

O AUTORECH

Sally Fallon Moreellová, MA (*1948) je americká spoluzakladatelka a předsedkyně Nadace Westona A. Pricea (www.westonaprice.org) a zakladatelka Kampaně za opravdové mléko (realmilk.com). Po úspěšném absolvování Stanfordské a Kalifornské univerzity, na kterých studovala angličtinu a literaturu, vychovala 4 děti na tradičních potravinách, na které nebyla v televizi reklama. Její dlouholetý zájem o výživu začal v 1. polovině 70. let, kdy si přečetla knihu zubaře Westona A. Pricea *Výživa a fyzická degenerace*. Přednáší po celém světě o otázkách zdraví a výživy, je častým hostem podcastů a hlavní nositelkou osvěty ohledně stravy bohaté na živiny pro těhotné ženy a dorůstající děti. Vyzdvihuje zejména význam potravin živočišného původu, které pocházejí z pastevního chovu zvířat na zelené trávě.

Je autorkou několika knih, například spolu s biochemičkou Mary G. Enigovou, PhD v roce 1999 vydala publikaci, kterou reagovala na oficiální doporučení zdravotnických institucí, aby se už i velmi malým dětem omezoval příjem cholesterolu ze stravy. Tuto knihu jsme pod názvem *Vyživující tradice: Kuchařka, která je výzvou pro politicky korektní výživu a diktátory ve stravování*, také před léty přeložili a od roku 2015 ji rovněž nabízíme v našem eshopu kosimesnadno.cz v edici *Vyživující tradice*. Jde o publikaci o 700 stránkách, která vysvětluje, které instituce,

organizace i osoby jsou v rámci své zdravotnické politiky diktátory ve stravování. Obsahuje delší teoretický úvod o všech živinách a vývoji poznání o nich, teorii i úpravě pokrmů, konkrétní recepty a postranní sloupky s



ukázkami mj. i ze světové literatury a jiné zajímavosti. Sally tvrdí:

„Potravinářský průmysl ke svému zisku nepotřebuje živočišné tuky. Potřebuje k němu rostlinné tuky a rafinované sacharidy ... Diktátoři stravování se v tom, co nám radí, co nám říkají a co nám neříkají (což je stejně tak důležité), mýlí. Nemýlí se na sto procent. Na tom, co tvrdí, je kus pravdy. Dost velký kus na to, aby jim přidával na důvěryhodnosti, ale ne dost velký na to, aby nás uchránil od útrap chronických onemocnění ... Potravinářský průmysl ... si vytyčil jako svůj cíl nahradit všechny tradiční potraviny náhražkami vyrobenými z produktů pocházejících z kukuřice, pšenice, sójových bobů a olejnatých semen.“

V roce 2009 Sally koupila se svým dnes již 92letým manželem Geoffreym, který pochází z Austrálie, farmu P. A. Bowen

VIII

Farmstead v oblasti Southern Maryland s hlavním stavením ve stylu italské koloniální architektury z roku 1870. Hospodaří se na ní ekologickým a biodynamickým způsobem. Díky chovu krav plemene Jersey se statek věnuje výrobě oceňovaných řemeslných sýrů z nepasterizovaného mléka, který zraje šest

měsíců. Syrovátkou z jejich výroby se krmí prasata, která žijí v lese. Na jejich statku se chovají i bronzové krůty a slepice. V místním faremním obchodě lze koupit také syrové mléko označené „pro domácí zvířata“. Sally říká: „Co s ním zákazníci udělají, je jejich věc.“

Thomas S. Cowan, MD (*1965) v roce 1984 promoval z medicíny na Michiganské státní univerzitě v USA. Pochází z rodiny zubařů. O svém dětství a profesním vývoji říká: „Můj otec byl zubař, můj děda byl zubař. Očkovali mě a krmili příšerným jídlem. Moje maminka byla velmi laskavá osoba, ráda mi pořád říkala: ‚Jestli nemáš nic pěkného, co bys řekl, tak neříkej nic.‘ A já jsem pořád nic neříkal, dokud mi nebylo asi sedm. Vzali mě k dětskému psychiatrovi a on jim řekl: ‚Nedělejte si starosti, on jen hodně přemýšlí. Jednou něco poví.‘... Pořád je to tak trochu ve mně, často si pomyslím, že tedy nic neřeknu ...Většina rodinných přátel byli doktoři ..., nevěděl jsem, co budu se životem dělat, ale věděl jsem, že doktorem být nechci. Così se mi na nich nelíbilo. Nelíbilo se mi, jak přemýšlejí. Když jsem viděl, že vědec má nějakou teorii a snaží se prokázat, že funguje, ale tato jasně nefunguje, jenže všichni mu tleskají, raději jsem se dal na dobrovolnickou práci pro Peace Corps a ve státě Svazilsko v jižní Africe jsem učil lidi zahradničit.“



Tehdy si Thomas přečetl knihu zubaře Westona A. Pricea *Výživa a fyzická degenerace* a seznámil se s principy biodynamického zemědělství Rudolfa Steinera. Díky těmto dvěma osobnostem

se nakonec rozhodl medicínu vystudovat a otevřít si ordinaci antroposofické medicíny. Působil jako místopředseda Lékařské asociace pro antroposofickou medicínu a je zakládajícím členem představenstva Nadace Westona A. Pricea.

Vědomosti Sally Fallon Moreellové ho natolik zaujaly, že s ní navázal úzkou spolupráci, která trvá dodnes. Jejich první knihou, u které je hlavním autorem, je *Čtvero cest k uzdravení*

(2004; česky rovněž v edici *Vyživující tradice*).

