

Dá se vyléčit nemocná společnost?

19.09.2023

Snad jediné tím, že se bude skládat ze zdravých jedinců. Jedině ti mohou tvořit zdravou společnost. Fyzicky zdatnou, psychicky odolnou, vyrovnanou, harmonickou a spolupracující. Zkrátka lidskou.

S duchovním přesahem, vyšší úrovní kolektivního vědomí. Takoví lidé jsou ale společensky nebezpeční. Proč? Protože narušují naši pohodlnost, protože říkají a dělají něco, co většina nechce slyšet. A hlavně jsou nebezpeční vládnoucí vrstvě, vládnoucímu režimu (jakémukoliv).

Jsou to takoví ti blázni, co se chovají jinak a neberou ohledy na ostatní. Správně je, že neberou ohledy na to, co si o nich ostatní myslí, přitom všechny respektují, nebo aspoň tolerují. Přesto jsou zpravidla ostatními nenáviděni. Co zatím je?

Narušují přesvědčení ostatních, narušují jejich jednotu, nejdou s proudem davu. Jsou jiní, nebojí se, neposlouchají, pokud jim to nedává smysl. Věří více sobě (svému vnitřnímu kompasu) než autoritám.

Vrátím-li se k době covidové, každý, kdo neměl správně nasazenou roušku, či ji dokonce neměl vůbec, byl okamžitě sprostý podezřelý, který narušoval pohodlí i morálku poslušně zarouškovanych. Který by mohl způsobit, že by si z něj někteří lidé vzali příklad a roušky sundali.

Naneštěstí byli lidé zpracovaní strachem tak, že to nehrozilo a režim mohl zůstat v klidu. Byť nervozita byla, což bylo vidět na dehonestaci odvážných, kteří se stali veřejně známými.

Proč je většina společnosti nemocná? Protože odevzdala zodpovědnost za své zdraví a svůj život autoritám, vládcům, politikům, úředníkům, lékařům, vědcům. Protože to dělá dlouho, a protože si na to zvykla. A jak známo zvyk je železná košile. Protože vzít si prášek je pohodlnější než přijmout odpovědnost za své zdraví, dostat svůj život do rovnováhy, méně stresu, více pohybu, úprava jídelníčku ve prospěch zdravých, lokálních a sezónních potravin. Méně času u televize, počítače nebo s mobilem, více odpočinku a pobytu venku, v přírodě.

Posilování přirozené imunity cvičením, otužováním, dýcháním, meditací. Posilování své psychické odolnosti např. změnou přístupu k životu, více věnovat pozornost a energii činnostem, z nichž mám radost, neřešit to, co nemohu ovlivnit, postupně nalézt odvahu, vystoupit z komfortní zóny, být příkladem a propojovat se s podobně smýšlejícími lidmi. Takto nenápadně na sobě pracovat a posilovat sebe sama ve své fyzické kondici, psychické odolnosti a radosti ze života, z přítomného okamžiku.

Je chorobná civilizace příčinou civilizačních chorob?

19.09.2023

Faktem je, že lidé bývali nemocní a na nemoci umírali už před staletími. Nebezpečné bakterie a viry tu jsou s námi od nepaměti.

A zdravé lidské tělo má nástroj, aby se s nimi vypořádalo. Říká se mu imunita. Dnes má mnoho lidí imunitu oslabenou a jsou často nemocní, je také násobně víc alergiků a mnohem více lidí trpí civilizačními chorobami, mezi ty nejznámější řadíme cukrovku, obezitu, rakovinu, infarkt, mrtvici, autoimunitní onemocnění a mohli bychom přidat i onemocnění psychická, především deprese a také rozšířené alergie.

Výše uvedené si mohu dovolit napsat i jako laik a jsou to objektivní fakta. Dále se už pouštím na tenký led svého subjektivního pohledu, žité a pozorované skutečnosti.

Oproti našim dávným předkům máme výdobytky moderní medicíny, více se daří zachraňovat životy ve specializovaných traumacentrech, kardiocentrech apod. Na druhou stranu naši předci museli většinou tvrdě pracovat a většinou venku, aby se vůbec uživil. To samo o sobě jim (dle mého) přispívalo ke zdraví, nepřejídali se, žili většinou v souladu s přírodními cykly, většinu života většina z nich trávila na poli či svém malém hospodářství či záhumenku.

My žijeme v civilizaci lenivé, pohodlné, technické, technologické a konzumní. Navíc "bezbožné", což znamená, že tomu chybí ten duchovní rozměr. A přenesli jsme zodpovědnost za své životy na autority. Lékaře, politiky, učitele, a hlavně na stát (úřednictvo). A ti lidé (autority) toho využili (a zneužili) a postupně vidíme důsledky.

Máme prostředí (nejmňe ve velkých městech), které není pro život příliš vhodné. Je příliš stresující, příliš oddělené od přírody, mnoho lidí pracuje ve sklobetonových kancelářích, stravuje se v nezdravých fastfoodech, skoro vůbec se nepohybuje a večery tráví s "modrým světlem" počítačů, mobilů a televizních obrazovek. K tomu připočtème, že máme v našem životním prostředí otrávený vzduch, vodu, potraviny a v přeneseném smyslu slova i otrávené mezilidské vztahy.

