše psychické i fyzické zdravie môže mať hlbší zmysel, než si pripúšťame. Hudba sa skladá z mnohých tónov často tak pôsobivo, že silno ovplyvňuje emotivitu človeka a možno ju použiť aj na liečenie duševných chorôb. V domoch života starovekých štátov okolo Stredozemného mora hrala chorým hudba. Vírenie bubnov a trúbenie trúb sprevádzalo každú bitku, náboženské obrady na celom svete sprevádzala hudba. Raz bubienky, inokedy píšťaly, monotónny spev, organ. Priestory na obrady sa stavali a vyberali tak, aby rezonovali a zosilňovali zvuk.

Z pôvodných jednoduchých zvukov vzniklo umenie. Geniálni umelci boli geniálni práve vo výbere tónov, ktorými neuveriteľne špecificky pôsobili na ľudský organizmus.

Také vlastnosti však môžeme prisúdiť aj iným druhom umenia. Pohyb, farba, tvar i slová majú podobný účinok. Švajčiar Lüscher dokázal zostaviť farebný test, v ktorom výber jednotlivých farieb napovedá neuveriteľné podrobnosti o človeku. Premýšľajúci lekári začali ožarovať akupunktúrne body jednotlivými farbami spektra. Zistili, že jednotlivé farby majú na jednotlivé orgány rozdielny účinok. Ožarovanie červenou farbou zlepšilo činnosť srdca, upravilo krvný obeh, krvný obraz sa normalizoval, práve tak aj krvný tlak. Skrátka, červená farba je farba srdca. Oranžová zlepšuje látkovú výmenu, reguluje obličky a žľazník, posilňuje prácu hrubého čreva a lieči depresívne nálady. Žltá farba je priaznivá pre žľazy s vnútorným vylučovaním, posilňuje pečeň a vegetatívny systém, pomáha pri kožných problémoch. Zelenú farbu by sme použili pri chronických chorobách, no môže sa stať najmä tvorcom vyrovnanosti a uvoľnenia - ak máme problémy, preto tak radi chodíme do lesa. Tak by sme mohli pokračovať ďalej. Vplyv farieb na ľudský organizmus poznali aj lekári starovekej Indie. Ajurvéda využívala pri liečbe sedem farieb dúhy. Účinnou látkou bola voda, ktorá sa nechala niekoľko hodín stáť na slnku vo farebnom pohári. Bezfarebný pohár stačilo aj obtočiť farebným papierom.

Červená farba zahrieva a má vzťah k tvorbe červených krviniek. Okrem toho povzbudzuje aj krvný obeh, dodáva energiu kostnej dreni a nervovému tkanivu. Nadmerné ožarovanie červenou farbou však môže spôsobiť zápaly.

Oranžová farba prepožičiava energiu pohlavným orgánom.

Žltá farba podnecuje rozum, teda aj inteligenciu. Ak jej je však príliš veľa, podnecuje „oheň“ v organizme. Z psychologického hľadiska sa prebúdzajú hnev, nenávisť a žiarlivosť.

Zelená farba má upokojujúci vplyv a vzbudzuje pocit sviežosti. Dodáva pocit šťastia. V nadmernom množstve však môže byť príčinou prílišného sústredenia sa na jednu vec.

Modrá farba prečisťuje uvedomenie si samého seba. Prispieva k sebarealizácii, lieči pečeň.

Fialová farba dáva človeku pocit ľahkosti a otvára brány porozumeniu. Je farbou, ktorá umožňuje človeku poznať svoju súvislosť s celým vesmírom.

Posledná, žltozelená farba má vlastnosti ako žltá a zelená. Takúto vodu budeme piť, keď nebudeme spokojní s pocitmi strachu, obáv alebo svojej závesti a žiadostivosti.

Staroveká veda umožňuje nahliadnuť do tajomných kútov nášho života. Výsledky sa nám však zatiaľ nehodia do modernej koncepcie vedy, a tak nad nimi príliš neuvažujeme.

Ponúka sa nám očividná analógia s hudbou. Obratne zostavené farby veľmi dôrazne pôsobia na emocionalitu človeka. Obraz môže priviesť diváka do vytrženia. Prečo majú slová Ernesta Hemingwaya oveľa väčší účinok ako ten istý príbeh napísaný mnou?

Viem, že takto zjednodušené chápanie umenia vás neuspokojí. Chcel som však upozorniť na veľký význam umeleckých diel pre duševný svet človeka. Diel, ktoré často môže nahradiť príroda. Umelecké dielo je dobré vtedy, ak sa stane koncentrátom prírodných síl. Takýmto koncentrátom je práve slovo, vyskytujúce sa takmer vo všetkých jazykoch sveta. Slovo, ktoré nebudeme rozoberať, no budeme chápať, prečo je tento zvuk spoločný pre celý svet. Slovo mama.

Keď začneme uvažovať nad možnou psychickou degeneráciou človeka, musíme začať pri tomto slove a skončiť pri estetike životného prostredia, poriadku a čistote, aj keby sme mali pri výklade použiť zložité energetické vzťahy medzi človekom a prostredím. Niet pochybností o tom, že sa po čase dostaneme od techniky späť k citovým problémom človeka. Všetko sa vracia. Technický rozvoj, matematika a logika izolovane zaťažujú ľavú mozgovú hemisféru. Pravá hemisféra, ktorá zabezpečuje vnímanie citu, lásky, hudby, umenia vôbec, zostáva akosi menej stimulovaná. Po jednostrannom nadšení pre techniku, ktoré vládne v súčasných školách, sa musíme dočkať určitých citových porúch u mládeže, nevyhneme sa túžbe po vyváženosti. Technika - jang, umenie - jin. Raz sa nám táto rovnica bude zasa hodiť.

Toto sú veci z oblasti širších súvislostí. Jednotlivcovi treba ešte poradiť, ako psychicky vyviaznuť z problému, a to bez zranenia. Psychika má mnoho častí. Ktorú z nich posilniť, aby odolala útokom civilizácie? Orientálna zdravoveda nám radí toto: Emotivitu - oblasť citov a nálad - dobre ovplyvníte vyváženou stravou. Vaše vnútorné orgány sa dostanú do harmonického súzvuku. Rovnako pokojné budú aj vaše city. Intelektuálnu výkonnosť zlepšíte aeróbnym cvičením. Je to odvážne tvrdenie, ale mnohé

merania, ktoré urobili psychológovia takmer vo všetkých štátoch na svete, dokazujú, že aeróbne vytrvalostné cvičenia skutočne zlepšujú kapacitu i originalitu myslenia. Dobrou vlastnosťou manažéra je schopnosť prekonávať vlastné citové i telesné slabosti. Lenivý a labilný človek nebude ani od iných vyžadovať najpozitívnejšie vlastnosti. Vitalitu a sústredenie zlepšujú dychové cvičenia. Ak ich človek preženie, môže sa dostať až do takého stavu vzrušenosti, ktorý môže hraničiť s chorobou. Aj tieto cvičenia majú svoju mieru.

Anglický sochár Henry Moore vyslovil krásnu vetu: „Vnútri každého kameňa je socha.“ Keď začnete žiť vyvážene, pohybovať sa, relaxovať, začnete v sebe odkrývať sochu - svoju skutočnú tvár. Podľa veľmi starej indickej filozofie, džinizmu, sa na človeka za trest vrstvia škodlivé nánosy, karmany, ktoré obalia jeho vlastné ja. Istým spôsobom života sa tieto karmany dali odstrániť. Napadá ma, že nejde o čisté náhodnú podobnosť.

Zmienil som sa o relaxácii, uvoľnení. Ak dokážeme svoje svalstvo i orgány uviesť do stavu uvoľnenia, môžeme na ne dobre pôsobiť. Napätie sa búra a narúša. Zdanlivo veľmi ľahká je metóda uvoľnenia vnútorných orgánov. Nemáme veľa možností na to, ako prinútiť žalúdok, črevá a pečeň k relaxácii. Napriek tomu nás ich uvoľnenie chráni pred mnohými nepríjemnosťami. Túto metódu môžeme nazývať metóda vnútorného úsmevu. Uvedieme sa do ťažko opísateľného pocitu, že úsmev je v nás. Na to je nevyhnutné vytvoriť si vnútorný pocit, ktorý súvisí s úsmevom na našej tvári. Tento pocit sa usilujeme vedome, väčšinu dňa udržiavať vo svojom organizme. Všetko je len otázka tréningu, nácviku. Za istý čas sa to stane automatickým.

Úsmev na perách prináša radosť okoliu, vnútorný úsmev prináša radosť vám samým. V prvom prípade si spravíte z ľudí priateľov, v druhom si urobíte priateľa sami zo seba.