V roce 2019 vydal dr. Cowan knihu *Rakovina a nová biologie vody*. Proč *válka s rakovinou selhala a co to znamená pro efektivnější prevenci a léčbu*. Vysvětluje v ní, že onkologické instituty, jejich výzkum a celá společnost by měly v otázce rakoviny projít sebereflexí, protože považuje za nehorázné, že desítky let vynakládané astronomické prostředky do onkologie stále nejsou úměrné dosaženým cílům. Domnívá se, že je načase se zaměřit na skutečnou prevenci rakoviny, kterou nemohou být „preventivní“ prohlídky, které mají za cíl zjistit, zda už rakovinu máme. Má i za to, že věda by měla převést svou pozornost z genetiky a onkogenů (jádra buňky) na cytoplazmu, kde je možné hledat klíč k vědeckému vysvětlení nejen vzniku rakoviny, ale i „zázračných“ uzdravení. Říká: „Je třeba přestat hledat ztracené klíče

tam, kde je nejvíce „světla“ a začít hledat v keřích“.

V poslední době se v rámci samostudia vrací zpět k některým ztraceným kapitolám z dějin medicíny a přehodnocuje některé její všeobecně přijímané premise, které ovlivňují medicínu celého posledního století, jako je například teorie choroboplodných zárodků (*germ theory*) coby příčin nemocí apod. Přednáší v USA a Kanadě, v

poslední době se objevuje v rozhovorech hlavně na dálku. S oblibou říkává: „Potíž s vědou je v tom, že není moc vědecká, pokud vědu ztotožňujeme s hledáním pravdy. Hrdost na lékařské úspěchy nás zaslepila před širšími souvislostmi.“ Má 3 dospělé děti a nadále se věnuje svému oblíbenému zahradničení. Nedávno si pořídil ovce a slepice.

Jaimen McMillan (*1950) byl údajně od prvních let svého života okouzlen lidmi, kteří dělají věci dobře, a rád proto zkoumal, jak by se věci daly dělat ještě lépe. Jeho otec, Donald E. McMillan, byl inženýr, který se zabýval zvyšováním efektivity ve společnosti Ford Motor Car Company. McMillan se již na základní a střední škole věnoval široké škále sportů, přičemž ho vždy přitahovalo propojení zdatnosti, lehkosti a elegance. Na vysoké škole a v rané dospělosti se vědomě soustředil na fenomén mistrovství. Vyhledával mistrovské cvičitele a hlouběji se zabýval šermem, karate, aikidem, taj-či, Bothmerovou gymnastikou, pohybovou terapií, masáží, fyziologií a tancem. Už přes 50 let pracuje v oblasti pohybové výchovy a pohybové terapie, svůj život zasvětil studiu účinků a možností pohybu člověka.

Při svém studiu psychologie na Univerzitě v Detroitu (1972) zjistil, že každé poruše, nemoci i letoře člověka odpovídá ustálený prostorově pohybový vzorec. Nemoci jsou tedy i prostorovým jevem. Stereotypní výraz neduhů je třeba přestat opakovat a vědomě ho nahradit různými účelnými cviky, kterými se daná nerovnováha „zacelí“. V roce 1985 tak dal McMillan vzniknout cvičební metodě *Spacial Dynamics®*. Je určena lidem všech věkových kategorií.

Jeho metoda má i silný sociální aspekt, neboť ve svém důsledku u člověka podporuje pozitivní změny ve

vztazích s dalšími lidmi, zejména asertivní nastavení zdravých hranic, aby na sebe „nepřebíral“ nemoci druhých či zodpovědnost, která mu už nepřísluší. Když hovoří třeba o člověku s traumatem, říká, že jeho prostor (prostorově pohybové „gesto“) je jako „pomačkaná plechovka“, přičemž toto „promáčknutí“ mu jiné osoby se svými vlastními problémy (slabou vůlí) budou mít tendenci „vyplňovat“ – násilím, ať už fyzickým, či slovním. Pokud si sám toto zranění prostorovou dynamikou nezaplní a „nezacelí“, lidé budou mít tendenci mu ho místo něho stále dokola „vyplňovat“. Emoce je, jak se píše v knize *Čtvero cest k uzdravení*, koneckonců „po-hnutí“, a proto je logické, když se pocity, které mají svůj výraz i v určitých pohybových stereotypech, budou léčit vědomým pohybem těla. Jaimen McMillan říká: „Prostor není prázdnota. Prostor je živý.“

Jaimen McMillan hodně cestuje a přednáší na vysokých školách a ve firmách po celém světě a vede pravidelná školení vysoce kvalifikovaných instruktorů (školení je mnoholeté) ve Spojených státech, Anglii, Německu, Maďarsku, Slovensku apod. Je autorem článků pro pedagogické a zdravotnické časopisy a přispívá do knih zabývajících se pedagogikou a terapiemi. Spolupodílel se na vývoji speciálních cvičení (pětiboj) pro děti základních škol. Má velkou rodinu a žije v Saratoze ve státě New York. <https://www.spacialdynamics.com>