Copak se v tomto nezdravém (spíše chorobném) prostředí dá žít? A to ještě připočtème pracovní stres, zaměření na výkon, konzum a negativně zaměřené zprávy z médií. Z toho se dá tak akorát zešílet, nebo nás tělo zastaví nemocí, abychom přemýšleli a něco na svém životě změnili.

Když Vám autorita (lékař) řekne, že máte před sebou několik měsíců života, jak se zachováte? Jsou lidé, kteří se vzepřou, naštvou se a řeknou si, že neumřou a budou žít, ti se zpravidla vyléčí a též změní svůj život. Pak jsou ti, kteří lékařem vyřčený ortel (jaksi poslušně) splní. Jsou ti, kteří se rozhodnou ten zbývající kousek života si ještě užít, změní prostředí, odstěhují se a čekají na smrt, která nepřijde a mezitím začnou úplně nový život.

Tohle není o práci zdravotníků na onkologických odděleních, tohle je jen o přístupu lidí a jejich reakci, když se s problémem setkají tváří v tvář u sebe či svých blízkých.

Tady má vliv řada dalších faktorů jako je psychická odolnost, fyzická kondice, životní styl (pohyb, strava, klid v duši), postoje k životu nebo panického strachu ze smrti, víra v uzdravení a rozhodnutí výběru metody léčení.

O zdraví, pacientech a lékařích

22.09.2023

Strach a stres jsou nejlepší kamarádi nemoci a utrpení. Radost, smích, láska, pohyb a pobyt v přírodě jsou nejlepší kamarádi života a zdraví.

Přivodit si infarkt či žaludeční vředy z politiků je nesmírně hloupé. Přesto je takových hlupáků hodně.

Chronický pacient je hrdým sponzorem farmaceutického průmyslu a současně čerpačem zdravotní péče. Počátkem chronického pacienta je často věta lékaře: "paní, toho se nezbavíte do konce života". Tak paní poslechne a do konce života je chronicky nemocná. Naopak zdravý člověk je donátorem, a přitom zdravotní péči nečerpá a zároveň farmaceutický průmysl nepodporuje. Z toho plyne, kdo je pro farmaceutický průmysl dobrodincem. Ten, kdo se nechá léčit do konce života.

Čím více prášků, tím menší imunita, čím méně pohybu, tím menší imunita, čím více jídla (a nezdravého), tím menší imunita, čím více strachu, tím menší imunita, čím méně smíchu, tím menší imunita. Dělejte to přesně naopak a svou imunitu posílíte.

Je třeba se vrátit k pacientům, neboť hrozí, že by se po dobu mé nepřítomnosti mohli uzdravit. Tato slova vložil autor pokračování Jirotkova Saturnina M. Macek do úst doktora Vlacha. A ještě tam uvádí, že lékařská ordinace je jediné místo, kde může lékař požádat ženu, aby se svlékla, a ještě dostane zapláceno. *(citováno téměř přesně, ale z důvodu místa trochu volněji, než je v textu knihy)*

Doživotní záruku člověku může poskytnout jediné lékař. Ten ho bude léčit až do smrti.

Moc, nemoc, bezmoc

03.10.2023

Jsou chvíle, kdy se člověk necítí dobře. Cloumá jím vztek, je smutný, něco ho bolí, něčím se trápí a tak se snaží vyhledat odborníka, třeba lékaře.

Už první setkání a první otázky zpravidla napoví. Když se např. lékař zeptá: "Co potřebujete? A co na to berete?" je více méně jasné, že jste jen "další houska na krámě" a odbyde Vás prášky.

Jiná záležitost je "Jak Vám mohu pomoci?" To samo o sobě navozuje atmosféru důvěry. Otázka "K čemu svou nemoc potřebujete?" Vás doslova šokuje. Ale je důležitá, protože tajemství nemoci se ukrývá u nemocného, často v jeho hlavě, v jeho přístupu, životním stylu.

Pokud se rozhodnete podstoupit psychosomatickou léčbu, setkáte se s přístupem, který není v ordinacích zahlcených praktických lékařů obvyklý. Budete jako klient hledat "prapříčinu" Vašich potíží s pomocí naslouchajícího lékaře, rozeberete svůj život a postupně odhalujete příčinu své nemoci. A kupodivu změnou svého přístupu k životu můžete spustit tzv. "samoúdržavné procesy".

Zrovna čeština je v tomto kouzelná. Moc je síla. Jsem-li ne-mocný, znamená, že jsem dočasně ztratil moc nad sebou samým. Z toho logicky vyplývá, že získám-li svou moc (sílu) zpět, začnu se uzdravovat. Bez-moc je, že jsem svoji moc odevzdal úplně, ocitám se bez své moci a moc nade mnou převzal někdo jiný, ten, koho, nebo to, čeho se bojím. A zároveň se upínám na někoho či něco, co mi pomůže znovu získat zdraví: lék, lékař, léčitel. Řeším důsledek, neřeším příčinu. Zůstávám ve špatných vztazích, které mi berou moc, ve strachu, který mne připravuje o sílu, ve stresu, který postupně mění ne-moc v bez-moc. Neustále se vymlouvám a důležitou změnu oddaluji, protože přece musím žít zrovna takhle!