Sú však aj rafinovanejšie a ťažšie techniky, ktoré vedú k vnútornej relaxácii. To sa však musíme vrátiť do Orientu. Energetická sila čchi či praná siaha všade tam, kde je potrebná. Najmä vďaka nervovému systému a vplyvu autosugescie. Osobitne dôležité sú dva kanály, ktoré sa využívali tak v akupunktúre, ako aj v joge. Prvý sa začína na hrádzi, postupuje cez pohlavné ústrojenstvo, tráviace ústrojenstvo, srdce a hrdlo. Druhý sa začína na tom istom mieste, ale stúpa po chrbtici cez hlavu. Obidva sa spájajú na podnebí úst a tvoria energetický okruh, ktorý čínski mudrci

nazývali malý nebeský okruh. Prechádza vnútornými orgánmi a centrálnym nervovým systémom. Spája tieto dva rozhodujúce systémy v tele. Bolo to veľmi zaujímavé chápanie prepojenia nervového systému s orgánmi. Ešte zaujímavejšia je túžba vedome pracovať s týmto systémom. Naša civilizácia tieto možnosti veľkoryso prehliada.

Na týchto dráhach je veľa akupunktúrnych bodov. Trinásť z nich je veľmi dôležitých. India pristúpila k tomuto problému inak. V strednej osi tela označila sedem centier, nazvaných čakry. Sú to miesta, kde nachádzame zoskupenia nervového tkaniva. Prvá čakra sa začína na konci kostrče, posledná je na vrchole hlavy. Ostatné sa premietajú medzi obočie, na hrdlo, do srdcovej oblasti, oblasti slnečného pletenca, do oblasti pupka a oblasti genitálií. Zdanlivý rozdiel vlastne nie je nijakým rozdielom.

Tento okruh sa používal pri cvičení, ktoré sa pokladalo za cestu na dosiahnutie dlhovekosti, zdravia a veľkej psychickej sily. Krátko si ho opíšeme.

Cvičiaci si sadne na stoličku, chrbát ruky si položí do dlane druhej ruky. Možno si aj ľahnúť na chrbát. Ak sme veľmi unavení, necvičíme. Cvičiť však možno aj pri ťažkých chorobách, pretože cvičenie pomáha znova získať zdravie. Orgány uvoľníme vnútorným úsmevom. Dýchame nosom, pokojne, bez námahy. Svoje myšlienky sústredíme do ťažiska tela pod pupkom. Odtiaľ vždy začíname aj končíme svoje cvičenia. Je výborné, ak svoju myšlienku, predstavu energie dokážeme vizualizovať, predstaviť si ju ako viditeľnú hmotu, ako paru, stužku alebo valček. Len čo sa nám to podarí, začneme touto predstavou pohybovať. Pupok sa pokladal za koreň tela. Tadiaľ vstupuje energia pre tvoriaci sa plod, tu sa začína život. Ešte dnes centrum akéhokoľvek diania nazývame pupok sveta. Aj po narodení vraj vniká do tela život pupkom. Kritické miesto je asi štyri centimetre do vnútra tela pod pupkom. Je potrebné ďalšie cvičenie, kým dokážeme v tomto mieste sústrediť energiu, pretože túto čakru sme roky zanedbávali. Z tohto miesta čerpajú svoju obrovskú energiu tí, ktorí pestujú orientálne bojové športy, napríklad kárate, judo, kung-fu. Pri pohybe svoju predstavu zastavíme v oblasti, kde majú muži prostatu alebo hrádzu. Tu „nabíjame“ sexuálne orgány. Pokračujeme cez krížovú kosť do centra, ktoré Číňania vzletne nazývali bránou života a smrti. Toto miesto leží za kostrčou. Veľmi dôležitá je ďalšia zastávka - takzvaná brána života, ktorá

sa nachádza medzi obličkami pri druhom až treťom bedrovom stavci. Pokiaľ sa na toto miesto nedokážeme dobre skoncentrovať, možno si tam prilepiť guľôčku, ktorá svojím tlakom pomôže pri nácviku. Ďalšie miesto leží oproti slnečnému pletencu, plexu solaris. To sú nadobličky. Energia na svojej ďalšej ceste smeruje k hlave a prechádza bodom na základni lebky. Ak sa jej podarí „preraziť“, zmenšia sa bolesti hlavy, zlepši sa sústredenosť. V starých knihách sa hovorí o tom, že pri takomto sústredení sa môžu v predstavách človeka objavovať farby. Ako sme sa už dozvedeli, každá farba patrí niektorému orgánu. Ak nás obklopuje zelená farba, nie je v poriadku naša pečeň, ak červená, je to srdce, pri bielej pľúca, žltá farba je farbou podžalúdkovej žľazy a sleziny, obličky charakterizuje čierna farba.

Predstava sa presunie cez hlavu k priestoru medzi obočím. To je rovina, do ktorej sa premieta epifýza, dôležitá mozgová žľaza. V orientálnych predstavách bola sídlom inteligencie a zraku. Tu je polovica cesty. Predstavu vrátime po tej istej ceste späť k pupku a necháme ju vystúpiť do hrdla, kde sa premieta štítna žľaza. Odtiaľ zostupuje k pupku cez oblasť srdca, ktorá je centrom radosti a omladzovania, do solárneho plexu a späť k pupku... V múdrych knihách sa hovorí, že keď inteligencia stagnuje vo vyšších poschodiach, spôsobí tam hromadenie a s tým súvisiace ťažkosti.

Myslím si, že sme pre svoje vnútro urobili dosť. Pravda, opísané cvičenie je pre našu civilizáciu veľmi neobvyklé, exotické. Na základe svojich skúseností si však dovoľím tvrdiť, že človek vďaka schopnosti autosugescie veľmi významne dokáže ovplyvniť pochody svojich životných funkcií. Disponovaným ľuďom sa to podarí aj v prípade veľmi ťažkého ochorenia, napríklad nádoru. Zväčša si ani neuvedomujeme, že sugestívnu autoreguláciu využívame. Mnohí ľudia dokázali oddialiť svoju smrť, keď sa upli na nejaký dátum - dokončenie práce, významné narodeniny a podobne. Vojakom sa po vyhratej bitke zacelia rany rýchlejšie ako porazeným vojakom. Na impulz, ktorý rozbieha proces autoregulácie, často potrebujeme druhú osobu či vieru v lekára, liek alebo liečebný zásah. Veď použitie každého lieku sprevádza najmenej šesťdesiat percent sugescie, zväčša je však sugescia príčinou zlepšenia stavu ešte častejšie. Vďaka autoregulácii majú veľký úspech ľudoví liečitelia, psychoterapia a mnohé ďalšie postupy. Sugescia bola príčinou závrtných úspechov magnetického lekára Messme-

ra rovnako ako aj dnešných hypnotizérov. Tí, ktorí hypnózu liečia, vedia, že už čírou sugesciou možno niektorým ľuďom spôsobiť popáleninové pľuzgiere. Takisto možno spôsobiť zmiznutie ekzému alebo bradavice. Myšlienku koncentrovanú sugesciou možno prirovnať k účinku lasera proti rozptylenému svetlu. Nepodceňujme autosugesciu, nehanbíme sa za ňu. Nie je to podvod, ale silná zbraň v súboji o reguláciu vnútorného prostredia organizmu. Trénujme ju. Veľkou autosugesciou je aj viera, že to, čo urobíme pre svoje zdravie, je správne do takej miery, že nás to uchráni pred chorobou. Záleží na tom, aby poškodzujúca činnosť nepresiahla mieru schopnosti sebauzdravovania. Mnohí ľudia zbytočne umierajú na prázdnotu, rezignáciu, lenivosť a nečinnosť.

Všimnime si vonkajšiu svalovú relaxáciu. Prírodzene, vnútorná i vonkajšia relaxácia spolu úzko súvisia a rozdeľujeme ich z čisto didaktických dôvodov. Ak sa chceme uvoľniť, je potrebné, aby sme do stavu pokoja a harmónie uviedli predovšetkým svoje vnútorné prostredie. Človek trpiaci silným nepokojom a rozháranosťou sa obyčajne neuvoľní ani napriek veľkej snahe. Je dôležité, aby sme relaxáciu najprv trénovali, aby sme si nacvičili pocity, ktoré ju sprevádzajú. Moderná veda disponuje prístrojmi pre takzvanú biologickú spätnú väzbu. Snímaním mozgových potenciálov, tepu srdca či svalových impulzov dáva cvičiacemu signál, že práve teraz sa uviedol do správneho stavu. Človek si zapamätá, aké pocity tento stav sprevádzajú. Tak je možné nacvičiť si zníženie krvného tlaku či odstránenie bolesti hlavy.

