

CO NÁM TĚLO ŘÍKÁ

aneb PO STOPÁCH NEMOCÍ

Věnuji všem, kteří strádají, v pomoc věří
a plni lásky ji pokorně hledají.

M. H.



Miroslav Hrabica

Vydání druhé (doplněné) 2010, dotisk.

Obálka: Anežka Štátná

Digitalizace 11/2011

♥ **Poznámka zpracovatele na internet:**

Oceň-li skromného daru odkrývajícího se Tobě v těchto řádcích, můžeš také Ty darovat cosi spisovateli této knihy a těchto poselství srdce, dle tvé dobré vůle a hloubce svědomí...

OBSAH

1)	Úvod	3
2)	Duchovní příčiny nemocí	4
3)	Základní chorobné procesy	16
4)	Srdce, oběhový a cévní systém	28
5)	Krev, lymfa, slezina	53
6)	Dýchací ústrojí	66
7)	Trávicí soustava	89
8)	Játra a žlučník	120
9)	Infekční onemocnění	131
10)	Ledviny a močové ústrojí	139
11)	Pohlavní orgány a prsa	159
12)	Smyslové orgány	194
13)	Endokrinní systém	251
14)	Opěrný a pohybový systém	277
15)	Nervový systém	326
16)	Vznik života, lidský vývoj, smrt	394
17)	Pár úvah souvisejících s léčbou	418
18)	Poděkování	432
19)	Doslov	432
20)	Slovensko-český slovníček zdravotních pojmů	447

ÚVOD

Nemoc je dar Stvořitele, kterým nám ukazuje, že jsme chybovali.

Nemoc je láska, neboť nás ochraňuje od ještě větších budoucích pochybení a omylů.

Nemoc, je-li správně pochopena, přináší ulehčení tělu a mír duši.

Nemoc a život patří k sobě jako nenávist a láska. Onemocnění je jistou korekcí naší cesty a vyjádřením času, kdy jsme patřičně nemilovali druhé nebo sebe a zasévali bol.

Nemoc je stará jako lidstvo samo a bude nás provázet až do skonání věků, poněvadž ke správnému smýšlení a jednání nám skoro vždycky něco chybí. Někdy jsme slabí, přehnaně pasivní, zbytečně ustupujeme a málo ve své schopnosti věříme. Jindy se naopak cítíme až příliš silní, býváme vzpurní a vznětliví. Nemáme stálou a neochvějnou víru, že na svá trápení nejsme nikdy sami a v náročných chvílích života málokdy býváme přiměřeně „nad věcí“. Nedokážeme pořád jít po úzké čáře, která vede středem naší osudové cesty. Každý krok mimo tuto ideální dráhu zasévá do našeho těla sémě oprav. Co nás hodně a často v duši trápí, co v našem jednání není nejen nám, ale i obecně prospěšné a již delší dobu trvá, to se neblaze odrazí rovněž na našem těle.

Co jsme dříve pokazili, to máme možnost nemocí, která nás brzdí, až skoro zastavuje, do jisté míry napravit a vyrovnat. Uvědomujme si to a nežehrejme. Nikdy nespílejme ani nemoci, ani lékařům, ani léčitelům. Sami a zejména v sobě trpělivě hledejme zdroj choroby i pomoc k uzdravení. Naplnění pokojem a s otevřeným srdcem přemýšlejme, abychom našli krok, který nás ze středu naší životní cesty, od štěstí i zdraví vychýlí.

Tato kniha byla napsána, aby Vám pomohla pochopit Vaše strádání, naučila Vás dívat se na svět nejenom rozumem, ale též a zejména citem, využívat intuici a zkouškami času procházet s pokorou a chválou všeho a všech na rtech. Nechť zkrášlí Vaše těžké chvíle i umocní dny naplněné štěstím. Nechť provoní a zapaší Vaše bolesti, ukáže Vám světlo budoucnosti a probudí ve Vás pozapomenutou radost ze života i vidění jedině toho dobrého v lidech.

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ

(Vliv lidského myšlení a jednání na vznik nemoci)

Jednoduché se neustálým skládáním, kombinováním a zkoumáním může stát složitým. A naopak: zdánlivě složitý má obvykle jednoduchý základ, lehce pochopitelný princip a podstatu.

Různé nemoci provázejí člověka od nepaměti. Zprvu žili lidé opravdu v přírodě a pouze v ní hledali příčiny svých bolestí i zdroje uzdravování. Vývojem jsme se ale od přírody vzdálili. Koloběh života na Zemi přizpůsobujeme stále více svým představám. Ale přesto se nedá říci, že jsme šťastnější. I přes obrovský rozvoj technického poznání a velkou míru proniknutí k zákonitostem různých jevů a dějů člověk ustavičně řeší jeden velký, jím dosud spíše nezvládnutý hlavolam. Jak je to s nemocemi, které ho sužují? Může je všechny zcela vyléčit, může jim nějak zamezit?

Pro určité podmínky a působení jsou zákonitě určité výsledky. Sůl se ve vodě rychle rozpustí, dřevo v ohni shoří, teplem se voda postupně odpařuje. Je pevný řád a jistá zákonitost také ve zdravotních potížích, které lidi potkávají? Zjišťujeme, že ano. Přejídáním tíhneme k obezitě, přemírou tuků ve stravě velmi zatěžujeme srdce a cévní systém. Velmi aktivním sportováním a těžkou fyzickou prací klademe vysoké nároky na lymfatický systém, klouby a páteř. Ale co naše jednání? Jaký vliv má na naše zdraví klid, rodinná pohoda, vnitřní spokojenost a jak zdravotně prospíváme, jsme-li naopak ve stresu, shonu a neustále přetíženi?

I lidské jednání velmi ovlivňuje zdravotní stav člověka. Při pozorném sledování konání i osudů více lidí asi každý uzná, že nesprávné jednání je základem oslabování lidského organismu. Příjem nevhodné stravy a hektické využívání vitálních sil ho sice těžce zkouší a řádně zeslabuje, ale kde nám tělo najednou více či méně vypoví službu a omezí nás, o tom rozhoduje naše jednání - další a nejmohutnější ze tří kořenů všech nemocí.

Naše myšlenky, postoje k prožívanému a konkrétní skutky rozhodují, který orgán nás na souhrn chyb ve stravování, výdeji energie i v našem konání upozorní. Zda onemocníme, jakou chorobou a nakolik vážně, to hlavně určí, jak se chováme, jak svět i lidi kolem sebe (laskavě nebo odmítavě) vnímáme. Následky nekvalitní stravy i hazardování se silami se na celý organismus rozdělují o něco rovnoměrněji než chyby v jednání.

S příčinami lidských nemocí je to stejné jako s třemi různě velkými, kaskádovitě nad sebou na řece (života) postavenými přehradami. Horní, největší a nejobjemnější, je přehrada ducha (čili všechny běžně okem neviditelné duchovní síly, bytosti i naše duchovní obaly). Pod

duchovní nádrží leží přehrada, která je objemem řádově menší a shromažďuje energii vyzařovanou vším materiálním (horninami, rostlinami, zvířaty a živočichy, sluncem i lidskými těly). Spodní, objemově nejmenší, ale současně nejviditelnější a většinou lidí nejobdivovanější je přehrada hmotných výtvorů tohoto světa (sem patří všechny budovy, dopravní prostředky, šaty, hory, lesy, těla všech lidí i vyskytujících se zvířat atd.). Voda z horní (duchovní) přehradu stále a přirozeně teče samospádem do prostřední (energetické) nádrže a z ní obdobně do spodní (hmotné) přehradu. Mezi všemi přehradami je přečerpávací zařízení, které průběžně umožňuje přemístění vody z níže položených přehrad do horních nádrží.

Velice zjednodušeně vysvětleno: obsah hmotné přehradu vidíme, můžeme si ho ohmatat, tvarovat a rozebírat, obsah energetické přehradu nejběžněji cítíme jako (z lidí, ze všeho živého i z předmětů vyzařující) teplo nebo chlad a obsah duchovní přehradu vnímáme skoro výhradně jako určitý vnitřní pocit (nepokoj, výčitky svědomí, pocit dobře vykonaného skutku či poctivě odvedené práce, klid v duši přicházející po pokorném smíření se s jistou ztrátou, nespravedlností apod.).

Rozdělení na přehradu lze též vysvětlit na fialce rostoucí v květináči, kterou máme postavenou doma na okenním parapetu. Vidíme hmotné ztvárnění květiny - její listy, případně květy (čili spodní přehradu). Rostlina energeticky komunikuje s okolím, které jí (tak jako ona jemu) předává teplo - ochlazuje ji, když výrazně větráme, či květinu nadměrně vysušuje, jestliže se do okna, na jehož parapetu stojí, hodně „opírá“ slunce. Fialka svým stavem také ovlivňuje naše duševní rozpoložení a náladu. Když je zdravá a hezky kvete, máme z toho radost, dává nám pocit štěstí a spokojenosti. Psychicky nás její dobrý stav povzbuzuje, uvolňuje a pomáhá nám všimnout si i jemné krásy světa. Jestliže rostlinka přes veškerou naši péči uvadá, odchází s ní i malý kousek naší radosti ze života a vitality. Skutečnost, že máme fialku (hmotu - část objemu spodní přehradu), těší, avšak důležitější je pro nás zdravotní (energetický) stav, ve kterém se květina nachází (správně pěstovaná kvete, strádající uvadá). Obdobně se na zdraví člověka odráží jeho duševní stav. Nejprve se zrcadlí energetickou pohodou nebo naopak úbytkem a nedostatkem sil (čili únavou). Trvá-li neblahý stav psychických a tím i vitálních sil delší dobu, projevuje se hmatatelným patologickým nálezem v lidském těle.

Vzájemné účinky přehrad a možnosti jejich ovlivňování jsou výrazně odlišné. Pokud postupujeme zdola nahoru, zjistíme, že materiálním a jeho úpravami (výživou, chiropraktickými nebo operativními zákroky) lze prostřední přehradu (energii člověka, jeho vitalitu) významně ovlivnit. Jenže vzhledem k poměru objemů obou přehradních nádrží je toto ovlivnění dočasné a po ukončení přečerpávání (např. po skončení diety) se jeho vliv pozvolna ztrácí.

Totéž platí o přečerpávání energie vyzařované hmotou (tedy obsahu prostřední přehrady) do energie ducha. Běžně s energií pracující léčiteli i maséři a mnohdy nevědomky též lékaři sejme z člověka bezkontaktně či dotykem „spotřebovanou“, patologicky změněnou energii (ta se dostává do těla hlavně stravou a dýcháním a tělo si ji přetváří v potřebné míře i do hmotné podoby). Odstranění staré („unavené“) a příliv nové („radostné“) energie ovlivní náladu i jednání člověka k lepšímu. Je to příjemné, jako když se v parném létě doma, ihned po příchodu ze zaměstnání nebo z nákupu, osprchujete vlažnou vodou. Jenomže tato pozitivní změna je (stejně jako účinky sprchování) zase spíše krátkodobá. Pokud dotyčný setrvává po skončení této léčby ve svých chybách, nemění-li současně s energetickým očišťováním a doplňováním pozitivně své myšlení a chování (a samozřejmě přitom alespoň zčásti také kvalitu přijímané stravy), návrat zdraví nebývá ani v tomto případě trvalý - o tom se už přesvědčilo mnoho nemocných. Určitě jste někde zaslechli, že: „Absolvovala jsem už pět masáží, ale celé rameno mám pořád stejně ztuhlé a krkem pohnu jen o málo lip než před masážemi. Masáže mi skoro vůbec nepomáhají.“

V souhrnu lze říci, že vliv pracného přečerpávání zdola nahoru nebývá velký, zejména z dlouhodobého hlediska. Časem se postupně snižuje, až zcela mizí. Znovu přichází stejná nemoc (či propuká choroba, která má podobné příčiny) a člověk zklamaně říká: „Zase mně to nepomohlo.“

Doba opětovného onemocnění přitom bývá velice rozdílná. Návrat zdravotních obtíží nastává někdy během několika dnů - např. po bioenergetickém působení jinou osobou, jindy za pár týdnů a měsíců - např. po skončení diety, bylinné čajové terapie nebo po doužívání potravinových doplňků, někdy se problém připomíná až za několik let - např. po operaci křečových žil. Nežřídko se stává, že Stvořitel ve své veliké laskavosti odmaže člověku na delší čas, co pomotal a nezvládl, a dotyčný je vcelku zdravý, byť nadále poměrně pravidelně dost chybje. Neboť Bůh nejlépe ví, co jsme schopni nyní pochopit i zvládnout, a nesení čeho bychom prozatím nesvedli. Někdy je lepší učení odložit, než aby v nás při řešení doposud nezvládnutého rostl místo dobra jeho opak.

Výraznější jsou účinky působení tří přehrad shora dolů, které jsou přirozené a víceméně samovolné - je to, jako když snadno jdete z kopce, ve srovnání s dřívějším velkým úsilím při stoupaní z úpatí na jeho vrchol. K projevení účinků (a kvality) horních přehrad na ty menší (a níže ležící) není potřeba pracného přečerpávání. Vylije-li se energie prostřední přehrad (např. život probouzející energie jara, teplého slunečného dne) do vyschlé přehrady tělesnosti, je lidský organismus naplněný vitalitou a velkým elánem. Energie slunce, hornin, rostlin, zvířat i vody je nezměrná a postačuje pro bezproblémový lidský život v případě, že je poměrně čistá (nečerpáme-li životní síly převážně vysedáváním v kavárnách, u televize a požíváním nevhodných potravin). Velký účinek na vše živé (i nerost

žije) má energie duchovní. Když se ona, průzračná a čistá, vlévá do člověka, vlévá se do něj Poznání, Síla, Mír. Následně ho daleko četněji potkávají úspěch, dobro i láska. Brána pro růst našeho, srdcem vedeného, chápání je otevřena a zlepšují se naše pohledy na svět i náš charakter.

Ale je-li naše jednání zašpiněno pomluvou, nenávistnou myšlenkou či nevhodným (jedině pro nás výhodným) činem, stává se kvůli předchozímu konání ztěžklá a tmavší energie ducha (obsah nejhořejší přehrady) běsnícím živlem, který se přelévá přes přepad největší přehrady, valí se nezadržitelně dolů, rozbíjí přehradu energií (jelikož taje řádově menší) a následně ničí rovněž spodní přehradu tělesnosti (život dotyčné osoby se zkomplikuje materiálně či zdravotně). Špatné (obvykle hlavně na sebe hledící nebo pro druhé až nezdravě obětavé) jednání nejprve zhoršuje energický stav daného člověka a jeho vyzařování navenek (kamarád mu říká: „Jirko, dnes ale nevypadáš moc dobře.“) i směrem k sobě (dotyčný silně pociťuje únavu). Posléze „selhává a kazí se“ jeho tělesná schránka (na těle se projeví hmatatelný nález a lékař diagnostikuje „příčinu“ potíží, kterou je podle jeho vědění a vnímání např. peptický vřed). Všeovládající duch má nejvýraznější dopad na hmotné. Je-li zanesen bahnem sobectví, nepravostí, špínou soudů a nespokojenosti, je lidské tělo zasaženo nemocí, která v akutní formě trvá, dokud není duch chorého alespoň trochu pročištěn, dokud dotyčný nezastaví ničující, jím spuštěné, vypouštění kalné vody (nehezkých pohledů na lidi a svět) z horní přehrady.

Když zastavujete nemoc, lze postupovat zdola nahoru a pracně přečerpávat. Účinnost postupu lze přirovnat k nekonečnému a marnému vytírání podlahy plné vody, valící se na ni z otevřeného hydrantu. Lepší je postupovat shora dolů, napravit jednání i smýšlení člověka a tím prozářit jeho ducha - čili nejprve zastavit hydrant, jenž způsobuje pohromu. A zcela nejlepší je kombinace obou způsobů. Prioritní postup shora dolů doplnit přečerpáváním zdola nahoru. Zastavit hydrant a trpělivě vytírat, dokud není podlaha suchá. Najít kořen nemoci v jednání a smýšlení člověka a jeho uvolněného ducha i tělo podpořit ve změnách k lepšímu vhodnou stravou, bylinnými čaji, koupelemi, masážemi a cvičením. Kdo při svém léčení nebo při pomáhání jiným lidem k návratu zdraví opomíjí kombinaci obou možných způsobů, ten zatím správně nepochopil princip a smysl tří přehrad, ten ještě nenašel správnou cestu ke zdraví i k Poznání.

Vliv jednání na vznik nemoci není u všech chorob stejný. Při objevení cyst a nádorků v oblasti pánve je podíl jednání na jejich vzniku velmi výrazný, naopak u zvracení může být zastíněný požitím zkažené nebo zcela nevhodně „poskládané“ stravy. Na druhé straně může u člověka, který něco vnitřně velmi odmítá (např. přijmout nepříjemné rozhodnutí nadřízeného, u dětí podrobit se vůli rodičů), nastat zvracení i po požití organismem běžně přijímané a poměrně vhodné stravy. V každém případě je k dobru člověka přemýšlet o napsaných duchovních příčinách

vzniku nemocí. I nekritický, do léků a „materiální“ léčby prozatím zahleděný člověk v nich najde alespoň kousíček sebe a svých pochybení.

Duch je forma, do níž se vlévá hmota tělesnosti. Ztvárnění našeho těla (vzhled i imunita) vždy, nezávisle na době i čase, kopíruje úroveň poznání, čistotu a mravnost našeho ducha (ať to chceme, či ne, a snažíme se svou vizáž vylepšit). Jako ve staré kronice jsou v našem duchu ukryta všechna polaskání, ale i veškerá prožitá trápení, která ovlivňují jeho současnou tělesnou schránku a jsou podhoubím toho, co nás v průběhu let potkává a co řešíme.

Věřte. Plně a mravně prožívající tělesný, věřte i v duchovní (vnitřní) život. Přiznejte si důležitost i váhu svých pocitů a pohnutek k jistým činům. Svého ducha, nitro a chování pročišťujte rozjímáním, modlitbami, četbou Ducha plných knih, poslechem hudby otevírající srdce i hlas svědomí, aby Vaše následné činy byly utkány z lásky, pocukrovaný milosrdenstvím a nazdobeny pokorou. Odevzdejte se do rukou života, bez obav se svěřte do Božích rukou - potom se Vám materiálně, tělesně i v pocitech splní, co je opravdu k Vašemu dobru a po čem tak prahnete. Přitom ale přijměte, že předčasně odňatá nemoc či splnění Vašeho přání nemusí být v souladu s Vaším dobrem. Po snadném vyléčení většinou pojedete ve starých, rekonstrukci si vyžadujících kolejích a také splnění mnohých Vašich plánů by Vás utvrdilo v nesprávných sklonech a v nepřiměřené závislosti na světských věcech i prožitcích.

Když čas (v podstatě láskyplného) účtování přijde a nemoc člověka pomalu či náhle pevně sevře, tehdy asi bude pro někoho těžké uvěřit tomu, co je dál psáno. Je obtížné to přijmout (a zcela vyloučené přijmout to jediné rozumem). „Vždyť nejsem tak špatný, přece zase tolik jsem nechyboval, nezáviděl, nechtěl.“ Pokora, klid myslí a smíření - o ně hlavně dbejte, a pak vše, co se Vám přihodí, správně pochopíte i unesete.

Nalezení příčiny vzniku onemocnění v jednání je často cennější než mírné zlepšení stavu, než krátkodobé zastavení a potlačení zdravotních potíží velmi intenzivní léčbou. Účinek léků, cvičebních praktik a masáží je dočasný, má jen odkladný charakter. Kdo pochopí své omyly a zkreslené pohledy na život i bližní (čili jádro své choroby), před tím se další dveře, vedoucí ke zdraví a šťastnějším zítřkům, již samy otevírají. Věřte, hlodejte a buďte trpěliví. Nikdy neztrácejte víru a obnovujte svou touhu žít.

Čím je dítě poslušnější, čím více dovede poslechnout radu či příkaz, tím méně je potřebné ho vést. Lze volit jemnější prostředky, vyběhne-li, kam nemá, a udělá chybu. Čím vyspělejší, charakterově zralejší je člověk a jeho duch, tím menší pochybení ho z rovnováhy vyvedou a jistá zdravotní varování mu připraví. Účinky jednání na člověka totiž významně závisí i na jeho duševním rozvoji.

Jemná varování svého srdce málokdy slyší drsný muž, jenž má život naplněný fyzicky náročnou prací, je obklopený světsky myslícími kamarády i svůdnou komercí a bývá častokrát ovládaný svými živočišnými pudy. Svůj (k Bohu obrácený) vnitřní hlas vnímá jen někdy, všechno cituplné většinou přehlídí, a když onemocní, tak je to většinou dáno už skutečně silnou potřebou zastavit ho. Vysoké horečky, těžší úrazy, infarkty, mozkové mrtvice a rakoviny postihují obvykle ty, kteří se předtím cítili docela zdraví. Předchozí signály svého chřadnoucího těla (poselství zadřených třísek, říznutí se, naražených loktů a kolen) neslyšeli, a tak je přibrzdí až ty opravdu nepřehlédnutelné.

Jemnější stvoření (např. většina žen) jsou vnímavější k varováním, jež jim život dává prostřednictvím zdravotních potíží. Dříve si jich všimnou, dříve se začnou léčit, dříve korigují své předchozí chyby i řeší problémy. Teoreticky jsou sice více nemocné, avšak prakticky se dožívají vyššího věku - neboť jednak více poslouchaly rad svého vnitřního hlasu i citu, a dále protože ženské vyzařování je klidnější, ve svém základu méně rozkolísané a mírumilovnější než mužská (v současnosti nezřídka velice agresivní) energie.

Správně dávkované typicky ženské chování (dobrota srdce, trpělivost, skromnost, nenásilné prosazování jediné ušlechtilých představ, pokora a v klidu přijímání nejen moudrých, ale někdy i velice diskutabilních rozhodnutí svého muže) je pro lidský organismus a spolehlivé plnění jeho funkcí příhodnější. Také prožívání druhého (mužského) pólu potřebujeme. Je nedílnou částí harmonie života, ale jednat příliš mužsky (silou paží, či postavení a sebestředně) se nikdy (v duchovním průmětu života) nevyplácí a způsobuje to mnohem větší trápení nežli přehnaně uplatňovaná ženskost. Umět zavčas zastavit své nevhodné jednání (jež přináší problémy a bolest druhým nebo sobě), nechat rozplynout z ega rozené pokušení a chyb plné myšlenky i aplikovat zkušenosti starších je pro život člověka velmi prospěšné. Klid, pohoda, naslouchání příběhům jiných lidí i jejich radám ke šťastnému životu napomáhá.

Duchem jemnější člověk je jako křehký stromek, který ucítí i lehký závan větru. Ohnou se jeho větve, mírně se skloní i kmen. Člověk málo citlivý a vnímavý potřeb života i bližních je velký, hrdě rostoucí strom, který nebezpečí větru nedbá. Avšak vichřice často oláme jeho korunu, neboť ne všechny jeho větve jsou zdravé a rodící. Má velký strom větší naději na vcelku bezpečné přečkání silné bouře než ohebný stromek? Co je obecně víc - síla a masivnost hmoty, nebo pružnost a přizpůsobivost život chápacího ducha? Bez úhony skočí kočka z velké výšky. Kdo ví, zda moudrá přizpůsobivost, tolerance a smíření se s tím, co čas přináší, nebude při bouři (např. mezilidské) prospěšnější nežli tvrdý, zásadový postoj a setrvávání na svých (kdo ví, zda správných) stanoviscích.

Narodí-li se člověk hluchý nebo slepý, je sice zdravotně omezený, ale jeho duch je celistvý, má své touhy, přání i boly jako každý jiný. S ohledem na postižení se však nemůže plně rozvinout (zejména tělesně, z čehož následně pramení i újmy a nedocenení duševní). Važme si proto zdraví a konejme jedině dobré skutky. Nejednejme sobecky, nečiňme vědomě zlo, nerozsévejme do životů jiných lidí (a tím i do toho svého) utrpení.

Když něco spolehlivě nevíme, vysvětlení toho si obvykle dost zjednodušíme, což platí též o vzniku některých nemocí. Proč se někdo narodil tělesně postižený, hluchý, němý, proč příslušníci určité rodiny trpí několik generací za sebou vcelku výjimečnými nemocemi srdce, ledvin či očí? „Ve Vašem případě hrají velkou roli geny, je to rodinná dispozice,“ řekne takovou nemocí dotčeným lidem lékař a celou věc jim spíše povrchně vysvětlí. Lékaři budiž omluvou, že se tak děje hlavně kvůli omezenému času, který mu na jednoho pacienta průměrně připadne. Léčitel, jenž zvažuje i jiné důvody vzniku choroby, mívá na nemocné obvykle více „prostoru“.

Na jedné straně si lékařská věda s některými chorobami „neumí“ významněji poradit, avšak na druhé straně mnohá onemocnění zkoumá znovu a znovu a až zbytečně je opakovaně rozpitvává. Současná klasická léčba je někdy jako často chybný a zmatky vytvářející člověk, který se při své „nevědomosti“ ještě marně snaží vyřešit něco za jinou (většinou jemu citově a příbuzensky blízkou) osobu, která však o jeho pomoc a obětování se jeví pramalý zájem. Pacientovo tělo, jeho funkce a projevy medicína sice detailně rozebírá, jenomže toho, co lidský organismus oživuje a hýbá s ním (nálad i myšlení nemocného člověka a jím vyznávaného hodnotového žebříčku), si zatím všímá málo. Nedostatečný pohled na stav lidského nitra automaticky zvyšuje nutný podíl hmotné léčby, spotřebu léčiv i ekonomickou náročnost zdravotnictví.

Střední délka lidského věku se sice nepatrně prodloužila, ale kolik úsilí, finančních prostředků a času to stálo! Nešlo tohle všechno využít lépe? Nebo si myslíte, že kvalita fotbalisty se hodnotí jedině podle toho, kolik času strávil na hřišti? Správnějším a objektivnějším měřítkem přece bývá jeho předvedený výkon. Mezi životem běžně žitým a skutečně plně prožitým je diametrální rozdíl. Tkívá v jeho smysluplnosti, ve vytvořených vonných hodnotách, které jsou důležité jak pro člověka samého, tak i pro jeho děti, příbuzné, přátele a spolupracovníky (jsme totiž nedílnou částí jejich života a jeho průběh významně, kladně i negativně, ovlivňujeme). Člověk se mnohdy bojí smrti, ale pocíť duševního prázdna, ničeho nevytváření, stále kupení „školáckých“ chyb a vývojem po něm požadované, avšak prakticky jím nečiněné aktivity mu tolik na srdci neleží a příliš ho netrápí. Kdo je poslán na hřiště života, ten má poctivě a co nejlépe hrát. Měl by sám sebe zcela pro kolektiv rozdat. Vytvoří-li přitom brankovou šanci či dá dokonce gól, který bude uznán a v kronice času zaznamenán, je to správné, krásné a hodné odměny. Každý

člověk bude jednou odměněn za svoji hru - za svůj přínos světu, lidem i svému duchu. Jenže pochvala mu rozhodně automaticky nepřijde za čas, po který chodil na hřišti (za to, kolika let se dožil). Nebudme jen statisty, staňme se skutečnými hráči. Naplňujme smysluplně svůj život a každý jeho den.

Většinou člověk neuzná, že si především vlastním jednáním narušuje a ztrácí svou neviditelnou duchovní ochranu a tím rovněž zeslabuje svou tělesnou imunitu. Někdo sice částečně tento názor přijme, avšak málokdo jej zcela pochopí. Všem ale může tato kniha něco dát. Prvnímu je zrnem, které se zasévá do půdy jeho mysli s možností v pravý čas někdy v budoucnosti vzklíčit (takový člověk si tuto knihu jednou přečte a až v dobách větších problémů si na ni třeba zase vzpomene a opět se do ní začte). Druhému více poodhrne roušku tajemství, ukáže mu nové obzory a lépe, mnohem více srdcem nasměruje jeho příští kroky (dotyčný si tuto knihu pravidelně otevírá, intenzivně její myšlenky vstřebává a tím moudří). Třetí čtenář si „jen“ potvrdí svůj názor (a druhým lidem nadále silně vlastním příkladem bezděky ukazuje moc pravé víry v Boha i prospěšnost vidění dobra v lidech i ve všech událostech). A všechno to je cenné. Cenné je najít v potřebný čas účinnou pomoc a vědět, kam se obrátit. Cenné je zrát jako víno a být stále sladší. A cenné je i utvrdit se ve své nedogmatické, všechny lidi chápající a vzhůru pozvedávající víře, ve správném (Bohem nasměrovaném) pohledu na věc. Neboť nikdy nemáme dostatek jistoty a každý náš názor, každá myšlenka a připravovaný čin je nejistotou (mnohdy již vzápětí po svém vzniku nahlodáván).

Když se člověk topí, je jinými udílená rada, aby máchal rukama, kopal nohama a přitom uvolněně, pravidelně dýchal, sice dobrá, jenomže ne zcela dostatečná. Pro záchranu tonoucího je třeba radu „Plávej“ umocnit například hozením záchranného kola nebo k němu připlavat, zezadu ho uchopit a z vody rychle vytáhnout. Ale kdo pro tonoucího skočí a přitom přecení své síly, může utonout s ním, či dokonce místo něj.

Topící se člověk je nemocný. Radu „Plávej“ představuje duchovní léčba, záchranným kruhem jsou byliny, masti, koupele, úprava stravy, připlaváním k topícímu je jeho masírování a pomáhání mu se cvičením (např. při odstraňování následků mozkové mrtvice). Neuvážený skok pro tonoucího s rizikem vlastního utonutí je pouze energetická léčba bez chápání nutnosti současné pozitivní změny myšlení i jednání nemocného.

Mnoho z těch, kteří jiné lidi léčí (či řečeno správněji: pomáhají jim naleznout pramen zdraví a zmobilizovat vlastní síly), umírá předčasně z důvodu přeceňování svých sil, schopností i důležitosti a rozsahu svého poslání. Nejlepší ochranou proti možnosti utonutí je naučit se dobře plavat a učit plavat i ostatní lidi. Kdo hledá a opravdu chce nalézt, tomu se ozřejmí smysl těchto slov.

Cenná rada vystihující kořen nemoci je možností, které je vhodné se pevně chopit. Pak se posílíme důležitými a dnes obecně nedostatkovými prvky a vitaminy (získanými stravou, z bylinných čajů a výrobků, případně i vhodnými léky) a vzroste naše vitální síla. Potom se rozcvičíme a bez problémů vytrhneme nemoc i s kořeny z našeho života. Kde není kořen (jímž je nedořešená, svým přínosem doposud nepochopená minulost) ani sémě (opakování chyb), tam nový plevel (nemoc) již nevyroste.

Každé rozhodnutí něco stojí. Rozhodovat se správně znamená věnovat přiměřenou pozornost touhám svého nitra, vždy je korigovat hlasem svědomí, skromností, pokorou a úctou k druhým (bez rozdílu). Ne vše, nýbrž většinou jen nepatrná část toho, co denně vidíme, či co slyšíme o jiných lidech, o jejich možnostech a konání, je prospěšná pro náš život a impulzem k našemu charakterovému růstu. Většina okolního dění je z optimální Cesty nás svádějící balast.

Člověk má nelpět a vytrvale se zbavovat chtění. Čím dále v potlačení těchto základních faktorů lidského chybování postoupí, tím blíže je ke spokojenosti a Poznání. Toužíte-li dosáhnout významnějšího duchovního pokroku, tak svůj život nikdy neměřte a nekorigujte hmotnými měřítky. Učiníte-li krok správným, Vašeho ducha zušlechťujícím směrem, život Vám vždy to potřebné a základní dá. Ovšem až za jistý čas, během nějž bude zkoušena Vaše odvaha i pevnost Vašeho rozhodnutí jít za hlasem srdce, který často odporuje rozumu. Abych našel nové, musím nejprve staré a nedůležité (obvykle trochu okolnostmi donucen) ztratit či nejlépe dobrovolně odložit - v myšlenkách i v materii.

Kdo pluje správným směrem, pluje často do neznámých krajin mezi ostrými útesy. Ale protože kapitán jeho lodi (Bůh) nástrahy útesů (touhy, smutky, přání i pláč v lidském nitru) důvěrně zná, není třeba se obávat ztroskotání. Hlavní je, aby posádka (my, lidé) pokyny kapitána i za poryvů větru (v těžkých chvílích života) slyšela a plnila. Mnohdy zní kapitánův příkaz obrátit loď přídí přímo k útesům (např. vnitřní hlas nás nabádá jít tam, kde nás předtím dosti znevažovali a deptali), jindy jeho doporučení otáčí loď od pevniny, která se po dlouhých týdnech plavby objevila na obzoru (např. varuje nás před, zdá se, nadějným vztahem, příležitostí ke krátkodobému povznesení mysli či těla, před výhodně se jevící koupí nebo výměnou). Poslechněte. Neboť ne Vy, ale jedině kapitán dobře ví, kdy otočit kormidlo jinam. Vidíme sice útesy, nadějný obzor, ale nevíme, co je pod hladinou (v nitru druhého), v neznámé zemi (v naší budoucnosti) skryto. Bůh to ví a miluje nás daleko víc, než jsme schopni lidským rozumem pochopit. Věřte jeho laskavému hlasu, který vychází z duchovního srdce každého z nás a který v sobě slyšíme, je-li naše mysl pokojná a srdce lidem i Stvořiteli otevřené.

Mizivá menšina lidí má během svého života vykonat opravdu něco velkého - učinit mimořádný objev, uskutečnit pozoruhodný čin. Většina z nás

na sebe vzala úkol utvářet svět k lepšímu zvolna - trpělivou každodenní prací a pěkným vztahem k ostatním lidem. Jak se nám to daří, toho obrazem je dnešní doba, žebříček lidmi vyznávaných hodnot a kvalita jejich vzájemných vztahů.

Onemocnění vzniká, jestliže člověk zavřel některý z ventilů na svém napojení na všeobjímající lásku, která je vládnoucím prvkem ve Stvoření. Od Lásky, která osvěžuje lidského ducha a fyzickému tělu mocně dodává síly, se odtrhujeme aktivitami, které jsou jednostranně prospěšné, naplňováním přání našeho ega i obdobně mylně orientovaných tužeb našich nejbližších a neohlížením se na skutečné potřeby druhých. Člověk rovněž snadno onemocní, jestliže příliš rozdává z toho, co patří jemu. Výdej a příjem musí být přibližně v rovnováze. Nelze stále těšit, rozjasňovat tváře druhých, a na své štěstí, přání a odpočinek po celý rok zapomínat (a tím nechat svůj život pomalu plynout do nenávratna). V léčení hlavně hledejme chybně utažené ventily na rozvodech životní i duševní energie nemocného (čili jaké impulzy srdce jsou vládnutím rozumu zavřené a neuskutečňované) a pozornost věnujme i podcházejícím kohoutkům (činnostem, při nichž zbytečně ztrácíme vitalitu děláním nám nepatřícího za druhé). Když slabá místa na rozsáhlých rozvodech našich sil nalezneme, poruchu (nemoc) již docela snadno opravíme (vyléčíme).

Pro zkušeného zloděje není překonání zámku problémem. Stejně tak dobrý člověk zvládne opravit jednoduchý zámek u dveří, k nimž ho jiný dovede. Tím spíše, když zjistí, že konstrukci špatně fungujícího zámku zná ze své minulosti. Zámek (jímž může být zbytečné nedorozumění mezi lidmi) opraví, odemkne dveře a za nimi najde lepší život a více štěstí.

Známý je historický výrok o tom, že všechny cesty vedou do Říma. Také k lidskému zdraví, k vyléčení jedné nemoci vede spousta návodů. Některé cesty ke zdraví dosahují cíle poměrně rychle, jiné se (kvůli našim tvrdohlavě prosazovaným představám) vlní a klikatí, ale přesto též ony po větší námaze, po prvotních neúspěších a jistém strádání dosahují cíle a uzdravují člověka. Pokud ovšem na nich poutník vytrvá a předčasně své úsilí nevzdá.

Podívejme se duchovně na jednu z nejobvyklejších nemocí, na křečové žíly, které trápí velké procento populace. Známý ostravský reflexní terapeut ing. Janča spatřoval příčinu jejich vzniku ve zvýšené hustotě a srážlivosti krve (v řeči duchovní ve velkém chaosu v životě, který sráží na kolena životní radost, již je krev) a ve vyšší lámavosti cév (ve ztuhnutí a narušení kanálů, jimiž se láska a vše potřebné rozvádí po těle). Dále doporučoval upravit funkci jater (usměrnit naši komunikaci s okolím prospěšným směrem a naučit se i pod tlakem, ve složitých okamžicích života správně reagovat) a ledvin (zlepšit, porozuměním a nasloucháním proteplit naše partnerské vztahy, zejména v rodině). Pan Paseka ze Svratouchu, asi nejpracovitější český léčitel konce 20. století, viděl

příčinu křečových žil v „zablokované“ krční páteři (v strnulém a neměnném pohledu na naši základní životní situaci, na dennodenně vykonávané povinnosti i na události, které nás potkávají coby možnost nás zušlechtit) a ve špatné funkci ledvin (v nepřizpůsobení se okolí, v nepřiměřeném prosazování svého, v nepochopení ceny partnera a v rozladění vzájemných vztahů). Rovněž tato kniha podává jisté vysvětlení a náhled na uvedenou nemoc čistě z pohledu jednání. Obdobně i trochu jinak než výše uvedení léčitelé, kteří v léčení lidí, jemuž zasvětili celý svůj život i všechen volný čas, dosahovali někdy až zázračných výsledků.

Čtení následujících stránek asi nebude pro každého příjemné. Ne všichni jsme vděční za varování, která přicházejí dříve, než učiníme ještě těžší chyby. Kdyby Vám tato kniha moc „hnula žlučí“ a s tím, co říká, byste zásadně nesouhlasili, tak ji raději odložte a dále ji (prozatím) nečtěte. Vždyť problémů a nesouladu je v životě všech lidí bezpočet. Proč se ještě navíc trápit čtením názorů, které stejně (možná jenom dočasně) za své nepřijmete. Moudrý život si najde jiný způsob Vašeho učení a posléze i Vám ukáže další (pro Vás lépe přijatelné) možnosti nápravy, zkvalitnění jednání, charakteru i návratu zdraví. Vždyť i Vás chrání milostivá a neviditelná ruka Života i našeho Pána.

Toto dílo si neklade za cíl být dogmatem. Tak to je, takhle to musí být a jinak nelze! Ne, tohle rozhodně není jeho smyslem. Chce Vás hlavně přimět k zamyšlení, přispět malým kouskem k rozšíření Vašich obzorů, znovu roznítit Vaši touhu a odhodlání být lepší, prospěšnější pro druhé i laskavější k sobě samým.

Život dobré knihy je věčný. Zůstává neznehodnocena plynoucím časem a nabízí svým čtenářům kvalitní poznání. Každé vydání knihy je trochu jiné. Doplnuje se nebo částečně mění její text (novým překladem či doplňky autora). Odlišná někdy bývá obálka různých vydání. Nosný duch knihy ale zůstává a změny, které ho mírně postupně ovlivňují, jsou snahou (ne vždy vydařenou) o jeho vylepšení. Stejně jako s knihou je to i s duchem člověka a s jeho poutí životy. Vše trvá, nic nekončí, všechno se neustále vyvíjí.

Člověk mnohdy bezmezně věří miniaturnímu léku, ale účinku velké změny ve vlastním jednání a vystupování už takovou důležitost nepřikládá. Kniha, kterou držíte v ruce, je jedním z pokusů o změnu tohoto obecného náhledu na nemoci a jejich léčení. Nechť Vám přinese tělesnou sílu a duševní víru, aby další dny Vašeho života byly šťastné.

Moudrý je člověk, který nehledá chválu a snaží se dobrat podstaty věcí, například nemocí. Nikdo není dokonalý. Snažil jsem se Vám předat vše, co mi srdce našeptávalo. Asi ne vždy se mi podaří být k Vám dostatečně laskavý a přívětivý. Jsem jen obyčejný člověk se spoustou chyb, který částečně ovlivnil čisté a láskyplné myšlenky, které mu pro Vás byly

dávány. Odpustte mně, budou-li Vás některé řádky více bolet než těšit. Rozhodně Vás nechci odsuzovat, dělit na lepší a horší. Knihu jsem psal pro naše světlejší zítřky, s nadějí a přáním, abychom se všichni dokázali včas zastavit, srovnat si a zpříjemnit naši životní cestu. Kniha je určena těm, kteří hledají moudrost, nikoli chválu. Je určena všem lidem, neboť v každém člověku láska září, každý má, vnímá i do jisté míry poslouchá své svědomí, každý vytváří kus prospěšného pro své bližní, tuto zemi i celý svět.



Tobě, právě Tobě, který nyní čteš tyto řádky, píši a věnuji tuto knihu. Prostřednictvím jejích slov a vět budu k Tobě promlouvat řečí obyčejnou a prostou, abys pochopil, co vše lze říci v lásce, co všechno láska a cit skrývají a kam Tě spěch života denně tlačí a o co Tě připravuje.

Usedni, zklidni své nitro a naslouchej.

ZÁKLADNÍ CHOROBNÉ PROCESY

Zánět (-itida) - poruchy prokrvení, krvácení (hemoragie) - horečka - alergie a oslabená imunita - rakovina (zhoubné nádory a onemocnění).

Základními chorobnými procesy míníme onemocnění nebo jejich příznaky, které vznikají v různých částech organismu a jejichž příčina je obdobná (samozřejmě s přihlédnutím ke specifiku a charakteristice orgánu). Radíme zde zánět, poruchy prokrvení orgánů a jejich krvácení, horečku, alergie a imunitní reakce a také rakovinu.

Zánět (-itida)

Nemoc člověku pomáhá. Příjem nevyvážené stravy, drobná nerovnováha ve výdeji a příjmu sil, anebo malý niterný neklid záhy rozpočívají mechanismy jejího vzniku. V některém z psychikou oslabených orgánů začne množování kultur bakterií, virů a plísní, které obývají náš organismus. Tělo se brání zvýšeným přísunem obranných látek do postižených míst za současného místního či celkového zvýšení teploty. Začíná zánět, jehož klasické příznaky zahrnují bolest, otok, zarudnutí, zteplání i poruchu funkce postiženého orgánu. Odborně označený zánět má koncovku -itida.

Zánět je prvotním odrazem boje člověka se světem. Náš život je často spíše bojem než procházkou růžovou zahradou. Obvykle není takový, jak ho ve svých dílech opěvují romantičtí básníci a zažívají zamilovaní.

Stačí malá nespokojenost, drobný pocit křivdy a žlučník dotyčného vykazuje známky podráždění. Stačí několik nesouhlasných vět, menší roztržka s partnerem, zbytečné nedorozumění mezi lidmi, a ohroženy jsou (zprvu samozřejmě lehce) naše ledviny a močový měchýř. Stačí skoro nevýznamné zatlačení citlivého člověka osobou vůdčí a racionální do kouta, do pozic, úvah a k úkolům, s nimiž nesouhlasí, a zánět začne narušovat sliznici žaludku toho, kdo je utlačovaný. Mnohdy chceme svému okolí pěkně od plic říct, co si o všem myslíme. Nedivme se pak, že tělo naše ostřejší jednání ohodnotí zánětem horních cest dýchacích, při větších křivdách a pocitech sevřenosti zánětem průdušek. Trvalejší, vhodně nevyslovená a zavčas adekvátně neřešená nespokojenost s partnerem se může u žen projevit výtokem - čili zánětem pochvy a pohlavních orgánů.

Častokrát nás životní události nasměrují do postavení, v němž vůbec nechceme být, a tak se bráníme - třeba zánětem kloubů. Když v sobě stále nosíme složitou minulost, vytrvale ji ožívujeme vzpomínkami, pokud jsme dosud srdcem někomu neodpustili křivdy, které nám způsobil, zvyšuje

se pravděpodobnost vzniku zánětu v tlustém střevě. Nevnímáme-li svůj život jako docela příjemný a přiměřeně sladký, může být oslabena a pak bakteriemi napadena naše slinivka a žlučové cesty. Nepříjemné nadýmání, které je s tím spojené, je vnitřním pláčem a povzdechem unaveného těla. Co mu to stále děláme? Stačí, abychom se k někomu zatvrdili, začali jednat podle strategie „tvrdé ruky“, a hůř začnou pracovat naše játra. Stačí zlost na některá rozhodnutí druhých lidí, náš přehnaný „tah na branku“, v mysli promítané zúčtování s nepřáteli nebo nechuť k vlastním nelehkým rozhodnutím (pro šťastný život zcela nezbytným), a zuby nám bolesti oznámí, že s námi není něco v pořádku. Drobné záněty na pokožce a následně vznikající vřidky jsou pro nás viditelným varováním, že jsme nesprávně (nelaskavě a odmítavě) vnímali svůj život, okolní lidi i svět.

Někdy se musíme dívat na věci a události, které bychom velice rádi změnili, ale nemůžeme, neboť je to jediné v moci jiných osob (na nichž obvykle citově velmi závisíme). Odezvou našeho vzdoru i ochranou před možnými dalšími těžšími chorobami je začátek zánětu spojivek v oslabeném oku. Opuchnou nám víčka a my již tak dobře nevidíme na tu „hrůzu“ kolem nás a navíc máme jiné starosti (s léčením se). Podobně se negativnímu často brání malé děti - zacpávají si uši a nos, zejména v rodinách s dusnější atmosférou. Jejich záněty středního ucha vyjadřují zhmotnělou touhu mladé dušičky raději neslyšet a nevidět (slzí jim oči) dění, které se v jejich okolí odehrává. Děti dobře vycítují uvolněnost či tíži atmosféry doma, byť možných cituplných chvil nebo nedorozumění nejsou fyzicky přítomny. Prožívané neshody jsou v ovzduší bytu zachyceny a nemusí to být jenom důsledek napětí mezi rodiči, ale zčásti také tíživý odraz jejich komplikovaných vztahů k prarodičům, z práce domů běžně přinášovaných „chuchvalců“ vyčerpání a smutku atd. Kolem dětí se zánětem středního ucha se láska v jimi očekávané míře nerozprostírá a ruku v ruce s tím je omezeno rovněž jejich přirozené vnímání vůní (a mají při onemocnění postižený nos).

Zánět je nejcitlivějším tělesným indikátorem, který zviditelňuje už malá narušení optimálního prostředí kolem nás i v našem organismu. Ukazuje na naši duševní nespokojenost s tím, co nám život připravil a co si od nás žádá. K pocitům křivd a horší náladě obvykle přistupuje narušení stravovacího režimu a zhoršení kvality přijímané stravy. Čím víc je člověk zasažen následky svého jednání, čím intenzivněji je stresován, tím méně dbá na ostatní kolem sebe, stravu z toho nevyjímaje. Podívejte se na roztěkané, neustále spěchající a plnění svých představ věčně nestíhající jedince. Chvilí nenápadně pozorujte, jak jedí. Je to jedení, nebo spíše závod v házení toho, co jim pod ruku přijde, do žaludku? Naopak člověk klidný a sebe vcelku zvládající si dokáže jídlo náležitě vychutnat. Není mu lhostejné, co má na talíři přichystáno. Duchem vyspělejší člověk se zajímá o kvalitu své stravy i o její dopady na organismus. Záleží mu, co, kdy, kde a jak jí. Příjem jídla je pro něho obřadem a strava lékem.

Objeví-li se nám někde v těle zánět, nežehrejme: „Mně se ale fakt nic nedaří.“ Nerozbíjejme si tělo ještě více pocitem, že nám zánět v něčem brání, nýbrž s trpělivostí a klidem přistupme k jeho léčbě. Dejme svému organismu odpočinout lehčí stravou (dietou), duši v těch dnech potěšme pěknou knihou, srdce povznášející hudbou či léčivým klidem. Naučme se vidět zánět jako pomocníka pro naše včasné zastavení a ne jako nepříjemnou brzdu, bránící nám v rychlém postupu vpřed. Tělo zánětem říká, že to, co jsme dělali a jak jsme uvažovali, nebylo zcela správné. Proto již v chybách nepokračujme (k tomu nám pomáhá a čas k srovnání se dává léčba), neboť naše omyly by se mohly dále zhmotňovat a k naší nelibosti projevit významnějšími nemocemi (např. cystami, nádorky či rakovinou).

Lepší je stokrát se chvilku zastavit, než jednou jít na velkou operaci. Anebo ne? Každý nechť se rozhodne sám, zdali chce od života občas přijmout drobné varování, nebo až náraz naložit na záda pořádný balvan. Každý ať si svobodně zvolí, neboť on sám si životem ponese povznášející odměny za své chvályhodné skutky, ale i nepříjemné následky svých omylů. Nádherné ovzduší zavládne doma, v zaměstnání i v celé rodině, když naše pohledy na okolní dění budou prosty soudů a nespokojených řečí. Avšak počítejme s tím, že možná hned vedle nás bude dost silný narušitel tohoto bohulibého chování a trýzní nás řádně prověří - to aby se dobro utužilo, popasovalo se svým opakem a slavně zvítězilo (bude-li trpělivé a vzhůru o pomoc volat).

Zánět je obvykle vyjádřením našeho souboje s ostatními lidmi. Začíná tam, kde chybí spokojenost s tím, co právě prožívám, co mně svým jednáním připravují druzí a kde nepřijímám jako zcela dostačující to, co nyní vlastním. Zánět přirozeně mizí a vnitřní pohoda se navrácí člověku, který se ke skromnosti, porozumění, úctě a lásce k lidem opět přimknul.

Když jiného člověka potkáme, s jistým obrazem sebe sama se střetáváme. Žijme proto s otevřeným srdcem a trvalým mírem v duši.

Poruchy prokrvení, krvácení (hemoragie)

Červená krvinka je veliká přesně tak, aby vnikla do krevních kapilár a zde předala kyslík, který nese buňkám. Objem krevního řečiště včetně kapilár výrazně převyšuje množství krve, které běžně lidské tělo obsahuje (hlavně všechny kapiláry nejsou současně zcela zaplněny). K naplnění všech cév, vlásečnic a žil by nestačilo „našich“ asi 5 litrů, nýbrž by bylo třeba cca 200 litrů krve. V lidském organismu se podle aktuální potřeby více či méně prokrvují jednotlivé orgány. Po jídle jsou značně prokrvovány stěny žaludku a střev a zákonitě krví o cosi méně zásobeny ostatní orgány, například mozek. Když intenzivně přemýšlíme, tak zase mozek požaduje větší okysličení, a tudíž i mohutnější přísun krve. Při běhu se nám více prokrvují

nohy, při těžší manuální práci zejména svaly horních končetin, a tak bychom mohli pokračovat.

Nejenom fyzickou prací, konkrétními tělesnými úkony, ale i činností duševní, tím, co mu „v hlavě lítá“, na co myslí, aniž údy pohybuje, člověk ovlivňuje každý orgán svého těla. Jistým jednáním psychicky a současně energeticky vyčerpává určité orgány svého těla. Jeho niterné rozpoložení se promítá až do úrovně buněk. Lidskou duši a vzápětí i organismus nejvíce ničí zloba a strach čili vlastně nevíra ve spravedlivý a láskyplný průběh života. Podivné chvění buněk při stresu bylo i lékařsky pozorováno a zaznamenáno. Zhoršení psychiky vyvolává zúžení cév a vlásečnic. Červená krvinka se při svém putování tělem již nedostane do krevních kapilár tak daleko jako dřív. Šaty, které má krvinka obléci, se srazily a jsou jí malé. A kvůli tomu nedojde k potřebnému prokrvení (pokožky, svalů, vnitřních orgánů), což se projeví bledostí, studenými končetinami či oslabením funkcí vnitřních orgánů (a to je vlastně začátek nemoci v těle).

Člověk svým myšlením mnohdy ulpívá na jistých částech svého těla, v důležitosti je upřednostňuje, více se o ně stará i obává. Soustředování pozornosti si povšimne tělo (neboť i myšlenka je významný přenašeč energie) a začne překrvování příslušného orgánu. Ale ani zvýšené krevní zásobení některých orgánů lidskému zdraví neprospívá. Je známkou vyšších nároků, které jsou na ně kladeny a zpětně může vyvolat poškození správného myšlení dotyčného a pošpinění jeho ducha.

Typickým příkladem upřednostňování některého z tělesných orgánů je pro člověka nezbytný rozmnožovací pud. Nejen v dnešní době, ale i dříve, vlastně co je lidstvo lidstvem, chápala jeho velká část akt rozmnožování spíše jako zábavu a své pohlavní orgány brala jako prostředky rozkoše. Intimní styk muže s jeho ženou není vnímán především jako možnost k udržení lidského rodu i zkvalitnění populace. Většina lidí myslí na sex více, nežli je vhodné (a v tom jim tisk, televize a jiná masmédiá vydatně pomáhají). Mnohokrát denně lidským mozkem probleskují myšlenky na příjemné okamžiky, které jsou s „využíváním“ pohlavních orgánů spojené. Soustředěným myšlením na svou pudovou stránku muži i ženy překrvují své pohlavní orgány a jejich zvýšený energetický náboj, získaný dostatkem jimi protékající krve, vzbuzuje další a další sexu (ne lásky) chtivé myšlenky a vize. Takto pudy mocně zkoušený člověk se málokdy na vlnách dobra udrží a ve svých představách se již nepoutá výhradně ke svému partnerovi, nýbrž v myšlenkách utíká k jiným osobám opačného (či dokonce stejného) pohlaví nebo k charakterově značně pokleslým jedincům. Názor, že hezky vytvarovaná postava se má využít a může sloužit i „k obživě“, hlásají a realizují nyní možná spokojené, ale v budoucnosti (svého věčného ducha) pravděpodobně hodně nešťastné osoby. Mnoho lidí klamně ovlivňovaných masmédií povyšuje svůj pohlavní pud nad mravnost a důstojnost, své myšlení sráží do temných sfér, zavrhuje dar lidskosti a chováním (aniž si to připouští) se přibližuje zvířatům.

Poruchy prokrvení mívají tedy dva důvody. Za prvé, nedostatek psychických sil, nevíru a strach - nemocný je (zdánlivě) sevřený mu se tvrdě jevícím okolním děním, jeho konání ani slovní projevy nejsou svobodné, chování má někým či něčím omezené a zaražené. Druhým důvodem bývá kumulace lidského myšlení na určité orgány a části těla - čili přeháněná péče o svůj zevnějšek, velmi aktivní, až „ohnivé“ vystupování apod.

Hlavně ženy se příštích dnů a let většinou zbytečně obávají a skoro nic příjemného v nich nečekají. Důsledkem toho mívají své nohy, které je do této údajně neradostné budoucnosti nesou, studené jako rampouchy. Pesimisté jsou krásám života málo otevřeni. Svě vitální síly dočerpávají déle a málokdy zcela dostatečně.

U jedinců dynamických, optimisticky a radostně žijících bývá příjem energie (a obvykle i její výdej) poměrně rychlý. Nemají-li zažito pokorné přijímání nepříjemných událostí a odlišných názorů, potkávají je čteněji spory s ostatními lidmi. Hádky vzniká, pokud moc prosazujeme vlastní pravdu a prospěch v manželství nebo ve vztahu. Násilnou formou se při ní vybíjejí negace mezi partnery a z organismu bez užitku utíká vitální síla. Těsně před hádkou dochází k uvolňování adrenalinu z nadledvinek a k jejich překrvení. Zdravotní stav ledvin i nadledvinek duchovně odráží soulad v manželství, kvalitu našich vztahů s ostatními lidmi i přírodou. Nedostatečné slyšení, přijímání názorů a plnění přání jiných lidí (hlavně partnera) se projeví zdravotními potížemi s ledvinami i močovými cestami.

Krev duchovně symbolizuje radost, která je rozváděna po těle. Stejně jako malé dítě dychtivě očekává příchod své babičky a dědečka s pevným přesvědčením, že mu určitě něco (alespoň oplatek, sponku do vlasů či pětikorunu) přinesou, tak orgány těla vědí, co pro ně krev znamená a co vše jim dává. Dítě letí vstříc prarodičům s úsměvem, orgány dobrou funkcí reagují na dostatečný přísun kyslíku a živin přinášených jim krví. Pokud babička s dědečkem nepřijdou, dítě někdy slzami vyjadřuje své zklamání. I lidský duch různými způsoby odráží své boly na těle (např. krvácením).

Krvácením upozorňuje ztrápený, zubožený člověk na sebe a dožaduje se lásky (péče a politování). Krvácíte-li z nosu, hned si Vás druzí lidé všimnou a alespoň soucitnou myšlenkou Vás pohladí. Nepodceňujte sílu dobré myšlenky a sladkost jejího pohlazení. Nepodceňujte perlu soucitu a drahokam odpuštění. Krvácíte-li ze střev, trápí Vás něco, co máte klidně přijmout (většinou Vám stejně nic jiného nezbyvá) a co druzí tolik nevidí či to za moc důležité nepovažují. Smutek vyvolává vnitřní pláč. Odchází z Vás radost - krev, a slábnete. Drží-li člověk velkou bolest v sobě, šírá-li se něčím, co se stydí jiným lidem sdělit (např. zjištění nevěry manžela, podvodu obchodního partnera či velké zklamání z nového manželství), může u něho nastat vnitřní krvácení. Budete-li krvácet, přemýšlejte, zda je ve

Vašem životě opravdu dostatek radosti a zda si ji třeba neberete sami myšlením na nepodstatné, děláním nedůležitého a opomíjením sebe.

Člověk se řízne a s nadsázkou přitom řekne: „To nic není, to je jenom ta zlá krev.“ Většinou nevědomky povídá pravdu, neboť zranění přichází jako prostředek vybití se sumy předchozích, v něm (i v nás) nashromážděných negací. Z otevřené rány nejdřív uniká zpěněná („ohnivými“ snahami prosadit své představy někdy až vařící) krev (zpěnění je obrazné, projevuje se jen v duchovních náhledech, zevně je to stále „obyčejná“ krev).

Zranění člověka přibrzdí. Nastolený klid zklidní a čistí (nejenom) krev. Vše v organismu se zvolna blíží k optimální činnosti.

Bolest člověka prosvětluje. Jestliže se říznete, přemýšlejte, co se Vám právě honilo myslí. Čím více se zraníte, tím více je Vaše pochybení déletrvajícím a závažnějším. Je psáno: „Ani vlas z Vaší hlavy nepadne bez Božího vědomí.“ Věřte tomu - síly kolem nás jsou vsutku všudypřítomné. Kdysi jsme už byli a začas opět budeme těmi, kteří i v době, kdy jejich duch není vtělený, nadále chrání své nejdražší. Při pomáhání svým blízkým (jedno je, jsme-li přitom v těle na Zemi či bez těla v říši ducha) někdy, často zcela nevědomky, ublížíme jiným lidem. Oni sice předtím našim nejmilejším život neulehčovali a spíše je trápili, ale komplikovat jim za to jejich bytí právo nemáme. Dbejme na to, aby naše skutky byly prospěšné z pohledu osobního, rodinného a hlavně obecně, aby naše konání přinášelo všem lidem jediné pozitivní (ač občas nelehké) události a věci.

Naplňte své tělo radostí, naplňte svou mysl pokojným přijetím všeho, co Vás potkává. Naplňte své myšlenky láskou a vnímejte pomoc i lásku, které také Vám každý den nabízí a dává Bůh. Poruchy prokrvení, častá krvácení a drobná poranění budou pak pro Vás pojmem neznámým. Problematika krvácení je rozvinuta v kapitole „Krev, lymfa, slezina“.

Horečka (zvýšení tělesné teploty nad 38 °C)

Horečka není pravou nemocí, nýbrž jistým vyjádřením stavu uvnitř těla. Nastal čas vše nakupené uklidit, vymést ven, a protože je toho hodně, je třeba zvýšeného úsilí a námahy. Je vhodné přidat, a proto přichází horečka a urychluje látkovou výměnu. Horečka zintenzivňuje přívod všeho potřebného k buňkám, jejich činnost i odvod odpadních látek z těla i tkání.

Proč se někde v těle vytvoří jistý patologický útvar, proč vznikají zánětlivá ložiska, cysty, nezhoubné nádorky či ještě horší onemocnění, na jejichž rozvoj možná právě horečka upozorňuje? Rozhořčení, nesouhlas, strach, odmítání přijmout svou životní cestu jako dobrou (byť u ní nejsou jenom odpočívadla, ale i četné kříže) je pravou a prvotní příčinou vzniku nemoci. Dokonale stvořené lidské tělo zkouší objemem i skladbou nevyvážená

strava a rozbíjí ho značná, někdy zcela nesprávně nasměřovaná fyzická aktivita. Ale největší podíl na vzniku a typu choroby i na místě (orgánu), v němž se projeví, má myšlení (a z něj zrozené pohnutky jednání) pána tohoto těla - konkrétního člověka.

Každý vzdor narušuje naši tělesnou ochranu a funkce organismu. Naopak každé smířlivé gesto, námi dané pohlazení, dobrá rada i nezištná pomoc (která zároveň nesmí ničit nás samé), vše pozitivní v našem jednání předchozí chyby zahlazuje a tělu dodává sílu.

Věřte horečce jako poslu dobrých zpráv. Chybný je názor, že Vám jedině v něčem brání a nedovoluje něco zařídit, vytvořit anebo si koupit. Horečka dává hlasitě, viditelně najevo: „Člověče, chyboval jsi. Je třeba se zastavit, zklidnit, porozhlédnout se a v pohodě najít správný směr, jak dál. Až potřebné pochopíš, tehdy Tě opustím, protože se stanu zbytečnou. Měj mne rád, jsem Tvou pomocí.“

Alergie a oslabená imunita

Imunita vyjadřuje schopnost těla ubránit se vetřelcům útočícím na lidský organismus. Imunita neboli obranyschopnost je charakterizována uzavíráním se před něčím. Mohlo by se zdát, že je prostým opakem lásky, která otevírá a dává. Není tomu tak. Dobrá imunita doplňuje opravdovou lásku. Neboť láskou není jen bezmezná dávání, mnohdy tomu, kdo si toho neváží. Láska též umí říct v pravém okamžiku ne, naoko se obrnit nevšímavostí, ubránit se některým přáním a požadavkům druhých lidí.

Na přelomu tisíciletí nabylo slovo imunita většího významu. V souvislosti s nemocí AIDS začal člověk více než kdykoliv předtím myslet na obranu svého života. Bojí se zákeřného, pouhým okem neviditelného viru. Zavírá se do svých domovů. Svým životem přestává být tvorem vstřícným a společenským. Dosti sobecky si chrání vlastní zájmy, stahuje se nepřiměřeně do ulity a o své okolí i bližní se zajímá povrchně.

A přitom k dobré imunitě stačí (duchovně) tak málo. Nebránit se zbytečně nebo s přiměřenou obranou nezačít, až už je skoro pozdě. Člověk se doposud nenaučil chránit si život svým správným jednáním.

Kdo dává lásku, ten svým konáním přitahuje spíše ty, kteří mu za ni budou děkovat. Slova díků, dobré myšlenky vysílané člověkem samotným či k němu odjinud jsou tou nejlepší ochranou před čímkoliv. Není nepodstatné, s kým se stýkáme a přátelíme, jaké máme zájmy, co čteme, na co se rádi díváme v televizi. Denně můžeme svoji obranyschopnost posílit, aniž budeme užívat nějaké medikamenty. Denně svoji imunitu oslabujeme zapojováním se do nevhodných debat, sledováním čistoty i lásku ducha zabíjejících pořadů v televizi, hledáním lidských bolestí na stránkách novin a časopisů. Zvykli jsme si mnoho vlastnit a málo myslet na svůj

opravdu lidský růst. Zkusme to chvíli naopak. Ke spokojenému životu potřebujeme málo, příliš od jiných neočekávejme, ale hodně všem dávejme.

Ducha člověka potkávají na šňůře jeho životů mnohé trpké prožitky. Někdo kdysi žil v rodině, kde otec hrubě jednal s matkou i s ostatními. Jako dítě často plakal. Když se jeho duch opět narodí do obdobné situace, do podobné rodiny s třeba již ne tak vyhrocenými vztahy, většinou místo snahy pochopit a vyrovnat se s tímto faktem podlehne bolesti a probudí se v něm jeho dávná, jakoby zapomenutá nenávist k prožívanému. Duch dítěte slábne a nemá jiné obrany, jak vylepšit manželství svých rodičů, nežli strhnout (nemocí) jejich pozornost na sebe. Oba rodiče se snaží pomocí milovanému dítěti, a obavy o jeho zdraví je opětovně stmelují. Z hlediska dítěte je strach a oživení dřívějších prožitků (nástup alergie) špatnou obrannou reakcí. Na druhé straně se chybná imunitní (obranná) reakce, kterou alergie je, může obrátit v událost spíše pozitivní, jestliže dojde ke změně rodinné atmosféry, k citovějšímu spojení rodičů (nebo i prarodičů, je-li s nimi dítě častěji ve styku a citově na ně velmi vázáno). Všimněte si, jak se zhoršují anebo zlepšují stavy alergiků v souvislosti nejen s ročním obdobím a počasím, ale také v souvislosti s rodinnou pohodou. Dítě (člověk) nemusí nic vidět, nemusí nic slyšet. Ono (on) cítí soulad anebo nesoulad, ve kterém žije.

Dalším (duševním) startovacím mechanismem alergií může být v podvědomí zasunutá vzpomínka na činnost, kterou jsme neradi vykonávali. Například alergie na prach může být připomínkou života ve vojenských leženích a zákopech. Může bolestí a omezováním zároveň pročišťovat ty, kteří sice nedobrovolně, ale přece jen, brali ve válkách druhým lidem život.

Na co vše jsme alergičtí? Co nás sužuje? Nepříjemná atmosféra, v níž žijeme? Trápí nás rodinné hospodářství, o které se jednou budeme muset starat a k němuž přitom vůbec netíhneme? Ničí nás termíny a naplánované časové rozvrhy? Pláčeme, že nás rodiče nemají rádi jako našeho bratra či sestru? Alergičtí můžeme být na styl řízení našeho vedoucího v zaměstnání, na matku, která vše a všem podrobně organizuje, vyžaduje bezvadný pořádek a správné plnění zadaných úkolů, ač sama sebe a své jednání chvályhodně nezvládá. Člověk vnitřně křičí: „Proč jenom mne tohle potkává, proč to musím snášet!“ Alergik ke svým současným tíživým pocitům přidává cosi nedobrého a nedořešeného z minulosti. Není-li tomu tak, projeví se vnitřní vzpoura nemocného diktátorskému jednání okolí jen přechodnou žaludeční neurózou, únavou a nespavostí - uchráněna bude pokožka a dýchací ústrojí (při jejich postižení je již vzdor k prožívanému výrazný a současně reakce chorého na vzniklé situace jsou nepřiměřené, lásce a pochopení chybujících vzdálené).

Správně zareagovat, zejména v kritických okamžicích a pod nepříjemným tlakem okolí, je umění, dar i výsledek dlouhých snah těch, kteří již

ve Stvoření hodně pochopili. Kdo z nás umí přijmout pravdu, názor druhého, aniž by svůj opačný názor neprojevoval navenek a ani jej nepotlačoval vevnitř, aby negativně nezareagoval ani ve své mysli? Příliš se nebojme - jistá Bohabojnost je dobrá, neboť bez určitého tlaku se málokdo snaží změnit k lepšímu. Naučme se úctě k lidem, být otevření, vstřícní a naše tělo bude mít vždycky dostatek energie. Naučme se přiměřeně bránit. Pozorujme, co, kolik a komu dáváme. Jak užitek ze zrn, jež jsme svými slovy a činy naseli, roste či je vzápětí ušlapán. Naučme se „bránit“ vlivu těch, kteří nás nejen milují, ale i nadměrně využívají a ničí (aniž to chtějí a připouštějí si), avšak nikdy k nim nevysíláme zlobu a nenávisť. Jedině pochopení a lásku dávejme a milosrdně přijímejme jejich nedostatky v jednání (jistě také nějaké máme). Vhodným jednáním vytvářejme spolehlivou ochranu svého těla i ducha, příkladným životem posilujme svoji imunitu a zabraňujme alergiím. Naučme se opravdu žít.

Rakovina (zhoubné nádory a onemocnění)

V každé etapě vývoje společnosti se objevila nemoc, na jejíž vyléčení byly mizivé naděje a která zároveň charakterizovala danou dobu. Morové rány, epidemie tyfu, TBC a jiné dříve smrtelné a velmi rozšířené nemoci patří minulosti. Jejich dnešní občasný výskyt připomíná zašlé hrůzy. Vyjadřuje fakt, že kousek minulosti přetrvává ve společnosti nedořešen a nepoznan až do dnešních časů.

Symbolem současnosti je rychlost, dosažení úspěchu a vysokého výdělku. Zájmy jednotlivce či malé skupinky se nadřazují nad potřeby velkého celku. Velká část populace vyznává heslo: „Ber, co můžeš, a na druhé se přitom moc neohlížej.“ Takoví jsme my, lidé začátku 21. století. Takto se chováme v době přeplněné technikou, v níž vládne rozum a je opomíjen cit. Pro malý, často nepodstatný osobní prospěch dokážeme pošlapat cokoli v nás. Naše chtění přehlušuje tichý hlas svědomí. Často až bezohledně jdeme výhradně za svými cíli. Dokážeme se navzájem i fyzicky zabíjet. Ale mnohem více „vražd“, vymazání nám nepohodlného člověka z povrchu země, je prováděno v myšlenkách lidí. A tyto myšlenky se zvolna zhmotňují. Čím více je „pouhých“ přání na „odstranění“ jiného člověka „nám z cesty“, tím častěji dochází i ve světě k vraždám, znásilněním a k dalším hrůzným činům. Na co myslíš, to posiluješ, k realizaci toho přispíváš. Tuto pravdu si asi vůbec neuvědomujeme, vždyť jinak by nebyly televizní programy, stránky novin, časopisů a někdy i knih plné krveprolití, sexu, zneužívání a ponižování člověka člověkem.

V lidském těle je spousta buněk s vysokým stupněm karcinogenity. Je mnoho míst, kde v organismu může začít zhoubný proces -

rakovina. Denně je hodně příležitostí k nápravě, k prosvětlení se láskou a pochopením, či opačně k zacházení dál a dál do bažin nevědění a konzumnosti.

Rakovina. Při vyslovení tohoto slova nám přechází mráz po zádech. Je to slovo, které vzbuzuje lítost k tomu, kdo jí onemocněl, i obavu v ostatních ze vzniku této zákeřné choroby v jejich těle nebo rodině. Jsme ale naplněni posvátným strachem a mrazením v zádech, když si něco neoprávněně přivlastňujeme, shromažďujeme-li pro sebe na úkor ostatních ?