Tak ty nebudeš poslouchat, řekne si tělo a přitvrdí. A když už si tělo neví rady, tak udeří. Přijde agrese, rakovina. Rozsudek! Smrti? Ne vždy, ale je to poslední varování. Máš poslední šanci se změnit. Kdo ani tady nepochopí, umírá.

Přesto existují případy (zázraky), kdy se i z těžké rakoviny dokázali lidé uzdravit. Totálně změnili svůj přístup. Nepodali se tomu, bojovali. Pochopili, co musí v životě radikálně a velmi rychle změnit. Když něco neumíme vysvětlit a dokázat, znamená to, že to neexistuje? Ne, je to jen naše chorobná touha všechno rozumem pochopit a mít to pod kontrolou.

Někomu je umožněn restart, někdo žije tak, že nemoc nepotřebuje, příp. když ho přepadne, tak přemýšlí, co udělal špatně a poslechne své tělo. Bolí tě záda, jestlipak sis nenaložil víc, než uneseš. Máš časté průjmy? Není tvůj život tak trochu k pos.ání? A co zuby? Možná už máš něčeho plné zuby. I tak by to mohlo být. Nemoc je signál, tělo se snaží něco říct a my ho neposlechneme.

Protože "lekař" nás vylekal a předepsal piluli. Tak to má ekonomicky nastaveno a my jsme líní přemýšlet a něco se sebou udělat, začít na sobě makat. Protože ten prášek pomůže, pan doktor (autorita) to říkal. A my ho poslechneme. Jde o naše zdraví a pan doktor tomu rozumí. To je fakt. Ale pan doktor nežije náš život, žije svůj.

Za svůj život a své zdraví jsem odpovědný především já sám. Já mám tu moc být mocný, ne-mocný či bez-mocný. Jak žiju, tak stonám. Mohu žít tak, abych nestonal. Jen být si toho vědom a chtít pro to něco udělat.

Být zdravý a šťastný

27.10.2023

Být zdravý a šťastný je vědomá práce. My, co se cítíme zdraví a jsme ještě k tomu šťastní, máme druhé inspirovat, ne přesvědčovat. Když se nás zeptají, jak jsme toho dosáhli, vyprávějme jim svůj příběh. Budeme je tím inspirovat.

Každý další zdravý a šťastný člověk vytváří zdravou a šťastnou společnost. Je to ale práce na svém probuzení a na sobě, je to odvaha překonat svůj strach a přijmout své stíny. Vystoupit z komfortní zóny a být upřímný především sám k sobě.

Jak se říká: "poznej sám sebe a poznáš celý svět", "změň sebe a změníš svět". Poznejme tedy, že tvůrci svého života jsme především my sami a přijmeme zodpovědnost za svůj život, své zdraví a spokojenost. Být šťastný znamená radovat se z maličkostí, smát se a usmívat, žít láskou.

Zdraví ve svých rukách

29.10.2023

Byl název přednášky a besedy o zdraví s propagátory funkční medicíny Davidem Čechem a Alešem Svobodou, která se konala ve čtvrtek 26. října v Malém sále Záložny. Přednášející jsou terapeuti Kliniky Endala, která se zabývá metodami léčení dle principů funkční medicíny. Poměrně známou osobností v tomto oboru se stal MUDr. Jan Vojáček a my měli v Benátkách tu čest poslechnout si jeho kolegy a diskutovat s nimi.

Jaký byl můj dojem jako hlavního organizátora? Akce se vydařila, nejen návštěvnost předčila očekávání, sál byl příjemně zaplněn, něco přes padesát lidí. Atmosféra byla skvělá.

Bylo vidět, že téma většinu příchozích zaujalo a že velká část věděla, na co přišli. O čemž svědčila především beseda, kdy padlo velké množství otázek, na něž přednášející odpovídali. Diskuse byla víc než hodinová, a ještě po oficiálním ukončení byli oba přednášející obklopeni lidmi s individuálními dotazy.

Setkali jsme se s poděkováním za akci, akci si mnoho lidí chválilo. Snad se i ti, co věděli, na co jdou, dozvěděli něco nového a rozšířili si své znalosti, a hlavně se setkali s podobně naladěnými lidmi, což posiluje vědomí, že v tom nejsou sami.

A ti, kteří něco podobného slyšeli v životě poprvé, se možná nad tím zamyslí, nebo to odmítnou. To je naprosto v pořádku. Ale spíše mi připadalo, že to bylo pro mnoho lidí zajímavé a když to někomu otevře oči, tím líp.

Potřebujeme vytvářet novou společnost, zdravou, sebe-vědomou, lidskou a spolupracující. Která si uvědomuje, že za své zdraví a svůj život máme odpovědnost především my sami a můžeme pro sebe a své zdraví mnoho udělat.

K tomu jsme se snažili svou akcí přispět a naplnit nejen Sokolské heslo "ve zdravém těle, zdravý duch", které platí i obráceně, protože naše psyché má na náš život a zdraví velký vliv a postupně zavést i trochu jiné, byť podobné motto: "přirozené je být zdravý, normální je být nemocný" a pomalu se posouvat od normálnosti (vyžadované normou společnosti) ke své přirozenosti (tj. být sám sebou a jít v souladu se svou duší).