Klasickým spôsobom relaxácie je bodové uvoľnenie. V polohe ležiac na chrbte alebo v uvoľnenom sede, pri ktorom sa opierame lakťami (poloha opitého kočíša), sa sústreďujeme na jednotlivé časti nášho tela. Začíname prstami na nohách, postupujeme cez členky, lýtka, stehná k prednej stene trupu, chrbtu, horným končatinám až k svalom šije a tváre. Spočiatku si uvedomíme napätie v tejto oblasti, potom jej uvoľnenie. Pri uvoľnení pociťujeme váhu, ktorou telo spočíva na podložke, a príjemné teplo prameniace z dobrého prekrvenia. Cvičenie trvá približne desať minút a jeho cieľom je dosiahnuť schopnosť uvoľniť sa v akejkoľvek situácii a schopnosť odpútať sa od svojho tela, vystúpiť mimo neho. Po dosiahnutí tohto cieľa sa nám bude žiť ľahšie, dokážeme prekonať mnohé stresové situácie.

Keď v sebe objavíte sochu, odhodíte zvierajúci korzet a obo-

známite sa so svojím pravým ja, ďalšiu cestu si už nájdete sami. Sily psychiky sú neobyčajne mohutné. Ak ich dokážeme skoncentrovať, ako sme to dokázali so svetlom, vznikne maser, mentálny laser, ktorý spôsobí zvrät vo všetkom ľudskom. Dúfam, že smerom k dobrému.

## *Najstaršia liečba na svete - akupunktúra*

Bolo by voči Ázijčanom veľmi neúctivé nezmeniť sa o využití aktívnych akupunktúrnych bodov pri liečbe. Bezpochyby ide o najstaršiu liečbu na svete. Pamätá päťtisíc rokov, ba možno aj viac. Pretože hodnoty preveruje čas, tento druh liečby má ten najlepší kádrový profil. Zopakujeme si základné údaje. Podľa učenia starovekých Číňanov je telo posiate bodmi, prostredníctvom ktorých sa dá ovplyvňovať tok energie čchi a vyrovnávať jej dve protikladné zložky jin a jang. Body sú spojené do dvanástich párov základných dráh a dvoch nepárových dráh. Začínajú sa alebo končia na prstoch rúk a nôh. Okrem základnej dráhy sú body spojené aj zložitejším spôsobom, napríklad zázračnými meridiánmi. Preniknúť do tajomstva dráh a bodov znamená veľa rokov tvrdej výučby pod vedením dobrého, lepšie povedané vynikajúceho učiteľa. Hovorím to úmyselne, lebo chcem, aby sme ostali čo najskromnejší a uspokojili sa s materskou školou tejto zložitej vedy.

Keďže nikdy neboli objavené nijaké nové bunky, ktoré by boli „bunkami akupunktúry“, neboli objavené vlákna, ktoré by boli „vláknameridiánov“, a nebola objavená nijaká energia, ktorá by bola „energiou akupunktúry“, súčasná veda je pri tejto metóde v rozpakoch. Jej účinky sa dajú ťažko poprieť, keď je možné iba vbodnutím kovových ihlíc pripraviť človeka na zložitú operáciu bez narkotizačného prístroja, keď je možné akupunktúrou liečiť zviera, ktorému je jedno, či metóde verí, alebo nie, keď sa ňou dá zastaviť nádcha alebo menštruácia. Márne je vymýšľanie nových teórií a hypotéz. Nijaká z nich nevyhovuje úplne. Mnohí z nás, ktorí sa zaoberáme akupunktúrou, veríme, že táto záhada bude v budúcnosti odhalená v súvislosti s rozvojom organickej

mikroelektroniky. Ovládnutie elektrónových procesov v organickej hmote prinesie zrejme úžitok nielen technike, ale aj medicíne. Ako som sa usiloval v tejto knihe naznačiť, Orient s tým potichu rátal a prírodu „nechal zostrojiť“ zrejme podľa zákonov bioelektroniky. Príroda má obmedzené zdroje minerálov a kovov. Prakticky neobmedzené sú zdroje organickej hmoty. Raz určite budeme prehovárať svoje auto, aby už nenarástlo. Možno sa raz ľudský rod vráti k svojmu prvému kybernetickému modelu sveta, modelu živej a neživej prírody, medzi ktorými niet rozdielu, a nebude tak nútený vymýšľať rozprávky o posmrtnom živote, pretože pochopí, že nejde o existenciu, ale len o jej formu.

Rozprávky sú krajšie, a najmä máme pocit, že im dobre rozumujeme. Spomeňme si na príbeh o roľníkovi, ktorý sa udrel motykou pod koleno. Mal šťastie, lebo si zakopol do kráľovského bodu celého systému akupunktúry, ktorý Číňania nazývali *cu-san-li*. Tento bod harmonizuje všetky pochody v tele a je hlavným bodom všeobecného účinku.

Keď už máme akupunktúru na svete, usilujme sa pochopiť, na čo vlastne je. Využijeme ju na dva zásahy do organizmu. V prvom prípade, keď choroba ešte neprepukla, keď je ešte na úrovni porúch rovnováhy či cirkulácie energie. Takýto stav sa hlási veľmi nenápadne. Ako sme si uviedli, napríklad zmenami pocitov, vitality, výrazu, nálad, pulzu a podobne. Do tejto kategórie by patrili aj choroby, ktoré už „vystrekujú rožky“, ale dosiaľ sú ešte na funkčnej, ľahko zvrátiteľnej úrovni. Napríklad bolesti chrbtice pochádzajúce zo zlého postavenia stavcov alebo preťaženia svalov. Takéto problémy sú doménou akupunktúry, ľahko sa s nimi vyrovnávame. Pre našu civilizáciu je to výhodné, lebo súčasná medicína buď nemôže poskytnúť nijakú liečbu, alebo má príliš silné kalibre.

Do druhej kategórie patria choroby, ktoré si už vybojovali svoje miesto na slnku. Zvierajú nás a uzurpujú, a často ani nedbajú na to, že organizmus hynie pod mohutným prívalom chémie či rádioaktivity. Ako keby nás pre svoju existenciu ani nepotrebovali. Vredy, zápaly kĺbov, duševné choroby, skleróza tepien, rôzne nádory - to sú iba niektoré príklady. Aj v takýchto prípadoch je akupunktúra veľkým pomocníkom. Tieto slová si vyžadujú malé vysvetlenie. Podľa orientálnej predstavy sa organizmus lieči tým lepšie, čím silnejšou energiou disponuje a čím je táto energia v lepšej rovnováhe. Liek častokrát uvedie všetko do pohybu, ale

pohyb čoskoro ustane, pretože energetické cesty sú nepriechodné, energia xoe je slabá, obranná oe vyčerpaná. Vtedy je potrebné najprv posilniť energiu diétou, uvoľniť jej cesty masážami, uviesť jin a jang do rovnováhy ihlami. Potom môže obranná energia oe, ktorá podľa tradičných predstáv existuje mimo meridiánov, zasiahnuť do hry. Preto je výhodné najmä pri liečení chronických ochorení organizmus na liečbu liekmi či operáciou pripraviť akupunktúrou alebo diétou, najlepšie obidvoma. Organizmus má obrovskú schopnosť zotrvačnosti, inak by sme ani nemohli existovať. Pokým je v stave zdravia, môžeme mu robiť všelijaké schválnosti a on zotráva v zdraví. Keď sa však narodí s narušenou funkciou, napríklad pomočováním, alebo sa funkcia dlhodobo naruší počas života, napríklad záchvatmi kŕčov alebo úzkostnou neurózou, má rovnako húževnatú schopnosť zotrvať v koľajach tejto narušenej funkcie, i keď príčina už dávno pomínula. Musíme organizmus z tohto omylu vyviešť, ibaže to nie je ľahké. Častokrát nestačia iba ihly a popaľovanie, žiada sa dôraznejší šok. Ten môže prísť buď psychickými cestami, alebo použitím koncentrovaného chemického či prírodného preparátu. Liečil som veľa kožných chorôb, ktoré zdanlivo nereagovali na akupunktúru. Po takejto kúre som aplikoval banálnu masť, ktorá bola predtým veľakrát neúspešne vyskúšaná, a ekzém tentoraz zmizol. Liečil som deti trpiace nočným pomočováním. Lieky boli neúspešné, ani akupunktúra nepriniesla úspech. Ale kombinácia obidvoch áno! Liečil som bolesti v lakti, hovorí sa im tenisový lakeť. Neustupovali ani po akupunktúre, ani po obstrekoch. Až po dvojmesačnej práci s ihličkami, keď sa v pravej chvíli aplikoval obstrek, bolesti zmizli. Z takýchto poznatkov v minulosti vznikli nedorozumenia. V starých knihách čítame ódy na niektoré prírodné prostriedky a dnes obviňujeme našich predkov z klamstva a zveličovania. Zabúdame, že organizmus bol pred tisícročím predsa len iný. Predovšetkým z hľadiska nervového systému, ale aj z hľadiska vnútorného prostredia.