Nedávají-li naše nároky a názory dlouho někomu volně dýchat, svazují ho a jeho konání i schopnosti znevažují, zvyšujeme možnost vzniku rakoviny plic (kouřením si sami bereme dech a ubližujeme). Neschopnost odpustit svým nejbližším různé křivdy a volání: „Ty za to můžeš ! Kdyby Vás nebylo, jak bych se měl(a) !“ bývají často příčinou vzniku rakoviny tlustého střeva. Když nejsme schopni laskavým slovem a činem potěšit jiné, nevidíme-li dobro v druhých lidech (kteří samozřejmě stejně jako my chybují), jestliže jedině sebe chválíme a hlavně plnění svých plánů a představ prosazujeme, je zvýšená pravděpodobnost vzniku rakoviny slinivky, jater, žlučníku a žlučových cest. Bojíme se sami sebe a důsledků vlastního konání ? Vyhubujeme alespoň jedenkrát týdně sami sobě (za své špatné chování) stejně jako vcelku běžně (denně) kritizujeme ostatní ?

V hloubi našeho těla se odsuzováním jiných lidí a zlobou, postupně kumulují nebezpečné buňky. Skutečně těžká (často smrtelná) nemoc přichází jako jedna z posledních možností k nápravě našich pohledů na všechno kolem. Je (zdaleka ne úplným) vyrovnáním skutků, kterými jsme ohrožovali a ničili život svých bližních a okolní svět. I trápení zvířat může v součtu s dalšími faktory způsobit u člověka rakovinu. Jestliže buňka požívá buňku, chce růst a bujet bez ohledu na ty ostatní, co je na tom divného ? Podívejte se kolem sebe, kolikrát za den tuto situaci uvidíte mezi nejvyvinutějšími tvory planety Země. Lezeme si vzájemně „po zádech“, pomáháme si úplatky a protislužbami, využíváme možností, kdy se nikdo nedívá, a hledíme si rychle něco „ulít“, přisvojit a přemístit do vhodnějších prostor (čili k nám). Vždyť co je doma, to se počítá.

Když si domů snášíte prospěšné (mnohdy ale správně jiným patřící) věci, mnete si ruce, jak se Vám daří. Ale pak pláčete - jestliže se časem těžkou nemocí projeví společně s majetkem do bytu a do života člověka vstupující duchovní chyba. Člověk by chtěl mít vše, po čem touží, a dělat si, co se mu zlíbí, a současně být bez problémů a zdravý. Pokud posléze onemocní, nijak zvlášť ho to většinou nezastaví a málokdy rozvážně přemýšlí. Chce a musí být velmi rychle zdravý, či nemoci náležitě (čili podle vlastních představ) využít. „Dokud jsem nemocný (nemocná), chci ještě stihnout vymalovat kuchyň, předsíň, vyprat záclony, povlečení a vyžehlit.“ Lehčí nemoc (např. zánět horních cest dýchacích) naše „dobyvatelské“ výboje

a chtění zastaví výjimečně. Chvíli ležíme v posteli, plánování dalších aktivit zastavíme, ale už za pár hodin postrádáme rychlost doby.

Drobná varování málokdy využíváme, a tak nám snazší řešení potíží unikají jako písek mezi prsty. Rakovina není nemocí rodící se zčistajasna. Je vyvrcholením předchozích méně vážných onemocnění, opakujících se zánětů, trvalejšího oslabování těla a jeho odolnosti. Až velké nesplacené, nepochopené a dlouhotrvající chyby dávají prostor jejímu vzniku.

Někdy kvůli onemocnění rakovinou odchází ze světa člověk velmi lidský, vysoce duchovně vyspělý, s mořem lásky v srdci. Opouští nás, neboť na sebe při rozdávání lásky rodině, nemocným a přátelům nehleděl, jenomže jeho duch také po lásce a odpočinku (na nějž neměl čas) moc toužil. Umře-li na rakovinu opravdu duchovní člověk, je to obvykle proto, že svým učením a činnostmi sňal z hodně lidí moc negativního, a to i z těch, jimž snášet bolest nemoci dále spíše patřilo, ale kterých mu bylo líto, a proto jim pomohl. Přestože znal duchovní zákony, rozdal se i těmto lidem a dal jim „kyticí lásky“. Tím vzal na sebe více, nežli bylo vhodné pro něho a též pro člověka, jehož jistým způsobem pročistil. Jiné zbavil části obsahu jejich těžkého životního rance, pak ho sám nesl, až pod ním padl. Dobrý člověk může „předčasně“ zemřít i proto, aby si druzí, kteří si jej patřičně nevážili a svými činy ho strhávali „dolů“, uvědomili skutečnou hodnotu života, cenu partnera či blízkého člověka, jehož měli.

Z duchovního hlediska je smrt člověka, který si svého ducha místo zušlechťování špiní (např. konzumním způsobem života a neprojevením citu), včasným a milostivým přerušením nesprávného vývoje a možností pochopit své omyly na přelomu životů (hmotného a beztělného). Duch, který se probudí z letargie, do níž mu někteří tak trochu dopomohli, se může v jiné formě znovu rozvíjet a zrát.

Muži trpí především rakovinou dýchacích orgánů (nedávají svým protějškům volně dýchat), zažívacích orgánů (život hltají a jeho krásu neumějí vychutnat a náležitě vstřebat) a prostaty (hříšný, pudý vedený pohled na ženu neberou jako nic špatného).

U žen se vyskytuje hlavně rakovina prsů (neboť ve svém životě staví na první místo děti, a ne svého muže, děti moc hýčkají a „utíkají“ k nim pro pohlazení), pohlavních orgánů (ještě neumí opravdu, srdcem, odpustit těm, kdo je v minulých letech trýznili nebo jim doposud mírněji ubližují - obvykle rozvedené ženy svým bývalým manželům) a tlustého střeva (jelikož v sobě nosí dlouho bolesti a ve vzpomínkách je chybně opakovaně prožívají).

Nebojte se rakoviny ani smrti. Strach mějte hlavně sami ze sebe, z obsahu svých myšlenek, vyřčených slov a z dopadů vlastních činů. Kde vládne morální čistota a významné místo zaujímají pokora, skromnost a úcta, tam není pro rakovinu (zhoubné nádory a onemocnění) místa. Léčení rakoviny je dlouhé a svízelné. Rakovina je nemocí léčitelnou a nejvíc pro její

zastavení může učinit ten, u něhož propukla. Záleží na každém jedinci, jaký u něj bude mít vývoj. Kdo se díky ní probudí z polospánku (zevně jsme většinou až přehnaně činorodí, avšak charakter si málo zušlechťujeme), kdo zastaví své aktivity, jež ho jedinečně vyčerpávají, a také změní žebříček životních hodnot (zvýrazní ty věčné), tomu už brzká smrt nehrozí. Dotyčný nemocný se z rakoviny vyléčí, neboť je schopen dále se vyvíjet v současném životě.

Každý těžce nemocný člověk se snaží s nemocí bojovat. Mnohdy její vývoj (ač to sám vůbec neví) na měsíc až rok zcela zastaví. Avšak jestli povolí a sklouzne do dříve vyježděných kolejí, nemoc propuká opětovně a koná své zhoubné dílo. Vy, kteří si právě léčíte onemocnění rakovinou, buďte v boji se sebou samými vytrvalí. Milujte život a druhé lidi i v okamžicích, kdy se Vám pod rukama všechno (zdánlivě) rozpadá.

Trpělivost a pevná vůle přinášejí růže. Dospějete-li včas k alespoň částečnému pochopení smyslu nemoci a života, máte (skoro) vyhráno. Dozrajete-li pro vyléčení, je jedno, přijde-li k Vám pomoc lékařskou či jinou cestou. Znovu ale opakuji, že léčení rakoviny je dlouhé a svízelné.



Jsou různé druhy léčení. U terapií, v nichž se spojuje ze srdce daná láska, duchovní poznání a zdravé (rozumem získané) vědění, dochází nejen k fyzickému vyléčení, ale i ke kladné změně jednání člověka. A o to by všem, kteří lidi léčí a nemocným pomáhají, mělo jít především. Aby svět krásněl a každý nový den byl o cosi příjemnější. Aby nás osud méně zkoušel, více hladil a častěji se na nás usmíval. Aby se vytratil konfrontační charakter nynějšího žití a lidé si vážili druhých stejně jako sebe.

Prosím Vás, Vás všechny, pokuste se tento sen, tuto krásnou ideu pomalu naplňovat. Potom i nemocí a lidského trápení bude méně.

SRDCE, OBĚHOVÝ A CÉVNÍ SYSTÉM

Poruchy srdečního rytmu - arytmie (tachykardie, bradykardie, extrasystoly, fibrilace, bloky), flutter - ischemická choroba srdeční, angína pectoris - srdeční selhání - infarkt myokardu - revmatická horečka - myokarditida (zánět srdečního svalu) - perikarditida (zánět osrdečníku) - endokarditida (zánět nitroblány srdeční) - srdeční vady - kardiostimulátory - transplantace srdce - oběhový kolaps - hypertenze (vysoký krevní tlak) - hypotenze (nízký krevní tlak) - ateroskleróza (kornatění tepen) - zúžení a uzávěry tepen - ischemická choroba dolních končetin, Buergerova choroba - křečové žíly (varixy dolních končetin a v jícnu) - zánět žil (tromboflebitida a flebotrombóza), trombóza - chronická žilní nedostatečnost, bércový vřed.

Srdce je centrem lidského bytí. Svým duchovním vyzařováním věrně vyjadřuje osobnost člověka, kvalitu jeho chápání a životních názorů. Život bez bijícího srdce neexistuje. Vnitřní silou, která srdce pohání, je radost, víra v krásu dní a událostí, které přijdou. Srdce ničí námi někomu i nám někým způsobená bolest (zejména není-li přijímána s pokorou). Srdce funkčně oslabují bezútěšné životní situace, v nichž jsme ustrnuli, naše zloba i malá chuť žít. Nabízejte lidským srdcím to, co je i celé tělo léčí. Hojně je zahrnujte láskou, štěstím, optimismem a smíchem. Dávejte jim a tím i sobě. Kdo se pro druhé otevírá, ten od druhých také dostává. Nebudte hluší k prosícím, neteční k trpícím a pomáhejte chybujícím. V každém okamžiku mějte na paměti, že častá drobná opomenutí tohoto mohou Váš život a plány významně změnit či úplně zhatit. Rozšiřujte lásku, neboť láska zůstává a s životem (smrtí) nekončí. Budujte nádherné chrámy morální i mravní čistoty a úcty ke všem. Naplňujte ideály světa v sobě.

Jednou všichni (postupně) pochopí, že cesta lásky a pomoci jiným je nejpříjemnější i bezpečná a vede do výšin duchovních i k „pozemskému“ štěstí.

Poruchy srdečního rytmu - arytmie (tachykardie, bradykardie, extrasystoly, fibrilace, bloky), flutter

Máme rádi pravidelnost. Ráno v určitou dobu vstáváme, v poledne obědváme, večer jdeme, jak odbije „naše“ hodina, spát. Pětkrát

v týdnu chodíme do zaměstnání a jednou měsíčně dostáváme za práci mzdu. Pravidelně jíme, čistíme si zuby, věnujeme se svým dětem a koníčkům.

Každé vynechání obvyklé denní činnosti nás rozladuje a znervózňuje. Proto si denní řád většinou hlídáme a rámcově ho dodržujeme.

I základem srdeční činnosti je pravidelnost. Srdce si vlastními řídicími mechanismy určuje svůj, tělu právě potřebný, rytmus. V době větší fyzické námahy i psychické zátěže tepe vyšší frekvencí, a naopak odpočívá a přechází na úsporný rytmus při našem klidu a v čase spánku. Srdce vydrží velké krátkodobé nápory za předpokladu, že nejsou časté. Avšak i na ně musí být připraveno (např. tréninkem) a po nich mít prostor pro regeneraci a odpočinek. Nedopřejete-li svému srdci potřebný klid, bude se bránit a upozorní Vás na nutnost vyšší péče poruchami svého rytmu - arytmií.

Arytmie vznikne, je-li postižen převodní systém srdeční, což je specializovaná část srdeční svaloviny, schopná samostatné tvorby vzruchů a jejich vedení. Převodní systém srdeční srdci vládne: řídí jeho rytmus (střídání stahu - systoly a období uvolnění mezi dvěma systolami - diastoly), frekvenci (v klidu bývá 60 - 90 úderů za minutu) a správnou souhru stahů jeho jednotlivých částí (síní a komor). Do převodního systému patří sinoatriální uzel (což je místo vzniku impulzů - podnětů k činnosti), atrioventrikulární uzel (místo převodu vzruchu ze síní na komory) i (šíření vzruchu v komorách zajišťující) Hisův svazek (který se dál dělí na Tawarova raménka a Purkyňova vlákna).

Co arytmií způsobuje, zjistí lékař elektrokardiografickým vyšetřením (EKG). Podle tvaru vln a kmitů zaznamenaných na elektrokardiogramu z několika svodů, jejich výšky i různé vzdálenosti určí, která z těchto částí převodního systému srdečního je (a jak) postižena.

Abnormality na EKG související s impulzy (v sinoatriálním uzlu) svědčí o výrazně kolísající chuti do života. Energie dotyčného je velmi rozkmitaná či „skoro spící“ a jeho jednání buď příliš spontánní a „neučesané“, či pasivní a sobě ubližující.

Změny na EKG v oblasti supraventrikulární (vzniklé v síních či v oblasti síňokomorového přechodu) napovídají lékaři, který je erudovaný klasicky i duchovně, že onemocnění srdce i další nemoci pacienta pramení z jeho určitého „chladu“, upřednostňování rozumu a výrazné pragmatičnosti. Dotyčný se s Vámi bude obvykle bavit nezávazně - o nedůležitém a příjemném, jenomže dále (do svého nitra) Vás nepustí. Ve svém duchovním srdci, jehož vyzařování zásadně ovlivňuje zdraví srdce fyzického (dutého svalového a podobně jako pumpa fungujícího orgánu), má zatím „vyhrazeno místo“ pro málo lidí. Málokoho upřímně miluje a je schopen se pro něho zcela obětovat. Hlavou již možná vícekrát

řekl: „Odpouštím Ti," ale nedokáže odpustit srdcem, což zahrnuje též posílání přímlov „vzhůru" - za hezký život osoby, s níž si neporozuměl. Většinu okolního dění analyzuje rozumem, a tak během uplynulých let zatlačil do pozadí své intuitivní vnímání i city. Čím více lidí bude mít „otevřené dveře" do Tvého duchovního srdce, tím zdravější bude „fyzický pohon" Tvého těla (srdeční sval). Arytmie vznikající podle EKG v komoře (ventrikulární arytmie), zejména extrasystoly, komorová tachykardie, či dokonce srdeční zástavou většinou končící fibrilace komor, jsou vyvolány použitím většího množství energie, než bylo potřebné (nemusí to být právě ve chvíli jejich vzniku) a nadměrnou orientací aktivit daného člověka na materiální oblast života. U dotyčných je velkou pracovitostí či sebeuspokojením, sobectvím, rázností a přísností zničen život duchovní a v jisté chvíli i tělesný - kardiovaskulární onemocnění jsou častou příčinou odchodu lidí z tohoto světa. Z jiného pohledu může být arytmie vyvolána hlavně ischemickou chorobou srdeční (svému srdci dáváš málo potřebné „stravy", a pak se o své zdraví strachuješ), zánětem (proč bojuješ s člověkem, kterého máš mít v úctě a pomáhat mu ?) i některými léky (až pochopíš, že kde je nákaza, tam je na ni též nejúčinnější lék, a do sebe - na vlastní jednání i čistotu svých myšlenek - se podíváš, vyléčí Tvé potíže i placebo).

Krátkodobá srdeční arytmie postihne v určité fázi života asi každého člověka - může jít o poruchy banální i život ohrožující. Arytmií postižené osobě srdce hodně buší, nebo má pocit, že jí občas „vynechává". Její tep je velice nepravidelný, cítí se slabá a někdy má pocit, že brzy omdlí. Při nejtěžších arytmiích může nemocný upadnout do bezvědomí, je ho potřeba křísit a rychle oživit.

Podle typu poruchy se srdeční arytmie dělí na tachykardie, bradykardie, extrasystoly, fibrilace a bloky.

Tachykardie Tě postihne, je-li Tvým denním chlebem snaha dosáhnout vysokým výkonem naplnění vlastních představ. Neumíš čekat ani odpouštět a miluješ jedině lidi, na nichž Ti osobně záleží. Otrhanému bezdomovci pomůžeš výjimečně, ale často Ti při pohledu na něho myslí šlehne: „Může si za to sám." Zrychlená srdeční činnost říká: „Spěcháš a málo odpouštíš. Méně snahy, více lásky, abys z nemocí neměl vrásky." Bradykardie je zpomalení srdeční činnosti - srdeční frekvence se sníží pod 60 úderů za minutu. Běžná je u trénovaných sportovců, jsou-li právě v klidu. Objevuje se také při převaze působení parasympatického nervového systému - vagotonii (blíže je o parasympatickém nervovém systému, jež je částí autonomního nervového systému, pojednáno na str. 261). „Parasympatikus" kromě zpomalování srdeční činnosti povzbuzuje trávicí ústrojí. Pozitivní poselství bradykardie: „Dokončil jsem práci, noste na stůl." Negativně se projevující bradykardie říká: „Z ničeho si nedělám ‚těžkou hlavu' ani nemám z nesplněných úkolů výčitky a stres, vždyť je za

mne může udělat někdo jiný." Trvalejší přehlížení potřebného, nebo nezdravá apatie může přispět ke vzniku infarktu myokardu.

Extrasystola je předčasný a mimořádný srdeční stah vznikající mimo místo, odkud je srdeční činnost normálně řízena. Vzniká buď v oblasti síní či síňokomorového převodu (supraventrikulární extrasystola), nebo v komorách (ventrikulární extrasystola). Ojedinelé extrasystoly, které člověk vnímá jako nepravidelný pulz, jsou běžným nálezem (zejména v období, kdy dotyčný se životem více „zápasí“ a přitom se rozčiluje, neboť se dění odvíjí odlišně od jeho představ). Extrasystoly jsou jako údery dvanáctikilovým kladivem do zdravého žulového kvádru (osudem Ti daného učiva), který se snažíš rozbít. Mimořádné srdeční stahy vznikající v síních Tvého srdce jsou dozvuky Tvých výpadů za vlastním prospěchem, které zřetelně a přímo neohrožovaly druhé lidi. Nebezpečnější komorové extrasystoly zaznamenávají momenty, kdy jsi obdobně jako hladový žralok bílý zaútočil na jiné lidi. Zkus v sobě nastolit mír. S mírem v duši se vystříháš mnoha chyb a četné zdravotní neduhy Tě postupně opustí.

Fibrilovat - velmi rychle a nepravidelně se stahovat - mohou různé svaly, ale důsledky fibrilace srdečního svalu jsou pro člověka nejvážnější. Jdeš-li sám proti sobě, tříštíš-li své síly mnoha aktivitami, aniž druhým významněji omezuješ svobodu a bereš štěstí, dá se to přežít. Uvedené jednání je totiž duchovním důvodem poměrně časté fibrilace síní, která život přímo neohrožuje. Snažíme se (někdy až moc) a nepříjemným výsledkem našeho úsilí bývá hypertyreóza, při níž též někdy dochází k fibrilaci srdečních síní. Daná nemoc chorého upozorňuje: „Tvé chtění, možná zčásti dobře míněné, Tě úplně ovládlo. Přestaň se štvát za nedůležitým, dokud je ještě čas.“ U starých lidí síně fibrilují kvůli přirozenému „opotřebení srdce“, které negativně umocňují vzpomínky dědečků a babiček na jejich zatím nedoceněné skutky, na něž jsou pyšní, ale jež „doba“ nepochopila. „Tolik jsem druhým rozdával, a tak málo díky a lásky od nich dostal.“ Je škoda, že nedokážeme sebekriticky ventilovat a přijatelně podat své životní prohry - druzí, ve srovnání s námi mladší, lidé by si nás asi chvíli méně vážili, ale potom by je naše bolestivé zkušenosti možná spolehlivě od obdobných hloupostí odvrátily.

Jakmile sumu našich nedobrých skutků vůči druhým lidem neodmazáváme stejně četnými chvályhodnými činy (činěnými též jiným osobám), může dojít k fibrilaci komor. Přes usilovnou snahu lékařů o její zrušení elektrickým výbojem, který na čas „vymaže“ chaotickou srdeční činnost a umožní nástup pravidelnějšího rytmu, dochází při fibrilaci komor často k úmrtí jí postiženého člověka.

Člověk, jemuž lékař řekne, že mu potíže se srdcem způsobuje kromě jiného flutter (rychlé, avšak pravidelné stahy srdce podobné fibrilaci), by si měl uvědomit, že sice obvykle dobře jedná a „má namířeno“

správným směrem, jenže svou rychlostí (třeba jen myšlenek) si výsledky svého činění kazí. Psáno je, že ke svému životu nepřidáme „ani loket“ - třeba tím, že stále spěcháme a svými vysokými nároky se permanentně vystavujeme stresu. Velkou aktivitou nepřidáme ke svému životu ani hodinu, ale můžeme si jej o mnoho dní zkrátit. Flutter síní je často spojený s rychlou frekvencí stahů komor (tachykardií) a velmi vyčerpává srdce člověka, jenž láskou oplývá, avšak chybně ji vidí zejména v tom, že musí svou rodinu zabezpečit hmotně a opomíjí něžná pohlazení i blízkost druhého.

Je umění obdarovávat láskou, hlavně své nejbližší, v podobě, v níž ji potřebují. Jenže většina rodičů podlehne „citovému nátlaku“ vazeb na své děti a pomáhají jim, jak ony chtějí - obvykle konzumně, v materiální formě a z hlediska duševního učení svých ratolestí nesprávně. Vnímání životních hodnot mladými lidmi bývá převážně plytké, u lidí o generaci starších zase dochází k jisté rezignaci v „boji za lásku, pravdu a mravnost“. Když nepravosti ustupuješ, chvíli je Ti dobře, jenže začas Tě stejně ke zdi přitlačí a Tvoje již dlouho nešťastné srdce se ozve vážnějším onemocněním.

Bloky jsou druhem arytmiie, při níž je zpomaleno či úplně zastaveno vedení vzruchu nezbytného ke vzniku srdečního stahu. Jejich nejčastější příčinou je ischemická choroba srdeční. Těžké bloky mohou srdeční činnost výrazně zpomalit, či dočasně zastavit. „Blok“ k jinému člověku má nejeden z nás. V naší blízkosti žijí lidé, jimž se raději vyhýbáme, jelikož s jejich jednáním nesouhlasíme, a ač pro ně děláme, co můžeme - pomáháme jim a radíme, stejně se pozitivně nezmění a nedají si říct; konají po svém a poté nad výsledky svého snažení naříkají. Jejich četné chyby nás bolí, a tak, je-li to možné, se jejich přítomnosti straníme. Někdy jsou těmito „slony v porcelánu“ i naši blízcí, a těm se vyhýbat nemáme. A tak se sláva, že naše zoufalé zvolání: „To už snad není možné,“ které nám vyletí z úst při zjištění jejich dalšího chybného rozhodnutí či skutku, nám na pár sekund vezme nejen chuť do života, ale zastaví (blokem) i práci srdce.

Člověk, který je zoufalý, neboť neví, jak dále k odpovědnosti vychovával své nejbližší, si posléze sám se sebou mnohdy náležitě neporadí - jeho reakce obsahují nejen lásku, ale již i zlost. Dobrým lidem, v jejichž rodině se vyskytuje velká citová bolest (obvykle i jimi zčásti způsobená), bývá k správnému náhledu na to, co prožívají, i k odstranění arytmiie vyvolané bloky pomáháno voperováním kardiostimulátoru (viz str. 42). Někdy blok ve vedení podnětu k srdeční činnosti vzniká zablokováním jednoho ze dvou Tawarových ramének, jimiž se vzruch šíří na komory. Duchovně se v tomto případě „hádá“ cit s rozumem. Člověk má sklony něco udělat a zase se (obvykle pro děti) obětovat, jenže zároveň vnitřně cítí, že to není (výchovně) správné. Nebo naopak: na sebe, na vlastní prospěch i požitky především myslící jedinec učiní něco, co mu svědomí zřetelně zakazuje.

Daným skutkem (buď tvrdým, či mravně pokleslým) si na své srdce položí „olověnou desku“.

Příčinou srdeční arytmie může být Tvá labilnější vegetativní nervová soustava či nestřídmé užívání slastí života. Arytmie vzniká častým pitím velkého množství kávy, při silném kouření i nedodržívání stravovacích návyků a při střídání hladovění s přejídáním. Většinou ale doprovází jiná onemocnění srdce. Objevuje se při zvýšené funkci štítné žlázy - ta charakterizuje nadměrně usilujícího jedince, který chce od života víc, nežli mu patří, než je pro něj v daném čase vhodné či při existujících podmínkách realizovatelné. Velké plány a četné úkoly Tě zotročují. Zcela Tě ovládnou a šílené tempo Tě většinou dovádí k chybám a zklamáním. Ohromná propast mezi touhou a výsledným nezdarem se negativně odrazí i na Tvém zdraví - mimo jiné i nepravidelnou srdeční činností.

Tak jako vysoké jsou štíty hor a hluboká jezera, tak člověk ve svém životě prochází místy euforie i hlubokého smutku. Velikost výkyvů (pravidelně se střídajících období až nezřízené radosti i těžkých depresí) určuje jeho vnitřní kvalitu. Čím člověk lépe nachází rovnováhu (v chování, v jídle, mezi pomocí jiným a potěchou pro sebe), čím častěji dokáže být přiměřeně nad věcí, tím klidnější a spokojenější život žije. V rovnováze, ve stavu poznání je pak naplněn pocitem uspokojení z toho, co koná. Hladí své srdce a otevíráje duchovnímu poznání. Neplánuj si stále nové úkoly. Hlavně hledej vnitřní klid a vnímej okolní krásu.

Ischemická choroba srdeční, angína pectoris

Mít zdravé srdce rovná se s radostí prožívat vlastní život a zároveň se uctivě chovat k druhým lidem a přiměřeně jim pomáhat. To člověku zabezpečí dobré vztahy s ostatními lidmi i dostatek cituplných chvil, které jsou pro srdce velice důležité. Málokdo má zdravé srdce v dnešní přetechnizované době, která člověka ustavičně k něčemu žene, pobízí ho vítězit nad druhými a shromažďovat materiální statky i povrchní zážitky.

Nejčastější nemocí srdce je ischemická choroba srdeční. Její podstata tkví v nedostatečném prokrvení srdečního svalů. Při ischemii je srdce málo zásobeno kyslíkem i živinami a odvádění zbytků látkové výměny také pokulhává za skutečnou potřebou. Méně krve se do srdce dostane hlavně kvůli zúžení koronárních tepen. Ischemická choroba srdeční je chronické onemocnění, běžně spojené s arytmií či srdečním selháním, které se akutně zhoršuje při námaze a infarktu myokardu.

Ischemická choroba srdeční ukazuje na disharmonii mezi pozorností k vlastnímu životu a věnováním se problémům druhým. U žen převažuje rozdávání druhým a nedostatečné pozorování i duchovní šlechtění sebe,

muži se moc věnují vlastním zájmům, a obrátí-li pozornost k jiným, jsou obvykle rázní, přísní a strozí (a přitom by měli být laskaví, jemní a chápat potřeby druhých lidí).

Mnoho rodičů (zejména matek) prožívá nejen svůj, ale významně i cizí život a v myšlenkách je skoro stále spojeno se svými dětmi - mnohdy od chvíle, kdy se ráno probudí a z postele vstanou, až do okamžiku, kdy večer zavřou svá víčka. Hodně dětí, hlavně pak dcer, spoluprožívá život svých stárnoucích rodičů a ve snaze jim pomoci je opatrují a hýčkají víc, nežli je vhodné. Posléze pláčí nad nemohoucností (ustrnutím v nečinnosti a ve světských záležitostech) těch, o něž se starají.

Každý člověk má žít především svůj život a do života druhých lidí, byť jeho nejbližších, má vstupovat spíše jen jako poradce. Neboť v každé vteřině života, v pěti, ve dvaceti, padesáti či v osmdesáti letech se člověk učí přijímat život s jeho radostmi i bolestmi, nést svá trápení a vyrovnávat se s nimi. Nadměrné ulehčení života druhými v určité chvíli znamená víceméně pouze časové odložení toho, co si oni stejně musí prožít.

Nemůžeš mít dostatek volnosti a vzduchu, jestliže příliš „dýcháš za druhé“ nebo když si dech zbytečně omezuješ Tobě nepatřícími starostmi (někdy je těžké pochopit, co je a co není naše věc, co můžeme k lepšímu změnit a co máme pokorně přijmout). Jak můžeš dobře okysličit svou krev, rozehrát srdce a tělo radostí, pokud ve Tvém životě chybí? Povinnosti, povinnosti a znovu povinnosti. Je to sice Tvůj život, ale ptám se, nebylo těch úkolů už dost, nebylo by záhodno protřídit je a vyřadit ty nedůležité?

Až zestárneš a sečte se Tvoje veškeré tělesné i duševní přetěžování, začne Ti srdce občas vypovídat službu, a tak jako kdysi Ty je, i ono Tebe začne zrazovat a Tvé potřeby opomíjet. Někdy Tě naplní úzkostí, strachem a silnou bolestí za hrudní kostí (čili projevy anginy pectoris). Lék je jedna z možností, jak se zbavit potíží. Uvolněnost, změna denního režimu, vstup smíchu a pohody do Tvého života, to je druhá varianta. Čím více jí budeš využívat, tím méně léků Ti postačí, aniž by bylo třeba s postupujícím věkem jejich dávky zvyšovat.

Kde chybí láska, tam se nedrží ani zdraví. Raději pětkrát nesprávně ustup, než abys jednou ostře a nespravedlivě na někoho zaútočil. Radši mlč, než abys někoho pomlouval. Denně mnohokrát partnera pochval a svými činy přispívej, aby jeho život byl radostný. Nevíš-li, zda je správný jeho, či Tvůj názor, dej přednost jeho mínění, a když se ukáže jako málo „šťastné“, nepřipomínej mu, že jsi navrhoval jiný postup i pohled „na věc“.

Tělo má tepat radostí a krev v něm zurčet jako bystřina. Namísto toho jsou toky (cévy) v Tvém těle a srdci vycpány pláty cholesterolu, zúžené stresem a napětím. Kdo dobrovolně vstupuje doprostřed bitev, jichž se nemá vůbec zúčastnit, toho události (či ostatní lidé prosazováním svých představ) pomalu a vytrvale deptají. Kdo jiné svou rázností

a přísností bije, ten má mnohdy pocit, že je stále neúspěchy bitý a samé problémy, včetně nemocí ho potkávají. Kdo hledá i dává svobodu, volnost a radost, ten ji časem i najde. Naplň svoje srdce láskou k sobě, vzpomínkami na úsměvy, které jsi vykouzlil pro jiné a opravdovou pomoc všem nabízej.

Srdeční selhání

Někdy srdce není schopno náležitě plnit svou funkci - spolehlivě odčerpávat „unavenou“ a vzápětí organismu poskytovat okysličenou krev v množství, které odpovídá jeho přiměřeným nárokům. Srdeční selhání způsobují vrozené vývojové vady („hříchy“ proti lásce z minulosti), ischemická choroba srdeční (zbytečně rozbouřený a bolestný život), plicní hypertenze (nepochopení obsahu slova „svoboda“) a kardiomyopatie (špatnými cestami ses dal; život, lidi a dobro svými činy znovu chval).

Srdeční selhání může být pravostranné (nosným tématem k přemítání budiž Ti svoboda), levostranné (své pracovní a tělesné aktivity slad' s tím, co je obsaženo ve slově láska), nebo oboustranné (kdybys v životě nikdy nezaplakal, nepoznal bys, co je to láska; nyní jsi již dospělý a víš, že nežiješ, abys plakal, ale abys chápal a k Božímu obrazu zrál).

Pravá polovina srdce se naplňuje odkysličenou („unavenou“) krví, kterou žene do plic. Když selhává pravá polovina srdce, krev se hromadí v žilách, objevují se otoky, zvětšují játra a zpomaluje krevní oběh. Srdce nevhání dostatečně krev do plic k nádechu a dalším životním krokům (což Tvé oteklé, těžké nohy dostatečně dosvědčují). Máš už všeho dost. Stále děláš, snažíš se, a co z toho? Člověku stačí málo, aby začal hůře a stíněně dýchat. Pravá srdeční komora (se stěnami tloušťky asi 3 mm) je citlivá na Tvé nálady a citové rozpoložení. Trápíš-li se často, může začít selhávat.

Levá polovina srdce, hlavně levá srdeční komora, je hnací silou srdce. Velké námaze odpovídá tloušťka její stěny (10-12 mm, někdy i víc). Když selhává, projevuje se její nedostatečná činnost dušností a někdy až otoky plic. Levá polovina srdce má dostatek síly, aby splnila své poslání a spolehlivě zajistila Tvůj život. Nesnaž se násilně ovlivnit průběh svého života - pádným vystupováním a ráznými rozhodnutími. Srdeční stěny by tak jako Tvé chování začaly tvrdnout a funkčně se zeslabovat. Pozorně vnímej drobná varování svého přetěžovaného srdce. Když už je člověkem napáchaných škod hodně, není snaha změnit se a své omyly odstraňovat, vybijí se infarktem či prostě srdce utopí (otok plic ohrožuje člověka na životě).

Láska Ti dává sílu svobodně dýchat i v tom nejtěžším žaláři - vnitřní život a radost si můžeš zničit jedině Ty sám. Pokud se Ti zdá, že jsou to druzí, kteří Ti berou „sílu žít“, mýlíš se. Jejich prostřednictvím se k Tobě jen

vrací, co jsi kdysi jim či jiným lidem poslal, čím jsi je obdařil i někdy „do srdce“ tál.

Infarkt myokardu

Infarkt myokardu je akutní formou ischemické choroby srdeční. Nedostatečné okysličení srdečního svalu většinou způsobuje vysoký stupeň aterosklerózy (kornatění) věnčitých tepen. Vlivem ucpání některé větve koronární tepny krevní sraženinou dojde k odumření části srdeční svaloviny (myokardu).

Bolest u anginy pectoris obvykle vzniká po námaze a po aplikaci léku (nitroglycerinu) ustupuje. Bolest, jež ohlašuje infarkt myokardu, většinou začíná v klidu a podáním léků se nezmírní. Nástup infarktu naznačuje déle trvající bolest za hrudní kostí, někdy infarkt přichází poměrně náhle. Bolest silně vyzařuje i do ramena a paže (zejména levé), do krku či břicha. Člověk se potí, je výrazně dušný, zbledne a pak...

Někdy ze světa odchází (hlavně byl-li hodně tvrdý na druhé a velice benevolentní k sobě - spokojený se svým chováním, které trápilo jeho blízké), jindy mezi námi ještě pár let zůstává (pokud si po štěstí šlapal sám přeháněnou aktivitou a marným obětováním se pro jiné, ale osobně je svým vnitřním „zoufalstvím z přetížení“ příliš nezraňoval). Infarkt vyrovnává tvrdost, uplatňovanou vůči druhým, neradostnou činnost člověka i všechna zbytečná odříkání si. Tolik jsme usilovali postavit si nový dům, chatu, tak dlouho jsme spořili na nové auto, kolik škol, školení, přesčasů i práce doma nás stál služební postup. A najednou tohle vše ztratí svoji cenu a chceme jediné - žít. Splní-li se naše přání, nezůstáváme bez poskvrny - bez jizev na svém srdci.

Muži si určí cíl, směr i prostředky k jeho dosažení a „jedou“. Při svém postupu vpřed se neotáčejí ani vpravo, ani vlevo, natož aby se podívali, zda po jejich jednání nezůstává spoušť. Rovněž k drobným zdravotním náповědám: „Takto ne, to nedělej,“ jsou málo pozorní, a tak u nich infarkt myokardu často bývá prvním (jimi vnímaným) projevem ischemické choroby srdeční. U žen, které potkává mnohem méně (vždyť utkány z lásky jsou a lásce mají učit - infarkt myokardu není pro ženu hezkým vysvědčením), infarkt navazuje hlavně na předchozí projevy srdeční ischemie.

V poslední době se výskyt infarktu myokardu posunul do mladších věkových skupin, a to hlavně u mužů, z nichž mnohé heslo doby: „Urvi, co můžeš,“ úplně zaslepí a od lásky k partnerce a rodině odvede. Nejen práci živ je člověk a nejenom za své pracovní aktivity budeš jednou (až z těla „vystoupíš“) ohodnocený.

Většina infarktů postihuje svalovinu levé srdeční komory. Většina infarktů je způsobena použitím nadměrné síly v životě. Kde máme pokorně počkat, jak se daná situace vyvine, kde máme vysílat „jenom“ prosby vzhůru o pomoc nám, našim nejbližším i jiným lidem, tam chybně ještě více zabereme a snažíme se přiblížit vývoj dění i stav věcí našim představám. Jenže jsou naše názory správné? Sebekriticky si přiznejme, že málokdy přesně víme, co je opravdu dobré a jak by to správně mělo být.

Infarkt nejčastěji postihuje spodní stěnu srdce, jež přiléhá na bránici (o morální pokrok jsi svým jednáním zřídka a plytce usiloval, a navíc jsi jím druhým bral chuť do života) a přední stěnu (někdy je nejrychlejší cestou vpřed zůstat stát, jenomže to jsi prozatím nepochopil). Postihne-li infarkt postranní stěny, dotýčný byl k lidem falešný (zasažena je pravá postranní stěna srdce) či míval sklony k (peněžním) podvodům a krádežím (infarkt myokardu se objeví na levé postranní stěně srdce).

Měníme druhé, navrhujeme převratná opatření v zaměstnání a doma, jenže sami se sebou si nedokážeme poradit. Jsme orientováni hlavně na vnější svět a na jeho projevy. Na svůj cit, na potřeby a volání vlastního nitra ovšem nezřídka zapomínáme. Kdo přežije infarkt, ten ať přemýšlí, jestli není lépe starého se vzdát, v jisté míře si své zvyklosti a zájmy sice uchovat, ale již víc je nerozvíjet a spíše je zkvalitňovat. Infarkt dává člověku delší dobou léčby možnost, aby se zamyslel se nad svým dosavadním i dalším životem a nasměroval své příští kroky mnohdy úplně opačným směrem, než tomu bylo dosud. Kdo tak učiní, může objevit nové obzory a dimenze svého člověčenství. Ruku v ruce s tím dojde k malému zázraku - na srdečním svalu se dotýčnému zhojí jizvy, což v duchovní řeči vyjadřuje vyhlazení starých provinění. Dávné, druhým lidem způsobené boly jsou prozářeny láskou, úctou a porozuměním.

Baví Tě ustavičně s někým a něčím bojovat? Takhle chceš žít? Není lepší tolik se neprosazovat, častěji se nechat vést, dopřát si příjemného slunce lásky a klidu na pláži porozumění?

Revmatická horečka

Až chorobná bývá někdy Tvá snaha všechno stihnout - zajistit, vyřídit a nakoupit. Spěch a s ním související stres ničí celé tělo. Zvyšuje se při něm tělesná teplota i rychlost látkové výměny. Ve snaze vykonat vše, co sis naplánoval, nedáš vydechnout vlastnímu tělu. Tím snižuješ výkon plic, zhoršuješ okysličení krve a přetěžuješ levou polovinu srdce.

A najednou to přijde. Po nachlazení, kvůli uspěchanému nástupu do zaměstnání a za povinnostmi, nedoléčeném, se objeví horečka, kterou doprovázejí bolesti kloubů, otoky i postižení srdce (zánět srdečního svalu, nitroblány srdeční a někdy i osrdečníku). Následky revmatické horečky

na mozku (u dětí) a na kůži jsou vzácnější. Běh života se naráz skoro zastaví (pro léčbu je důležitý naprostý klid), neboť nad Tebou visí poměrně velká hrozba - léčení revmatické horečky se totiž občas neobejde bez následků. Zánět kloubů odezní a nezanedá po sobě trvalé stopy, jenže na Tvém srdci může dojít (ne vinou lékařů) ke vzniku chlopenních vad, zejména pokud je revmatickou horečkou zasažen i endokard (srdeční nitroblána, z níž chlopně vznikají). Malá onemocnění Tě náležitě nepřibrzdila, před většími musíš sklonit hlavu a poslušně se léčit.

Vyplatilo se Ti neposlouchat? Angína Tě slušně nabádala: „Odpočiň si a trochu si v hlavě srovnej prospěšnost toho, co v posledních týdnech děláš a jakými způsoby toho chceš dosáhnout.“ Jenže „nebylo nad“ Tvůj úsudek - celý podnik by se během dvou týdnů Tvé nepřítomnosti zhroutil (nebo bys dostal výpověď), atak jsi angínu „přecházel“. Podívej se zpět a kriticky vyhodnoť své „běžné“ tempo i hodnoty, které ve svém životě vyznáváš. Od této chvíle „spěchej pomalu“. Začni správnou rychlostí jít opravdu kupředu a díky tomu mnohem šťastněji žít.

Myokarditida (zánět srdečního svalu)

Zloba v srdci vyvolává zánět v srdci (zánět srdečního svalu neboli myokarditidu). Když neodpustíte těm, kteří svým nesprávným jednáním, neláskyplnými slovy a činy prověřovali velikost Vašeho ega a udělali Vám život těžším, ucítíte bolest také na svém těle. Každá zloba, pocit křivdy, každá představa, že naše dobrota byla druhými lidmi zneužita a vůbec neocenená, srdce bolí a nechává na něm šrámy. Též vyléčení myokarditidy je doprovázeno četnými jizvami na srdečním svalu. Čím kdo zachází, tím také schází. Rány na duši se odrážejí na těle. A naopak trvalý pokoj v duši udržuje pevné tělesné zdraví (včetně spolehlivě fungujícího srdce).

Myokarditida postihuje spíše z jednání druhých nešťastné a posléze chybně se chovající lidi. Sobecky jednající osoba se svým okolím málokdy bojuje, a tudíž zánět srdečního svalu se jí moc netýká - „přeskakuje“ ho a míří rovnou k infarktu.

Dolů sklouzneš lehce, prakticky beze snahy a hodně popletených našeptávačů Tě rádo povede. Dolů sklouzneš lehce, jenže ohrožíš podstatu svého bytí - zdraví svého myokardu, srdečního svalu, který udržuje tělo při životě. Pohyb vzhůru je obtížný, tím spíše, je-li organismus zvyklý na pozemské slasti - dobré jídlo, pití, intimní radovánky a světské zážitky. Pohyb vzhůru je obtížný, ale jediný správný.

Pro správnou práci a rytmus srdce (myokard též obsahuje specializované svalové buňky schopné samostatného vzniku vzruchu i jeho šíření, které tvoří převodní systém srdeční) je třeba pokoj doprovázený radostí. Jak smutek, tak i rychlý sled myšlenek, aniž dojde k podobně rychlým

pohybům těla, má na zdraví myokardu a srdeční rytmus negativní vliv. S pokorou a úctou k lidem žít a z prostých věcí se radovat, znamená chránit své srdce a život patřičně milovat.

Perikarditida (zánět osrdečníku)

Nedozírná je hloubka poznání, které je ukryto v lidových příslovích. Leckdy není na škodu připomenout si moudrost našich předků. „Co zaseješ, to i sklidíš.“ „Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá.“ „Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá.“

Jestliže se člověk nedrží své osobité životní cesty a vybočí z kolejí, které ho vedou k naplnění životního poslání, naruší si tím svou duchovní ochranu i zeslabí odolnost těla. To může vyvolat zánět osrdečníku - perikardu, což je obal, v němž je srdce uloženo. Perikard má dvě vrstvy (epikard a zevní list), mezi nimiž je nepatrná štěrbina, která se při některých onemocněních může zvětšit, naplnit tekutinou nebo krví, stlačovat srdce a vážně ohrožovat lidský život.

Možná jsi člověk šlechetný a Tvá manželka nebo manžel to dobře ví, jenomže běžně své klady a příkladné vlastnosti neukazuješ. Maturitní vysvědčení si nedáváš mezi mastné papíry, fotku svých dětí nepoužíváš jako podložku pod hrníček s čajem. Stejně tak (doma) dobré srdce nemůžeš mezi ostatními lidmi zabalit do nevšímavosti, přísnosti a mlčení tam, kde má Tvá šlechetnost nádherně zářit a dovést druhé k tomu, že se nad svým jednáním zastydí a obrátí se od materiálního a sobeckého snažení k duchovně kvalitnímu chování a smýšlení. Sviť v rodině i v práci.

Na tento svět přicházíš s určitým posláním, s jistou možností dát mu něco cenného. Svým bytím máš přiložit malý či větší kamínek do stále se doplňující mozaiky poznání. Jsou úkoly zdánlivě nevýznamné - například být dobrým řemeslníkem a kvalitní práci dávat radost ostatním. Jsou úkoly větší a cíle ušlechtlejší - třeba vytvářet dobrou, oduševnělou atmosféru v rodině, chránit sebe a své blízké od zabřednutí do hmoty, vyvarovat se zběsilé jízdy na kolotoči chtění, zdánlivých nutností a netrpělivosti.

V každém národě žije v každé době poměrně hodně duchovně velmi vyspělých lidí. Ale málo z nich vše dobré, co v sobě nosí, relativně brzy objeví a pak zřetelně nese životem, chrání si a rozšiřuje. Zvyš jejich počet.

Delší léčba, jak již bylo řečeno, je vhodnou možností k promítnutí si dosavadních životních rozhodnutí a nalezení největších chyb. Nemoc nám pomáhá vyluštit křížovku nevyužitých možností, nesplněných předsevzetí a umožňuje nám lepšími být.

Nač je člověku život, jestliže dotyčný nenaplnuje jeho poslání. Anebo chodí

snad někdo z Vás do práce a nechce být za to odměněn ? Pokud by Vám za práci nic nedali, není lepší tam vůbec nechodit ?

Při prodeji potravin je obal obvykle stejně důležitý jako jeho obsah. Někdy právě obal přitáhne Tvou pozornost k výrobku, který si oblíbíš a budeš ho často kupovat. Ale rozhodně si jakýkoli výrobek nekupuj jen kvůli obalu. Osrdečník - obal srdce je sice důležitý, ale při svých zdravotních problémech se srdcem či jím vyvolaným vysokým krevním tlakem nezapomeň, co je duchovním úkolem srdce, jaká síla z něho vychází a co je třeba učinit, aby tato síla příjemně hrála Tebe i všechny lidi ve Tvém okolí. Neuposuzuj, nýbrž miluj. Nerozebírej a zdlouhavě neřeš, ale odpouštěj, „nahore“ se za všechny své blízké přimlouvej a Boha svým jednáním chval. Ukazuj ho druhým, aniž Jeho jméno vyslovíš.

Je-li v Tobě Světlo, sviť. Máš-li nesmírnou potřebu být milován, miluj i ty, kteří zatím tápou a sobě i Tobě život mnohdy kazí. Konej tak, a onemocnění, která souvisí s obalem srdce, se Ti vyhnou. V těžkých chvílích klesne občas každý, ale k dobru se během nich přimkne málokdo.

Endokarditida (zánět nitroblány srdeční)

Někdy se Ti bude zdát, že bys byla s jiným mužem, který se bude pohybovat v Tvé blízkosti, šťastnější. Někdy Tě napadne, že s touto ženou, která jako naschvál není Tvou manželkou, bys prožil ráj na Zemi. Nemáš pravdu, poněvadž je znáš jen povrchně. Avšak svého manžela, či svou manželku jsi během let Vašeho soužití poznala (poznal) do nejmenších detailů. Již odhadneš, jak zareaguje, co zvládne i zaručeně nesvede. Víš, jak dokáže být protivný (protivná), avšak úplně zapomínáš, jak je někdy milý (milá).

O svém životním partnerovi mluv vždycky hezky, jinak si snižuješ duchovní ochranu a při déletrvajícím „brblání“ na chování partnera také fyzické zdraví svého endokardu - srdeční nitroblány, z níž vznikly srdeční chlopně. Když společnou cestu životem nezvládnete a rozejdete se, zapomeň na křivdy, které jste si navzájem, nejen on (ona) Tobě, způsobili, a mluv o něm uctivě, přej mu šťastný život a pevné zdraví. Pak nebudeš mít pocit, že jsi na všechno sama (sám), nebudeš se zbytečně honit, což by mohlo vyvolat revmatickou horečku a s ní i zánět nitroblány srdeční - endokarditidu. Pokud budeš šířit infekci pomluv, vytvoříš velice dobré prostředí pro neblahé působení streptokoků i stafylokoků a zvyšuješ riziko poškození srdečních chlopní (vzniku jejich vad získaných během života).

Kam kdo směřuje, tam také doputuje. Dobrý za všech okolností a ke všem lidem buď.

Srdeční vady

Srdeční vady omezují funkčnost a výkonnost srdce. Jejich typickým projevem je dušnost. Vynucováním si častějšího odpočinku upozorňuje srdce na sebe. Kdo si svého srdce, jeho možností a potřeb nehledí, kdo nemá, nehledá a trpělivě si nepěstuje v životě klid, ten nemůže být trvaleji šťastný. Po splnění jednoho malého požadavku přichází totiž větší a po něm další a další. Úplnou spokojenost ovšem nikdy nenaleznete ve vnějším světě. Trvalý pokoj, štěstí a také největší tajemství lidského života (odpovědi na otázky o jeho smyslu) jsou ukryty v člověku samém.

Vady ve stavbě srdce mohou být vrozené, či získané během života.

Vrozené vady se většinou projeví již v dětství. U kritických vrozených vad dochází k míšení okysličené a neokysličené krve, projevují se modráním pokožky a vyžadují chirurgické řešení. Mezi vrozené vady patří různé defekty komorových a sinových přepážek, po porodu neuzavření oválného otvoru v přepážce mezi srdečními síněmi, abnormální vyústění aorty a poloha velkých tepen, zúžení aorty či plicnice, různé výdutě apod.

Důvody vzniku všech těchto vad tkví kdesi v minulosti - chyběla láska, druhým ji obvykle brali postižení a zčásti též jejich rodiče. Obavy o zdraví dítěte rodiče stmelují, pouze někteří sobečtější myslící muži ze vztahu komplikovaného nemocí dítěte utíkají v lepším případě do zaměstnání, v horším na stadiony a do pivnic. Vrozené vady kalí člověku dětství, ale většinou (díky schopnostem chirurgů) nepřerušují život.

Získané srdeční vady si vytváříme svými omyly v současném životě. Převážně se jedná o chlopenní vady, které vznikají jako následek onemocnění postihujících endokard (srdeční nitroblánu). Když nás v životě něco významnějšího potká, většinou dříve, než událost přiměřeně vyhodnotíme a vezmeme si z ní ponaučení, přijde jiný zážitek a staré přehluší. Možnost, kterou máme pochopit a využít, zůstává nedořešena a je promarněna. Obdobně se postupně (poněvadž ne jednou, nýbrž častokrát člověk chybuje) nedovírá, nedomyká naše srdeční chlopeň.

Na levé straně srdce se projeví vady, které jsme měli ve vztahu k druhým: nedomykavostí dvojčípé (mitrální) chlopně, aortální chlopně, nebo jejich zúžením. Tyto vady jsou častější, neboť ne v sobě, nýbrž v druhých spatřujeme příčinu svých nezdarů. Na pravé straně srdce se projevují nevyužitá šance, směřující k vlastní osobě a rozvoji: nedomykavostí trojčípé (trikuspidální) chlopně, jejím zúžením i stenózou pulmonální chlopně.

Nedomykavost chlopní mezi síněmi a komorami ukazuje, že dotyčný chybně rozděluje svůj čas a energii pro vlastní život a pro život svých dětí, partnera a rodičů (jsi chorý, neboť Tvůj partner či partnerka není na žebříčku Tvých zájmů první). Při nedomykavosti trikuspidální

chlopně nemocný volá: „Už nasazenému tempu nestačím." Nedomykavostí mitrální chlopně postižený člověk se snaží své úkoly splnit „za každou cenu". „Když více zaberu, zvládnu to," myslí si, a pak často „spláče nad výdělkem".

Nedomykavost aortální chlopně dotyčnému radí: „Ještě to nedělej, chvilku posečkej a dopřej příteli čas, aby se tento úkol pokusil zvládnout sám." Aortální chlopeň svému pánu dobře radí, jenomže ten už je dávno „v trapu" a plní „další neodkladné úkoly". Komu vládne spěch a síla, ten svého štěstí obtížně a velice krátkodobě dosahuje. Jindy potíže s aortální chlopní (tentokrát hlavně na sebe myslícího) člověka napomínají: „Zrak upírej a síly vydávej nejen na své zájmy; druzí Tě potřebují, ale Ty jim potřebnou ochranu nedáváš a pomoc nenabízíš. Upřednostňováním sebe duchovně více ztratíš, nežli získáš."

Srdce a jeho jednotlivé části onemocní (jak už bylo napsáno), buď jsi-li tvrdý k sobě a kvůli práci a obětování se pro druhé nevidíš vlastní život, nebo když je člověk zaměřený pouze na své názory a plány, druzí ho nezajímají a k příslušníkům své rodiny, podřízeným v zaměstnání i známým se chová stroze, přísně a panovačně. Avšak jestliže by se na něm použila jím uplatňovaná měřítka, uspěl by hůře než ti, které tak často kritizuje. Chyby v chování, které učiníme směrem k sobě, plodí lehčí nemoci (nejenom srdce) než když jsme tvrdí k druhým lidem.

Pokud se u Vás, či u Vašeho dítěte objevila vrozená nebo získaná srdeční vada, věnujte v životě daleko větší pozornost vytváření pohody v rodině a též druhým lidem buďte příjemnou oázou a účinnou pomocí. Co během života odpracujete či nashromáždíte, nechtě je pro Vás vždy druhořadé.

Kardiostimulátory

Pokud člověk vše, co umí a vlastní, rozdává, věnuje-li druhým veškerý svůj volný čas, neznamená to ještě, že je dobrý. Dobro totiž znamená umět říci v pravou chvíli i často hodně nepříjemné „ne". Rozsévát dobro znamená vždy sdělovat správný názor (byť je pro druhé - nezřídká pro nejbližší příbuzné - mnohdy bolestivý). Dobrotivá láska zavčas odhaluje naše či jejich pochybení.

Když se dobré srdce nechá řídit hlavně tužbami a chtěním jiných lidí, potom ztrácí svůj pravidelný rytmus a přeskakuje. Cítí nesoulad. Jeho nositel ale nemá sílu a odvahu navenek projevit svůj názor. Strojek, který je člověku voperován, mu prodlužuje život a zároveň vyjadřuje povzdech jeho ducha v myšlenkách: „Ach, to jsem to ale dopracoval. Denně dělám, co můžu, a obětuji se pro jiné, jenže užitek a zlepšení jejich situace je přesto stále v nedohlednu."

Je třeba ukazovat a šířit dobro nabízené druhým. A zároveň i lásku, která je předkládána nám. Dobro si nesmíme nechat nikdy nikým vzít a ničím přehlušit - ani „láskou“ ke svým nejbližším. Neboť láska, kdy srdce ji dávajícího trpí (vždyť nemá víru v lepší budoucnost a cítí jen další úkoly a bol), není pravou láskou, ale pomalým zabíjením se.

Transplantace srdce

Transplantace orgánu člověka do těla jiné osoby je z duchovního hlediska dosti problematická, ačkoli je pro nemocného velkým darem.

Přijetím nového srdce (i ledviny nebo jater) přijímáš také část návyků a zlovyků jeho dřívějšího nositele. Teoreticky bys měl zůstat stejný, neboť středem lidského života je srdce duchovní. Jenže jeho otiskem ve hmotě je srdce fyzické, a to Ti právě bylo vyměněno. Zpětnou vazbou tělesné ovlivňuje duševní, a tudíž i transplantace srdce může výrazně pozměnit Tvé jednání. Z věcí a zvyků, které jsi před operací vůbec nedělal, si ponechej jediné ty dobré. Ostatních (nově získaných slabostí) se trpělivě a postupně zbav. Tvé úsilí bude i díkem tomu, kdo Ti nové srdce dal.

Transplantací lékaři nevědomky velmi úzce propojují osudy dvou lidí. Když čekáte na naději - na transplantaci pro život nezbytného orgánu, važte si této možnosti a přibližujte její naplnění svým příkladným životem.

Oběhový kolaps

Rychlá změna polohy a s ní spojená nutnost okamžité přestavby regulace oběhu může vyvolat oběhový kolaps - zatmění před očima, bezvědomí. Problémy tohoto druhu postihují lidi, kteří mají výborné předpoklady rozdávat kolem sebe pokoj. Jsou citliví a klidní, avšak neblaze poznamenáni dobou tíhnou ke spěchu. Tím v podstatě odvrhují to, co je jim vlastní. Jsou asi jako vyhlášený cukrář, který se rozhodl místo pečení dortů a zákusků pracovat v kamenolomu. Podobají se dobrému houslistovi, který odložil svůj nástroj a hodlá se stát kovářem. Co myslíte, půjde jim nové dílo? Budou v něm stejně zruční, mají pro ně obdobné předpoklady jako pro svou dosavadní práci? Nebylo by moudřejší, kdyby se nadále drželi své vařečky či smyčce?

Naplňujte pokojem a láskou svá srdce při jakékoliv činnosti. Držte se toho, co ovládáte, dělejte zejména to, co Vám jde „od ruky“. Nehrňte se do činností (byť zajímavých a potřebných), v nichž mnohem lepší jsou jiní a které Vám ve větší míře vykonávat nepatří. Věřte, že na nic ve svém životě nejste sami a jednáte-li v souladu s obecným (čili v souladu nejen se svým) prospěchem, je Vám shůry žehnáno a mocně pomáháno.

Hypertenze (vysoký krevní tlak)

Primární hypertenzi způsobují různé faktory. Mezi rizikové patří především strava, bohatá na bílkoviny a tuky (požitkem z jídla nikdy nenahradíš duševní spokojenost), kouření (drž se čistoty svého ducha, ne cigarety, vždyť se sám zabíjíš), velký přísun solí (je lépe málo zažít a krásně prožít, než mít moc, a skoro nevidět a necítit), obezita (kde je nadměrná tuková ochrana těla, tam je prvotně velký tlak na ducha člověka a určitá beznaděj) a stres (když nebudeš věřit v běh života, zákonitě se dostaneš pod tlak a budeš se cítit nesvobodný, jako vězeň někoho a něčeho).

Tlak v těle odráží úsilí, kterým člověk působí na okolní svět a svůj život (a ten pak zpětně stejně silně tlačí na člověka). Hodnota systolického tlaku (horní hodnota) ukazuje, do jaké míry se člověk snaží vše kolem sebe usměrnit podle svých představ, co vše by chtěl obsáhnout, poznat či mít pod kontrolou. Komu nesmí nic uniknout (výhodná koupě, levná a přitom atraktivní dovolená, příležitost rychle zbohatnout), ten musí obvykle hodně zabrat, aby vše stihl. Žije ve stálém stresu, rozhoduje se v šíleném tempu a v jeho mysli vládne chaos. Široký záběr jeho aktivit mu zvedá tlak, zužuje cévy a zanáší jejich povrch nepotřebným balastem. Kde rozum mocně vládne, tam se tlak nahoru neúměrně táhne.

Nic není důležité, nic není nezbytné, ale přesto každý člověk potřebuje pocit jisté vlastní důležitosti a prospěšnosti, který dává jeho životu smysl. Rovněž touží po občasném pohlazení za dobro, které pro ostatní vykonal. Tohle vše lépe uvidět mu pomůže láska, úcta k lidem i k neviditelnému Tvůrci. Věcná přání a rychlost konání opravdovou lásku rozbíjejí. Zastav se a zmírní tlak, který vyvíjíš na dění kdekoli ve světě a tím i na svůj život. Oprosti se svého zlovyku mít vždy poslední slovo a na vše dávat své „schvalovací razítko“. Naslouchej lidem i častěji ustupuj do pozadí. Někdy výraznější a déletrvající zvýšení nebo velké kolísání krevního tlaku postihne člověka, jehož lze nazvat hledajícím. Osoba hodná tohoto označení mnohé ví, obvykle je sečtělá a zná základní myšlenky nejznámějších filosofických i okultních nauk a jejich hlavních představitelů. Při poznávání duchovního světa si již několikrát „natloukla nos“ (také tímto způsobem získané poznání je cenné) a chybám se nevyhne ani ve „výše položených“ úsecích Cesty. Mnoho hledajících má velmi dobré analytické schopnosti a „široký“ rozhled, atak dobře (např. při četbě knih) rozezná, co je napsáno v souladu s jimi známými myšlenkami a co nikoli. Jenže právě jejich vyšší inteligence, rychlé reakce a logické úsudky jim v jisté fázi jejich duchovního vývoje zabraňují dostat se výš. Když se nemohou pohnout z místa (možná, aby si předtím něco dořešili), místo aby otevřeli svoje srdce, odevzdali se a přenesli přes mnohé jim způsobené křivdy, snaží se „překážku růstu“ překonat tím, v čem vynikají - rozumem. A tak, aniž si to uvědomují, mnohé ve svém okolí utvářejí k obrazu svému silou, a jejich srdce pláče. Daný hledající ví, že v životě není náhod

a všechny člověku způsobené křivdy jsou jenom zdánlivé, avšak začne-li jej někdo nabádat k pochopení jeho citových bolestí, zavře se a od tématu „uteče“.

Mnozí hledající nevidí na problémech, které mají doma, v zaměstnání či s přáteli svou vinu, nejsou schopni kát se, přiznat svou malost a srdcem odpustit. Následně se jim zvedá krevní tlak, či jim srdce „z těla utíká“. Kdo málo odpouští, ten málo miluje. Komu nad vlastními hříchy upřímná slza z oka skane, ten „uzel na srdci“ láskou rozpustí a jako balónek naplněný heliem stoupá výš.

O sekundární (ledvinové) hypertenzi je pojednáno dále (viz str. 144).

Hypotenze (nízký krevní tlak)

Hlavně mladé ženy jsou často zaskočeny současným životem, jeho syrovostí a neúprosností, s níž drtí slabé, nechává je napospas uprostřed pustin nevydařených manželství, v dětmí nenaplněných nadějích, ve smutku ze samoty a s bezvýhodným pohledem do budoucnosti.

Dětem, které žijí v neharmonických rodinách, se také právě dobře nedýchá. Nemají tak často jako jiné ratolesti na tváři úsměv z naplnění svých přání a z příjemného ovzduší, které (málokdy u nich) doma vládne.

Něžné pohlazení je pro dítě mnohdy více než drahá hračka. Dítě se sice zevně „jen“ přivine k matce, otci nebo ke svým prarodičům, stulí se a ztiší, ale vnitřně ožívá. Hrát si v nepěkné atmosféře je jako hrát si ve tmě.

Pokud se dílo nedaří a stále hrozí nejistota (kterou si navíc svou pesimistickou povahou zvýrazňují), jestliže mě nikdo nepochválí, nepohladí, když si mne svět málo všímá a skoro mnou pohrdá, tak proč žít? Proč vyvíjet snahu? Proč tlačit a radostně pumpovat do celého těla krev?

Trpíte-li nízkým tlakem, najděte si ve chvílích volna své nejvýraznější životní bolesti a najděte si také své radosti. A tužkou si je zapisujte vedle sebe (do dvou sloupců) na papír. Z těch bolestí vědomým a soustavným úsilím postupně umazávejte, na stranu radostí zvolna připisujte nové činnosti přinášející Vám potěšení. Lepšími, duchovnějsími a přínosnějšími pro ostatní se stáváte překonáváním svých trápení a omezení. Pasivní smíření se s osudem Vás „vzhůru“ nedovede.

Nízké hodnoty diastolického (dolního) tlaku svědčí o klidné, vnitřně vyrovnané, na stres a hlavně na psychickou zátěž už zvyklé osobnosti. Dosvědčují, že duch dotyčného je zralejší a Pánovu „Pokoj Vám“ bližší. Nízké hodnoty systolického (horního) tlaku odráží malou chuť do života, nízkou aktivitu daného jedince a jeho časté poráženecké nálady.

Kdo klopí oči, ten nemůže spatřit zlaté paprsky slunce. Kdo už při prvních nezdarech pláče, toho asi nepotěší ani kvetoucí příroda. Avšak kdo trpělivě odhazuje běžným okem neviditelný černý háv chmur i často zbytečných starostí, který mu na hlavu opakovaně „padá“, tomu se život rázem prosvětlí a krásu svou mu plně ukáže.

Ateroskleróza (kornatění tepen)

Různé stupně srdeční ischemie, vysoký krevní tlak a kornatění tepen jsou jako tři bratři držící spolu. Silní, soudržní a skoro nepřemožitelní vyzývají člověka k měření sil.

K rizikovým faktorům, které jsou uvedeny u vysokého krevního tlaku, přistupují u kornatění tepen ještě věk a fyzická pasivita. Aterosklerózou je postiženo velké procento populace. U mužů se objevuje mnohem častěji, v daleko nižším věku a s citelnějšími následky než u žen (obvykle ve spojení s vážnými nemocemi - infarkty či cévními mozgovými příhodami).

Naše tepny mají být pružné, přizpůsobivé a hladké. Čím jsme starší, tím jsme většinou tvrdohlavější, nepřístupnější a odmítaví k podnětným názorům. Čím více let máme, tím méně se fyzicky i duševně pohybujeme, tím méně se měníme a hůře dobrovolně utváříme k lepšímu. Cévy proudí k lidským orgánům život. Duševní (myšlenkové a názorové) zbrzdění života se pozvolně projevuje i v tělesné rovině - aterosklerózou.

Denně k nám přichází mnoho různých lidských zájmů, střetů a nepřijemností. Můžeme v klidu a bez obav všechny známé, které potkáváme, pozdravit, vyslechnout a trochu se jim i svěřit? Je průběh rozhovoru a jeho vývoj hladký (jako povrch cév, jimiž proudí krev), nebo víme, že si na něco musíme dát v hovoru pozor, něčemu je lepší se vyhnout, určité téma je moudré radši neotvírat? Obvykle nemůžeme s radostí a dětskou bezprostředností říci vše, co máme na srdci (dostatečně rozvést ke všem buňkám okysličenou krev), neboť nánosy nedorozumění, nelásky a vin (cholesterolu) leží na naší životní cestě.

Muži (a také emancipované, hodně samostatné ženy) se snaží sled pro ně nevýhodných životních událostí potlačit a dosáhnout svých plánů a představ za pomoci vyššího úsilí. Chovají se spíše nepokorně - vládnou silou a domnívají se, že to stačí. Jenomže tento postup je pro stárnoucí cévy zkázonosný. Křehká, zvápenatělá céva se může při větším tělesném nebo duševním energetickém výdeji poškodit, vyvolat trombózu a vážně narušit funkce nejdůležitějších orgánů (např. srdce, mozku či plic).

Kornatění tepen může zastavit víceméně přirozené (ale současně důsledné) přizpůsobení se našim současným možnostem i lidem, které nám osud do cesty přivedl. Snažte se nikdy nikoho nezranit

a láskyplně vnímejte život. Pěkně jednejte se všemi lidmi. A to vše spojte s kvalitní, pestrou stravou a se zdravým životním stylem. Potom zastavíte proces, který ve svých důsledcích v dnešní době zkracuje, či dokonce ukončuje život velkému množství lidí.

Onemocnění (např. kornatění tepen) si vyléčí člověk, který alespoň zčásti odhalil žebříček správných životních hodnot a ve svém chování ho trpělivě aplikuje. Každý z nás si v nějaké formě musí projít tím, co druhým i sobě natropil. Na „vlastní kůži“ pocítit, pochopit a odmazat své viny - to je náš každodenní chléb i úkol.

Zúžení a uzávěry tepen

Svírá-li Vás život obtížně řešitelnými událostmi, svírá a zužuje i Vaše cévy. Jejich průsvit, již tak omezený usazeninami, se dále zmenšuje.

Když Vás život srazí na kolena velkou bolestí (úmrtím dítěte, blízkého příbuzného, zásadně Vás zklame partner), zhasne-li Vám světlo, zmizí cíl, za kterým jste šli a který byl hvězdou na ztemnělém nebi všedních dní, dochází často (s určitým časovým odstupem, během nějž se sčítá bolest i stupňuje pravděpodobnost onemocnění) k uvolnění krevních sraženin a k ucpání cév či žil. K uzávěru cév dochází při akutní a výrazné duševní bolesti či zlobě, ucpání žil nastává při snášení déletrvajících neradostných životních podmínek - je vzpourou proti nim a zoufalým pokusem o změnu.

Ischemická choroba dolních končetin, Buergerova choroba

K pohybu vpřed Ti dopomáhají kromě srdce i dolní končetiny (a jejich zakončení - nohy). Chůzí měníš místo svého pobytu a jdeš vstříc novým zážitkům, jimž by ses nezřídka raději vyhnul. Odmítáš prodloužení řady Tvých povinností novými. Myšlenkami dopředu moc nejdeš, čímž bereš svým nohám sílu a přispíváš ke vzniku ischemické choroby dolních končetin. Důvody jakékoliv ischemie a jí vyvolané problémy vždycky výrazně souvisí: tělesně s aterosklerózou, energeticky s jednotvárným pohybem a duchovně s psychickým stavem dotyčného, s mírou optimismu v jeho pohledech na život i s jemností jeho chování.

Vpřed máš jít sice opatrně, ale zároveň s hřejivým pocitem v duši. Máš se těšit na to, co přijde, a nemyslet si, že budoucnost nějak přežiješ, neboť nebude lepší než Tvá přítomnost. Nevěříš-li, že Tě má život rád, málo se plícemi nadechneš a též se někdy nohama těžce od země „odlepuješ“, jelikož je máš „jako z olova“ a s potížemi chodíš. Bezpečnější není zůstat stát na místě, nýbrž jít k domovu svého ducha. Věř v lásku a spatři ji i ve svém životě (třeba s pomocí někoho, kdo Ti napoví, kam se máš

dívat a na co svou pozornost soustředit). Svým dolním končetinám tím dodáš sílu, protože odstraníš vlastní, jenže mylným, hodnocením reality vytvářené bloky, zlepšíš jejich prokrvování a zbavíš je i častého pocitu chladu. Rady v předchozím odstavci patřily spíše ženám. Mužům přináležejí obvykle jiná slova, která by si měli „zapsat za uši“, pokud nechtějí mít problémy se svými dolními končetinami (vrcholícími Buergerovou chorobou). Hodně „masožravý“, alkohol v oblibě mající, při různých sportovních duelech vzrušeně křičící a kouřením cigaret se uklidňující (čili skoro typický) muž se od ženy podstatně liší. Nemívá strach, nezná nerozhodnost. Je vládce, dobyvatel a nač se ho zeptáš, na to má „správný“ názor. Jenže... Někdy se na všechny kolem zlobíš, všechny lidi obviňuješ, žádný Ti není dost dobrý. Ale podíval ses někdy stejně kriticky na sebe? Musíš mít denně maso? Proč zabíjíš? Kouříš? Proč se zabíjíš? Proč si nezdravou stravou, životním stylem, kritikou druhých, nemístnou ironií a znevažováním života sám bereš sílu pro své další životní kroky? Proč nedáváš, ba naopak běžně rozbíjíš pohodu a radost? Podívej se na výsledek - na své nohy - na atrofující, zmírající pokožku a její barvu (křídově bílou či červenofialovou).