Být autenticky zdravým jedincem je o vyrovnanosti a harmonii sebe sama. To dovoluje vědomě žít spokojený život i v tom nepříjemném a nezdravém prostředí.

To je zároveň přirozené a bylo by moc fajn, kdyby to bylo časem i normální.

Pevné zdraví, hlavně zdraví

03.12.2023

Přichází doba, kdy si budeme navzájem přát hlavně to zdraví. To je moc hezké, většinou to myslíme upřímně, empaticky, soucitně. Přejeme si vyléčení z nemoci pro sebe i pro druhé. Mnohé z nás zasáhne vážná nemoc blízkého člověka více než jeho samotného. A dokonce, když jsme sami nemocní, může to být stejné. Ty druhé trápí naše nemoc víc, než nás samotné.

Úplně nejvíc je to, když nám stůňou děti. Žijeme ve společnosti, kdy jsou děti častěji nemocné, mají častější deprese, trápí nás to a chceme řešení, chceme uzdravení. A chceme to po systému, po zdravotnictví, po lékařích, terapeutech a psychiatrech.

Kdo se ptá sám sebe, proč je nemocný on sám, proč jsou nemocné jeho děti, proč je nemocná jeho partnerka?

Co bývá častou příčinou? Může to být i nedostatek lásky, nevěnování se sobě, partnerovi, dětem. Nekomunikace, žití v uzavřených prostorech a uvíznutí ve virtuální realitě, nedostatek pohybu a pobytu venku.

Mohu onemocnět, protože se dostatečně nevěnuju sobě, to se hodně týká především žen, které se obětují pro druhé na úkor sebe samých. Mohu onemocnět, proto, že jsem si toho naložil moc, nedokážu si odpočinout a pracuji až do svého vyhoření, nebo přijde nějaký atak nemoci. Pak se zastavím a přemýšlím, co dělám špatně.

Děti buď lásku nedostávají, rodiče jim nevěnují pozornost, ovšem dítě brzy přijde na to, že maminka či tatínek se mu věnují, když je nemocné. A ono je v té nemoci šťastné, protože si díky ní k sobě ty rodiče přitáhne. Dítě se naučí rodiči takto manipulovat a citově je vydírat.

Nebo to může být naopak dítě je zahrnováno tzv. úzkostnou láskou a péčí, dostane všechno a je na každém kroku hlídáno. Co je to za život? Vždyť v tom musí být to dítě nešťastné. Je potřeba najít míru a nic jiného, než lásku tomu dítěti nemohu dát a je to největší dar. Zdravý vztah rodičů k sobě vzájemně a k dítěti, jednoznačně zdraví podporuje.

Horší je, že zdraví nijak moc nepodporuje současná společnost a poměrně toxické prostředí ve všech směrech. Nezdravé potraviny a jejich propagace (mekáč, cola), moc léčiv a jejich propagace, moc digitalizace a jejich propagace, moc konzumu a jeho propagace, negativní zprávy a manipulace strachem atd.

A pak se divím, že jsou lidé nemocní. Vždyť ta společnost propaguje ve svých reklamách.

Takže bych to trochu upravil: žijte zdravě a se sebou v souladu, ať jste zdraví a spokojení. Za své zdraví máme totiž tu největší zodpovědnost každý sám. Třeba to jednou pochopíme.

Hodně zdraví, štěstí, pevné nervy, psychickou odolnost, pozitivní mysl a hlavně hojnost Lásky, protože ta umí zázraky.

Zdravý nemocný

27.02.2024

Někdo si myslí, že je zdravý, přitom ale může být nemocný. Sám říkám, že jsem zdravý, ale mohu být jen nedostatečně vyšetřen. Zdravý člověk nemá potřebu chodit k doktorovi. Nic mě nebolí, není důvod. Kdysi se říkalo, že léčená chřipka trvá sedm dní, neléčená týden.

Jsou ale lidé, kteří jsou zdraví, přitom jsou přesvědčení, že jsou nemocní. Říká se jim hypochondři. Neustále na sobě pozorují nějaké zdravotní potíže, pořád je něco bolí, trápí. Buď si nakonec nějakou chorobu doslova vymodlí, anebo jsou nemocní na hlavu.

Kdysi jsem sledoval diskusi Jaroslava Duška s MUDr. Pavlem Nývlttem. Bylo to zajímavé, ale stejně si pamatuji nejvíc tuto repliku, kterou se pokusím co nejpřesněji interpretovat.

D: doktor vykoukne z ordinace a na plnou čekárnu zařve: "komu je hovno, ven!" Načež půlka lidí odejde.

N: to by se mně stát nemohlo.

D: já vím, Ty seš moc slušnej.

N: ne, já nemám ordinaci.

Tak si říkám, kdyby se dost lékařů chovalo podobně jako ten pan doktor ve výše zmíněném příběhu, možná by ubylo u nás zneužívání lékařské péče a nebyli bychom na předních příčkách nemocnosti a ubylo by simulantů.

Na druhou stranu, komu se občas nehodilo hodit se marod. Je mi sice hovno, ale mám neschopenku a odpočinu si od té nezáživné práce a debilního šéfa.