Uvádžam tieto riadky preto, lebo som prečítal mnohé návody napríklad na to, ktoré body treba ošetrovať pri nádche. Nadšene som sa na ne vrhol a nádcha trvala ďalej. Celý trik som pochopil, až keď som si všimol, že dnes taká rozšírená viróza u mnohých ľudí trvala celé týždne a ešte ďalšie týždne sa necítili dobre. U človeka, ktorý sa ošetroval prostredníctvom aktívnych bodov a strážil si svoju energiu, síce trvala týždeň, ale zmizla tak, ako

prišla. Ticho, a najmä rýchlo. Takýto postup myslenia by mohol znamenať renesanciu akupresúry. A sme pri tom, k čomu som sa vlastne chcel dostať. Body akupunktúry nemusíme ošetrovať iba ihličkami, ale aj popaľovaním (pôsobením tepla) alebo masírovaním, ďalej elektrickým výbojom, svetelným lúčom a mnohými ďalšími spôsobmi, ako sme sa už o nich zmienili. Pre náš dnešný zámer budeme pracovať s bodovou masážou, prípadne s teplom - popaľovaním. Silným stlačením upokojujeme, zahriatím povzbudzujeme. Stisnutie robíme palcom alebo ukazovákom, ľahkým krúživým pohybom ho vnárame do kože. Zotrváme asi sedem sekúnd a niekoľkokrát to opakujeme. Obyčajne stačí tento tlak zopakovať päťkrát až desaťkrát. Na popaľovanie sa používajú špeciálne cigarety vyrobené z paliny. My vystačíme s tým, že obyčajné cigarety zviažeme lepiacou páskou a približujeme ich k bodu horiacim koncom, pokým nepocítíme slabé pálenie. Vtedy ich okamžite odtiahneme, aby nevznikla popálenina. Aj tento manéver stačí zopakovať päťkrát až desaťkrát. Nechcime sa liečiť sami! Používajme tieto body na prevenciu ochorení alebo ako pomoc svojmu lekárovi. Táto kapitola má podobne ako ostatné slúžiť na zamyslenie sa, nie na štúdium.

Pamätajte si dva body. Môžeme ich použiť, ak je človek v bezvedomí. Častokrát potrebujeme od neho získať informácie. Zjedol niečo jedovaté? Omdlel po páde na zem alebo nemá dostatok inzulínu? V takýchto prípadoch je kontakt s postihnutým na nezapltenie. Prvý z bodov nájdeme na dráhe obličiek. Leží uprostred chodidla. Druhý je dvadsiatym šiestym bodom na strednej zadnej dráhe a leží uprostred vzdialenosti medzi nosom a hornou perou. (Obr. č. 64.)

Ak tieto body ostro podráždime nejakým predmetom či nechtom, dosiahneme, že človek sa preberá aj z hlbšieho bezvedomia. Tieto body sú zároveň protišokové a zabraňujú, aby človek upadol do bezvedomia.

Na dráhe žalúdka leží ďalší zaujímavý bod - tridsiaty šiesty bod. Pri jeho popaľovaní sa povzbudzuje a harmonizuje funkcia celého organizmu. Máva veľkolepé prívlastky. Nazýva sa bod dlhovekosti alebo bod „tisícov míľ“. Je to preto, lebo svojím harmonizačným účinkom predlžuje život, ale aj preto, lebo Čínskym vojakom umožňoval prejsť bez únavy tisíc míľ. Stojí za to, aby sme sa mu aspoň raz za týždeň chvíľu venovali. Má svoju funkciu aj pri tráviacich poruchách, kŕčoch v bruchu, bolestiach

64) *Budivé body*

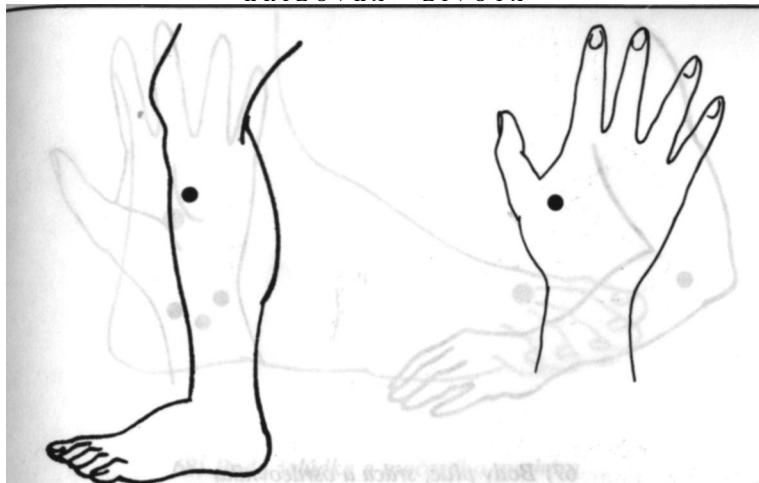
dolných končatín a hlavy. Nájde ho, keď pod jabĺčko kolena dáme štyri prsty položené naprieč. Asi 1,5 cm zvonka od píšľaly nahmatáme slabo bolestivé miesto. V priemere má asi 0,5 cm. (Obr. č. 65.)

Podobným bodom pre hornú polovicu tela je štvrtý bod hrubého čreva. Keď zovrieme palec a ukazovák pevne k sebe, vznikne medzi nimi záhyb kože. Na najvyššom bode nájdeme kruhový, v priemere 0,5 cm veľký bod. (Obr. č. 66.) Jeho masáž harmonizuje procesy v hlave, pomáha pri bolestiach ruky, ramena, hlavy, krčnej chrbtice, pri alergiách, kŕčoch či obrne tváre, pri bolestiach zubov a mnohých ďalších problémoch. Jeho občasná masáž uvoľňuje ramená a zbavuje pocit únavy a zaťaženia hlavy.

Na ďalšom obrázku vidíme iný zaujímavý bod z rovnakej dráhy. Leží na mieste, ktoré nájdeme tak, že mierne ohneme ruku v lakťu a vzdialenosť medzi lakťom a ohybom rozdelíme na polovicu. Na šírku prsta pod týmto stredom je citlivejšie miesto - to je miesto, ktoré hľadáme. Prikladá sa mu význam v regulácii imunity (odolnosti) proti infekciám, všeobecne povzbudzuje pri nízkom krvnom tlaku. Využíva sa aj pri kožných chorobách. Športovci by počas olympijských hier rozhodne nemali tento bod vynechať. Chrípka by sa triasla od strachu.

Z iného súdka sú body na prednej strane zápästia. Siedmy bod z dráhy pľúc a šiesty bod z dráhy osrdcovníka čiže vládcu srdca a siedmy bod samého srdca. (Obr. č. 67.)

Pľúcny bod reguluje dýchanie, využíva sa pri zápaloch dýchacích ciest, ale aj pri popáleninách. Experimentálne sa dokázalo,



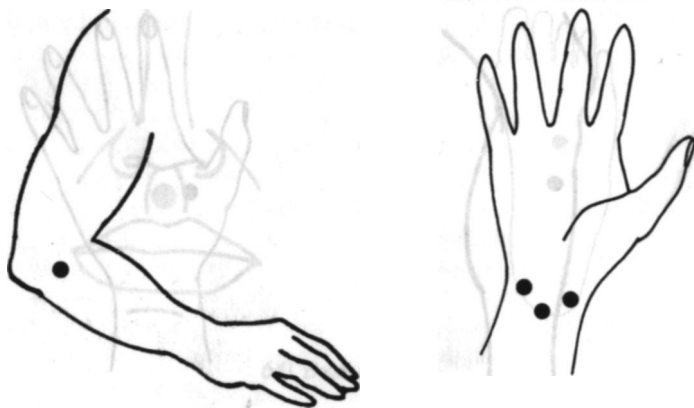
65, 66) *Body všeobecného účinku na nohe a na ruke*

že keď je stimulovaný hneď na začiatku po popálení, zlepšuje hojenie i schopnosť prežiť. Má čo povedať, aj pokiaľ ide o bolesť ramena a napätie v šiji i hlave.