Obsah

XIX

Úvod		1
 Část 1: Čtvero přístupů		
Kapitola 1:	Výživa: léčba fyzického těla	11
Kapitola 2:	Terapie: léčba těla životních sil	25
Kapitola 3:	Pohyb: léčba emočního těla	41
Kapitola 4:	Meditace: léčba mentálního těla	87
 Část 2: Lékařské umění		
Úvod		95
Kapitola 1:	Infekční onemocnění	99
Kapitola 2:	Rakovina	113
	<i>Kniha Rakovina a nová biologie vody. Proč válka s rakovinou selhala a co to znamená pro efektivnější prevenci a léčbu. (Poznámka české redakce) ..</i>	135 a-d
Kapitola 3:	Srdeční choroba	137
Kapitola 4:	Hypertenze	157
Kapitola 5:	Cukrovka	167
Kapitola 6:	Nemoci nedostatečnosti kůry nadledvin – astma, alergie, ekzém	179
Kapitola 7:	Poruchy trávení	197
Kapitola 8:	Chronická únava.....	209
Kapitola 9:	Ženské choroby	219
Kapitola 10:	Mužské choroby.....	257
Kapitola 11:	Hubnutí	277
Kapitola 12:	Deprese	287
Kapitola 13:	Bolest zad	301
Kapitola 14:	Onemocnění kloubů	311
Kapitola 15:	Neurologická onemocnění	327
Postscriptum:	Jak být pacientem	343
Příloha A:	Návody k vaření	349
Příloha B:	Terapeutické návody	359
Příloha C:	Návody ke cvičením	363
Příloha D:	Zdroje	423
Rejstřík		426



ÚVOD

Když jsem si asi před dvaceti lety otevřel ordinaci, holistická či alternativní medicína byla okrajovým hnutím, na které se až na hrstku doktorů hledělo podezřívavě. V té době se Americké lékařské sdružení oficiálně postavilo proti představě, že strava má něco do činění s nemocí, a tvrdilo, že užívat bylinky a vitamíny a homeopatické léky je šarlatánství. Medicína těla a mysli (psychosomatická) byla rovněž na okraji zájmů. Poté, co jsem ukončil vzdělání v rodinném lékařství, jsem přesto vyrazil na cestu ve stylu křižáckých výprav, abych začínající celostní přístup přiblížil svým pacientům.

Tehdy jsem si myslel, že důvodem, proč je chronické onemocnění těžké léčit, je to, že předepisujeme špatné léky. Zdálo se mi, že stav, jako je astma, srdeční choroba a artritida odolávají klasické léčbě, protože léky, které doktoři používají, dělají sotva něco víc než jen potlačují příznaky. Představoval jsem si, že pokud bych svým pacientům dal léčebné prostředky, které působí na základní příčiny jejich onemocnění, ve valném počtu se vyléčí.

Tímto způsobem jsem ordinoval asi pět let, používal jsem řadu alternativních terapií, jako jsou bylinky a homeopatické léky, a třebaže se moji pacienti „houfně nevy léčovali“, mnoho z nich mělo opravdu úžasné výsledky. Například jsem přes pět set dětí, které měly zánět ucha, léčil přírodními prostředky. Asi osmdesát procent z těchto případů se vyléčilo, aniž bychom se uchýlili k antibiotikům.

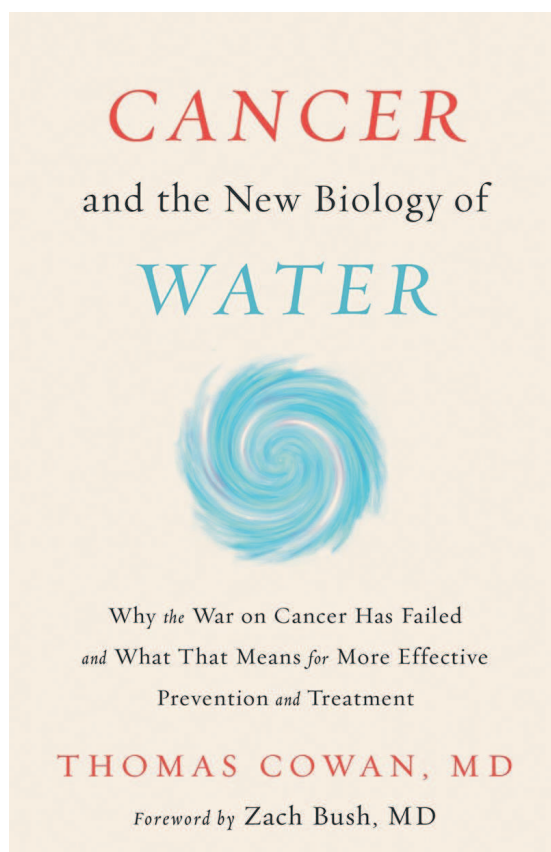
Ovšem dvacet procent nereagovalo. A jsou to tito pacienti, co nereagují na běžnou léčbu, kteří svého lékaře mají nejvíc co učit. Začal jsem mít podezření, že faktory, které obvykle s onemocněním nespojujeme, mohou být překážkou k uzdravení. Například to ze dvou dětí léčených na ušní zánět, které mělo klidnou matku, se krásně vyléčilo, ale dítě s úzkostnou matkou mělo o týden později zánět pořád. Osteoartrózu jsem léčil včelím jodem, který u některých pacientů fungoval dobře, zatímco u jiných nedošlo k žádnému zlepšení. Přírodní terapii jsem použil na léčbu dvou postarších žen s metastázami tlustého střeva. Za deset let byla jedna žena naživu, zatímco druhá žila pouze několik měsíců.

Rakovina a nová biologie vody. Proč válka s rakovinou selhala a co to znamená pro efektivnější prevenci a léčbu.