Vnímej chlad svých dolních končetin a přemýšlej, proč Tě ischemická choroba dolních končetin v jisté fázi svého vývoje nutí ke kulhání a za čím vlastně pokulháváš (možná za viděním krás světa a dobra obsaženého ve všech lidech). Rozjímej, proč Tě potkává bolest, kde jsi ji dříve sám (sama) třeba někoho nepochopením zasel (a), proč Tě v aktivitách skoro až zastavuje a k čemu Tě jisté zklidnění životního tempa vybízí.

Ač jsi často jinými sužován, oni za Tvůj neblahý zdravotní stav nemohou. Jsou to Tvé nohy, Tvoje tělo, výsledek Tvého dosavadního života, myšlení, reakcí a skutků.

Jestliže trpíš Buergerovou chorobou, nauč se být radostí pro jiné, nauč se vkládat děkovná a chápající slova do svých úst. Zahod' cigaretu a svůj dech provoň chválou života i lidí. Nečekej zázraky. Buď vděčný i za pouhé zastavení nárůstu potíží. Nepohrdej ani malou odměnou za Tvou velkou snahu a nepřehlédnutelné zjemnění chování. Neznevažuj „pouhé“ mírné zlepšení stavu svých nohou. Vskutku hladového potěší i drobky ze stolu a zbytky hodování druhých. Važ si nalezených střípků Tebou rozbitého a ztraceného zdraví.

Křečové žíly (varixy dolních končetin a v jícnu)

Odkysličená krev se vrací k srdci žilami. Tlak v žilách je nižší, a proto jsou jejich stěny tenčí než tepny. Častou žilní nedostatečnost na dolních končetinách doprovází varixy - vakovitě rozšířené a klikaté úseky žil.

K srdci se vrací krev, ke člověku minulost. Samovolně, bez námahy k nám

přicházejí doposud v mnohých životech nezvládnuté situace, které vyvolají potřebu reakce a určité (dříve v našem podání chybné) jednání.

U většiny lidí objem potřebného učení ve škole lidskosti, lásky a víry vysoce převyšuje objem jimi už zvládnuté látky (stejně jako je v žilách dvakrát více krve než v tepnách).

Člověk je během života uváděn do situací, které prověřují jeho vnitřní sílu. Nejčastěji se tak děje při soužití s partnerem. Potkají se, seznámí, zamilují a potom uzavrou sňatek dva lidé - muž a žena. Dobré vlastnosti, kterými jeden z páru oplývá (např. zdravé sebevědomí, nadhled a pracovitost), obvykle dost chybí jeho protějšku. Ale taktéž on doplňuje dvojici prospěšným (svým citem, uměním tolerovat chyby jiných a odpouštět). Manželství trvá, zamilovanost se zvolna rozplývá a přichází každodenní zaběhnutý rytmus a činnosti. Spontánní radosti již není tolik jako dříve. A člověk začíná být nespokojený. Místo úcty a chvály haní svého partnera, všímá si především jeho nedostatků a nato dobré v něm zapomíná. Láska pomaličku umírá a časem vedle sebe žijí dva lidé, kteří si skoro nemají co říct. Muž si většinou najde přátele a upne se k svým zájmům, žena pak obvykle trpí uprostřed přemíry rodinných povinností a péče o děti. Sklání hlavu a mnoho už od života nečeká. „Dělejte si se mnou, co chcete,“ je často cítit z unavených ženských srdcí.

Čím déle žena setrvává v tíživé situaci duševního a citového osamění, na jejíž řešení už rezignovala, tím více se její žíly roztahují a žilní chlopně nedomykají. Postiženy jsou hlavně „nepotřebné“, do (vnímáno) chmurné budoucnosti ji nesoucí dolní končetiny. „Není kam spěchat a nač se těšit, všude mě čekají jen starosti a běhání kolem jiných.“ Krev v postižených, mírně roztažených žilách teče k srdci i (z důvodu nedomykavosti žilních chlopní) zpět („duchovně“). Chová se stejně jako žena, která se bezcílně zmítá sem a tam v uragánu povinností a nedrží směr. Stav varixů se zhorší tomu, kdo nevidí východisko, jak zlepšení své těžké situace dosáhnout.

Lékaři tvrdí, že většina tzv. primárních varixů vzniká na dědičném podkladě. Duchovně tím říkají, že co jako děti vidíme doma v chování svých rodičů a prarodičů, to posléze žijeme ve vlastním manželství - obdobně se chováme k partnerovi či partnerce. Sklony k opakování jednání rodičů vyvolávají dispozice k obdobným zdravotním neduhům. Ke vzniku varixů samozřejmě přispívá např. zaměstnání (cca osmihodinové stání při práci), těhotenství (vyšší a jinak rozložené zatížení dolních končetin) či ploché nohy (viz str. 318). Je-li dotyčný pohyblivý v duchu a svízele svého života zkouší řešit, jeho „zděděné“ varixy se nezvětšují a nohy ho nebolí. Fyzická zátěž je určité minus, duchovní „k nebi myslí i chování pozvedávání“ velké plus, které spolehlivě udrží zdraví dotyčného v příjemných mezích.

Jícnové varixy se objevují na přechodu jícnu a žaludku. Někdy je vyvolají

nepříjemně ohnivé řeči. Většinou jsou ale následkem potlačení emocí a mlčení ve chvílích, kdy je potřeba říct vlastní názor. Dotyčný si není častokrát jistý, zda je lepší mluvit či mlčet, jenomže než se rozhodne, situace se kolem něho přežene, nebo ji ten druhý mezi tím podle svých představ a názorů „vytváří“, dané udělá, či ostatním „po svém“ řekne. Často vznikají jako následek ztíženého odtoku krve z břišní dutiny při vážném onemocnění jater (čili při výrazných potížích v komunikaci s jinými lidmi a neadekvátním projevení se - pasivním i sobeckým). Jestliže jícnové varixy krvácejí, nemocný obvykle ztratil veškerou chuť žít.

Když je Váš životní úděl těžký, je nutné jeho výzvy, přestože to bude bolet sebevíc, ve vhodný čas řešit. Kdo dopřeje starostem, aby ho dusily, ten se nechává postupně zabíjet. Život je krásný a člověk někdy, aby mohl spatřit jeho nádheru, musí projít bojem o znovunapravení svého manželství, o znovurozsvícení ohýnku společné lásky. Je třeba ukázat se partnerovi (partnerce) v tom nejlepším světle, dbát o sebe duševně i tělesně a tím na sebe obrátit pozornost, aby v partnerovi (nebo v partnerce) byla opět probuzena touha a dvěma lidem i jejich dětem se žilo lépe.

Zánět žil (tromboflebitida a flebotrombóza), trombóza

Při povrchovém zánětu žil (tromboflebitidě) pokožka kolem postižené (křečové) žíly (obvykle na dolní končetině) zčervená, předmětné místo bolí a nebezpečí embolie nehrozí. Ranami na duši, které postižený, nebo postižená v klidu neustáli a jež onemocnění vyvolaly, bývají nejčastěji řetězce nepěkných slov, které stvořili a vyřkli: životní partner, děti, rodiče a někdy i spolupracovníci. K nim se občas přičlení pozdní příchod partnera domů - v povznesené náladě a s prázdnou peněženkou, neúspěch dětí ve škole či v osobním životě a přespříliš úkolů v zaměstnání. Osoba, na niž tohle vše v relativně krátkém čase dolehne, ztratí radost a nejeví zájem o svou budoucnost (duchovně je „zkalena“ krev a také jsou zeslabeny a záhy tělesně postiženy dolní končetiny umožňující člověku chůzi). S průběhem života nesouhlasí (to se duchovně rovná zánětu) a k dárcům problémů nevysílá nemocný právě chválu (a prožívá obdobnou bolest, jakou v mysli nosí a již by si podle něj druzí (tvůrci jeho těžkostí) zasloužili). Klid na lůžku ztlumí také mysl a ostatní členové rodiny si částečně na chvíli uvědomí, jak cenné služby jim nemocný poskytuje. Více si ho váží a říkají: „Hlavně abys, maminko, byla brzy zdravá.“ Pro sebe si ale nechávají dovětky typu: „Vždyť tuto sobotu máme ples a potřebuji, abys mě spravila a vyžehlila šaty,“ nebo: „V neděli jsou rybářské závody a já budu muset, pokud se neuzdravíš, trčet doma s dětmi.“

Po opakovaných lehčích onemocněních přichází varování důraznější - zánět hlubokých žil (flebotrombóza), při níž končetina oteče, nemocný má teplotu a zrychlenou srdeční činnost. Když nedodrží přísný klid na lůžku, hrozí mu vytváření krevních sraženin, jejich putování krevním řečištěm a nezřídka plicní infarkt, který ohrožuje život. Při zánětu hlubokých žil a tromboembolické nemoci (charakterizované vytvářením trombů) je vzpoura chorého proti průběhu jeho života velká. „V hlavě“ se mu honí návrhy na zásadní řešení (např. od všech brzy uteču, rozvedu se, „něco si udělám“, již se nebudu starat o matku, která mně, ač o ni pečuji, stále nadává) a podmínky, v nichž se nachází, jsou opravdu těžké. Nutno ale říci, že si je vytvořil a úkoly na sebe nabral víceméně sám tím, že dřívější projevy bezohledného chování (většinou rodinných příslušníků) přehlížel a ještě víc se jim, snad v naději, že si ho konečně začnou vážít či změni se k lepšímu, podbízel prací, zvyšovaným kapesným apod.

„Tak už toho mám dost, tohle již snášet nebudu, na to se můžu vykašlat. Máte mě za služku. Jsem Vám dobrá jen na práci.“ Poznáváte se? Nezlobte se na svého muže (děti, ženu). Kdo do rukou bere meč, ten narazí na partnerův štít. Kdo naplněný láskou dny, měsíce a roky pluje, ten (třeba ne ihned, ale časem určitě) lásku v tom druhém zase probudí, najde s ním opět společnou řeč a chuť jít ruku v ruce životem. Ovládne-li Vás zloba a k ní pocit, že lepší to již nebude a do konce života Vás čeká jediné neohodnocená dřina, počítejte, že se Vaše prognózy budou spíše plnit a zdravotní problémy přibývat.

Krevní sraženina se tvoří a žíly ucpává, pokud je v nesouhlasu s něčím a ve zlobě na někoho obsaženo nepochopení vlastní viny, když nemocný kritizuje a zároveň odmítá vlastní spoluzodpovědnost.

Při flebotrombóze ležíme - někdy i v nemocnici. Nemůžeme se moc hýbat, jelikož jsme ani nechtěli jít vstříc novým událostem a příběhům.

Kdo se nepohne z místa myšlenkami, ten posléze ustrne i tělesně. Nemocí si sice vynutí jistý soucit a chvilkové vzednutí lásky jemu nejbližších, avšak zároveň podstatně (hlavně tělesně) zastaví sebe.

Životem jdi s klidnou myslí, pokorným srdcem a nadějí v hezké příští dny. Odpouštěj těm, kteří Tě sužují (ač to s nimi myslíš dobře a chceš jim pomoci). Dávej lásku a nečekej, že Ti vzápětí bude opětována. Všechno chce svůj čas a zapisuje se nejen na Zemi, ale i v říši Ducha. Co nevidí lidé, to spravedlivě ohodnotí Bůh.

Chronická žilní nedostatečnost, bércový vřed

Ani po deseti letech soustavného utrpení nechtěj jiné trestat. Nenos v sobě myšlenky na křivdy, ublížení a rány, které jsi dostal. Neoživuj je

vzpomínkami. Nevracej utržené rány druhým, a to ani „jen“ v myšlenkách. Očištěním své mysli ulevíš i svým nohám.

Když nenaplňuješ správný přístup k životu a lidem, začneš duševně i tělesně odumírat. Tvé dolní končetiny budou zprvu unavené a někdy Ti večer otečou, později bude jejich otok trvalý (což je známka nezbavení se, nevstřebání něčeho), kůže na nich Ti začne atrofovat a zhnědne. Nakonec obrovský tlak v Tobě ukrytých křivd vyrazí jako sopka z nitra dolní končetiny na její povrch, a vznikne Ti na ní bércový vřed.

Nehojí-li se Ti přes veškerou snahu lékařů a dodržování jimi navržené terapie bércový vřed, máš v sobě stále ještě otevřeno nějaké minulé nedorozumění nebo bolestivou situaci. Neumíš odpustit, nedokážeš na Tobě způsobenou bolest zapomenout. Nekřič: „Tohle jsem si ale od Vás nezasloužil,“ nýbrž ze srdce vysílej: „Co se stalo, stalo se; každý občas chybujeme. Přijď opět ke mně a odpusť mi, mám Tě rád(a).“

Nehleď si druhých, jejich dosud nezvládnutých sklonů a chyb, a zkus raději napřed zvládnout sám sebe. Neboť kdo chce napravovat chyby druhých, nechť je nejprve sám čist.



Kdo dokáže pohladit své srdce, ten dokáže pohladit a posílit svou podstatu. Znásobí své duchovní i vitální síly a viditelně pookřeje.

Kdo dokáže pohladit srdce druhých lidí, ten pochopil smysl života. Již ví, že má žít nejen svými zájmy, ale hlavně jiným pomáhat a chránit je. Svým bytím zkrášluje svět a vše vůkol zbavuje šedi, zármutku a pláče.

Mravní čistota a láska v srdci působí na lidi stejně jako voda v horské bystřině na blátem obalený kámen - omývá je a jejich duše i těla čistí. Průzračný tok Poznání a čistého vědomí prozáří vše, co do něho bylo vhozeno.

Svá srdce naplňujte hřejivou láskou k druhým, pokorou a pochopením. A také si svá srdce sami pohlad'te, radujte se a spočiňte. Potom Váš hnací strojek vitálních sil, energií a krve bude v pořádku, poněvadž bude chráněn chápáním svého poslání ve hmotě i v duchu.

KREV, LYMFA, SLEZINA

Krvácení (hemoragie) - anémie (chudokrevnost) - leukémie - zvýšená hladina kyseliny močové v krvi (hyperurikémie) - hemofilie - zvětšení, zanícení a zduření mízních uzlin - městnání lymfy, lymfedém - maligní lymfomy (Hodgkinova nemoc) - zvětšení, ztvrdnutí a natržení sleziny - nakažení virem HIV, AIDS - ztučnění brzlíku - dárcovství krve.

K pravidelně se opakujícím veselejším dnům v lidském životě patří den výplaty, zaplacení námi vystavené faktury, či připsání ohodnocení práce člověka na jeho účet. Zdali se jedná o částky vyšší nebo menší, zasloužené či spíše nikoli, to neřešme a pomiňme. Každý člověk pochopitelně přemýšlí, co si může za vydělané peníze koupit, jak si obohatí tento příjemný čas. Nákupy v den výplaty bývají větší. Máma, symbol péče o rodinu, přijde domů a na stůl z tašek rozloží chutné pokrmy, zeleninu, ovoce i pamlsky. Členové rodiny se obvykle dychtivě vrhnou na jí nabízené, nasytí se a ukojí své chutě.

Podobně v den výplaty ožívá také lidské tělo. Spokojenost člověka pro něj znamená celkové uvolnění, zkvalitňuje a prohlubuje se dýchání, a díky tomu lip okysličuje krev. Přisun bohatší, buňkám více kyslíku a živin nabízející krve je časem zapominání bolestí a léčení nemocí těla radostí.

Euforie z nákupu a štěstí z něj vcelku brzy přejde. Člověk se nasytí a na stole zůstanou zbytky pokrmů, obaly od jídla, odpad z čištění zeleniny a drobky. Většinou je to opět starostlivá máma, srdce rodiny, která vše ze stolu uklidí. V lidském organismu je to podobné - odpady, jimiž jsou zbytky látkové výměny i různé nečistoty, uklízí a z těla pomáhá vynášet lymfa. Je tvořena ve většině orgánů z tkáňového moku (ten vzniká z krve, obklopuje buňky a zabezpečuje jejich výživu). Lymfa je část tkáňového moku, která se přímo ve tkáni nevstřebá zpět do krve. Z orgánů je odváděna lymfatickými cévami, z nichž největší se vyprazdňují zpět do krve prostřednictvím tzv. hrudní dučeje, ústící do hrudní žíly v blízkosti srdce.

Peníze, které za nákupy vynaložíme, se někde shromažďují. Sběrným místem peněz je banka. Obdobně důležitým uzlem krevního oběhu je slezina. V bankách pracují nejen osoby poctivé, ale i různí dobrodruhoví a vypočítavci, kteří hlavně hledí na to, jak prostředky, které lidé do banky ukládají, využít pro osobní prospěch. Kdo ovládá banku, ten má velkou moc. Stejně tak slezina je orgán s významným vlivem na celé lidské tělo.

Kolem nás, v říši duchovní, jsou nejen síly čisté, sloužící výhradně pokroku lidstva. Proto svým vhodným jednáním volejte k sobě jedině to, co Vám opravdu pomáhá vnitřně růst. Nikdy nepokoušejte síly, které Vás

mohou časem zcela ovládnout, svým negativním vlivem zahltit a Vaši duši zničit.

Úkolem krve a lymfy je dávat a uklízet. Naučme se tak jako ony dávat všem svým buňkám radost a pomáhat druhým překonávat jejich starosti.

Krvácení (hemoragie)

O této problematice je pojednáno též v kapitole „Základní chorobné procesy“. Připomeňme si jenom, že jakákoli ztráta krve vyjadřuje ztrátu životní radosti a člověka dost vyčerpává. Oslabuje ho hlavně nevratným úbytkem železa (jeho duchovní symbolika vyjadřuje připravenost člověka zvládnout vše, co ho čeká). Krvácejícího člověka sužuje v nitru něco, co prožil nebo brzy očekává. Nedokáže vykouzlit úsměv na tváři, uvolnit svůj celkově temnělý vzhled a najít životní radost i ve ztížených podmínkách. Pláč ducha se při vhodné příležitosti projeví i na tělesné úrovni.

Krvácíme-li viditelně na pokožce (krevní výrony, hematomy, krvácení z kapilár), je důvod krvácení v něčem, co se nás velmi úzce dotýká.

Vykašlavaná krev vyjadřuje jedince jinými „svázaného“ a vedeného k úkolům, s nimiž niterně nesouhlasí. A naopak vykašlávání krve může potkat i člověka, který druhé ovládá a slovně nevybíravě napadá.

Krev ve stolici ukazuje na bolest zasunutou hlouběji v našem životě, časem skoro zavátou, ale námi stále řádně nezpracovanou, a proto nás pořád ničící. Před krvácením nám dané trápení něco připomenulo.

Krvácením do břišní dutiny vyjadřujeme rezignaci a výraznou nechuť nadále žít ve stávajících podmínkách. Jsme nezdravě odevzdání, nedokážeme se konstruktivně a optimisticky postavit k nepříznivým situacím, které již delší dobu prožíváme, obvykle ve vlastní rodině.

Krvácení do mozku vyřadí člověka na jistý čas z lidského hemžení a většinou podstatně změní jeho život. Duchovně je vyvoláno stereotypem jeho jednání a snahou vše kolem co nejvíce přizpůsobit vlastním představám. Svědčí o ustrnutí chorého ve špatných postojích, v nevhodném myšlení i jednání. Četné předchozí impulzy k nápravě nebyl schopen klidně přijmout a šmahem je odmítal, místo aby rozjímal o jejich ceně. Postoje nemocného zhruba vystihují věty: „Jedině když se okolní dění odvíjí podle ‚mých not‘, tak je to dobře a neprotestuji.“ Ženy postižené krvácením do mozku předtím nezřídka naříkaly: „Jestli to neudělám sama, nikdo jiný si toho ani nevšimne a ruku k dílu nepřiloží.“ Ale přestože se ocenění druhých nedočkaly (a jejich radu: „No tak to nedělej,“ neposlouchaly), nezastavily se, pořád dřely a chod nejenom svého života chtěly až sveřepě přizpůsobit vlastním představám.

Chápání ceny života osobou, u níž došlo ke krvácení do mozku, je zkreslené, nepřipouští vliv „vyšších“ sil a moudrosti života. V jejím vyjadřování je často podtext: „Jen já dobře konám, pouze já tady něco dělám.“ A proto po jistém čase z jejích úst též uslyšíme: „Zase jedině já (nespravedlivě) trpím.“

Pokud člověk zvrací krev, sužuje ho něco v průběhu polykání - čili je „slabší“ v poklidném přijímání toho, co k němu přichází. Trápí ho něco prvotního, odmítá momentální stav a neblahý vývoj jednoho z nosných témat svého života. Na danou bolestnou situaci stále myslí a opakovaně ji prožívá. Místo aby ji pokorně přijal, měl jistý nadhled a odreagoval se od ní, volí a okolo sebe rozsévá nespokojenost, zlost a odpor vůči životu. Jeho vzpoura proti lidem a světu je někdy doprovázena alkoholismem.

V životě bez větších starostí a problémů se obvykle naučíme celkem málo. Nezřídka si spíše zkazíme charakter. Dostatek peněz a možností nám většinou dobrou službu neudělá. Člověka mobilizuje utrpení, které aktivuje jeho ducha, zvyšuje obezřetnost a vrývá se mu nesmazatelnými životními zkušenostmi do paměti. Správně snášeným utrpením člověk hlouběji poznává smysl i cenu okolního dění a k lidskosti nejspolehlivěji roste. Přijímejte a vstřebávejte životní bolesti klidně a s pokorou. Velice milosrdně jedněte s těmi, kteří Vám utrpení způsobují. Chovejte v úctě i tyto lidi, služte též těžce chybujícím. Važte si života a věřte, že po tísnivé noci opět přijde krásný den.

Anémie (chudokrevnost)

Chudokrevností neboli anémií nazýváme onemocnění, při němž je v krvi sníženo množství krevního barviva (hemoglobinu) a červených krvinek (erytrocytů). Z lékařského hlediska vzniká z různých příčin, které jsou uvedeny níže. Stručně vyjádřená duchovní příčina jejího vzniku: málo radosti ze života, povinnostmi, dominantními partnery či na dítě hodně náročnými rodiči utlumená chuť žít, malá psychická odolnost, nerozhodnost při řešení životních zádrhelů i hodně nedorozumění v okolí.

Chudokrevnost způsobená utlumením krvetvorby v kostní dřeni nastává, když delší dobu nejste spokojeni v běžném životě, čili v tom základním (což je i duchovní symbolika kostí - opory a jistot). Přichází, nevidíte-li své drobné úspěchy i radosti a nemůžete najít pro tělo i duši tolik potřebný vnitřní klid. A přijdou-li skutečně horší chvíle, máte tendenci začít si hned stěžovat, místo abyste se čelem postavili k řešení před Vás postavené výzvy. Naučte se vidět obyčejné krásy života, třeba v přírodě. Svůj osud nesrovnávejte s jinými. Kdo nevidí lidskou dobrotu a nevnímá příjemný slunce svit, ten nemůže dostatek červených krvinek nikdy mít.

Jestliže je anémie vyvolána předčasným a nadměrným zánikem červených

krvinek, které se rozpadají hlavně ve slezině (v „černé díře“ našeho tělesného vesmíru), je duchovní podstata podobná: „Už abych měla všechna trápení za sebou," či „Raději od toho pryč, ještě bych to pokazila." Člověk nemůže před výzvami života strkat hlavu do písku jako pštros. Co k nám přichází, s tím máme vhodnými způsoby změřit své síly, to nás může zušlechtit a ukázat nám nové obzory.

Ale nejčastěji vyvolává anémii nedostatek železa v organismu, a to hlavně u žen. Člověk se má těšit na hezké a pozitivní události příštích dnů, avšak zároveň má být vždy připravený odolávat náporu možných problémů (jak praví duchovní symbolika železa). Je třeba o sebe patřičně dbát, trénovat svoje fyzické tělo i psychiku. Teprve trápení a bolesti těla i duše ukazují, jaký kdo opravdu jsme, na zvládnutí čeho máme vnější i vnitřní sílu, jak vhodně jsme schopni svízele řešit a nakolik mírumilovně dokážeme snášet těžkosti. Až ve velkých bitvách se pozná síla a velikost srdce vojevůdce. Stále a trpělivě se proto připravujeme na čas nelehkých „soubojů", díky nimž máme šanci duševně růst. Zároveň se zbytečně nebojme zkoušek, které k nám s velkou pravděpodobností přijdou. Přece ani slunce nemůže stále svítit, třeba je i noci a deště. Nestrachujme se potíží, „tmy" nejistoty a „deště" úkolů, vždyť „do růžová" vyspaný člověk je, stejně jako příroda po dešti, docela spokojený.

Krátkodobá chudokrevnost vzniká úbytkem krve po krvácení. Chtěli jsme druhým ukázat svůj bol, ale bylo to zbytečné vysilování - neslyšeli nás, nepostřehli, co od nich dost potřebujeme. Sílu a pomoc hledejme hlavně v sobě. Pomoc od jiných lidí nechť je pro nás až další možností záchrany, která nastupuje, až když se první pokus, jímž je sebe náležitě zvládnutí, nezdaří.

Svoji krvetvorbu můžete dále ohrozit hledáním spásy v přemíře léků (vnější pomoc obvykle není tak účinná jako vnitřní) a také nedostatkem vitamínu C (chybějícím vědomím, že život Vám dává přiměřené hmotné zabezpečení i možnosti pro duchovní růst).

U chudokrevných se obvykle zjistí i deficit mědi, který ukazuje, že nejsou v dostatečné míře schopni ochraňovat své zájmy, obhájit si čas k odpočinku a ani realizovat své názory. Chovají se pasivně, čehož jiní náležitě využívají. Anemik se potom, vcelku nesprávně, domnívá, že mu ostatní ubližují. Více si věřte a častěji se odhodlejte vykonat to, co cítíte, že je správné učinit. S důvěrou a radostí vítejte každý nový den.

Rodinnou dispozici k anémii lze vysvětlit následovně. Každý člověk k sobě přitahuje svým charakterem a vyzařovanou energií obdobné síly i vyzařování z říše duchovní. Skoro stejné jednání vytváří předpoklady ke vzniku stejných chorob (chyby ve stravování a výdeji sil dělá každý z nás, naše chování pak určuje, kde se v našem těle nemocí projeví). Při početí, při prvních pohybech plodu dochází k přenosu části duchovního

okolí rodičů na jejich dítě (jim podobný a v jejich blízkosti se do té doby často pohybující duch se přidruží k tělu, které se vyvíjí v matčině bříšku). Hmota se vlévá do duchovní formy a kopíruje postižení a omezení, která ještě duchem dotyčného nebyla zvládnuta (za předchozích zrození). Až se v rodině najde člověk, který během života od základu pozitivně změní charakter svého jednání, upraví se také rodinná dispozice, poněvadž duchovní okolí člověka bude již odlišné - vyspělejší. I děti se pak budou rodit charakterově vyzrálejší a duchovně, v poznání smyslu života, pokročilejší. Takové děti bývají ušetřeny závažnějších nemocí a mívají silnou imunitu (a také duchovní ochranu).

Červená složka krve vyjadřuje vitalitu. Její snížení (anémie) znamená nedostatek sil, radosti i menší dispozice daného člověka úspěšně zvládat nástrahy života. Anemici méně než lidé s dobrou krvetvorbou patřičně reagují na okolní dění, a hlavně „pod tlakem“ rychle ztrácejí optimismus a klid. Při řešení náročnějších problémů a zamotaných vztahů obvykle nevyvinou potřebné úsilí, a druzí je musí v konání či psychicky podpořit. Často proto trpí nízkým tlakem a dušností. Vidíme-li okolo sebe velkou převahu nejistot a četná lidská soužení, tak se nám opravdu moc nechce plánovat budoucnost, něco nového vymýšlet a podle doporučení jiných s písni na rtech žít. Špatně se dýchá a smutně žije.

Nemocné anémii život více než ostatní stlačuje a dusí, dává jim málo příležitostí v pohodě vydechnout i bezpečí a nemohou se ani zhluboka nadechnout. Je tomu skutečně tak? Nejde spíše o jejich strachem vedený pocit, posléze utkvělou představu a o určitou výmluvu? Není to vyjádření jejich přístupu k životu? Občasné hučení v uších při anémii, které už jen podtrhuje chyby ve smýšlení a jednání, to také naznačuje.

Člověk obvykle nereaguje na dobré rady jak a co dělat. Neslyší, že trpělivě, s nadějí v příští radosti a úspěchy je třeba žít a vždy víru v dobro v lidech mít. Pobídky k optimismu anemik většinou neslyší a raději si „niterně“ zacpává uši. Zavření se světu a jisté škarohlídství, které vládne v jeho psychice, se následně zákonitě projeví na fyzickém těle.

Někdy lidé na toho, kdo je svými doporučeními „omezuje“ (ačkoli jim dotyčný většinou opravdu účinně pomáhá) v duchu vyplazují jazyk. Kdo nevysílá lásku, v životě toho častěji vznikají různé problémy - v rodině, na pracovišti i v oblasti zdraví. U mnoha „v životě neúspěšných“, možná druhým něco závidících, anemiků se objevuje pálení jazyka, změny na jeho sliznici a někdy až dosti bolestivé trhliny na něm.

Lidé trpící anémii se názorově i jednáním odlišují od ostatních, což nejviditelněji vyjadřuje nápadná bělost jejich pokožky.

Optimisticky chápat a s důvěrou vždy konat - to je úkol lidí, které postihla krátkodobě či chronicky anémie. Chápejte své svízelnější životní zařazení (např. nehody v rodině, určité tělesné a duševní handicapy) jako

nutnost něco si prožít a prožité optimálně zpracovat (čili správně pochopit a najít v něm pro sebe jistý přínos). Složitými situacemi se Vás život snaží zocelit a dodat Vám chybějící sebevědomí. Pomáhá Vám najít lásku a důvěru k lidem. Vyřešíte-li před Vámi ležící úkoly úspěšně, získáte pro krvetvorbu důležité železo (vyzařováním z duchovních obalů).

Ale aby se tak stalo, nesmíte stát na místě a pouze plakat nad svým osudem. Jedině moudře cílená aktivita přináší chutné plody, těší člověka, naplňuje ho pěknými prožitky a radostí nad zvládnutím situací, které dříve, pasivní a netečný, neměl šanci zvládnout. Chápejte, konejte a věřte, že časem plody Vašich snah uzrají. Budte vytrvalí.

Leukémie

Svým životem vytváříte prostředí pro sebe i pro druhé. Nejdůležitější osobou na světě je pro každého jeho partner. Zejména soužitím s ním se lidsky vyvíjíte. Aby Váš vývoj byl pozitivní, měli byste se vzájemně chápat, slyšet své potřeby a tužby, a to aniž ten druhý o nich právě mluví.

Při svém rozhodování berte do úvahy i zaměření, charakter a záliby svého manžela (své manželky), ač jsou Vám třeba dosti vzdálené a někdy i trochu proti mysli. Dáváte-li svému partnerovi jen to, co chcete Vy (čili příkazy, úkoly a ponaučení), nebudete-li vstřícní k jeho zájmům a neposkytnete mu na ně dostatek času a přiměřeně volnosti, může se stát, že se Vám začne bránit. Každý Váš pokyn pak provází jeho vnitřní povzdech, zklamání a přesvědčení, že život s Vámi už jiný (míněno lepší) nebude a za moc nestojí. Člověk se začne bránit aktivitám svého okolí víc, nežli je třeba. Vzniká nerovnováha, která je předzvěstí dalších problémů.

Vzpomeňte si na chvíle, kdy se Vám cosi pro Vás důležitého povedlo, nebo kdy jste dostali něco, po čem jste velmi toužili. Stále ještě cítíte to radostné chvění těla, které alespoň na krátký čas shodilo vše těžké a únavné z Vašich ramen i beder? A nyní si promítněte okamžiky úplně opačné, čili sekundy velkého zklamání. Vnímáte znovu hloubku bolesti, při níž se Vám nechtělo žít? Stejnou tíseň, která je následkem Vašeho jednání, občas cítí i Váš leukémií nemocný partner.

Je-li ve Vaší blízkosti člověk postižený leukémií, podívejte se na jeho život. Jak ho druzí, a možná nejvíce právě Vy, v minulosti trápili a dodnes ho sužují, ponižují a nenechávají jej plně se projevit. Každá bolest tlumí tvorbu červených krvinek, omezuje dýchání a tím snižuje okysličení krve. Každá bolest dále vyvolává potřebu ochrany, mobilizuje imunitní systém a zvyšuje počet bílých krvinek. Postupně dochází k výrazné nerovnováze mezi složkami krve. V původně rovnovážném (z hlediska tělesných potřeb) poměru bránit se (což vyjadřuje počet bílých krvinek) ku radovat se (míru štěstí představuje množství červených krvinek) začnou jednoznačně

převažovat bílé krvinky, strážci zdraví našeho těla. A postupně se nekontrolované množí (leukémie je v podstatě rakovinou krve).

Člověk uvadá. Trpné snášení života jej přestává bavit, už ani nebojuje a spíše jenom čeká na vysvobození. Svým myšlením, které nenaplnuje smysluplná aktivita a optimistické očekávání příštího dne, stojí na místě. Neumí plakat ani se smát. Je sebezničující. Přeje si odejít z tohoto světa a jeho čas se různě rychle naplňuje.

Leukémie má dvě formy - akutní a chronickou. U akutní formy, čili při jejím velmi rychlém průběhu, je leukémie řešením minulých, v podvědomí zasunutých, dosti chybných názorů. Něco podobně závažného je nyní oživilo a velmi vážnou nemoc spustilo. Bude-li u Vás diagnostikována akutní leukémie, upřete svou pozornost na nalezení duchovní příčiny nemoci a tu od té chvíle novým životem, zralejším chápáním jeho hodnot, toho, co mám - nemám, co musím - nemusím, odstraňujte. Až pak přemýšlejte, jakou cestou se v léčení vydáte, který z návrhů léčby, předložených Vám lékaři, si vyberete. I při vypuknutí těžké nemoci přednostně v sobě, ve svých pocitech a reakcích hledejte, ač se Vám, vážně nemocnému, i Vaším blízkým bude zdát, že je „za pět minut dvanáct“ a je potřeba něco „konkrétního“ rychle udělat. Pohnout sebou je někdy stejně obtížné jako pohnout zeměkouli, a tak moudře volte, není-li lepší terapie, která dopřeje Vaší obrodě více času než v některých případech velice riskantní transplantace kostní dřeně.

U chronických (pozvolněji se rozvíjejících) forem, vyvolaných hlavně nesprávným jednáním během současného života, je naděje zastavení a vyléčení nemoci nesrovnatelně vyšší. Výsledky krevního obrazu, který Vám bude lékaři pravidelně kontrolovaný, budou věrně odrážet, jak po cestě víry v lepší zítřky a lidskou dobrotu dobře kráčíte. Radostný (což je i skromný, pokorný, druhé chápající a objímající) život Vám krevní obraz zlepšit, smutek a nevíra v duši Vás naopak přiblíží k rozhraní života a smrti.

Člověk má milovat život a naučit se spokojeně žít za každých, čili i za sebehorších, podmínek. Neboť není nic, co by nešlo alespoň zčásti zvládnout a k lepšímu změnit a přetvořit. Je pouze nutné uvidět životní problém z více stran, najít cestu, která vede do jeho jádra a respektuje vhodné řešení. A též je nezbytné být vytrvalý. Při touze nemocného „mít to už za sebou“ a odejít z tohoto světa jsou naděje na vyléčení mizivé.

U dětí přichází leukémie i jako možnost pro rodiče pečovat o těžce nemocné dítě. Je pro ně příležitostí naučit se lásce, obětování se a víře ve složitých podmínkách. V léčbě leukémie dětí dosahují lékaři dobrých výsledků. Rodiče a příbuzní leukémií postižených dětí, dávejte jim hlavně lásku a naději. Projevujte upřímně své city a myšlenkami jim pošlejte optimismus, úsměv a zdravou barvu do tváří. Děti velmi dobře vycítí Váš strach, jenž se pokoušíte v jejich přítomnosti zastřít. Učte je (i sebe)

pravdě. Každou vzpomínkou plnou víry v dobré rozuzlení jim posílejte sílu a v duši prostě za jejich i své očistění. Nejlepší formou prosby je rozdávání lásky a šíření klidu Vaším příkladem v celém lidském společenství.

Zvýšená hladina kyseliny močové v krvi (hyperurikémie)

Stoupne-li množství kyseliny močové v krvi nad jistou mez, vysráží se a tvoří krystaly. Ty se pak v těle ukládají - nejčastěji v okolí kloubů nebo v ledvinách. Typickým projevem hyperurikémie bývá záchvat dny. Dále zvyšuje riziko vzniku kardiovaskulárních nemocí a ledvinových kamenů.

Hladina kyseliny močové se upraví hlavně dietou, snížením tělesné hmotnosti, abstinencí a dostatečným příjmem tekutin. Převedeno do řeči duchovní doporučená léčba člověku říká: „Nauč se dodržovat jistý řád a normy správného chování. Když to dokážeš, nebudeš se už zahlcovat vyčerpávajícími zážitky, ukájet se jídlem a ani nebudeš za pomoci alkoholu utíkat od reality do vysněného světa. Je v Tobě veliký žár a nespokojenost s mnohým. Uhas ohně bojů dostatkem vhodných tekutin a také smířlivým pohledem na vše a všechny kolem.“

Nauč se rozeznávat, co je pro Tebe dobré, a přijímej to v klidu, byť Tě dané někdy pořádně zabolí. Naber si úkolů, slibů a tužeb přiměřeně, asi tak o polovinu méně nežli skutečně uneseš, neboť když vystoupáš na vrchol osmitisícové hory, musíš z něho i sestoupit do bezpečí (musíš produkty látkové výměny, včetně kyseliny močové, ze svého těla vyloučit) a k tomu je též potřeba jisté energie a sil. Když mír daný úctou k lidem i správnou intenzitou všelijakého usilování v Tobě zavládne, budeš jednak ke všem jemnější a rovněž nemoc se do Tvé blízkosti nedostane.

Hemofilie

Ve válkách se muži bili, až stříkala krev. Jejich ženy, ze kterých války nezřídka udělaly vdovy, plakaly a v potu tváře musely samy zabezpečit celou rodinu. Byly na tom hůř, avšak při nemoci, která je připomínkou krvavých bitev, je tomu naopak. Hemofilii (zvýšenou krvácivostí, která je zapříčiněna porušenou krevní srážlivostí) totiž trpí muži, ženy k ní pouze přenášejí dispozici (jíž je nedostatečná tvorba jednoho z koagulačních faktorů) a onemocní jí velmi vzácně.

Hemofilie v obrácených rolích vyrovnává zátěž minulosti. Muži strádají častým velkým krvácením, ženy jsou spíše mimo, i když také pro ně je nemoc určitý kříž, neboť především ony pečují o nemocného a perou krví věčně potřísněné prádlo.

Zvětšení, zanícení a zduření mízních uzlin

Nedořešené problémy, nevstřebané zkušenosti, nepřijaté poznání životních zákonitostí si v menší nebo větší míře neseme životem každý. Lidské problémy velmi často souvisí se sexualitou a jejím nesprávným prožíváním (postiženy jsou lymfatické uzliny v oblasti pánve), s přehnanými obavami rodičů, zejména matek, o děti (postižena je oblast podpaží a prsů) a s tvrdohlavostí umocněnou přerostlým egem (postiženy jsou krční lymfatické uzliny, při nevstřícnosti vůči nárokům a potřebám jiných a odsuzování jejich schopností pak podčelistní uzliny).

Na vyřešení všeho dostáváme určitý čas. Většinou nemusíme jednat okamžitě. Na zpracování podnětů, jejich vyhodnocení, prospěšného přijetí a nepotřebného z těla i myšlení vyloučení je nám poskytnuta jistá doba. Pokud ji nevyužijeme a vhodný čas překročíme, přetěžujeme svou nečinností lymfatické uzliny. Ty jsou filtračními místy lymfy, v nichž k čištění „soustavou sít“ přistupují další pomocníci - bílé krvinky (lymfocyty).

Zanícení a zvětšení uzlin je rozhořčenou reakcí těla na skutečnost, že člověkem není patřičně využíváno, co ho potkává. Ukazuje na nepochopení hodnoty životních zkoušek a prožitků. U manuálně pracujících a sportovců navíc přistupuje nutnost posílení odvodu zbytků látkové výměny z těla, neboť tyto odpady se těžkou prací a sportem v organismu produkují ve zvýšené míře. Proto je podpora lymfatického oběhu (například pravidelnou masáží) u těchto skupin nezbytností, která předchází zanášení těla a možnému vzniku těžších onemocnění.

Zduřená uzlina je ucpanou a vyřazenou čisticí stanicí. Zvykli jsme si poměrně rychle vyhazovat vše dosluhující a nestarat se o jeho obnovu. Je ale otázkou, zda se nám jednou tato přílišná lehkovážnost nevymstí.

Městnání lymfy, lymfedém

Zablokování odtoku lymfy vede k postupnému hromadění tekutiny a ke vzniku otoku. Může dojít k velkému, často až bizarnímu zvětšení kůže a podkoží. Poruchu odtoku lymfy může způsobit nefunkční skupinka lymfatických uzlin nebo postižení orgánů těla nádory a metastázemi.

Jako v každé činnosti, tak i v celkovém pojetí života musí být určitá systematickosti. Při přehazování písku nelze na jednu hromadu neustále přihazovat (zážitky, možnosti, majetek), aniž by z té druhé neubývalo (radosti z obyčejných věcí, skromnosti, lásky). Životní styl člověka a jeho denní režim napovídá mnohé o jeho budoucnosti. Nebudte slepí a hluchí. Kdo lépe než Vy sami může zbavit Vaše tělo i bytí zbytečností a odpadů. Příležitostí, návodů i času k tomu máte dost. Ohlásí-li se opomíjené

a neřešené městnáním lymfy (hlavně v dutině břišní), bývá už mnohdy pozdě. Tuhý lymfedém lze chirurgicky odstranit. Případné zhyzdění těla, či oddalování operace neber jako osobní újmu. Spíše děkuj, že Tvá změna k lepšímu i síla těla zastavila a ohraničila to, co hrozilo většími následky.

Maligní lymfomy (Hodgkinova nemoc)

Maligní lymfomy obvykle „potkají“ člověka, který měl všeho dostatek. Příliš možností, sláva, velká péče i pomoc druhých zahlcuje a křiví sebelepší lidský charakter. Stává se zhoubným pro vnitřní duševní rozvoj dané osoby a spouští maligní onemocnění lymfatických (mízních) uzlin. Prognóza při léčbě maligního lymfogramulomu (Hodgkinovy nemoci) je vcelku dobrá. Navíc zhoubný nebývá každý lymfom mízní uzliny (velkou aktivitou jsi potlačil dobro v sobě) či sleziny (vzdej se zloby a važ si lidí).

Už v sobě nenoste velká zbytečná přání, neplačte pro nezískané a neuskutečněné. Tím se nejlépe zbavíte všeho škodlivého - jak duševně, tak i tělesně. Učte se rozdávat a opravdu si cenit lásky i ostatních lidí.

Zvětšení, ztvrdnutí a natržení sleziny

Slezina je jedním z významných obranných míst těla. Reaguje při všech infekčních chorobách, nemocech krve a jater, při sebemenším problému v organismu. Její správná funkce podporuje lidskou aktivitu a rozdmýchává v těle i myslí život. Zasažení a zvětšení sleziny signalizuje větší ruch, pohyb a zmatek uvnitř těla (i v naší psychice). Něco se děje a je na nás, abychom rychle a hlavně přiměřeně zareagovali. Tvrdnutí nebo měknutí sleziny ochromuje její obrannou funkci a snižuje imunitu.

Slezina je nejen hřbitovem přestárlých, nefunkčních krvinek, ale též místem, kde se kumulují lidské nešvary a zloba. Je měkkým, citlivým orgánem, který bývá často postižen a natržen při dopravních nehodách. Vnitřní krvácení je provázeno silným šokem a zpravidla dochází k chirurgickému odnětí sleziny. Nehoda není náhoda, ani smůla, nýbrž časově krátké a velmi silné pročištění člověka. Nashromážděné negace se při nehodách rychle vybijí. A člověk ztrácí - někdy své nejbližší, jindy část svého těla (např. nohu amputací) nebo jistý díl jeho ochrany (slezinu). V nejlepším případě je jeho ztráta při nehodách pouze časová a hmotná.

Zastav se včas. Pozorně vnímej četná malá varování i snahy zabrzdit Tě. Zadrž, aby shromážděné negace i chyby ve Tvém vývoji nemusely být pročišťovány tělesným trápením, tragédiemi a nenahraditelnými ztrátami.

Nakažení virem HIV, AIDS

V lidském společenství se ke konci 20. století objevila nová těžká nemoc. Postupně a hrozivě se rozšiřuje a člověk prozatím marně hledá prostředky k jejímu vyléčení. Asi ještě dlouho potrvá, než bude nalezen lék, který spolehlivě vyléčí lidi nakažené virem HIV a následně postižené nemocí AIDS. Zatím nechtě alespoň varovná slova, možná trochu tvrdá, ale pravdivá (a tudíž i léčivá) zasejí v našich myslích otázky. Ať jsou zrny, z nichž vyrazí lepší klasy. Přemýšlejme a snažme se jednat vždy tak, aby budoucnost světa byla jeho nadějí.

Nevážíme si sebe a pohrdáme druhými. Ničíme ostatní jenom proto, abychom sami vynikli. Neuznáváme zákony, meze slušnosti, moc nám nezáleží na kvalitě našeho charakteru, ani jestli smysluplně využíváme vlastní schopnosti. Jsme imunní, neteční vůči jakékoli dobré radě i snaze nám pomoci. Ztratili jsme touhu, aby krásněla a prospívala naše duše.

Chyby lidí jsou napravovány prožitím si toho, co dotyční sami kdysi vytvářeli. I proto je nám dána nemoc, při níž nás opustí chuť žít, neboť ztratíme ochrannou schopnost těla.

Virus HIV se přenáší pohlavním stykem, krví a možný je též přenos z matky na plod. V napadených je schopen dlouhodobě přežít, takže nemoc AIDS může propuknout až po mnoha letech od infikování člověka virem HIV. Například nad rozvedeným mužem (označme ho A), který měl nechráněný pohlavní styk (třeba „jen“ orální) s infikovanou prostitutkou, visí od toho okamžiku „Damoklův meč“. Do doby, než se u něho nákaza virem HIV „skoro náhodně“ zjistí, se muž intimně sblíží s několika ženami (označme je B, C, D). Ty se domnívají, že je dostatečně chrání jimi používaná hormonální antikoncepce (míní tím ochranu proti otěhotnění). Protože jsou stejně jako jejich „dávný“ přítel přelétavějšího ražení, intimně se, do doby zjištění nakažení virem HIV muže A, spřátelí s dalšími muži (ty označme E, F, G, H, CH). Tito muži, než k nim dosáhne „lékařské pátrání“, intimně žijí se svými manželkami nebo přítelkyněmi (označme je I, J, K, L, M, N, O). Od písmene A jsme se velice rychle ocitli v druhé polovině abecedy. Tolik zbytečně nakažených !

Ve vyspělých zemích počet lidí nakažených virem HIV a nemocí AIDS rapidně stoupá, zejména jako následek vysoké pohlavní promiskuity (častého střídání partnerů) a snah o legalizaci „lehkých“ drog, prostituce a homosexuality. A přesto procento jimi nakažených ani zdaleka nedosahuje hrůzných čísel v některých afrických státech. „Tady jsem v bezpečí,“ řekneš si. Možná teď ano, ale co příště ? Až jednou naposledy zavřeš oči a Tvůj duch opustí velmi opotřebované tělo, čeká Tě chvíli odpočinek. Jenže pak se Tvůj duch znovu vtělí - třeba v Africe. Není náhoda, kde ses narodil. Žiješ-li v Evropě či jinde ve vyspělé zemi, ber to jako vyznamenání a dar. Nepokaz si svůj vývoj, abys jednou

neplakal, jak těžké jsou Tvé životní podmínky, že nemáš co jíst ani pít, máš nafouklé břicho a hlady umíráš...

Lidé žijící v Africe se chováním, promiskuitou a intenzitou pohlavního života víceméně neliší od evropské či severoamerické populace. „Jenom“ ta neviditelná nuše, kterou mají všichni lidé od narození až do své smrti na zádech a jejímž obsahem jsou zatím nevymazané chyby jejich ducha, je výrazně těžší - i proto se narodili do složitějších podmínek, než máš třeba nyní Ty v Česku.

Nevíme, kdy a ani jakým činem, možná pro nás nevýznamným, jsme způsobili nesmírnou bolest druhému člověku a zcela zvrátili běh jeho života. A též nevíme, kdy a která možná lehká choroba bude začátkem rozvoje onemocnění AIDS. Třeba brzy pochopíme, tak jako dnes začínáme chápat duchovní poselství rakoviny, co nám chce říct tato nemoc, k vystříhání se čeho nás vede. Uvědomíme si, proč, jakým nazíráním na lidi a svět vznikla, a tím najdeme pro její vyléčení nejdůležitější klíč. Pokud přes nesmírnou snahu, duševní pročištění i nalezenou lásku člověk zemře a jeho duše opustí tělo, neplačte, neboť onen lidský duch má ještě mnohé před sebou. Život je pouze jedna ze zastávek na jeho dlouhé pouti.

Budou-li láska, věrnost a spokojený rodinný život nejdůležitější hodnoty Tvého života, nemusíš se nakažení virem HIV a nemoci AIDS bát.

Ztučnění brzlíku

Brzlík obsahuje velké množství lymfocytů a jejich předstupňů (čili mnoho obranných buněk). Od doby pohlavní zralosti je většinou funkčně velmi omezen, neboť je zahlcován tukovou tkání. Určitou roli ale nadále sehrává při udržování acidobazické rovnováhy v organismu.

Každému jedinci je dána do života velká ochrana (tělesná i duchovní) proti svodům a nebezpečím tohoto světa. K naší škodě i naší vinou se lidský duch obvykle s růstem a dospíváním fyzického těla stále více vzdaluje své podstatě - příkladnému jednání, čistému vyzařování, Bohu. Dítě, které se vzdalí daleko od své matky, se samo obírá o možnost její pomoci a ochrany. Obdobně člověk, když se vzdaluje od svých dětských snů a mladistvých ideálů, si omezuje své fyzické i psychické možnosti a ohrožuje svou bezpečnost (ztrácí duchovní ochranu).

Postupné ztučnění tkáně brzlíku je projekcí našeho zabředávání do hmoty, odklánění se od především intuicí a citem vedeného života i našeho ustupování od snah po duševním rozvoji.

Své děti od útlého věku učíme zvládat nástrahy světa, vyprávět nad nimi a někdy též i nad druhými. Laskavý přístup k bližním, pomáhání jim

v nouzi, milosrdenství a skutky jdoucí ze srdce ale ukazujeme svému okolí spíše málo. A to je škoda.

Dárcovství krve

Dárci krve jsou lidé dobří a soucitní. Pomoc, kterou darováním své krve poskytují ostatním, berou jako samozřejmost: „Pokud Ti můžu nějak pomoci, rád Ti pomohu.“ Mají vrozenou touhu rozdávat druhým z toho, co vlastní a dokážou, a pomáhat jim, jestliže něco (nejen krev) potřebují. Dárci krve nám poskytují kus sebe, a za to jim patří náš velký dík.

V jediné kapce krve je zachycen obraz celého člověka, lze z ní číst jako z knihy. Kdo daruje krev, ten dává i část svého života ve prospěch druhých, neboť se s nimi spojuje nejen rozdělením životní síly, ale také duchovně - rozšiřuje svůj charakter a jednání na jiné.

Dárcovství krve je šlechetná služba, nikoli nemoc. Stává se ale, že někdy je člověk ochotný darovat krev lékaři (dočasně) odmítnut. Když je u pravidelného dárce zjištěno, že právě není vhodné, aby daroval krev, nechť se trochu zamyslí. Buď má málo fyzických sil a nedávno přehnal svou pracovní, tělesnou či psychickou aktivitu, nebo zhrubl a změnil se k horšímu. V obou případech tělo reaguje zánětem některého z důležitých orgánů a znečištěním krve.

Přísná zdravotní kontrola u dárců krve zajišťuje, že tuto vzácnou tekutinu dávají jiným pouze lidé, jejichž charakter, vystupování a životní styl je vhodné rozšiřovat, neboť je ke prospěchu světa.



Nechť krev ve Vašem těle zurčí jako radostně zpívající bystřina a je k němu laskavá jako hřejivé paprsky slunce. Ať ve Vás vzniká vše důležité v potřebné míře i v pravý čas a zaniká až po naplnění svého poslání. Nechť vše nevhodné a škodlivé z Vašeho organismu odchází podobně, jako je z ulic smývaný vydatným deštěm prach. Ať fyzické tělo je Vaším pomocníkem i radostí a Váš život poučným, někdy sice vysilujícím, avšak přesto krásným putováním. A k tomu všemu ať Vám dopomáhá láska a žehná Bůh.

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

Vysychání nosní sliznice, poruchy čichu - rýma akutní (rinitida), chronická (ozéna) a alergická (senná r. - polinóza) - zánět vedlejších dutin nosních (čelních), zvětšení nosohltanové mandle - krvácení z nosu, vykašlávání krve (hemoptýza) - změny na nosní sliznici, polypy, furunkl na nose - huhňavost (rinolálie), chrápání - záněty horních cest dýchacích, nazofaryngitida, faryngitida - zánět krčních mandlí (angína) - záchvaty kašle, pseudokrup - zánět hrtanu (laryngitida), porucha hlasu (dysfonie), stridor - chřipka (influenza) - zánět průdušek (bronchitida) akutní, chronický, bronchiektazie (rozšíření průdušek) - chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), plicní emfyzém (rozedma plic) - plicní hypertenze, cor pulmonale (plicní srdce) - plicní embolie a plicní infarkt - dušnost - škytavka - průduškové astma - zápal plic (pneumonie, bronchopneumonie) - zaprášení plic (pneumokonióza), silikóza, fibróza plic, alveolitida (EAA, KFA) - tuberkulóza plic, granulomatózy (Wegenerova, histiocytóza X, sarkoidóza) - nádory a rakovina plic, bronchogenní karcinom - zánět pohrudnice (pleuritida), pneumo-, hydro- a hemothorax - dýchací potíže dětí.

Nádech a výdech. Zrod a skon. Dýcháním se člověk pravidelně rodí, načerpává životní síly a pak na chvíli pomyslně umírá. S kyslíkem a energií, jež nádechem získá, hospodaří, dokud opět neotevře své tělo a plícemi se nadechne nového vzduchu pro další sekundy života. I v člověku se během epizod života něco rodí a jiné umírá. V průběhu událostí, jež k němu přicházejí a vzápětí odcházejí vyřešeny či patřičně nezvládnuty, bere i dává. Život je člověku darem, jímž těší i jiné lidi, které svým bytím ovlivňuje.

Část energie získané dýcháním využíváme pro sebe, zbylý díl věnujeme druhým. Rovněž duchovní příčiny veškerých nemocí dýchacího ústrojí lze rozdělit na dva okruhy, a to: zda nám ostatní lidé poskytují náležitý prostor a čas k svobodnému, radostnému životu i dýchání, nebo naopak, jestli my jim umožňujeme opravdu svobodně jednat a uvažovat, zdali je něčím nesvazujeme, a duchovně do jisté míry neznásilňujeme jejich křehké nitro příkazy a naplňováním ne jejich, nýbrž našich tužeb.

Máš-li zdravotní problémy s dýchacím ústrojím, zodpověz si následující otázky. Kdo Ti nedá dýchat? Co Ti nedá dýchat? Dopřáváš si pravidelně dostatek odpočinku a prostoru na své záliby? Nechceš náhodou vyřešit a zvládnout, co je (objektivně posouzeno) v daném čase a v Tebou očekávané kvalitě nereálné? Nečekáš od druhých, čeho zatím nejsou

schopni a co jim asi máš ukazovat vlastním příkladem hlavně Ty ? Komu nedáš dýchat ? Koho omezuješ a svou rádoby láskou nevědomky svíráš ? Přiměřeně naplněn sebekritikou a láskou najdi na tyto otázky odpovědi, a tím i účinný lék. A hned ho začni užívat - všechny lidi od této chvíle vnímej laskavěji, rozhoduj se uvážlivěji, jednej moudře a žij s mnohem větší radostí než doposud. Více prostoru dopřávej druhým i sám sobě.

Duch člověka je věčný. Časem si nese mnoho prožitků, radostí i bolů. Všechno, co bylo a nebylo člověkem zvládnuto, se jednou jako možnost duchovního vzestupu daného jedince projeví v jeho životě jistou událostí či konkrétním patologickým nálezem v jeho těle. Mnoho bolestí a životních trápení má kořeny v zašlých časech. Je dobré o tom vědět, ale již méně vhodné je, zejména s ohledem na vnitřní sílu a kvalitu osobnosti člověka, cíleně minulé znovu prožívat. Dar zapomnění minulosti si spíše chraňte, než abyste s ním mnohdy až hazardovali. Vše, co má přijít a být v tomto životě vyjasněno, k Vám přijde a nabídne se k objasnění ve správný čas víceméně samo, přirozeně a ve formě pro Vás nejpříjemnější. Velká zvědavost a snaha poznat, kým jsme byli dříve, se mnohdy nevyplácí.

Stravou je člověk spojený se zemí (s materiálním světem). Dýchání vyjadřuje jeho volnost, věčnou touhu odpoutat se od starostí a vznést se k obloze snů. Práce a povinnosti, a naopak volnost a tužby. Oba póly patří neoddelitelně k životu, vhodně se doplňují a vzájemně ovlivňují.

Vysychání nosní sliznice, poruchy čichu

Když Ti na prahu dýchání (v nose) vysychá sliznice, tehdy neradostí, spíše povinností nežli darem, stal se Ti život. Nedokážeš rozpoznat, co je v něm důležité, nezbytné, a co můžeš neudělat, odhodit a ulehčit si. Honíš se za pomíjejícím, a co pracně získáš, vzápětí obvykle lehce ztratíš. Nepromarni svůj život a zhluboka se nadechuj jeho krás a lásky.

Pokud Ti na prahu dýchání (v nose) vysychá sliznice, jdeš za vlastním prospěchem a od Boha-ses odvrátil. Buď v moc Pána nevěříš, nebo se slova Bůh a lásky, která je Ti nabízena, bojíš. Poruchami čichu trpíš, stane-li se Ti život něčím povinným, nudným a nezajímavým.

Rýma akutní (rinitida), chronická (ozéna) a alergická (senná r. - polinóza)

Rýma čili zánět nosní sliznice je „nevy léčitelné“, obvykle viry vyvolané, ale naštěstí lehké onemocnění. Akutní rýma (rinitida) bývá často součástí zánětu horních cest dýchacích. Jinou příčinou vzniku je u senné rýmy (polinózy) alergie. Nosní kapky odstraňují překrvení nosní sliznice, které ztěžuje dýchání. Při snaze vyléčit chronickou rýmu dojde někdy

k nadměrnému užívání nosních kapek, což poškodí nosní sliznici. Její atrofie bývá často doprovázena silným zápachem z nosu. Tato rýma (chronická, s atrofií sliznice a zápachem z nosu) se nazývá ozéna. Komplikacemi rýmy bývají záněty vedlejších nosních dutin a středního ucha.

Akutní rýma je pláčem Tvého ducha. Přichází jako malý viditelný vzdor vůči všemu, co Tě nedávno potkalo. Rýma Ti ve spojení s nachlazením nabízí možnost odpočinout si, srovnat si myšlenky a znovu zažehnout radost ze života. Když se Ti „spustila“ rýma, stalo se včera, či především něco, co stále vnímáš jako křivdu. Co Ti nevyšlo? Kdo Ti „ublížil“? Přes co se bez vnitřních slz nedokážeš přenést? Je-li Tvá rýma chronická, vytrvalá a úporná, přemýšlej, zda si tento trvalý, drobný pláč nad životem nezpůsobuješ sám lpěním na vlastních vizích a na nedůležitých maličkostech. Když Ti pak nevyjde, co sis pracně naplánoval, jsi rozčarovaný a zdá se Ti, že Tě život vůbec nemá rád, nedopřává Ti klidu ani času pořádně se nadechnout. Ale ne on Tebe, nýbrž Ty sám sebe ničíš.

Upřednostňuješ-li pravidelnost, vyžaduješ přesnou domluvu, precizní práci i striktní plnění plánů, může i Tvoje postižení přicházet v přesný čas, a trápí Tě senná rýma (polinóza). V době, kdy lze nejlépe čichem vnímat vůni květin i stromů, máš ochromený a hlenu plný nos a tím i omezený čich. Zkus se zamyslet, neuzavírá-li racionální uvažování něžné projevy Tvého srdce, které pak druhým v Tvém podání občas chybí.

Nauč se s láskou potkávat s tím, co Tě možná už někdy dříve hodně dráždilo, na čem Ti kdysi velice záleželo a co se dnes stalo spouštěcím mechanismem Tvých potíží. Alergii na peří a zvířata totiž mívají v minulosti (svého ducha) vzorní hospodáři a hospodyňky, alergii na antibiotika a chemikálie dávní mastičkáři a kutilové, alergie na prach často postihne ty, kteří kdysi lehávali v prachu bojišť a s nelibostí čekali na rozhodnutí svých vůdců a na další zbytečný boj.

Ozéna trápí zvláště ženy. Dispozice k ní může být vrozená, někdy začne po operacích, které zvětší nosní dutinu. V nosní dutině jsou přítomny silně páchnoucí krusty. „Divíš se? Vždyť se od rána do večera nezastavím a nikdo mi ani nepoděkuje,“ říká mlčky nemocná, ale neuvědomuje si, že uvěznit se nechala dobrovolně (co na sebe necháš naložit, to poté poneseš, k čemu se jednou postavíš, to pak mnoho let děláš). Žena vidí jádro svého nelehkého života v jiných, a proto má sníženou citlivost čichu.

Zánět vedlejších dutin nosních (čelních), zvětšení nosohltanové mandle

Zánět vedlejších dutin nosních (sinusitida), jenž nejradši sídlí ve vzdušných dutinách čelní kosti, je nemoc častá a nepříjemná. Projeví se bolestí hlavy u toho, kdo se domnívá, že prorazí hlavou zeď, a chybně si většinou

myslí, že jeho názor je nejlepší, a tudíž musí zvítězit a realizovat se. Toho, kdo je přesvědčen o své pravdě, nepřesvědčíš ani nepřehádaš. Na to, že se mýlí, musí přijít sám (často hodně bolestnými stezkami).

Dalším projevem zánětu vedlejších dutin nosních bývá hnisavý výtok z nosu. Ten, neboť hnis se duchovně rovná veliká zloba, jen potvrzuje, že chorý názory a nápoředy okolí málo vnímá a „svou“ sveřepě prosazuje.

Bolesti hlavy sílí při předklonu. Kdyby ses dříve pokořil, dnes by Tě zánět vedlejších nosních dutin nemořil. Ivánek z pohádky Mrazík ukazoval dědečkovi Hříbečkovi, jaký je pašák, a vysmíval se mu, za což byl proměněn v medvěda. Tebe trápí „jen“ zánět dutin, který se může usadit i v dutinách horní čelisti nebo v sinusech kosti čichové a klínové. Vidíš, jak se máš dobře a život Ti přeje. Stejně dobrý k ostatním lidem buď, aby na Tebe spravedlnost života nemusela vzít časem ještě větší „koště“.

Častou tělesnou příčinou zánětu vedlejších dutin nosních bývá u dětí (působením bakterií a virů) zvětšená nosohltanová (nosní) mandle. Mandli tvoří nahromaděná lymfatická tkáň, relativně největší je u batolat a dětí do 6 let, v pubertě začíná atrofovat a časem úplně zmizí. Zbytnělá mandle ucpe nosohltan, dítě dýchá přes den hlavně ústy (což je jedna z příčin vadného skusu, plochého hrudníku a kulatých zad), v noci chrápe i častěji trpí nočním pomočováním. Může dojít také k poruchám sluchu a kvůli nim k opožděnému vývoji řeči a duševního vývoje malého dítěte.

Klasická medicína zbytnělou nosohltanovou mandli chirurgicky odstraní (avšak ta někdy znovu doroste). Nedopusťte, aby byl tento zákrok nezbytný. Naplnění pokorou, skromností a milosrdenstvím vyčistěte a pak udržujte příjemnou atmosféru doma. K řešení různých nedorozumění přistupujte smířlivě a hlavně vizte i odstraňujte svou vinu na nich. Ke své duchovní obrodě přidejte masírování k nosu se vztahujících ploch na těle - hlavně souvisejících se slinivkou a ledvinami („Dar zdraví“ str. 132,136) a krční páteře v oblasti obratle C 4.

Má-li Tvé dítě zbytnělou „nosní“ mandli a je ustavičně nemocné, přemýšlej, kdo mu nedá dýchat, kdo si od něho bere radost a vrací mu sice péči, ale s ní i unavenou, našťvanou a nespokojeností poznamenanou energii. Přemýšlej a možná zjistíš, že zejména svým jednáním a chtěním vytváříš bariéry pro porozumění, které se brzy projeví v nose největšího „sběratele rodinných trápení“, jímž je Tvoje dítě. Nedostatečné sebepoznání ničí člověka a rovněž to, co miluje a s čím je těsně spjatý. Deficit sebekritiky a pokory postupně zanáší mandle nečistotami, jež se nerozlučně přátelí s chybnými myšlenkami. Tím se snižuje prostupnost radosti i prospěšných látek do všech buněk jeho těla, jakož i odvod zbytků látkové výměny lymfatickou cestou z organismu ven a výsledkem je nemoc.

Hlavně nosohltanová mandle (Tvá i Tvého dítěte) je postižena, cítíš-li se mylně jinými lidmi sevřený. Proč mylně? Oni Ti sice možná

vytvářejí nelehké životní podmínky, ale jak na ně zareaguješ, to je výhradně v Tvé moci. Tvou odpovědí na sebevětší rány nechť jsou vždy odpuštění a láska. Na krční mandle Ti negace „sednou“ a zánět krčních mandlí (angínu) dostaneš, držíš-li hněvivé emoce v sobě a jen občas je pořádně nahlas, podobně jako v pohádkách drak z chřtánu oheň, ze svých úst na některé lidi chrlíš. Podrobněji je o zánětu krčních mandlí pojednáno na str. 73.

Krvácení z nosu, vykašlávání krve (hemoptýza)

Hlasitým pláčem na sebe upozorníme. Kdo skrytě touží po zviditelnění, po vyzdvižení svých kvalit druhými lidmi a tiše žadoní o jejich větší přízeň, toho vnitřní pláč je spojený s odchodem radosti (čili krve) z těla.

Krvácením z nosu člověk volá: „Proč si mě nevšímáte?“ Upozorňuje, že je opomíjen, a zoufale přitahuje alespoň náznak lásky, kterou následně obdrží v soucitu druhých lidí a v jejich pomoci při zastavování krvácení.

Krvácíš-li z nosu, toužíš po lásce, ale vykašláváš-li krev (máš-li hemoptýzu), znamená to, že ses od lásky odvrátil, vlastními skutky ji pošlapal a nedbal jsi četných varování, že nekonáš dobře, i když jsi spíše snášel, než rozdával utrpení. Nesmýšlel jsi správně o těch, kteří Tě trápili a možná dosud trápí (miluj i ty, kteří Ti nakládají na záda kříž). K vykašlávání krve dochází při rakovině a tuberkulóze plic, či při plicní embolii. Máš-li některou z těchto nemocí, buď pokorný, vděčný a važ si každé pomoci.

Nedus v sobě své touhy, nedej se pasivitou a smutným mlčením dotlačit do podmínek, které se Ti nebudou líbit. Vhodným způsobem a včas říkej, co Tě trápí a nelíbí se Ti. Jsi-li vůdčí typ, vždy dobrý k lidem buď.

Změny na nosní sliznici, polypy, furunkl na nose

Zdravotní stav našeho nosu nám říká, jak známe své slabiny i klady, kam ho vhodně směřujeme nebo zbytečně a zvědavě strkáme, nakolik srdcem, intuitivně žijeme a zda se necháme vláčet touhami rozumu.

Na viditelné části nosu i v něm se (hlavně mládeži) často objevují různá znamení prožívaných bolů, zármutků duše i nespokojenost člověka. Jejich vznik odráží aktuální stav, dává nelichotivé vysvědčení za nedávné chování a ukazuje na spíše nezvládnuté dění uplynulého týdne.

Potíže uvnitř nosu - polypy, různé vřidky a změny na nosní sliznici (její vysychání nebo zbytnění) se objevují, když skryto je před druhými to, co nás trápí - třeba se nám stále nedaří naplnit jistý záměr, určitá dobrá příležitost nám utekla doslova před nosem, s někým jsme

si nerozuměli a trochu jsme se „chytli“ či nás někdo zklamal, ale nechce se nám o tom druhým říkat. Ve svém nitru se mnohdy velice soužíme, ale zároveň své pocity vyjvíme málokdy (a navíc obvykle ne zcela správně - je v nich cítit naše ukřivděné „já“). Pesimista se ani v nesnázích příliš „neotvívá“ a výjimečně se upřímně jinému svěří. A otevře-li někdy své nitro, tak si spíše stěžuje, že mu druzí skoro vůbec nerozumí. Někdy přitom opravdu málo stačí, aby chlad smutku v duši rozehrálo slunce a vysvětlilo se častokrát nechtěné dotknutí se našich citů.

Výška sliznice v nose popisuje postoj k životu. Máš-li sucho v nose, Tvůj život je samá povinnost a možné radosti odháníš se slovy: „Ještě udělám tohle, a pak si odpočinu.“ Pokud se Tvá práce v zaměstnání a doma asi rovná času, který máš vyhrazený na odpočinek, záliby a spánek, o svém nose „ani nevíš“, poněvadž jeho sliznice je v pořádku.