Na nezaplatenie je bod z dráhy osrdcovníka. Upokojuje závrat, ale aj žalúdok a črevo, napríklad pri morskej chorobe či nevoľnosti v automobile a autobuse. Je nenahraditeľný pri liečení nervozity, nepokoja, psychických ťažkostí, porúch vegetatívnej nerovnováhy, ale aj zväčšuje počet krvných buniek, ktoré sa starajú o imunitu. Posledný zo „svätej trojice“ - srdcový bod - silne upokojuje najmä vnútorný nepokoj, nespavosť a vegetatívne problémy.

Proti všetkým bolestiam končatín, hlavy i chrbtice odporúčame ďalšie dva body: štyridsiaty štvrtý z dráhy žalúdka a šesťdesiaty z dráhy močového mechúra. Žalúdočný bod leží na dráhe, ktorá opúšťa vonkajšiu hranu druhého prsta a prechádza na oblasť za priehlavkom. Šesťdesiaty bod spočíva v priehlbine medzi vonkajším členkom a Achillovou šľachou. (Obr. č. 68.)

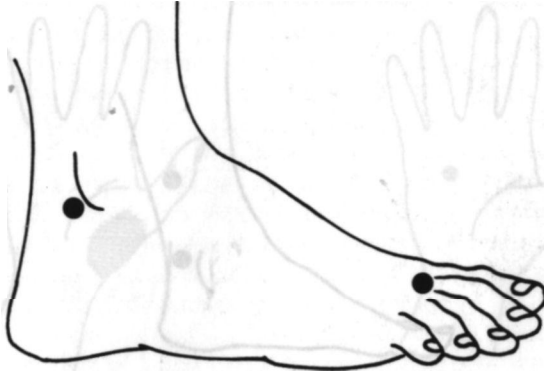
Všimnime si ešte jednu oblasť, ktorá zahŕňa chmárami tvár nejedného mládenca či panny. Body z meridiánu obličiek a sleziny ovplyvňujú oblasť pohlavného ústrojenstva. Pretože nám obyčajne robí starosti svojou slabosťou, používame na stimuláciu

67) *Body pľúc, srdca a osrdcovníka*

bodú radšej popaľovanie. Šiesty bod na dráhe sleziny nájdeme tak, že priložíme päť prstov naprieč tak, aby najspodnejší spočíval na vrchole vnútorného členka. Leží tesne za píštalou. Ľahko ho nájdeme pre jeho pomerne častú citlivosť. U žien ovplyvňuje poruchy menštruácie, u mužov prostatu a sexuálne ťažkosti. Tretí bod z dráhy obličiek má podobné účinky. Okrem toho podstatne zasahuje do oblasti psychiky. Ovplyvňuje výskyt psychickej slabosti, depresie, úzkosti, precitlivenosti. Nájdeme ho medzi vnútorným členkom a Achillovou šľachou, kúsok nad rovinou prechádzajúcou vrcholom členka. (Obr. č. 69.)

Posledná dvojica bodov leží na prednej strednej dráhe. Dva prsty pod pupkom sa nachádza najdôležitejší bod akupunktúry pre tonizáciu organizmu. Je v mieste, ktoré Indovia označujú hara. Kumuluje sa tam všetka energia potrebná pre celý organizmus. Je to šiesty bod spomínanej dráhy. V prostriedku na spojnici prsných bradaviek leží bod číslo sedemnáť. Jeho hlavná sila spočíva v regulácii dychu a všetkých procesov v hrudníku a hrdle. Urobíme však lepšie, keď si na hrudnej kosti nahmatáme najbolestnejšie miesto. Odtiaľ tlakom alebo teplom ovplyvňujeme kašeľ, astmu, angíny, zápal priedušiek.

Myslite na moje úvodné slová, keď budete premýšľať nad využitím opísaných bodov. Ich masáž prakticky nikdy neškodí, ale nie je všemocná. Naopak, hranice účinnosti sú na dohľad. Aby



68) *Body žalúdka a močového mechúra*

ste si pripomenuli, že ani spôsob, akým zaobchádzame s týmito bodmi, nie je ľahostajný, uveďme si dva príklady. Ak sú sprievodným javom našej choroby príznaky z oblasti dýchacieho traktu, máme dve možnosti. V prvom prípade pociťujeme nutkanie na kašeľ, ale málo vykašliavame. Napoludnie nám sčervenejú líca. pery sú suché, zato telo je spotené. Jazyk je červený, pulz slabý a rýchly. V takomto prípade použijeme popaľovanie alebo stimulujujúce slabé podnety v bodoch na hrudnej kosti či dráhe pľúc. V druhom prípade máme vysokú teplotu, koža je suchá, bolí nás hlava i telo. Na jazyku máme žltý povlak, pulz je povrchný. To sú príznaky preplnenia dráhy energiou čchi a spomínané body treba tmiť. Nikdy nepoužijeme popaľovanie. Toľko staré knihy.

Manipulácia s jednotlivými bodmi nie je jediný spôsob ich využitia. V Japonsku vznikli dve masážne techniky, ktoré sú zaujímavé svojou účinnosťou a využitím všetkých aktívnych štruktúr ľudského tela. Odborní maséri a liečitelia robia masáž, ktorá sa nazýva schiazu. Každý z nás si môže sám urobiť druhú masáž, nazývanú DO-IN. Masáž DO-IN je natoľko logická a účinná, že by sa mala stať bežnou súčasťou našej hygieny. Svojou preventívnou funkciou nie je nahraditeľná nijakou inou technikou. Keby sa stala súčasťou školskej výučby, myslím si, že by to nebolo na škodu. Masáž DO-IN využíva nielen body, ale celé zóny a kĺby. Je zároveň preventívno-liečebným i diagnostickým zásahom. Od-



69) *Body sleziny a obličiek*

zrkadľujú sa v nej skúsenosti z celej tejto knihy. Len čo pocítíme v niektorom mieste bolesťivosť alebo obmedzenie funkcie, chápeme to ako varovné znamenie a usilujeme sa túto situáciu zmeniť - zmenou v stravovacom režime, cvičením či potrebnou masážou. Môžeme si tiež uvedomiť, že sa treba vybrať do prírody, aby sme sa uvoľnili, treba sa prestať hádať s manželkou alebo si nanovo zorganizovať deň.

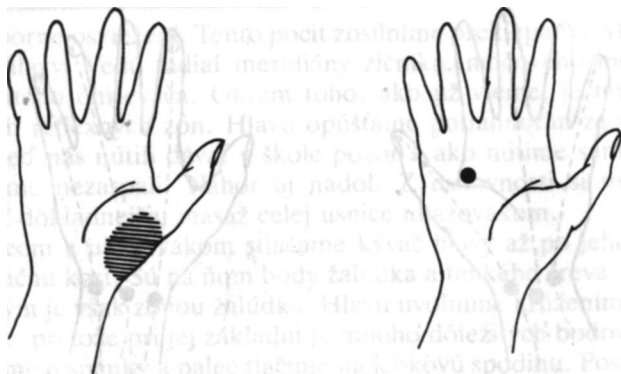
Začínáme trením dlaní o seba, aby boli suché, teplé a nabité statickou elektrinou. Vaše zdravie leží v tejto chvíli v končekoch prstov. Z nich vychádza magická sila schopná zmeniť nepriaznivé na priaznivé.

Masírujeme palcom a ukazovákom jeden prst za druhým. Uchopíme ich za základný článok a masírujeme smerom ku koncu. Tam chvíľu zotrváme a z obidvoch strán stisneme nechťové lôžko. Tlakom zistíme, či niektorý prst nie je mimoriadne bolestivý. Každý prst je nositeľom meridiánu. Na palci sledujeme funkciu pľúc. Dôležitý bod je vyznačený na obrázku č. 70.

Druhý prst je nositeľom meridiánu hrubého čreva. Diagnostický bod už poznáme. Je to štvrtý bod meridiánu.

Tretí prst je prstom osrdcovníka. Štvrtý trojitého ohrievača a na piatom prste sú meridiány srdca a tenkého čreva. Okrem posledného bodu na nechťovom lôžku nás pri srdci zaujíma aj bod na dlaní. Tam, kde sa ľudia opierajú paličkou. (Obr. č. 71.)

Masážou a stlačením prstov diagnostikujeme poruchu pozdĺž meridiánu alebo poruchu vlastného orgánu.