Nemocný, kam se podíváš

17.03.2024

Tak nějak moc nemocných tu máme. A máme tu nemoci, které už naše skvělá západní medicína dávno vymýtila. Jako např. záškrt a černý kašel.

Také tuberkulóza, AIDS a další virózy. Rychle na očkování a brát antibiotika. Trochu si odpočinout a rychle do procesu. Copak se takhle dá žít?

A co stres? Život "lidského zdroje" není k žití, protože se s námi tak zachází. Jako se zdrojem, který když dojde, tak se nahradí. Jsi vyčerpaný, nevykonný? Máš na krku hypotéku, děti? Nevíš, z čeho budeš žít? Už nemůžeš dál a tělo ti vypovědělo službu?

Už ti nezabírají prášky, seš na pokraji vyhoření a zhroucení? Nezajímá! Korporát to nezajímá. Nastoupí někdo jiný, čerstvý zdroj, který tě nahradí.

Těch faktorů, které oslabují přirozenou imunitu těla, dostávají lidi do psychické nepohody, úzkosti je celá řada. A lidé tomu systému ve své většině podléhají. Nezastaví se, nepřemýšlí, jedou dokud mohou. Dokud je nemoc (či dokonce smrt) nezastaví.

Je to přece normální být nemocný, unavený, v depresi. Brát "tuny" prášků a vylučovat "malou chemickou továrnu", však oni mě v té nemocnici opraví. Možná ano, ale nemoc (horší) přijde znovu, když se nezměníme, když jedeme životem rychle a zběsile jako dosud.

Z toho jsem už dávno vystoupil, snažím se zachytit signály těla, ne vždy se to daří, ale převážně nebývám nemocný, maximálně tak jednou do roka a na pár dní. Ale to už musí být. Většinou si to ani nepamatuju. Ani to nedohledám, protože na ty dva (tři dny max) si ani neberu neschopenku.

Nerad totiž chodím k doktorům. Po Covidu s léčením na telefonu už vůbec. Takový lékař u mě pozbyl autoritu a nemá mi co radit. Rady si vyhledám jinde a hlavně jsem přijal zodpovědnost za své zdraví a razím heslo, že normální je být nemocný, přirozené je být zdravý.

Přednáška Dr. Pumrové

29.04.2024

Pozvali jsme si pediatričku a homeopatku MUDr. Karen Pumrovou na přednášku. Přednáška proběhla ve čtvrtek 25. dubna od 18 hod. v Malém sále Záložny v Benátkách nad Jizerou.

Bohužel lidí bylo málo, asi i proto, že souběžně běžela beseda v místním muzeu a možná jsme podcenili propagaci a spolehli se více na kolegy ze Sokola, že přijdou. A bohužel nepřišli.

Nicméně se akce vydařila. Vtipné bylo, že jsme připravovali dataprojektor a paní doktorka ho nepotřebovala. Všechno klaplo, jak mělo. Pro jistotu jsem si vzal svoji flashku s prezentacemi, abych případně zvolil náhradní program, pokud by se paní doktorka z nějakého důvodu opozdila, či nedorazila.

Dataprojektor jsme nechali svítit a já se na pozadí přednášky jal promítat prezentaci s mnoha fotkami z přírody. Krásně se to propojilo, protože paní doktorka řekla, že by se jí líbilo, kdyby se promítly nějaké záběry z přírody a ono se jí to splnilo.

Téma přednášky bylo "**Co můžu udělat sám pro své zdraví?**" a tomu se paní doktorka věnovala, mluvila hodně o životním stylu, o současných nezdravých podmínkách, o své pediatričce a homeopatické praxi. Uváděla příklady ze života. Mělo to spád a hezky se to poslouchalo.

Po více jak hodinové přednášce následovala další hodina dotazů a odpovědí. Přišli ti, kteří se chtěli něco dozvědět, téma je zajímavé, a tak se ptali. V publiku převažovaly ženy, hlavně maminky a babičky. Byl to příjemně strávený večer, který nikdo nenarušoval.

Nakonec nás účastníci požádali, abychom paní doktorku pozvali ještě jednou někdy příště. Člověka pak potěší, že to nebylo marné. Protože i 15 lidí, kteří se inspirovali a leccos dozvěděli, to rozšíří dál.

Je jen těžké najít termín, aby vyhověl více lidem a nepotkal se s jinou podobnou akcí.

Jak jsou na tom dnes Svědkové Covidovi?

02.11.2024

Občas se odkudsi vynoří, pohlédnou do světel reflektorů, něco zablábolí, ale jejich strašení už tolik nezabírá jako dřív. Rozhodně už nevidím většinu lidí v respirátorech nebo rouškách, sem tam někdo ji má.

Je podzim a k němu patří respirační onemocnění, obecně my tzv. zcivilizovaní, tj. civilizací zpohodlnělí a zpitomělí, jsme méně odolní, čili více náchylní k tomu chytnout nějakého toho bacila či nějaký ten virus.

Tak to tady zase řadí, plní se ordinace praktických lékařů, už se tam zase může chodit, ne jako za Covidu, kdy se ordinovalo po telefonu.