(Poznámka české redakce)

Dr. Thomas Cowan se dále zabývá rakovinou ještě zvláště ve své nové knize vydané v roce 2019 pod titulem *Cancer and the New Biology of water. Why the War on Cancer Has Failed and What That Means for More Effective Prevention and Treatment* (Rakovina a nová biologie vody. Proč válka s rakovinou selhala a co to znamená pro efektivnější prevenci a léčbu). V této publikaci se snaží vysvětlit, že příčinou rakovinného bujení nejsou onkogeny, ale že rakovina je ve skutečnosti podmíněna metabolicky a příčinou jsou především degenerativní změny ve struktuře vnitrobuněčné vody (cytoplazmě), onkogeny jsou pak už jen příznak. Rakovina je podle autora cytoplazmatické onemocnění, proto se má primárně léčit cytoplazma, ne buněčné jádro. Co to znamená?

Dr. Thomas Cowan vypráví, že se výzkum rakoviny už čtyřicet let zaměřuje na výzkum jádra buněk (paradigma teorie onkogenů), nikoliv cytoplazmy. Je to přitom podle něho onemocnění cytoplazmy a strukturování vody uvnitř buňky, přičemž odkazuje i na práci dr. Geralda H. Pollaka *The Fourth Phase of Water* (Čtvrté stadium vody). Má za to, že voda je jediná známá látka na planetě, která se může nacházet v tzv. čtvrtém skupenství (ačkoliv se učíme jen o ledu, vodě a páře), které se podobá gelu. Běžná želatina vniká tak, že molekuly bílkoviny se po zahřátí navážou na vodu. „Voda“ pak neteče. „Želé“ (skupenství vody) v těle člověka podle něho vzniká podobně, a sice za využití ATP (adenosintrifosfát), který plní úlohu tepla právě za tímto účelem. Umožňuje bílkovinám (zřejmě aktinu) navázat se na vodu v buňce, aby vznikl „gel“, voda ve 4. skupenství. To je podle dr. Cowana totiž ten pravý úkol ATP. Je to pak gelová struktura vody, která je tím vědomým hráčem, který poskládá tři písmenka do slov *tea*, nebo *eat* nebo *ate*, zkratka DNA, které je výsledek správně či nesprávně utvořené gelové struktury buňky. Vnitrobuněčný gel se totiž může napojovat na hormony, chemické látky, emoce, myšlenky a podle dr. Cowana stačí jemná změna k tomu, aby se zapnul nežádoucí děj (efekt jak při jemné manipulaci se žaluziemi). Dr. Cowen zdůrazňuje, že nádor, který je jen příznak, nelze ztotožňovat s rakovinou, že nádor je prostě jen známka toho, rakovina existuje.



Ve skutečnosti pečlivé měření rychlosti krve ukazuje, že na vlasečnicích se krev de facto zastavuje, na okamžik zakolísá a pak pokračuje dál. Další anomálie se týká skutečnosti, že krev vstupující do srdce ve skutečnosti neproudí o moc rychleji než krev, která ze srdce vychází. V těchto dvou místech před a za srdcem se krev pohybuje přibližně stejnou rychlostí. Pro lepší vizualizaci si představte řeku, která se zužuje na malou šířku a pak se rozšiřuje v rybník. Všichni z nás se shodneme na tom, že rychlost řeky je v nejužším místě mnohem vyšší než je v rybníce. Vezměte dále v úvahu, že kromě krevního oběhu do hlavy, speciální výjimky, kterou proberu později, leží vlasečnice v zásadě dolů od srdce. Tím chci jednoduše říci, že chodidla a nohy jsou níže než srdce. Srdce je relativně nedaleko vrcholu kopce.

V posledních letech jsem měl mnoho příležitostí prezentovat farmářům své názory na výživu a zemědělství. Obvykle jsem jim kladl tuto otázku: Kdybyste měli úzký, rychle tekoucí potok, který by se svažoval do rybníka, a potřebovali byste vodu z rybníka dostat zpět na úroveň původního potoka, koupili byste si čerpadlo od člověka, který by vám řekl, že čerpadlo chce umístit v místě původně rychle tekoucího potoka a že toto čerpadlo ve skutečnosti nepovede ke znatelnému zvýšení rychlosti vody? Zatím se mi žádný zájemce nepřihlásil. Místo toho by ten farmář umístil čerpadlo na úpatí kopce, kde je plocha největší a voda se zastavila. Jak každý chápe, umístit čerpadlo v místě systému, kde se krev pohybuje nejrychleji, je vážnou konstrukční chybou! Takový návrh je samozřejmě neobhájitelný – lidské tělo nemá žádné konstrukční vady, pouze vady v naší představě o něm.

Taktéž problematické je považovat srdce samo o sobě za čerpadlo. Schéma na straně 142 ukazuje skutečnou anatomii srdce a jeho nejbližších cév.

Jak vidíte, aorta neboli „výtoková trubice“ vedoucí ze srdce nejprve stoupá vzhůru a pak se opět stáčí dolů, než půjde dolů do zbytku těla. Cévy, které vedou k ramenům, krku a hlavě, vycházejí z oblasti maximální zatáčky. Dalším dobře známým faktem je, že v době maxima průtoku krve aortou – tzv. systole (kontrakce srdeční komory) – se aorta ve skutečnosti více ohýbá neboli, řečeno inženýrskou terminologií, „svírá ostřejší úhel“. Když tedy srdce ve fázi systoly „pumpuje“ na maximum, pružná výtoková trubice aorta se ohýbá více, než když je pumpování minimální. Každý, kdo někdy pozoroval zapnuté čerpadlo, ví, že když čerpáte tekutinu, jako je voda nebo krev, velice silně, totiž natolik intenzivně, že překonáte obrovský odpor cév, odtoková trubice se pod tímto velkým tlakem určitě narovná. V lidské soustavě se však ohýbá ještě více! Navíc odtoková trubice směřuje do kopce ze směru, odkud se krev nakonec vydá. Vrátime-li se k naší analogii s potokem, žádáme teď po farmáři, aby si koupil čerpadlo a umístil ho na vrchol kopce, kde se voda pohybuje nejrychleji, čerpadlo, které nemá *žádný* vliv na rychlost vody, a otočíme ho směrem dozadu, takže když voda z trubky vyteče, ještě více ji ohne. To je prostě absurdní!