70) *Plúcne body*

71) *Srdcový bod*

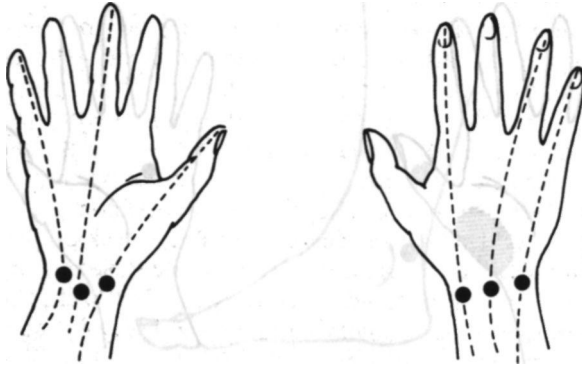
V ďalšom kole preveríme uvoľnenosť kľbov. Ohneme prst do dlane a späť k chrbtu ruky. Sledujeme, či je niektorý stuhnutejší než ostatné. Nesmie byť. Skrútenie šliach v dlani alebo stuhnuté kĺbové puzdra naznačujú, že rovnako si počína aj príslušný orgán. Z tých istých dôvodov zarotujeme základným kĺbom prsta. Uvoľnené prsty signalizujú dobrú prispôsobovaciu schopnosť.

Prezrime si zápästie. Opretím o dlaň druhej ruky ohneme ruku na obidve strany najmenej do pravého uhla. Tri meridiány prebiehajú po dlaňovej strane a tri po chrbtovej strane. Na zápästí leží šesť bodov, ktoré sa používajú na meranie v technike ryodoraku, ktorú sme už spomínali. (Obr. č. 72.) Sú to veľmi dôležité body. Ak zápästie pri ohnutí v niektorom mieste bolí, pokúste sa jeho bolestivosť odstrániť.

Po základnom vyšetrení preklepte päťou ruku po vonkajšej strane hore až po rameno a po vnútornej strane dolu. Taký je priebeh meridiánov. Povzbudíte ich k činnosti. Ruky vytraste, uvoľnite a chvíľu sa sústreďte na pocity, ktoré vám masáž priniesla.

Urobíme si diagnózu a masáž hlavy. Najlepšie je robiť ju ráno, pretože sa okrem iného dozvieme, akým spôsobom máme v tento deň žiť.

Prstami oboch rúk trite čelo priečne i vertikálne. Pohybujte kožou po kosti. Uvoľnite ju. Na kolmici, ktorá prechádza zreničou, sa asi dva centimetre nad vrcholom obočia nachádza štrnásť bod žľčníkovej dráhy. Stisnite ho. Priamo v strede obočia je



### 72) *Body ryodoraku*

kontrolný bod pre pečeň. Tieto body vám oznamujú, ako ste včera zaobchádzali s touto dvojicou orgánov.

Obočie skrýva aj ďalšie dva body. Na vnútornom konci nachádzame druhý bod z dráhy močového mechúra, ktorá sa začína vo vnútornom kútiku oka. Pri vonkajšom konci obočia je dvadsiaty bod trojitého ohrievača. Preto okrem stlačenia týchto bodov obočie dôkladne premasírujeme.

Pod okom na kolmici spustenej zo zrenice, sa začína dráha žalúdka. Na jarmovej kosti leží jej druhý bod. Dôkladne ho prstami premasírujeme. Skízneme popri nosových krídlach, kde sa končí dráha hrubého čreva. Je to dôležitý bod. Medzi spodnou perou a bradou - v prostriedku - je jeden z bodov vzostupnej prednej strednej dráhy, ktorá sa nazýva aj dráhou počatia. Na boku tváre sa nachádza bod, ktorý nás informuje o dnešnom stave tenkého čreva. To by na tvári bolo asi tak všetko. Vyšetřili sme tak prakticky celé brucho. Tvár však neopustíme. Masážou oka, ktoré uchopíme tromi prstami a zľahka stlačíme, budeme stimulovať celý displej a reflexné ovplyvníme pečeň. Potom zakryjeme oči dlaňami a pohybujeme nimi zhora nadol a zboka nabok. Takéto očné cvičenie nám pomáha dlho si udržať dobrý zrak. Premasírovaním koreňa nosa, nosových krídiel stimulujeme pľúca, srdce a slezinu. V nosovo-perových ryhách sa nachádza bod pre hrubé črevo. Nakoniec si necháme bradu, ktorá je reflexnou zónou pre obličky a genitálie.

Obidvoma rukami jemne zotrieme z celej tváre únavu. Cítíme

sa výborne osviežení. Tento pocit zosilníme preklepaním vlasovej časti hlavy. Vedú tadiaľ meridiány žľzníka, močového mechúra a trojitého ohrievača. Okrem toho, ako už vieme, je tam veľa ďalších reflexných zón. Hlavu opúšťame potiahnutím za ušnice, ako keď nás nútili dávať v škole pozor a ako nútime sami seba, aby sme nezaspali. Nahor aj nadol. Z usilovnosti si môžeme pridať dôkladnejšiu masáž celej ušnice ukazovákom.

Palcom a ukazovákom stláčame kývač hlavy až po jeho úpon na kľúčnu kosť. Sú na ňom body žalúdka a tenkého čreva. Predovšetkým je však zónou žalúdka. Hlavu uvoľníme krúžením zboka nabok, pretože pri jej základni je mnoho dôležitých bodov. Prsty oprieme o spánky a palec tlačíme na lebkovú spodinu. Postupujeme od ucha až po priehlinu na konci chrčtice. Tam pritlačíme tuhšie. Po ceste sa dôkladnejšie venujeme tým miestam, ktoré pobolievajú. Stimulujeme tak predĺženú miechu, ktorá riadi veľa reflexov - prehíací, dýchací, srdcovú činnosť a mnohé iné. Stimulácia predĺzenej miechy povzbudzuje k činnosti celý organizmus. Je motorom, formáciou, ktorá udržuje aktivitu.

Lahkým pošúchaním šije, krku a ramien prejdeme na hrudník. Tichým mrmlavým spôsobom vyludzujeme zvuk „súúúúúúúúúúúú“. Pritom preklepávame prstami obidvoch rúk hrudný kôš, predovšetkým hrudnú kosť. Pocítíme príjemnú vibráciu, ktorá nám pomôže uvoľniť hlien, zlepšiť prekrvenie a pôsobí aj na dôležité štruktúry uložené za hrudnou kosťou.

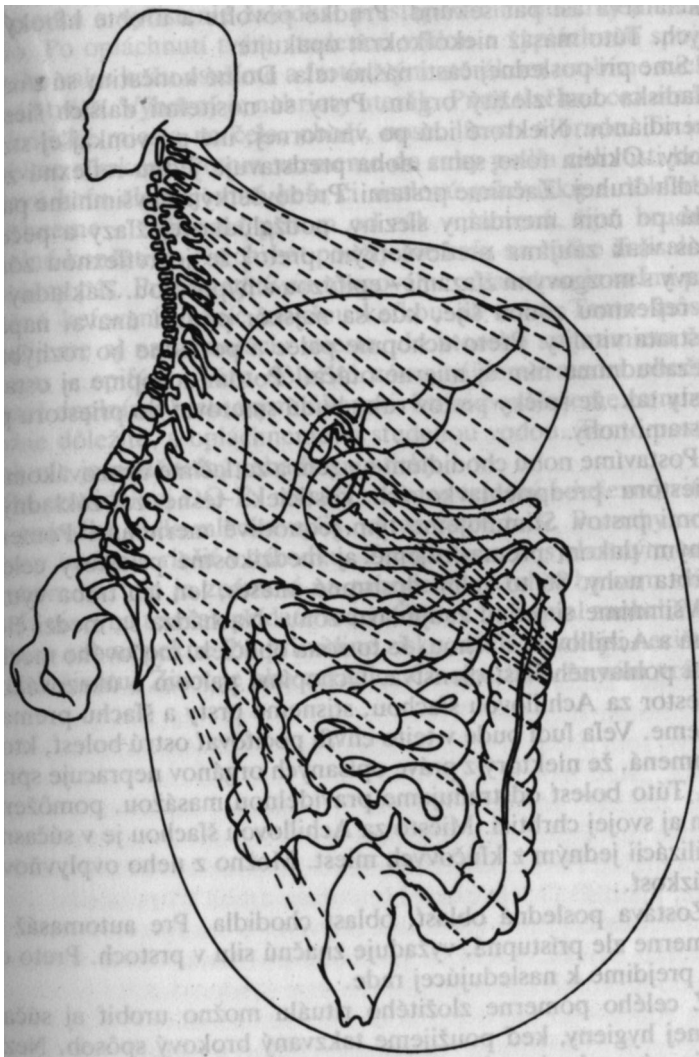
Bruchu sme sa venovali v inej kapitole, keď sme hovorili o dychu. Preto v tejto sérii DO-IN uvediem iba jednu masáž. Pripravíme si prsty tak, že ich zľahka zatlačíme pod obidva rebrové oblúky. Po dôkladnom nádychu robíme výdych zároveň s predklonom. Prsty tlačíme ďalej a ďalej pod rebrový oblúk. Stimulujeme tým ľažko dostupnú pečeň a slezinu. Priložíme prsty obidvoch rúk doprostred brucha, do trojuholníka, ktorý tvoria rebrové oblúky a koniec hrudnej kosti. Toto miesto sa nazýva solárny plexus - snečný pletenec. Ako naznačuje názov, je to vegetatívne nervové centrum, odkiaľ sa rozbiehajú nervové vlákna pre brušné orgány. Nešetrite sa a predstavme si aspoň raz neobyčajnú zložitosť nervovej sústavy, ktorá nám veľa objasní.