Z počátku se tečkovalo o sto šest, všichni se tím chlubili, v podstatě jsem nenarážel na lidi neočkované, jako jsem byl já s manželkou, protože se tím nikdo nechlubil. Dnes to mám opačně, nenarážím (až na výjimky) na ty, kdo by se dál nechávali očkovat. Dvakrát, třikrát a dost. Hodně lidí přiznalo, že s třetí dávkou měli problémy, bylo jim docela špatně. Ale naštěstí se z toho dostali a už se zařekli, že ne.

Ono se totiž leccos změnilo, hlavně se ukázalo, že to s tou ochranou po očkování není tak žhavé, jak se tvrdilo. Přesto se i dnes dozvídám o známých, kteří absolvovali čtvrtou, pátou dávku a chodí pořád. Nepochybují, věří. Nebo se stále obelhávají? Bojí se autorit? Říkali to přece v televizi, doporučila mi to paní doktorka a to je přece směroplatný (z filmu Kulový blesk).

Nyní jedna velká autorita, senátor a lékař, se jako správný Svědek Covidův pochlubil dalším očkováním (proti Covidu a chřipce zároveň) a do 20 dní zemřel na plicní embolii. Jistě to nesouvisí. Nemusí to souviset, ale podezřelé to je, tak by se to mělo prošetřit a prozkoumat.

Říkám si, co se asi děje v hlavách těch poslušných a vystrašených, kteří se chystají na další dávku, když se dozvěděli, že propagátor vakcinace zemřel krátce po aplikaci vakcíny? Rozmyslí si to? Budou o tom přemýšlet? Budou mít obavy? Nebo si hrdě půjdou pro další dávku?

Vždyť přece sám ministr zdravotnictví jim to ukázal v přímém přenosu (levé ramínko, pravé ramínko) a v televizi je stále a vypadá dobře.

Přesto si myslím, že pochybovačů o vakcinaci přibude a mediálních výstupů Svědků Covidových bude ubývat. Ono už ve světě je to trochu jinak, tam už se to obrátilo a Svědkové Covidovi už tam nejsou tak mocní jako u nás.

A co si budeme povídat, možná i některými z nich smrt senátora otřásla.

Zdravé nebo nemocné Benátky ?

11.02.2025

Skupinu jsme nazvali "Zdravé Benátky", inspirovali jsme se Zdravým Polabím. Jen s tím zdravím si nejsem tak jistý. Kolikrát jsme se pro nemoc nesešli, či nemocní nedorazili na akci. Asi to nebyly výmluvy. Kamarádky a kamarádi byli opravdu nemocní.

Asi jsem nejzdravější já. Nemocný moc často nebývám. A když už, tak jen velmi krátce. Dva až tři dny. Nemoc si prožiju docela rychle a poměrně lehce. Nevzpomínám si, kdy jsem měl naposledy horečku. Většinou jde o nějaký kašel a zejména rýmu. Posledně jsem smrkal dva dny dost intenzivně.

Jsem zdravý a vesel. Nebo jen špatně vyšetřen? Chystám se na vyšetření, terapeut mi napsal, co chce o mně vědět a na mně je, abych si zajistil odběry a laboratorní vyšetření. Pak se spolu zamyslíme nad výsledky. Doufám, že z toho neonemocním a pomůže mi to k tomu, abych věděl, co mám dělat a čemu se vyhnout v mém mladém seniorském věku.

Choroby z civilizace je dobré léčit mimo civilizaci

15.03.2025

To mě napadlo, když jsem byl týden v jiné civilizaci, Egyptě. Až jsem se lekl, jaký vzorek tzv. vyspělé evropské civilizace se tam válel na pláži a cpal se vším možným. Připadalo mi to jako výkrmna evropských vepříků.

Najít štíhlé bílé lidi na pláži byl skoro problém. Ano, byli tam, ale ve srovnání s těmi štíhlými snědými byli ve výrazné menšině. I ti aktivní plavci či potápěči byli menšinou ve srovnání s "aktivními opekáči" na lehátkách pod slunečníky.

A to jídlo: all inclusive, švédské stoly. Dalo se vybrat a středomořské je zdravé, saláty báječné, více druhů rýže, upravené hovězí, kuřecí maso a ryby. K tomu lehké pivo, voda a další. Bohaté snídaně, oblíbil jsem si párečky, fazole a toasty, tj. ten English breakfast, ale hlavně dva druhy tvarohu. Člověk mohl jíst a pít zdravě a nepřecpávat se, ale také se cpát hranolky, popíjet colu, drinky a spořádat kila sladkého a toho zdravého se ani nedotknout.

Ustál jsem to a váhu si udržel. Snažil se jíst zdravě a hodně plavat. V moři a poměrně studeném bazénu. Sezóna tam začíná až v květnu.

A jak je to s tím léčením mimo civilizaci? Hele, mobiloví závisláci všech národností a věkových kategorií jednoznačně vedli. Já si naopak užíval mírného detoxu a volných dní k nestresování z práce. Jasně, brzy mě čeká návrat do pracovní reality a bude to drsné, stresující, ale tak to je. Na druhé straně je jaro, rozběhnou se zahradní práce a budu víc venku, takže je to čím kompenzovat.