Jestli je srdce čerpadlo, pak je to čerpadlo jako žádné jiné na světě. Srdce nemůžeme přesně popsat jako čerpadlo vzhledem ke skutečnostem týkajících se konstrukce srdce a oběhové soustavy. Situaci musíme nově prozkoumat a přijít s lepším



Kapitola 5

Cukrovka

Tak sladký polibek nikdy nebyl tak osudný.

William Shakespeare, *Othello*

V Americe a dalších západních zemích je cukrovka tak běžná, že se její přítomnost v jakékoli lidské skupině stala znakem civilizace. Paradox je ten, že v žádném jiném oboru západní medicíny neselhal příslib vědeckého průlomu tak bolestně jako v případě diabetu.

Diabetes je charakterizován abnormálně vysokou hladinou cukru neboli glukózy v krvi, která se vylévá do moči a způsobuje její sladkost. Tuto nemoc poprvé popsali Řekové, kteří ji nazývali *diabetes mellitus* neboli „med procházející skrz“. V současné době žije v Americe nejméně 20 milionů diabetiků, z nichž si 6 milionů musí denně píchat inzulin. Objev inzulinu ve 20. letech 20. století vědci označovali za jeden z největších úspěchů medicíny – a skutečně tomu tak bylo. Inzulín je hormon slinivky břišní, který je potřebný na přenos glukózy z krve do buněk. Když tento systém selže – když slinivka břišní neprodukuje dost inzulinu nebo když inzulin nedokáže glukózu do buněk dostat – zůstává hladina cukru v krvi abnormálně vysoká. Tomuto onemocnění říkáme diabetes.

Původně si lékaři mysleli, že cukrovka je prostě nemoc, kdy chybí inzulin, nemoc, při které slinivka břišní není schopna produkovat dost inzulinu na to, aby uspokojila potřeby organismu, a že ji bude možné úspěšně zvládnout, jakmile budou k dispozici správné znalosti a technologie. Postupem času vědci vyvinuli lepší systémy pro podávání inzulinu a způsoby výroby čistších a účinnějších typů inzulinu – od porcinního (prasečího) inzulinu až po lidský inzulin vyráběný pomocí genového inženýrství. Lékaři zjistili, že podávání inzulinu perorálně (ústně) bylo neúspěšné, že lepší jsou podkožní injekce a že nejlepší je podávat ho pomocí inzulinové pumpy. Přes veškerá zlepšení, která byla od roku 1920 učiněna, však cukrovka zůstává jednou z hlavních příčin úmrtí a invalidity v západním světě. Do komplikací cukrovky patří onemocnění srdce a krevního oběhu, onemocnění ledvin, degenerace sítnice vedoucí ke slepotě, neuropatie způsobující necitlivost, brnění, bolest a pálení končetin, vředy na nohou, které vedou ke gangréně, a vysoké riziko infekce.

Dnes si lékaři uvědomují, že cukrovka je mnohem složitějším onemocněním než pouhý nedostatek inzulinu. Zjistili také, že existují dva typy cukrovky. Diabetes I. typu,

Nápovědy k léčení chronické únavy se ke mně dostaly ze dvou pramenů – z díla Rudolfa Steinera a z lidových tradic Eskymáků. Rudolf Steiner byl jednou během přednášky požádán, aby vysvětlil, proč mívá tolik lidí, zejména ti s vysokými ideály, tak velké potíže převést své ideály v čin. Proč moderní lidé vykazují tak silnou apatii? Jeho odpověď mnohé posluchače překvapila. Řekl, že slabá vůle k přeměně ideálů v činy je problém výživy. Tehdy bohužel nerozváděl výživu do podrobností, ale v jiných situacích opravdu hovořil o souvislosti mezi výživou a únavou.

Co nás mohou naučit Eskymáci? Podle Eskymáků: **„Můžeme nakrmit psy syrovými rybami a tito dokážou běžet šest hodin, nebo je můžeme nakrmit fermentovanými rybami a psi dokážou běžet celý den.“** Je zřejmé, že i oni si dávali do souvislosti výživu s únavou nebo alespoň vytrvalostí. Pro Eskymáky byly fermentované potraviny klíčem k tomu, aby se vyhnuli únavě a měli dostatek výdrže.

Když jsem uvažoval o problémech s chronickou únavou, přišel za mnou nový pacient. Pan P. F. trpěl silnou únavou už nejméně sedm let. Bylo mu okolo 45 let a pracoval jako vedoucí fakulty environmentální vědy s postgraduálním programem na místní vysoké škole. Byl šťastně ženatý a celkově se zdálo, že má bohatý a naplněný život. Byl hubený, ale ještě ne vyzáblý. Příznaky v podobě těžké únavy, opakovaných bolestí v krku a svalové slabosti se v průběhu sedmi let postupně zhoršovaly.