Jakmile na život trochu více přitlačíš, zaktivizují své síly samozřejmě i druzí. Nezřídka následuje názorový střet, během něj vyřčená nebo Tobě připomenutá nějaká křivda, a sliznice v Tvém nose je hnedle až příliš vysoká - vzniká její zánět a rýma.

Je-li nynější pracovní či duševní potíž, kterou člověk náležitě nezvládá a kvůli níž řeku lásky opustil, zřetelná (čili hodně vnímaná i jeho okolím), projeví se jím ventilovaná nespokojenost i tvrdost jeho srdce na viditelné části nosu. Furunkl na nose a hnis v něm jsou následky zlosti na druhé lodi či na současné dotyčného silně omezující (a tím ho i umravňující) dění. Zlobíš se, nadáváš, odsuzuješ a pomlouváš. Máš ale pravdu? Jsi si jistý, že znáš nezkreslený průběh i pravý význam toho, co se okolo Tebe udalo a děje? Nezlobíš se náhodou na to, co Tě potkává, hlavně protože se tím učíš, co ještě neumíš a ve svém jednání velice málo zvládáš?

Pokud se na Tvém nose objeví hnisavý vřídek až vřed, měl by ses kát, neboť jsi nebyl dobrý, ego s Tebou lomcovalo a bolest vůkol způsobovalo. Zavrhl jsi lidství, opovrhl Kristovým učením, a nyní se na Tvém obličejí objevilo nehezké znamení toho.

Všechno přijímej klidně a hodnoť láskou. Zvládnutá bolest i správně přijatý, Tebe se nemile dotýkající, chybný čin jiného člověka je předzvěstí lepších zítřků.

Huhňavost (rinolálie), chrápání

Nos ovlivňuje i naše vyjadřování - u některých lidí významně zbarví jejich řeč. Řeč se silným nosním přízvukem - rinolálie (lidově huhňavost) vzniká při zúžení dutiny nosní (např. polypy), nebo při rozštěpech patra. Mluvení přes nos charakterizuje jedince, který sice druhým něco vypráví, avšak přitom svoji řeč pokládá za vcelku zbytečnou. Myslí si své a je již rozhodnutý, jak se zachová v situaci, ke které se právě vyjadřuje.

Dotyčný „huhňa" o něčem hovoří, jenže jeho myšlenky létají úplně jinde.

Chrápání manžela ničí hodně žen. Obvykle velmi chrápe moc čínorodý člověk (může jím být i žena), jemuž nevadí, jaký je, jak se někdy k jiným nevhodně chová. Je se sebou spokojený a nemá důvod, proč by se měnil a své chování pracně vylepšoval. „Když to nevadí mně (vždyť své chrápání ani neslyším), proč by to mělo vadit Tobě. Usni dříve než já a máš po problému," myslí si a někdy vyřčením těchto neuctivých vět zraňuje svou nešťastnou paní, pokud ho na jeho nesnesitelné chrápání upozorní.

Každá žena by měla partnerovi adekvátními způsoby a ve správných chvílích ukazovat svoji cenu i nenápadně (spíše v obdobných příbězích a obrazech, nikdy ne přímo) mu naznačovat, že on není středem vesmíru. Pro ni by jím ale měl být, ať je jakýkoliv - je-li to Tvůj muž, tak ho hlad', nemiř mu na hlavu válečkem na nudle a ani mezi žebra nevrážež imaginární nůž svými zlostnými myšlenkami.

Utvářej vytrvale svého manžela nebo partnera k lepšímu a způsoby k tomu vol takové, aby čistota Tvé duše i láska k němu neutrpěly. Nedělej svému muži bezcharakterní a někdy až záluďné naschvály. Snaž se ho laskavě probouzet z jeho letargie a vnitřního „blahobytu".

Záněty horních cest dýchacích, nazofaryngitida, faryngitida

Zánět horních cest dýchacích zahrnuje akutní zánět sliznice v nose (rýmu - rinitidu str. 67) a zánět nosohltanu (nazofaryngitidu), hltanu (faryngitidu - i str. 98) i hrtanu (laryngitidu str. 74). Prevencí je zvyšovat odolnost těla otužováním-buď připravený na chladnou vodu a vzduch, i na odměřené chování lidí, z nichž na Tebe vzápětí vyšlehne oheň. Duchovně jsi vyspělý (otužilý), když mráz nezájmu lidí následovaný ohněm jejich zloby i četnými výčitkami nezmění rysy Tvé tváře a stále v nich budeš vidět to krásné, na čem lze začít stavět mosty porozumění. Zdravý životní styl jako další část prevence má obsahovat kvalitní a pestrou stravu, dostatek pohybu ve vhodném prostředí a také zdravé, milosrdné myšlení a jednání. Jestliže je máš a kromě druhých i na sebe dbáš, nemusíš se styku s lidmi, kteří onemocněli zánětem horních cest dýchacích bát.

Zastav se, odpočiň si, uvolni se. Zajdi si do přírody a pozorně se dívej na tu krásu kolem. A třeba si i povyskoč. Povznes se nad své potíže, termíny a přání. Svět se bez Tvé aktivity jistě nezboří, ale Tvá aktivita ve světě by Ti mohla podrazit nohy. Radili Ti: „Přibrzdi," jenže dobrovolně se Ti to nepovedlo, a tak nyní, prostřednictvím léčby lehčí nemoci, dostáváš příležitost znovu zjistit, že svět je krásný a máš velikou touhu žít, vrátit se zdravý do pracovního kolektivu i doprostřed rodinného dění.

Mnoho zážitků i úkolů, které jsi v poslední době plnil, Tě unavilo. Mnohde jsi vykonal víc, než jsi měl. Někdy jsi měl zůstat tiše stát a vůbec nic nedělat, ale Ty jsi ještě intenzivněji pracoval či přesvědčoval. Nyní máš čas si vše uplynulé i přítomné vychutnat, vstřebat cenné poznatky a doplnit síly i radost. Zdravého člověka zdobí optimismus, úsměv a láska. Buď takový, až budeš uznán práceschopným.

Zánět krčních mandlí (angína)

Člověk během svého života mnohé uvidí a prožije. Zakouší nejen své radosti a bolesti, ale zčásti i problémy dalších lidí, s nimiž je hlavně citově spojený - čili nese na svých bedrech i trampoty svých dětí, rodičů, příbuzných a přátel. Mnohá jeho onemocnění jsou pak vyvolána nelaskavými reakcemi na to, co se děje v jejich životech.

Obdobně jsou na tom i děti, které, ačkoli jsou „malé“, citlivě vnímají a reagují na rodiči, prarodiči a sourozenci vyzařovanou spokojenost či jistou rozháranost, zlobu, beznaděj anebo smutek. Duch dítěte je stejně „dospělý“ jako duch tělesně zralého muže či ženy. Lidský duch během svého pozemského putování buď dále vyspívá, nebo se svojí pohodlností vrací zpět. Též přeháněnou péčí rodičů, příbuzných (a u starých lidí jejich dětí) se dosažený stupeň Poznání zvolna ztrácí. Když není dobrovolná aktivita, chybí-li snaha poprat se se svými nešvary, naše napojení na čisté světy slábne a štěstí se nám vzdaluje.

Duch člověka vždy nějakým způsobem vyjeví svůj nesouhlas se vším špatným, co se děje v jeho blízkosti a dotýká se ho. Kdyby mnozí rodiče slyšeli vzdor a nesouhlas, který se zvedá v duších jejich dětí tím, jak se k sobě vzájemně chovají, často by kající slza z kropila jejich líce a snad by se pak chovali k sobě i k ostatním lidem lépe. Dítě je naučeno mlčet, nevstupovat do jednání „dospělých“, ale ve své duši i hrdle nosí všechny výtky k jednání dospělých a dusí se jimi. Dítě obvykle prozařuje okolní bol a tím jej v sobě často i shromažďuje. Až jeho tělíčko neunesse tíhu duševní nespokojenosti, jeho obranný val někde povolí a třeba zánětem krčních mandlí upozorní, že nyní je nutné obrátit pozornost jinam.

Nemocné dítě vlastně pomáhá řešit partnerské problémy ve svém okolí, neboť alespoň v době nemoci svého potomka se rodiče semknou a smíří. Oba pomáhají dítěti s léčbou a zároveň více než dříve společně řeší zápletky, které před každého z nich život postavil - muž má třeba momentálně větší problémy v zaměstnání, žena zase pečuje ještě o své staré a churavé rodiče. Dříve byl na to „své“ každý víceméně sám, nyní jsou už na své životní zkoušky opět opravdu dva, a to hlavně díky své, již rychle se uzdravující, ratolesti. Láska je zdrojem divů, zdraví i štěstí.

U dospělých je důvod (chorobu zahajující skutek) a smysl onemocnění

zánětem krčních mandlí obdobný. Také dospělý člověk je osobně přítomen při mnoha nesprávných rozhodnutích jiných lidí. I on „na vlastní kůži“ zažívá nelaskavé jednání a někdy je svými „nadřizenými“ (v zaměstnání, dominantním mužem, manželkou či rodiči) tlačeny do věcí, které (aby byla výplata nebo v rodině klid) sice udělá, avšak s nimiž bytostně nesouhlasí. Smutek člověka, chvíle beznaděje i sekundy jeho zoufalého odporu se během měsíců a let sčítají, násobí, někdy jich mírně ubývá. Až je bolestného a nesprávně činěného hodně, tak se část vyplaví nemocí (zánětem krčních mandlí). Potlačované ohnivé emoce jsou nejčastějším důvodem chorob, jež se projevují v oblasti hrdla - tedy i angín.

Zpěvem, polohlasným čtením cituplných básní i vskutku duchovních (lidem Bohem daných) knih vlij do své duše opět mír a své pohledy na okolní dění prosyť optimismem, úctou a radostí. Buď šlechetný.

Záchvaty kašle, pseudokrup

Kašel vzniká podrážděním citlivých oblastí dýchacího ústrojí. Je obranným reflexem - vytlačí nežádoucí cizí těleso, či nadbytek hlenu z dýchacích cest, jež jsou díky kašli i při nemoci průchozí. „Na to se mohu vykašlat,“ i z těchto běžných nářků se rodí kašel. Vysuší-li hrdlo oheň nespokojenosti, která z něho vyšlehla, je hlen plný krk (požár se přece musí hasit a vykašlávání ber jako důsledek styku vlhkého sputa s ohněm v krku). Uslyšíš-li něco, s čím nebudeš souhlasit, svůj názor nevyjveš a jsi spíše pokorný, bude Tvůj kašel suchý. Kašel bez vykašlavaného sputa (chrchlů) vzniká i při pracovním přetížení - člověk beze vzdoru plní své úkoly, ale je na pokraji sil. Vykašlavané sputum může být hlenové (ještě je to s Tebou dobré), hnisavé (na co a koho máš vztek), hnilobné (stále vytahuješ a vyčítáš něco z minulosti, styď se!), či krvavé (nepotěšil jsi druhé, neprospěl, a tak ani nemoc, jež se ohlašuje, Tě nepotěší a asi těžce se Ti povede). Dítě se snaží dusné prostředí, v němž žije a které mu nedává prostor pořádně se nadechnout, změnit. Ale nezřídka to vůbec nejde. Snad proto jako velká vzpoura malých (nemoc potkává děti do 10 let) přicházejí noční záchvaty štěkavého kašle, dušnost a prudký zánět podhlasivkové části hrtanu (pseudokrup). Návštěvy dítěte v nemocnici a obavy o něj stmelí (asi trochu rozhádané) rodiče, zahlazují vrcholky nešvarů a čistí atmosféru. Překonání těžší nemoci dítěte se může stát vítězstvím pro celou rodinu.

Zánět hrtanu (laryngitida), porucha hlasu (dysfonie), stridor

Zánět hrtanu (laryngitida) probíhá samostatně či častěji jako součást zánětu horních cest dýchacích. Nejčastěji má virový, či bakteriální původ, ale mohou ho způsobit i zevní vlivy (např. dráždivé plyny). Projevuje

se chrapotem až ztrátou hlasu (afonií) a kašlem. V těžkých případech (zejména u malých dětí) může zduření hrtanu způsobit až dušení.

Chrapot (mlč, už jsi řekl dost zbytečností) je první příznak poruchy hlasu (dysfonie). Dočasná ztráta přepínaného hlasu trápí zpěváky a učitele.

Hvízdavý zvuk při nádechu (stridor) vzniká zúžením horních cest dýchacích, obvykle otokem hrtanu. První možnou příčinou stridoru bývá strach, jindy přichází k namyšlenému člověku coby jeho učitel pokory.

Když zpěvák či učitel ztrácí hlas, což je obvykle způsobeno zánětem hrtanu, není to jen tím, že toho na svůj hlas hodně naložil, či nastydl při pobytu v chladnějším prostředí, nebo vypil moc vychlazený nápoj. I velké plány do budoucna, nadměrné úsilí vyniknout či snaha „vtlouci“ žákům učební látku „do hlavy“ bývají chybné a pro hlas zničující, neboť svádějí člověka z reálných mezí do krajin pochybení a moc ho vysilují. Ztrácí-li zpěvák či učitel hlas, je na něm, aby přemýšlel, proč je mu bráno to nejcennější, co v životě (i pro svoji obživu) má. Každé zastavení vede člověka k pokoře, každá nemoc zpomalí a zkultivuje jeho myšlenky i jednání.

Jsou lidé, kteří rádi a přísně řídí jiné. Často nevybíravě, bez slovíčka úcty a pohlazení, stále novými úkoly a příkazy buší do svých zaměstnanců i nejbližších. Vše ovládají, nad vším a všemi se cítí být pány, a když vývoj věcí a vztahů nejde podle jejich představ a dílo se nedaří, silným hlasem a nevybíravým slovem druhé drtí. A najednou přestanou mluvit, nedostanou ze sebe ani hlásku. Je to nepříjemnost, nebo dar? Spíše dar je to pro jejich podřízené či žáky ve škole, neboť si chvilku odpočinou od snášení zlovůle a nespokojenosti šéfa či přísného učitele. Dar je to i pro chorého. Afonie mu dopřeje čas vyrovnat let, probíhající špatným směrem.

Jsou i lidé, kteří mívají hlasové potíže díky své neprůbojnosti a ostychu. Trpí, neboť až nezdravě všem ustupují, své představy neprosazují, nekladou si žádné cíle i tužeb mají málo. Jejich energie pulzuje jako voda v nejhlubší části přehradní nádrže. Ale jimi dělané chyby jsou z duchovního pohledu menší a snáze léčitelné. Kdo jim chce pomoci, nechť je vede k optimistickému vnímání života. Naopak lidi, kteří ztratili hlas díky moc uplatňovanému egu, učte pokoře, skromnosti, toleranci a milosrdenství.

Řeč je jedním z největších darů, které byly člověku dány. Važte si všech slov, jež vypouštíte z úst. Nechť jedině hladivá a mravná je Vaše řeč.

Chřipka (influenza)

Chřipka (influenza) je nakažlivé virové onemocnění. Postihuje hlavně dýchací cesty (kašel, rýma) a má výrazné celkové příznaky (horečka, bolesti svalů, kloubů, hlavy). Často probíhá v epidemiích. Přenáší se obvykle kapénkovou nákazou, inkubační doba je do 3 dnů. Nejlepší

prevencí proti ní je vzorné jednání, ne očkování ! Chřipka je jako odborník lesního závodu - projde celý les (potká každého), ale jen některé stromy (lidi) označí barvou (virem) - ty pak jeho kolegové pokácejí (horečka do postele položí). Zdravý strom se nekácí. Buď Člověkem a nemáš se čeho bát.

Zánět průdušek (bronchitida) -akutní, chronický, bronchiektazie (rozšíření pr.)

Bronchitida (zánět průdušek) se hlásí zvýšenou teplotou a dráždivým kašlem (brzy s hlenem). Zánět přechází i na horní cesty dýchací. Kromě léků se léčí klidem (kdo se zastaví, pravdivěji svoje současné postavení vidí), teplem (jediné, oč Vás žádám, je láska) a dostatkem tekutin (oheň je třeba hasit zavčasu). Jako chronický se zánět průdušek hodnotí, trpí-li člověk (obvykle kuřák, který svůj kašel většinou nevnímá jako nemoc) bronchitidou alespoň dva roky po sobě a minimálně tři měsíce v každém z nich. Chronická bronchitida je velmi častá a může vést k plicnímu emfyzému, či plicnímu srdci a ke chronické obstrukční plicní nemoci (viz dále). Zánět průdušek je součtem drobných citových ran, pocitů křivd i uzlů, jež vznikly na významnějších plánech a vizích chorého. Člověk míní, ale život mění. Mnohdy se hodně snažíme, a přesto výsledkem je neúspěch. Děje se tak, neboť nejsme na vytoužené náležitě připraveni, či naše přání a usilování odporuje obecnému dobru, čili nesměřuje k duševnímu růstu všech. Víc opakovaně nenaplněných a chybně orientovaných tužeb a plánů značně vyčerpává toho, kdo je prosazoval. Neustane-li v nich a neslyší alespoň několik z četných nápodob, jež ho nabádají: „Nedělej to,“ potkává do jisté míry psychicky nalomeného člověka onemocnění průdušek. Bronchiektazie je chorobné (někdy vrozené) trvalé rozšíření průdušek. Často se odstraňuje operací. Máš-li rozšířené průdušky, připomínej si, že nic není tak důležité, aby mělo přednost před Tvým štěstím. Trpíš-li bronchiektazií, pamatuj si, že nic není důležitější, než právě teď pomoci jinému člověku. Tvým úkolem je najít střed, sladit vlastní svobodu a zájmy se službou druhým. Necháš-li na sebe hodně naložit a ještě svá potěšení budeš chtít stihnout, může se vzdor těla proti šíři Tvých aktivit projevit bronchiektazií. Tvým úkolem není Zemi přetvořit, ale pochopit lidi a život.

Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), plicní emfyzém (rozedma plic)

Chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN) bývá nejčastěji následek chronické bronchitidy. Opakované záněty i velké množství hlenu zvolna „ucpaly“ průdušky. Plíce jsou při CHOPN poškozeny kašlem, zhoršující se dušností a nedostatečným okysličováním krve. Někdy je postiženo i srdce (viz další odkaz). Je nutné přestat kouřit. Diskutuje-li kuřák s někým

o životě a smrti, na životě nelpí. Jenomže pokud se k němu přiblíží smrt i sestřička mu nasadí „kyslík“, „spadne“ mu hrdinství do kalhot. Na potíže buď vždy připravený a s tíží života smířený. Na konání jiných lidí pohlížej milosrdně, k sobě buď kritický a na svých chybách zavčas „pracuj“.

Čím víc ran rozdáš, tím častěji a víc budeš trpět. Čím víc ran rozdáš, tím méně si uvědomíš, že sloužíš zlu, nad svým jednáním se nepozastavíš, a tak musí přijít nemoc, jež Tě láskyplně (ač není příjemná) v Tvém konání přibrzdí. Čím víc ran utržíš, tím těžší pro Tebe bude udržet se na vlnách lásky a nechovat se opačně. Čím víc ran utržíš a s láskou přijmeš, tím budeš Otci blíže, tím jasnější budeš hvězda dnešního ztemnělého světa.

Plicní emfyzém (rozedma plic) je trvale nadměrný obsah vzduchu v plicích při současném úbytku a poškození vlastní plicní tkáně. Často bývá součástí CHOPN. Pacient trpí dušností při námaze i při klidu, má hůř okysličenou krev i vyšší obsah CO₂. Opět je postiženo srdce. Člověka, jenž často trpí záněty průdušek a později jeho komplikacemi, svět nebaví. Nic v rodině a zaměstnání jej významně a déle netěší. Jiní ho jen úkolují, utlačují a ponižují (což se děje často jen v jeho pesimistických představách), a on z tohoto „nevolnictví“ chce uniknout. Nejraději by se na vše a všechny „vykašlal“ a alespoň na pár týdnů odjel na „druhý konec světa“. Jenže nemá sílu ani spásnou myšlenku, jak své svobody a volnosti dosáhnout. Vysloví-li nějaký názor, okamžitě ho znehodnotí, neboť prvně připomíná na něm spáchané křivdy. Jeho případné nápady, které z něj spontánně vyletí, obvykle bývají nepoužitelné a poznamenané sebelítostí.

Dotyčný v mysli trhá sám sebe. Bičuje se nehezkými vzpomínkami, křičí uvnitř sebe i na druhé, nadechuje se stále víc a víc v bláhové naději, že už snad konečně bude mít dostatek sil a vůle své představy o štěstí naplnit a svoje trápení zrušit. Nesnaží se před něho postavené výzvy chápat a úspěšně překonat, nýbrž chce svá omezení nesprávně rozbít. Většinou ale nedosáhne svého cíle a roztrhá pouze sebe, své duchovní obaly plic a pokoj ve svém nitru. Po čase jako vnější průmět vnitřního „trhání sebe i jemu nepřejících lidí na kusy“ přichází rozedma plic a po jejím léčení většinou další a další plicní onemocnění.

Chybovat je lidské. Potíže nastává, jestliže se člověk z chyb nepoučí a díky nim nezmodří. Kdo se ani po nezdarech starých přístupů nepokouší nově pohlížet na svou situaci, ten se brzy vysílí a onemocní. Nemoc přichází, neboť ustrnul a přes mnohé nápovědy nenašel poučení.

Plicní hypertenze, cor pulmonale (plicní srdce)

Stručný popis duchovních příčin různých typů hypertenze (vysokého krevního tlaku) zní: primární hypertenze - velké plány, zbytečný spěch a sklony velet jiným, sekundární hypertenze - málo milosrdenství

ve vztazích, plicní hypertenze - diskutabilní využití svobody, nitrolební hypertenze - chybné přísné vládnutí a hypertenze portální - tvrdé rozhodování a soudy.

Cor pulmonale (plicní srdce) je chorobné zvětšení pravé srdeční komory zvýšením tepenného tlaku v malém oběhu. Čím více práce jsi měl, tím více jsi dřel, až se nyní cítíš jako horník zavalený v dole (až takto tíživě na Tebe doléhají očekávání druhých). Obětoval ses - doslova a do písmene, ale sám jsi ze života málo měl. Každý den může být začátkem nového života, každý den se můžeš zbavit starostí, jež Ti nepřísluší, ke svému štěstí jít a jako dítě (spontánně a s vírou, že potřebné dostaneš) žít.

Nemoc má akutní i chronickou formu. Akutní cor pulmonale způsobí obvykle embolie. U masivní plicní embolizace bývá velké riziko úmrtí, u infarktu plic jsou vyhlídky na uzdravení lepší. Zemře-li někdo kvůli selhání srdce, rozjímej, zda byl k lidem tvrdý, či naopak moc nešťastný.

Chronické cor pulmonale je následkem chronických poruch průtoku krve plícemi i souhrnem volání: „Nikdy se nedočkám radosti a oddechu.“ Dočkáš se, záleží jen na Tobě, zda je uvidíš. Leccos nepřijímáš.

Plicní embolie, plicní infarkt

Následky námi nezvládnutých zkoušek a trápení se projevují nejdříve na duchovních a energetických obalech. Na tělo přestupují až po jisté době a způsobují lékaři zjizvitelné poruchy jeho stavby a fungování - nemoc.

Někdy je bolest v naší duši navenek skoro nepostřehnutelná, neboť je buď dost intimní, nebo tak zbytečná, že se o ní stydíme s někým bavit. Vnitřní „neventilovaný“ problém vypadá v energetických obalech jako suk ve dřevě. Pokud neodstraníme tento neviditelný kaz vcelku záhy po jeho vytvoření pozitivním viděním toho, co prožíváme, stmeluje se stále víc, až někde v organismu vytvoří sraženinu krve (trombus). Ta okolí hlásá, že radost v životě nemocného byla sražena na kolena - obvykle starostmi umocněnými nějakým velkým zklamáním či křivdou.

Zaobírá-li se dotyčný nezdravě problémem dál, sraženina se z místa svého vzniku uvolní, putuje krevním řečištěm a ucpe např. plicnici. Plicní infarkt přichází, rozsévá-li bolest a hlavním viníkem je jiný člověk. Chorý jen nezvládá pokojně nést tíhu vzniklé situace. Bol, který je mu do života vložený jinou, jemu velmi blízkou osobou, obvykle zevně trpně snáší, ale ve svém nitru s „nespravedlností“ bojuje a nedokáže ji klidně přijmout.

Embolie plic je obávanou komplikací zánětů žil dolních končetin, jímž trpí hlavně ženy. Nemocná „ustrnula“ ve svém neradostném postavení (obvykle v rodině: „Jsem jen Tvá služka !“) a v budoucnosti již nic pěkného nečeká - z toho plyne postižení dolních končetin. Její zoufalé, nespokojené

volání: „Co z toho života mám," vyvolává zánět žil a konstatování: „Co se doma uvaří, to se má doma i sníst," způsobí, že půjde o zánět hlubokých žil - kdo by se také chlubil, že má v manželství neshody. Názor: „Beze mne by sis neporadil," startuje vznik trombu a trochu sobecký pocit: „Ty mně děláš život těžkým a omezuješ mne," zanáší krevní sraženinu do plic. V případech, kdy lékařská léčba zabírá pomalu, často nalezneme v mysli ženy přání „vytrestat" svého nevšimavého manžela svou nepřítomností doma. „Tak, a nyní pozná, co musím denně s dětmi dělat a kontrolovat."

Vytvoření trombu a embolii předcházelo mnoho drobnějších varování. Cévy v plicích, srdci či mozku si sraženinou ucpává člověk sám až poté, co nepochopil četná dřívější varování. Neuviděl, jak bylo možno dobře ze situací, z nichž býval nešťastný, uniknout. Nenalezl odvahu a vnitřní sílu, aby své jednání a neblahé ovlivňování jinými a trochu i jím jiných prozářil a pozitivně změnil. Nenalezl ani odvahu říct: „Dost jsem se vůči svému tělu provinil, poněvadž jsem si na sebe bral(a) zbytečně moc úkolů."

Embolie a plicní infarkt (odumření neprokrvované plicní tkáně) bývají předzvěstí ještě těžších chorob (jestliže se chorý výrazně nezlepší).

Obrať se čelem k tomu, co Tě těší. Soustředíš-li se na svůj kříž, který často ani nemáš šanci sám zásadně změnit, bude Ti život připadat stále těžší. Radši si zajdi do přírody a podívej se vzhůru. A spatříš, jak po nebi spokojeně plují mráčky. Vzlétni k nim. Pravidelně se odpoutávej od stereotypu a tíhy všedních starostí i života. Určitě Ti to pomůže.

Dušnost

Dušností trpí (hlavně) starší lidé i mladí, pohodlní jedinci. Na zátěž života máš být pořád náležitě připraven. Po práci bys měl odpočívat a radovat se ze života, což není jen vysedání u televize či počítače a čekání, co další den přinese. Základní osnovu života si doplňuj zejména vlastní, moudře orientovanou, pro tělo i duši pestrou aktivitou - pak pocity nedostatku dechu nebudeš trpět nebo se u Tebe objeví sporadicky.

Škytavka

Sníte-li rychle hodně jídla, zvláště chuťově dráždivého, a zapijete ho chladným šumivým nápojem, následné ojedinělé škytnutí je fyziologické. Škytavkou nazýváme skytání opakované, většinou bez závislosti na jídle. Škytavka je způsobena buď drážděním bráničního nervu, nebo podrážděním mozkových center (nedostatkem kyslíku v tkáních, hlavně v mozku). Stahy bránice vedou k prudkému nasávání vzduchu a rychlému uzavření hrtanové záklopy, čímž vzniká pro škytavku typický zvuk.

Bránice je hlavní dýchací sval a její činnost (pravidelné hluboké nebo povrchní zrychlené dýchání) se kladně či negativně projevuje na pohybu střev i průchodu požití stravy jimi (vždyť i ke zbavení se zácpy někdy stačí pořádně rozhýbat bránici). Některý člověk je chvíli až nezdravě pasivní, vzápětí při plnění svých úkolů pěkně divočí. Milý úsměv u něho rychle vystřídá strach. V dotyčném není moc pokoje - a právě tohle způsobuje spolu s vnějšími provokujícími faktory (přeplnění žaludku a vypití chladného nápoje s vysokým obsahem oxidu uhličitého) déletrvajících skytání.

Sedni si na židli, nekřiž přes sebe nohy ani ruce, dlaně obrať vzhůru, mysl též a jediné, co Tě naplní, budiž optimismus a klid. Jsi totiž hektická, příjemem i výdejem energie „rozcuchaná“, osobnost a velice potřebuješ svou duši vystlat pokojem. Získáš-li klid ve svém nitru (a s ním i pravidelné, přiměřeně hluboké dýchání), Tvé skytání ustane.

Průduškové astma

Každý máme nějakou nepříjemnou vlastnost. Hodně sil si například ubíráme sebestřednými názory. Mnohdy se cítíme být většími, důležitějšími a lepšími, než ve skutečnosti jsme. Nedostatek sebekritiky a vnitřního pokoje způsobí, že nás negace (kvůli naší zeslabené duchovní ochraně) zahltní a dusí. Přistoupí-li k našim nepěkným osobním vlastnostem potíže v rodině, práci i se zdravím, stává se náš život dostihem končícím kolapsem a křečí. Když delší dobu vydáváme síly na hranici svých možností, nemůže nám život přinést asi nic jiného než novou, těžší nemoc.

Astmatik se obvykle zraní sám svou snahou vyniknout, již ale nemůže realizovat ve svých životních podmínkách. Nepřízeň osudu není náhoda! Suma pracovních i mimopracovních povinností, osobních žádostí i zájmů, rodinných rozepří i životních nejistot byla či je u astmatika tak velká, že ho občas sevře záchvat a nedá mu ani vydechnout. Obtížný výdech důležitě se cítícímu chorému připomíná, jak je duši, když se člověk zahltní a chytí se (svým širokým záběrem, chtivostí) do některé z mnoha pozemských pastí. Člověk s astmatem se bojí nedostatku, a tak rád bere. Ale mezi braním a dáváním musí být rovnováha. Dáváte všude tam, odkud berete, či především tam, kde sami chcete dát, kde je to pro Vás vcelku příjemné, něčím zajímavé? Využívejte nabídek života, ale hlavně rozdávejte. Výdej ať je větší než příjem, a nebojte se, dobrý člověk má stále něco k potěšení ostatních. Zrno musí umřít, aby dalo klas, a vůbec se nepozastavuje nad svým, Bohem daným, údělem. Obdobně člověk, nabídne-li smysluplně okolí své zkušenosti, vědění a síly, naplňuje svoje poslání a je šťastný. Dispozici slabšího dechu si většina lidí, které sužuje astma, přináší na tento svět už při narození. U vzniku astmatu hraje jistou roli dědičnost. Vyjádření: „Já jsem někdo. Umím a znám víc nežli Vy,“ poměrně dobře charakterizuje některého z rodičů nemocného. Kdysi v minulosti svého ducha brali astmatici svým jednáním jiným lidem dech a chuť do života, a přitom

se třeba bláhově domnívali, že jim pomáhají. Když Vám lichvář (dnes skoro dobročinně se tváříci finančník) půjčí peníze, z momentálních potíží Vám sice pomůže, jenže vzápětí („A první splátka je až za měsíc“) vyvstane ještě větší problém. Také přísná matka to se svou dcerou dobře myslí, avšak akurátní výchovou v ní přidusí obyčejnou radost z maličkostí. Někdy druhým lidem omezujeme životní prostor a bereme „půdu pod nohama“, aniž si to uvědomujeme.

Bud' pozornější, lip vnímej, jaký dopad má Tvé konání na jiné. Houšť sebekritiky a jako hvězd na nebi denně upřímných úsměvů a laskavosti. Nebudeš-li druhým prostor pro jejich zájmy i zvolání: „Hurá !“ brát, budeš se i Ty častěji smát. A co je astma, to budeš vědět jedině z doslechu.

Zápal plic (pneumonie, bronchopneumonie)

Zápal plic (zánět plic, pneumonie) se hlásí vysokými horečkami, kašlem, bolestí na hrudi a celkově těžkým stavem vyžadujícím hospitalizaci. Plicní sklípky v postiženém laloku se vyplní tekutinou a (větší) část plíce je dočasně vyřazena z dýchání. Předchází mu oslabení těla, obvykle přepracováním a špatnou psychikou (ostré hádky, zásadní zklamání). Zdraví plic rovná se svoboda, radost, štěstí. Vyhýbají se Ti ? Ne ! Vidíš jen potíže.

Bronchopneumonie (lalůčkový zápal plic) má lehčí průběh než pneumonie. Zájem lidí o chorého člověka je větší. Potřebuješ „vypnout“, méně konfrontačně se na vše dívat a spatřovat hlavně lásku, která většinou bývá v pozadí dění. Když smířlivě ustoupíš, síly „v nebi“ nakoupíš. Ale budeš-li chtít, aby druzí přiznali, že Ti způsobili křivdy, nebudeš zdráv nikdy.

Mnoho lidí si nese životem velké rány na duši, jejichž rozsah i hloubku vidí a jsou schopni vnímat jen jejich nejbližší. Možná právě ti, kteří jim danou bolest způsobili. Zklamání z dětí, které se v dospělosti obrátily proti těm, kteří je vychovali, hýčkali a „na svých rukou“ nosili přes největší překážky, jsou nejčastější příčinou opakujících se zápalů plic u starších lidí.

Starý člověk často v dobré víře vše obecně ceněné, co vlastní - byt, chatu, auto i většinu svých úspor, ještě před smrtí rozdává (obvykle svůj majetek převede na děti). Avšak poté se stane jeho život bezcenným pro ty, kteří ve hmotě ustrnuli a výší financí, počtem a velikostí nemovitostí, důležitostí postavení i možným prospěchem z osobních kontaktů měří cenu lidí. Starý člověk se náhle stane zátěží a ničí ho (hlavně psychicky) ti, jimž dal život - jeho syn či dcera. Avšak děti si tímto jednáním řežou větev, na níž sedí. Ale není to divné, vždyť člověk je zvyklý kazit si život (například továrnami, které produkují nepotřebné výrobky, kouřem ničí vzduch a dalšími dopady své činnosti vážně narušují ráz naší planety i lidské zdraví). Kvalita vzduchu, který dýcháme, má na činnost plic i jejich zdravotní stav velký vliv. Přesto hlavní příčinou zápalů plic jsou neadekvátní reakce na těžké

rány, které na člověka dopadají z jeho bezprostředního okolí (od něhož očekává především lásku). „Nespravedlnost“ nedá nemocnému někdy ani spát, dotyčný neumí ze své mysli vyloučit vzpomínky na průběh jemu způsobených křivd - jednání druhých k němu je při zápalu plic z pohledu jediné tohoto života skutečně krajně nespravedlivé. Například přepíšeš na jedno z dětí svůj dům a jeho nový majitel, Tvůj syn, vydatně podporovaný svou manželkou, Tě z něho různými naschvály „vyhání“ do domova důchodců: „Tatínku, ale tam Ti bude opravdu nejlépe.“ Starý člověk se nedokáže nad příkoří (přestože ví, že je nezmění) povznést. Neshody rodičů s dětmi, zoufalství bezdětných manželství, setrvalé a opakující se potíže v partnerských vztazích vlastních i ve svazcích dětí, potlačení sebe sama nerozhodností a strachem (sebemrskání je často navenek zviditelněno kouřením) - to vše mohou být nás ničící rány, jež nelze zhojit bez pochopení jejich příčiny a spatření kromě jejich záporů i kladů (ty najdeš jediné, podíváš-li se na svůj život z úhlu věčnosti). Když se uvedené situace neutišují, ale naopak ještě více vyhrocují, zvyšuje se, v součtu s nekvalitní stravou (hutnou a obsahující moc mléčných výrobků) a nedostatkem pohybu, možnost vzniku zápalu plic.

Zápal plic bývá často „poslední nemoc“ starých lidí. U někoho v sedmdesáti letech, u jiného později, je tělo slabé, fyzická aktivita mizivá a také stravy již tolik nepotřebuje. Nevychoval-li dotyčný dobře, zářným vlastním příkladem, své děti, je po většinu dne i týdne sám. Ani pobyt v sebelepším domově důchodců, nezdobí-li ho časté a upřímně myšlené návštěvy dětí, vnoučat a příbuzných, většinou v něm bydlícím dědečkům a babičkám moc radosti nepřináší. Neboť pro každého je vskutku nejcennější jeho rodina a chvíle, kdy s ním čas tráví a o něho se stará „vlastní krev“.

„Co tu ještě dělám, jen tady zavazím,“ obdobné věty poletují často v hlavě starouškovi. Už si nevzpomíná, kolik cenného pro jiné lidi během uplynulých let učinil. Vidí pouze svůj nynější, nijak slavný, zdravotní stav a perspektivu smrti, jíž se bojí. Ač v život věčný (podle svých slov) věří, při „lámání chleba“ konkrétními skutky svou víru zapírá. Smrti se bojí, ale na druhé straně ji k sobě pesimismem přivolává. Mladší a krásnější již nebude, žádné velké výkony se od něj též neočekávají, ale co má v sobě, jeho letité zkušenosti a pracně získané poznání, to je k nezaplacení.

Pro sběratele bývají staré známky, mince, obrazy i šperky nejcennější. Kéž bychom si stejně vážili toho, kdo je starší a v něčem dozajista moudřejší než my - kéž bychom stále ctili své rodiče. Ze světa a k Bohu by pak odcházeli se svým životem spokojení a s lidmi, kteří jsou pro ně nejdůležitější - se svými dětmi (i s jejich partnery) - smíření.

Zaprášení plic (pneumokonióza), silikóza, fibróza plic, alveolitida (EAA, KFA)

Ukládání prachových částic v plicní tkáni (např. oxidu křemičitého při silikóze) způsobuje zmnožení vaziva okolo plicních sklípků - fibrózu plic, která podstatně narušuje funkci plic (plíce je tužší). Silikóza je nejznámější pneumokoniózou. Trpí jí hlavně horníci a dělníci v kamenolomech. Práce v těžkých prašných provozech je důsledek osudové zátěže dotyčných, neboť každého život přivede k práci, jež vyjádří úroveň, chyby i dobrodiní jeho ducha. Dovede ho třeba k nelehkému, zdraví ohrožujícímu zaměstnání, ale zároveň mu jím dá možnost odstranit mnohé kaňky minulosti.

Šedivý je povrch plic, jež jsou zaprášeny prachem či zaneseny zplodinami kouření (hlavně dehty). Ponurá barva plic kuřáků vyjadřuje i šed' jejich myšlenek a činů. Kuřák obvykle není svým pánem - vládne mu cigareta. Ale ta nebývá jeho jediným nešvarem. Většina kuřáků totiž vyznává konzumní přístup k životu, má méně vyvinuté zření jeho jemných krás i hůř vnímá potřeby i přání jiných lidí. Plíce esteticky vyspělých, citlivých kuřáků (tím spíše jsou-livegetariáni) jsou odolnější a nemoci „z kouření“ (i další choroby plic včetně jejich zaprášení) jim hrozí o cosi méně.

Do fibrózy plic vyústí i některé těžší plicní choroby (např. EAA, KFA, či sarkoidóza). Minulost lidských duchů je pestrá. Někdo byl otrokem, dosud se nezbavil pocitu křivdy, proto má „slabé“ plíce a trpí exogenní alergickou alveolitidou - EAA (pokorně přistupuj k majetku, nebuď hamižný a lidí si ceň hlavně podle jejich lidskosti). Jiný byl soudce, stranil bohatým, a dnes má kryptogenní fibrotizující alveolitidu - KFC (uč se „srdcem“ rozdávat, važ si jiných i s jejich chybami a nikoho neodsuzuj). Plicní sklípky ztluští zánětem, potkáváš-li se, aniž to tušíš, s něčím významným ze své minulosti.

Schopnost dostatečně získávat plícemi kyslík i energii je člověku omezena nemocí i těžkou prací, brání-li jiným (či kdysi jim při prosazování svého bránil) svobodně se projevit, omezuje-li je víc, než je přirozené z jejich postavení v rodině či práci (a také má-li kouření za pomocnou hůl a po cigaretě sahá i při lehkém rozrušení). Ve Stvoření vládne harmonie a láska - čili to, co se během let v různých oblastech života učíme nacházet.

Tuberkulóza plic, granulomatózy (Wegenerova, histiocytóza X, sarkoidóza)

Tuberkulóza plic kdysi, stejně jako nyní rakovina, ukončovala život hodně lidem. Dříve byly větší rozdíly mezi pány a prostým lidem. V jedné panovalo více zvůle. Většina vrchnosti pohrdala obyčejnými lidmi. Hlavně myšlenkový vzdor chudiny vůči ní byl velký. Člověk člověka proklínal,

přál mu (obdobné jako sám měl) strádání a bolest (čímž mu ji v podstatě dával do cesty). V těžkém postavení a bídě hodně lidí brzy zapomene na klid a lásku. Když uslyšíte, že se někde objevilo onemocnění tuberkulózou, připomeňte si tíhu starých časů a vezměte si z ní ponaučení.

I dnes se totiž šíříme navzájem. A také se, chtějíce se vyhnout obtížím života ve společenství, až moc stahujeme do ulit: „To je jeho věc, o to se vůbec nestarej, ať si to vyřeší sám.“ Až příliš vyznáváme kult vlastních rodin. Doma v myšlenkách a rozhovorech soudíme a odsuzujeme druhé, těšíme se „věčným“ vasedáváním u televize a sledováním lidsky pochybných pořadů a filmů. Tímto nenápadně plníme své příbytky pohrdáním slabými, bez „mrknutí oka“ prolévanou krví a živočišným sexem. Vytváříme si nové a též skoro nedobytné moderní hrady a panství.

Byla tuberkulóza, je rakovina, přichází AIDS, epidemie „vyhořelých mozků“ (Alzheimerova a Parkinsonova nemoc), éra obtížně zadržitelných chorob i možných pandemií („ptačí“ chřipka, BSE - nemoc „šílených krav“, Creutzfeldt-Jakobova choroba, již asi vyvolává jedení nakaženého masa). Dokud bude lidem vládnout rozum, dotud budou chybovat a své omyly (pro poučení a očistu duší) prožívat i ve formě těžkých nemocí. Čím více zámků na dveřích svých bytů a domů máme, tím menšímu počtu bližních i svá srdce otevíráme. Kdo to může změnit? Jedině a nejučinněji my sami. Granulomatóza označuje nemoci (např. histiocytóza X, Wegenerova granulomatóza, sarkoidóza), u nichž se ve tkáních vyskytují granulomy. Společným duchovním důvodem granulomatóz je dělení. Potkala-li Tě některá z nich, tak při dělení něčeho s jinými lidmi buď skromný. Ne abys dělil jako v minulosti: „Jeden dukát patří Tobě a tři dukáty patří mně.“ Histiocytóza X je vzácnější nemoc s velkým hromaděním Langerhansových buněk v těle, hlavně v kostech, plicích a v oblasti hlavy. Může být benigní i maligní. Neboj se, jak Tvá léčba dopadne. Věř a buď pokorný. Wegenerova granulomatóza je vážná choroba projevující se nekrózou v oblasti horních cest dýchacích (hlavně nosohltanu) a těžkou rýmou - sinusitidou (str. 68) a záněty uší. Neposlechne-li nemocný rady: „Vzdej se usilování a své síly dej plně do služeb rodiny, rozdej se svým blízkým,“ jsou postiženy i ledviny nekrotizující glomerulonefritidou (str. 143).

Sarkoidóza postihuje (tvorbou granulomů) řadu orgánů, obvykle plíce a nitrohruďní mízní uzliny. Projevuje se i v oku (nezávid'), játrech (nesud'), na kůži (nejsi lepší než jiní, prospěla by Ti skromnost) či v srdci (opět shromažďuješ). Průběh má buď subakutní s horečkami, bolestmi kloubů (dej na rady druhých), kožními a plicními příznaky, či chronický s postupným rozvojem plicního postižení až plicní fibrózy s dušností a omezením plicních funkcí (bereš-li lidem příkazy či svou vypočítavostí svobodu).

Nádory a rakovina plic, bronchogenní karcinom

Je-li Ti objeven nádor v plicích, počítej s horší prognózou - většinou bývají zhoubné. Maligní bronchogenní karcinom vzniká z důvodů vnějších (hlavně kouření) a vnitřních (zloba). Jen cigarety, budeš-li ušlechtilé žít a nikomu „nezkřívíš ani vlásek“, k jeho vzniku nestačí. Jenže člověk ryzího charakteru obvykle nekouří a Ty máš k vzornému jednání asi daleko. A tak radši na cigarety nemysli (natož abys je, doutníky či dýmku kouřil).

Maligní nádory plic se dělí na „lepší“ (operovatelné) nádory nemalobuněčné a na rychle rostoucí nádory malobuněčné (většinou je nelze operovat). Čím „užší“ jsou možnosti léčby a rychlejší progresse onemocnění, tím menší je pravděpodobnost nápravy jednání i smýšlení daného člověka. Prosím Tě, dokaž mi, že se mýlím, moc mě to potěší.

Plicní nádory jsou stmelené bolesti křivd, jež jsme způsobili jiným (či sami sobě - hlavně kouřením). Když jsme (v minulosti svého ducha) svým jednáním jiné lidi svazovali, citově, či dokonce fyzicky týrali a často jsme jim brali chuť žít, je nám (aby naše špatné činy byly rychleji vyrovnány) „nabídnuť“ možnost obtížnějšího nynějšího života. Jestli ho náležitě nezvládneme a v klidu nepřijímáme nyní po nás házené výčitky, zlá slova a kvanta povinností, hrozí nám těžká nemoc a další strádání.

Rakovina plic je nejčastější nádorové onemocnění mužů v ČR. Vše těžké nás nutí k pozitivním změnám, které očišťují. Nemoc sice rychle ničí tělo, ale na druhé straně mobilizuje lidského ducha. Uvádí ho v prosbách i touhách do čistých oblastí Stvoření, kde nevládne zloba, závist, nesmiřitelnost a boj. I z tohoto pohledu berte smrt. Nejen jako bolest a ztrátu pro ty, kteří zůstali, ale též jako životní zlom a nový zrod ducha člověka do trochu jiných podmínek (jejich tíhu či příjemnost si vytváříme svým pozemským životem). Toto - přijímat smrt jako malou zastávku věčného vývoje - je docela těžké pochopit a ještě těžší v to opravdu uvěřit. Každý z nás se (někdo až na rozhraní životů hmotného a duchovního) o této rozumem nepochopitelné pravdě a zákonitosti přesvědčí. A proto již dnes (preventivně) mějte na paměti „možnost“ své posmrtné existence.

Kouřit, anebo ne? Dobrovolně se rozhodněte. Jestliže řeknete cigaretě: „Ano,“ tak jednak krabičku s „hřebíky do rakve“ ukládejte od sebe co nejdál a na Vašem zraku skrytém místě, jejímu pokušení podléhejte výjimečně a současně svým milým jednáním a kvalitní stravou snižujte pravděpodobnost vzniku velmi těžkých následků kouření. Ženy se ve srovnání s muži chovají k ostatním vesměs lidštěji, jsou příjemnější, tišší i ohleduplnější a též si více dokážou „poručit“ i poslouchat - možná také proto rakovinou plic tolik netrpí. Pestrý, na maso i uzeniny chudý a naopak zeleninou překypující jídelníček šetří střeva - hlavně střeva tlustá. A to je pro plíce, mají-li úkolů i kvůli kouření „nad hlavu“, jakýmsi záchranným

kruhem. Kouřit, či ne? Hlavně milovat - lidi kolem i sami sebe, a do této lásky nekuřáctví rozhodně patří.

Na každém „šprochu“ pravdy je trochu, a tak spontánně vyzařujte i konejte jediné dobro. Plni optimismu vdechujte čerstvý vzduch a v něm skrytou životní sílu. Radostnému a pokornému přijímání všeho učte též druhé. Nebraňte jim říkat jejich názory a naplňovat tužby, ani když budou odporovat Vašim názorům a vyznávaným hodnotám. Rady rozdávejte, teprve až Vás někdo o ně požádá. V ostatním čase jiným lidem vlastním příkladem ukazujte, jak by mohli a měli žít.

Zánět pohrudnice (pleuritida), pneumo-, hydro- a hemothorax

Pohrudnice je tenká blána, která vystýlá dutinu hrudní a chrání plíce. Plicní embolie, zápal plic a rakovina plic, při nichž k zánětu pohrudnice dochází, jsou onemocnění upozorňující na těžké situace a velké chyby v životě člověka. Je v nich ukrytý nezdravý žár - energie spousty mezilidských střetů. Zánět pohrudnice bez nebo s výpotkem vyjadřuje snahu ochranného obalu plic zamezit chorobě. Tekutina výpotku hasí oheň, který byl zapálený v mysli chybným nazíráním hlavně na lidi a rozšířil se až do plic. Velký výpotek plíci stlačuje, omezuje dýchání a též ukazuje, že v pacientovi nadále dřímá touha po odvetě, poněvadž se stále nesmířil s jednáním, které plicní embolii, zápal plic či jejich zasažení rakovinou vyvolalo, nebo se pozitivně prozatím nezměnil. Jestliže Vás někdy potká obdobně těžká nemoc, zapomeňte na všechny křivdy a soudy, z mysli vymažte veškerou nespokojenost. Ze svých úst vypouštějte jediné chválu života a prosbu: „Mám Vás rád a chci dál žít.“ Pleuritida po sobě zanechává stopy - pohrudniční srůsty, které zeslabují ochranu i možnosti těla. Plíci může stlačit a dýchání omezit natolik, že se část plíce smrští a funkčně zkolabuje: pneumotorax (což je přítomnost vzduchu v pohrudniční dutině), hydrothorax (přítomnost tekutiny v pohrudniční dutině), či hemothorax (přítomnost krve v pohrudniční dutině).

Občas se při úrazu stane, že do pohrudniční dutiny vnikne vzduch, což způsobí, že plíce splaskne jako balon. Podívej se na ty, jež tato nepříjemnost (pneumotorax) potkala. Zamysli se nad jejich životem. Většinou nalezněš činnosti, jimiž bodali do druhých a nedali jim prakticky žádný prostor k vyjádření nebo čas na odpočinek i naplnění jejich tužeb.

Pneumotorax se hlásí dušností, bolestí na hrudi, suchým kašlem, v těžších případech pak selháváním dechových funkcí a oběhu. Dotyčný sám sebe a své zájmy skoro vždy viděl a na druhých mu málo záleželo. „Proč mám choré manželce nachystat jídlo; co chce, ať si připraví sama“. Nemoc (alespoň chvíli) sráží jedno velké ego a přibrzdí jedince, který pyšně jednal, své schopnosti nabubřele ukazoval a jiných si málo vážil.

Až skončíte své pozorování chování osoby, již potkal pneumotorax, chybnějšího v duši pohláďte a modlitbou (či jiným způsobem) mu dodejte sil i Boží ochrany. Čisté tričko si ze skříně každý rád vezme. Lehce upozorujeme, je-li špinavé oblečení člověka, jehož potkáme. S naší aktivitou je to ale horší - většinou nespěcháme, máme-li pomoci bližnímu vyprat jeho znečištěný duchovní šat, moudrým jednáním ho pozvolna učít úctě k lidem a vyzařovanou láskou měnit jeho někdy až hulvátské jednání.

Hydrothorax je přítomnost tekutiny v pohrudniční dutině. Jde o exsudát vyvolaný zánětem, či o transudát vzniklý při srdečním selhání. Původ se zjistí podle obsahu bílkovin v tekutině (odebírání se nabodnutím hrudní dutiny). Krev se objevuje v pohrudniční dutině nejčastěji po úrazu, příměs krve bývá ve výpotku při plicních nádorech či TBC. Tekutina hydrothoraxu tiší nespokojenost (duchovně nejlehčí vina), vzduch pneumotoraxu zlověstně syčí (nepomlouvej) a krev hemothoraxu? Nebojuj s lidmi! Miluj je.

Dýchací potíže dětí

Rodiče mají dávat dítěti hlavně lásku. Opravdovou, ze srdce tryskající lásku, která například znamená nekoupit dítěti vše, o co Vás žádá a třeba i pěkně prosí. Dětská touha po něčem stále novém poukazuje jednak na nedostatek pohlázení a duševní péče, a též trochu vypovídá o kvalitě ducha dítěte - vyspělejší je už od dětství méně konzumní a ke štěstí mu stačí poměrně málo. Každé dítě potřebuje zejména trvalý pocit klidného domova, naplněného láskou a souzněním všech do něho patřících duší. Ke svému zdravému vývoji vyžaduje teplo a bezpečí lásky. Vycítí, kdy vztah jeho rodičů vadne. Vnímá, kdy se vzhledem k jejich momentálním partnerským problémům pro ně stává jistou zátěží („Kdybych neměla dvě malé děti, neváhala bych ani vteřinu a rozvedla se.“), nebo ne zcela pevným molem, k němuž obvykle jeden z rodičů s nadějí pevně přiváže svou loďku (ve vztahu nešťastná matka ke svému dítěti až nezdravě přilne, a tím ho energeticky neúměrně vysiluje i „špiní“ - svým smutkem a jistou zlobou, kterou vysílá k partnerovi). Dítě mnohdy vyžaduje nové hračky (či nové zážitky) pouze proto, aby na ně soustředilo svou mysl a odreagovalo se od nesouladu v rodině, který každé malé dítě nesmírně trápí. Radostí, kterou z hračky má, si rovněž dočerpává životní energii.

Hravé a obrazotvorné dětské duši nelze trvale hračkami, krásným oblečením, návštěvou různých kroužků, sladkostmi nebo dobrým jídlem nahradit nedostatek upřímných pohlázení, opravdového soucítění a hřejivé lásky. Nové hračky, šaty a pamlsky sice přispějí k pozvednutí nálady dítěte, ale nedají mu dlouhodobější pocit štěstí. Neboť bude-li tryskat voda z poškozeného hydrantu (mocně jako se ozývá vnitřní touha po lásce), nelze situaci vyřešit jenom hadrem a kbelíkem. Je třeba nejprve zastavit přívod vody k poškozenému hydrantu, pak ho opravit a nakonec podlahu do sucha vytrít. Je-li dítě smutné či nemocné, je moudré začít opět

rozdávat opravdovou lásku. Potom menší bude potřeba zdánlivě důležitých věcí (pozlátek zážitků, krásy a vůní). Dítě (případně i dospělý člověk) se stane skromnějším, a již nebude vyžadovat tolik nových věcí a zážitků. Neboť každého uspokojí, dostává-li upřímnou a jeho pocity chápající lásku. Spokojené dítě ji okamžitě přeměňuje v lásku dávanou a štěstím se naplňuje vše a všichni v jeho blízkosti.

Vaše děti si přinášejí na tento svět mnohá předurčení (i k nemocem dýchacího ústrojí). Jsou jako Vy. Obdobný díl dobra svými předchozími životy daly, obdobná úskalí jako Vy doposud nezvládly. Nyní jim můžete pomoci hlavně Vy, jejich rodiče (samozřejmě za jejich přispění, jehož míra roste správnou výchovou). Vaše vazby s dětmi jsou velice těsné a jejich zdravotní stav je i Vaší lidskou vizitkou. Podmínky, které jim kvalitou svého chování a vyjadřování pro vývoj a zrání vytváříte, jsou stejně důležité jako to, že je denně krmíte, oblékáte, myjete a učíte novým poznatkům. Svobodně a bez potíží dýchat znamená mít všechny rád, vše kolem vnímat s optimismem a tolerantně, zachovávat ke všem lidem úctu a vidět v nich to pěkné. Odpouštějte i těm, kteří Vás svírají. Jejich, Vás zraňující, činy berte jako výraz nezralosti jejich ducha, a ne jako záměr Vám ublížit. Naplňte svá obydlí láskou! Prosycujte je láskou k partnerovi i dětem. Pokorným přijetím běžných povinností ukažte svou lásku k životu (v jeho stávající podobě). Žijte lásku a v lásce - pro blaho svých dětí i štěstí své.



Nauč se přijímat i vzduch. Vítej energie a síly, které Ti po vdechnutí předává. S důvěrou se nadechuj nového, s díky a bez obav Tebou využitě světu navracej. Připravuj se na životní zkoušky okysličením všech buněk radostí, abys i za svízelných situací našel odvahu a vnitřní sílu k pozitivním změnám. Necht' plný dech v Tobě náležitě rozproudí krev a osvěží život. Vhodně využívej i svobodu rozhodování, která je Ti dopřána, a nezbav se jí zavrtáním do povinností. Vyhrad' si i čas na sebe a zvolna se vyvažuj ze složitých situací a traumat. Přívětivými úsměvy povzbuzuj druhé a dopřej jim prostor pro jejich zájmy, radosti a sny. Potom se Tvůj život stane letem do končin, kde domov má Tvůj duch a vládne Láska.

TRÁVICÍ SOUSTAVA

Zubní plak a kaz, zánět zubní dřeně (pulpitida), ozubice (periodontitida) a okostice (periostitida), bolesti zubů, umrtvení zubu - tečky na zubech - křivě rostoucí zuby - zubní kámen - zánět dásní (gingivitida), parodontóza - poruchy tvorby slin (ptyalismus, xerostomie, sliny v koutcích úst) - afty, jazyk - čelisti - ztížené polykání (dysfagie), onemocnění hltanu a jícnu - gastroezofageální reflux, pálení záhy (pyróza) - zánět žaludku (gastritida), hyperacidita, peptický vřed - rakovina (karcinom) žaludku - „žravost“ (polyfagie), nechutenství (anorexie) - žaludeční neuróza, nevolnost (nausea), zvracení (vomitus), kinetóza - trávicí enzymy a zánět slinivky břišní (pankreatitida) - poruchy vstřebávání živin v tenkém střevě - střevní polypy, adenomy - průjem (diarea), plynatost (meteorismus) - celiakální sprue (celiakie), Crohnova nemoc - krvácení do střev - křeče v břiše spojené se zvýšeným nadýmáním - viscerální bolest (kolika) - náhlá příhoda břišní (NPB), zánět „slepého střeva“ (appendicitida) - zánět tlustého střeva (kolitida) - rakovina tlustého střeva, kolorektální karcinom - dráždivý tračník (colon irritabile) - zácpa (obstipace) - střevní neprůchodnost (ileus), zánět pobřišnice (peritonitida) - zánět tlustého střeva a konečníku, hemoroidy, rakovina konečníku - svědění konečníku a v oblasti kostrče.

Na začátku trávicího traktu je dutina ústní, v níž se pro lidský život nezbytná strava připravuje k dalšímu zpracování. Vítají ji hlavně zuby a jazyk.

Nás potkávající situace i vztahy třídíme. Z jistých čerpáme sílu hned, jiné ještě moudře rozebereme. Zuby pracují obdobně: tekutiny na jejich nastoupené pouti moc nezdržují, ale hutnou potravu dělí na menší části, a ty pak trpělivě rozkousávají. Až jídlo náležitě rozmělní, promíchají se slinami a dobře připraví k trávení, posílají ho s pomocí jazyka dále do těla.

Všimněte si, jak kdo jí. Pozorujte člověka, jehož lépe znáte, při jídle. Buď pokrm zuby trhá, jí hltavě a rychle, či naopak důkladně, rozvážně a až příliš převaluje každé sousto v ústech. S přijímáním stravy porovnejte jeho charakter. Zjistíte, že „hltoun“ řeší své potíže obvykle silou, vlastní životní omezení málo respektuje a své oponenty často drtí. Naopak rozvážný jedlík jedná většinou mírně, druhé dokáže pochopit a pochválit. K jiným lidem a každodenním událostem přistupujeme se stejným temperamentem, s jakým jíme. Zuby, ty bílé, zažloutlé, tečkované či rýhované drobné nožíky a drtiče, jsou výrazem naší vitality i rozvážnosti.

Dalšími „dělníky“ v řadě jsou žaludek, dvanáctník a střeva, která analyzují

všechno, co pozřeme. Střeva přijímají prospěšné z toho, čím jsou naplněna, nepotřebný balast posílají dál a nakonec ho vylučují z těla. Ač to, co sníme, není pro organismus často vhodné, očekáváme, že si s tím bezvadně poradí. Možná by to i dokázal, kdybychom mu trochu pomohli. Jak? Náš žaludek, dvanáctník i střeva kromě potravy tráví ještě duchovně. Ze všeho, co nás v životě potkává, vybírají cenné poznatky a zkušenosti.

Střeva zpracovávají významné i drobné události všedního dne, naše běžné povinnosti, vítězství i prohry, reagují na rozličné nezdary, smutky a křivdy, vyhodnocují prospěšnost našich tužeb i nutnost plnění k nám směřovaných očekávání našich příbuzných, přátel a spolupracovníků. Střeva musí strávit jak potravu, tak nás se dotýkající dění. Nemají jednoduchý úkol - vybrat jen to přínosné a ostatního si moc nevšímat.

Zdravý žaludek a střeva máme, pokud vše vnímáme jako nás nějak obohacující zkoušku naší lidskosti. Ale právě tohle nám moc nejde. Svou psychikou, která odráží kvalitu našeho vidění světa, svůj trávicí trakt většinou moc zatěžujeme. A jemu pak nezbývá dostatek sil, aby si s dalšími těžkostmi, tentokrát ve formě námi pozřené stravy, spolehlivě poradil.

Budeš-li si léčit trávení, určitě přínosné bude zkvalitnění jídelníčku, držení diety, pravidelné užívání léků, popíjení bylinných čajů a aplikace potravinových doplňků i různých přírodních výtažků. A kromě toho všeho se ještě pozorně podívej kolem sebe. Jak hodnotíš svět a lidi, které potkáváš? Kolik lásky, pozitivních snah a kladů v nich vidíš? Čím více pěkného vůkol spatříš, tím blíže jsi ke zdraví. Celý svět je utkaný z lásky. Obrát se k ní, a těžší onemocnění (včetně nemocí trávicího traktu) se Ti budou vyhýbat. Lásku viz, láskou se syť, lásku všemu a všem rozdávej.

Zubní plak a kaz, zánět zubní dřeně (pulpitida), ozubice (periodontitida) a okostice (periostitis dentogenes), bolesti zubů, umrtvení zubu

Zub je nejtvrdší orgán lidského těla. Je zapuštěn do čelisti a upevněn dásní (než zahájíš práci, náležitě se na ni připrav, nejsi-li k dílu dobře přichystán a nemáš pevné kořeny, četné bouře života Ti zdraví lehce vyvrátí).

Někdo má silné zuby, nerozhodný a strašpytel vůbec není, a přece se mu hodně kazí. Do vínku mu byla dána velká vitální síla, ale on ji většinou nevynakládá skutečně smysluplně, v přiměřené intenzitě i ve správný čas.

Se zuby někdy mívají trápení i lidé s křehkou a dobrou duší. Jsou sice hodní, ale také nerozhodní a až zbytečně opatrní. Jak do potravy, tak i do problému je třeba se občas pořádně zakousnout a hájit svá práva.

Zuby rozhodují, jak kvalitně bude potrava připravena předat tělu v ní skrytý užitek. Duchovně jsou zuby ovlivňovány především rozhodnutími

člověka a tím, v jakém rozpoložení je činí. Odolnost a pevnost ztrácejí, jestliže ztrácíme pevnou půdu pod nohama a nevíme, kudy vede naše příjemná životní cesta. Nedůvěrou a strachem oslabený chrup, i při sebelepší péči, napadne zubní kaz a ničí jej.

Naše péče o zuby je málokdy vzorná. Po jídle vzniká v dutině ústní měkký bělavý zubní povlak (plak) tvořený sacharidy a bakteriemi, které produkují kyseliny a poškozují zubní sklovinu. Na tělesné úrovni je plak „předjezdce“ vzniku zubního kazu, zubního kamene a parodontózy. Jeho pravidelná tvorba je výkřikem Temnoty a matérie: „Už Tě máme,“ s nímž je na nás hozena těžká neviditelná deka. Odstraňováním plaku dobrou ústní hygienou člověk správně odpovídá: „Mě nedostanete, mám vyšší životní cíl.“

Zubní kaz (caries dentis), jehož podstatou je postupná ztráta minerálních látek, zvolna narušuje a ničí tvrdé tkáně zubu. Ztrácí se hlavně vápník, čili duchovně je jeho vznik spojený se ztrátou chvály života - z úst se vytratila láska. Zanedbaný zubní kaz může zub značně poškodit a přináší komplikace (např. záněty dásní či ztrátu zubu). Zubní kaz začíná ve sklovině jako křídově bílá skvrna, šíří se hlouběji, zasahuje zubovinu (dentin) a v pozdějších stadiích vede k pulpitudě - zánětu zubní dřevě (v níž jsou cévy a nervy). Zpočátku se zubní kaz projevuje zvýšenou citlivostí na tepelné změny či na některé potraviny: „Něco nekonáš dobře, a proto Tě lehce varuji.“ Při zánětu dřevě bývá výrazná bolest už trvalá: „Tak tohle jsi již přehnal, Tvé myšlenky i skutky častokrát bolí druhé lidi a někdy i Tebe.“

Kaz postihuje hlavně stoličky a třenové zuby (těžší vina je lidí svými činy i přáními svírat a drtit, než je slovy soudit a rozdělovat na dobré a na ty, co myslí více na sebe). Kaz se zvláště rychle šíří z krčků zubů, kde je vrstva skloviny nejslabší (každý člověk, i Ty sám, má nějaké velmi zranitelné místo, vlastnost-na tu působ chválou, buď milý k sobě i k druhým).

Zubní kaz se léčí odstraněním kazové dutiny a jejím vyplnění plombou. „Odpouštím Ti,“ řekl Stvořitel a zubní lékař zaplombováním chorého zubu jeho vůli vykonal. Ale nespolehej, že lze bez následků chybovat stále.

Dále se zubní kaz a infekce šíří kořenovým kanálem až do kostního lůžka zubu a dochází k zánětu ozubice (periodontitidě), při níž zub bolí i při skousnutí. Bolesti se značně stupňují a mívají tepající charakter. Zánět se v této fázi ohraničuje a vzniká zubní „váček“ s hnisem, v němž přetrvává infekce. Odtok hnisu zabezpečí lékař vyvrtáním zubu či odstraněním hrotové části postiženého zubního kořene (resekcí). Dalším šířením infekce ze zaníceného zubu a neléčeného zánětu ozubice (či po vytržení zubu nebo při komplikovaném prořezávání „osmiček“) může vzniknout zánět okostice kostěného zubního lůžka (periostitis dentogenes). Hnis se může vyklenout pod dásní. To se projeví značnými bolestmi (čím později se omluvíš a jiný přístup k problémům zvolíš, tím delší dobu trpíš) i celkovými příznaky - horečkou a nevolností. Nemocný zub bývá často nutné vytrhnout. Čím

„hlouběji“ někoho zraníš, tím hlouběji nemoc půjde. Zánět okostice je odrazem stavů, kdy s Tebou lomcovala zloba a byl jsi jí zcela ovládnutý jako u některých psychických chorob. Měj lidi rád, ač budou velmi chybovat. Smiř se s kvalitou jednání jiných a vždy kontroluj své jednání.

Začnou-li se Ti zuby bolestivě ozývat, neboj se o ně ani se nelekej útrap, které jsou někdy spojené s jejich ošetřením. Spíše si uvědom, že něco ve Tvém těle není v pořádku: buď zcela nahoře (a „zlobí“ Tě přední zuby), v oblasti hrudníku, či břicha a pánve (a kazí se Ti stoličky). Skryté orgány Tě před vznikem těžší nemoci včas varují na viditelných a citlivých místech - bolestmi šlapek, zubů, změnami v obličeji, zvýšeným pocením a ušním mazotokem nebo nárůstem počtu mateřských znamének.

Když lékař ošetřuje Tvůj zub, nevědomky čistí (hlavně energeticky) i jiné orgány Tvého těla. Ošetření zubů někdy provází nesmírná bolest. Touto bolestí se zčásti smyjí trápení, která jsi kdysi učinil jiným. Zaplombování zubu, čištění kanálků v něm a další stomatologické zákroky i s nimi spojené „trápení na zubařském křesle“ projasňují ducha a urychlují léčbu (i vnitřních orgánů). Po bolesti přijde úleva, mír v duši a zlepšení zdraví.

Umrtvením zubu lékařem ztrácíš jednu z kontrol, které signalizují špatný stav uvnitř Tvého těla. Vysílení vnitřních orgánů, souvisejících se zubem, i samotného zubu je zdrojem bolesti. Ta se ozývá stejně nesmlouvavě, jako když jsi dříve nebral ohled na své tělo a ničil je. Do zubu vložená látka (jíž dříve býval arzen) zabíjí nerv, který vyživoval zub, částečně proniká do těla a likviduje část vitálních sil. Jsi sice rád, že jsi momentálně zbaven trápení, avšak svému životu jsi nepomohl, spíše naopak. Vždyť symbolika arzenu a jemu podobných látek je přibližování se smrti a zabíjení života (viz „Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak“).

Nedrť, odpouštěj a vlastním příkladem milosrdenství jiným ukazuj. Nerozkazuj, nýbrž ještě víc než dosud lidem opravdu služ. Neodsuzuj, nepomlouvej, nezávid'. A také věz, že jsi dobrý a svět Tě moc potřebuje. Usiluj o mír v duši, který nejenom zubům prospěje a sluší.

Tečky na zubech

Tečky na zubech značí trvalejší nedostatek některých vitaminů v krvi i lidském těle. Tečky duchovně symbolizují i dírky v energetickém ochranném obalu člověka. Nejen kvůli malému množství potřebných vitaminů ve stravě vznikají trhliny v auře („v šišaté bublině, v níž stále chodíme“). Tendence k trvalejšímu deficitu vitaminů je totiž vyvolána nedokonalou výživou i nezvládnutím jistého spektra jednání - dotyčný nemá nadhled nad vším, co prožívá, zbytečně zachází do řešení toho, co mu nenáleží, je pesimista a vyvíjí velký tlak, aby se vše okolo něj dělo podle jeho představ).

Je-li jednání dotyčného chybné, je spotřeba vitaminů a stopových prvků vyšší, čehož následkem bývá časem jejich nedostatek. Osobě s tečkami na zubech už delší dobu hodně uniká životní síla. Měla by tomu věnovat pozornost, ačkoli se zatím cítí svěží a nemá významnější zdravotní potíže.