Plexus solaris leží pred prvým bedrovým stavcom a vytvára ho veľká nervová uzlina, do ktorej prichádzajú vlákna z bránicových nervov a blúdivého nervu. Ten sa potuluje celou hrudnou dutinou aj okolo bedrovej chrčtice. Je časťou vegetatívneho nervstva,

ktorú nazývame sympatikus, nervovo ovplyvňuje bránicu, pečeň, slezinu, žalúdok, nadobličky, obličky, semenníky či vaječníky, celé črevo a podžalúdkovú žľazu. Myslím, že po prečítaní týchto riadkov si každý uvedomí, akú obrovskú moc majú tieto centrá v spore o náš život. Pracujú samy, bez nároku na odmenu. Ich ovládnutie by znamenalo prevrat v medicíne. My sa zatiaľ musíme spoľahnúť na praktiky trvajúce tisíce rokov. Je možné, že ľudia z mladšej doby kamennej mali mozog o čosi ľahší ako my, ale pracoval im dobre. Ani ostatné pozorovania o súvislosti medzi zmenami na povrchu a vnútri nášho organizmu nie sú naivné a mylné. Podľa výskumov starostlivých anatómov je srdce nervovo zásobované vláknami odstupujúcimi od chrbtice v rozsahu posledného krčného a štvrtého hrudného stavca. Myslíte, že pravidelné cvičenie s touto časťou chrbtice nemá pre srdce význam? Nervy pre cievy odstupujú po celej dĺžke chrbtice, od posledného krčného stavca po tretí bedrový stavec. Nuž, čudujeme sa orientálcom, že vyšetrením chrbtice zisťujú, „čo nekalého sa deje na srdci“, alebo že stuhnutosť celej chrbtice znamená aj stuhnutosť a kŕnatenie tepien, a tým aj určité povahové zmeny. Ich originálne učenie robí z výsledkov pozorovania múdrych záležitostí dostupnú každému človeku. Ľuďom často nie sú nanič mohutné anatomické atlasy, keď im rozumie iba niekoľko lekárov a k ľuďom sa dostanú iba v podobe červeno-modro-zelenej tablety. Treba vytvoriť moderné učenie, pre ktoré nám to staré dáva výborný základ a ktoré bude dostupné každému človeku bez ohľadu na vzdelanie.

Keď budem začínajúce problémy žalúdka hľadať vľavo pod lopatkou, nebude to zbytočná práca, lebo centrum nervového zásobenia žalúdka je v oblasti šiesteho až dvanásteho hrudného stavca. Keď pri gynekologických problémoch alebo podozrení na ne vyšetím oblasť okolo druhého až tretieho hrudného stavca, teda presne miesto, kde sú uložené obličky, nezmýlim sa, lebo práve v tomto mieste je centrum pre oblasť malej panvy. Ázijčania potom môžu tvrdiť, že energia obličiek podstatne ovplyvňuje močové a pohlavné ústrojenstvo, pretože to, čo prúdi v nervoch, je elektrická energia a orgány sú týmito vzťahmi navzájom ovplyvniteľné. I keď pripúšťam, že vzťahy môžu byť oveľa komplikovanejšie, pretože toho ešte veľa nepoznáme. (Obr. č. 73.)

Skrátka, priložte si prsty na solárny plexus a dobre sa nadýchajte. Zvoľna a hlboko vdychujte, prsty vtlačajte dovnútra. Celá



73) *Orgány v sieti nervových vlákien*

akcia trvá asi päť sekúnd. Prudko povolte a urobte hlboký nádech. Túto masáž niekoľkokrát opakujte.

Sme pri poslednej časti nášho tela. Dolné končatiny sú z nášho hľadiska dosť zložitý orgán. Prsty sú nositeľmi ďalších šiestich meridiánov. Niektoré idú po vnútornej, iné po vonkajšej strane nohy. Okrem toho sama noha predstavuje jednu reflexnú zónu vedľa druhej. Začnime prstami. Predovšetkým si všimnime palec. Idú po ňom meridiány sleziny, podžalúdkovej žľazy a pečene. Nás však zaujíma predovšetkým preto, že je reflexnou zónou hlavy s mozgovými žľazami - epifýzou a hypofýzou. Základný kĺb je reflexnou zónou šije, kde sa najskôr prejaví únava, napätie a strata vitality. Preto uchopme palec a poriadne ho rozhýbme. Nezabudnime ním aj mierne otáčať. Potom uchopme aj ostatné prsty tak, že špičky prstov ruky budú smerovať do priestoru pod prstami nohy.

Postavíme nohu chodidlom na zem a zatlačíme ukazovákom do priestoru predpriehlavkových kostičiek, tesne za základnými kĺbmi prstov. Stimulujeme tým jednotlivé meridiány. Pomerne silným tlakom premasírujeme aj medzikostné priestory celého chrbta nohy. Sú to veľmi dostupné miesta, len ich treba využiť.

Všimnime si jednu zaujímavú zónu. Nachádza sa medzi členkom a Achillovou šľachou. Je to zóna obličiek, močového mechúra a pohlavného ústrojenstva. Uchopíme palcom a ukazovákom priestor za Achillovou šľachou, stisneme prsty a šľachu premasírujeme. Veľa ľudí bude v tejto chvíli pociťovať ostrú bolesť, ktorá znamená, že niektorý z práve opísaných orgánov nepracuje správne. Túto bolesť odstraňujeme pravidelnou masážou, pomôžeme tým aj svojej chrbtici. Miesto za Achillovou šľachou je v súčasnej civilizácii jedným z kľúčových miest. Možno z neho ovplyvňovať aj úzkosť.

Zostáva posledná oblasť, oblasť chodidla. Pre automasáž je pomerne zle prístupná, vyžaduje značnú silu v prstoch. Preto od nej prejdeme k nasledujúcej rade.

Z celého pomerne zložitého rituálu možno urobiť aj súčasť rannej hygieny, keď použijeme takzvaný brokový spôsob. Nezaberie nám tak viac ako desať minút. V kúpeľni pri umývadle si rozložíme gumové masážne rohožky alebo nízku drevenú či plechovú škatuľu naplnenú okruhliakmi, prilepenými epoxidom. Môžeme použiť aj iné dômyselné zariadenia. Pri rannej hygieny, do ktorej ako samozrejmosť zaradíme aj výplach nosa, oškraba-

nie jazyka a vyčistenie žalúdka, prešľapovaním masírujeme chodidlo. Po opláchnutí tváre studenou vodou a vypláchnutí spojivkového vaku kožu osušime a frotírovým uterákom urobíme suchú masáž tváre. Výborný je nahriaty uterák. Prsty tlačíme cez uterák na kritické miesta na čele, obočí, nose, lícach a brade. To isté urobíme s krkom. Potom vezmeme do ruky podľa citlivosti kože ryžovú kefu alebo jemnú kefu či sisalovú rukavičku a dôkladne vydrhneme - začíname pritom od rúk - ramená, šiju, hrudník a dolné končatiny. Na chrbát použijeme kefu na rúčke či sisalový masážny pás. Pre vegetatívnu rovnováhu organizmu je veľmi prospešné kefovanie ušnic mäkkou kefkou na zuby. Tento spôsob použijeme aj na stimuláciu miesta, do ktorého sa premieta časť mozgu - epifýza. Túto dôležitú zónu nájdeme medzi obočím. Masáž doplníme niektorými úkonmi, ktoré považujeme za mimoriadne dôležité, a opláchneme sa studenou vodou. Tento postup však nie je použiteľný sebadiagnosticky.

Pri pravidelnej DO-IN masáži získame telesnú i duševnú vitalitu, pokožka bude mladistvejšia, výraz tváre živší. Poruchy organizmu budeme riešiť v zárodku. Zoznámime sa s vlastným organizmom, čo nie je známosť na zahodenie. Mohol by som sľúbiť oveľa viac, na to však prídete sami. Človek by nemal zaobchádzať sám so sebou pekne iba pri vidine zisku, ale už z akejsi nezištnej úcty k životu. Život je ako zrkadlo. Čo mu dáte, to vám vráti.