Když přišel na první schůzku, úroveň aktivity se u něho skládala zhruba ze 2 hodin práce ráno, pak následoval prodloužený odpočinek a pak další dvě hodiny odpoledne. Takový rozvrh dodržoval 3 dny v týdnu. Zbytek týdne trávil téměř veškerý čas v posteli. V průběhu let se musel vzdát rekreačních aktivit, které měl rád, jako je pěší turistika, jízda na kole a kanoistika. Navštívil spoustu lékařů, kteří mu provedli všechna obvyklá vyšetření – a některá, která nebyla obvyklá. Jak bývá u těchto pacientů běžné, titr¹³³ Epsteina-Barrové měl poněkud vysoký a ve stolici měl mírně zvýšený obsah kvasinek *Candida albicans*, ale ostatní běžné krevní testy byly v normě. Roky si procházel mnohými terapiemi, včetně léčebných procedur na stimulaci imunity, měl nasazena antivirotika, antidepresiva, protikvasinkové diety a nasazenou léčbu pomocí různých životospráv s vitamíny. Měl dojem, že mnohé z nich na krátkou dobu pomohly, ale že příznaky se léty pomalu zhoršují. Za mnou si přišel pro nový přístup.

Pan F. si prožil tolik zklamání jak z klasické, tak alternativní medicíny, že cítil beznaděj a poraženost. Za této situace, tváří v tvář pacientovi, který „už udělal všechno“ a u něhož neexistovala jasná laboratorní diagnóza, jsem se musel zhluboka nadechnout a rozhodnout se dodržet léčebný postup doporučený ze dvou odlišných zdrojů – Rudolfem Steinerem a Eskymáky. Jednotně naznačovali, že tělo je jakýmsi do sebe uzavřenou soustavou, která má relativně stálé množství energie. Tato energie je rozdělena do různých funkcí, které jsou potřebné k udržení života, jako je trávení, svalová činnost, myšlení, oprava ran, fungování imunity a syntéza hormonů. Na základě tohoto pohledu lze vysvětlit problém chronické únavy tak, že příliš mnoho energie se spotřebuje na trávení a

133 množství protilátek, pozn. red.

zaměřit se na svět politiky, obchodu a vzdělávání. Tato změna také naznačuje, že při problémech s nadměrnou suchostí – buď vaginální suchostí nebo suchostí kůže – může být prospěšné léčit játra.

Návaly horka jsou často první příznak, který žena před menopauzou pocítí, a někdy se objevují roky před změnami v menstruačním cyklu. Většina žen to vnímá jako nával tepla, který většinou začíná v dolní polovině těla a postupuje vzhůru. V mnoha případech návaly horka doprovází pocení a zarudnutí kůže.

Vezmeme-li si jako model čtyřčlenného člověka, je zřejmé, že návaly horka představují aktivaci mentálního neboli tepelného těla. Tento jev se týká orgánu srdce a ducha individua. Viděno tomto světle, návaly horka nejsou ani tak příznak nemoci, kterou je třeba léčit, jako spíše projev moudrosti organismu a znamení, že žena dosáhla ve svém životě bodu obratu. Dokonce i v moderních společnostech většina žen až do menopauzy žije svůj život převážně pro druhé, nejprve jako dítě a dcera, pak jako matka a manželka. Teprve v menopauze většina žen může převzít řízení snad svým vlastním životem a plně obrátit svou pozornost k vnějšímu světu. Co je tedy v přechodu přirozenější než návaly horka, znamení z tepelného těla a fyzický projev lidské individuality, výzva pro ženu, aby převzala kontrolu nad svým osudem.

Když ženy užívají estrogen v podobě léků v rámci hormonální substituční terapie, nebo dokonce konzumace velkého množství sójových potravin, udržují si své silné napojení na Měsíc i po sedmdesátém roce věku. Nehodlám kategoricky konstatovat, že užívat estrogen je vždycky špatné, pouze se domnívám, že v nejlepším zájmu ženy nemusí být prodlužovat si nějakou fázi svého života i po době, kdy příroda zamýšlí vytvořit nové spojení. Žena možná nakonec skončí tak, že to bude přehánět s poskytováním mateřské péče manželovi a dětem a bloumat jak tělo bez duše v prázdném hnízdě.

Výživa



Přestože je to v učebnicích biochemie uvedeno jasně, většina lékařů si není vědoma skutečnosti, že nasycené tuky, jako je máslo, kokosový olej, hovězí a jehněčí tuk, velice dobře chrání játra. Nasycené tuky také pomáhají při přeměně esenciálních mastných kyselin na prostaglandiny. Lněný olej a pupalkový olej mohou být v malém množství pomáhat, ale pouze v jídelníčku, který obsahuje také dostatečné množství nasycených tuků.

Víme, že konzumace alkoholu zatěžuje játra, ale stejně tak škodlivá je fruktóza. Je třeba se vyhýbat všem ovocným šťávám, potravinám a nápojům slazeným fruktózou, a dokonce i přemíře medu a ovoce.

Na játra mají příznivý vliv hořké a kyselé potraviny, jako jsou listové části rostlin, citrony a kysané zelí. Jedna čajová lžička Švédských kapek smíchaná s trochou teplé vody se může užívat ráno a večer a rovněž by se mělo ukázat, že pomáhá. Co se týče doplňků stravy, olej z tresčích jater většinou přinese okamžitou úlevu jak od vaginální suchosti, tak

Meditace



Slovo menopauza obsahuje slovo „pauza“. Menopauza je často prvním obdobím v životě ženy, kdy má vůbec pauzu na meditaci. Rozjímát o zkušenostech, které vám život přinesl, by měla být v období menopauzy typická činnost – právě takové rozjímání udělí moudrost. Při meditaci *Rückschau* se dobře zamyslete nad významem všeho, co se vám děje, nad souvislostmi, které se vytvářejí při každodenních činnostech, a nad příležitostmi, které se vám nabízejí, předávat svou moudrost ostatním.