Křivě rostoucí zuby

Dospíváním ztrácíme dětství a s ním i své první zoubky. Když se druhé zuby klubou z dásní, rostou mnohdy křivě, zcela neanatomicky. Trochu pomeňme vliv nedostatku místa v dutině ústní (potřebný prostor vytváří i včasné vytržení části dosluhujícího dětského chrupu) a přemýšlejme, zda své, tento neduh mající děti nevychováme „křivě“, jestli jim moc nevyhlazujeme cestu, zda ji nezdravě neupravujeme podle svých představ. Dáváme dostatečný prostor dětským schopnostem? Dokážeme v raném věku omezit nedobré sklony dětí, které se v jejich chování již projevují?

Dítěti můžeme pomoci, i kdyby jeho chyby tkvěly v dávnověku - křivý růst zubů totiž ukazuje, že duch člověka nemá zatím události minulých životů naskládány a pochopeny podle správného žebříčku. Dobrá výchova účinek těchto přešlapů zmírňuje a léčbě (i případnému chirurgickému zákroku) notně pomáhá a zvýrazňuje její kladné působení.

Každý zub vyjadřuje spojení s určitou částí těla. Přední zuby ukazují jednak fyzický, ale také duševní stav (a osudovou zátěž) orgánů, které se nacházejí v oblasti hlavy a krku. V mládí vyražená „jednička“ napovídá, že v oblasti myšlení bude, či už je, buď jistá hektičnost, snaha dominovat, či strnulost názorů a sklony ustupovat. Čím od řezáků blíže ke stoličkám, tím od hlavy níže v těle - zuby zhruba ukazují, jak jsou na tom zdravotně naše srdce, plíce, játra, ledviny. Stoličky odrážejí stav našich střev a pohlavních orgánů. Zuby moudrosti naznačují, nakolik máme (v minulosti svého ducha) zvládnutou intimní stránku života. Asi moc slavné to s námi není, neboť „osmičky“ se velmi rychle kazí, či nám z dásní ani nevylezou.

Křivě vyrostlý zub vyjadřuje naši dávnou zásadní chybu úzce spojenou s hmotným - nejčastěji jsou to přešlapy ve vztahu k majetku, které byly spojené s konflikty v mezilidských vztazích. Zároveň naznačuje funkčně oslabené orgány dotyčného a jeho možné budoucí zdravotní problémy i témata nejnáročnějších životních zkoušek (neboť každý orgán má svou paralelu v oblasti jednání a mezilidských vztahů).

Zubní kámen

Zubní kámen je velmi tvrdá hmota, která někdy pokrývá povrch zubů. Vzniká mineralizací zubního plaku, zvyšuje riziko výskytu parodontózy a ukazuje na jistou (duchovní) tmu v životě dotyčného. Je zhmotněním

mnoha myšlenek na spotřební věci a živočišné radosti, jimiž vytlačujeme ze svých srdcí krásnou záři, z mozků správné úsudky a zapadáme do „světského bláta“. Přemýšlením o (duchovně) podružném se odtrhujeme od Stvořitele. Zubní kámen se objevuje nejčastěji na předních zubech, které vyjadřují stav horních partií lidského těla - asi není moc hezké, co se nám „v hlavě honí“, za čím se obvykle (krkem) otáčíme a spěcháme.

Dobrý charakter si člověk ovládaný svými slabostmi nechává příkryt pláštěm konzumnosti, kterou běžně vidí ve svém okolí. Na jeho hlavu a šíji je hozen neviditelný tmavý závoj, který mu nedá možnost prohlédnout. Stejně nehezkým povlakem se brzy pokryjí i jeho zuby.

Neustán ve své snaze konat podle přikázání lásky. Nepodlehni obecnému mínění, že se Tvé názory, chování i úmysly do současného světa nehodí. Neměř konzumním metrem, nepřibližuj se svými slovy a činy těm, kteří ještě málo chápou. Tápající, mezi něž může patřit i Tvůj partner, ale neodsuzuj. Miluj je a spokojeně s nimi žij, neboť život rovněž skrze ně zkouší pevnost Tvých dobrých návyků a předsevzetí. Miluj je, vživej se do jejich pocitů a potřeb, avšak nenechej se jimi svést.

Zánět dásní (gingivitida), parodontóza

Parodontóza je chronické a časté onemocnění závěsného aparátu zubu, dásně a kostního lůžka. Začíná jako zánět dásně, jenž se postupně (vznikajícími choboty) šíří do hlubších částí. Zub se zvolna uvolňuje a může dojít i k jeho ztrátě. Parodontózu zapříčiňuje špatná ústní hygiena s hromaděním plaku, bakterií i zubního kamene (péči o svůj chrup zčásti ukazuješ, jaké sebekontroly jsi schopen), imunitní vlivy (správným jednáním získáváš Sílu i Ochranu) a dědičné dispozice (v chování svých rodičů jsi viděl a poznával různé lidské vlastnosti, jdi jen za těmi dobrými).

Gingivitida (zánět dásní) se projevuje jejich zduřením, zarudnutím, bolestivostí a snadnou krvácivostí. Netrpí jí lidé, kteří jsou zevně i vnitřně krásní. Nejlepší půdou pro zánět dásní bývá spěch, pracovní přetížení i psychické vypětí a s nimi spojené obvykle nespravedlivě tvrdé posuzování druhých lidí. Dásně si masíruj kvalitním zubním kartáčkem, svého ducha zároveň s tím šlechtí pokorou a úctou k jiným. A potom budeš mít zdravé dásně a Tvým zubům se bude v ústní dutině „bydlet“ krásně.

Lehčí formy zánětu dásní, parodontóza a uvolňování zubů postihují velkou část populace. Každý má v sobě barometr, jímž hodnotí, co je dobré a co nikoli - každý má svědomí. To mu našeptává, kdy koná správně, a naopak, kdy překračuje mez chvályhodného jednání. Svědomí nás pozitivně koriguje i v okamžicích, kdy jsme úplně sami a nikdo nás nevidí.

Člověk stojí v každé vteřině života před „zkušební duchovní komisí“, která mu podává pomocnou ruku, či jej trochu potrápí. Komise reaguje citlivě

a spravedlivě. Ve zkoušení pokračuje a klade různě obtížné otázky podle toho, jak vhodně se daný student školy života chová.

Činíme mnohá dobrá předsevzetí. Ale máme i četné slabosti, závislosti a omezení, jejichž podhoubím je strach, pocity ponížení a též naše lpění. V našem životě existují překážky, jež zatím obvykle nezdoláme. Vytvořili jsme si různé a těsné, v letu (hlavně vzhůru) nám bránící hranice, které nedokážeme pozitivním způsobem překonat. Zejména kvůli svým slabostem málokdy beze zbytku naplníme dobrá předsevzetí, vnuknutá srdcem. Ztrácíme orientaci a brzy i snahu projít všemi dny svého života mravně, skromně a s nezlomnou vírou v prospěšnost a sílu dobra. Obdobně záhy ztrácíme vápník (symbol čistoty, touhy po ní a jejího naplňování) z čelistí, zubů i dásní a hrozí nám parodontóza. Nezměníme-li nepříznivý vývoj, přijde také její věrná přítelkyně osteoporóza a další potíže.

Naše krásná předsevzetí mizí jako světlo, když zapadá slunce, neboť se neřídíme svým svědomím, nýbrž běžně se srovnáváme s šedí davu a chybami druhých. Mnohdy podležeme životem nastavenou látku a své nezralé chování si přitom ještě oceníme: „Málokdo by to udělal líp než já.“ Výzvam našich nejbližších k lepšímu jednání chabě vzdorujeme: „Dělají to skoro všichni, proč se mám zase jen já zapírat a nervovat.“ Nezřídka se oprávněné kritice bráníme odsuzováním jiných: „Co po mně stále chceš, vždyť ve srovnání se sousedem jsem k Tobě milý a docela obětavý.“

Najít si výmluvu a nějak svému svědomí i druhým zdůvodnit vlastní postoje a činy je vždy daleko snazší, nežli pořádně psychicky a fyzicky na sobě zabrat a příkladné předsevzetí naplnit. Výmluva většinou bývá od pravdy odvrácená, naše zdůvodnění málokdy tryská ze Světla a je prosté sobectví. Naše zuby se obnažují, tak jako zbavujeme ochrany svou duši před útoky lidského chtění i neviditelných, od Lásky odvrácených sil. Jednáním zabředáváme do hmoty, která nám potom tělesně v jistých partiích organismu schází (např. při parodontóze), nebo přebývá (např. při celulitidě, edémech či nádorech).

Nechť z Vašich úst vychází jedině chvála lidí i života. Klidně přijímejte, co Vás potkává, a učte se ve Vám daných podmínkách žít. Milujte druhé takové, jací jsou, a svým krásným jednáním i hladivými slovy je utvářejte k tomu, jací bychom všichni měli být. Přimkněte se k Lásce a šířte ji.

Poruchy tvorby slin (ptyalismus, xerostomie, sliny v koutcích úst)

Kdo si přiměřeně a mravně užívá radostí, štavnatosti a chuti života a v lidech spatřuje jejich dobré vlastnosti, ten má v ústech dostatek slin.

Naopak, komu se v ústech jídlo často lepí kvůli nedostatku slin (xerostomii) „na horní patro“, ten se cítí být sevřený tím, co prožívá. Buď se mu

zdá, že ho moc omezuje jednání jiných lidí, anebo si sám naložil nějaký nepřiměřeně velký úkol a přeceňuje své poslání. Kdo mívá v ústech „sucho“, ten sice žije, ale lásku Boží nevidí. „Sucho“ v ústech (které ztěžuje polykání) bývá při Sjógrenově syndromu („sucho“ je i v očích - vysychají spojivky i rohovka oka), jenž provází některé revmatické choroby. Lásku připravenou pro Tebe uvidíš, jedině podíváš-li se na svět jinak než dříve (stále neřeš, co chceš, a vnímej, co potřebuješ k zušlechtění charakteru). Při ptyalismu (nadměrném slinění) ničí slinivku břišní, jejíž činnost souvisí s tvorbou slin, jeden z jejích největších nepřátel - buď přepalované tuky (příčina vzniku u dominantních jedinců, u nichž je „duchovně“ vyšší riziko otrav a zánětu slinných žláz - sialoadenitidy), či „zbytečné“ nervy (obvykle v počátcích těhotenství). Věř v lásku a dávej lásku. Ochrání Tě ! S jakou úctou vkládáte sousta do svých úst, nakolik si vážíte pokrmu a děkujete za něj (třeba „jen“ jeho přijímáním v klidu bez doplňkového dívání se na televizi či čtení novin), tak bude prosliněn a připravený předat užitek dalším orgánům trávicího traktu. Tvorbu slin výrazně ovlivňuje slinivka, která je symbolem sladkosti přijímané lásky, za niž nejlepším díkem je její rozdávání - dej, a bude Ti dáno. Rozkousána strava může být pro žaludek pohazením, nebo tvrdým úderem, který navíc není během dne jediný. Žaludek se totiž kromě stravy musí jako první rovněž pustit do trávení veškerého dění, které se Vás dotýká, a vytvořit podmínky, abyste začas uviděli jistou prospěšnost i v kamenech, jež po Vás jiní lidé hodí. Cítíš-li už pár dnů, že se Ti shromažďují sliny v koutcích úst a z nich jako by vytékají (a Ty si proto koutky úst často utíráš), tak nemáš „velkou slinu“ na nějaké dobré jídlo, na rande s hezkou slečnou či mladíkem a ani to není vzteklinu ohlašující pěna kolem úst. Ale dej si velký pozor. Tvůj duch je už velice znavený z Tvých aktivit, po nichž náležitě neodpočíváš. Zlobí se na Tebe, neboť Ti ne jednou, nýbrž alespoň dvacetkrát signalizoval: „Odpočívej.“ Jenže Ty jsi stále kupředu směřoval a další úkoly plnil. Nepříjemný pocit přítomnosti slin v koutcích úst a tendence si je stále rukou utírat není sám o sobě ničím vážným, ale nezastavíš-li se a tento zdravotní neuh nepomine, může přijít zásadní zastavení Tvého snažení a potkat Tě třeba cévní mozková příroda, srdeční infarkt či cukrovka.

Máš nejenom pracovat, ale i těšit se - ze slunečného dne a modrého nebe, z krásy kvetoucí louky i radosti stromů, když je po dlouhých dnech sucha opláchně a svlaží déšť. Raduj se při vycházkách s partnerem, pohledem na děti, které si bezstarostně hrají na písku, nebo pozorováním nadšeně aportujícího psa. Máš nejen pracovat (a následně se o vše, co jsi vytvořil a díky své práci získal, strachovat). Hlavním Tvým úkolem je Žít.

Afty, jazyk

Rozšířený a zkušenostmi lidí podpořený je názor, že afty v ústech se objevují po konzumaci nemytého ovoce či zeleniny - čili po požití nečistého. A

je to pravda. Afty se projeví hlavně u osoby, která (kromě nemoc spouštějícího požití nemytého ovoce) v sobě nosí a dusí nepěkné myšlenky. Nitro dotyčného těsně před výskytem aft přetévalo přísností, zlobou či touhou po tvrdé odplatě tomu, kdo se k němu nechoval zrovna hezky.

Afty „vyskočí“ v ústní dutině člověka, jemuž se stále něco nelíbí, jenž místo vhodného vyřčení svého názoru svádí s nějakou situací či vztahem urputný vnitřní boj a nedopřeje své duši klidu. Většinou je v sobě držená zloba namířena na jiné lidi. Někdy se ale aftami sužovaný jedinec nelíbí sám sobě, něco si pořád vyčítá a chtěl by ve svém životě změnit, ale málo pro to konkrétními činy dělá. Každý člověk denně pozře i vdechne miliony nečistot a bakterií, ale afty přitom nemívají všichni lidé (natož stále). Jak se aft navždy zbavit? S láskou na sebe pohlížej a vždy jí i pro sebe dostatek měj, s láskou druhým lidem dlouhé roky služ a srdcem pro ně žij.

Jazyk je neposlucha, jenž „navštěvuje“ všechny kouty úst. Přehazuje potravu, sbírá její zbytky, které ulpívají na zubech, ale také se dokáže o ostré hrany zubů dráždit, někdy pálí a bolí. I my, jimž jazyk patří, jsme občas pěkní „lumpíci“. Na jedné straně děláme, co máme - vzorně se staráme o partnera, děti, chodíme pravidelně do zaměstnání, pomáháme druhým. Ale též se nezděravě a velice intenzivně zajímáme o klípky a boly jiných lidí, které poměrně rádi (slovně a často dost zkresleně) šíříme dál. Možná proto, abychom svá trápení rozmělnili a něčím jiným chvíli překryli. Někdy, aby náš život měl patřičný říz, dráždíme smysly (ale i Boží trpělivost) ostrými jídly, přehnaně často hovoříme o sexu, stýkáme se v mysli i fyzicky nejen se svými partnery, či dokonce ponižujeme druhé, a tak si dokazujeme svoji moc a „velikost“. Nedivme se pak, že buď hned na začátku (problémy s jazykem), či na konci trávení (potíže s konečníkem) pocítíme tíhu svých chyb a temnoty, do níž bez skrupulí rádi vcházíme.

Jazyk třídí a seskupuje naše hmotné i duševní prožitky. Delším neviděním hezkého v životě a odvrácením se od radosti vzniká anémie - je důsledkem pesimistického hodnocení událostí i jejich špatného seřazení podle důležitosti. Co prožíváme, o tom samozřejmě hovoříme. Vychází-li z úst nevíra a obavy, na vitalitě to ani jazyku nepřidá - a tak se příznaky anémie projevují i na něm (vyhlazený jazyk, pálení a rozpraskání jazyka).

Jestliže Ti praská jazyk, trhlinkami Ti uniká životní síla. Jsi unavený, starostmi zbídačený a velice toužíš po odpočinku. Nauč se hladit i sebe. Nemůžeš za jiné prožít víceméně jim určené situace. To oni je musí zvládnout a pochopit. Ty jim sice svou pomocí jejich úkol ulehčíš, ale za cenu jistého ublížení sobě. Zbytečně se vyčerpáš a Tvým blízkým bude zkouška, již jsi za ně vykonal, začas opět dána k řešení. Již párkrát v minulosti se tak stalo; stačí si objektivně vzpomenout (a nenechej se zmást jinou formou nové zkoušky, která dotyčnému pomáhá nedořešené chápat). Celý život ber jako učení se, jako školu, v níž nemáš ani tak vyučovat jiné, jako spíše poslouchat a dávat pozor (i na to, co sám řekneš). Teprve vynikající

žák se stává nezkušeným, malým učitelem. Svá ústa ve škole života otevře, ale jazyk z nich na spolužáky (ani obrazně) nikdy nevyplazuj.

Čelisti

Když máš problémy s čelistmi, něco jsi až moc prudce uchopil, sevřel a nepustil, ani když jiné srdce krvácelo, trpělo a prosilo. Další možností jejich vzniku je, že si nedokážeš udržet ani vcelku jednoduché, nemáš sílu patřičně reagovat na běžné věci. Je opravdu škoda, že jsi tak chtivý, lakomý a k potřebám jiných nevšímavý, či vzdáváš-li se brzy a nevěříš si. „Cvakají-li“ Ti „suché panty“, komu jsi dal málo lásky - druhým či sobě ?

Potravu přijímej obdobně, jak chceš, aby bylo jednáno s Tebou. Tak si jí važ, tak za ni děkuj. Pak si i druzí budou vážit Tebe, v Tvé přítomnosti „rozkvetou“ a budou Ti děkovat za rady, které jim zcela nezištně a mimoděk v běžném hovoru poskytneš.

Ztížené polykání (dysfagie), onemocnění hltanu a jícnu, ezofagitida

Při dysfagii (ztíženém polykání) vážne pohyb sousta a je riziko jeho návratu do úst i následného vdechnutí. Dysfagii způsobují: porucha nervů a svalů, které řídí a provádějí polykací akt (pokoj je základ všeho), nádor v jícnu (str. 274), jícnové varixy (str. 48), či stlačení jícnu zvětšenou štítnou žlázou - strumou (str. 254). Polykání někdy (třeba při silném zánětu hltanu) provází bolest (věř, že „v nebi“ máš moc přímluvců a také tady, na Zemi, Tě hodně lidí potřebuje a nadále máš možnost smysluplně a s radostí žít).

Často dáváme jiným polykat hořkost situací. Tím v nich zvolna ubíjíme radost ze života. Naše představy je tísní, nedovolují jim dýchat a ani v klidu jíst. Logickým vyústěním našich chyb bývá brzké onemocnění.

Potíže s polykáním trápí lidi, kteří nedokážou přijmout, že „na talíři mají dílo své“. Na „horší“ polykání si stěžují ti, kteří pokládají vývoj svého života za nespravedlivý a jeho obsah za nezaslouženě nechutný. Nejsou schopni stav událostí a vztahu, jež se jich dotýkají, ani polknout (říct: „Škoda, nezdařilo se to.“), natož je moudře strávit: „Ale i tak mi ten nezdar něco dal.“

Méně závažné potíže s polykáním, hltanem (viz str. 72 faryngitida - zánět hltanu, který bývá součástí zánětu horních cest dýchacích) a jícnem potkávají osoby, které se životu zavřou. Stále se něčemu brání a leckdy bojují dokonce proti tomu, co jim může vnést do příštích dnů štěstí a radost. Někdy jsme jako mezci - zasekneme se, máme „svou hlavu“ a nic, kromě svých (obvykle zkreslených představ) neslyšíme. Co se od nich jen trochu liší, to nevidíme, neuděláme a nepřijmeme. A tak na dosah naší ruky je právě radost, 98

vhodný nápadník nebo zaměstnání, ale my to chceme přesně podle svého, a bašta ! Nešlapte si po štěstí a děkujte také za drobky, které máte pro svůj život k dispozici. Co na tom, že máte o cosi méně než jiní. Hlavně, že s tím, co máte, vystačíte a jste šťastní.

Hltanem prochází kromě stravy i vzduch do plic, a proto na něj negativně působí vedle potlačovaných emocí, rychlého střídání chladných a horkých pokrmů nebo málo rozkousané stravy rovněž kouření. Odolat pokušení cigarety je pro velkou část mužů stejně těžké jako mravně žít. Ale neklesejme na duchu - každý člověk se mění. Snaží-li se, jeho vývoj se ubírá pozitivními směry, k nimž vzdání se cigaret a utužení zdraví patří.

Často se lidé ptají: „Proč se zlo nevrací těm, kteří ho hojně vytvářejí ?“ Chtějí, aby každý okamžitě pykal za to, co zasévá, a ve svých posudcích jsou ostří a tvrdí. Málo chápou, že se sklízí jiné zrno, než se seje, že jeho podoba bývá mírně odlišná. Z jednoho zrna může vyrůst velký klas, nebo nic. Snahou hospodáře je bohatá sklizeň. A proto i Bůh, symbol a vrchol čistých sil, působících ve Stvoření, dává také těm nejčernějším ovečkám svým mnohé šance k nápravě. Trestat umí každý, odpouštět a láskyplně vést k nápravě málokdo. Lidi, kteří Tě svými činy i slovy ničí, uč vlastním příkladem jednání, jež je plné lásky k bližním. Neukazuj jim ve svých reakcích na jejich neblahé skutky to, co mistrně ovládají (zlobu a zvlí ega).

Jícen je část trávicí trubice mezi hltanem a žaludkem, vystlaná sliznicí, jejíž žlázy zvlhčují procházející potravu. Pohyby svaloviny (peristaltika) jícnu se podílejí na přenosu sousta do žaludku. Zánět jícnu (ezofagitida) je obvykle následek zpětného pronikání kyselého žaludečního obsahu do jícnu (viz str. 100). Ezofagitidu může též vyvolat poleptání jícnu (vypití nepoživatelné tekutiny není náhoda - kdysi jsi někomu pořádně otravoval život) či plísňový zánět u oslabených jedinců (jestliže o někom nepěkně mluvíš, pomlouváš ho a přeješ mu, aby trpěl a nedařilo se mu, ubírá Ti to duchovní ochrany i sil - těžké důsledky někdy přijdou až za několik let).

Lidem vevnitř tvrdým, se strohým jednáním a soucit málo projevujícím, nebo naopak jedincům, kteří trpí tvrdostí chování jiných, mohou být jejich přešlapy i neschopnost vhodně se z nepříjemných situací vyvázat dány na vědomí zúžením hltanu a jícnu, a též divertikly či nádory v nich.

Nádory jícnu jsou méně časté onemocnění. Zhoubné bývají, když je potlačování zloby či názorů vskutku veliké. Navenek se chorý moc neprojevoval, ale vevnitř křičel a obviňoval druhé z toho, co se mu nepovedlo.

Gastroezofageální reflux, pálení záhy (pyróza), Barrettův syndrom

Pálení záhy (pyróza) je důsledek gastroezofageálního refluxu (zpětného průniku) kyselé žaludeční šťávy do jícnu a někdy až do úst. Jícen je tím poškozován a často se zanítí. Při déletrvající pyróze dochází ke změnám na sliznici jícnu (epitel je nahrazován jiným - obdobným žaludečnímu). Závažnou komplikací bývá vznik krvácejícího vředu (tzv. Barrettův syndrom), při němž stoupá riziko vzniku zhoubného nádoru jícnu. Pálení záhy zhoršují: alkohol, kouření, černá káva, moučná kynutá jídla, ležení i zvýšení tlaku v břiše - např. obtížným vylučováním při zácpě (života si užívej, ale moudře). Léčí se dietou pokrmů i slov - buď spokojený s tím, co máš.

Když Vás pálí žába, organismus Vám zřetelně ukazuje, že jste vstoupili na nedobrou cestu - jak pro tělo, tak pro Vašeho ducha. Ve Vašem myšlení hoří oheň živený nespokojeností. Netrávíte a nepřijímáte, spíše naopak odporujete právě prožívaným situacím a patřičnou pozornost nevěnujete ani pokrmům, které jíte. Potřebujete hmotná varování, neboť na zvednutý prst či dobré slovo někoho z příbuzných a přátel jste nedali.

Pálí Vás nespokojenost, obtížně splnitelné touhy či chtíce, které přivádějí člověka na scestí? Nehltáte náhodou život, nevstupujete ustavičně do nových příběhů a aktivit, aniž máte stráveny předchozí zážitky a děje?

Máte obavy, svíravý a ničivý strach, že vše zdánlivě nezbytné nestihnete, nezvládnete a nedostanete. Zklidněte se, přibrzděte. Ze svého žití vylučte vše nepotřebné. Odhalte, které Vaše činnosti jsou nutné a zájmy smysluplné. Těch se držte - zbývajícího balastu si nevšímejte a zbavte.

Léky tišící pálení záhy obsahují soli hořčíku. Hořčík pomáhá chorému získat klid a utřídit si chaos v myšlení i v těle. Soli mu pomáhají vidět, co je důležité a dělat nutné, a co naopak zbytečné (což je duchovní symbolika hořčíku a sodíku). Léky Vám rychle uleví, ale boji se sebou se nevyhnete.

Přípravky omezující pálení záhy jsou časově ohraničenou pomocí, jejich účinek se brzy vytrácí. Duchovní poselství v nich obsažených látek Vám napovídá, co máte vylepšovat ve svém jednání. Odstraňte kyselost a trpkost ze svého života, buďte optimisté a držte se dobrých zásad.

Často se zlobíte na to, co jste vzali na svá bedra či do úst dobrovolně. Někdy se zlobíte, neboť již opravdu nemůžete a chybí Vám radost. Spočítejte. Na vše se podívejte pozorně a smířlivěji. Světlo, ve Vás ukryté, sviť.

Zánět žaludku (gastritida), hyperacidita, peptický vřed

Kdybys každému udělal a poskytl, co po Tobě žádá, špatně bys pochodil. Máš být vstřícný, ale přiměřeně i „sobecký“ a nedělat jiným, co nesměřuje k jejich i k obecnému dobru. Dokážeš-li to, objem i kyselost Tvé žaludeční šťávy bude vždy optimální. Snadno druhé odmítáme, ale málokdy dokážeme být zdravě „mimo okolní dění“ (čili přiměřeně „nad věci“). Odrazem toho je, že většinou máme spíše zvýšenou kyselost (a hodně) žaludeční šťávy. Hyperacidita někdy vyvolá vznik peptického vředu. Výrazná je při nadprodukci gastrinu, jež vzniká nádorem slinivky a vyvolává opakované vředy žaludku a dvanáctníku (Zollingerův-Ellisonův syndrom). Je dobře, že jde o vzácný syndrom. Má totiž duchovní kořeny v dávném (promiňte mi) až nelidském chování nyní opět vtěleného ducha.

Gastritida (zánět žaludku) je obvykle běžná lehčí nemoc. Akutně vzniká jako součást infekce (bakterií *Helicobacter pylori* - nestrkej nos do věcí jiných lidí, svou mysl i činy pořád směřuj „k nebi“) či dietní chybou. Často zasáhne i střeva. Chorý pociťuje nevolnost, zvrací a mívá průjem.

Každá příhoda člověka něco naučí. Mnohé události nás zraňují stejně jako kdysi po hříšnicích házené kameny. Pomalu nás ubíjejí, neboť jejich obsah nedokážeme bez vzdoru přijmout. Zároveň vyvíjíme malou snahu, abychom se z kamenobití dostali. Nedokážeme bolestnou situaci v mysli opustit, odpuštěním a logickým rozbořem její tíhu zmírnit, časově i rozsahem předmětnou zkoušku ohraničit, a díky tomu ji postupně zvládnout.

Rozličná trápení tráví náš žaludek s velkými obtížemi. Nestrávení, čili nezvládnutí „dnešní partie s okolím“ skutečně lidsky, provází zloba na ty, kteří vztah či dění společně s námi řádně zkomplikovali. Jestliže nás „zlý duch“ brzy neopustí, „zlosti plná“ energie se kupí, což se tělesně nejprve projeví zánětem žaludeční sliznice. Déletrvajících nespokojeností se vyzařované negace ještě více zhmotňují, jelikož „tělo nestíhá“ odvádět zbytky metabolismu, který probíhá v žaludečních stěnách. Nakonec se následky vzdoru stmelí a ohraničí. Vidíme-li kořeny (důvody) neblahého nynějšího dění jednoznačně mimo sebe, vznikne nám peptický (žaludeční či dvanáctníkový) vřed. Případná bolest minulosti nám „sedne“ na tlusté střevo.

Ke vzniku peptického vředu ve sliznici žaludku či dvanáctníku přispívá dědičnost (chorý jedná stejně ohnivě jako jeho táta), či obavy z jiných i „ušláplé“ chování (které bylo typické pro jeho babičku) a stres (strach o životní jistoty - týká se hlavně žen). „Napomáhají“ k němu léky proti bolestem a kortikoidy i zhoršený stav jater (potíže s vnitřním ohněm - chuť do života je u lidí s peptickým vředem až moc velká, či mizivá). Základním příznakem bývá bolest, jež je u vředu na dvanáctníku vázána na hlad (např. v noci) a po jídle se zmírňuje. Obtíže jsou často sezónní - zhoršují se na jaře a na podzim. Vřed léčí ukončení (omezení) kouření i dostatek

duševního a fyzického klidu, ale bez víry v lidskou dobrotu a krásu života je většina ordinované léčby dalším trápením obvykle ztrápeného člověka.

Žaludeční vřed je diagnostikován lidem, jimž nepřijímání života a jednání druhých už hodně omezilo jejich duševní rozvoj. Vevnitř dost trpí, jenomže mnohdy se stávají trpěteli výhradně z vlastní vůle. Cítí se dobře, jsou-li litováni a ve svých skeptických pohledech na svět utvrzováni.

Vřed na dvanáctníku zrcadlí mírnější, skrytější, méně obtížnou a déle trvající deformaci v přijímání a chápání života. Je odrazem nepřijetí drobných změn k horšímu v rodině, práci či nezdarů plánů a tužeb člověka.

Praskne-li žaludeční či dvanáctníkový vřed, povoluje navršená zloba, uvolňuje se již neudržitelný vzdor člověka. Je třeba změny i rozdmýchání lásky. „Proč si mne nevšímate?“ Chorý chce alespoň na chvíli na sebe obrátit pozornost, soucit i lásku druhých. Nemocí se zviditelňuje, zřetelně volá po pomoci i ocenění svých potíraných anebo neuznávaných kladů.

„Tohoto si všimnu, toto není podstatné. Teď udělám toto, pozítří tohle a toto mi dělat vůbec nepatří.“ Správně rozpozněj, čeho si máš všímat, své úkoly i dobu jejich plnění, a dobře se Ti povede. A též věř lidem, ač Tě ještě mnohokrát v životě svými postoji a plněním slibů zklamou a zradí.

Rakovina (karcinom) žaludku

Velké plány, velké naděje, a o to větší následné zklamání a vnitřní bolest - tak lze stručně charakterizovat osoby, které jejich vnitřní zápas s projevy zevního světa, touha po jeho změně a rozčarování z výsledku vlastního snažení přivede až k rakovině žaludku.

Život je krásný a lidé dobří jsou - to si opakuj, dokud v to plně neuvěříš. Pozitivním větám, které si budeš říkat, uvěříš, teprve až v oblasti svého srdce ucítíš příjemné teplo a posvátný pokoj. Věř lásce a nechej se jí vést.

„Žravost“ (polyfagie), nechutenství (anorexie)

Někdo má představu, že všechno, co vytvořil, získal a má nyní k dispozici, poměrně rychle ztrácí a brzy mu už nic kromě povinností a dřiny nezůstane. Štěstí se u něj „zdrží“ krátce, úkolů i toho, co od něho očekávají druzí, má „až nad hlavu“, a co je to odpočinek, příliš nezná. Jiný, spíše neprůbojný člověk se domnívá, že málokdy získá, po čem hodně touží. Láska na něj údajně nezbyla, takže on nemá pro co žít. Obojí mylné vnímání bývá podepřeno neblahou zkušeností ducha dotyčných - v minulosti trpěli velkou chudobou či se nechali až nezdravě spoutat asketismem či panovačným jednáním druhých, z nichž někteří žijí nyní opět blízko nich.

Většinou prožíváme námi dříve málo zvládnuté situace. Podvědomé vzpomínky na bývalé těžkosti člověka zraňují a psychicky velmi ničí. Obě nemoci jsou jeden problém, jedna mince, mající dvě strany. Ani jídlem (chorobnou „žravostí“), ani jeho odmítáním (nechutenstvím) nelze vyřešit to, co má pochopit i zvládnout duch daného člověka. Neutíkejte před životem a postupně zvládejte i bolestné chvíle v něm - vyzbrojeni vytrvalostí a pokorou. Posilujte a zušlechťujte svého ducha, a zkrásníte i na těle. O mentální anorexii a bulimii je pojednáno na str. 373.

Žaludeční neuróza, nevolnost (nauzea), zvracení (vomitus), kinetóza

Jsou situace či fakta, jež se nám vysloveně přičí a s nimiž se asi nikdy nesmíříme (a jejich tvůrcům neodpustíme). Existují okamžiky, o nichž neumíme hovořit bez negativních emocí a vstřebat je. Nevolnost i pocit na zvracení (nauzea) přichází jako důsledek „rozervání“ lidského nitra při současném oslabení žaludku a jeho sliznice jinými vlivy - např. neurózou (viz str. 387), ponížením a špatnou stravou. Zvracení (vomitus) je jeden z příznaků žaludeční neurózy. Važte si lidi, byť moc chybují a nehladí Vás.

Nezávidte jiným, nesrovnávejte se s nimi - často jejich duch zdaleka nedosahuje Vaší úrovně a vyspělosti. Vše se mění. I to, kdo je pánem a vládne. Jedni rozhodují o světě hmotném, druhé pak titíž lidé většinou prosí o pomoc v říši duchovní. Jděte si svojí cestou, bez závisti a srovnávání se s možnostmi a dary, které dal život ostatním lidem.

Nutkání ke zvracení a zvracení je jedním z příznaků migrény. Migréna sužuje osoby, které se až sveřepě snaží mít průběh svého života zcela pod kontrolou. Potkává jedince se sklony k preciznosti a velkým záběrem aktivit (není rozhodující, že dost z nich se odehrává „jen“ v myšlenkách). Paleta lidských snah a zájmů je veliká. Mnoha lidem nestačí plavit se po řece svého života najedná loďce - ke svému uspokojení potřebují alespoň dvě plavidla. Jenže každou nohou stát na jiné lodi lze bez neblahých následků opravdu krátce. Tělo i ducha to unavuje. Časem své přetížení nahlas vyjeví a řeknou: „Tak dost,“ a to, co na sebe člověk nakládá, jeho žaludek nepřijme. Hlava bolí a člověk zvrací, aniž pozřel zkažené jídlo.

Kinetóza je stav vyvolaný drážděním centra rovnováhy ve vnitřním uchu. Projevuje se nevolností, zvracením a bledostí. Často trápí děti v dopravních prostředcích, kinetózou je i mořská nemoc. Jisté léky kinetóze zabrání, ale v lidském duchu (i uchu) zní pořád varování minulosti: „Dříve jsi ‚musel‘ všude být první, nic Ti nesmělo uniknout. Dnes víš, jaké negativní důsledky na zdraví i život spěch mívá, a tak máš z cest i změn obavy.“

Vnímej, co Ti jiní radí. Nedáš-li na ně a cizí rady striktně odmítáš, alespoň sleduj, co je psáno mezi řádky v časopisech, jež rád (ráda) čteš.

Trávicí enzymy a zánět slinivky břišní (pankreatitida)

Trávicí enzymy slinivky břišní zalévají ve dvanáctníku zčásti natrávenou potravu a pomáhají ji dál štěpit. Slinivka je symbolizována sladkostí a její činnost (produkce trávicích šťáv a regulace cukru v krvi) odráží lásku, s níž přistupujeme k životu. Kde není dostatek dávané i přijímané lásky a spokojenost, tam vznikají potíže s trávením i se sliznicemi (žaludek i dvanáctník jsou „první v řadě“). Máš-li málo trávicích enzymů slinivky, nevidíš to hezké v lidech a chybí Ti radost z každého nového dne. Dej se s chutí do toho, a půl je hotovo - známé přísloví platí kromě práce i pro zdraví.

Chceš-li řeku lásky přehradit a zablokovat, zničíš sám sebe - dojde k aktivizaci enzymů slinivky na nepravém místě a k jejímu poškození (většinou jde o podráždění hlavy slinivky). Zánět slinivky břišní (pankreatitida) je onemocnění bolestivé a vážné. Vyžaduje klid od stravy i od veškerého dění. V péči lékařů (nedokonalost jejich jednání opomiň, vždyť nejsi jiný) je spousta lásky a dobrodiní, které nemocný, má-li oči a srdce otevřené, může vnímat a také se jím uzdravovat. Aby byla léčba opravdu úspěšná, většinou musí, stejně jako lék pomáhá člověku, člověk pomoci léku. K pozitivnímu (hmotnému) léku přidej duchovní medicínu a rozmnož své klady.

Podívej se, jak Tě svět i lidé mají rádi, jak jsou k Tobě hodní. Opomiň, že někdy řádně vyzkouší Tvou trpělivost a dávají Ti zabrat - i to musí být, abys vyzrál a vskutku dobrý byl.

Poruchy vstřebávání živin v tenkém střevě

Někteří lidé moc potravy nesní, nepřejídají se, a přesto mají plnější postavu. Jiní jsou štíhlí, ačkoli spořádají hodně jídla a přibrat kila se snaží - jako by jimi strava procházela bez smyslu a většího užitku. Příčinou disproporcí mezi objemem běžně přijímané potravy a tělesnou váhou bývá porucha vstřebávání živin v tenkém střevě. Tkví v tom, že tenkým střevem přijímáme nejen „klasické“ živiny - duchovně nám tenké střevo totiž pomáhá analyzovat životní prožitky a vstřebávat je ve formě zkušeností.

Kdo své každodenní povinnosti a problémy příliš rozebírá a hodnotí z mnoha stran, toho tenké střevo již nemá sílu řádně vstřebat ze stravy pozitivní látky a potom její zbytky předat tlustému střevu. Nadměrným naplňováním své duchovní role je tenké střevo vyčerpáno, a tak při své fyziologické činnosti občas trochu selže. Je na tom obdobně jako dělník v pekárně, který pozoruje pás s hotovými rohlíky a má za úkol z něho odstranit případné „zmetky“. Když je ke konci noční směny už unavený, projede mu občas pod rukama

rohlík, nad jehož tvarem nebo velikostí posléze zákazníci v obchodě lamentují.

Velké a časté rozpitvávání života otevírá dveře obavám, nahrává strachu, svírá člověka a každou buňku jeho těla. Jedince, jehož právě někdo deptá kritikou, asi těžko přitom napadnou hezké verše. Obdobně střevo nemůže plnit dvě protikladné činnosti - rozevřít se pro přijímání stravy, když je duševně sevřeno obavou a nejistotou. Dotyčný se cítí nešťastný; nejprve ze svého života a za pár let i ze své tělesné váhy.

Jistě znáte někoho, kdo je se vším „hned hotový“. Škrk, brk, frk. Jsou lidé, kteří jednají okamžitě. Jejich reakce bývají břitké a slovní vyjádření dotyčných mnohdy bodají ostatní jako jehličky ze skla. Daný „divoch“ to ale nevidí, ba naopak: pokládá se za výborného, vtipného a zajímavého společníka. Jídla sní „za dva“, ale ručička váhy, když na ni vstoupí, k tomu odpovídajícím hodnotám nevystoupá. Někdy až nezdravá štíhlost daného jedince je důsledek velkého energetického výdeje a kvality jeho energie (ta se nepříjemně chvěje a někdy až brní, což organismu nesvědčí). Nejvíce, i k trávení potřebných, sil hubený „divoch“ ztrácí, pokud se jeho ego zvedne jako vlna tsunami, když dorazí do plytkých vod. Svou vitalitou mrhá, začne-li být „moc“ důležitý a výřečný. Ostatní hodnotí jeho jednání slovy: „Franta zase blbne, nic si z toho, co Ti řekl či vyvedl, nedělej.“

Život je nám danou milostí, za niž máme děkovat, a ne se jí bát. Nechť i my svým bytím jedině obdarováváme ostatní lidi a celý svět.

Střevní polypy, adenomy

V určitých fázích svého života i v jistých okamžicích se člověk snaží upozornit na chyby okolí, nebo, je-li vyspělý, si v mihotavých okamžicích opravdové sebekritiky uvědomuje vlastní přešlapy. Obrazně řečeno háže sobě a jiným tonoucím záchrannou udici nebo kruh (když je to častěji a zřetelnější). Nevyužitá pomoc, nevyužitá vlákna dobře se zrcadlí v těle, rostou ve střevu a vznikají střevní polypy. Organismu ale nejsou ku prospěchu, neboť střevo zeslabují.

Polypy jsou zhmotnělé vzpomínky ducha na vlastní nevyužitě šance i promarněné naděje Tvých nejbližších (když na nich nezdravě závisíš).

Adenomy představují skryté sopky, jejichž vnitřní žár, v případě, že je ještě nevhodnou stravou přiživován a rozdmýcháván, může přispět k propuknutí nejnebezpečnější nemoci střev (rakoviny). Adenom vznikl výbuchem negativních emocí, který sice je už dávno minulostí, ale ta bývá ožívována vzpomínkami. Při nich na osobu, s níž stále „zápasíš“, myšlenkami i slovy vysíláš různé kletby (v těchto případech se adenom může „zvrhnout“ a vyvolat rakovinu). Nevyhrožuj jiným lidem ani je neodsuzuj.

Průjem (diarea), plynatost (meteorismus)

Každý z nás má, ať je dobrý sebevíc, vedle své životní cesty občas zasetou i bolest. Trápení přicházejí, odcházejí, rostou, někdy na chvíli mizí a někoho doprovázejí po většinu jeho pozemské pouti. Všichni prožíváme něco, čemu bychom nejraději unikli, co bychom nejraději ze svého života vymazali. Je lhostejno, zda je to teprve před nebo již (relativně) za námi. Dobro, jež je různým podílem ukryto ve vlastnostech každého člověka, nám pomáhá vidět šlechetné i v těch, jejichž přítomnost nás právě netěší. Málokdo se ale umí zcela správně chovat v situacích, kdy pomáhá osobě, která mu někdy křivdila a moc ublížila. S dotyčným vždy jednáme pod jistým psychickým tlakem. Většinou pospícháme, abychom rychle udělali, co učinit máme, naplnili povinnosti, vyslyšeli volání svého srdce a občas utišili i jisté výčitky svědomí. Chvátáme, aby už konečně za námi byly vzpomínky na dávné bolesti, jež se přítomností jejich autora oživují. Kvůli rychlosti, s níž práci a pomoc vykonáváme, se ani nemáme čas podívat, zdali to, co nyní děláme, je skutečně dobré, a jestli činíme prospěšné nejen pro druhého, ale též pro sebe. Člověk nestačí zanalyzovat, vstřebat potřebné poznání a zkušenost z právě prožívané situace, a tím zeslabí své tenké střevo, zrychlí jím průchod potravy, aniž by z ní plynul tělu patřičný užitek. Průjem je výsledek chaotických myšlenek i jednání. K běžným pocitům za situací, kdy jednáme na hranici klidu a boje s jinými lidmi, patří strach - ničivá tíseň, která stahuje hrdlo, roztahuje střeva (přitom vznikají střevní plyny i nadýmání) a zrychluje dech i tep. Láska pro nás, sladkost života i radost je tíživou situací zasažena (z orgánů přitom velmi trpí slinivka břišní). V celkovém součtu tělo nedokáže udržet zmatek myšlenek, energií, závislostí a tužeb. Náš energetický střed (břícho) se rozpadne jako domeček z karet - ze střev odchází vše, čím byla naplněna. Kromě již skoro strávené stravy mizí i to, co je teprve nachystáno předat cenné látky a síly. Člověka postihuje průjem (diarea). Rozdal se druhým, pomáhal jim, ale sám opravdovou radost a klid pro svou duši nenalezl. Bez lásky člověk slábne - vždyť i průjmem ztrácí spoustu vitálních sil, ukrytých ve vitamínech, spoustu prvků a minerálních solí, spojujících ho s Podstatou. Ztrácí opravdovou chuť žít. Jestliže častěji trpíte průjmy, najděte si čas a rozeberte si vše tíživé ve svém životě. Uvědomte si, co můžete změnit sami a co skoro vůbec neovlivníte. Na svých nedostatcích trpělivě pracujte a s omyly a doposud nezvládnutými sklony druhých se naučte s klidnou myslí žít a vyrovnávat. Takto sobě i těm, na nichž Vám velice záleží, nejvíce pomůžete.

K průjmům přispívá či ho i vyvolává zánět tlustého střeva (viz str. 111). O plynatosti (meteorismu) je pojednáno i na str. 108 („Křeče v břiše“).

Celiakální sprue (celiakie), Crohnova nemoc

Omyly a zmatky do života svého i druhých lidí vnášíme nejenom nynějším bytím, ale nezřídka i jednáním dávno minulým (ze svých dřívějších existencí). Celiakální sprue i Crohnova nemoc mají kořeny v časech, v nichž duch pacienta neuměl rozlišit „zrna od plev“ a za svým se přednostně, skoro nehledě na druhé a na dopady svého jednání na ně, hnál.

Crohnova nemoc se může projevit v kterémkoli věku, avšak nejčastěji se první příznaky objevují mezi dvacátým a třicátým pátým rokem života. V této době člověk utváří svůj život už vědomě a značně samostatně. Zvládá-li ho, „osudová“ slabost střev se nemusí (tak těžce) projevit. Když ale přidá k minulé zátěži do této doby ještě další „suky“ a boly, ztenčí si duchovní ochranu a Crohnova nemoc u něj propukne. Dotyčný obvykle tvrdí: „Vůbec Vás nepotřebuji, poradím si sám, nemluvte mně do života.“ Žene se za svým a málo mu vadí, že mnozí kolem něj jsou z jeho chování i skutků smutní a v duši pláčí. Ke kázni a zavedení pořádku ho dovádí až nemoc. Dietou, k níž je neblahým stavem střev donucený, nevědomky přiznává, že chyba byla hlavně v něm. Při léčení obvykle zkouší i různé alternativní ozdravné postupy. Díky nim nachází požehnání kvalitní stravy a míru v srdci.

Celiakální sprue je způsobena nesnášenlivostí lepku. Jediná známá účinná terapie je celoživotní bezlepková dieta (tedy vyvarovat se všech potravin, které obsahují suroviny vyrobené z pšenice, ječmene, žita, ovsa a triticales). Nemocný trpí průjmami („Takový život nechci.“), plynatostí („Kdy už ten svůj kříž odložím?“), poklesem hmotnosti („Co mám ze života?“) a únavou: „Ať se budu sebevíc snažit, nutnosti diety se stejně nezbavím.“ Později se u celiaků poměrně často objevuje cukrovka („Kde je ta láska, o níž všichni, kteří se mi snaží pomoci, neustále hovoří?“) a nemoci štítné žlázy: „Všem sice říkám, že nic nepotřebuji a nechci, avšak ani nevíte, co bych dal za měsíc normálního života.“

Celiakie je dětská choroba, ačkoli někdy propuká po jiném onemocnění (či po těhotenství) též u starších dětí a dospělých. Jakých závažných chyb se může ve svém dosavadním životě dopustit malé dítě? Prozatím nedostatečně chápeme, že náš duch není pár let dítě a teprve časem dospěje. Náš duch je po všechny roky našeho života zralý (do jisté míry). Dětství, puberta, dospělost i stáří - to jsou jen určité fáze jeho dlouhého vývoje, jimiž opakovaně mnohokrát prochází. I proto se na svá trápení a omezení dívejte nejen z pohledu současného života, ale měřte je hlavně věčností. Vše těžké někdy skončí a bude lépe.

„Hřešil on nebo jeho rodiče?“ Pro pacienta i jeho nejbližší je celiakie velký a dlouho nesený kříž. Obráťte se upřímně prosbami, díky i praktickými skutky k Tomu, kdo dokázal pokorně nést velké utrpení. A Kristus Vás prozáří, k jeho jednání, slovům i smýšlení budete rázem blíží.

Potřebujete to, a nejen Vy. Ukažte nám, zdravým a díky tomu někdy až prostopášným, jak by se člověk měl vždy chovat. Svatý Duch má moc uzdravit všechny nemoci a vyhladit veškeré křivdy, jenomže málokdo z nás se mu v míře k tomu potřebné otevře a jeho rady připravující půdu k zázrakům plní. Všechno, co Vás dosud potkalo, bylo pro Vás v něčem dobré - věříte v to ? Milujte, a poznáte, jak jste hlavně ve chvílích nejtěžších shůry milováni.

Chceš-li, aby něco nepříjemného již skončilo, nedívej se moc kolem sebe, ale hlavně na sebe. S nápravou všeho začínej od sebe.

Krvácení do střev

Již dost bylo pláče a bojů se životem i s druhými. Velká bolest Tě trápí, a přesto ji chceš před ostatními skrýt. Čeho se bojíš, co Tě někdy až paralyzuje ? Krvácení do střev přichází, aby Tě upozornilo na nedostatečnou péči o sebe, na malý zájem o Tvůj lidský růst. Připomíná Ti, aby ses nebál jen o svůj zevní život a stejně tak o druhé, abys nevylepšoval pouze jejich životní cestu, ale hlavně dbal o svůj vnitřní duševní rozvoj. Nemoc Tě potkala, neboť sláblo Tvé poznání života a jeho zákonitostí. Místo letu vzhůru ses po kolena zahrabal do bláta. Dříve jsi myslel, konal i vnímal mnohem lépe. Nedávno v Tobě víc lásky a vidění krás světa bylo.

Krvácení do střev je vážná nemoc. Důrazně ukazuje na nutnost pozitivní změny života chorého i jeho rodiny. Mohlo by se totiž stát, že vnitřní pláč (vnitřní krvácení) přeroste ve skepsi a chybnou touhu odejít z tohoto světa, mít (tento) život už za sebou (další zmínka o nemoci viz str. 21).

Křeče v břiše spojené se zvýšeným nadýmáním

Napětí, které Tě v posledních dnech potkávalo, dozrálo. Již nemůžeš. Vyhasla v Tobě radost a z ní do těla proudící síla. Dozrály plody Tvých chybných rozhodnutí a aktivit. Něco se chystá. A Ty zatím nevíš co, Tvé podvědomí však ano. Křeče v břiše hlásí: „Pozor, buď opatrný a něco pozitivního se sebou dělej, nebo něco dosti nepříjemného přijde. Buď uvážlivý a šetři se, abys své duchovní vedení vnímal a v zlomových okamžicích nepochybil. Dobrý k sobě i k druhým buď, abys od života nedostal těžkou ránu.“

Opouští-li Tvé břicho nadměrně se tvořící plyny (zvýšená plynatost, kterou nezpůsobuje obzvláště nadýmavé jídlo, totiž křeče v břiše běžně doprovází), praská jedna z obručí, kterou kolem sebe máš. A že je jich tam hodně. Některé sis nasadil Ty sám, o ty ostatní se, často nevědomky, přičinili druzí. Obruč, kterou sám uvidíš a uvědomíš si, proč se kolem Tebe objevila, zmizí. Kdo Tě svírá ? Co Tě svírá ? Někdy zbytečně hodně přemýšlíš - více spontánně žij.

U dětí mohou být křeče v břišku znamením vzdoru proti plánům jejich rodičů a prarodičů, malou vzpourou proti znásilňování tužeb dítěte představami jiných. Svým dětem dávejte opravdovou lásku. Samy se v životě projeví, samy své schopnosti a vlohy ve správný čas ukážou. Nechtějte jejich prostřednictvím dokázat to, co jste zatím neuskutečnili sami. Nenaplňujte si skrze ně vlastní sny.

Viscerální bolest (kolika)

Viscerální (čili útrobní) bolest je tlaková, křečová a palčivá. Mnohdy ukrutná bolest v břiše je vzápětí vystřídána úlevou. Lokalizace bolesti nemocným neodpovídá poloze orgánu, jehož postižením je způsobena (např. umístění žaludku, žlučníku, slinivky, střev, apendixu, ledvin anebo močového měchýře). Objevuje se zejména při bloádě dutých orgánů břicha obvykle kamenem (blíže viz žlučnicková a ledvinová kolika).

Někdy při pozorování toho, co se kolem Tebe děje, nešťastně vzdychneš: „To snad není možné.“ A přitom Ti k zemi „spadnou“ ramena i ruce a skoro veškerý vzduch z plic vytlačíš. Jde o povzdech zoufalého, přiznání si porážky jinými přemoženého, chabý pokus „vězně“ dostat se ze svých pout. Nezřídka si neblahý stav vztahů i věcí v našem okolí logicky vysvětlíme, vcelku ho i pochopíme a na ty, kteří nám způsobili bolest, se ani nezlobíme, jenže... Jenže někde uvnitř nás to ještě stále bolí a zoufale se ptáme: „Proč? Proč se to stalo zase mně?“ a neuvědoměle prosíme, aby tíha našeho kříže a strádání byla alespoň zmenšena.

Nic „moc moc“ špatné netrvá „moc moc“ dlouho. Dívej se na své potíže z pohledu věčnosti. Co je pět či i třicet let skoro stále stejného snažení se a zapírání, za něž je odměnou neúcta a neúspěch, ve srovnání s tisíciletím a věčnou poutí lidského ducha? Nic, zrnko písku v pískovišti. Tolik nepi na tom, co Tě trápí. Smiř se, že výrazně lepší to již asi nebude, a tupé bolesti břicha, které ani nelze přesně lokalizovat, Tě již nepotkají.

„Břichabol“ mívá občas i člověk opačného ražení - potkává toho, kdo neuznává nějaké přemítání, rozjímání a odpouštění, nýbrž spíše vztahy boří, rány lidem i sobě (nekvalitní, jednostrannou stravou) uštěďuje a jen sebe za dobrého a spravedlivého považuje. Já, já, já, jenom já. Dotyčné „buldozery štěstí“ potkávají hlavně žlučnickové a ledvinové koliky, které jsou bolestivější nežli bolesti, které mají původ přímo ve střevech.

Povzneseš-li se jako pták nad svá trápení, stanou se menšími. Vždyť také Tvůj dům, díváš-li se na něj z nedalekého kopce, se zdá mnohem menší, než když stojíš přímo před ním. Zdá se menším, a přitom je stejný. Zkus obdobně jako na dům pohlédnout na svá utrpení a hlavně se do nich úplně nezavrtěj.

Náhlá příhoda břišní (NPB), zánět „slepého střeva“ (appendicitida)

Náhlá příhoda břišní (NPB) je skupina akutních onemocnění jednoho či více orgánů dutiny břišní vznikajících většinou náhle, prudce probíhajících, jež bez léčby vedou k těžkým komplikacím či k úmrtí. Většinou se řeší operací. Nejčastější příznaky NPB jsou bolest břicha, nechutenství, nevolnost, zvracení, zástava odchodu plynů či stolice a zrychlení srdeční činnosti. K nejčastějším NPB patří zánět „slepého střeva“, střevní neprůchodnost, uskrnutí kýly, zánět slinivky břišní a zánět pobřišnice. Každá z těchto nemocí volá: „Dost, zastav se a srovnej své kroky, jdeš špatně!“ Appendicitida je zánět červovitého přívěsku začátku tlustého (čili slepého) střeva a nejčastější NPB. Akutní zánět „slepého střeva“ se přihlásí nevolností a ostrou bolestí břicha okolo pupku, pak v pravém podbřišku. Dráždí pobřišnici a při proděravění appendixu dochází k jejímu zánětu. Mnohdy zdánlivě nepodstatné velký význam mívá - např. i appendix. Úzký červovitý výběžek je barometrem Vašich obav a sumy zatím nedořešeného. Potížemi signalizuje, že v sobě máte hodně chybných myšlenek, strachujete se o své postavení, ekonomickou situaci rodiny, o své děti, zájmy a plány. Větší pohyb ručičky barometru ohlašuje změnu, a tak dáváte větší pozor na počasí i víc dbáte, co si ven oblečete. Též na svá střeva, ozývá-li se Váš „slepák“ zánětem, buďte opatrní a pohladte je nejen dietou. Co tenké střevo ještě řádně neanalyzovalo (stravu i Vaše prožitky), to bez jisté negativní odezvy a něčeho odložení neprojde do střeva tlustého. Dokud jste si v novinách nepřečetli důležité stránky, není moudré nachystat je k vyhození a říct: „Již je nepotřebuji, popisují neaktuální minulost.“ Střeva musí duchovně strávit vše, co prožíváte, a zlobí-li Vás břicho v oblasti slepého střeva, máte ve svém životě i v jeho hodnotách trochu zmatek. Láskyplně si projděte a roztrďte prožitky minulých dnů a týdnů, podívejte se na ně laskavě a optimisticky - a Vaše potíže ustanou, a třeba se vyhnete i operaci. Jsou-li Vaše bolesti kolem pupku a v pravém podbřišku velké, jedte rychle k lékaři - vždyť rozjímat lze i na nemocničním lůžku. Nejde ani tak o to, zda dosavadní podněty a výzvy pochopíte včas nebo až po operaci. Hlavní je, že svůj úděl a průběh života vcelku brzy přijmete a v dalších měsících své jednání pozitivně změníte.

Sundáte-li barometr ze stěny, musíte více vnímat náznaky vývoje počasí. Po odoperování červovitého přívěsku slepého střeva buďte na svá střeva opatrnější, nepodceňujte jejich drobná varování. Uvědomte si, že jste ztratili jednu z nejdůležitějších kontrolk svého organismu. A také si řekněte: „Musím být lepší k jiným lidem i k sobě. Budu se snažit vidět kolem sebe více radosti a uvolněněji žít.“ Co bylo, bylo, to už nezměníte. Ale budoucnost je zcela ve Vašich rukách.

Zánět tlustého střeva (kolitida)

Zánět tlustého střeva (kolitida) vzniká, když nedokážete své jednání s lidmi, s nimiž jste dříve měli spory a nedorozumění, ani nyní naplnit láskou a přiměřeně i zdravým rozumem. Vhodně realizujte své dosavadní zkušenosti a poznání, co od dotyčných asi můžete čekat. Mnohdy máte z některých lidí a situací až panický strach, jindy jste příliš velkými optimisty a bláhově věříte v sladkost nezralých plodů. Po zakousnutí se do zeleného, kyselého jablka přichází rozčarování, připomenutí si křivd, únik radosti a potřebného z těla. Reakce na právě prožité či brzy prožívané („Dnes jdu k zubaři, a od rána chodím na WC“), jehož tíhu a bolestivost už důvěrně z minulosti známe, se projeví v tlustém střevu - „nezahuštěné“ zbytky potravy totiž rychle odcházejí stolicí z těla. Máme průjem. Mnohdy bol, smutek a rezignaci (čili náhlé vyprázdnění střev) doprovází vnitřní pláč, kterým je krev, pronikající střevní stěnou nebo z prasklých hemoroidů. Ztrácí se síla, mizí radost a (zdánlivě) není pro co žít.

Někdy nás hluboce zraní (např.) náš manžel (manželka). Někdy nás zraňuje víceméně stále a vůbec si přitom nepřipouští, že nás sužuje. Jenže ani my si neuvědomujeme, že výtky k němu nezřídka přeháníme a propast mezi sebou a ním zvětšujeme. A po letech „nemastného a neslaného“ soužití v nás uzraje jednoznačný názor na partnera: „Nechci s ním žít.“ Ač mu někdy vyhrožujeme, že: „Takového chlapa (ženu) najdu na každém rohu,“ zase tak jednoduché to není, což dobře víme. Naše srdce ztvrdlo, a tak otupeni říkáme: „Nechci ho (ji),“ ale rozum ihned oponuje: „Neblázni, kde budeš bydlet a z čeho (s dětmi) žít? Kdo Ti vypere?“

„Utéct? Zůstat? Vydržím to s ním (ní)? Ustojím to sama (sám)?“ Klademe si zásadní otázky a přitom si nevzpomínáme na to hezké, co jsme spolu prožili, ale naopak ožívujeme to nejhorší, co nás během soužití s partnerem či partnerkou potkalo. Obvykle si připomínáme nejohavnivější výměny názorů, největší nedorozumění a „podrazy“. „V tomhle opravdu nechci žít, jenže asi budu muset (hlavně kvůli dětem).“ Zmatek, chaos, smutek, zloba, výčitky a... A pak se všechno zhroutí jako domino a potká nás tak silný průjem, že stěží doběhneme na záchod.

Dívejte se na to, co Vás (s partnerem, s dominantním otcem nebo s velitelsky se chovající, ale dobře to myslící matkou) spojuje a na tom začněte budovat lepší zítřky. Budete-li se neústupně vrtat v prachem skoro už zavátých křivdách a nepřijmete-li ne zcela správné a milé jednání druhého člověka, Váš vztah s ním se určitě nezlepší a navíc si zdraví rozbijete, jelikož zlostí i průjmem ztrácíte hodně sil.

Nemějte přehnané, ale ani nízké nároky. Poznání smyslu života sice povzbuzuje víru a snahu konat dobro, avšak tyto vlastnosti musíte dávat m a aplikovat na druhých v potřebné míře. Příliš lásky, nároků a snah tam, kde

odplatou bude nenávisť, nemožnost cokoliv změnit, přináší rozčarování a ničení sama sebe.

Dětem můžete rozbít představy jejich duše tím, že na ně naložíte víc, než má radostné dětství nést. Ano, Vaše ratolest by se třeba mohla naučit hrát na housle, ale když k hudbě nemá velký vztah... Vy chcete, dítě Vaše pokyny a přání sice vykonává, ale zároveň bytostně odmítá. Když jednáte obdobně, jste-li nepozorní k potřebám a tužbám svého dítěte, pak se nedivte, že si pořád stěžuje, že ho bolí břicho a má často průjem.

Zklamání a vzdor dětské dušičky se nezdá se nezřídka projevuje zánětem tlustého střeva a řidší stolicí. Má-li dítě průjem, je nešťastné - možná také z atmosféry, která doma momentálně vládne. Dítě vidí i „za oponu“, vnímá intenzivněji a obvykle též pravdivěji než dospělí. Rozpozná a cítí, co se doma „za zavřenými dveřmi“ děje.

Rakovina tlustého střeva, kolorektální karcinom

Ruku na srdce, kdo z nás ve svém životě na něco nepěkného, obtížného a málo radostného nevzpomíná, kdo v sobě nenosí nedořešenou minulost? Rodinné rozepře mezi rodiči a dětmi, končící často rozchodem a odcizením dvou generací, časté vzpomínky na nevydařené manželství naplněné touhou po odplatě, na křivdy v předchozím zaměstnání či na protěžování druhých na náš úkor - to vše v sobě nosíme zdánlivě zapomenuté. Když se o dané situaci nebavíme, jsme v klidu. Avšak nepatrné připomenutí si těchto životních bolestí a pocitů ublížení v nás vyvolává strach i malou, jenže skutečnou touhu po odplatě, po splacení bolesti bolestí. Oko za oko, zub za zub. Nežijeme podle zákona Lásky. Chceme, aby se těm, kteří nám ublížili, přihodilo v životě něco podobného. Vzpomínkou na prožité zlo, se kterým nejsme smířeni, vytváříme zlo další. Vyzařujeme je směrem k těm, kteří, tak jako my, ještě životní moudrost nepochopili. A tak se postupně, avšak vytrvale, vědomě či nevědomě, šíráme navzájem. Ničíme druhé i sebe.

A jednou také v nás, v našem tlustém střevě, začnou některé buňky stravovat ostatní. Strhávají na sebe „veškerou pozornost“ a neúměrně spotřebovávají naši životní energii. Tlusté střevo zpracovává odpady trávení (zpracovává vzpomínky a archivuje minulost) a odčerpává z nich potřebné (vše, co prožijeme, má svůj smysl na cestě k Poznání) minerální prvky a vodu (na tláčení palčivých bolestí a žáru chřadnutí v těle). Vyvyšujeme své potřeby, zásluhy a schopnosti. Výtkami, kterými častujeme druhé, jim i tak trochu ukazujeme, jak jsme oproti nim dobří. Příčinu veškerých nesnází spatřujeme mimo sebe. („Ty za to můžeš!“ či „Kdyby to tu někdo tak špatně nepoložil, neshodil bych to.“) Vytrvale živíme oheň nespokojenosti a naše ego mohutní (místo aby z nás vyzařovaným dobrem chřadlo). Naše

smýšlení a hodnocení prožitého je pramálo prodchnuto láskou, nazdobeno pokorou a milosrdenstvím. „Tehdy jsi mne ošidil, to Ti nikdy nezapomenu.“ „V manželství jsi mne jenom využíval a ničil.“ Jsme krutí. Když chytíme „jedovatou slinu“, tak jako na běžícím pásu vše a všechny odsuzujeme. „Vina tkví jednoznačně v něm, celý život mně pije krev. Zničte ho !“ Obdobným smýšlením začíná nejdříve v duchovních obalech rakovina tlustého střeva. Pokud je chybné smýšlení déletrvajícím, rakovinné bujení přestupuje na energetické a pak i na fyzické tělo jako projev sebeničení člověka, který dosud nepochopil smysl svého života.

Velmi dobrou prevencí a doplňkem léčby rakoviny je (kromě chvályhodného chování) dostatek vitamínu A a zinku v organismu. Vitamin A symbolizuje klidné snášení každodenních těžkostí člověkem, přijetí ran a pochopení i jejich přínosu. Strava bohatá na vitamin A či jeho užívání nás k těmto vlastnostem přibližuje. Zinek duchovně představuje (viz kniha „Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak“) ochranu člověka a jeho nezacházení do věcí, jejichž řešení nenáleží jemu, ale druhým. Vitamin A i zinek se bude v Tvém organismu ze stravy dobře vstřebávat, když nebudeš (obrazně) brát do ruky meč, abys prosadil svou vůli, jestliže z Tvých úst nebudou na jiné lidi šlehat plameny a budeš-li si hledět hlavně svého, svých úkolů i nedostatků (a trpělivě na nich pracovat). V organismu pak budeš mít vitamínu A i zinku dostatek, neboť jich tolik správným jednáním nespoteřebuješ a také budeš schopen čerpat je z nehmotných (duchovních) zdrojů. V Lásce je obsaženo vyzařování všeho, co je pro život nutné.

Kolorektální (tlustého střeva a konečníku) karcinom je jeden z nejčastějších zhoubných nádorů. Lékaři tvrdí, že na vině je zejména výživa a nedostatek vlákniny v potravě. Duchovně jeho vznik způsobuje velká bolest činěná jiným (i velká konzumace masa ubližuje životu - zvířatům) a obrovský žár (egocentrické pojetí života). „Za mé potíže můžeš hlavně Ty !“ Máš-li podobné názory, navíc kouříš, jsi velký „masožravec“ a zelenině se „obloukem“ vyhýbáš, máš velkou šanci tento karcinom poznat osobně. Nedopusťte, ke změně a nápravě je ještě čas !

Hleď si především svých úkolů, nezvládnutých sklonů a duchovní cesty. „Hleď si sebe“ a hlavně dokaž upřímně srdcem odpustit těm, kteří zaseli velkou bolest a mnohé křivdy do Tvého života. Svým bytím své okolí hlad', žij lásku. Neplač ani pláč jiným nezpůsobuj, a nebudeš krvácet z konečníku. Nevytvářej zlo, již tak je ho kolem v různých podobách dost. Dokážeš-li to, nabude Tvůj život nový smysl. Ve stejném životě se začneš chovat chvályhodněji a další roky Tvého života se budou odehrávat na vyšší, lidštější úrovni - a v tom tkví Tvá naděje i odměna. V duchovním postupu je, ač to zní trochu nesmyslně, dar rakoviny. Aby bylo „zítra“ lépe, musí se člověk očišťovat. Buď nemocí a strádáním (čili v podstatě z donucení), anebo vlastní aktivitou, snahou a pílí. Blahoslaveni jsou ti, kteří v sobě našli vnitřní sílu a jdou při léčení druhou z uvedených cest.

Dráždivý tračník (colon irritabile)

Když milujeme, rozdávanou láskou celí nádherně záříme. Ale vzápětí druhého člověka skoro proklínáme a náš neviditelný šat je rázem šedivý. Těšíme se, žertujeme a chvíli poté si jiným stěžujeme a nad svým údělem pláčeme. Radost je nesmírná, bolest hluboká. Jako vrcholky vln, které se vzápětí propadnou hluboko do moře, jsou naše myšlenky - neuspořádané, neposlušně skotačivé, samy sebe povzbuzující i likvidující. Máme žít v klidu a pokud možno v jediné rovině - v rovině lásky a bezpečí. Nadšené výskoky vzhůru i zoufalé pády do hlubin pouze oslabují nejen naše tlusté střevo, ale i jiné orgány (srdce, ledviny, plíce a játra).

Trpíte dráždivým tračníkem (čili míváte často „střevní neurózu“ a četné obtíže spojené hlavně s vyprazdňováním - velké nadýmání, silné průjmy i úpornou zácpu) ? A vskutku víte, kam patříte ? Jste veskrze (vždy a ke každému) dobří, či spíše patříte k lidem, kteří vedle spousty učiněného dobra rozsévají také přísnost, soud a bolest do duší jiných lidí ? Vyberte si „správnou parketu“ a pak se jí držte „jako klíště“. Zklidněte se a važte si i osob, které život Vám anebo Vaším nejbližším ztěžují - málokdo totiž jedná podle Vašich představ či zcela správně.

Uvědomte si, že každý máme nějaké to „ale“. Hezky mluvte o všech lidech, stejným metrem jim měřte i jediné chválu pějte (neboť v každém najdete něco hezkého a pro ostatní přínosného). Vyvarujte se neuctivého posuzování druhých. U čeho jste nebyli osobně přítomni, k tomu se nikdy „zásadně“ nevyjadřujte. A co bylo, bylo, teď Vás čekají pěkné dny. Optimismus, láska, vážení si všeho a všech. Podaří-li se Vám předešlá doporučení naplnit, Vaše nepříjemné potíže se střevem, často spojené s poruchami vyprazdňování močového měchýře, budou utišeny a nemoc z těla zvolna vymizí, neboť z mysli postupně zcela vymýtíte její příčinu.

Zácpa (obstipace)

Spokojený život doprovází rovnováha. Trvalý klid mysli (který je třeba stále obnovovat) vyvažuje dostatek tělesného pohybu (k němuž se někdy nemůžeme odhodlat). Neblahé dopady nekvalitní stravy (zejména sladkostí) zčásti zachraňuje strava kvalitní, s dostatkem vitaminů a vlákniny, avšak smyslově ne tak silná a dráždivá. Přijímáš-li, musíš také vylučovat.

Dostáváš-li, musíš rovněž dávat. Pohyb je nejen fyzický, ale i duševní, kterým je hlavně trpělivé vyvažování se z myšlenkové strnulosti a staroby.