*Na rozlúčku*

Koľko kníh možno napísať o človeku! Nijaká z nich si nemôže nárokovať na úplnosť, ani nepostihne skutočnú pravdu, pretože všetko plynie. Je možné napísať knihu z minulosti o súčasnosti. Stalo sa to už veľakrát. V týchto knihách sme videli, že vlastnosti ľudí sú stále rovnaké. Zlo sa striedalo s dobrom rovnako ako dnes. Pokúsil som sa napísať knihu o zdraví. Ako sa za tisícročia zmenilo? V priemere žijeme dlhšie, ale to nám nestačí. Sme urastenejší, krajší, fyzicky aj psychicky disponovanejší. Mnohí z nás aj vo vysokom veku vyzierajú, myslia i pohybujú sa skutočne skvele. Takí chceme byť všetci. Nejde nám to, a tak sa hneváme. Tvrdíme, že za to môže stres. Neuvedomujeme si, že stres je záležitosťou najmenej dvoch: jeden ho vytvára, druhý prijíma. Kedysi som počul výstižný výrok príslušníka vyhynutého remesla, piráta: „Keď lode boli drevené, muži boli železní. Teraz, keď sú lode železné, sú muži drevení.“ Silnieme, krásnieme, ale po stránke psychickej odolnosti sme schúlостiveli. Uvedomujeme si, že napríklad Puškin sa nechal zastreliť z desiatich krokov pre česť svojej manželky? Kto z nás by to dnes urobil? Stredoveká vojna sa prehnela krajom a zo stotisíc obyvateľov ich zostalo nažive len niekoľko stovák. sotva sa pozbierali, prišla cholera. Opäť ich zostalo niekoľko desiatok. Boli by sme schopní takúto predstavu dnes vôbec vydržať? Kým prišiel doktor Semmelweis so svojím chlórovým roztokom na viedenskú kliniku, umieralo tam takmer dvanásť percent rodičiek. Boli by dnes ženy vôbec ochotné rodiť za takýchto okolností? Stresom sa pre nás stala okolnosť, že sa nestaneme riaditeľmi, alebo že sme sa nimi práve stali, alebo že príde teta, ktorá tu už dávno mala byť.

Možno predpokladať, že naša precitlivosť na stres sa bude

ďalej zvyšovať. Nie sme schopní tomu zabrániť, musíme sa však brániť dôsledkom stresu, a to tým, že budeme žiť premyslenejšie. Máme tendenciu myslieť si, že naša úzkostlivosť a precitlivosť je len zlá. Vedie k drogám, alkoholu, infarktom, strate imunity a ďalším ťažkostiam. Vieme však, že každá palica má dva konce, že zlé býva vyvážené dobrým. Mnohé spoločenské javy majú biologickú podstatu. Je veľká nádej, že celosvetová „úzkosť“ o život by mohla definitívne zabrániť ďalšej vojne. Úzkosť a strach o existenciu bývajú hnacím motorom sociálnych revolúcií. Ľudia túžia po istotách vo všetkých smeroch. Jednu z nich môžeme nájsť aj sami v sebe.

Urobili sme si prechádzku storočiami, keď sa často nemalo dať poznať, kde sa práve nachádzame. Boli sme stále na ceste. Nechal som sa inšpirovať veľkým učencom orientálneho staroveku Lao-c'. Jeho učenie o ceste - Tao - patrí k najsvetlejším bodom vo výpočte výtvorov sivej mozgovej kôry v histórii ľudstva. Keď budú ľudia rozmýšľať o svojej existencii vo vzťahu k prírode, ktorá ich obklopuje, nemôžu toto učenie nikdy obísť. Takisto nemožno obísť antických filozofov, keď budeme premýšľať o morálke a etike, stredovekých umelcov, keď budeme hovoriť o umení a estetike, vedcov 19. a 20. storočia, keď bude na programe technika. Každá doba má svojich veľkých ľudí, pre ktorých sú tisícročia iba mihnutím oka. Ich poznanie platí stále, tak ako platia slová lekára Sinuheho bojovníkovi Haremhabovi: „Poznanie sa nikdy nemá pokoriť pred mocou.“

*„ Účel rybárskeho koša spočíva v rybe,  
a len čo je ryba chytená, kôš je zabudnutý.  
Účel králičieho oka je v králikovi,  
a len čo sa doň králik chytí, na oko sa zabudne.  
Účel slova jest' je v jeho význame, a len čo sa postihne  
význam, samo slovo je zabudnuté.  
Ó, ako rád by som našiel takého človeka,  
ktorý už zabudol slovo, a s ním by som sa rozprával!“  
majster Čuang*

# ***Obsah***

## ***PRVÁ ČASŤ***

- Sprievodca knihou o zdraví a šťastí / 11  
Ludia v človeku / 22  
Vzťahy a cesty / 32  
Príbuzní sami sebe / 38  
Obličky vo výklade / 45  
Aj vy máte radi pečeň? / 55  
Nech slezina ukáže, čo vie / 63  
Zdravé pľúca a zdravé črevá / 70  
Oheň života / 80  
Hlava na hlave / 88  
Tvárou v tvár / 95  
Všemohúce ústa / 101  
Okno - do duše okno / 107  
Kto by to na ucho povedal? / 116  
Najzdravšie je šiiapnuť si na šťastie / 121  
Zlaté mušky sa chytajú rukou / 129  
Týmto sa vraj končia všetky rozhovory,  
len ten náš nie / 136  
Tok energie, rieka života / 142  
Život na miske váh / 156  
Príznak ako príznak / 166  
Vie sa srdce smiať? / 180

## ***DRUHÁ ČASŤ***

- Prevenca je viac ako medicína / 197  
Jesť neznamená vždy žiť / 215  
Čistota celé zdravie / 246  
Chvála pohybu / 251  
Sólo pre dušu / 257  
Najstaršia liečba na svete - akupunktúra / 266  
Na rozlúčku / 282

*Josef Jonáš*  
**KRÍŽOVKA ŽIVOTA**

*Múdrosť orientálnej  
medicíny a dnešok*

Z českého originálu Josef Jonáš, Krížovka života,  
ktorý vydalo Severočeské nakladatelství  
v Ústí nad Labem v roku 1988,  
preložila *Marta Javurková a Eva Stahlová*.  
Vydalo NAKLADATEĽSTVO SPEKTRUM  
ako svoju 3387. publikáciu  
1. vydanie, Bratislava 1990  
Ilustrácie *Jaroslav Pospíšil*  
Obálku navrhol *Roman Karpaš*  
Zodpovedná redaktorka *Mária Stryhalová*  
Technická redaktorka *Elena Benkova*  
Korektorka *Oľga Bernadičová*  
Vytlačil Danubiaprint, š. p.,  
závod 01, Bratislava, Štúrova 4  
Počet strán 288 - Náklad 70 000 ex.  
AH 16,66 (text 13,95 + ilustr. 2,71) - VH 17,41  
Tematická skupina 13/033

ISBN 80-218-0039-9

Kčs 28-

Romulus Remus

Josef Jonáš  
KRÍŽOVKA ŽIVOTA

*Autor Krížovky života, lekár-psychiater Josef Jonáš (nar. 29. 7. 1945 v Náchode), hľadá v knihe zmysel starovekých orientálnych predstáv o ľudskom organizme. Veľa rokov sa zaoberá prírodným liečiteľstvom ázijských a európskych národov. Poznatky zbiera tak pri svojej práci, ako aj pri svojej záľube, cestovaní. V tradičných zvykoch obyvateľov rozličných krajín odhaluje zmysluplné konanie, ktoré je prínosom aj pre človeka modernej doby. Jeho konečným zámerom je vytvoriť model života, v ktorom sa neodriekame vymoženosti civilizácie, ale dokonale splyvame so svojim prostredím.*

*Orientálni lekári hľadali vysvetlenie života vo všadeprítomnej energii, prúdiacej organizmom podľa pevných pravidiel. V knihe sa s týmito pravidlami podrobne oboznamujeme. Energetické dráhy, aktívne body a zóny tvoria svojbytný systém, ktorý umožňuje organizmu pružný styk s okolitým svetom plným energie. Zdanlivo primitívne názory orientálnych lekárov ožívajú v svetle poznatkov súčasnej vedy a predstihujú ju v zrozumiteľnosti aj pre laikov. Predstava jednoty telesnej a duševnej činnosti človeka je dominantnou myšlienkou knihy.*

*Čitateľ sa naučí premýšľať nad svojim organizmom i nad svojim vzťahom k životu. Výsledkom je pochopenie cesty k psychickej a fyzickej úspešnosti, ktorá nespočíva v rukách druhých, ale je záležitosťou predovšetkým jeho samého.*

*V súčasnosti autor pripravuje ďalšiu publikáciu, ktorú venuje čitateľom so záujmom o makrobiotickú stravu.*