Kdyby mně našli něco závažného, vzal bych si delší neplacené volno, vypnul telefon a odjel "poustevničit" na chatu. Dal bych si detox (mobilový a internetový) doplněný lehkým půstem. Hodně bych chodil v přírodě, fyzicky pracoval, plaval, četl. A to by bylo, abych se nevyléčil.

Zatím není z čeho, takže dál v klidu pracuji, ale vyšetření plánuju, abych věděl, jak na tom jsem.

Jsem zdrav a vesel

09.04.2025

S nadsázkou si říkám, že jsem vesel a zdrav, protože k životu nepotřebuji doktory medicíny a práv. Také to ale znamená, že nejsem vyšetřen. A v laboratoři by určitě něco našli. Chystám se, zatím jsem ale potřeboval řešit důležitější věci.

Ale dojdou si na krev a nechám si ji vyšetřit a s výsledky si dojdou za svými terapeuty, abych zjistil, jak na tom jsem a co event. dělat pro zlepšení či aspoň udržení psychického stavu. To, co si změřím sám (tlak, puls a míru stresu), to je v normě.

Mám dostatek pohybu, nepřežírám se a až tak často nehřeším. Snad jen s tou kávou mohu být přes míru, s alkoholem jsem na tom celkem dobře, tvrdému se vyhýbám, víno a pivo opravdu jen občas. Nekouřím, nefetuju. Jinak dodržuju (samozřejmě se to někdy nepovede), že přes noc 12 hodin nic nejím a 2x týdně vynechám snídani, čímž omezují příjem pečiva.

Ale hlavní je čerpání energie z přírody a fyzické práce na zahradě a chatě. A omezení stresových faktorů v práci. Tam počítám kratší úvazek, předání či zjednodušení některých dílčích částí mé práce. Setkávání se s okruhem příjemnějších lidí.

Snažím se tvořit si příjemnou realitu, zbytečně se nenasírat tím, co nemohu ovlivnit a tu realitu společnou, která mi moc nevoní, se snažím přijmout a působit tak, aby se mohla měnit k lepšímu.

V případě těžké nemoci

14.04.2025

... u mediálně známé osobnosti se její nemoc stává "věcí veřejnou". Pokud je osobnost sdílná a navíc aktivní na sociálních sítích a má velkou skupinu fanoušků a podporovatelů, pak svoji nemoc s nimi "sdílí". Fanoušci většinou vyjadřují lítost a soucit, drží palce, podporují a pomáhají vytvořit ten povznášející pocit "nejsi na to sama".

Bohužel tohle je zavádějící, protože na svůj život jsme každý sám a na atak nemoci nějak reagujeme a snažíme se ji řešit. Záleží též na míře strachu, vlivu víry (v sebe, v Boha, v lékaře) a osobním přístupem. Zkušenost je nepřenosná a nikdo nemůže dopředu vědět, jak se zachová, co s ním oznámení o těžké nemoci udělá. Možná je to daleko horší, když se to netýká jeho osobně, ale jeho nejbližších. Rodiče dobře znají tu bolest a bezmoc, když jim stůňou děti. A když děti zemrou a oni je přežijí. To je skoro k nepřežití.

Samozřejmě je inspirací k tomuto článku Anička, která své nemoci podlehl. Ta nemoc se někde vzala, měla nějakou příčinu. Být dcerou slavných rodičů, jejichž vztahy a prohřešky byly propírány v bulváru, něco v citlivé duši jistě zanechalo. Nezbyvá než popřát Aničce dobrotivé nebe a jejím blízkým, aby se s tím vším vyrovnali.

Znám příběhy lidí, kteří zvolili jiný přístup, radikálně změnili životní styl a sami si prožili zázrak uzdravení z těžké nemoci. Sám nevím, zda bych toho byl schopen. Jen si říkám, že bych rázně ukončil dosavadní styl života, vzal si volno v práci i v rodině a odjel bych do blízkosti přírody a bez mobilu. Nejbližší by věděli, kde bych byl, ale chtěl bych tam být sám (se sebou, s Bohem, s knihami). Postil bych se, meditoval, fyzicky pracoval, relaxoval. Primárně bych nemoc neřešil a užíval bych si čas v přítomnosti. Uzdravil bych se? Nebo bych to kvůli nesnesitelné bolesti vzdal a odevzdal se do péče zdravotníků? Nebo do péče Boha, tzn. života i smrti? Nevím, nemohu předjímat.

Snažím se žít tak, abych nějaké zákeřné nemoci nezavdal příčinu. A stejně v této oblasti osobně preferuji celostní medicínu a psychosomatiku. Navíc jsem dosáhl tzv. "mladého seniorského věku", což znamená, že už mám většinu současného života odžitou a stejně vím, že zemřu. Jen nevím, kdy a jak. Už se nepotřebuju za ničím honit, už si chci života více užívat a vidět růst svá vnoučata, tedy toho rošťáka, co už máme a ty dva další, kteří jsou na cestě.

Jedni z života odcházejí, druzí přicházejí.