Nehýčkejte minulost a vzpomínky. V pozdním věku, kdy zácpa nejvíc obtěžuje, má většina lidí jen pár kamarádů (mezi nimiž je i lítost, strach a pesimismus) a před sebou jedinou větší perspektivu - smrt. Radujme se z každého dne. Čekejme nové a nové zážitky i úkoly na cestě k Bohu.

Neboť až tady zemřeme, tam se narodíme. Náš duch odloží nemocemi sužované tělo a zůstane mu „pouze“ to, co vytvořil svými myšlenkami, jak uskutečnil své ideály i pochopil smysl života.

Nadměrné lpění, až nezdravě silné vazby na děti i rodiče a zbytečné strachování o ně - zejména tohle brání mnoha ženám těšit se ze života, zhoršuje jim zdraví a způsobuje zácpu. Kvůli přeháněné starostlivosti o děti ženy duchovně stojí na místě, nepohybují se a pozitivně nevyvíjejí. Stále „stojí na stráži“, aby ze svých miláčků sňali nepříjemnosti, které na ně číhají „na každém kroku“. Jejich dech, ovlivněný stresem, je povrchní a pohyby bránice, které přispívají k dostatečnému „vlnění“ střev, plytké.

Ženy všechny a vše (kromě sebe) pečlivě hlídají, jenže pak pravidelnou stolici nemají. Ztuha je jde přesvědčit o tom, že nejen ony chrání své ratolesti, ale že také Bůh chrání své (a tudíž i jejich) děti. Ženami lomcují pochybnosti, trudné představy, charakterizuje je nevíra v život a strach. Nohy mívají ustarané matky většinou studené, do nového dne vstávají ztuha a stejně těžce jde z těla věčně se obávajících osob i stolice.

Po zimě vždycky přijde jaro, po něm léto a podzim. Květina vyrostne, kvete a nakonec uvadne nebo je posečena. Ale semínka po ní zůstanou. Vše pozemské dění má svůj řád. Mějte větší víru v příjemný chod života a často z plných plic zvolte: „Hurá,“ či si pravidelně polohlasně vesele zpívejte, nebo radostně a s dynamikou, která je pro Vás vhodná, cvičte, sportujte a chodte do přírody.

Nepřidáte-li k různým prostředkům mírnícím zácpu i určitý pohyb a pozitivní změnu ve svém myšlení a jednání, zaberou Vám pouze na pár týdnů. Poté jejich účinek víceméně vymizí a svého zbytečného „tlačení“ se nezbavíte. S důvěrou plujte po řece života a kochejte se z jejich krás. Nechtějte někdy až sveřepě měnit okolní dění k obrazu svému.

Pohybujte se stále vpřed nejenom po světě hmotném, ale i v oblasti myšlení. Poznávejte království Ducha. Neustrňte, nezacpěte si vnímáním pozemských starostí všechny smysly, jimiž můžete chápat i to, co běžně není vidět, slyšet a co si nikdy neohmatáte. Žijte optimisticky a především svůj život - jinak se budete těžce zbavovat odpadů, odcházejících stolicí ze střeva. Nehybnost myšlenek, smutek a beznaděj totiž v lidském organismu moc zpomalují pohyb a vyprazdňování střev a též je intenzivněji vysušují (což je v součtu s malým příjmem tekutin u mnoha žen ničivé).

Střevní neprůchodnost (ileus), zánět pobřišnice (peritonitida)

Ileus je zástava průchodu tráveniny střevem. Tento závažný stav může mít příčinu mechanickou (překážka ve střevě, stlačení), cévní (je-li zaškrceno cévní zásobení střeva, chorý se rouhá: „Už nechci žít.“) či funkční

(způsobený „obrnou“ střevní svaloviny - Tvou velkou životní chybou byl spěch). Chorý mívá kolikovitě či trvalé bolesti, vzednuté břicho (hromaděním plynů) či zvrací. Častou komplikací ilea bývá zánět pobřišnice. Svou činností miníme vytvořit něco dobrého. Často se ale zbytečně pachtíme a honíme se za ideály a skutky, které jsou pro nás i ostatní zdánlivým či krátkodobým dobrem. Není obtížné zamotat život sobě i druhým.

O střevech můžeme s jistou nadsázkou říct, že jsou náš denní tisk i knihovna starých svazků zároveň. Naše střeva vyjeví svou nespokojenost jak s chybami ve stravování i ve výdeji sil, tak i s vadami v našem jednání a smýšlení. Zprvu třeba jenom nadýmáním a občasnou bolestí. Avšak kdo se s nesmírným úsilím, skoro slepý svým chtěním, zamilovaností či strnulými názory řítí vstříc dalším významným omylům, u toho se může stát, že duševní, vztahové i pracovní propletence a uzlíky budou natolik složité, nahromaděné a tíživé, že i v těle dojde k hmotnému propletení a vytvoření zábrany střevnímu obsahu na jeho cestě vpřed. Dojde k zauzlení (neprůchodnosti) střev.

Pobyt v nemocnici donutí dotyčného zastavit se a pohlédnout na svůj život s určitým odstupem a nadhledem. Nikdo z nás není tak dokonalý, aby nechyboval. Námi vytvořených zmatků a omylů by ale rozhodně bylo méně, kdybychom naslouchali cenným radám, které nám nabízí naše okolí. Poslechnutí doporučení bližních, tím spíše jsou-li skoro stejná z více zdrojů, nám skoro zaručuje, že opětovně „nespláceme nad výdělkem“ a nebudeme vinit život z toho, jak s námi tvrdě nakládá.

Kdo příčiny a smysl okolního dění pochopí, šťastný je. Kdo stále pokračuje ve svém tápání a jde cestou vedoucí do nedobrych končin, toho střeva dále slábnou, neboť nestačí zanalyzovat, rozložit a vstřebat vše, co dotyčný svou přílišnou aktivitou nakupí. Střeva pak zůstávají slabou stránkou dotyčného až do konce jeho života - nadále se poměrně často ozývají ve snaze přimět ho k uznání a pochopení jeho chybných kroků.

Zánět pobřišnice (peritonitida) se hlásí trvalou bolestí břicha a celkově těžkým stavem - horečkou, zrychlenou srdeční činností, zvracením i šoky.

Naši hlavu někdy ovládne změt špatných myšlenek a dusí nás zášť vůči druhým. Často se vydáme po široké, jenomže posléze moc svízelné cestě. Všechno se nám nějak poplete, zvrátí a najednou nevíme, jak dál.

Zánět pobřišnice je průvodním jevem jiného onemocnění - vzniká např. při proděravění červovitého výběžku slepého střeva či při perforaci žaludečních a dvanáctíkových vředů. Jeho intenzivní nemocniční léčba obvykle spojená s operací dává jisté naděje, že se u dotyčného v příštích dnech zlepší smýšlení a chápání světa. Nemoc s ním totiž svou vážností většinou řádně zatřese. Neblahou vzpomínkou na vyléčený zánět pobřišnice bývají srůsty, které se při potížích zase operativně uvolňují. Velká a opakovaná pochybení vyvolávají těžší nemoc a vyžadují delší a náročnější léčbu, která

má občas hodně nepříjemné následky (o jejich vzniku také rozhoduje především nemocný).

Kde je opravdu láska i úcta k lidem a bolestně se nevzpomíná na minulost, tam není pro tuto nemoc (či jí podobné) místo. Přijmi svůj kříž.

Zánět tlustého střeva a konečníku, hemoroidy, rakovina konečníku

Zánět tlustého střeva a konečníku (colitis ulcerosa, proktokolitida) postihuje libovolnou část tlustého střeva, ale vždy konečník. Sliznice je pokryta hlenem: „Chci zapomenout," i hnísem: „Avšak neodpustím mu," a jsou v ní povrchové vředy: „Začas bude také on trpět, o to se někdo postará." Projevuje se častým nucením na stolic, které nedoprovází řádné vyprázdnění - z těla bolestivě odchází jen malé množství stolice, později pouze hlen s krví. V těžších případech proktokolitidu doprovázejí průjemy, teplota, bolesti kloubů či postižení jater. Nemoc má kolísavý průběh (jsi-li k lidem vstřícnější, je i konečník na Tebe „hodnější"). Vážnou komplikací je výrazné chorobné rozšíření tlustého střeva, vyšší je i riziko vzniku nádoru tlustého střeva. Kdo málo odpouští, ten málo miluje a je často chorý.

Hemoroidy jsou rozšířené žilní struktury v okolí dolní části konečníku a řitního kanálu. Vznikají (v klasickém pojetí) hlavně poruchami vyprazdňování, zejména dlouhodobou zácpou. Jejich duchovními kořeny bývá přetlak negativních vlastností - lpění, hamižnost, neúcta k lidem, snaha kontrolovat okolní dění, strach i nezdravě silné pozitivní úsilí neselhat.

Hemoroidy v konečníku jsou zdravotním problémem, který se projevuje na samém konci trávicího traktu. Začátkem trávicího traktu jsou ústa a plátí, že jaká pohoda vládne na začátku trávicí soustavy, takové je i zdraví na jejím konci. Je-li v Tvých ústech často zlobou živený oheň, obvykle Tě pálí i konečník. Nebud' agresivní, milý člověk mívá více přátel.

Při prasknutí hemoroidu odchází z těla krev, která v něm rozvádí radost ze života (ve formě kyslíku a živin). Praskl-li Ti hemoroid, přemýšlej, zda právě nejsi svázán nějakou, Tebou zbytečně zdůrazňovanou, bolestí. Najdi, co Tě v Tvém okolí svým charakterem, vyjadřováním a termíny ničí. Nemáš sílu ani odvalu tyto nespokojenosti řešit a ve správné míře je ovlivnit? Jednej pokojně a s vírou ve spravedlnost času. Tato duchovní příčina vzniku hemoroidu se vztahuje spíše k ženám.

Muži spíše doplácují na své ohnivé jednání a vyjadřování i na nízkou kvalitu svého jídelníčku. Žena umí k večeři připravit chutný zeleninový talíř, jenže její muž by ho nejedl - chce guláš s knedlíkem nebo alespoň chleba se salámem. Muži přijímají a řeší problémy většinou dost agresivně. I potravu někdy skoro nekoušou, nýbrž spíše ji trhají a po kusech okamžitě hltají. Většinou náležitě nepřipravené padají velké kusy stravy (navíc

nezřídka dosti nevhodné) do mužských žaludků. Tělo trpí a svou bolest dává člověku znát zvýšeným nadýmáním a také zdravotními obtížemi na konci trávení při vylučování zbytků potravy z těla ven. Dotyčný může trpět průjmy (řidší stolice a rychlé vyprazdňování je doména mužů), nebo úpornou zácpou (spíše ženy). Obojí zeslabuje sliznici ve střevech a konečníku. Tím je i vytvořena velká příležitost pro vznik nepříjemných hemoroidů, ale také dalšího, mnohem těžšího onemocnění konečníku.

Běžně uplatňovaná agrese a nátlak v jednání i obvykle psychické ponižování až násilí, které jsou „zahuštěny“ nevhodnou stravou a konzumním životním stylem - to jsou nejčastější příčiny vzniku rakoviny konečníku. Méně častým důvodem nemoci je, že chorý (jímž bývá obvykle žena) nedokáže bez silné negativní odezvy snášet tohle velmi zraňující jednání. Zlo zlem nezahubíš, zlo opěťovaným zlem ještě víc vyrostě.

Svědění konečníku a v oblasti kostrče

„Vinen. Odvedte ho,“ říká Tvé tělo svedením konečníku či v oblasti kostrče. Rozsudku se sice trochu bráníš a občas máš tendenci se nenápadně v daných místech škrabat, ale sám dobře víš, že ses provinil. Čím ?

Možná skladbou stravy, která v poslední době byla až odstrašující, neboť jsi jedl hodně červeného masa (nejlépe smaženého či dobře propečeného), kvanta uzenin, slaných pokrmů, sladkostí a jiných pochutin. Když se na to, cos v minulých dnech snědl, pozorně podíváš, zjistíš, že Ti skladba stravy plně odpovídá. Na talíři (nebo mezi dvěma krajíci chleba) jsi měl převážně kyselinotvorné potraviny a skoro žádné zásadotvorné. Podobně ses choval. Byl jsi zapšklý, nespokojený a dráždily Tě nedůležité maličkosti (stejně jako koření v jídle Tvé chuťové buňky).

Velice málo příkladných skutků jsi v minulých dnech učinil, a přitom stačilo, kdyby svým dopadem byly docela malé, žádné zázraky po Tobě život při svých zkouškách nechtěl. Co dáš tělu k dispozici, obdobné Ti organismus svou činností vrátí, třeba tendencí k průjmům a nepříjemnému svědění konečníku, jestliže ho příliš nepotěšíš a jeho schopnosti i výdrž nemoudrým jídelníčkem déle prověřuješ.

Možná právě tohle nebyla Tvá vina, možná se již dlouho stravuješ zdravě a těžce chybuješ jinde. Možná hříšné touhy často máš a alespoň ve své mysli si s nějakou cizí ženou užíváš nebo se celá hezkému neznámému muži oddáváš. Tvé nenasytné intimní touhy vyžadují ustavičně nové impulzy - sleduješ nemravné filmy a fotky, lechtivě chatuješ přes počítač s „nezkušeným panicem“ či „vášnivou blondýnou“, zatímco Ti manžel(ka) v kuchyni připravuje teplou večeři. Fuj, hanba, dcero hříšná, nestoudníku jeden. O své vině dobře víš, svědomí Ti ji během konání nepravostí vyjevilo, ale Ty jsi nepřestal(a) a pokračoval (a). A stále nemáš sílu se svých

oblíbených „hříček s temnotou“ vzdát.

„Přestala bych s tím, kdyby mne alespoň někdy manžel něžně objal.“ Vinu svou cítíš, konečník Tě svědí, ale přesto pořád hledáš své štěstí na špatných místech. Věř, že Tě obejmě i Tvůj muž, a jestli jsi mu doposud vlastním příkladem patřičně mnohokrát neukázala, jak se to dělá, začni s tím hned, neboť k nápravě je ještě čas.

„Ta má ale krásně vyvinutý hrudník, té bych ukázal, jak se ‚to‘ dělá,“ vzdycháš, jenže když doma přijde „na věc“, žádný kabrňák nejsi, spíše naopak. Ošidné koukání po nereálném Ti vzalo sílu, způsobuje Ti nepříjemné svědění a navíc potom nedokážeš intimně náležitě potěšit svou manželku či partnerku (její spokojenost při pohlavním styku je pro Tebe určitě prvotní, jakož Tvá spokojenost je zase prioritou pro ni).

Svědění konečníku vyvolává pocit viny, jehož se nemůžeme zbavit. Výčitky svědomí nikdo nikdy neviděl, avšak kdo je potkal, ten ví, jak umí rozdírat nitro. „Kradl jsem v supermarketu.“ „Našel jsem peněženku, a ač bylo z jejího obsahu zřejmé, komu patřila, nevrátil jsem ji a peníze, které v ní byly, jsem si ponechal.“ „Na podnikovém večírku jsem se hodně ‚měl‘ k jedné kolegyni a mé ruce lačně jezdily‘ po jejím těle.“ „Sprostě jsem vynadal svému starému otci. V hlavě se mu to sice už plete a byl ke mně hodně nepříjemný, ale přesto...“ a tak bychom mohli dlouho pokračovat. Co bylo, bylo. Jdi a nehřeš více.

„Jdi a nehřeš více (ani proti svému tělu, ani proti lidem),“ uposlechneš-li tohoto dva tisíce let starého doporučení, zlepší se Tvůj jídelníček, fyzická kondice, zdraví, rodinný i intimní život a samovolně vymizí také nepříjemné svědění konečníku nebo v oblasti kostrče.



Máte-li jakékoliv problémy s trávením, dokažte s láskou a pochopením přijmout vše, co Vás kdy potkalo a potká. Jestliže si uvědomíte, že těžší chvílky v životě přicházejí pro Vaše zdokonalení, prozáříte si své další kroky světlem poznání a sluncem lásky. Dobře trávit i zbytky trávení vylučovat znamená každý den přijímat život takový, jaký je - bez příkras růžových brýlí i bez pesimismu před očima posazených černých skel.

JÁTRA A ŽLUČNÍK

Obnova tkáně jater - hepatitida (zánět jater) - alkoholismus a toxikomanie - cirhóza jater, selhávání jater - rakovina jater, žlučových cest a žlučníku, hepatocelulární karcinom, hepatorenální syndrom - zvětšení jater (hepatomegalie) - zvýšený bilirubin v krvi, Gilbertův syndrom - zvýšený a nízký cholesterol - zánět žlučníku a žlučových cest (cholecystitida, cholangitida) - žlučové kameny (cholelitiáza) - žlučníková (biliární) kolika.

Játra bývají jako my - v mládí jsou měkká, poddajná, s pěknou růžovou barvou, posléze nám tuční, tvrdnou, tvrdošíjně odmítají a nereagují na jakoukoli léčbu a jsou temně zbarvená. Obvykle čím jsme starší, tím znavenější a hůře pracující máme játra. A není to vina jenom nevhodné stravy, alkoholu, kouření a smogu. Játra totiž duchovně ukazují kvalitu našeho vztahu ke světu a lidem. Svým zdravotním stavem zrcadlí, jak moudře přijímáme dění kolem nás i jak dovedeme tolerovat nedostatky druhých. Vypovídají, zda umíme ustoupit jinému názoru či plánu (ač ten náš je třeba blíže k pravdě), jak pokorně i soustavně naplňujeme před nás postavené úkoly a výzvy. Zdraví jater vyjadřuje míru správnosti i prospěšnosti komunikace člověka s okolím i kvalitu chápání jeho životních strastí.

Stav našeho žlučníku koresponduje s naší spokojeností. Vypovídá, s jakým klidem „stravujeme“ neadekvátní chování ostatních lidí i bolestí plné dění ve světě. Máš nemocný žlučník? A umíš se správně postavit k odlišným názorům a hodnotám, nežli sám vyznáváš? Býváš plný lásky v okamžicích, kdy potkáváš zlo a na „vlastní kůži“ zakoušíš neblahé důsledky jednání druhých - obvykle nejbližších příbuzných, spolupracovníků a přátel? Zdravý žlučník je nám dokladem, že život vnímáme pozitivně - jako příležitost, školu a cestu. Potížemi nám říká, že se často zbytečně rozčilujeme nebo se šíráme uvnitř a nespokojenost „držíme“ ve své duši.

Obnova tkáně jater

Naše játra mají vzácnou vlastnost obnovy - jsou schopna znovu vybudovat svou strukturu a v nové tkáni obnovit její funkce. Provede-li se např. odstranění části jaterního laloku, po určité době dochází k dorůstání odstraněné jaterní tkáně. Játra si zregenerují, je-li šestina jejich buněk zdravá, i ty zbývající (samozřejmě vytvoříme-li jim k tomu podmínky kvalitní stravou, abstinencí i klidným životem). Lidská játra dokážou z mála vytvořit mnoho. I každý z nás má neustále možnost začít znova - lip se chovat a radostně žít. I právě teď můžeme zahodit své mylné

názory, zlozvyky, přestat s okamžitou platností šířit jedovatá slova a jednání, jež nebezpečně ohrožuje dobré mezilidské vztahy. S důsledností a vnitřní sebekázní můžeme změnit celou svou osobnost k lepšímu. Výrazného zlepšení zdraví jater lze dosáhnout ukončením konzumace alkoholu a přísnou dietou (striktně omezující výrazné chutě a zavrhuující oblíbená smažená a pečená jídla). Aby dietní (skoro až asketické) stravování nemuselo striktně pokračovat až do smrti, je nutno k němu přidat dietní (čili nesobecké a k potřebám a prospěšným přáním druhých vstřícné) jednání.

Co z toho, dopřeješ-li tělu kvalitní stravu, ale zároveň ho budeš „otravovat“ jedovatými řečmi i odsuzováním druhých a „spalovat“ jeho zdraví silnou zlobou. Vyprané prádlo věšíš na šňůru čistýma rukama, rozhodně ho na ni nedáváš a kolíčky nepřipevňuješ, máš-li ruce špinavé od borůvek či od hlíny, kterou jsi chvíli předtím doplňoval do květináčů. Duchovně játra nejlépe povzbudíš kladnou změnou vlastních názorů, mírumilovným charakterem a přerováním životních hodnot (slovo „já“ nahrad' ve svém smýšlení výrazem „my“ -již ne „můj“ prospěch, nýbrž „náš“ prospěch).

Ač máš hodně práce a povinností, nezapomínej na sladkosti a příjemné stránky života. I když jsi během uplynulých let ztvrdl a znečitlivěl, je možné, abys v sobě opět objevil dětskou radost, upřímný úsměv, ničím nepodmiňované přátelství a vstřícnost (u malých dětí tak samozřejmou). Je škoda, že často zapomínáš na to dobré, co v sobě máš. Úkolů i střetů se světem sis už užil dost, teď si zazpívej a plně se soustřeď na radost.

Hepatitida (zánět jater)

Játra nejsou sídlem hněvu a primitivních emocí, nýbrž zásobárnou příjemného tepla a pomáhají člověku k správným rozhodnutím. A těm je právě zloba a unáhlenost největší překážkou. Játra duchovně nejvíce ničí rozčilování, závist, sobectví, dělení lidí na kamarády a „nepřátele“, dále pomluvy a postavení se k věcem ze „špatné strany“. Jestliže kolem sebe nevidíš dobro, může dojít ve Tvé chemické továrně k menšímu výbuchu, jímž je hepatitida. A nemusí to být výbuch poslední a také největší, jelikož Tvá játra mohou potkat ještě mnohem těžší onemocnění.

Zánět jater může způsobit řada mikroorganismů (součet drobných vzpour proti přicházejícím změnám), jejich toxické poškození alkoholem či některými léky (dosažené štěstí není souhrou šťastných náhod, jak se mnozí bláhově domnívají, ale výsledek trpělivého úsilí dotyčného) a někdy je součástí jiných, celý organismus zeslabujících onemocnění (základních orgánů těla je pět a vše, co se v něm „šustne“, se na této pěti odrazí). Ale nejběžnější je virová hepatitida - typu A, B, C, D a E (viz str.131).

Viry, které hepatitidu hlavně vyvolávají, se soustřeďují převážně na játra a poškozují je. Okem neviditelný škůdce se ale může usadit jedině v orgánu, který je oslabený, a uvědomíme-li si váhu faktorů způsobujících onemocnění (viz „tři přeřady“ str. 4), vyplyne nám, že ochoříme-li, tak naše hodnocení toho, co se kolem nás udalo, nebylo správné. Kéž bychom viděli do lidských duší a spatřovali, jak druhé lidi některá naše slova a věty citově ničí, kolik našich dobře míněných (jenomže chybně realizovaných) skutků má na ně negativní dopad, jak je nemohou v klidu unést a rodí v nich zlobu. Toužíme po lásce a pochopení, ale praktickým životem připravujeme půdu úplnému opaku.

Játra jsou jako chovný rybník. Hodně práce dá a času zabere rybník (játra) důkladně vyčistit - jednak posekat a zkulivovat jeho břehy (zlepšit funkci všech orgánů s játry spolupracujícími), a též od nečistot a velkých nánosů bahna vyčistit jeho dno (vlastní tkáň, všechny jaterní buňky). Chovatel pak svůj rybník pomalu naplní (člověk klade na svá játra přijímanou stravou i dynamikou jednání přiměřené požadavky). Následně nádrž zarybní (zvolí si, čemu bude v příštích dnech a měsících hlavně věnovat svou pozornost), a pečuje-li dobře o své kapříky (činí-li správná, všem prospěšná a nikoho nezraňující rozhodnutí), dočká se při výlovu bohaté odměny (podívá-li se po letech na svůj život a zdraví, je spokojený).

Na zdravotním stavu svých jater jsi, stejně jako chovatel ryb na výsledcích své práce, existenčně závislý. Doprávej jim proto kromě kvalitní, pestré stravy také jednání, které bude jejich činnost podporovat. Dobrý, mírný buď a všech lidí si važ. A pokojně přijímej různé změny - vždyť obvykle vedou k pokroku i duševnímu zrání. Zvládneš-li je, vysuší slzy minulosti.

Alkoholismus a toxikomanie

Nedařilo se Vám. Nesklidili jste úspěch, ani nenašli Vás uspokojující zaměstnání, trpěli jste nedostatkem peněz nebo neměli tichou, pokornou a Vás si opravdu vážící manželku či přítelkyni. Na co jste sáhli, to se nějak zvrstlo. Život se dosud málokdy a obvykle jen chvílku odvíjel tak, jak byste si přáli. Síle dobra a lásky už nevěříte, a tak nyní stále něco zavrhuje. Občas sice kritizujete sebe, ale hlavně pravidelně stavíte na pranýř druhé i to, co se kolem Vás děje. Jenže stejná kritika se Vám brzy vrací, a tak se zlobíte ještě víc. Překážky pro Vaš radostný život vidíte skoro vždy mimo sebe. Druzí lidé přestali být Vašimi přáteli a svazky s nimi dnes nahrazuje láhev, či injekční stříkačka. Možná jste zprvu byli jen moc nešťastní, chtěli být více zajímaví a trošičku se odlišovat od šedi celku. Nepochopili jste však, že možnost pádu lidské duše číhá na každém kroku, že snazší je člověka svést, nežli z propasti vyvést a duševně ho zachránit.

Skoro každý, kdo v životě dokázal něco velkého, zažil na počátku svého rozletu těžké chvíle. V okamžicích, kdy my upadáme a své snažení

vzdáváme, on zmobilizoval své vnitřní síly, setřásl příkrov chmur a aktivně bojoval za svůj růst (sportovní, pracovní, umělecký či duchovní). Zkusme i my nalézat cestu z beznaděje a ze setrvačnosti všedních dnů vlastní pílí.

Snad ti, kteří žijí v blízkosti alkoholika či toxikomana, pochopí, že je kontraproduktivní ho za nedostatky srážet. Pro vyvázání se z moci alkoholu nebo drog je velmi prospěšné nemocného vhodně chválit za dobro, které určitě též činí. Vyzvedávejte jeho klady, a tak ho duševně posilujte. Když začnou partneři a rodiče těch, kteří více pijí a ve fiktivních světech hledají radost a pohlázení, přemýšlet i nad sebou, zajisté najdou četné vlastní chyby (pro ně většinou nevýznamné), které se spolupodílely na cestě jim blízkého člověka k alkoholu či k droze. I to je významný přínos pro léčbu, poněvadž vidím-li vlastní chyby, spíše na nich pracuji a k těm druhým tolik negativních myšlenek a slov nevysílám.

Nejmírnější formou poškození jater alkoholem, stravou i náhledem na život je jejich ztučnění. Jakmile se člověk dostane do nějaké závislosti, začas z pohodlní a jeho snaha dostat se z jejího područí vymizí. Kdo propadl alkoholu, ten potřebuje pomoc druhých. „Já se celé dny tak snažím, skoro všechno doma dělám a ‚on‘ si zatím spokojeně popíjí. A ty mně radíš, že zase já mám více zabrat a tahat opilce z jeho šlamastyk. To je pěkná nespravedlnost!“ Ano, z lidského pohledu je aktivita alkoholika a jeho blízkých při odstraňování závislosti na alkoholu „nevyvážená“, ale z duchovního pohledu je právě toto jednání dílem požehnaným. Učte se obětovat pro druhé, dávat jim kus sebe a jejich rány s nimi nést.

Věřte lidem i své vnitřní síle. A věřte také svým játrům - ve Vašem těle skryté továrně na sny. Odbourejte ruku v ruce s nimi vše špatné, chybné a bolestné ze svého myšlení, života i těla.

Cirhóza jater, selhávání jater

Měli jste dobrou snahu, avšak narazila jako kosa na kámen. Sršely jiskry a místo lásku rozdávací snahy vzplál oheň výčitek a nedorozumění. Po vzpamatování se z otřesu jste to zkusili znovu. Když to opět nevyšlo, jeden nadával, druhý do sebe zase vlil pár sklenic. Tak to šlo roky. Život se sukoval a Vy jste názorově ztvrdli: „Proč s tím druhým jednat dobře, proč si pomáhat? Nic pěkného se mi stejně nevrátí. Co z toho mám?“

Ach, ale co když to všechno byly hlavně zkoušky a nutné prožití si něčeho, co jste opět nezvládli? Nemoc je Vaším nelichotivým vysvědčením. Znovu jste si svou cestu životem zauzlili, vytvořili jste nové shluky omylů a budoucích těžkostí. Hrozí Vám úplné selhání těla a „odvolání z lidské dráhy“, neboť společně s jaterní cirhózou se rozvíjí jaterní selhávání, a tím se zvyšuje riziko úmrtí.

Rakovina jater, žlučových cest a žlučníku, hepatocelulární karcinom, hepatorenální syndrom

Kolikrát ses v životě rozzlobil a pořádně na ostatní vztekal. Kolikrát Ti bylo pak špatně, necítil ses fit a místo člověka mohli Tě bez uzardění nazývat pouhým lidským stínem. Pomohla Ti bolest, obavy z onemocnění, z operace, strach ze smrti? Ani ne. Nezměnil ses a nadále jsi šel cestou, po níž sis přál putovat vlastně jedině Ty. Ale Tebou vybraná trasa a zvolené jednání nebyly z pohledu obecného prospěchu správné. Sebe jsi hlavně viděl, své představy bez většího ohledu na druhé jsi realizoval.

Možná jsi navenek nebyl tak špatný, ale nebavil Tě svět a nechtěl jsi uprostřed svých starostí, povinností a rozjitřených vztahů již žít.

Rakovina jater, žlučových cest či žlučníku bývá diagnostikována v době, kdy už je skutečně velký součet Tebou učiněných závažných chyb, a současně malá Tvá touha po nápravě. Nesnažíš se nově žít - laskavěji, sebekritičtěji, s chválou života i lidí na rtech i v konkrétních činech.

Hepatocelulární karcinom je zhoubný nádor jater, jenž většinou vzniká na základě cirhózy (spolupodílí se oslabení jater hepatitidou B, C i toxické vlivy). Jeho předchůdci tedy jsou velké střety (mohou být „pouze“ názorové) s ostatními lidmi. Nad druhými nechtěj zvítězit, máš jim porozumět.

V lidech, kteří se pohybují kolem Tebe, vidíš hlavně své chyby. Nelíbí se Ti, a vcelku se Ti nedivím. Jenže ani Ty ses kdysi či poměrně nedávno druhým nelíbil a Tvé konání je bolelo. Role se vyměnily a nyní zakoušíš to, co jsi nedávno jiným rozdával. Tam, kde jsi dosud hartusil, zkus chápat druhé v jejich slabostech a usmát se na ně. Tomu, koho jsi pravidelně odsuzoval, odpusť, najdi a pochval jeho lidsky krásné a cenné vlastnosti a schopnosti. Místo zlořečení života vypouštěj z úst od této chvíle jedině hezká, smířlivá a druhé povzbuzující slova. A máš velkou šanci, že se z této velice těžké nemoci uzdravíš a budeš dále žít.

Hepatorenální syndrom je akutní selhání ledvin vznikající při těžkých chorobách jater. Již si vystačíš sám. Stáhl ses „dovnitř“, nikoho nepotřebuješ a v nic pozitivního už nedoufáš. vzdal jsi svůj boj a čekáš, co přijde.

Zvětšení jater (hepatomegalie)

V těle je hodně orgánů a míst, kde se může projevit nemoc a bolest, ale bez obstojně fungujících jater nemůže žádný orgán spolehlivě plnit své úkoly. Játra totiž ostatním orgánům rozesílají živiny a látky, které jsou

potřebné pro jejich činnost. A proto také, když těžce onemocní srdce, plíce, ledvina, slinivka břišní, krev či hormonální žlázy, jejich přítel - játra berou souboj těchto orgánů s nemocí „za svůj“ a účinně jim pomáhají. Zvýšeným požadavkům a až přetěžování, které přitom nastává, čelí játra zvětšením svého objemu (hepatomegalií). Snaží se, aby úspěšně zvládla velkou zátěž. K tomu ale potřebují také pomoc svého pána - člověka. Oznamí-li Ti lékař, že máš zvětšená játra, buď stejný jak ovečky a beránci na louce - chovej se mírně, se všemi vycházej, hled' si hlavně svého a spokojeně se pas. Žij srdcem, nikomu nezkriv ani vlas a přenes se přes někdy hloupé, jindy sobecké a často zraňující hovory a skutky jiných lidí. Odpouštěj, aby i Tobě bylo odpuštěno a brzy ses uzdravil.

Zvýšený bilirubin v krvi, Gilbertův syndrom

„Jsem jiný, jsem lepší,“ nebo až „Nesaháte mně ani po kotníky,“ říká či obdobný názor v sobě tiše ukrývá (ukrýval) člověk, jenž má v krvi výrazně zvýšený bilirubin (žlučové barvivo). Co si on prožil, zná a dokázal, to se vůbec nedá srovnat se zážitky a výsledky druhých. Touha odlišit se, žít jinak než jím trochu opovrhovaný celek a dav způsobuje zvýšenou hladinu bilirubinu. Bilirubin vzniká z krevního barviva (hemoglobinu) ve slezině, je součástí žluče a ve střevech je dále upraven na látky, které se podílejí na zbarvení stolice.

Lze žít jinak než konzumně, avšak příkladný život nemáme realizovat mimo společnost, ale v ní. Naleznout pokoj uprostřed města, v němž bydlíte, je mnohem náročnější, nežli ho získat na samotě, nikým a ničím nerušen. Svým příkladem nejlépe prozáríte to, co se Vám nelíbí, když budete vhozeni „do jámy Ivové“. Co už proběhlo a svou funkci splnilo, to není bezcenné, nýbrž východiskem pro moudřejší budoucí názory a pohledy na lidské konání i dění ve světě. Dokažte minulosti využít pro potřeby současnosti stejně, jako tělo využívá hemoglobinu ze zaniklých červených krvinek pro vznik bilirubinu. Využívejte svých schopností, rodinných, pracovních i přátelských vazeb, avšak vždy tak, aby to bylo k obecnému dobru a šířilo porozumění.

Kdo v minulosti svého ducha nepochopil, že co je moje, je z velké části rovněž Tvoje a lidi příliš kastroval, dělil je podle úrovně chování i výše majetku na jemu přiměřené a na ty „horší“ a pro něho „nedůležité“, toho může v současnosti potkat Gilbertův syndrom, který způsobuje větší množství bilirubinu v krvi. Dotyčný, většinou při stresu, zežloutne, avšak kromě zažloutlého očního bělma i pokožky a nevýrazných zažívacích problémů nemá vážnější potíže. Bez újmy na zdraví můžete žít až s pětikrát vyšší hladinou bilirubinu, než je horní hranice normálu. Ale „kosmetické“ omezení tímto onemocněním může některým lidem způsobovat určitou psychickou újmu.

Kdo obdělává pole, peče rohlíky, opatruje starou matku či postižené dítě, je stejně důležitý jako člověk, který rozhoduje o milionových zakázkách anebo stojí v čele státu. „Neměl bys nade mnou žádnou moc, kdyby Ti nebyla dána od Otce,“ odpověděl Ježíš Pilátu Pontskému, když ho nabádal, aby se bránil nařčení velerady, neboť má moc ho osvobodit, anebo nechat zabít. Nezapomínejme na nuzné, chudé, nemocné a na duchu prosté, abychom jejich kříž začas nemuseli sami nést.

Zvýšený a nízký cholesterol

Zvýšený cholesterol ucpává cévy a nedovoluje krvi (radosti) pokojně a v dostatečném objemu plynout tam, kde ji a jí nesené živiny a kyslík tělo potřebuje. Radosti v životě se zbavuješ tím více, čím více se odděluješ od své Podstaty, od svého bezpečí a domova. Zbytečné překážky v sobě a svému zdraví vytváříš, pokud mocně bráníš Lásce, aby skrze Tebe vůkol zářila.

Uspokojujeme-li své chutě a k jídlu vyžadujeme maso, trpí nižší, ale přitom vyspělé formy života. Zabíjíme jiné živé tvory, abychom dopřáli sobě. Pro dospělého člověka není požívání masa nezbytné, avšak děti živočišné bílkoviny obsažené v mase zpočátku svého života pro správný růst těla potřebují.

Když křičíme na druhé, obvykle se rozčilujeme kvůli věcem a chování, které stejně nemáme šanci změnit. Jednáme-li tvrdě s bližními, rozbíjíme formu života, stojící vývojově nad zvířaty. Život (a Bůh) nám odpustí přiměřené požívání masa a výrobků z něj, ale své cestě k zlidštění nikdy neprospějeme, když ničíme životního partnera. Máme nabízet i opěvovat lásku a rozdávat květiny díků, jenže místo toho z úst vypouštíme oheň a rukama někdy šermujeme před obličejem druhých lidí jako mečem.

I konzumací vajec zabíjíme možný vznik života. Nemá-li z vejce vzniknout nový tvor, pak ať ne my (jeho sněžením), ale jiné okolnosti matky přírody toto způsobí. Doporučení platí pro duchovně vyspělé jedince, ostatní nechť se trvale sníženou spotřebou vajec při vaření k němu zvolna přibližují. Vegetariánství sice je jedním z mnoha znaků duchovní vyspělosti, ale o duchovním člověku hovoříme až tehdy, jsou-li kromě kvalitní stravy přítomny v jeho smýšlení, chování a životním stylu i další duchovní prvky (pokora, mírnost, milosrdenství, nezištná pomoc jiným).

Hodně cholesterolu je ve vaječném žloutku - ve zdroji vývoje (bílek, který je spíše ochranným obalem, žádný cholesterol neobsahuje). Když vneseme do Stvoření nějakou bolest, zákonitě se projeví také v našem životě. Z tohoto pohledu cholesterol z vajec vcelku logicky a spravedlivě ucpává cévy lidem (i jejich domácím mazlíčkům) a brání průchodu krve, která nese buňkám životní sílu. Chceme-li více brát (třeba jedením vajec), více světu

dávejme. Potom se naše chyby tolik neprojeví, neboť je zčásti odčiníme svou láskou.

Náš organismus cholesterol, který je obsažen ve všech živočišných tkáních, v krvi i ve žluči, v přiměřené míře potřebuje - zejména tzv. HDL cholesterol. Poměr „bezpečného“ HDL a „rizikového“ LDL cholesterolu je asi 1: 4. Vysoká hladina LDL cholesterolu představuje nebezpečí hlavně pro muže. Naopak příliš nízká hladina cholesterolu může způsobovat zdravotní obtíže zvláště ženám (nenastoupení menstruačního krvácení, problémy s otěhotněním) a starým lidem. A proto (tím spíše pokud jste vegetariáni) se nespokojte s prohlášením lékaře, který Vám po odběru a vyšetření krve sdělí, že: „A cholesterol máte dobrý.“ Zeptejte se na jeho zjištěnou hodnotu. Když se bude jeho hladina pohybovat pod 4.00 mmol/l a budete-li mít v té době nepravidelnou a obtížně nastupující menstruaci nebo nebudete-li moci otěhotnět, ač podle lékařských vyšetření tomu ze strany obou partnerů nic nebrání, pak možná už víte, jak si trochu k splnění potřebného nebo vytouženého pomoci (hladinu cholesterolu je třeba zvýšit).

Člověk nemá pouze trpět, neustále se kontrolovat v jídle a asketicky zvládat veškeré své touhy i pudy. Má také a hlavně spontánně žít, radovat se z obsahu každého dne, užívat si mravně, nesobecky a vesele toho, co mu dodává štěstí a obohacuje hlavně jeho duševní život. Žije-li tak, nemá problémy s hladinou cholesterolu ve svém těle ani jiné závažné zdravotní potíže.

Zánět žlučníku a žlučových cest (cholecystitida, cholangitida)

Jestliže se dění v naší rodině a zaměstnání odvíjí odlišně od našich představ, začneme být podráždění, těkaví a bez zájmu o mnohé důležité. Naši duši ovládne neklid, což je úrodná půda pro sváry a zlobu. Někteří v sobě klíčí zlobu neudrží a křikem ji rozhazují kolem sebe, jiní naopak zarytě mlčí. Z našich úst šlehaající či uvnitř nás bublající nespokojenost se neodvratně projeví i zevně - na našem zdravotním stavu.

Zprvu nás občas obtěžuje říhání, zvýšeně se nám ve střevech tvoří plyny a pak s nepříjemným zvukovým i pachovým doprovodem odcházejí z těla. Na kůži se nám sem tam objeví malý hnisající vřídek. Máme tendenci nějak na své nezdary a četná omezení zapomenout, něčím příjemným je „přebít“, a tak se zahlcujeme jídlem, sportem a spotřební zábavou. Ale náš zdravotní stav se nelepší, ba naopak.

Čím větší je rozpor mezi tím, jak optimálně aktivně máte žít a kolik toho chcete zvládnout a mít pod kontrolou, tím větší je pravděpodobnost vzniku mírného zánětu žlučníku i žlučových cest. Bujení nespokojenosti (a tím

i bakterií, osidlujících žlučník a žlučové cesty) nejlépe zažehnáte mírným jednáním, sebekázní a trpělivostí.

Při zánětu žlučníku velmi pomáhá dieta doplněná hořčinami (co ze sebe vyzařujete, to Vás účinně léčí). Pití hořkých bylinných čajů doplňujte úsměvy a klidem. Nabízejte ruku k uzavření smíru a buďte spokojení s tím, co prožíváte i právě vlastníte. Kdybyste byli tvrdí jako kámen, Váš stav by se zhoršoval, neboť obě onemocnění jsou často spojena se žlučovými kameny a jejich někdy dost komplikovanou poutí ze žlučníku do střev.

Vše nějak začíná, ale za jistý čas také končí. Platí to jak o hezkých dnech a věcech, tak o bolestech a těžkých chvílích v našem životě. Buďte skromní a pokorní optimisté, kteří kolem sebe vidí hodné (někdy sice moc nešťastné a v těch okamžicích značně chybní) lidi a vztahy, věci a události, jež všem přinášejí hmotný i duchovní prospěch. I ztráta povznáší.

Žlučové kameny (cholelitiáza)

Často uslyšíme či sami říkáme: „Mám kameny ve žlučníku a hrozí mi operace“. Jednoho dne nás tělo bolestí upozorní na dosud skrytou potíž.

Proč se v našem žlučníku vytvořily kameny? Kde byla chyba? V přijímané stravě? Ano, ale též a především v našem jednání. Nebyli jsme mnohdy stejně tvrdí jako náš žlučový kámen? Nebyli jsme necitliví, nevšímaví, nebrali jsme radost sobě i druhým lidem? Nesnášíme obdobné jednání od druhých? Nejsme někým moc utlačováni, ponižováni a ubíjeni? Reagujeme v těchto obtížných situacích správně, či se spíše zlobíme, nadáváme a křičíme, a tím záporné znásobujeme? Snášíme pokorně tíhu svého životního kříže? Máme nejenom vnější, ale i vnitřní sílu vléct ho každým dnem a v nelehkých podmínkách si dobře plnit své povinnosti vyplývající z našeho postavení v rodině i zaměstnání?

Nechcete-li mít žádné kameny - ani ve žlučníku (ty mívají víc ženy), ani v ledvinách (jsou čtenější u mužů), tak svým bytím okolní bolesti prozařujte, neodrážejte je od sebe stejně nevhodným chováním (zvýšené nebezpečí vzniku rakoviny) a ani svou nespokojenost a emoce nadržte v sobě - vhodně je vyjevte, aby se Vám netvořily ve žlučníku kameny.

Život je školou pro každého. V jeho třídách sedí žáci výborní, průměrní i takoví, pro něž je snaha učitele (jejich duchovního vedení) ztrátou času, kteří ani nechtějí chápat přednášenou látku. Podívejte se objektivně (nejlíp s pomocí moudrého člověka) na svůj život a rozjímejte, co Vás asi hodlá naučit: potížemi s partnerem, dětmi, penězi, v práci, či se zdravím.

Pochopení dnes již uznávaných duchovních příčin nemocí hodně zjednoduší život. Je ale škoda, že při vlastním rozhodování o způsobu léčby se jim patřičná pozornost ještě nepřikládá. Dobré, srdce rozechřívající slovo

je zatím většinou jen krásné slovo. Léčit se podle nemocných znamená upravit stravu, užívat nějaké její doplňky a léky, dále popíjet čaje z bylin, jít na masáž a cvičit. Léčivé moci upřímné prosby za odpuštění a slibu správného dalšího chování mnoho lidí ještě nevěří.

Záleží jedině na nás, jak určité pochopení smyslu svého života dokážeme uplatňovat každý den a zda nepodlehne shonu doby. Školou života procházejte s něžným, chápavým srdcem, které bude otevřeno i hodně chybujiícím. Učte je trpělivě a vydržte, i když Vás to, co je nutné uskutečnit pro zlepšení jejich i Vaší situace, bude chvíli či déle (to podle složitosti a doby trvání problému) bolet. Také dobrý člověk občas strádá a v duši pláče. Trampoty vybrušují jeho šlechetné vlastnosti, slzy vyplavují všechn bol. Strádající člověk se více přimkne k tomu, v koho sílu a mravnost věří a kdo se mu životním učitelem stal (např. ke Kristu).

Máte-li v žlučníku více kamenů, nemusíte se potížit s nimi bát, když už nikdy nebudete zamračen a zarytě mlčet (v sobě držená nespokojenost totiž zvolna vytváří nové kameny) a hlavně pokud už nikdy nevybuchnete jako sopka, která vyhazuje svůj obsah při erupci z kráteru - stejně jako žlučník při výbuchu Vašich emocí vypudí kámen do žlučvodu.

Pochopte, že cesta k lepším zítřkům se rodí překonáním všeho těžkého a negativního, co jsme si předchozími diskutabilními skutky vytvořili. Až časem (za pár měsíců, roků nebo desetiletí) vyjdeme z temného lesa v minulosti námi nakupených problémů, teprve poté budeme náležitě vnímat krásu lidských duší, krajiny i teplo slunce a budeme se z nich radovat. Držíme-li při vycházení z tmavého lesa pochybení stálý směr, dojdeme ke štěstí či k jinému zvolenému cíli. Někdy nalezneme štěstí poměrně brzy, jindy později - záleží, nakolik moudře jsme si obsah svého snažení a způsob jeho dosažení zvolili.

Každý nenásilný způsob řešení problémů a nedorozumění ve vztazích je dobrý. Při některém snažení „zraje ovoce“ déle, jiné rychle a přímo vede k cíli. Avšak cíl, dodržíte-li Vámi vybraný směr (při onemocnění doporučenou léčbu a s ní související rady - dávané lékařem spíše mimoděk), spatříte vždy (a uzdravíte se). Na zvolené a nastoupené cestě vytrvejte. Co srdcem ucítíte jako správné, od toho se nedejte nikým a ničím odradit.

Žlučnicková (biliární) kolika

„Nechtě mne být. Nikomu z Vás na mně stejně nezáleží a jenom naschvály mi stále děláte.“ „Kdybych mohl, tak bych je všechny postřílel.“

„I na Tebe jednou dojde.“ „Zradil jsi mě, podváděl a dlouho vodil ,za nos', ale počkej, postarám se, aby Tě stejné či ještě horší potkalo.“ Prosím Vás, takhle ne. Pokud ale chcete, aby bolest vznikající při odchodu kamenů

ze žlučníku žlučovodem rostla a poměrně brzy se u Vás opakovala, prosím, pokračujte v těchto nemoudrých a ukřivděných větvích.

Kdo důsledek svých předchozích nelaskavých pohledů na lidi a svět přijímá vcelku pokorně, u toho nenastávají komplikace a žlučové kameny sestoupí do dvanáctníku poměrně klidně. Když člověk ani v čase velkého varování (při žlučnickové kolice) neprojeví pokoru a v duši nad svými činy jistou lítost, dochází ke komplikacím - k městnání žluči se žloutenkou nebo silnému zánětu žlučových cest.

Všem, které potkáš, nabídni srdce na dlani a podej jim květinu úcty a odpuštění. Neházej po nich kameny výčitek, vzpomínek na jejich omyly a svou nespokojenost. Veskrze dobrý a optimistou buď a příliš svou hrud' nevypínej - možná děláš více chyb než ti, na které se zlobíš. A právě síla zloby způsobila, že se kameny v Tvém žlučníku daly do pohybu jako láva vyvržená ze sopky. Už nesopti, nesuď a nezávid', od této chvíle jedinež vše a všechny miluj. Vytvářej a udržuj pokoj v duši své.



Všichni se během let učíme přijímat těžké a chápat chybuující. Přijměte a milujte svůj život. Všechno, co přináší, chápejte jako vzácný dar a Vám prospěšnou zkoušku, abyste posléze měli velkou radost z jejího zvládnutí. Spatřujte pozadí veškerého dění, chování i věcí a také vnímejte jejich opravdovou cenu - tím se naučíte chápat nejen sebe, ale i touhy a pohnutky k jednání jiných lidí. Netrapte se svými minulými prohřešky, zároveň je už nečiňte a omluvte často zásadní chyby v jednání druhých, povznete se nad ně. Chápejte vzdor vůči Vám, Vašim názorům a třeba i pravdám jako výraz nedokonalosti Vaší i toho, s kým Vás právě život v jedné ze svých epizod spojil. Nerozšiřujte bolest, kterou Vám způsobují druzí lidé. Klidně ji vpustte do svého srdce a prozařte láskou, které je v něm plno. Ani myšlenkou, ani slovem (natož činem) trápení a bolesti, které k Vám „dopluly“, nešiřte dál. A poznáte sílu lásky i nádheru a duchovní velikost opravdového odpuštění.

INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Virová hepatitida - salmonelóza, úplavice (dysenterie) - infekční mononukleóza - infikace virem H5N1 („ptačí“ chřipka) - zoonózy (nemoci přenosné ze zvířat na lidi).

Společným znakem infekčních onemocnění je rychlý přenos nákazy z bacilonosiče na lidi, s nimiž přijde do kontaktu (např. hovorem, při ošetřování, v zaměstnání), či pozřením potravin s nebezpečnými bakteriemi.

Nakazí se každý člověk, který přijde s nemocným anebo s chorobu vyvolávajícími bakteriemi do styku? Jaká je pravděpodobnost přenosu infekční nemoci? Z dávné historie i ze současnosti známe případy, kdy nemocí netknutý zůstal lékař, který intenzivně pomáhal nemocným lidem při veliké epidemii (např. při těžké „morové ráně“). Taktéž infekční choroba má svůj původ a nejstarší kořeny v rovině duchovní. Okruh lidí, které postihuje, rozhodně není náhodný.

Stojí-li konkrétní jedinec (např. lékař, domorodý šaman, duchovní učitel či prostý člověk) svým duchem, morálkou a jednáním nad příčinou infekčního onemocnění, zůstává vůči němu imunní. Kdo není s duchovními základy nákazy vůbec ztotožněn, ten touto nákazou ne onemocní a dále ji neroznáší. Imunita člověka je totiž z významné části hmotným průmětem schopností a kvality jeho ducha. Kdo se za žádných okolností nenechá svést z nenápadné a někdy těžké cesty dobra a lásky na širokou a pohodlnou dálnici vlastního prospěchu a přehlížení druhých, ten se nemusí obávat ani infekčních nemocí.

Virová hepatitida

Uděláš tah a očekáváš na něho jistou odpověď od svého partnera, dětí, příbuzných, přátel či spolupracovníků. Jenže oni zareagují úplně jinak, někdy ani nedodrží pravidla hry a přitom se tváří jako neviňátka. Projevy zla se šíří okolo nás stejně jako nejnebezpečnější viry - vykazují vysoké procento nakažených i těch, kteří mu podlehnou (stejně jako virům).

Infekce Vás snáze přemůže, když svůj organismus významně oslabíte. Abyste připravili půdu pro „žloutenku“ (jak se nesprávně virovým hepatitidám říká), nestačí, že se nezdravě i dost nepravděelně stravujete a k tomu se ještě fyzicky často přepínáte. To samo o sobě může stačit k vypuknutí některých lehčích onemocnění, ale pro nakažení se virovou hepatitidou je to málo. Abyste ji „dostali“, je potřeba předchozí chyby ve výdeji stravy i energie zahustit značně chybným myšlením, sobeckými a velice nespokojenými názory.

Máme-li životní kříž, který u nás vyvolává skoro až averzi ke světu, trápí-li nás více nějaký materiální neúspěch a problém, než lidé s ním bezprostředně spojení, přichází infekce ze světa, z běžného života, a může u nás propuknout infekční hepatitida typu A (tzv. „infekční žloutenka“). Skoro všechno je „nečisté“, zvrácené a úplně špatně - tohle přece nemůžeme strávit. Naše trávicí ústrojí se obdobnými pohledy na život notně oslabí a následkem toho do našeho těla vstoupí viry, jež způsobují hepatitidu typu A (se znečištěnými potravinami či špinavýma rukama, jimiž jíme či na nichž si někdo okusuje nehty, což je projev potlačované agresivity).

Cítíme-li se spíše poškozeni některými lidmi a zdá se nám, že jsme jimi v případě nemoci nedostatečně ošetřováni, pracovně málo ohodnoceni, že nás opomíjejí a v rozvoji potlačují, potom často přichází infekční hepatitida typu B. Jestliže vysíláme k lidem negace, potom se stejného, jen trochu jinak zabaleného a neúmyslně předaného dočkáme - typ B se totiž přenáší hlavně krví. Na lidi, jejichž přičiněním se nakazíme (obvykle „viníka“ stejně nezjistíme), se nemáme zase zlobit, nýbrž bychom měli konečně uvidět, kolik úsilí musí jiní vynaložit i kolik disciplíny, trpělivosti a lásky musí mít, aby nás vyléčili (či doma opatrovali, nebo „jen“ s námi, „zdravými“, žili). Pobytem v nemocnici na infekčním oddělení se přesvědčujeme o obětavosti lékařů a znovu objevujeme pozapomenutou cenu života i krásu všedního dne.

Možná Ti jako nespravedlivé přijde, že infekční hepatitida typu B dost často postihuje profesionální zdravotníky, například když se při výkonu svého poslání poraní a infikují se od pacientů. Věř, že onemocněním nejen něco ztrácejí, ale něco jiného také získávají a odmazávají si. Neboť ani nevíme, kam jdeme a jaká bude naše budoucnost, natož abychom znali, odkud a s jak těžkou „nůší na zádech“ na tento svět přicházíme. Nezdravě kritický pohled na svět je přece jen menší přešlap nežli často neoprávněná či přehnaná kritika druhých lidí, a to se projevuje i v důsledcích předchozích onemocnění. Po prodělání virové hepatitidy typu A, postihující spíše děti a mládež (tehdy jsou sny největší a vnímání reality nejbláhovější), je imunita vůči ní celoživotní. U virové hepatitidy typu B, která mívá těžší a delší průběh, hrozí asi desetině nemocných přechod do chronické formy s případným vznikem cirhózy jater. Málokterý člověk se změní k lepšímu dobrovolně, málokdo si druhých stejně jako sebe cení a své názory na ně s přibývajícými lety pozitivně upravuje. Ještě nedokážeme upřímně obejmout toho, kdo nám před lety pořádně zkomplikoval život. Naštěstí na oba výše uvedené typy virových hepatitid existuje pomoc - očkování.

Hepatitida typu C postupuje velmi pomalu, může probíhat dlouho bez výraznějších příznaků a často se odhalí náhodně při vyšetření krve z jiných důvodů. Očkování proti ní není a přechod do chronické formy hrozí asi polovině nemocných. Jedinou prevencí je tedy vyvarovat

se rizikového chování (tetování, injekční aplikace drog, střídání sexuálních partnerů). I když ve vyspělých státech není moc rozšířena, je nejčastějším důvodem transplantace jater. A její důvod? K zlobě na lidi a svět přidej ještě závist - velikou, až paralyzující. Závist chovanou obvykle v dávné minulosti. Závidíš-li druhým, co mají, a nevážíš-li si svého, možná se Tvůj duch někdy přistě narodí do podmínek daleko svízelnějších - největší výskyt hepatitidy typu C (jakož i typu D a E) je v některých afrických, jihoamerických a asijských státech. Když si srovnáš, co máš k dispozici dnes a jak by ses asi měl v současnosti třeba v Mongolsku, zbude Ti jediné - děkovat Bohu za to, co Ti dal nyní k užívání. Závist je jed, který pomalu paralyzuje život a vše krásné v něm.

Nemysli na nedorozumění, která jsi způsobil, ani nato, co jsi nezvládl. Těš se nato hezké, co přijde, a vytvářej proto podmínky. Nepátrej po své minulosti, ta se Ti v souladu s Tvým duchovním růstem přece přirozeně odkryje. O to víc zapracuj na současnosti, a kde můžeš, tam účinně pomáhej. I hladoví černoušci jsou Tví bratři a jejich těžký život, nebudeš-li si vážit toho současného, Tě může jednou také potkat.

Salmonelóza, úplavice (dysenterie)

Salmonelóza je průjmové onemocnění vyvolané bakteriemi - salmonelami. Propuká pár hodin po infekci. Projevuje se bolestmi břicha, průjmy, zvracením a horečkou. Chorý ztrácí hlavně hodně tekutin a hrozí mu dehydratace. Po několika dnech nemoc ustupuje, ale vylučování salmonel stolicí může přetrvávat delší dobu. U osob s jinou závažnou nemocí mohou salmonely způsobit těžké záněty různých orgánů.

Úplavice (dysenterie) se projevuje horečkou a hlavně průjmy, jež provází bolestivé nucení na stolicí, v níž se někdy objevuje krev. V léčbě je, stejně jako u salmonelózy, nejdůležitější (kromě léků na dezinfekci střev) dostatek tekutin (tiší Tvé horečnaté myšlení i konání) a dieta (učíš se rozlišit, za čím je vhodné „jít“ a co je lepší ponechat bez povšimnutí).

Tolik věcí a materiálních hodnot jsme schraňovali a chtěli je všechny mít hezky pohromadě a pod kontrolou. Tolik jsme na něčem lpěli. A vše nám zůstalo - vždyť proč brát člověku, co mu přináší radost. Je-li objekt, myšlenkový okruh či cíl lidského snažení a štěstí chybný, dotyčný bude mít postupně příležitosti pochopit to. V tělesné rovině bude třeba načas zastavený nemocí, která ho zčistajasna „ochromí“.

Salmonelóza a úplavice „vyčistí střeva“ dokonale. Průjmy, které jsou s těmito chorobami spojené, strhávají a z organismu odvádějí pryč nejen nepotřebný, k vyloučení už prakticky připravený balast, ale rovněž látky pro tělo důležité. Také v praktickém životě se můžeme setkat s obdobou těchto nemocí. Například při automobilové nehodě ztrácíme nepotřebné

(rozbít auto je sice mrzutost, ale peníze byly a budou), ale často i velmi potřebné - zuby, slezinu, část končetiny (co nám zabezpečuje naše základní životní potřeby a umožňuje komunikaci se světem, to těžko nahradíme).

Jestliže jste „na vlastní kůži“ poznali salmonelózu či úplavici, vzpomeňte si občas, jaký průběh měla tato onemocnění a vezměte si z něho ponaučení pro každodenní život. Jimi sužovaný člověk je opravdu vděčný a děkuje za vše, co v něm zůstává, co z něho bolestně průjmem neodchází. Nespěchejte, a potom lépe budete vnímat potřeby druhých i své.

Naučte se děkovat, vážit si také maličkostí, které Vám život přináší. Chvalte život, lidi a někdy pochvalou oceňte rovněž sebe (možná se tím i vhodně přibrzdíte).

Infekční mononukleóza

Mono znamená jeden, například já. Virus infekční mononukleózy si oblíbil ústa, neboť se vylučuje do slin. Nemoc je přenosná líbáním a postihuje mladé lidi. Kdo se nad výše uvedeným zamyslí, objeví kořen tohoto onemocnění.

Mladý člověk je plný elánu, pyšný na své (ale ještě velmi omezené) poznání. Ve svých úvahách sám sebe pozvedává na trůn dokonalosti a v jeho myšlenkách i slovech není vždy jediné láska a úcta; spíše je to úplně naopak. Poslouchat druhé, slyšet názory starších? „Proč, vždyť mám svou mladou a chytrou hlavu, své představy, tak mě pořád neomezujte.“ Asi nic neblahého a jeho zdraví ohrožujícího by se nedělo, kdyby dotyčný vyjevil svou nespokojenost vhodnými slovy, kdyby někdy své (faktem je, že nezřídka až moc starostlivé) mámě poděkoval, pochválil ji a během několika vteřin jí slušnými slovy sdělil, kde bude a kdy domů asi přijde. „Dej mně pokoj. Nestarej se. Neomezuj mě.“ Na taková a ještě mnohem horší slova svých ratolestí je vhodné odpovědět jejich obsahem - nevařte, neperte, nežehlete a také Vy si trochu života užívejte. Jestliže Vám někdo neustále a vulgárně říká, že Vás vůbec nepotřebuje, tak jediné díky Vaší přiměřeně dlouhé pasivitě a naoko nelásce zjistí, že se mýlil. Pokud Váš syn či dcera použije v nesnázích alespoň jedno z kouzelných slovíček a vět (promiň, prosím Tě, moc Ti, mami, za ty vyžehlené kalhoty děkuji), pomozte mu, ale zároveň se zcela automaticky a okamžitě (po náznaku uctivějšího chování) nevráťte do starých kolejí.

Nemoc láme a alespoň v čase léčení, po dobu izolace v nemocnici, pokořuje ego mladých lidí. Učí je, že vše nebude tak, jak oni chtějí, a že ani v budoucnu život nepoběží, jak si ho naplánují.

Infekční mononukleóza zasahuje játra. Abys je uzdravil, zlepši svůj vztah k okolí, pooprav si, protepli své názory na své bližní. Dále zeslabuje slinivku břišní - tu potěšiš, budeš-li vždy laskavý, vážit si druhých a nikdy je nebudeš slovy, natož svými skutky ubíjet. Negativně se mononukleóza projevuje na dýchacím ústrojí. Svůj dech uvolníš, přijmeš-li, že Tví nejbližší to s Tebou myslí dobře, jenže málokdy se zcela správně vyjádří; snaž se je chápat a dopřej jim radost z toho, že Tě mají. Neblaze poznamenává i slezinu - té prospěješ, když se nebudeš chtít často velmi chybnými kroky odlišit a zviditelnit; jedině v lásce spolehlivě najdeš i ocenění své práce, vlastností a snah.

Mládí je nadějí tohoto světa. Kdyby mládí ochořelo, zmíral by svět. Nedopustíte to.

Infikace virem H5N1 („ptačí“ chřipka)

Vládneme světu - vystoupili jsme na jeho nejvyšší horu, ponořili se hluboko pod hladinu všech moří, podle své vůle přetváříme přírodu a díky rozumu poznáváme do stále větší hloubky souvislosti a podstatu života. To, co člověk vymyslel a vyrobil, je úžasné. Už jako úplnou samozřejmost bereme mobilní telefony a internet šířený nejen kabelem, ale i vzduchem. Zkuste někdy popřemýšlet, jak mobilní telefon či šíření obrazu a zvuku do Vašich domácností funguje. Velkých úspěchů v odhalení jejich principu a detailů fungování asi nedosáhnete. A také proč, vždyť od toho jsou tu druzí. Vy umíte péct chleba nebo vyrábět židle, možná výborně rozumíte právu či projektování domů. Každý máme jistou specializaci, danou naším pracovním zařazením nebo koníčky. Každý něco lépe než většina ostatních lidí chápeme. Jeden člověk je „nic“, avšak společenství lidí, třeba národ, to už je síla - manuální, intelektuální a v určitém směru i duchovní. Potřebujeme se, a tak bychom si měli pomáhat a ctít se.

Rozum dokáže nejenom vymyslet úžasné technické věci, ale také oživuje ego a nabádá nás prosazovat svou, „polepšit si“ na úkor celku.

Myslíme si, že všechno lze „ošetřit“ tak, aby nenastal problém. Vždyť také v nápravě zdraví nám to jde - úspěšně aplikujeme léky, operujeme, neškodně oddělené části lidského těla k němu opětovně přišijeme, aniž zásadně utrpí jejich funkčnost, a dokonce umíme člověku vyměnit srdce, játra či ledvinu. „Jsem mocný a skoro dokonalý, podívej se, co všechno zvládnu. Svůj život si naplánuji a budu psát tak, jak já chci. Nějaký osud, natož Bůh - to jsou pěkné blbosti a útěcha pro staré babky.“ Omyl !

První velké varování pro lidstvo - vir HIV a nemoc AIDS. Druhé velké varování - „prionové“ nemoci skotu, jímž se člověk živí, čili skrapie (ovčí encefalopatie), BSE (nazývaná „nemoc šílených krav“) a CWD (nemoc chronického vyčerpání zjištěná u jelenů), a dosud zcela nevyjasněná

otázka jejich přenosu na lidi (předpokládá se, že priony skotu vyvolávají u lidí Creutzfeldt - Jakobovu nemoc). Třetí velké varování - výskyt viru H5N1, který způsobuje „ptačí“ chřipku. Skokan do výšky má k dispozici tři pokusy. Jakmile ani v jednom z nich v určité výšce položenou laťku nezdolá, soutěž pro něho končí. Postačí člověku v jednom životě tři „do očí bijící“ varování ?

„Bude konec světa,“ varují nás někteří, v mezích má dáti - dal smýšlející jedinci a užuž si chystají zásoby a oblečení na cestu z naší planety vesmírnými koráby jejich ušlechtilých zachránců. Konec světa v historicky dohledné době nebude, ale nárůst lidských trápení asi ano, pokud budeme dál pokračovat v nastoupeném konzumním a sobeckém trendu.

Co je pro výše uvedené nemoci společné ? Mohou se kolem nás „otřít“, ale nemusí nás sužovat. Jsou pro nás, tvory značně nepokorné, stále „ve vzduchu visící“ hrozbou. Virem HIV se člověk může infikovat, ale nemocí AIDS onemocnět nemusí. Zda pojídání masa zvířat nemocných spongiformní encefalopatií (pomalou virózou mozku) vyvolá u lidí Creutzfeldt - Jakobovu nemoc, to zatím není potvrzeno, ani vyloučeno. A „ptačí chřipka“, která na člověka přenosná je a může způsobit i jeho smrt ? „Stačí dostatečně tepelně upravit drůbeží maso,“ a je po problému. Mince i lidské jednání má dvě strany a záleží jedině na nás, budeme-li žít hlavně pro obecné dobro, nebo myslet výhradně „na sebe“.

Zprvu jsme se výše zmiňovaných chorob hodně báli, hltali zprávy o nich a s respektem četli palcové titulky: „První výskyt BSE v ČR“ nebo „Ptačí chřipka už také u nás“ a „šíleli“ nad úroveň našeho zdravotnictví, neboť: „Tamiflu stále není.“ A dnes ? Už jsme si na tato nebezpečí nějak zvykli, a tak vcelku v poklidu přijímáme informace o tom, že tam a tam vybili stovky krav nebo desetitisíce kuřat. Jenomže kdo se takové likvidační akce třeba jen okrajově zúčastnil, bude na ni nerad vzpomínat až do konce svého života. Moc indicií, že bychom se v jednání napravovali, zatím ve společnosti vidět není.

Dokážeme létat nejenom letadly nebo balony, ale též obdobně jako ústřední milenecká dvojice filmu Titanic, když stála na přídi pyšně pojmenované lodi, láska jí povznášela a síla lodi hnala vpřed. Místo letu k obloze svých snů se zavrtáváme do bažin pozemských lákadel, a to tak hluboko, že normální a laskavá varování neslyšíme. A tak šílí krávy, chvíli utlumeně a vzápětí divoce se chovají ovce, jeleni nežerou, žízňají a z úst jim tečou sliny, a aby toho nebylo málo, přilétají nakažení ptáci a s nimi strach.

Budte bohabojní, čili mějte obavu ze spravedlivého hněvu Otce. Kdyby se Bůh opravdu uměl zlobit, člověk by již Zemi určitě neobýval. Toužíme po lásce, ale nevážíme si jí. Toužíme po lásce, avšak příliš ji nedáváme. A tak do naší blízkosti zákeřně přicházejí nové nemoci, jejichž podstatu

velmi povrchně známe, a tudíž se jim prozatím ani nemůžeme spolehlivě bránit. Kdybychom byli víc skromní, pokorní a k sobě navzájem vstřícní, tisíce vědců a zdravotníků by mohly přemýšlet nad mnohem příjemnějšími záhadami života.

Třebaže nic nemáš, druhému hodně dej. Co ? No přece ze svého srdce lásku a z úst hřejivá slova. Proč ? Když Ti neudělá radost, že štěstí, pomoc a pochvaly dáš „jenom tak“, zcela přirozeně, snad Tě popostrčí vědecky nedoložitelné tvrzení, že si tím zvýšíš svou imunitu.

Zoonózy (nemoci přenosné ze zvířat na lidi)

V moderní přetechnizované době se v rodinách (především v těch, které žijí ve městech) ve stále větší míře objevují různá zvířata. Lidskými mazlíčky se stávají zejména psi a kočky. Zvířata rozdávají obyčejnou hřejivou lásku, šíří kolem sebe spontánní radost a vřelý cit - tedy právě to, co lidem v současnosti nejvíce schází, co od svých manželů a manželek v potřebné míře a jemnosti nedostávají. Člověk přilne ke psu, kočce, králíkům, drůbeži, holubům, papouškům, morčatům a jiným tvorečkům více než k sobě podobnému, než k někomu jinému z vlastního druhu. Ne v partnerovi a ostatních lidech, nýbrž u zvířat dnes mnoho jedinců hledá cit a lásku.

Otevření se člověka za účelem hledání, dávání a přijímání lásky je prospěšné, avšak zároveň trochu nebezpečné. Přílišným ulpíváním na živočišné říši část problémů, bolestí a nemocí zvířat přechází na dotyčnou osobu (a samozřejmě to „funguje“ také naopak - mnoho zvířat má nemoci hodně podobné chorobám jejich pánů). Člověk se někdy až nezdravě sžívá s nižším světem, a ten jej pak může negativně ovlivnit.

Opakem příjemného tepla lásky je oheň nenávisti. Vysílání negativních myšlenek ke zvířatům, jejich majitelům nebo chovatelům může být branou, která nyní zeslabí a spolu s dalšími faktory později (možná až v jiném životě) prolomí duchovní ochranu člověka. Zloba na věčící se pejsky, jejich nevšimavé pány, na slepice a holuby znečišťující dvorky a domy se může stát (při fyzickém kontaktu s třeba dnes již milovaným zvířetem, např. se psem) začátkem onemocnění (hlavně alergií u dětí).