VIII. OSTEOPORÓZA

Počátkem 80. let, když jsem pracoval ve svém prvním zaměstnání jako doktor na pohotovosti, jsem se setkal s pacientkou, jejíž stav na mě udělal natolik trvalý dojem, že jsem na ni dodnes nezapomněl. Pacientka byla křehká, hubená, téměř vyzáblá běloška, která přišla na naši pohotovost poté, co doma upadla. Řekla nám, že se jen postavila a pak spadla. Následně ucítla bolest v obou kyčlích.

Rentgenové vyšetření odhalilo, že má zlomené oba kyčelní klouby v oblasti krčku stehenní kosti. Kosti měla tak „řídké“, tedy bez vápníku, že na rentgenovém snímku byly sotva viditelné. Ještě pozoruhodnější však byla skutečnost, že na obou stranách hned vedle stehenní kosti, která se zlomila v důsledku nedostatečné kalcifikace, se nacházely „bílé trubičky“, které vybíhaly asi půl centimetru na vnější stranu každé stehenní kosti. Na ženu se přišel podívat ortoped a já se ho na ty bílé trubičky vedle stehenních kostí zeptal. Odpověděl: „To jsou femorální artérie (stehenní cévy).“

„Jaktože je vidíme na rentgenu?“ zeptal jsem se.

Odpověděl: „No, jsou úplně zvápenatělé.“

Poškrábal jsem se na hlavě, když jsem nad tímto podivným zjištěním uvažoval. Nakonec mi došlo, že tato pacientka trpí špatnou muškou! Vápník se jí na obou stranách asi o půl centimetru netrefil a vyplňuje jí spíš tepny než kosti. Kdyby lépe mířila, k těmto zlomeninám by nedošlo.

Od té doby každý rok když mi nějaká pacientka řekla, že chce užívat vápník, aby zabránila úbytku kostní hmoty, jsem se jí zeptal: „Jak se vám daří mířit?“ Je jasné, že užívat vápník navíc a ukládat si ho do měkkých tkání, jako jsou tepny, kostem žádnou službu neprokáže a jenom to přispěje k arterioskleróze. Stalo se pro mě zcela nezbytným zjišťovat, jak si lidé vápník „zaměřují na cíl“. Endokrinologové, gynekologové, a dokonce ani specialisté na osteoporózu neposkytli při hledání odpovědi na tuto základní otázku žádnou pomoc. Co je tím klíčovým faktorem, který rozhoduje o tom, zda budeme vápník ukládat do kostí, a tím je udržovat silné a zdravé, nebo zda budeme vápník ukládat do měkkých tkání, a tím si vytvářet arteriosklerózu, šedý zákal (zvápenatění měkkých tkání oční čočky), artritidu (zvápenatění kloubů) a mnoho dalších „onemocnění“, jejichž charakteristickým znakem je nadměrná kalcifikace?¹⁵⁴



Kapitola 10

Mužské choroby

Monsieur d'Artagnan odvede vězně na ostrov Sainte Marguerite. Zakryje mu tvář železným hledím, které si vězeň nesmí zvednout, aniž by mu šlo o život.

Alexandre Dumas

Muž se železným hledím

Jak jsme pochopili z předchozích kapitol, porozumět lidské nemoci se nám může podařit studiem odpovídajícího procesu v přírodě. Poznatky o léčbě ženských nemocí nám přináší mytologie Měsíce a kovu stříbra. Stejně tak můžeme hledat vysvětlení v přírodě, pokud jde o nemoci mužů. Nepřekvapuje nás, že zkoušky zdraví mužů jsou spojeny s kovem železa, charakteristickým kovem Marsu neboli Aréa¹⁶³.

To, že železo koresponduje s biochemií mužského organismu, se projevuje v pubertě, která obvykle nastává kolem 13. nebo 14. roku života. Puberta je vstupem do třetí fáze chlapcova života a počátkem třetí velké fyzické proměny. První fyzickou proměnou v životě každého je samozřejmě narození jeho fyzického těla. Po zhruba sedmi letech většina lidí zahajuje další velkou fyzickou proměnu, která se vyznačuje ztrátou mléčných zubů a vývojem dospělých neboli stálých zubů.

Prořezávání stálých zubů ohlašuje důležitý krok ve vývoji dítěte. Celý obličej prochází dramatickou restrukturalizací. Dítě nastupuje do školy a začíná žít samostatněji, často dává přednost společnosti kamarádů, které si samo vybere, před společností rodičů a sourozenců. Podle Steinera se ve věku 7 let rodí éterické tělo, v němž se síla pouhého růstu alespoň částečně osvobozuje od nároků na fyzický růst a je k dispozici pro rozvoj dalších schopností. Během tohoto druhého 7letého období je poprvé možná například akademická výuka.

163 Mars je římský bůh války, Arés je bohem války v řecké mytologii – pozn. red.

164 *Bar micva* znamená „syn přikázání“, židovský chlapec, který dosáhl věku 13 let, je v synagóze, kde se čte Tóra, „vyvolán“, aby z ní kousek přečetl, jde o rodinný svátek, chlapec se stává nábožensky dospělý. Pozn. red.

pohyb, 270–71
 prostor, 62–63
 jeho pojetí, 57, 61–64
 jeho vlastnosti, 384–93
 prostor těla, 64–65, 245
 prostorová dynamika, 42, 45–46, 48, 297, 320, 363. *Viz také* speciální cvičení
 předpoklady pro ní, 63
 prostory v ní, 64–67, 69, 71, 73–76
 prostorová složka v onemocnění, 63
 prostory, učit se žít v různých, 376–83
 protažení páteře, 152, 190, 205, 214, 224, 270, 307, 320, 400
 proteinové prášky, 14
 protipohyb. *Viz* pohyb a protipohyb
 protiztuhlostní faktor, 314–15
 protomorfogeny, 34–36, 187–8, 269, 283, 295, 319, 335. *Viz také* Drenatrophin PMG
 proudění chodidel, cvičení, 130, 190, 214, 284, 297, 408
 puberta, chlapci, 257–59
 půst. *Viz* ananasový půst
 pyl, 186–87