Jsem vyšetřený a celkem zdravý

26.04.2025

Nechal jsem se vyšetřit. Jako samoplátce, parametry vyšetření mi stanovil terapeut a týkaly se biochemie. A dopadl jsem kupodivu celkem dobře, naprosto v limitu jsem byl u renálního souboru (kreatinin, močovina, kyselina močová), jaterního souboru, bílkoviny (CRP), železo, štítná žláza, vitamín D, překvapivě i v souboru diabetologickém.

Nadlimitní jsem byl u lipidového souboru (cholesterol) a homocysteinu. Ale podle mého nijak dramaticky. Možná mám v 60 letech lepší výsledky, než bych měl ve čtyřiceti. Ale to se nedozvím a teď už je to jedno.

Tak jsem zvědavý, co mi terapeut řekne a doporučí. Co dělám (asi strava), že mám vyšší cholesterol. A co bych měl dělat a co nedělat. Zdraví je zkrátka proces a jsem za něj zodpovědný já sám. Proto jsem se dohodl na vyšetření a konzultaci výsledků.

Dobré je, že jsem s výsledky spokojen a že potvrzují moji cestu k udržování zdraví. V mém věku je to docela důležité. Jistě, cítím se zdravý a nepotřebuji chodit k doktorům. Obzvlášť k těm, kteří léčili po telefonu a jsou klasickými práškaři a já prášky nežeru (ani to neumím pravidelně brát).

Ale je dobré vědět a také je dobré se poradit s odborníkem, co s tím dělat, aby to bylo lepší, nebo aspoň na co si dát pozor, aby se to nezhoršovalo.

Na konzultaci

22.05.2025

Byl jsem na konzultaci k výsledkům svého biochemického vyšetření. S terapeutem se přátelíme. Jsme naladěni na stejné vlně. Přesto v oblasti zdraví je samozřejmě vzdělanější a má dlouholetou praxi farmaceuta, ikdyž se nyní věnuje funkční medicíně.

Celkem jsem byl chválen, přesto přišla i řada doporučení, co zlepšit ve svém stravování, nad kterými doplňky zauvažovat, doporučil filtr na vodu.

Přece jen měl jsem hlavně v oblasti lipidů hodnoty nadlimitní a potenciálně riskantní. Nicméně jsou v pohodě řešitelné bez lékové medikace. Ale ty doplňky stravy bych brát měl. Hlavně omega 3 mastné kyseliny.

David mi poslal shrnutí schůzky včetně odkazů. Doma jsem zjistil, že velkou část najdu v manželčině rodinné lékárně, takže mě to zas tak draho nevyjde. Dokonce doporučený ostropestřec mám z Levandulového údolí.

Za mě dobrý. A na šedesátíka dost dobrý :). Jistě se najdou vrstevníci, kteří na tom budou lépe, ale možná větší část by mi mohla zdravotní (fyzickou a duševní) kondici závidět. Jsem spokojený a vždy se mohu zlepšit. Tak mám motivaci k dalšímu experimentování ve prospěch svého zdraví, za něj jsem zodpovědný především já sám.

Nesouvisí! Opravdu?

12.06.2025

Vakcinace proti Covidu a turborakoviny, embolie zvláště u mladých? Vakcinace proti Covidu a zvýšení neplodnosti, tedy snížení porodnosti? Očkování malých kojenců a nárůst autismu u dětí?

Korporátní "kultura" (tj. práce v korporátu, ve slonovinové věži) se stresem? Špatné prostředí (znečištěný vzduch, voda, půda), logicky ke zdraví také příliš nepřispívá, přesto se chováme, jakoby to vůbec nesouviselo. Dál se jede automobilismus, abychom nemuseli chodit pěšky, vymýšlí se různá vozítka (nejlépe na baterky), koloběžky, jednokolky.

Nezdravé (či dokonce toxické) potraviny se zdravím? Např. "Mekáč" s nárůstem obezity? Lenost, nedostatek pohybu s fyzickou a psychickou kondicí? Přílišná konzumace virtuální reality a sociálních sítí s úzkostí, depresí, agresivitou a debilizací?

To jsou otázky, které mě napadají, protože o tom přemýšlím a souvislosti hledám. Jistě nejsem sám a asi to chce čas. Něco už se změnilo, něco už se připouští a něco se stále (díky nějakým zájmům a síle) zatím odmítá.

Něco už se ví (či připouští): kouření škodí zdraví, též nadmíra cukrů a tuků, nadmíra stresu škodí psychice a ta zpětně ovlivňuje zdraví. Příliš léků a jejich špatná kombinace zdraví prospěšná není. Náš životní styl ovlivňuje naše zdraví.

Dnes je problém vyhnat některé lidi do přírody, je třeba jim nabídnout k tomu chození nějakou zábavu, či pomůcky. Nordic walking, hledání kešek či pokemonů, dnes moderně i disc golf. Jsou však lidé, kteří to nepotřebují, stačí jim obyčejná turistika, ale i chození do práce pěšky, či procházky se psem.

Být zdravý a šťastný, znamená zvládat život, žít v rovnováze, v harmonii, mít dostatek energie pro život. Pomáhá i občasný půst a detox. Nejen těla, ale i duše, té pomůže digitální detox.

Je to ale hlavně na nás samých. Jestli bez mobilu ani ránu, pak potěš koště.