Když láska, úcta a úsměvy v manželství chybí, je to vždycky chyba obou partnerů a zčásti mnoha dalších lidí - jejich přílišného zájmu a snah „pozitivně“ (ale též jednostranně) ovlivňovat vztah - např. svazky svých dětí: „Muž se k Tobě musí chovat jinak,“ anebo „Tak mu pořádně domluv, vždyť pro něho děláš, co můžeš, a on se přitom vůbec nesnaží.“ Láska uvadá i při vzájemné nevšimavosti a nevidění drobných varování, která přicházejí vždy o cosi dřív, než na nás život tvrdě, ale zaslouženě uhodí. V partnerském vztahu ten druhý obvykle nedá a neudělá, co od něj

očekáváme, dokud to sám nejprve nedostane. Nedokáže být milosrdný a náležitě milující, nedokáže prospěch a touhy druhého člověka zařadit před ty své. A tak on čeká na nás, my zase čekáme na něho: „Manželka (muž) musí přijít a omluvit se mi, proč bych měl(a) první já nabízet ruku ke smíru.“ Zavřeme srdce, obhajujeme „svou“, a láska se krčí v rohu. Vycházejte si vstříc, slyšte nevyřčené prosby (zejména svého partnera) a druhým činite pomyslení (samozřejmě když jejich tužby směřují k obecnému prospěchu). Mírněte svá přání a dovolte jim od Vás odplouvat. Naučte se rozpoznávat hranici svých sil, schopností i kompetencí. Překročíte-li tuto mez obecné prospěšnosti, tak jednak dopřáváte svému protějšku prostor k pohodlnosti i malému zájmu (třeba i o Vás) a také se sami vcelku zbytečně vyčerpáváte. Pokud rozdávané dobro není správně odváženo a podáváno, může se obrátit proti svému dárci.

Lidmi rozdávaná láska má prozařovat a těšit vše, čili také zvířata. Případný nedostatek lidské lásky by neměl brát svobodu a prostor pro vývoj ani zvířatům. Zvíře si k sobě vezměte, jedině máte-li pro něho doma příhodné podmínky a bude-li mít na ně čas. Také jemu vytvořte příjemné prostředí, vyhradte mu ve svém bytě koutek, aby si u Vás prožilo spokojené měsíce a roky, naplněné jak zvířecí, tak i lidskou láskou. Neboť kdo ví, odkud přicházíme a kam jdeme.



Je vcelku snadné být infekcí, jedním z mnoha šedivých bacilonosičů, projevovat své horší charakterové vlastnosti. Nesrovnatelně těžší je permanentně pozorovat a pročišťovat své myšlenky, umět je v potřebný čas zastavit a důkladně zvažovat všechny své životní kroky. Jednejte s rozmyslem, naplněni láskou. Je to cesta těžká, ale krásná. Kdo na ni jednou vstoupí, pochopí ji a vytrvale naplňuje, ten prožije duchovní sílu dobrodiní konaného druhým. Pocítí dotek Boha i jeho Ducha, a již z ní nikdy zásadně nesejde. Snažme se všichni najít a přijmout tuto cestu. Necht' naším hlavním cílem je vůkol vyzařovat pokoj a světlem lásky zvolna měnit celý svět k lepšímu.

LEDVINY A MOČOVÉ ÚSTROJÍ

Zvýšená bílkovina, bilirubin, cukr a leukocyty v moči, krev v moči, acidurie, ketonurie - glomerulonefritida (zánět ledvinových klubiček) - pyelonefritida (bakteriální hnisavý zánět ledvin) - sekundární (ledvinová) hypertenze - selhávání ledvin akutní a chronické (renální insuficience) - zhoubné nádory ledvin (Grawitzův nádor) a močového měchýře - nefroskleróza, nefrokalcinóza, svráštělá a polycystická ledvina - bludná ledvina, zdvojení ledviny, jediná ledvina - otoky (edémy), hydronefróza - umělá ledvina, transplantace ledvin - kameny v ledvinách (nefrolitiáza) a v močových cestách (urolitiáza) - ledvinová kolika - ztížené močení zvětšením prostaty, časté noční močení, urémie - neschopnost udržet moč (inkontinence) - pomočování u dětí - papilomy, divertikly, zúžení orgánů močového ústrojí, změny sliznice - IMC, záněty močové trubice (uretritida) a močového měchýře (cystitida), nefrotický syndrom, nefropatie.

Velký je úkol ledvin při vylučování odpadů a přebytečné vody z těla. Ledviny jsou dvě. Ve dvou žijí i lidé - manželé, partneři, milenci. Lze žít i sám (jen s jednou ledvinou), ale již to není život, v němž by člověk své schopnosti a city plně uplatnil a rozvinul. Tělesnou funkci ledvin zeslabuje či posiluje kvalita našich partnerských vztahů s našimi nejbližšími, přáteli, spolupracovníky i s ostatními lidmi, jakož i náš postoj ke zvířatům a celé přírodě. Usměješ-li se na někoho, na Tvých ledvinách se to projeví. Když se s někým pohádáš, vyzařování Tvých ledvin pohasne a jejich filtrační schopnost se zhorší. Odkopneš-li kočku, jež se k Tobě lísala, zařveš zlostně na psa či budeš sekat sekerou z pouhého rozmaru do stromu či keře, nevážení si života se zákonitě negativně projeví na zdraví Tvých ledvin.

Každodenně zažíváme velmi mnoho problémů, rozhovorů a nenadálých setkání. Avšak pouze v malé části z nich nalézáme zkušenost, dobrou radu, směr a orientaci pro své další putování prostorem a časem. Ostatní (čili většina našich prožitků) je nepotřebný balast, který má být vyloučen. Podobně pracují ledviny. Z ohromného množství krve, jež ledvinami denně proteče (cca 1 700l), vytvoří asi 2 litry moče. Zbytek „zkontrolované“ krve reabsorbuje - je vrácen tělu pro další zajištění jeho činnosti.

Poměr objemů přefiltrované krve a vytvořené moči je přibližně 850:1. Tak obezřetně a pečlivě ledviny vytrvale pracují. Svému životu bychom měli věnovat stejně velkou pozornost a být se všemi a vším vyrovnání. Budte optimisté. Smýšlejte a jednejte s vírou v lidi i ve své světlé zítřky, jelikož strach a nedůvěra jsou příčinou zhoršené funkce ledvin a jejich onemocnění.

Obavy a nevíra se neblaze podepisují na všech orgánech, ale na ledviny a „spřátelené“ močové ústrojí je jejich dopad nejničivější.

Žádný orgán není v lidském těle zcela izolovaný. Zasáhne-li určitý orgán nemoc, oslabuje se kromě něho i jiný orgán, který je v těle uložen blízko něj (neblahý dopad choroby je samozřejmě výrazně menší). A tak například pravá ledvina je těsněji spjatá a ovlivněna funkcí jater a žlučového hospodářství. Problémy se žlučníkem, nespokojenost se životem a jednáním bližních, potíže v komunikaci s druhými lidmi a vyostřené názory na okolní dění oslabují její funkci. Levá ledvina, umístěná na straně slinivky a žaludku, je (v souladu s nimi) symbolem sladkosti, již svým jednáním nabízíme jiným lidem. Její zdravotní stav ukazuje, jak dobře s nimi vycházíme, nakolik je umíme potěšit, povzbudit a vlít jim radost „do žil“. Odráží naši vstřícnost k lidem, i jak máme druhým otevřenou náruč i srdce.

Ledvinám moc škodí chlad, což v duchovně znamená nezájem o pocity druhých a odměřený, nevstřícný přístup k problémům v partnerských vztazích. Jejich činnosti pomáhá příjemné teplo (láska ze srdce dávaná). Ledviny dráždí ostrá jídla (rázné, přímé vystupování) a naopak je potěší kvalitní a pestrá strava, jakož i rodinná pohoda, pochvala a pohlázení.

Zvýšená bílkovina, bilirubin, cukr a leukocyty v moči, krev v moči, acidurie, ketonurie

Ledviny čistí krev a společně s močovým ústrojím vylučují z našeho organismu nepotřebné látky. Jsou bezpečně ukryty hluboko v těle, ale jejich produkt - moč, dává člověku mnohá znamení a četná varování.

Za normálních okolností nebývá v moči přítomna žádná bílkovina. Vylučováním bílkovin močí tělo vyjadřuje, že jeho majitel (člověk) nemá velký zájem o aktivní a pozitivní nasměrování svého života, a tudíž ani o obnovu a zdraví svého organismu (vždyť ztrácí jeho stavební prvky). Život ho nebaví a často se mu něco nelíbí. Uniká z něj chuť žít a touha vytvářet. Někdy se může bílkovina v moči objevit po namáhavém cvičení nebo těžké práci. Je hezké, že něco dokážeme a mnohé vytvoříme, ale trvaleji přepínat své síly je pro náš život kontraproduktivní.

Bilirubin je běžně přítomný v krvi, ale ne v moči. Do moči proniká jedině ve vodě rozpustný bilirubin konjugovaný (neboli přímý), je-li jeho hladina podstatně zvýšena také v plazmě. Nekonjugovaný bilirubin se dostane do moči pouze při porušení glomerulů. Přítomnost bilirubinu v moči je dost varující signál. Močí se běžně v malém množství vylučuje urobilinogen. Když v ní není vůbec přítomný, jsou neprůchodné žlučové cesty. Zvýšené hodnoty urobilinogenu v moči (je tmavě hnědá) naznačují jednak zánět jater, žlučového hospodářství či nadprodukcii bilirubinu, duchovně pak vyjadřují, že se dotyčný v poslední době hodně zlobí. Lomcuje jím nespokojenost

s vývojem dění v jeho rodině nebo v zaměstnání. Jenomže obvykle, pokud se mu něco zcela nezamlouvá, reaguje stejně nevhodně, jako druzí vůči němu - nelítostně je odsuzuje a tlačí k naplňování vlastních představ (omluvou mu není, že obvykle „jenom“ v myšlenkách). Je-li jeho nevraživost k ostatním veliká (a objeví se bilirubin v moči), přichází trest, jímž je poškození vlastních ledvin.

Zvýšený cukr v moči upozorňuje na výraznější nepoměr mezi láskou námi rozdávanou a láskou námi přijímanou (či očekávanou). Většinou neumíme rozdělit svůj život, schopnosti a síly, námi vydělané peníze i získané vědomosti tak, jak bychom měli - rozdat a dopřát je spravedlivě a moudře sobě i druhým. Posléze v duši pláčeme, což se na tělesné úrovni projeví zvýšenou hladinou cukru v krvi a následně i v moči. Často zbytečně nešťastný člověk přestává věřit ve sladkost života, ustrne jeho vnímání okolních krás, v myšlení nastává chaos a začíná vláda nejistoty a nedůvěry. V období větších stresů dotýčný hodně mlsá - hmotně vyjádřenou láskou (cukrem) chce doplnit duševní deficit pozornosti a úcty druhých, teplo chybějících pochval, pohlazení a polibků. Jeho činnost pro jiné nebyla oceněna. Avšak často si on sám dobrovolně naložil „na svůj hřbet“ jejich úkoly. Myslete i na ostatní, ale občas se potěšte obdobně, jako hýčkáte své děti. Nenechte se zavalit úkoly, které mají plnit druzí !

Přítomnost velkého množství leukocytů v moči odráží náš nesouhlas, vnitřní boj a nutnost obrany tam, kde jsme očekávali, jenže nepotkali, porozumění, vstřícnost a pohlazení. Zvýšení počtu bílých krvinek v moči oznamuje zánětlivé onemocnění ledvin a močových cest. Potkalo nás něco těžkého a neočekávaného. Skutky druhých lidí, nedávné události a nepředvídatelné okolnosti nás do jisté míry znásilnily a vedou úplně jinam, než jsme chtěli. Nejsme schopni se dostat z nepříjemného tlaku scestných úkolů, s jejichž obsahem bytostně nesouhlasíme, nemůžeme se vymanit z kleští vynucených (námi možná ani nahlas nevyřčených) slibů. Nemáme odvalu druhým říct nás osvobozující: „Ne ! Neudělám to, protože s tím nesouhlasím,“ jelikož se obdobně, ne-li ještě víc, bojíme jejich reakcí na náš zamítavý postoj. „Pokud mu to nesplním, tak mně to bude vyčítat celý rok. Raději udělám, co si přeje, a potom už budu mít konečně klid.“ Atak děláme, co odporuje našim názorům, a přitom se vevnitř námi konanému urputně bráníme. Ani „konečně klid“ nemáme; ale podstatně nám přibylo leukocytů v moči (a obvykle i ubylo červených krvinek). Dokažme přijímat nepříjemné dění jako události pro nás v něčem dobré - a to i ty, jež nás v poslední době v soužití s lidmi potkaly a bolely.

Každý výše uvedený nárůst běžného množství určitých látek v moči signalizuje, že nemocný prožívá určitou bolest a chybně se v nelehkých podmínkách chová. Výraznou známkou lidského strádání je ztráta radosti, což tělesně odpovídá ztrátě krve. Krev v moči odráží velký nárek a častý pláč člověka. Pláčeme i trpíme buď osamoceni, opuštění světem ve svém nitru, či se pláč probouzí (a krvácíme) při vyrovnávání křivd, jež jsme dřív

páchali jiným (např. při poranění ledvin a močových cest kameny či nádory). Minimální množství krve v moči mívá hodně pacientů, což je důkazem, že obraz dnešního světa není růžový a mnoho lidí v duši, aniž to ostatní vidí, často pláče. Nenaříkejme nad tím, co není v naší moci změnit, avšak o to víc litujme nevyužitých příležitostí změnit k lepšímu sebe.

Acidurie čili „kyselá“ moč ($\text{pH} < 5,4$) je způsobena zejména příjmem stravy bohaté na živočišné bílkoviny. Vysoká spotřeba masa dělá z lidí, hlavně pak z fyzicky těžce pracujících mužů, trochu zvířata. Někteří milovníci masa se chovají podobně jako šelmy - jsou v mluvě i jednání velmi rychlí, a uvidí-li kořist (čili vlastní prospěch), už ji nepustí, jsou nepozorní k potřebám jiných lidí a jejich chování bývá někdy až hulvátské. Objevili-li se acidurie ve spojení se zvýšením ketolátek (ketonurií), z nichž je mezi lidmi nejznámější aceton, doporučuje se dieta pod odborným dohledem (poněvadž zvýšení ketolátek je velice časté u diabetiků). Přijímá-li člověk potravu střídavě, změní se (většinou) pozitivně jeho vystupování - bývá rozvážnější, jemnější a jeho slova i činy se vzdalují egem poznamenanému nazírání „já“ a přibližují se k opravdu lidskému pohledu „my“.

Viditelná abnormalita při močení nebo varující výsledek při kontrole moči diagnostickými testovacími papírky nechť je nám, po odeznění největších obav, důvodem k zamyšlení. Vyšetření moči není zcela průkazné a v případech jím signalizovaných abnormalit je třeba ho doplnit dalšími metodami. Neptejte se a ani v odborných lékařských knihách a člancích pracně nestudujte, jakou chorobu asi máte, nýbrž přednostně rozjímejte, jaké chybné kroky jste učinili, co je (duchovním) důvodem Vašeho onemocnění. Lékař ví, jakou léčbu je vhodné pro uzdravení těla nasadit, ale s Vaším jednáním, které je velice významným faktorem lidského zdraví, si neporadí - vždyť většinou Vás vidí jenom párkrát a Vaše skutky a sklony prakticky nezná. V těžkém boji se sebou si musíte poradit sami (samozřejmě s pomocí zdravé výživy, bylin, cvičení, masáží a přiměřeně i léků).

Glomerulonefritida (zánět ledvinových klubiček)

Glomerulonefritida (zánět ledvinových klubiček) občas vznikne po nedoléčeném, chorým „nevyužitým“ a lékařem možná podceněném zánětu krčních mandlí. Její projevy jako zvracení a průjmy naznačují, že příčina angíny zatím není ani přijata, natož vyřešena. Rány, jež člověka k onemocnění dýchacích cest přivedly, se nemění, ale naopak dále prohlubují.

Stále jsou kolem něho nakumulovány události, které ho svírají a vyvolávají strach i myšlenkový zmatek (blíže viz „Nemoci dýchacího ústrojí“), a navíc se rodí i další. Zvýšená bílkovina v moči (nechť aktivně utvářet nejen svůj život) a krev v moči (vnitřní pláč), které patří k dalším projevům

glomerulonefritidy, dosvědčují pocity ublížení a zklamání. Člověk není schopen rozlišit, co mu pomáhá a v určité formě ho hladí, a naopak co jej skutečně ubíjí. Není schopen přijmout život ve stávající podobě a náležitě filtrovat všechny jeho příhody. V jeho chování nastal zkrat, na což ukazuje i důsledek toho všeho - akutní glomerulonefritida, která zásadně omezuje funkci ledvin, vynucuje si přísný klid na lůžku a dostatek spánku - čili zapomnění na minulé, aby začal nový, mnohem lepší život. O tom, že se nemocný chce starého zbavit, svědčí i otoky a zvýšený krevní tlak.

Těžkosti, které Tě potkají, ber jako zasloužené. Nevzdoruj jejich „dárcům“, neboť málokdy jsou Tvé reakce na bolest a ponižování přiměřené a Tvé chování výchovné. Neproklínej lidi ani (spíše neblahý) vývoj dění ve světě. Nic není jen zlé. Strádání obsahuje i pozitivní prvky a příležitosti. Ve chvílích, kdy trpíš, se obrať k činnostem, které Tě těší. Nebrod' se v tom, co Tě ubíjí, co zdánlivě nemůžeš unést a zatím v klidu přijmout.

Pyelonefritida (bakteriální hnisavý zánět ledvin)

Ledviny oslabuje (i občasná) zlost na partnera, jeho pomlouvání, ústy ventilovaná nechuť s ním nadále snášet společný, často nelehký, život a pořád připomínané pocity ublížení, které s přibývajícimi lety v člověku spíše narůstají. Dále je ničící déletrvajících fyzické a psychické přetěžování a též různé formy nevěry (od slovní a vizuální až po tělesnou a citovou).

Každý orgán, který je (i zčásti) zbavený své duchovní ochrany, rychle napadají různé bakterie a viry. Důvodem zeslabení ledvin, vzniku zánětu pánvičky ledvinné a tkáně ledviny může někdy být i snaha utlumit první příznaky jistého onemocnění a bolest (např. nadměrným užitím analgetik) - čili pokus nemocného určitá varování života nevidět, neslyšet a překrýt.

Pyelonefritida (hnisavý, čili zlobou vyvolaný, zánět ledvin) se projevuje bolestivým močením a tupou bolestí v zádech. Co jsi vysílal k jiným myšlenkami (rány do zad, dloubnutí pod žebra a přání ještě horší odplaty), to Tě nyní potkává. Snášíš-li jistou bolest a nenávist, není moudré je šířit k dalším lidem, a tak je stále živé sunout časem. Nářky a ukřivděné monology lidí nad jejich problémy a nemocemi nikdy nevedou k pozitivnímu řešení. Pyelonefritidou trpí hlavně lidé slabí (ženy, jež se neumí správně bránit) a nevidící lásku (diabetici). Nevracej údery, jež Ti zasadili a možná nadále zasazují jiní. Nauč se pokojně přijímat a milosrdně chápat nedokonalost ostatních lidí. Spatřuj i svou vždy přítomnou a různě velkou vinu.

Sekundární (ledvinová) hypertenze

Ledviny duchovně pomáhají srdci i Vám rozdávat lásku. Velkou ránu jim zasadíte, odmítáte-li svého partnera (třeba s manželem dál žijete, avšak jeho starosti, city a tužby si už skoro nezabíráte a intimní styky s ním striktně odmítáte) a též vysíláte-li k němu silné zlořečení (např. žena ke svému bývalému manželovi). Ledviny dále trpí, když snášíte a spoluprožíváte víc, než je vhodné, osud a bolestivé možnosti k jeho nápravě svých nejbližších - dětí, rodičů a dalších příbuzných. Lehce se radí, co má ten druhý udělat. Dobrá rada se ale obvykle velmi obtížně realizuje. Tlak v myšlenkách si zbytečně zvyšují ti, kteří vidí, že jejich názory, které by (jejich nejbližším) „určitě pomohly“, nejsou (a asi nikdy nebudou) vyslyšeny, a kteří přesto neustávají ve snaze naplnit svoji představu o životě jiného člověka. Těmito myšlenkami, jež vždy doprovází zbytečný úbytek životní energie, přetěžují své ledviny. Vzniklé zvýšené napětí v partnerských vztazích se projeví poruchou prokrvení ledvin, jejich zhoršenou funkcí a vysokým krevním tlakem - sekundární hypertenzí. Když je snaha měnit vztah či průběh něčího života (např. matky vylepšit manželství své dcery) až zabíjející, může lékař diagnostikovat tzv. zhoubnou hypertenzi.

Nejčastější formou vysokého krevního tlaku (90 - 95% případů) je primární hypertenze (viz str. 44), která duchovně vzniká příliš dynamickým jednáním a velkou šíří aktivit, jejichž následky zvýrazňují negativní dopady konzumního způsobu života (přejídání se, jedení nezdravých, přesolených a moc kořeněných pokrmů, alkohol, kouření a stres). Sekundární hypertenze, jejíž příčinou jsou různé nemoci (hlavně ledvin a nadledvin) má duchovní kořeny ve vztazích. Je-li v chování k partnerce či partnerovi dlouhodobě podtext: „Nechci Tě,“ zužuje se ledvinná tepna a objevuje renovaskulární hypertenze. Závisí-li dotýčný(á) nezdravě na průběhu života svých dětí či rodičů a moc ho ovlivňuje, zvyšuje se riziko vzniku renální hypertenze. Gestační (čili těhotenskou) hypertenzi, která po porodu většinou odezní, vyvolává úsilí (a z něho plynoucí obavy) budoucí maminky dát svému dítěti vše nej, či naopak jisté odmítání jeho narození (jímž jsou obavy o hmotné zabezpečení rodiny, vnímané ochlazení vztahů s partnerem, či bylo-li otěhotnění „neplánované“ a je pořád spíše nechtěné).

Pro svou dobrou činnost ledviny potřebují jistý průtok krve, optimální množství sodíku v těle a dostatek vody. Sodík symbolizuje zážitky a jejich utříbení, krev naznačuje, že by měly být radostné, a dostatek tekutin tiší případné jiskry a plamínky nespokojenosti při jejich vstřebávání. Když svůj životní protějšek nevnímáte jako poklad a závisí-li Vaše štěstí příliš na radosti jiných, Vaše zážitky budou spíše starosti a smutky, což Vašemu zdraví (včetně ledvin) rozhodně nepřidá.

Každý člověk má partnera, jenž je mu roven (v součtu citových a racionálních kvalit na počátku jejich vztahu). V manželství jeden lip ovládá něco (např. je praktický, pracovitý a zdrojem humoru a zábavy) a jeho partner umí zbývajících, pro chod rodiny stejně potřebných (je citlivý, obětavý a vřele milující, chová se tiše a nenápadně). Každý pár má dobrou

výchozí pozici pro své soužití, pro stálý „růst“ a zlepšování charakteru obou jeho členů, včetně jejich dětí. V manželství se lidé vzájemně od sebe po celý život učí. Nejhuře se učí (cokoliv a kdykoliv) v neklidu a pod tlakem. Vizte lásku, jež je blízko každého - pak člověk pokorně a dobře jiným lidem i Bohu slouží. Nesnažte se uskutečňovat ve svazcích svých ratolestí vlastní tužby, které jste ve svém životě a manželství nenaplnili. Rovněž se vehementně nepokoušejte změnit ty, kteří Vám dali život - své rodiče. Jejich strnulé jednání a nazírání na život už velice málo přetvoříte radami a příkazy. Budte moudří a poskytněte svým dětem, jejich partnerům i vlastním rodičům volnost. Dopřejte jim možnost svobodně rozhodovat o svém životě, právo chybovat i prostor a čas k nesení jimi vytvořených chyb. Pokud se ocitnou následně v nesnázích, nepomáhejte jim ihned a skoro automaticky, ale až Vás o pomoc (alespoň občas) požádají. A dokažte mlčet, i když Vám bude někdy k pláči, neboť budete cítit začátek obdobných problémů a bolestí, které jste si prožili Vy, Vaši blízcí nebo známí. Člověk buď naslouchá radám moudřejších a starších, a adekvátně je aplikuje do vlastního života, nebo se učí vlastní aktivitou, svými rozhodnutími a řešením následků z nich vzniklých nedorozumění a chyb. Právo volby, kterou cestou se v dané chvíli dá, vždycky ponechejte jemu. Přehnaná snaha měnit jiné (třebaže v dobrém úmyslu a kladně) se většinou projeví jako negativní služba (např. „dětem“ a jejich manželství). Budte trpěliví a k těm, jež milujete, vysílejte vždy pokoj. Věřte času a moudrosti života, že přinesou do Vaší rodiny i zaměstnání štěstí a v případě potíží Vám pomohou. Nikdy netlačte „na pilu“ ani na druhého člověka. Uznejte schopnosti jiných a odpusťte jim jejich prohřešky. Přiznejte si, že vždy nebýváte nejbliže pravdě, natož abyste znali a rozdávali skutečnou Pravdu. Připomeňte si, že nejlepších výsledků se dosáhne, když se prolne a pozitivně spojí několik názorů. Uvědomte si, že nejenom Vy konáte, ale i skrze Vás je konáno. Co se ve Vašem okolí stane, to nezáleží jedině na Vás. Milujte, avšak neměňte toky řek - nebudete tolik unavení a také Váš krevní tlak se pozitivně upraví (čili sníží).

Selhávání ledvin akutní a chronické (renální insuficience)

Jednu chybu vůči druhým udělá v životě každý. Dvacet drobných chyb asi také. Avšak ničí-li mluva a chování člověka ostatní lidi, začnou selhávat jeho ledviny. Nemoc přijde, myslí-li dotyčný moc na sebe i v době, kdy má hlavně pozvednout a potěšit partnera. Pro selhávání svých ledvin vytváří dobré podhoubí ten, kdo dobro a věrnost svého protějšku déle odplácí útekem k radovánkám - moc holduje sportu, kartám, různým hrám a koníčkům, dlouho vysedává v restauracích u piva a alkoholu, či si najde „jiného“ partnera (ačkoli má manžela, manželku, druha či družku).

K akutnímu selhání ledvin, třebaže si to jako možné asi nepřipustíš (vždyť ke vstupu toxických látek, jež ho mohou způsobit, došlo přece

nešťastnou náhodou), dochází častěji, nosíš-li v sobě nenávisť k lidem (málo pořádným a ne tak slušným, poctivým a pracovitým jako jsi Ty). Svými zlými myšlenkami a činy si blokuješ filtrační kanály těla a těžké prvky (viz „Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak“) se v těle hromadí. Nehoda nebývá náhoda. Vždy je vyvrcholením našich špatně cílených snah i postupů. Nehody a zranění čistí člověka bolestí a ztrátou (finanční, zdravotní) a dělají jeho další život, ač to z běžného pohledu zní nesmyslně, opravdu lehčí. Záleží jen na nás, jak dlouho si udržíme čistou mysl, ústa, ruce i svědomí.

Chronické selhávání ledvin vzniká zhoršováním funkce ledvin při glomerulonefritidě, pyelonefritidě aj. Pokojně nes svůj kříž a važ si i chybujiících.

Zhoubné nádory ledvin (Grawitzův nádor) a močového měchýře

Grawitzův zhoubný nádor ledviny roste zprvu opouzdřen, pak se ale šíří do okolí a metastázuje do kostí (opomíš základní hodnoty soužití lidí), plic (proč jsi byl dráb?), jater (druhým nevel, usmívej se na ně!) či mozku (pohoda doma je víc než tučné konto). Může dlouho růst bez příznaků a bývá ze „světlych“ buněk (kdybys lásku dříve dával, dnes bys netrpěl).

Nádory ledvin a ledvinné pánvičky nejsou naštěstí tak časté. Přece jen lze říci, že ve svém jádru, v hloubi duše, nejsme tak špatní. Mnohdy životního partnera či ostatní lidi sice trápíme, opomíjíme a využíváme, avšak na druhé straně jsme jim schopni dát občasnou, možná trošku povrchní, ale přece jen, lásku a určitý cit. Nepožíváme (jako rakovinné buňky) druhé - jsme ostatním lidem schopni vložit do života kromě svých slabostí také něco příjemného.

Trochu horší to bývá s močovým měchýřem, který vylučuje jednak tělu nepotřebné - moč, a také duši ubíjející - chmurné myšlenky. Přesto lze říci, že duchovní základ maligních nádorů močového měchýře, jímž bývá zhoubné nevyučování (čili nevyslovované, v sobě držené a zlobou doprovázené lpění na křivdách i jinými způsobených bolestech) není hlavním rysem dnešní společnosti (a nejčastějším důvodem onemocnění lidí).

O nádorech prostaty a pohlavních orgánů, jež obvykle vyvolává chybný vztah k lidem opačného pohlaví (čili i „horší“ ledviny) viz další kapitola.

Nefroskleróza, nefrokalcinóza, svařtělá a polycystická ledvina

Člověk unavený životem, věčnými, nikam nevedoucími spory, slábne. Ochabuje jeho snaha dál bojovat za svá práva i vyjasnění dosud nedořešeného a snáze podléhá nátlaku druhých, což je další rána jeho

touze žít. „Partnerská nechuť“ - myšlenky typu: „Už to s ‚ním‘ (‚ní‘) nějak doklepu,“ se v součtu se stále velkou fyzickou i myšlenkovou aktivitou projeví ztvrdnutím tepen a tepének ledviny. Dotyčného postihuje nefroskleróza, jež je obvykle následek aterosklerózy a hypertenze. „Už se mi nechce nabízet druhým, stejně si mé práce neváží, lepší je na ně nemyslet.“ Nevází si Tě jiní, nebo Ty náležitě neoceňuješ to, co pro Tebe oni dělají? Ztvrdl jsi.

Nefrokalcinóza je ukládání vápníku v ledvinách, vede k jejich poškození, „doprovází“ zvýšenou činnost příštítných tělísek a říká chorému: „Pro rodinu uděláš cokoli (světského), ale o své i její duchovní zrání nedbáš.

Úbytek krev čistících glomerulů i kanálků a zmnožení vazivové tkáně v ledvinách snižuje jejich funkci. Ledvina moc pokorné osoby nemívá ani sílu vytvořit si doplňující vazivovou tkáň za chybějící klubíčka a kanálky. Stahuje se, připomíná vyschlou švestku a nazývá se svráštělá ledvina. Ta je obrazem tichého, smutného bytí. Slunce na obloze života chorého zašlo již před lety - pacient v pomoc už upřímně nevěří. Sice ji hledá, ale jeho víra, že by další týdny a měsíce mohly být kvalitativně lepší, je mizivá.

Mnohý z nás se chybně a bez vhodného vyřčení vlastního názoru, smiřuje s křivdami, jež na něm byly kdysi spáchány (uvedené situace jsou většinou vskutku nespravedlivé, díváme-li se na ně z úhlu jedině tohoto života). Nezdravá smířlivost mu pak často slouží jako výmluva před něčím a někým. „Mám polycystické ledviny,“ říká a přitom si neuvědomuje, že nehezke bublinky až balónky si na důležitém orgánu vytvořil vlastní apatií a neřešením něčeho, co měl překonat a s optimismem v duši pochopit.

Křivda, již si uložíš do šuplíku vzpomínek, zůstává křivdou. Ale pochopenou a klidně přijatou potíž či ponížení ze své cesty navždy vymažeš.

Bludná ledvina, zdvojení ledviny, jediná ledvina

Máš-li lékařsky potvrzeno, že Tvá ledvina je abnormálně pohyblivá, že je v oblasti pánvičky a močovodů zdvojená, nebo máš od narození jenom jednu ledvinu, věz, že tuto anatomickou abnormalitu sis přinesl na svět (jedná se o vrozené poruchy) z časů minulých. V minulosti Tvého ducha bylo hodně zásadních pochybení v mezilidských vztazích.

Jak to napravit či alespoň významně zmírnit? Jsi-li mlád, buď obezřetný, stálý a nepřelétavý v partnerských vztazích. Máš-li už vyšší věk, projdi si svůj dosavadní život, své známosti, manželství, vztahy s přáteli i v práci a sám si zhodnoť, zda jsi byl spíše stálý, nebo jsi všechno střídal (lásky i pracovní místa) tak, že jsi v důsledku toho nenašel opravdový domov, spolehlivý kolektiv a vztah, který by Tě naplnil a dal Ti vše, po čem jsi kdy

toužil a toužíš. Přemýšlej a hledej, kde a v kom je chyba. Zkus ji pojmenovat a (najdeš-li ji správně v sobě) vystříhat se jí.

Někdy, aby byl zachráněn lidský život, je nemocnému jedna z ledvin (např. zasažená zhoubným nádorem) odoperována. Zbývá ledvina pro zajištění základních funkcí organismu postačí. Život a aktivity dotyčného jsou ale trochu omezeny. Jenže může si za to hlavně sám, poněvadž on obdobně předtím omezil druhé - něco někomu vzal (třeba víru v šťastný rodinný život), něco nepěkného velice blízké osobě učinil, zklamal ji či se k těm, k nimž patřil, odvrátil zády a zavrhl je. Neblahý stav ledviny před operací ukázal, že něco složitého a velmi nesprávného se dělo v rodině pacienta (a obvykle s jeho velkým přispěním).

Otoky (edémy), hydronefróza

Kromě odstraňování odpadních látek z krve ledviny zabezpečují, aby se v těle udržoval jistý objem vody, stálá koncentrace minerálů i kyselost vnitřního prostředí. Vodu v těle zadržuje sůl. Otok (edém) vzniká zvýšeným únikem tekutiny mimo cévy, jejím nevstřebáním a hromaděním.

Kde je zbytečně mnoho událostí a aktivit, tam se většinou lidské tělo potýká s přemírou solí - čili sodíku, který je duchovně symbolizovaný zážitky. Tekutina otoku tiší vnitřní žár. Zdrojem největších ohnisek vášní a nespokojenosti jsou hlavně velice fyzicky aktivní a jangové potraviny rádi konzumující jedinci (sůl, červená masa a vejce podporují sobectvím a násilím naplněné jednání a velmi zatěžují ledviny). Dotyčné často trápí různé záněty - od zubů počínaje a svedením konečníku konče. V blízkosti těchto lidských „vulkánů“ samozřejmě najdete jejich protiklad, čili osoby plné smutku, beznaděje, s malým zájmem o to hezké, co život člověku nabízí. Dominantní lidé mívají obvykle usouzené partnerky a partnery, které ve větší míře obtěžují hypofunkce orgánů, zejména žláz s vnitřní sekrecí.

Otoku se chceme zbavit. Někdy bychom těžkou životní epizodu (či někoho) ze svého života nejraději vymazali a byli rádi, kdyby nebyla (nebyl). Chápeme událost jako nepříjemnost (někoho jako našeho nepřítele) a snažíme se na ni (něho) rychle zapomenout. Nepříjemný zážitek překrýváme jinými, ale ten základní, mnohem výraznější, stejně zcela nezakryjeme a klidně nevstřebáme.

Začnou-li Ti otékat nohy, polož si následující otázky: „Koho a čeho se chci zbavit? Co bych už měl nejradši za sebou? Kam se mně nechce jít, o co již nemám sílu dále bojovat?“ Skloubením odpovědí určitě nalezneš příčinu otoku ve svém jednání a smýšlení. Zpracuješ-li ji do svého chování, odstranění edému velmi urychlíš. Od věci také není připomenout si symboliky hořčíku, zinku, draslíku, vitamínu A a B6 (viz „Prvky, vitamíny a byliny trochu jinak“), které Ti zkráceně praví: „Ať se děje cokoli, ve své duši měj vždy mír.“

Nestrkej nos, kam nemáš, a nedělej, co Ti plnit nepatří. Nelekej se těžkostí a vlastním příkladem druhým ukazuj, jak je lze překonat. A také si pamatuj, že vše, co Tě potkává, má kořeny v Tobě. Přijmi a pochop svůj osud."

Když si uvědomíme, že vše je pro nás nějakým způsobem dobré, že lidé, které na cestě životem potkáváme, nás ani tak neničí, ale spíše něčemu učí, bude nám lépe. Nebudeme se zbytečně koupat v bolesti a myšlenkách na odplatu, a místo toho se pokusíme najít smysl našeho trápení i z něho plynoucí jistý prospěch pro náš život. Smíření se s těmi, kteří nám kdysi pořádně „dupli na palec“ (nebo nás ještě dnes ničí), vše vyrovnává. Otoky mizí, tělo sílí a uzdravuje se. Je snadné milovat ty, kteří nás milují. Mnohem těžší je chápat, spravedlivě slovy chválit i ve svém nitru uznáním hladit toho, kdo nám v něčem jiném někdy křivdí a ubližuje. Chovejte v úctě i své (zdánlivé) nepřátele. Važte si i lidí, kteří Vám svými slovy a skutky nakládají na záda těžký kříž. Ve znalostech cizího jazyka se velice zdokonalíte, budete-li jistý čas pobývat ve státě, v němž se jím hovoří. Stejně tak vlastnostem, jako je pokora, skromnost a milosrdenství, se nejlépe naučíte vlastním prožitkem - když budete postaveni doprostřed svízelných podmínek a situací.

Kdybychom místo hledání východiska opětovně probírali průběh nějakého problému (jak to bylo, kdo co komu kdy řekl), mohli bychom si (nejdříve v duchovních obalech, pak v energetických a nakonec v těle) ucpat kamenem či nádorem odvodu moči v pánvičce ledvinné nebo v močovodech, a v podstatě se utopit (jako člověk s hydronefrózou). Chorý se sám zbytečným omíláním problémů utápí zprvu v mysli. Trvá-li jeho chybování (omílání nedůležitého) dlouho, může ztratit také část života (ledvinu), a omezit tak své tělesné možnosti i spokojenost v dalších letech.

Umělá ledvina, transplantace ledvin

Je-li porucha ve Vašem těle tak vážná, že vyžaduje dialýzu na umělé ledvině, pak i předchozí pochybení Vašeho ducha jsou značná. Mnohdy hodně dávno je zasetá hlavní duchovní příčina Vašich nynějších zdravotních potíží, kterou jste dosavadním životem neodmazali, ba naopak o cosi zvýraznili. Kdo děje života opravdu pochopil, ten ví, že náhody neexistují. Věřte mu. Chodíte-li na dialýzu a čekáte na transplantaci ledvin, buďte trpěliví, pokorní a smířliví, neboť to jsou vlastnosti, které Vám uskutečnění transplantace ledviny mohou nejméně přiblížit a relativně brzy dát. Nikdy nezoufejte. Láskou a pokorou se neustále pročišťujte a tím si rychle přibližujte den, kdy se vše tíživé zlepší a příznivější vývoj nabere.

Kameny v ledvinách (nefrolitiáza) a v močových cestách (urolitiáza)

Bicyklovým kolem, jehož ráfek je se středem kola spojený výpletem z tenkých drátů - špic, prohodíš míček na stolní tenis. Když ale kolo rychle roztočíš, stane se prostupné neprostupným a hozený míček se od kola vždycky odrazí. Obdobně myšlenka může vytvořit neprostupný, hutný a těžce rozbitelný útvar - kámen, který Ti způsobí velké zdravotní potíže.

Písek a kameny v ledvinách a v močových cestách jsou zhmotněním lidské tvrdosti a egoismu v jednání. Ukazují na nepochopení potřeb jiných osob i na bolesti, které jim ledvinovými kameny trpící člověk po delší čas činil (během této doby ledvinový kámen zvolna rostl - zatím bez zdravotních potíží), či které jim asi právě působí (tehdy dochází k uvolnění kamene a jeho sestupu z ledvinové pánvičky do močového měchýře). Nechápaní druhých většinou směřuje k tomu nejbližšímu - k manželce či manželovi. Muži více zneužívají dobroty a někdy také slabosti svých protějšků. Kolikrát možná také Vás žena slušně žádala, kolikrát i Vás se slzami v očích prosila, kolikrát i k Vám s nadějí vysílala zoufalé tiché volání: „Zůstaň dnes doma a trochu více si mne všímej. Prosím, nemysli jenom na sebe a pomoz mi, povídej si se mnou, pohlad' mne."

Pohne-li se v ledvině vzniklý, v močovodech již dříve zakleslý či do močového měchýře sestoupil a tam opět narůstající kámen, provází jeho pohyb bolest. V krátkých časových okamžicích si připomínáte bolesti, které jste způsobili druhým. Kdysi oni si přáli, prosili a toužili, jenže Vy jste odmítali a říkali: „Ne". Dnes obdobně Vás trápí nemoc a na Vaši touhu být zdrav odpovídá rezavým ne. Místo skákání ze schodů po patách, které podle lidových zkušeností urychluje sestup kamene do močového měchýře, se léčte spíše láskou a pohlazením, připraveným pro Vaši partnerku či Vašeho partnera, který s Vámi už dlouhé roky sdílí dobré i zlé. Ledvinové konkrementy mají různé složení. Oxalátové (šťavelanové) kameny jsou tmavé (až černé), velmi tvrdé a ostrého povrchu. Šťavelany obsahuje šťovík. Nebyli jste podobnou chutí pro svoji rodinu? Nebyli jste stejně jako ony tmavě zbarveni? Prosvětlovali jste, povznášeli svého partnera láskou, či jste ho spíš ubíjeli svými výstřelky a nemístnými i hrubými slovy? Jak dlouho jste se k němu nepřístojně chovali? Nebyli jste jako šťavelanové kameny tvrdí, nerozbitní ve svých názorech a postojích, nebyli jste náhodou na druhé často ostří jako Vaše nynější bolest?

Urátové kameny (z kyseliny močové a jejích solí) jsou světlejší, mají hladký povrch a při jejich odchodu z těla je veliká naděje, že vyjdou samovolně až ven (na rozdíl od šťavelanových). Tyto kameny jsou nakumulované bolesti, které jste svým životem rozdali. Vaše dávné chyby už partnerku (partnera) přebolely. Pro další správný duševní i tělesný růst ale musí být z těla vyloučeny. Na druhé straně buďte obezřetní, neboť uvolnění

kamene není náhodné - vždycky je vyvoláno nějakým Vaším relativně aktuálním poklesem. Neopakujte už chyby minulosti a vůkol rozdávejte jedině porozumění zalité láskou.

Fosfátové a karbonátové kameny rostou neobyčejně rychle, na lomu bývají bílé (jako by jejich vznik doprovázela určitá radost), vyplňují celý prostor ledvinné pánvičky a jsou provázeny těžšími infekcemi ledvin (těžšími problémy v manželství a mezilidských vztazích). Jsou dobře viditelné. Jaká náhlá, někomu skrytá (ale jinému zřejmá a viditelná) těžká partnerská chyba Vám způsobila onemocnění? Můžete se partnerovi bez uzardění podívat do očí? Možná vznik kamene nastartoval pro Vás asi docela příjemný poklesek, který pravděpodobně nebyl spojený s Vaší manželkou (manželem).

Cystinové kameny jsou podmíněny vrozenou a dědičnou poruchou látkové výměny. Snažte se dnes, s mírností ovečky a přitom s dobrým „tahem na branku“, zvládat kdysi nezvládnuté ve vztazích mezi lidmi. Bezbřehou láskou si ze zad trpělivě snímejte kříž a vymažte slabost, kterou jste si přinesli na tento svět proto, abyste se od ní chvályhodným jednáním očistili. Moudrost a sílu na to máte. Jde o to, správně je nyní využít.

Nechť všechna Vaše slova jsou vánkem, nechť veškeré Vaše činy jsou šlehačkou na sladkém dortu života, nechť Vaše láska hladí a dává vzkvétat Vašemu partnerovi, a tím také Vám. Milujte se a ctěte.

Ledvinová kolika

Bez ohledu na to, kolik máš nyní let, zasloužíš pořádně „na zadek“ a v rámci spravedlnosti právě výprask dostáváš. Tvé hýždě jsou sice bez poskvrniny, ale při ledvinové kolice zažíváš opravdu krutou bolest.

„Otče, zhřešil jsem, nedobrý k lidem jsem byl. Toho, co mi nabízejí a pro mne dělají, jsem si nevážil. Odpusť mi, prosím, už budu lepší. Na druhé už nebudu nadávat a nevšímat si jich, od teďka si jejich schopností a kladů budu všímat a pochvalou i pomocí je pohladím. Odpusť mi a pomoz, prosím, dobrotivý Bože můj.“ No takto za zmírnění bolesti a za rychlý sestup kamene do močového měchýře i vypuzení z těla asi nepoprosíte, byť při upřímné prosbě by to bylo velice účinné. Ale alespoň něco si z předchozí modlitby, již prozatím nejste schopni, vezměte.

Lásku k lidem mít, s úctou k nim a vždy poctivě žít - to je zaručený recept, aby se bolest přítomnosti (ledvinová kolika) u Vás už neopakovala.

Dáš-li, jednou stejné dostaneš. A tak si opravdu moudře vyber, co od této chvíle budeš vůkol vyzařovat a ostatním lidem rozdávat.

Ztížené močení zvětšením prostaty, časté noční močení, urémie

Kvůli zvětšení žlázy, jež je běžně velká asi jako vlašský ořech a zvyšuje životaschopnost spermií, máš velké potíže s vylučováním moči. Na co jsi nesprávně, dlouho a hodně upínal pozornost? (Odpověď spoj s pohlavní oblastí a mírou, jak zvládáš své pudy.) Co jsi vyzdvihoval a hltal tak, že Ti tělesný projev dané chyby nyní zabraňuje lehce provádět základní úkony, k nimž bezesporu močení patří? O prostatě je více na str. 179 -182.

Když Tě často budí „noční můra“, budí Tě prožitý den či ten, který Tě teprve čeká? Budí-li Tě i k častému močení v noci nutí uplynulý, právě končící den, tehdy se ozývají a nedávají Ti spát hlavně srdce a ledviny, jimž jsi v jeho průběhu neposkytl čas vše zažít, vyloučit i odpočinout si. V přesčasové době aktivity těchto orgánů vyjevuje tělo svoji nevoli tomu, kdo ho přes den ničil a tím mu rozbíjel i následný a velice potřebný spánek.

Budí-li Vás očekávání, ať radostné (např. z blížícího se výletu, oslavy), či bolestné (kterým je strach o děti, vlastní budoucnost, zájmy a z toho, jak vyřešíte problémy v zaměstnání) rozbíjíte si spánek opět sami, kvůli svým chybným náhledům na okolní dění. Nenalezli jste potřebnou víru v dobrý chod věcí příštích, nemáte patřičný nadhled a ztratili jste pokoj ve své duši. Máte v sobě hodně ohně, a tím příliš zatěžujete játra i žlučník.

Proč dobře nespíš a častokrát chodíš v noci „na malou“? Asi příliš dychtíš, či se naopak zbytečně bojíš. Stále s něčím bojuješ a nevěříš, že Ti život pořád dopřává něco hezkého, zabezpečuje Tvé základní potřeby i vytváří podmínky pro Tvůj duchovní růst.

Potěšení moc aktivně nevyhledávej, spíše trpělivě počkej, až k Tobě duši i tělo oblažící připluje skoro samo. I okamžiky štěstí prožívej s určitým nadhledem, abys v zajetí radosti nepřehlédl něco důležitého.

Životního učení se neboj, neboť život Ti nikdy nenaloží na bedra víc, než uneseš. Dokážeš-li být pln víry či alespoň přiměřeně nad věcí, nenarušíš si psychiku a ani močový měchýř Tě nebude v noci budit nutkáním k vyprazdňování. Víra, že se vše, co zprvu složitě vypadá, úspěšně vyřeší, je první krok. Aby dala plody, musí ji doprovodit obecně prospěšné skutky. A k nim je Ti shůry dávána síla i pomoc. Děkuj za lásku, jež Tě denně zalévá, a Tvůj strach se rozplyne jako mlha. K čemu se obrátíš, tím budeš naplněn - tak si vyber: strach či víra v dobrý konec všeho. Velkým krokem, který Tě k víře i zdraví dovede, může být odpočinek. Nezapomínej na něj!

Při urémii nejsou ledviny schopny vyloučit z těla odpadní látky, jež se v něm hromadí. Urémii provází nevolnost, zvracení, průjmy, krvácení, překyselení těla, dušnost, zánět pohrudnice, osrdečníku, nervové poruchy i bezvědomí. Názor člověka je stručný: „Již to stačilo, chci si odpočinout, nechejte mě,

prosím, odejít." Chorý vzdává život a jeho ledviny nepracují.

Neschopnost udržet moč (inkontinence)

Obecně přeceňujeme důležitost toho, co vidíme, čeho se dotýkáme a s čím pracujeme. Všechno zevní člověka významně ovlivňuje, avšak nemělo by ho nikdy pevně svázat, natož pohlitit. Hmota a různé formy jejího projevu se staly díky rozkvětu rozumového poznání doménou, která ničí i ty, v jejichž myslích má vládnout hlavně cit, kteří mají svým životem rozdávat a ostatním lidem připomínat lásku.

Žena, výraz ušlechtilého, chápacího a obětavého chování, je současným pojetím života dotlačena až na samý okraj propasti. Některé z žen na rozhraní světů, názorů a zájmů volí přiblížení se k mužům. Sportují jako muži, zvládají stejné pracovní funkce a berou obdobný plat jako muži, jenže posléze se v chování a rozhodování stávají skoro tak tvrdými jako většina mužů v současnosti a kvůli přehnaně racionálnímu pohledu na svět hrubnou.

Je ale mnoho žen, mnoho nadějí pro tento svět, které nepodlehnou „zákonům“ a svodům moderní doby a svůj cit si nesou nedotčený jejími špatnostmi dále životem. Čím jemnější jsou, s tím větší tvrdostí na ně život někdy dopadá. Tím spíše, když muž, kterého si pro společný život vybraly (většinou je ve svém základu citlivý obdobně jako ony), sejde z cesty srdce a splyne s šedí davu, který je ovládaný skoro výhradně rozumem. Doma, kde čekají lásku a pohlazení (to, co jim svět nedává), pak dostávají pouze úkoly související s výchovou dětí, s péčí o jejich i manželův žaludek a pohodlí.

Jak rády by se těžkého rance zbavily, jak rády by tyto každodenní, časem již srdce vůbec netěšící povinnosti a k tomu ještě nelehké úkoly v zaměstnání vyloučily ze svého života. „Jděte pryč!“ Život se stane pro v duši křehkou ženu vcelku bezdůvodným, postrádá radost a v její mysli začne vznikat určitá averze k světu, jakási forma alergie. Život ji často náhle, z pohledu druhého jakoby bezdůvodně, vzruší a zahlťe, a ona chtěc nechtíc musí přetlak, vyvolaný v myšlenkách a jimi následně také v těle, vyloučit ven. Její vůlí neovladatelný svěrač močového měchýře povoluje a moč, pokud není opravdu někde blízko WC, samovolně odtéká, což je pro ženu, léty stárnoucí a fyzicky se stávající obvykle méně atraktivní, další ponížení. Začíná kolotoč, cesta bludištěm, ze kterého se lze dostat jedině pochopením své role v rodině a vlastní pílí - prvořadě odložením přebytného, za druhé chybně dělaného a posílením jak sebevědomí, tak i těla (neboť kde vládne smutek a beznaděj, tam organismus rychle ochabuje a všechny jeho orgány včetně svalů výrazně slábnou). Je třeba v sobě znovu objevit sílu vítězit nad obtížnějšími situacemi a pracovat přiměřeně - neboli vědět, co mně opravdu k plnění patří. K tomu nalézt v potřebné míře nezbytný pocit vlastní důležitosti a pravidelně vhodně cvičit (hlavně svaly pánevního dna).

Oblast pánve a v ní uložené orgány si lidé zeslabují nejen zbytečným stresováním se a přepracovaností, ale rovněž nedodržením doporučení: „Jeden muž - jedna žena. Tvůj muž - Tvá žena.“ Někdy i prohřešky z dívčích let (např. krátkodobý intimní vztah s ženatým mužem) jsou ve zralém věku jednou z duchovních příčin, v jejichž součtu vzniká inkontinence moči. „Tohle jsem dělat neměla, to nebylo správné,“ vědomě své jednání jako chybné člověk nevnímá, jenomže na jeho duchu jsou chyby mravnosti otisknuty a odmazávají se, až si je dotyčný uvědomí, upřímně jich lituje a svým životem je napravuje.

Dávné viny oslabují psychiku a s ní úzce provázanou činnost močového měchýře. Co se stalo, nezvládli jsme a zkomplikovali, to už zpátky nevrátíme. Ale jaká bude naše budoucnost, to je hlavně v našich rukách. Odpuštěno je všem, kteří vin svých litují a pevně si umiňují, že v dalších dnech a letech půjdou cestou skutečné lásky.

Vy, které zasaženy inkontinencí pláčete a potajmu žadoníte o každou radu, jak se jí zbavit, zvedněte hlavu. Usmějte se a podívejte do zrcadla. Svět Vás potřebuje, jste jeho duší a duchovní je víc než materiální - duch hmotu ovládá a svou kvalitou utváří.

Věřte si a pomalu, krůček za krůčkem odstraňujte všechno bolestivé a Vaši mysl obtěžující z každého dne. Postupně a vytrvale si obnovujte své místo na slunci, svůj díl radosti na tomto světě. Nesoustřeďujte se na zdravotní problém, nýbrž prioritně sledujte svůj lidský růst a správnou míru svého sebevědomí. Žijte radostněji než doposud. Jediné se pak může stát - bude Vám lip a trápení (lehké pomočení se) Vás potká snad jedině tehdy, když něco opravdu zdrcujícího (nečekaná zpráva o propouštění ze zaměstnání či informace o tragické smrti někoho velmi blízkého) zasáhne Váš život. S vírou ve svit slunce a v teplo jeho paprsků ve Vašich příštích dnech kráčejte po rozbouřené hladině života.

Pomočování u dětí

Pomočování u dětí, jež jsou již tak velké, že by měly umět ovládat své osobní potřeby, je ve svém základu nemocí duševní. Delší či velmi silná psychická traumata se mohou projevit také konkrétním, hmatatelným nálezem v močových cestách.

Přirozeností dítěte je říkat, co si myslí, žádat, po čem touží, hrát si a radovat se. Čas dětství je čas lásky, rozkvětu těla i ducha. Je tomu tak vždy? Je každé dítě květ, o jehož vývoj se jeho pěstitelé bojí, o který ze všech sil pečují, u něhož se veselí a pookřejí? Nejsou některá manželství a partnerské vztahy (např. v domácnostech rozvedených žen, kde sice žije muž, ale pouze jako druh) pro děti skoro až nevhodná, neboť jsou v nich chápány jako přívažek, jako povinnost, která něčemu brání a omezuje

dospělé v jejich „rozletu“ ?

Děti jsou příslibem rodiny i společnosti do dalších let. Naše budoucnost bude buď poměrně tvrdá, někdy až bezohledná a života si nevážící, nebo naplněná něhou a láskou. To podle toho, jak si ji svými současnými činy připravujeme - jak vychováváme své děti i kolik úcty k lidem jim vlastním příkladem ukazujeme.

Dítě se umí radovat, avšak neumí se omezovat a zapírat své pocity. Nedokáže bez pocitu křivdy snášet někdy až nesmyslné nároky rodičů, příbuzných i některých učitelů, aby se chovalo stejně kultivovaně jako (někteří) dospělí, aby mlčelo a spontánně se neprojevovalo.

Nezlob ! Mlč ! Neotravuj ! Dělej to ještě chvílku, a nařežu Ti ! Křičíme-li na dítě, křičíme na svoji přirozenost, na hravost v sobě ukrytou (třebaže již máme přes pětapadesát let). Hlasitě a plni zloby zabíjíme lásku a do duší rozséváme bol. Činí-li dítě něco nevhodného, za což možná lehce „na zadek“ zaslouží, zvažme, dříve než ho „vyplatíme“, zda jsme mu nedostatečnou a chybnou výchovou neumožnili dělat, co nás nyní rozčiluje. Kdo hodí nenávistnou myšlenku na dítě, kdo mu neotvírá své srdce a vychovává je především příkazy, ten vlévá do dítěte strach, nemístné obavy a učí je žít v křeči.

Děti jsou na tomto světě teprve krátce, a proto je jejich spánek hojně naplněný sny. Jimi jsou stále přítomny v dřívějším, nehmotném světě, v nich chápou a „svobodně létají“ stejně jako před svým zrozením. Sny dítěte, které od života očekává radost a sladkost, zrcadlí jeho vnitřní svět. Objeví-li se ve snu bolest a strach, snaží se dítě nepříjemné vyloučit. Svěrač močového měchýře povolí, aniž se jeho pán vzbudí. Dítě se počurá. Nekřičte. Milujte své dítě, neboť možná právě Vás se bálo, možná Vašich nároků a přání, které se snaží splnit, se ve snu zaleklo a pokoušelo zbavit. Pomočenou dceru nebo syna máma spíše konejší a obleče do suchého pyžama, otec obvykle jenom hartusí. Otcem hlasitě projevovaná nevole potíže ještě zhoršuje, jelikož v mysli ratolesti zveličuje její vinu. Problém roste, jelikož křik nahání „nemocnému“ strach - a bude-li ten v sobě mít, asi brzy se svého trápení nezbaví.

Tatínci, dávejte svým dětem jediné lásku, pocit bezpečí a pohlazení, a to i po pro Vás těžkém, úmorném dnu. Vždyť tím se učíte dávat lásku také své partnerce, zvládat Vám do života danou sílu a prokládat ji citem. Učíte se smysluplně využívat své schopnosti a přednosti.

Dosažení dobrého, rodiči očekávaného, prospěchu ve škole, respektu a úspěchu mezi kamarády, vyvolání zájmu u osob opačného pohlaví, snaha po vylepšení krásy svého obličeje i těla, dál třeba čekání na vytoužené kolo, PC či slíbený výlet, vzpomínky na rodičům zatím neznámý průšvih - to vše svírá duši mladého člověka. Co je pro dospělé banalitou, to může být stěžejním bodem dětského světa. Vzpomeňme si pravidelně na časy,

kdy jsme byli mladí, plní tužeb a snů, kdy jsme tak neznali tíhu povinností a úkoly za nás často dělali jiní. Zasněme se, zjemněme se. Pak, usměvaví a laskaví, přiblížíme vše vůkol ke zdraví i štěstí pouhou svou přítomností. Pochopit dítě znamená být trochu dítětem také ve zralém věku.

Papilomy, divertikly, zúžení orgánů močového ústrojí, změny sliznice

V močovém měchýři a cestách rostoucí papilomy (obdoba střevních polypů) jsou vzpomínkou na nevyužité šance dotyčného zlepšit svoje postavení v rodině, vyřešit předchozí neshody s partnerem či postoupit v zaměstnání a ve svém profesním růstu. Kdyby... Žádné kdyby. Žijte přítomností a věřte, že když ji dobře zvládnete, dostanete v budoucnosti obdobné šance naučit se zatím nepochopenému a již správně je využijete.

Zúžení močodů i močové trubice vzniká hlavně stálým stresem, ubíjením vlastního těla obavami. Krčí se lidský duch, stahují se cévy i všechny duté orgány, močové ústrojí nevyjímaje. Není-li v člověku víra v život a v dobro v lidech, žije se mu opravdu těžce a na zdraví mu to též nepřidá, ba naopak. Chmurný pohled všeho příjemného ubírá a svízele zveličuje.

Skeptické pohledy jsou také příčinou vzniku vychlípenin čili divertiklů (při řešení některých životních situací se potřebuješ trochu přikrčit a za někoho skrýt, neboj se ani těžkých rozhodnutí) i změn na sliznicích močového ústrojí - např. ložiskového zhuštění na sliznici močového měchýře (teplo lásky Ti nechybí; problém je v tom, že to hezké kolem sebe nevidíš).

IMC (infekce močových cest), záněty močové trubice (uretritida) a močového měchýře (cystitida), nefrotický syndrom, nefropatie

Strach a z něj někdy pramenící zlost, zbytečná obava a z ní vyvěrající vnitřní bolest - prostě silná nevíra v lepší budoucnost nezřídka ovládne oblast ledvin, močových cest a pánve. Psychikou oslabená místa jsou živnou půdou pro rozvoj bakterií. Choroboplodné zárodky pronikají do močových cest, množí se v nich a vzniká infekce močových cest (IMC). Postihuje močový měchýř (cystitida), močovou trubici (uretritida) a v těžších případech i ledvinnou pánevičku (pyelitida) s následným postižením ledviny (pyelonefritida). IMC je častější u žen (viz níže), u dětí v případě některých vrozených vad močového systému (jejich duch má za sebou životy s komplikovanými vztahy), u diabetiků i u nemocných s močovými kameny (ke všem lidem buď jemný) či se zvětšenou prostatou (jsi partnerce - pohledy i skutky - věrný?). Riziko IMC stoupá po cystoskopii a cévkování (nic není „zadarmo“, z „oltáře“ nelze jen brát, musíš i obětovat a rozdávat). Při léčbě je důležitý

dostatečný příjem tekutin (tišit vnitřní žár a na druhé míle a klidně působit). Záněty se neomezují jen na močové ústrojí, ale mohou ovlivnit i pohlavní ústrojí a orgány v dutině břišní.

Člověku nejenže chybí větší víra v dobro, lásku a v pravdivost omíláním trochu omšelého přísloví: „Konej jiným dobro, dobrem se Ti odvděčí.“ Člověku chybí též nezájem. Nezájem o věci spotřební, o novinky z dění ve světě (pozornost lidí nebývalé přitahují hlavně prožitky hrůz, podvody a násilí) i nezájem o nové intimní zážitky. Kdyby lidský nezájem o to, co člověka denně zahlcuje a od štěstí odvádí, byl stejný jako nynější netečnost k péči o svou duši, bylo by na světě mnohem líp. Kdybychom dbali o svou mravní čistotu, pravdomluvnost, poctivost i solidnost jednání s obdobnou vervou, s jakou hltáme zkreslené a nabubřelé zprávy bulvárních deníků a reklam, byl by na Zemi již ráj a IMC bychom netrpěli.

Infekčními záněty močového ústrojí trpí více ženy. Mnohdy se tento statistikami potvrzený fakt vysvětluje tím, že žena má kratší močovou trubici než muž, a tím je náchylnější k vniknutí mikroorganismů ze zevního prostředí. Jako prevence se doporučuje pečlivá osobní hygiena. Žena má nejenom kratší močovou trubici, ale také je při srovnání s muži vnímavější na nesoulad panující kolem ní, na vznikající a zavržené neřešené nedorozumění v partnerských vztazích. Lépe vycítuje varování života, více (někdy až neodůvodněně) se bojí o své děti. Žena potřebuje častěji pohazení i delší čas na to, aby se s něčím smířila, na něco bolestného zapomněla a „hodila to za hlavu“. Ztráta vnitřního klidu oslabuje její organismus a zvyšuje možnost vzniku zánětu močových cest, které kromě moči vylučují i psychická traumata a různé nepříjemnosti. Jaký pořádek vládne v rodině, jak vše s mužem, dětmi a rodiči klape, taková je i úroveň hygieny ženy i její celková péče o sebe. Rodinná atmosféra se věrně odráží na ženě zdraví. Platí to také o mužích, ovšem v podstatně menší míře, jelikož nejsou tak vnímaví. Ale určitá část mužů v sobě nosí „duši ženy“ - jinak řečeno: dokáže se do problémů druhých skutečně vcítit, má příjemné vystupování a pokorně přijímá jak pozitivní, tak i negativní projevy zvnějšku.

Cystitida (zánět močového měchýře) vyjadřuje déletrvající nedorozumění a špatné vnímání pocitů druhých. Uretritida (zánět močové trubice) ukazuje na nevoli prožitou před pár hodinami. Obě nemoci se projevují častým bolestivým nucením na moč, pálením a řezáním při močení (lásku kterou lidem neukážeš, od nich ani nedostaneš). Doprovází i pohlavně přenášené choroby, zejména kapavku a trichomoniázu (velké partnerské selhání je jako prakticky nevypratelná skvrna na bílém tričku, kaj se).

Nefrotický syndrom je soubor příznaků, které provázejí některé nemoci ledvin. Charakterizují ho velké ztráty bílkovin močí a otoky začínající na očních víčkách. Co nechceš vidět? Kdo Ti nedal lásku? Co jsi vzdal(a)? Nefropatie značí nezánětlivá onemocnění ledvin. Máš-li ji, jsi „slušný“, ale v sílu lásky nevěříš (a bereš moc léky, máš cukrovku či reflux a strach).



V životě všeho živého střídá radost smutek, štěstí doprovází nedostatek a neúspěch, gejířům smíchu předcházely pláč a slzy. Po noci vychází slunce a všechno ožívá. Nebojte se noci, která Vás obklopuje, ať již v zaměstnání, v partnerských vztazích, nebo v životě duchovním. Nebojte se, neboť po noci přijde den a vysvitne hřejivé slunce. Těšte se na krásné zítřky už dnes, v časech těžkých zkoušek. Volejte a prostě, a uprostřed noci k Vám sestoupí Světlo.

Otisk Boží lásky je ukrytý v každém z Vás. Je světlem Vašich dnů, denně Vás naplňuje a prosvětluje vše, kudy projdete, co učiníte nebo řeknete, není-li to ovšem řečeno se strachem, s nižšími lidskými pohnutkami, bez tepla srdce a spoluúčasti. Láska dlí s Vámi neustále. Pozorně jejím radám naslouchejte.

Očišťujte svá srdce i duše. Zasévejte lásku do svých příbytků a vylučujte ze života všechno nadbytečné, nepotřebné, zavádějící a dočasné. Chápejte druhé, milujte je takové, jací jsou, a budete šťastni navěky.

Láska vítězí nad strachem, láska vítězí nad zlobou, láska vítězí nad penězi, láska vítězí nad silou. Láska je totiž síla sil, vždyť opravdová láska, hřejivá a hladivá, je Bůh sám. Bůh není oblak ani tvor, ale jen vlna, chvění, záře. Světlo - Láska - Bůh. Bůh poslal Vás na Zemi a k Bohu Otci svým životem spějte. Bůh Vám denně pomáhá a k dobrým skutkům Vás vede. Budete-li svým myšlením i chováním spojeni s ním, nemáte důvod se bát.

Stejně jako sebe si važte ostatních lidí a milujte je bez ustání i s jejich nynějšími nedostatky. Ve druhých, zvláště ve svém partnerovi, máte ukrytou svou sílu, v jednání druhých i s jejich pomocí najdete klíč k řešení svých životních problémů, ruku v ruce s druhými, a hlavně se svým partnerem, splýváte s Boží láskou a přibližujete se k naplnění smyslu svého života.

POHLAVNÍ ORGÁNY A PRSA

Zánět pochvy (kolpitida), výtok (fluor vaginalis) - změny děložního čípku - poruchy tvorby děložní sliznice - zánět sliznice děložní (endometritida) - poruchy menstruačního cyklu - cysty a myomy - snížení a výhřez dělohy - „obrácená“ děloha - neprůchodnost vejcovodů, srůsty - ženská neplodnost, mimoděložní těhotenství, umělé oplodnění, potrat - poruchy činnosti vaječnicků, adnexitida (zánět vejcovodů a vaječnicků) - rakovina ženských pohlavních orgánů - hormonální antikoncepce - klimakterium, menopauza - ochablost prsů - abnormální vývoj prsů - cysty a zatvrdliny v prsu, mastopatie - rakovina prsu - augmentační mammaplastika (zvětšení prsou) a plastické operace - zánět předkožky penisu - zánět a zbytnění prostaty (prostatitida a hypertrofie prostaty), adenom prostaty - rakovina prostaty a varlat - zánět varlat (orchitida) - nesestouplé varle - kýla (tříselná, skrotální, pupeční, v jizvě) - snížená plodnost a neplodnost muže - pohlavní nemoci - frigidita, impotence, homosexualita - hypersexualita - promiskuita, sebeukájení.

Pohlavní pud je nejsilnější projev tělesného života člověka a doklad jeho sepětí s hmotou a matičkou Zemí. Základní funkcí pohlavních orgánů je rozmnožování. Pohlavní znaky a jejich projevy na stavbě těla i tváře přitahují i partnera a povzbuzují navazování kontaktu mezi mužem a ženou.

Soužití dvou lidí většinou nebývá oslavou toho druhého, který je pro nás, ač si to málo uvědomujeme, velkým darem. Neboť jen v partnerovi se nám mohou naplnit všechny naše tužby, partner doplňuje a vyrovnává naše nedostatky, od partnera se máme celý život učit vlastnostem a způsobům jednání, v nichž zatím pokulháváme. Ke své škodě tak nečiníme, všímáme si hlavně negací v jeho chování, chybí nám jeho větší pochopení a smíření se s faktem, že není bezchybný (čili je stejný jako my). Svou přirozenou touhu po doplnění (energií a názory opačného pohlaví i jím dávanou láskou duševní i fyzickou) každý z nás méně či více chybně orientuje. Svou nespokojeností s druhými i nechutí hlavně na sobě pracovat zavdáváme příčinu pro onemocnění pohlavních orgánů, symbolů jemného a mazlivého ženství, či silného a vůdcovského mužství.

Zánět pochvy (kolpitida), výtok (fluor vaginalis)

Tak jako mužské spermie postupně vniká do rodidel ženy, tak postupně se na těle projevují závažnější a déletrvající potíže v partnerském soužití.

S chybami, které děláme v mezilidských vztazích, vstupují do našeho života i s nimi pevně spojené nemoci pohlavního ústrojí.

Pochva je pokoj, do něhož je často pozván muž. Žena v něm svého muže sice přijímá, ale ne vždy jej opravdu upřímně vítá a miluje takového, jaký v posledních dnech a týdnech je. Mnohdy pouze naoko nadšeně hovoří a blaženě vzdychá, přestože se k ní její muž chová často velice nevhodně. Málokdy se žena skutečně zcela (tělem i duší) svému muži při intimním styku odevzdává. Aby byl doma chvíli klid, žena splní, co po ní její muž chce, ale po čem sama ani tak netouží. Žena obvykle neprahne po naplňování lásky v oblasti fyzické, nedostává-li v manželství lásku duševní, chybí-li v něm hladivé dotyky a romantika. Pro svůj spokojený život potřebuje dostatek něžnosti a citu. I (mnohdy zbytečné) přepracování, hodně domácích povinností a za jiné konaných úkolů bere ženě chuť splynout se svým mužem tělesně. Mnoho žen po více letech manželství už ani nevěří, že s vlastním mužem ještě zažijí pohlavní styk, při němž budou spojeni kromě těla také opravdu otevřenými srdci.