R

rafinované potraviny, 212, 278–9. *Viz také* zpracované potraviny
 rakovina a její léčba, 113, 119, 121–22, 133–35, 135 a–c. *Viz také* rakovina prsu
 bylinky, 125–26, 127
 doporučená jídla, 120
 Essiac, 128
 interleukin 2 (IL-2), 121, 129
 jmelí/Iscador, 118–19, 121, 123, 126, 129
 klasická, 117
 meditace, 130–32, 245
 melatonin, 127
 podpora imunity, 119, 121, 124–25, 129
 pohyb, 130, 245
 strava a výživa, 121–22, 245
 trávicí enzymy, 128
 vitamin D, 123–24
 výtažky z hub, 124
 rakovina děložního čípku, 232
 rakovina prostaty, 266–67
 pohyb, 270
 rakovina prsu, 242–46, 255
 rakovina slinivky břišní, 67
 rakovina, 57, 71, 72, 113–135. *Viz také* rakovina prostaty
 „rakovinný typ osobnosti“, 130. *Viz také* rakovina, psychologické faktory
 a infekční onemocnění, 99, 102
 a teplota, 118–119
 její charakteristika, 113, 114, 116, 117
 děložního čípku, 222, 233
 příčiny/etiologie, 114–115, 135 a–d, 119
 prostaty, 266, 266–268, 270
 prsu, 273, 266
 psychologické faktory, 113–114, 129, 116–119, 126, 135 a
 reakce na diagnózu rakoviny, 116
 s metastázami, 115–117
 slinivky, 69, 115, 127, 128
 spontánní regrese (ústup), 99
 přirovnání k zimě, 102, 118
 válka proti ní, 113–115
 rauwolfie, 158–9
 Ravnskov, Uffe, 24
 refluxní choroba žaludku a jícnu (GERD), 200–203. *Viz také* poruchy trávení
 refluxní choroba, 200–203. *Viz také* poruchy trávení
 Rehmannia, 336
 Reidel-Geubtner, Virginia, 277
 relaxace. *Viz* dýchací cvičení
 Remifemin, 236, 253, 425

řepa, 121
 řepný kvas, 105, 203, 213, 316, 357
 revmatická/zánětlivá artritida, 313, 317, 319, 320–21, 324–25. *Viz také* artróza
 rituály, 74–75
 RNA, 35
 roční období, 102–3, 245. *Viz také* zima
 Rosenberg, Marshall, 37, 39, 153
 rostlinné oleje. *Viz* vícenenasycené tuky
 rostliny
 jako trojčlenné organismy, 107–8
 v porovnání s lidmi, 107–8
 rovina symetrie, 76, 78
 rovina úsudku, 76
 roviny. *Viz* tři roviny
 rovnou dolů/rovnou nahoru, cvičení, 52–53, 163, 224, 283, 297, 366–67
 rovnováha, 102, 110. *Viz také* gravitace a levitace
 rozmarýna, 319, 337
 roztroušená skleróza (RS), 327–329, 334–36
 rtuť, 329, 330
Rückschau, meditace, 91–92, 110, 132, 192, 205, 215, 225, 227, 228, 231, 232, 234, 237, 242, 245, 272, 285, 298, 308, 322, 340
 Růmí, 89
 rybí farmy, 13
 rybí mlíčí, 226
 rybí vývar, 351
 ryby, 12, 13. *Viz také* mořské potraviny
 rytmičná soustava, 25, 26, 28
 rytmus 26, 101, 108–9
 rytmus tří jídel denně, 278

S

sacharidy a jejich příjem, 170–74. *Viz také* cukr
 sagitální rovina, 76
 salicyláty, 313, 318
 Saligesic, 305, 309, 318
 Scammell, Henry, 322
 schizandra, 213, 216, 269, 319
 Schmid, Ron, 24
 Schmidt, Gerhard, 24
 Schwarzbein, Dianna, 173–74, 176
 Sdružení pro výzkum a osvětlení (ARE), 27
 sebe-reflexe, 88
 sebe-úcta, 340
 sedací koupel, terapie, 361
 senná rýma, 105, 183–87, 191
 serenoa plazivá, 265, 266
 serotonin, 288, 289, 291, 293
 sexualita, 224, 225, 227, 231–32, 233–34, 270–1. *Viz také* impotence
 sezónní afektivní porucha (SAD), 292
 Shakespeare, William, 167, 209, 294–96, 311
 sibiřský ženšen, 269
 Simplex F, 223
 Singer, Katie, 245
 sinusitida (zánět vedlejších nosních dutin), 105
 síra 32, 228, 105, 304
 skleróza, 14, 101
 přirovnána k zimě, 102
 sladidla, 14
 slepice viii, 12
 slezina, 21, 32, 151, 182–3, 189, 195
 sluneční hodiny, cvičení, 190, 233, 245, 270, 297, 321, 418–19
 smetana, 13, 154, 186, 194, 211, 314, 356
 smetanový sýr, čerstvá syrovátka 354
 smoothie, s mlékem s kulturou, 354–55
 snáším se dolů/vynáším se nahoru, gesta, 130, 163, 190, 214, 270, 297, 307, 321, 374–75
 sociální prostor, 64, 74–75
 „sociální rakovina“, 113–14, 116–17