Někdy se žena na svého manžela náramně zlobí, což buď zřetelně dává svému okolí znát, anebo negace tiše vyzařuje ze zlobou rozervané duše. A ženina nespokojenost, upřímné nepřijetí intimního návštěvníka se projeví nepořádkem v přijímacím pokoji, který není čištěn láskou, neboť ta, pokud se na někoho hněváme, chybí. V pochvě se okamžitě, ruku v ruce s obvykle nic neřešícím rozčilováním se, zvyšuje počet mikroorganismů, bakterií, prvoků a plísní. Vzniká zánět zevních rodidel a pochvy (kolpitida), jenž se projevuje nepříjemným svedením a tlakem v podbříšku.

Silnější zánět pochvy a potom i vnitřních rodidel (dělohy, vejcovodů a vaječnicků) provází výtok - druhého obviňující vnitřní pláč. Výtok (fluor vaginalis) ukazuje, že v ženě je jak velká bolest, tak silný hněv. Volá: „Ty si mne nezasloužíš!“ Podle stupně výtoku (bývá bílý až kvasinkový), doby jeho trvání a dalších zdravotních obtíží lze usoudit, čím a jak dlouho žena v partnerském svazku trpí, v čem a proč nezvládá svou roli v něm. Je-li výtok trvalejší a neléčený, může ohrozit i plodnost.

Změny děložního čípku

Nežli spermie muže vstoupí do dělohy ženy, naráží na její bránu - na čípek děložní. Každá žena se ve svém životě střetává s odlišnými názory a představami - co člověk, to obvykle jiný názor i žebříček životních

hodnot. Stav děložního čípku úzce souvisí se zdravotním stavem jater - čili ukazuje, jak laskavě dotyčná komunikuje s okolím, nakolik adekvátně reaguje na různé podněty a chování, i jak milosrdně přijímá nevhodné řeči a skutky ostatních lidí, hlavně pak výtky a „kopance“ svého životního partnera. Odráží, jak žena dovede otevřít své srdce jiným lidem, pochopit jejich snahy i názory a správně jim poradit. Zdraví děložního čípku signalizuje, jak je žena trpělivá a pokorná ve chvílích, kdy nese těžký kříž, i zda si váží života a čistoty energie, kterou vůkol vyzařuje (negativní vliv na děložní čípek má totiž kouření). Stav děložního čípku stručně vypráví, jak se jeho paní správně orientuje v životě, nakolik chvályhodně se staví k potřebám druhých lidí i k vlastnímu prospěchu (což hlavně znamená, umí-li si náležitě odpočinout).

„Přijímám Tě a miluji, vždyť vše dobré, co mě může v životě potkat, hlavně v Tobě mám. Chráníš mě, zabezpečuješ mé potřeby a věřím, že mě provedeš všemi nástrahami a těžkými chvílemi života. Ty jsi můj pán a já budu světlem, které zase prozáří Tvůj život. Děkuji Ti za každodenní péči a lásku, drahý můj.“ Alespoň část této modlitby si v srdci nebo ještě lépe polohlasně říkej, nerouhej se nespokojeností, výčitkami, pomluvami a přijmi dar, který v partnerovi máš. A Tvůj gynekolog se možná bude velice divit, jak se stav Tvého děložního čípku zlepší.

Poruchy tvorby děložní sliznice

Děloha, lůno ženy a symbol plodnosti, je vystlána měkkou sliznicí, která se pravidelně odlupuje a z těla odchází. Stejně jako děloha sliznicí, musí být život každé ženy bohatě vystlaný láskou. Žena musí být stále hlazena, hýčkána, obdivována a vskutku vřele milována, aby jako pečlivě a s láskou ošetřovaná květina vykvetla do obdivuhodné krásy a dala možnost vzniku nových rostlin. Láskou hladíte celý organismus toho, komu ji dáváte. Vaše láska potěší jak ledviny (symbol partnerství), tak i slinivku břišní (symbolizující sladkost života, lásku dávanou i dostávanou), což jsou orgány, které za stav sliznice v děloze zodpovídají.

Nízká sliznice v děloze se na těle často zrcadlí „závorkami kolem úst“, které se na tváři dotyčně objeví, když se usměje (viz kniha „Dar zdraví“). Nízká slizniční vrstva vypovídá o málo šťastném životě dané ženy, jíž se nedostává jak sil, tak radosti. Každý den na ni čekají jedině povinnosti, za jejichž plnění se málokdy dočká od partnera pochvaly, vedle dominantního muže plně neprojevuje své city ani schopnosti, doba a vyznávané životní hodnoty ji vedou k pragmatičnosti. Výsledkem všeho někdy je, že se žena, ač by s partnerem moc chtěli, nemůže radovat z příchodu dítěte, poněvadž nízká slizniční vrstva v děloze neumožňuje dobré zahnízdění oplodněného vajíčka a žena (slabá a smutná) má tendenci k potratům.

Toužíš-li po dítěti, naplň nejprve svoje tělo a vztah se svým mužem radostí a láskou. Potom je ta pravá chvíle, ten správný čas na zplození nadějně lidské budoucnosti.

Zánět sliznice děložní (endometritida)

Zánět děložní sliznice je většinou důsledek šíření zánětu z jiné části pohlavního ústrojí, hlavně z pochvy (viz „Zánět pochvy, výtok“). Objevuje se také po potratech, porodu a některých chirurgických výkonech.

Zklamání, zlost na partnera i boly z prožitků v manželství byly již velké. Častý hněv a vzdorem zesilovaná bolest rozbily domov novému životu. Zklamaná ženská duše usoudila, že nyní není optimální čas, aby přivedla na svět dítě, což vedlo k potratu i vzniku zánětu sliznice děložní (endometritidě). Při pokročilém stupni těhotenství vyvolá zlost poporodní komplikace.

Endometritidu provází silný, občas i krvavý výtok, bolesti a poruchy menstruace. Citlivý střed ženy (její děloha) byl dlouhodobějšími ranami zasažený a je vyčerpán. Jako projev vzdoru děloha nemocí zabraňuje těm, kteří její stav způsobili (ženě i muži), vzájemně se intimně potěšit.

Nevhodnost pohlavního styku po dobu této nemoci nechť neještě dále rozdělí, ale naopak sblíží partnery. Poněvadž jinak by se mohlo stát, že na těle by byl zánět vyléčen, ale v duševních obalech (čili ve vzájemném jednání) by jeho příčina přetrvávala a později by se mohla projevit vážněji, třeba rozšířením na vejcovody, vaječníky a vznikem neplodnosti.

Poruchy menstruačního cyklu

Odchází-li z těla děložní sliznice, končí jeden z mnoha životních cyklů ženy. Jaký byl? Překotný, nedočkavý? „Už aby to bylo za mnou,“ jsou-li pocity ženy z prožívaného života obdobné, přichází menstruace dříve než za 28 dnů. Je-li smýšlení a chování ženy spíše váhavé, pasivní a vcelku nic nečekající, nástup menstruace se spíše zpožďuje.

Silné a bolestivé menstruační krvácení mívají ženy, které vynakládají při plnění svých každodenních úkolů hodně fyzických, ale i psychických sil. Za svou dřinu (které si ale někdy samy zbytečně přidávají) se málokdy dočkaly díků a lidé, jimž věřily, je zklamali. Možná ani samy se sebou nejsou spokojeny. Skoro žádná radost, ale o to víc povinností, neúspěchů a citových zklamání - to je jejich „denní chléb“. Silnou a bolestivou menstruací trpí ženy s těžším osudem nebo ty, které se s jistými životními programy dosud nesmířily a jejich příčinu dodnes vidí mimo sebe nebo svá pochybení zveličují a stále si připomínají.

Menstruací ztrácí žena krev (čili radost) a též v ní obsažené železo (přípravenost na snášení těžkostí v životě). Nenaplnění její role dát nový život ji citově vysiluje (hlavně v době, kdy po oplodnění s partnerem skutečně touží). Ztráta krve při menstruaci naznačuje jisté zklamání a jeho míru. Kratší (do 3 dnů) a intenzitou slabší menstruační krvácení vypovídá o větší pragmatičnosti nebo pasivitě dotyčné. Silná a dlouhá menstruace ukazuje buď na zbytečně aktivní život, anebo na časté nemoudré pitvání se v již dávnějších bolestech. Neoživujte rány, které jste utržili.

Odplavení neoplozeného vajíčka a povrchové vrstvy sliznice společně s menstruační krví z těla na pár dnů oslabuje odolnost dotyčné vůči nástrahám světa - má méně sil a je náchylnější k různým infekcím.

Žena je křehká nádoba, kterou nešetrným zacházením poškodíme. Žena je i nádherným stromem, který v mládí pěkně roste a vše ve své blízkosti těší, v dospělosti pak zlatá jablka rodí, ke konci životního cyklu ztrácí sílu a potřebuje více odpočívat. Buďme pro své ženy bezpečným přístavem a dopřávejme jim prostor pro jejich zájmy a klid, aby mohly obdobně jako stromy v zimě pravidelně odpočívat. Dávejme jim i životadárnou sílu pohlažením, pochvalami a jako slunce je příjemně hřejme a povzbuzujme. Po celý život si važme svých žen.

Cysty a myomy

Mnoho z Vás, ženy, vcelku běžně vysílá myšlenky plné nespokojenosti, pocitů ukřivdění a přání těžkého soudu k tomu, s kým žije či žila. Tyto myšlenky jsou možná lidsky pochopitelné, ale duchovně ukazují, že neumíte pokorně nést kříž a ani odpouštět. Aniž si to uvědomujete, Vámi házené „kameny zloby“ ubližují nejen Vašemu partnerovi, ale významně i Vám. Jako malé neviditelné chomáčky tmavě zbarvené cukrové vaty se myšlenky a slova plná záště kumulují kolem dělohy a vaječnicků a různě rychle se zhušťují. Pokud nevyvážíte duchovní zátěž Vámi vyzařovaného laskavostí v jiných oblastech života a příkladným chováním k ostatním lidem, vada ducha přestoupí na tělo a projeví se cystami a myomy. Obě nemoci jsou v ženském organismu zhmotnělé pocity ublížení a ponížení. Jistě máte i hodně dobrých vlastností - ty ale obvykle během mezilidských bouří usínají. Ukáže-li Vám život svou příjemnější tvář, probudíte to krásné ve Vás z polospánku - zapomenete na svá traumata a jejich spolustrůjčům do jisté míry odpustíte. Avšak když přijdou nové starosti, které často připomenou ty minulé či s nimi mají spojitost, opět vyčítáte, bolest minulosti ožívujete a ne v sobě, nýbrž převážně v druhých hledáte příčinu všech svých těžkostí.

U zrodu partnerských neshod jsou vždycky minimálně dva lidé, atak jako partner není či nebyl zcela podle Vašich přání, tak ani Vy, jeho partnerka, nikdy úplně nenaplníte očekávání svého muže. Obvykle jej iritujete

tím, že moc lpíte na dětech, které jste postavila na první místo v žebříčku svých zájmů. Jenže tam by měl pořád stát Váš muž, a věřte nebo ne - ho to bolí. Přeháněná mateřská láska se ženám často vymstí v době, kdy jejich děti dospějí a z těsného mámina vodítka se konečně osvobodí. V té době již bývá vztah jejich rodičů nezřídka jen formální a zase v něm zažehnout lásku jde přetěžko - každý totiž čeká, že se zlepší a svá provinění uzná ten druhý.

Ženy se ve vztazích s muži mnohému učí. Zkoušky jsou postaveny i před jejich partnery, kteří mají s postupem let lépe vnímat jejich duševní kvality a neupřednostňovat zvolna vadnoucí tělesný vzhled.

Budte spokojeny s tím, co máte i prožíváte. Smiřte se s letitými těžkostmi a jejich nynějším vývojem, jenž se asi výrazně liší od Vašich představ. Jedině lásku vysílejte i k těm, kteří Vám svým jednáním dost ublížili. Vzpomenete-li si na ně, místo vzdoru a štouchance pod žebra jim myšlenkou pošlete přání, aby se jim dobře vedlo. Přejte, a bude i Vám přáno - i Váš život bude pak snazší a gynekologické operace pojmem neznámým.

Snížení a výhřez dělohy

Nejen prací živ je člověk, ale i každým slovem, které vyjde z jeho úst, tím spíše, jedná-li se o ženu. Někteří lidé si smysluplnost svého bytí dokazují velkou fyzickou aktivitou a také své zdraví měří tím, kolik toho ještě zvládnou udělat. Mnoho žen se uspokojuje tím, kolik oken a dveří stihnou za den umýt, kolik prádla přitom hodí do pračky, vyperou, pověsí a večer „při televizi“ vyžehlí. Domácí práce jsou potřebné, důležité, ale intenzita jejich vykonávání by se neměla přehánět.

Děloha poklesne či až vyhřezne ženě, která během let sama poklesla k mužům (od něhy a citu se přimkla k těžké práci) a mnohdy dělala i to, co bylo jejich úkolem. Dřela do úmoru, kolem sebe stále viděla jen práci, která se „musí“ udělat a na typicky ženské úkoly, hlavně na šíření pohody, jí jaksí nikdy nezbyl čas. Vazy závěsného aparátu její dělohy povolily, ne protože byla lidsky špatná (i když někdy mívá žena, kterou tento problém potká, velitelské sklony) - nemoc (a často nutný chirurgický zákrok) utála její dřinu, již se pomalu ubíjela.

Ženskost svou posílíš, pokud si pravidelně najdeš čas tichu naslouchat, vyslechneš-li svého partnera, děti a blízké, zejména ocitnou-li se v nesnázích. Zjemníš, když jim pak ze srdce poradíš, jestliže jejich rány pohlazením ošetříš a hněv, který občas budou na někoho mít, ztišíš svou láskou. A tím se též nejspolehlivěji zlepší zdravotní stav všech orgánů, které s ženstvím souvisejí.

Nejen prací živ je člověk, ale i každým slovem, které vyjde z jeho úst. Půtky usmiřovat, obdržené rány slzami vymývat a hlazením hojit, zjemňovat sebe i druhé a upřímně projevovat city - to bylo, je a bude (společně s rozením a výchovou dětí) hlavním úkolem žen.

„Obrácená“ děloha

Závěsný aparát dělohy fixuje krček dělohy. Děložní tělo zůstává relativně volné, což je důležité pro jeho zvětšování v těhotenství. Děloha se vlivem svého „svobodného“ uložení někdy prohne dozadu, což nazýváme tzv. obrácenou (či zakloněnou) dělohou. Když odstraníte hlavní důvod změny polohy dělohy, jímž je strach, nejedná se (z hlediska možnosti otěhotnění) o podstatný problém. Nebojte se toho, co možná jednou potká Vaše děti. Nestrachujte se, jak své zkoušky lidskosti zvládnou, ani zdali se jim bude v „krutém“ světě dobře žít - vždyť to nejsou jenom Vaše děti, ale také ratolesti našeho Otce - Boha.

Křehkost ženské duše je nádherná věc, avšak i křehká žena má být plná naděje a víry, radostně očekávat, co jí přinesou další dny a nelekat se občasných úskalí. Netrapte se svou budoucností, přece když se Bůh vzorně stará o ptactvo a polní trávu a dává jim pro život nezbytné, tím spíše zahrne i Vás vším, co ke svému duchovnímu vývoji a štěstí potřebujete. Nedělejte si starosti o zítřek, zítřek se sám o sebe postará. Dnešní den na Vás přece naložil už dost dřiny.

Neprůchodnost vejcovodů, srůsty

Aby mužské sperma dorazilo ke svému cíli, jímž je levý nebo pravý vaječník, musí projít vejcovody. Kvalitu této úzké a relativně dlouhé cesty ovlivňuje sama žena, zejména svojí psychikou.

O dětech mluvíme, po dětech toužíme, ale o děti se i bojíme - často ještě dříve, než se narodí. „Bude mé dítě zdravé? Proběhne můj porod hladce? Neztratí po něm moje tělo ladné křivky? Neztloustnu? Budeme mít dostatek prostředků na obživu, oblečení, vzdělávání a také na zájmy dítěte?“ To jsou otázky, které s různou intenzitou naplňují a skličují mysl každé ženy před početím i v průběhu těhotenství. Ve šťastnou budoucnost nevěřící nastávající matka se psychicky podvědomě schoulí, sevře v mysli a obdobně jako psychika se stáhne každý orgán, každá buňka v jejím těle. Zúží se její cévy a samozřejmě i vejcovody. Někdy se stanou dočasně zcela neprůchozí, poněvadž tělo ovládající duch nedovolí, aby prošlo, co zatím žena opravdu nechce, na co ještě není náležitě, hlavně psychicky, připravena.

Je-li tísnivý stav ženiny mysli a zbytečný strach déletrvající, dochází u ní

k častým výlevům negativních emocí, což vede k zánětům děložní sliznice a pak i vejcovodů. Ty se špatně hojí (neboť žena neumí brzy odpustit těm, kteří ji sužují, využívají a klamou) a často způsobují jizvení a srůsty - čili skutečně obtížně léčitelnou neprůchodnost vejcovodů a neplodnost.

Ženská neplodnost, mimoděložní těhotenství, umělé oplodnění, potrat

Mnoho žen touží po dítěti, ale jejich přání se nenaplní. Chyba, která ženskou neplodnost způsobí a v těle vyvolá jisté nemoci (např. vývojové vady vaječníků, jejich polycystická degenerace, velké poruchy látkové výměny jako cukrovka a choroby štítné žlázy nebo trvalá neprůchodnost vejcovodů), leží někdy v době dávno minulé a je v mysli zastřena. Jenže v jisté míře má dotyčná stále sklony ji opakovat. Někdy je žena velmi činorodá a pragmatická (trpí vaječníky, štítná žláza a slinivka břišní), a jelikož jí všechny plány nevyjdou, je nezřídka velmi zklamaná (a mívá dispozice k tvorbě cyst a vyčerpání kůry nadledvin). Jindy je žena naopak až příliš křehká a plná obav (a hůře jí pracují vaječníky a „stahují“ se vejcovody). Proti svým osudovým omezením bojujte s přiměřeným úsilím. Hlavně se snažte jejich míru snížit duchovním pochopením jejich příčiny, smířením se s nepřízní osudu a rozpouštějte je láskou k druhým i upřímnými prosbami směřujícími vzhůru. Neviňte lékaře, neviňte léčitele, nýbrž samy v sobě hledejte klíč, abyste se dostaly z komnaty sklíčenosti, do níž jste byly zprávou o své neplodnosti zavřeny. A rovněž muž, jehož manželka nemůže otěhotnět, ať hledá jedině v lásce východisko ze smutné situace. Manželství s neplodnou ženou není náhoda. I muž v dávné minulosti často chyboval ve vztahu k dětem a nyní dostává možnost své omyly smýt a láskou napravit. Ne rozvod, ale třeba po dlouhých letech marného čekání a všelijakých snah láskyplné přijetí dítěte jiných rodičů napravuje a rozpouští chyby těch, kteří si kdysi nevážili mateřství, dětí i svého těla (nebezpečí nevhodné antikoncepce, potratů a využívání ženství k obživě). Život jim dává tento kříž, ne aby je zničil. Staví je na složitou křižovatku cest, aby je, najdou-li a půjdou správnou cestou, od tíhy minulosti očistil. „Bože, jsme-li toho hodni, požehnej nám.“ Sílu této mnohokrát oběma partnery upřímně vyřčené prosby plně pochopí jedině ten, kdo skrze ni „zázrak“ zažil. Poněvadž teprve tam, kde rozum nestačí (a proto se vzdá a neprojevuje se), se může nádherně projevit náš Otec. Kdo žije srdcem a opravdu lásku bez výjimky všem rozdává, tomu Bůh žehná a moc dává. Ženská neplodnost bývá často dočasného charakteru. Oplodnění brání záněty rodidel - jestliže se na svého muže zlobíš, rozhodně není vhodný čas otěhotnět. Narození potomka narušený vztah obvykle nevyřeší, neboť přináší kromě radosti také hodně nových povinností pro oba rodiče (čili i jistou zátěž). Plodnost potenciální matky snižuje psychická rozladěnost a citová nevyrovnanost - dítě se má narodit

do klidného, optimismem naplněného prostředí. Věř, že otěhotníš v pravý čas, Tvé dítě bude zdravé a že mu společně s manželem zajistíš všechno potřebné. Když se bojíš, zeslabuješ své sliznice i touhu ducha budoucího potomka vstoupit v Tvůj život, neboť cítí strach a nejistotu, která by jej čekala již ve Tvém bříšku. Dále může být časově omezená neplodnost způsobena hormonální hypofunkcí vaječníků, která ženě říká: „Trochu si odpočiň, odreaguj se vycházkami, sportem či pěknou knihou a trpělivě počkej, až se vše v Tvém těle srovná a uvede do pořádku - pak přijde Tvůj čas.“

Těhotenství začíná oplozením vajíčka spermií a jeho uhnízděním v děloze, kde se plod dál vyvíjí. Někdy (asi u 1 % ze všech těhotenství) vajíčko nedoputuje až do dělohy a usadí se jinde, obvykle ve vejcovodu. Tam ale plod nemá dostatek výživy, a tak často sám odumírá a bývá samovolně vypuzen z těla. Když ale zárodek ve vejcovodu roste (žena má příznaky jako u běžného těhotenství, jenže asi po dvou týdnech od oplodnění má křečovitě bolesti na jedné straně v podbříšku či slabě krvácí), může dojít až k prasknutí vejcovodu a ohrožení života ženy. Mimoděložní těhotenství obvykle objeví lékař na ultrazvuku a musí být okamžitě ukončeno (přitom často dochází i k odstranění poškozeného vejcovodu).

Pro ženu, která dlouho nemohla otěhotnět, je mimoděložní těhotenství katastrofou. Proč se tak stalo? Možná pouze jeden z rodičů (obvykle žena) dítě opravdu chtěl, možná jenom jeden z nich dostatečně smazal chyby minulosti. Možná žena dítě tak chtěla, až „svého“ dosáhla víceméně nepřirozeně - silou vůle, jenomže pak již neměla potřebnou jemnost, aby se plně otevřela a oplodněné vajíčko prošlo zdrsňelým vejcovodem až do dělohy. Nespěchejte a vzpomeňte si: „Děj se vůle Tvá.“

Máte pokorně přijímat vůli Boží, odměny i kříže za své skutky, avšak to neznamena, že nemůžete o naplnění své tužby prosit: „Bože, jsme-li toho hodni, požehnej nám. Dej nám naději a dopřej nám dítě. Prosím Tě, můj Pane, ať se vůle Tvá, ne má, stane.“ Otec i matka vyslyší prosby svého dítěte, je-li upřímně neodbytné a dobře se chová. Když dáte do své prosby moudré: „Nechť se vůle Tvá, ne má, stane,“ nadřazujete Boží vůli před své přání, což zaručuje, že dojde-li k těhotenství, proběhne v pořádku.

Růst počtu mimoděložních těhotenství v posledních letech souvisí se zvýšeným počtem umělých oplodnění (zkuste ho, ale až jako poslední možnost v době, kdy plodnost ženy již výrazně klesá) i se současným hektickým životním stylem („divočení“ doby a lidí způsobuje četné záněty).

„Co je císařovo, dávejte císaři, co je Boží, to dávejte Bohu.“ Obdobně berte svou snahou otěhotnět - dítě je hlavně dar shůry a ne něco, co si lze objednat a zaplatit. I díky odborníkům některého z ústavů reprodukční medicíny se může naplnit Vaše touha a otěhotníte, ale pomněte, že jsou

i jiné, přírodnější možnosti, a tuhle si nechejte skutečně až nakonec.

Mnoho potomka toužebně očekávajících žen je oplodněno, avšak své dítě nedonosí. Potrat v prvních týdnech těhotenství je signálem, že čas otěhotnění nebyl správně zvolený - možná jejich soužití není ještě dostatečně vyzrálé, manželé vnitřně vyspělí a příchod dítěte by nedal jak rodičům, tak ani dítěti tolik, co jim přinese později. Někdy žena přijímá své otěhotnění rozporuplně - nejčastěji má dotyčná již alespoň jedno dítě, či jde o dívku svobodnou, která neplánovaně otěhotněla (např. se svým ženatým milencem). „Mám si děťátko nechat, anebo dát na naléhání partnera a podstoupit do jisté míry riskantní interrupci? Co bude lepší pro mou budoucnost?“ Schopnost v bolestech zrodit nový život je největší dar, který může dát žena světu. Neodmítejte ho, ač možnost jeho naplnění někdy přijde v složitých podmínkách a v málo (podle Vás) vhodný čas. Nespěchejte na naplnění svých tužeb. Odpočiňte si. Změňte téma svých myšlenek, obraťte se k tomu, co Vás těší. A Vaše touha se vyplní mnohdy zcela nečekaně sama. Věřte, že jednou v pravý čas otěhotníte. Také si pozorně přečtěte stejně zaměřenou kapitolu pro muže (viz str. 185) - po jejím vstřebání budete k naplnění svého snu zase o kousek blíže.

Poruchy činnosti vaječníků, adnexitida (zánět vejcovodů a vaječníků)

Velké síly jsou skryty v člověku a velké množství vajíček (asi 400 000) obsahují vaječníky. Jen nepatrná část z nich za života ženy uzraje a nabídne se k oplodnění. Vaječníky, jakožto žlázy s vnitřní sekrecí, vylučují také ženské pohlavní hormony estrogen a progesteron (viz str. 273).

Adnexitida je zánět děložních přívěsků (vejcovodů a vaječníků, jež se obvykle zanítí současně) a jí trápená žena říká: „Snažím se stihnout vše, co jsem si naplánovala, ač už nemůžu," či: „Co jste mi to udělali? Všechnu radost ze života jste mně vzali! Kam mě tlačíte?“ Adnexitida se hlásí bolestivostí břicha a podbříšku, nucením na moč, horečkou i únavou. Rizikem zánětu (nespokojenosti s životem, při níž žena říká: „Nepotřebuji Vás, vystačím si sama," či „Nechali jste mě ‚v úzkých‘, nikdo mi nepomůže.") je neplodnost. Nehněvejte se a neplačte - nesete tolik, kolik na sebe necháte naložit, a též lásky dostáváte tolik, kolik jí kolem sebe vidíte.

Nebojte se o svou plodnost, nebojte se ani problémů a nemocí. Věřte životu, v jeho krásu i ochranu v dobách zlých. Svůj nesouhlas s tím, co se kolem Vás děje, s rozdělením pravomocí v rodině, s potlačením Vaší role v manželství nevnímejte s nelibostí, nýbrž v klidu vhodně říkejte, že také Vy chcete výrazněji utvářet podobu rodinného života, že se hodláte podílet o něco více na jeho obrazu svými názory, zájmy a rozhodnutími.

Žena nemá být v manželství potlačena, ale plnohodnotnou a rovnocennou (i když vždy víc ustupující, skromnější a tolerantnější) polovinou partnerské dvojice. Dokáže-li to, její vaječníky (a další hormonální žlázy) pracují spolehlivě bez otřesů, ztrát a vajíčka zralá, plná života a síly, nabízejí ke vzniku nového života, k rozsvícení další nadějně hvězdičky tohoto světa pro dny příští. Svou něhou, láskou a morální i mravní čistotou vytvářejte předpoklady, aby byl život pohazením a rájem pro všechny.

Rakovina ženských pohlavních orgánů

Časté, rutinní a mnohdy v nízkém věku jsou operace, při nichž je ženám odstraněna děloha a s ní někdy i vaječníky (je dobré, aby alespoň jeden z nich ženě zůstal, hlavně u mladších žen). Hysterektomií (chirurgickým odnětím dělohy) lékaři „preventivně“ řeší náznaky rakoviny. Obvykle bývá v kritickém stavu děložní čípek (či již je zhoubnou nemocí napaden).

Rakovina děložního čípku je druhý nejčastější zhoubný nádor u žen. Na jeho vzniku se podílejí papilomaviry (způsobují i bradavice a kondylomata). Proti rakovině děložního čípku je možné se očkovat. Vakcína chrání proti dvěma virům, které vyvolávají asi 70 % rakovin děložního hrdla, tudíž (zjednodušeně řečeno) spoutává dva ze tří pachatelů (jeden z členů „zlé bandy“ je pořád na svobodě a může maligní bujení spustit).

Věříš lékařům bezmezně? Využívej jejich služeb, uznávej je, poslouchej a naplňuj jejich rady, ale zároveň věř především tomu, co jsi osobně viděl(a), slyšel(a), zažil(a) a co Ti napovídá srdce. Přiměřeně dej na zaručené rady a užívej naordinované léky, a běžně k nim přidávej další pozitivní. Kdyby Tě naočkovali proti všem možným chorobám, byl(a) bys pořád zdrav(a)? Je očkování proti rakovině děložního čípku nejlepší a vhodnou formou prevence? Nestává se, že mnohdy nemile bývá překvapený ten, kdo si myslí, že má vše pod kontrolou a nemůže ho nic zaskočit? Vždyť i v lidském těle je hodně míst, kde se může rakovina projevit. Pokud žena byla v uplynulých letech účastnicí mnoha hádek, jsou-li v ní pořád vzpomínky plné nespokojenosti na soužití se současným či bývalým mužem a pokud se k nim nezřídká chovala (či o nich smýšlela) stejně agresivně jako oni k ní, pak je tato těžká nemoc dotýčnou tak trochu „nachystána“. Neuspěje-li v děloze chráněné očkováním před třiceti lety, své neblahé dílo vykoná o něco později jinde (blíže viz „Dar zdraví“ str. 243).

Není nejlepší prevencí všech chorob zdravě jíst a příkladně žít - čili chovat se klidně, laskavě, mravně a zejména u „ženských nemocí“ s pokorou přijímat spíše trpitelský a těžký úděl? Ženy by měly trpělivě snášet a plny milosrdenství tolerovat chyby vůdců - svých mužů (i nadřazených v zaměstnání a rodičů) a vlastním příkladem je nenásilně vést

k chvályhodnému jednání. Neměly by se chovat obdobně dominantně jako často oni. Co má být, to se většinou také stane. A proto: „Aby můj život byl příjemný, vedme, utvářej a chraň, prosím, můj Pane.“

Co by nám o svém partnerském soužití asi řekla žena, která onemocněla rakovinou děložního čípku? Možná: „Svého manžela již asi nemiluji a myslím si, že mně svou úrovní a chováním neodpovídá. Měl by být jiný. Děti mám už odrostlé, ale přesto mě stále zlobí, nedbají mých rad a mám s nimi kříž. Manžel si po práci dělá, co chce, a na mé názory a přání se ohlíží minimálně. V intimním životě mu sice občas vyjdu vstříc a míváme spolu i pohlavní styk (nějak ho ‚přetrpím‘, a pak je doma alespoň pár dnů víc klidu), jenže průběh běžného, natož intimního života s ním mě vůbec nenaplňuje. Přála bych si, aby byl jiný, aby to a to nedělal a o to a tamto víc dbal, což mu občas i ‚pěkně od podlahy‘ řeknu, jenže nepomáhá to.“

Při pohlavním styku někdy „naráží“ na děložní čípek žalud ztopořeného mužského penisu. Jak žena přijímá svého muže? V čase známosti a těsně po svatbě je intimní soužití partnerů pro oba báseň plná gejzírů radosti a vášně. Po několika letech manželství si tatáž žena stěžuje, že má při pohlavním styku bolesti. Pyj jejího manžela (na rozdíl od jeho břicha) za tu dobu ale nevyrostl, takže kde je problém?

Když někoho radostně očekáváte, párkrát v době jeho pravděpodobného příchodu vykouknete ze dveří či okna, abyste se přesvědčili, jestli už dotyčný přichází. Jak se dostaví, vítáte ho s otevřenou náručí a hostíte. Ale jestliže k Vám na návštěvu přijde někdo, na kom Vám tolik nezáleží, říkáte: „Ahoj, pojď dál,“ jenže v hlavě Vám nezřídka poletuje: „Co ten tady zase dělá, co asi po mně bude chtít?“ Obdobné je to při pohlavním styku. Kde chybí opravdu ze srdce tryskající láska, tam se žena nedostatečně „otevře“ a vstupní místnost (její pochva) je pro „nezvaného“ návštěvníka těsná (i radostí málo zvlhčená). V období známosti i krátce po svatbě intimní život ženu příjemně naplňoval, a proto při pohlavním styku s manželem žádnou bolest nepociťovala. Avšak za několik let soužití vzájemná láska zchradla a pohlavní styk manželů je už málokdy spontánní a oběma srdci psaná báseň - spíše se podobá vyžádanému referátu.

Bolest, kterou při souloži žena pociťuje, vzniká samozřejmě i vinou jejího manžela, jelikož už nebývá při uspokojování svých intimních tužeb ke své manželce tak jemný, jako na začátku jejich vztahu - již hledí víc na sebe a málo na ni. Způsobem milování muž velice věrně odhaluje, jakou úctu ke své ženě chová.

Každá bolest při milování, každý náraz žaludu na děložní čípek je jak úder kladivem do tenké stěnové příčky. Přepážka třeba nepovolí v místě, kde se do ní bije (dotyčná neonemocní rakovinou děložního čípku, neboť je proti ní očkovaná), ale časem příčka nárazy určitě nevydrží a zhroutí

se (ženě, pro niž je její muž skoro „persona non grata“ - čili osoba nežádoucí, zasáhne rakovina jiný orgán: prs, střeva, játra). „Můj manžel je největší dar, jenž jsem pro život dostala.“ Takto smýšlej, a rakoviny se nemusíš bát.

Nezapomněla jsi trochu na své ženství, na lásku, něhu a Tebou rozdávaná pohlazení? Umíš ještě vidět v druhých, hlavně pak ve svém muži, ty lepší charakterové vlastnosti? Dokážeš se smát stejně jako v deseti letech, když ses radostně rozběhla po rozkvetlé louce vstříc příjemnému větru? Nejsi stále jenom nespokojená a znechucená problematičností života? Nenahrazuješ cit snahou emancipovat se, nepoužíváš stále více mužskou sílu? Jak jinak by mohl vzniknout zhoubný proces ve Tvé děloze, která je Tvým chrámem plodnosti, v němž má před narozením dítěte i trvale po něm vládnout pokoj a být čisto?

Můžeš se soustředit na budování obranných hrází proti možným chorobám, nebo docílit, aby neměly ve Tvém těle živnou půdu. Druhý způsob je moudřejší, avšak časově náročnější. Jsi moderní žena - co si zvolíš? Jsi ale i moudrá žena a tak věřím, že se budeš rozhodovat uvážlivě.

Vymažeš-li ve svém jednání slova, skutky a pohledy, které rakovinu vyvolávají, změníš tím též rodinnou dispozici (např. prababička umřela na rakovinu pohlavních orgánů, babičku a maminku, jež potkala stejná nemoc, zachránily včasné chirurgické zákroky lékařů). „Máme ‚v rodině‘ rakovinu ženských pohlavních orgánů.“ Jak se nyní zachováš? Můžeš se dát proti chorobě očkovat, ale nemusíš. Víím, co je to strach. Ale také víím, že strach není moudrý rádce a budování hrází je někdy zbytečné.

Zdraví vaječníků ukazuje, jak správně žena využívá svou tvořivost. Je-li dotyčná hyperaktivní a velice činorodá, má-li velký záběr v zaměstnání, rodině a ještě se snaží naplňovat své četné zájmy, nemusí tento nápor její vaječníky zvládnout. Žena „jede, až jiskry létají“ - a jedna z nich může při nárazu do někoho (při jistém nedorozumění) zažehnout oheň rakoviny vaječníků. Jsou i ženy, které vedle hodně vůdčího a až despotického muže nemohou své schopnosti a tužby plně projevit a už se, po nedobrych předchozích zkušenostech, o to ani nesnaží. Svě nelehké postavení sice snášejí, ale smířeny s ním rozhodně nejsou: „Ty bys za to, jak mne omezuješ, zasloužil zažít stejné.“ Nepřej druhému bolest, abys ji sám (sama) na svém těle a ve vlastním životě nepocítil (a).

Rakovina pohlavních orgánů a jejich předrakovinné stavy jsou projevy bezradnosti a nevědomosti, s nimiž se v dnešní uspěchané době potýká hodně žen. Svě problémy (zejména ve vztazích) nikdy neřeš silou ani moc rychle - svět a lidi utvářej k lepšímu hlavně svým citem a dobrotou. Neprosazuj vehementně své pravdy a pokojně přijímej i to, co se Ti moc nelíbí. Zůstaň za každé situace obrazem a učitelkou lásky.

Hormonální antikoncepce

Užívání antikoncepčních hormonálních tablet ženami je výrazem jejich jisté rezignace. Všechna tíha možných důsledků pohlavního styku leží na ženě, jediné ona bude případně „vinna“, muž si spokojeně užívá a navíc se jeho partnerka díky polykaným hormonům často hezky zaoblí na jemu milých místech.

Zejména díky hormonální antikoncepci se v posledních letech velmi snížil počet potratů, tudíž by někdo mohl říct: „Hormonální antikoncepce přináší klady, je to pozitivní řešení problému.“ Nesouhlasím !

Z hlediska budoucnosti (možného trvalého partnerského soužití) je tento druh antikoncepce zcela nevhodný. Po vysazení antikoncepčních tablet v čase chtěného otěhotnění často dochází k značným nepravidlostem či až k absenci menstruačního cyklu, a tím k velkým problémům s otěhotněním. Dále se v manželství, které využívá hormonální antikoncepci, častěji a poměrně brzy objevují negativní tendence, hlavně menší míra úcty a tolerance muže k jeho ženě a také pozvolné zvedání hladiny nespokojenosti v unavené a manželem „zneužívané“ ženě. Tyto negace se ještě zřetelněji objevují v soužití páru, které není potvrzeno sňatkem, neboť daný vztah má nahlas nevyřčeným odevzdáním se partnerovi menší duchovní ochranu. Pro vytvoření ochrany páru není rozhodující, zda si dotyční řeknou „ano“ na radnici nebo v chrámu Páně. Slib je slib. Co slíbíš člověku, to zároveň slibuješ Bohu.

Chybné začátky mívají často smutné konce. Nechtě ten, kdo zasévá (čili muž), zabezpečí, aby jeho sémě v úrodné půdě nevzklíčilo (neboli ať používá prezervativ), či ještě lépe - intimně spolu žijte a navzájem se povznášejte v časech, kdy půda odpočívá a nerodí (čili využívejte metodu neplodných dnů).

Neměli bychom říkat, co je líbivé nebo rozumem nějak zdůvodněné. Ze svých úst bychom měli vypouštět jediné Pravdu.

Klimakterium, menopauza

Čím později začne postupně vyhasínat aktivita ženských pohlavních orgánů (klimakterium či lidově řečeno přechod), tím líp pro ženu. Hormonální žlázy jsou hodně duchovně a částečně funkčně propojeny, a proto vyhasnutí činnosti vaječníků klade vyšší zátěž na ostatní (hlavně na štítnou žlázu a nadledviny). Kromě fyzického je důležité i psychické hledisko, neboť dokud má žena „měsíčky“, je její sebedůvěra a obvykle i aktivita vyšší. Při počátečním vynechávání menstruace žena cítí (a trochu si též vsugerovává), že ji čeká už jen stáří a ochlazení zájmu o ni, že přichází čas odkvítání. S menopauzou je navíc spojena progresivní revmatických

onemocnění a osteoporózy (viz kapitola „Opěrný a pohybový aparát“).

Hlavní klimakterické změny jsou doprovázeny vegetativními a psychickými obtížemi. Vegetativní (vůlí neovlivnitelné) příznaky, jako jsou návaly, pocení, rozbušení srdce a trávicí potíže, které během klimakteria některé ženy mají, svědčí o jejich až moc aktivním dosavadním životě. Nejen menstruace, ale i každá její nepravidelnost ženu omezuje a brání jí uskutečnit, co si naplánovala. Ženy s nepravidelnou menstruací zapomínají, že jsou květiny, jež pokorně čekají, až vysvitne slunce, přijde déšť či přiletí motýl. Jako by nevěděly, že účinky slunce není třeba umocňovat (a své štěstí nenajdou) v soláriích a slunce pro jiné nebývá moudré rychle přivolávat dřinou a často vcelku zbytečným obětováním se. Ženy s vegetativními problémy v přechodu chtěly možná dříve „vládnout dešti i větru“ a snažily se život v rodině víc, nežli bylo třeba, modelovat podle svého. Ani s těmi motýly (muži) to možná nebylo úplně v pořádku. Květina motýla nenadhání, nýbrž trpělivě čeká, zda nějaký přiletí a usedne na ni. Bylo-li v životě ženy víc „motýlů“, z nichž se ne jeden pouze krátce zdržel a lačně pil z květiny, která již patřila jinému, mohou být právě nepříjemné pocity v klimakteriu jedním z prvních následků tohoto nesprávného chování (slovní, tělesné či až citové nevěry). Doprovází-li přechod psychické problémy (čili podrážděnost a deprese), svědčí to o nepřijetí nového stavu. Smířit se musela (a ještě mnohokrát budeš muset) s daleko těžšími ztrátami, tak zvedni hlavu, Tvůj život zahájením klimakteria ani menopauzy nekončí. Není třeba se bát toho, co přichází jako běžný fyziologický jev. V pozdějším věku sice člověk ztratí fyzickou atraktivnost a mladistvý vzhled, ale přibývajících léta současně vybrušují do krásy dýmánek lidského nitra. Prožitky a zkušenosti zralé ženy, obvykle spojené s trápením a získané s velkou námahou, jsou cenným šperkem, který ji zdobí a činí potřebnou pro jedince, kteří ještě tolik chyb, protože jsou mladí, neučinili. Tělo s rostoucím věkem „na ceně“ ztrácí, hodnota vnitřního života a moudrosti ale roste. Pro svět má stejnou cenu člověk mladý, starý, invalida, vynikající sportovec nebo známý herec. Každý z nich svým dílem doplňuje nádhernou mozaiku života.

Když v období klimakteria z Vašeho života odchází menstruace, nechť láska ve Vás zůstává. Nechť láska ve Vás i v letech menopauzy roste obohacena poznáním a očištěna slzami. Rozvíjejte dále svoje životní poznání a nezastavujte se nařikáním nad horším se stavem těla. Neboť ne věk a fyzická krása, nýbrž vnitřní rozměr, ušlechtilost lidského ducha a charakteru, jsou pravými srovnávacími měřítky prospěšnosti člověka pro tento svět.

Ochablost prsů

Ňadra jsou nepřehlédnutelný symbol ženství. Jejich krása, velikost

a hlavně zdravotní stav do jisté míry druhým zviditelňuje, co se odehrává v duši dané ženy.

Ne velikostí, ale hlavně pevností je dána krása ženských vnad. Mnohá žena po porodu a odchování dítěte zvadne. Život obohacený potomkem jí nepřinesl očekávanou radost a trvalé štěstí do duše, ale spíše další povinnosti a starosti a s nimi spojený častější smutek v duši. Žena uvádá a současně s ní chřadnou i její symboly - prsa.

Manžel, jemuž obvykle hodně záleží na fyzické kráse jeho ženy, by se měl mnohdy „krotit“ ve svých přáních a choutkách a raději přemýšlet, jak svou ženu rozzářit, jak ji citově podepřít a štěstím naplnit. Pokud se mu to podaří, tak jeho žena opět rozkvetne. Stav duše - lidská psychika je spojena se všemi částmi a orgány těla, prsa nejsou výjimkou.

Abnormální vývoj prsů

Když žena žije v citovém prázdnu, pod tlakem složitých okolností a vedle lidí, kteří více než na ni myslí na vlastní prospěch, celé její tělo je „studené“, bez známek plnosti a krás. Žena chřadne, jestliže se nedokáže z daru ženství těšit, svému muži ho nabídnout, zcela se mu oddat a na duchu sílit také prostřednictvím chviliek strávených s ním. Energie v jejím těle nedostatečně proudí, není-li dotyčná spokojena se svou vizáží, a přitom se vhodnými šaty a šperky přiměřeně nekrášlí. Neprojevení citů a trudný život má negativní dopad též na její žlázy, která se náležitě nevyvíjejí. Neplačte nad malou velikostí svých prsů, neboť tím svou psychiku i její tělesný odraz jenom zhoršujete. Spíše si udělejte radost a do své duše vpusťte gejzíry smíchu, které Vás duševně naplní a zvolna Vás krásně zaoblí i na těle.

Na druhé straně leckterá žen žije po mnoho let výhradně pro svoje ženství, je nezdravě zaujata svým fyzickým tělem a jeho (na muže často zcela opačně působícím) vylepšováním. Aniž si to obvykle uvědomuje, je odhodlána prostřednictvím své hezké a pěstované postavy i tváře pro sebe získat určité výhody v materiální oblasti života. Dostat lukrativní, a přitom vcelku nenáročného zaměstnání, upoutat pozornost atraktivních a současně dobře situovaných mužů, splnit si využitím slabosti a zájmu jiných své sny o cestování, oblékání - o to se snaží mnoho „moderních“ a emancipovaných dívek a žen. K naplnění svých tužeb vidí i cestu - být hezká a také vždy připravená „něco investovat“. Jejich „atraktivnost“ zvyšuje i v současnosti hojně používaná hormonální antikoncepce, která přispívá k zaoblování ženských těl na „příhodných místech“. Nápadník či muž zvětšení ženinych prsů obvykle vítá, ale jejímu zdraví to neprospěje. Déletrvajících nerovnováha skutečných potřeb a pochybených přání se projeví na hormonálním systému ženy a její žlázy někdy rostou tak, až je to pro ni psychicky nepříjemné (její velké poprsí budí

značnou pozornost mužů) a zdravotně zatěžující (ženy s velkými prsy trpí více bolestmi zad). Velké přání líbit se mužům i sobě, jež nemusí být z tohoto života, někdy vyvolá, že se dotyčná občas až „stydí“ za to, čím ji „příroda obdařila“.

Nepříjemně velké poprsí u mladých žen opačného ražení - tichých, skromných a ušlápnutých - bývá dozníváním minulosti. V současnosti je jejich pohled na svět a životní hodnoty hodně vyzrálý, avšak dříve, když jejich duch oživoval jiné tělo, taktéž ony vyznávaly výše uvedené hodnoty a postupy k získání „štěstí“. Vhodnou duševní terapií je pro ně neodsuzování žen, které nyní (tak jako ony předtím) vyznávají mylné hodnoty a volí scestné přístupy k naplnění svých přání (např. nechají si zvětšit prsa - blíže viz str. 178).

Jestliže se žena s velmi vyvinutým poprsím emočně zklidní, myšlením duchovně alespoň mírně vyspěje a intimně bude žít jen s jedním, jí milým a souzeným mužem, potom se její rozbouřený hormonální systém utiší a vše se zvolna vyrovná - krása zůstane a to, co nadbývá, se přijatelně samo upraví.

Cysty a zatvrdliny v prsu, mastopatie

Nemoci prsou vyjadřují chyby žen, které byly spojeny hlavně s mateřstvím, výchovou dětí i se vztahem dotyčné k vlastnímu fyzickému tělu. V menší míře pak zdravotní problémy prsů zrcadlí jisté třenice a nedorozumění v partnerském soužití. Častější potíže s prsy mívají ženy, jimž byla chirurgicky odstraněna děloha. Pokračuje-li dotyčná v chybách, které vedly k onemocnění dělohy a nutnosti jejího chirurgického odstranění, jí stále vytvářena negativní energie, která dřív ulpívala v oblasti pánve, se totiž kumuluje kolem prsů, jež jsou sekundárními pohlavními znaky ženy.

K nemocem prsů je náchylná matka, která si sebe málo hledí, jelikož neustále skoro vše dává svým dětem. Pro své potomky se až nezdravě denně obětuje, jenomže sama fyzicky i citově (často z velké části vlastní vinou) strádá. V prsech dotyčné vznikají různé zatvrdliny (většinou se jedná o nezhoubné fibromy) a cysty (vyplněné tekutinou tišící žárlivost, či tužším obsahem - volá-li žena: „Kde je láska, o níž všichni hovoří, já ji nepoznala.“). Ztrápený duch obětavé, avšak tak trochu nemoudře se chovající, matky na těle projeví pocity ublížení a svázanosti, které občas probleskují myslí každému, kdo se moc obětuje a ani poděkování se za svou dřinu obvykle nedočká. „Chomáčky neštěstí“ se pomalu zhmotňují a na prsu ženy se projeví jako malý hrášek.

Když si žena své prsy pravidelně kontroluje a ve zralejším věku nezanedbává preventivní prohlídky, případná onemocnění prsu se zachytí

včas a léčba bývá úspěšná, přestože se třeba jedná o vážnější nemoc.

Nachází-li se zatvrdlina v pravém prsu ženy, tak se na jejím vzniku významně podílí nějaká citová křivda (např.: „Přes dvacet roků jsem se o dceru vzorně starala, a teď mě ani nezná.“). Pokud je patologický nález v levém prsu, dotyčná asi ne zcela správně prorážela cestu někomu, na kom citově velice závisela. Chtěla zrušit jeho jistá životní omezení nebo víceméně za něho vyřešit nějaký problém, neboť se tehdy domnívala, že jeho současný stav není dobrý. Možná to byla pravda a dobrý nebyl, jenže danou věc či vztah neměla řešit a vyjasňovat ona. Cysty a zatvrdliny v levém prsu naznačují, že nemocná má zkreslený pohled na to, co se kolem ní děje, a snaží se vše až příliš přetvořit k obrazu svých představ. V prsu „náhodně“ nalezený útvar je případným histologickým vyšetřením vyhodnocen jako nezahoubný, pokud se žena, ač se mnohokrát zklamala a plakala, nezlobí na ty, kteří si jejích aktivit nevážili a život jí nadále ztrpčují. Budeš-li vidět v druhých především jejich klady, svým jednáním jim pomůžeš opřít se o ně, ještě je umocnit a dalším se naučit, pak se nemusíš rakoviny bát. Moudrá a laskavá žena mívá i během rodinných nebo vnitropodnikových bouří v duši mír a váží si každého, koho jí život do cesty přivede.

Když duševní činností živící se člověk začne těžce fyzicky pracovat, třeba pomáhá-li kamarádovi na jeho chatě s terénními úpravami, brzy se mu udělají na ruku od krumpáče a lopaty bolestivé puchýře. Pracuje-li s těmito nástroji delší čas, ztvrdne mu pokožka na dlaních i prstech - jistě jste někdy viděli mozolnatou ruku manuálně pracujícího dělníka. S ženskými prsy je to obdobné jako s rukama. Jestliže na ně (a prvotně na sebe) žena duchovně i reálně příliš nakládá, klestí-li stále svým dětem, rodičům a někdy i svému pasivnímu partnerovi cestu džunglí života a až zbytečně moc jí upravuje, aby byla pohodlná a ani vlásek na hlavě nebyl nikomu zkřivený, projeví se nadměrný tlak odpovědnosti a citů, který na svá prsa připouští, nemocí.

Prsa jsou vždy kousek před tělem a prorážejí vzduch i v něm visící neviditelné chomáče problémů a negací. Struktura žlázy přetěžované ženy se mění stejně jako dělníková dlaň. Mastopatií postižené prsy zprvu bolí, později se k bolestem přidružují v nich vznikající cysty a zatvrdlinky. Ať se člověk snaží sebevíc, dění kolem něj nikdy nepůjde tak, jak by si přál a o co se ze všech sil a s těmi nejlepšími úmysly snaží. Je to hlavně tím, že chod událostí ovlivňuje nejenom on, ale i druzí, nejvýrazněji pak jeho nejbližší, na nichž citově, hlavně ženy, velmi lpí. Pohodlnost Tvých blízkých vzroste, budeš-li jim víc, než je správné, pomáhat. Určitě budou spokojení, jak obětavě jim sloužíš, jenže s Tvým zdravím to asi „půjde z kopce“ - mezi jiným dojde v prsech ke zvýšení vaziva na úkor tkáně prsu, čili k mastopatii. I když jde o fyziologický proces, začínající kolem třiceti let věku, jeho průběh podstatně závisí na tom, jak majitelka těla (Ty a Tvůj duch) se svým organismem nakládá.

Lékaři předpokládají, že ženy s mastopatií mají o něco vyšší riziko vzniku rakoviny prsu. Zčásti je to pravda. Rakovinou prsu ne onemocníš, budeš-li sloužit druhým a v Tvé mysli přitom nikdy nezavládne zloba, a to ani když příbuzní budou Tvou pomoc zlehčovat a vůbec si jí nevážit, nepoděkují Ti za ni a budou konat výhradně podle svého mínění. Nebudeš-li v nich spatřovat příčinu neúspěchu a uvědomíš si, že jim nevhodné chování k Tobě vlastně umožňuješ, vážná nemoc Ti nehrozí. Ale budeš-li jim vyčítat, jací jsou a že si toho, co pro ně děláš, dostatečně neváží, budou nejprve v duchovních obalech Tvých prsů vznikat uzlíky zla, které časem přestoupí na energetické obaly (lékař v této fázi vyhodnotí stav prsu jako předrakovinný čili prekancerózu). Neustaneš-li v přeháněném vysilování se, které Tě již štve, přestoupí nemoc na fyzické tělo a léčí se obvykle nepříjemnými způsoby.

Čím méně bude Tvé štěstí záviset na štěstí druhých, tím blíže k němu budeš. Máš pomáhat druhým, ale také si být vědoma, že Tvůj život je opravdu hlavně Tvůj. Vzpomeň si na své mládí, kdy jsi radostně skákala „panáka“ a přitom si prospěvovala. Připomeň si tehdejší radost a snaž se, abys ji často pociťovala i nyní, v období dospělosti.

Rakovina prsu

Rakovina prsů obvykle potkává ženy, které to sice zpočátku velice dobře myslí, ale své záměry obvykle chybně realizují - nezřídka používají sílu slova, argumentů a postavení tam, kde je vhodné spíše ustoupit, mlčet a trpělivě (čili žensky) počkat na to, jak se věci a vztahy vyvinou. Setkání s rakovinou prsu častěji prožívají ženy, které nebývají spokojeny s málem, s tím, co víceméně bez většího snažení pro život dostávají, které vcelku bez ohledu na ostatní lidi a jejich názory jdou, obvykle hodně sobecky, hlavně za svými představami a cíli v mezilidských či pracovních vztazích (i dobře míněná snaha vybojovat vlastní dceři úctu a respekt u jejího trochu lehkovážného, sebe si spíše hledícího partnera je v jistém smyslu sobecká). Za prospěch svých dětí má žena „bojovat“ přiměřeně, aby za děti kvůli svému přeháněnému snažení jednou zbytečně netrpěla.

Rakovinu prsů si přivolává žena, která nedokáže pokorně a skromně vychutnávat klady ženství a z lásky jediného partnera se dlouhé roky radovat. Pravděpodobnost jejího vzniku si zvyšuje žena, která pokřivena současnými společenskými názory, výstřednějším oblečením i úpravou zevnějšku víceméně vědomě k sobě přitahuje muže, běžně s nimi třeba jen slovně laškuje a do jisté míry si s nimi pohrává. Chomáče negativní energie se zvolna nabalují na prsa slečny či paní, která krásu svých vnaď i těla na odiv moc ukazuje (což může být i skrytým voláním po dosud nepoznané opravdové lásce a po energii vyzařované muži, kterou každá žena potřebuje). Poodhalené prsy probouzí v mužích negativní živočišné myšlenky a část jejich duchovní špíny se nabalí na ženino poprsí.

K rakovině prsů (nebo k jiným těžším nemocem ledvin a pohlavních orgánů) má nakročeno žena, která v určité míře záměrně využívá křivek svého těla. Tato žena dneska nebo v příštím vtělení jejího ducha tíhne k nemocem prsů, které, nejsou-li podchyceny včas, vyžadují chirurgický zákrok a někdy dokonce končí smrtí. Při objevení nemoci žije již mravně a zoufale volá: „Proč? Jak je to možné, vždyť nejsem tak špatná?“

Také snaha řešit mnohé životní problémy za své (obvykle pohodlné) děti může být pro ženu zničující a zhoubná. Chyby svých milovaných ratolestí, jimž ustavičně proráží a umetává cestičku džunglí života, bere svou nadměrnou pomocí na sebe a její prsa - symboly mateřství a orgán, který se jako první střetává s překážkami, jsou velmi chybným jednáním zasažena (tím spíše, je-li dlouhodobější). Někdy je potřeba nechat jít své děti cestou, kterou chtějí kráčet. Vlastní poznání, byť hodně bolestně získané, je nejcennější. Osobní prožitky si zapamatujeme velmi dlouho.

Žena je citem této země a zdrojem lásky duševní i tělesné. Pozvedne-li tělesné a materiální nad duševní soulad a cit, zasáhne své symboly ženství a ohrozí zdraví svých prsů nebo pohlavních orgánů.

Augmentační mammaplastika (zvětšení prsou) a jiné plastické operace

Co nyní uměle vylepšuješ, to Ti může být vzato v čase příštím. Když tělesná krása je Ti nyní nade vše a snažíš-li se ji nepřírozeně umocnit například chirurgickým zvětšením a zpevněním svých prsů, a přitom nejsi nijak fyzicky poznamenána a handicapována, věz, že se můžeš dočkat toho, že budeš jednou možná až trpět svým vzhledem - poznamenáním obličeje či viditelných míst těla znaménky, vyrůstky, nebo Tě potkají nepříjemné nemoci pokožky a prsů. Plastická chirurgie se sice úspěšně rozvíjí, ale úpravy nosu, brady, hýždí či břicha, jen protože si Ti na nich něco nelíbí, nejsou z hlediska věčnosti moudré (a opakované odstraňování známek stárnutí tím spíše).

Všechno, co v životě nedořešíme, nepřijmeme a nesprávně si vylepšíme, se postupně vyrovnává. Dochází ke splácení našich dluhů a chyb. Božím mlýnům se bláhově snaží uniknout pouze Ti, kteří se sice cítí být velcí a důležití, ale jimž velmi chybí pokora. Co Ti bylo dáno, to přijmi. Co Ti bylo dáno, toho si važ. Tvé tělo je dokonalé a plně vyhovuje tomu, co se máš v současném životě naučit.

Zánět předkožky penisu

Nejčastější příčinou zánětu předkožky penisu bývá špatná osobní hygiena mužů a jejich malý zájem o čistotu spodního prádla. Své genitálie

berou mnozí muži jako nezdolný parní válec, který nevyžaduje žádné údržby a převálcuje vše. Zánět předkožky je v tomto případě vyjádřením zloby těla vůči jeho majiteli.

K podráždění a slabému zánětu předkožky může dojít i při dobré hygieně (stejně jako úženy k zánětu pochvy). Tehdy je nemoc odrazem momentální nespokojenosti muže s jeho manželkou nebo partnerkou, která si ho nevnímá, jak on touží, jelikož před ním má v žebříčku zájmů děti, kamarádky či svou práci. Na svého manžela již žena obvykle nemá čas a ani náladu, což ho nejen mrzí, ale také v něm vyvolává hněv, a ten se touto nemocí na těle odráží. Zánět vždy vyjadřuje určitou nespokojenost až zlobu - buď těla na svého pána, nebo člověka na to, co prožívá a s klidnou myslí nedokáže unést.

Zánět a zbytnění prostaty (prostatitida a hypertrofie pr.), adenom prostaty

Prostata patří k mužskému pohlavnímu ústrojí, protože sekret této žlázy je součástí spermatu a připojuje se k produktům varlat, nadvarlat a semenných váčků při ejakulaci. Vzhledem ke svému uložení v těle (je pod močovým měchýřem navlečena na močovou trubici) může zvětšená prostata výrazně ovlivnit (ztížit) močení.

Pro muže je prostata zásobárnou zinku (duchovního). Samotný zinek a jeho dostatek je vyzařováním charakterizován jako ochrana (ducha) člověka před působením všeho negativního. Z toho logicky vyplývá, že tělesně je tento stopový prvek velmi důležitý pro naši imunitu. Jeho zvýšená potřeba nastává, když si příliš všímáme, jak se odvíjí život druhých lidí, zacházíme-li do řešení nám nepatřících problémů a informujeme se o věcech, po kterých nám vlastně nic není. Zinek ze všech tkání, ale nejvíce z prostaty rychle mizí (a energie kolem ní se zhušťuje a tmavne), pokud se muž se zálibou a s vcelku hříšnými myšlenkami dívá po jiných ženách, když si s nimi rád dvojsmyslně povídá, stále se snaží upoutat jejich pozornost a v mysli docela barvitě prožívá své sexuální představy. Žena, kterou má doma, mu už nestačí, neboť tak jako ve všech lidských činnostech je též v intimní oblasti povrchní, nenasytný a vyhledává stále nové prožitky a „vzrušení“.

K zánětu prostaty (čili k napadení její tkáně mikroorganismy) a později ke zbytnění prostaty dochází v různém věku. Čím dříve prostata zlobí obtížným a častým močením (to mohou zapříčínovat i srdeční problémy), tím častější byl „pohled, jenž ženy svlékal“, či který pokládal ženy za hříšná a „nečistá“ stvoření.

S prostatou totiž nemívají problémy jenom „přiznaní“ („No co, jsem na ‚ženský‘, na tom přece není nic špatného.“) anebo skrytí

„erotomani“, ale i ne jeden kněz. To, co slyší ve zpovědnici či během rozhovorů s lidmi, ho někdy utvrzuje v lidovém rčení, že kam se pán temnoty dostat nemůže, tam mu žena pomůže. Též „služebník Boží“ potřebuje a vnímá vyzařování žen. Získává ho jednak shůry skrze modlitbu (je-li upřímná a pravidelná, zjemní každého) a rovněž během rozhovorů s dívkami, ženami a babičkami, které navštěvují jím sloužené mše, pečují v chrámu Páně o květiny, uklízejí ho či si přijdou někdy na faru pro radu.

Nedostatek zinku je v dnešní době obecný, a proto je nutné při potížích s prostatou přihlídnout ke skladbě stravy - je vhodné upřednostnit příjem potravin, které obsahují zinek ve vyšší míře, a snížit konzumaci potravin, které tento prvek ničí (např. sladkosti) či které vyvolávají jeho zvýšenou potřebu (např. moc slaná jídla). Prostřednictvím „zinkové“ diety se nemocný učí dodržovat řád - zlepší-li se ve stravování, pozitivně to ovlivní i jeho chování.

Adenom prostaty je nezhoubný nádor, který vznikne v prostatě na úkor sekreční tkáně. Obdobně jako zbytněná prostata tlačí na močovou trubici, dráždí močový měchýř, avšak současně snižuje možný průtok vypouštěné moči. U adenomů existuje jisté riziko jejich zhoubného zvrhnutí, a proto se často operativně odstraňují. Operace prostaty vyvolává u mužů strach o potenci a je paralelou chirurgického odnětí dělohy ženám.

Když čistotou se odíváš a s láskou na všechno hledíš, nemůžeš onemocnět. Nemoc je následek nedodržení toho, jak jsi měl smýšlet, konat a chovat se. Milujte své ženy, neboť jsou Vaším pokladem, ochráncem a velkou pomocí v těžkých dobách. Važte si jich a po celý život je „noste na ruku.“ A jestli jste tohle v minulosti opomíjeli, právě nyní máte možnost chybu napravit a laskavěji se ke své paní chovat. Co své nejdražší uctivými slovy a něžnými dotyky dáte, to shůry následně dostanete, třeba ve formě zmírnění obtíží či úspěšnou a bezproblémovou operací i šťastným životem po ní.

Rakovina prostaty a varlat

Při pohlavním aktu se muž spojuje a prolíná nejen s tělem ženy, ale také s jejím charakterem, a z jejích duchovních obalů přebírá část jejího vyzařování. Je-li ženino jednání pochybné a diskutabilní, ubírá už setkání s ní muži sílu, duchovní vyzařování zinku a výhledově ničí spokojený partnerský život i zdraví. Po pohlavním styku s prostitutkou nebo se ženou, která „střídá chlapy jak ponožky“, vypadá muž (přesněji jeho aura) jako směnu končící horník nebo dělník ve skladu sazí.

Také opačně muž odevzdává podstatnou část své energie a naplňuje jí ženu, s níž se spojí nejen intimně, ale i významněji slovně či pohledem (např. telefonicky, na stránkách časopisů, chatováním po internetu nebo

sledováním různých mravně pokleslých filmů). Dotyčná žena potom více tíhne k jeho charakterovým vlastnostem a vyznávaným životním hodnotám. K „výměně“ energie dochází při každé vzpomínce jednoho na toho druhého.

Nezdá se Vám, že z tohoto pohledu je náhodný flirt velice nebezpečný? I jednorázová nevěra negativně poznamenává celý život. Navíc, znáte vždy dobře toho, s nímž se tělem, duší i duchem často na mnoho let (byť se třeba pouze jednou potkáte!) spojíte? Víte, jaký opravdu je? Čím více je během života různě tělesně a citově zabarvených intimních spojení (vhodné rovněž není časté střídání partnerů za svobodna, o manželství vůbec nemluvě), tím obvykle silnější bývá „zašpinění“ duchovních obalů a slabší ochrana zdraví. Střídáním partnerek se většinou i snižuje pevnost kladných stránek charakteru dotyčného muže (a též obdobně konající ženy). Ruku na srdce. Hledáte lásku anebo spíše sex (čili niterně nijak neobohacující vybití živočišné energie)?

Zralý, vyspělý lidský duch intimní spojení s osobou opačného pohlaví příliš nepotřebuje, avšak zároveň je neztrácuje. Žije-li v páru, vhodně se svým partnerem či partnerkou intimní chvílky prožívá.

„V mezilidských vztazích i náhledu na intimní život jsi velmi chyboval a možná někdy zcela selhal,“ říká chorému rakovina pohlavních orgánů.

Rakovinu prostaty vyvolávají chyby zejména v intimní oblasti. Základním důvodem jejího vzniku nemusí být právě nevěra; spíše muže potká jako následek jeho dlouhodobě nevhodného chování k jeho manželce (nebo k některé z jeho manželek, byl-li vícekrát ženatý, či k jeho přítelkyním, s nimiž se po jistý čas více sblížil a intimně žil). Vztah mužů k ženám obvykle nelze moc chválit - většinou si životem jdou po svém a za svým, čehož dokladem je i fakt, že karcinom prostaty je druhým nejčastějším zhoubným nádorem u mužů - většinou postihuje starší muže (nejvíce kolem jejich sedmdesátin). Nemoc do jisté míry čistí jejich duchovní šat pro budoucí beztělné bytí, k němuž mají v té době mnohem blíže nežli ke svým předešlým sexuální aktivitám. Rakovinou prostaty postižený muž svou paní hodně potřebuje a tak, i díky těžké nemoci, k ní konečně více přilne a její péče si náležitě váží. Kdo si přizná, že chyboval a hříchů byl jeho partnerský život pln (vizuálními nevěrami počínaje: „Tak to je tedy kus, ta by mne nemusela dlouho přemlouvát.“), má velkou šanci, že se uzdraví a ještě něco lidsky krásného se v životě naučí.

Rakovina varlat může z velké části souviset s dlouhodobým fyzickým přetěžováním. Vyčerpaného člověka obvykle naplní nespokojenost z prožitých nezdarů. Pro druhé se sice mnohokrát obětuje, ale také se na ně někdy dost zlobí, chová se agresivně a jejich „nečinnost“ jim ostře vytýká. Rozhodnu-li se víceméně dobrovolně něco pro jiné udělat, neměl bych za to od nich kdovíco očekávat. Podtext většího partnerského

nesouladu (v třeba navenek pěkném soužití) ale naleznete rovněž u tohoto onemocnění (je součtem těchto faktorů a vyrovnaním životních přešlapů).

Rakovina varlat se často objeví u velmi mladých mužů. Včasná operace vyrovnává chybnou minulost, která je spojena s ženami a pracovním nasazením. A jelikož je mládí silné, většinou se uzdraví. V dalších letech života by si dotyčný měl opravdu vážit žen, do jednání se všemi vkládat hlavně cit, projevovat své lepší vlastnosti a ve svých aktivitách by měl být moudře zdrženlivý (čili dělat opravdu prospěšné a nutné).

S určitým handicapem, s částečnou ztrátou duchovní ochrany těla a „slabšími“ orgány v oblasti pánve někdy člověk přichází již na tento svět (což např. u mužů ukazuje brzký vznik vlasových koutů, blíže viz kniha „Dar zdraví“, kapitola „Pohled do zrcadla“). Zeslabení vyplývá z dřívějšího nedocení partnera a daru soužití se ženou.

Žena zdobí muže, muž zase ženu ochraňuje a učí se od ní do života vkládat cit, z něhož je utkána a který má z každé ženy vždy zářit. Tak to má být a o to se snažme.

Záněť varlat (orchitida)

Zánětem varlat trpí většinou muži nedocení, zakomplexovaní, ubíjející vlastní tvořivost a nevážící si svých schopností a síly. Každý muž je do jisté míry nešťastný, když mu „vládne žena“ nebo ho až příliš ovládá někdo jiný (např. jeho vedoucí v zaměstnání).

Dále toto onemocnění potkává mladíky a pány, kteří zavrhlí svoji plodnost a na pohlavní orgány a intimní život pohlížejí s určitými výhradami a někdy až zlobou. Jsou buď nespokojeni se zájmem o ně („Děti nemusíme mít, vždyť se můžeš starat o mě.“), selhávají v intimním životě (stejně jako většina žen přehánějí i někteří muži svou pracovní aktivitu a večer jsou skoro bez energie), či mají až puritánské názory a všechny lidi „hází do jednoho pytle“ a říkají: „Všichni myslí jen na sex.“ Ale nemocná varlata za nic nemohou - nynějším potíží spojeným s intimitou (např. vážnému snížení plodnosti, jež způsobil včas neléčený záněť varlat) dal vzniknout svým (možná dávným) jednáním jejich majitel.

Varlata (stejně jako vaječníky) souvisí s tvořivostí, a tak se okolo nich kumulují patologické energie vznikající fyzickým přetěžováním, neurvalým chováním nebo nesprávným sexuálním životem a jistou formou nevěry (od nahlížení do různých časopisů až po fyzické a citové zhřešení).

Muž má poctivě pracovat, ale i pravidelně odpočívat. Má si přiměřeně věřit a celou svou rodinu hrdinně chránit, avšak přitom být něžný a laskavý. Muž si má k oboustranné spokojenosti užívat i intimního života, ale jedině

se svou ženou, která je pro něho nejdražším pokladem a životním štěstím (byť ho někdy, aby jeho dobrotu prověřila, také dost trápí).

Nesestouplé varle

Varlata se vyvíjí v dutině břišní přibližně v oblasti uložení vaječníků. Teprve v pozdější fázi vývoje plodu, někdy až po narození dítěte, sestupují do šourku. Nesestouplé varle je porucha, která se projevuje hlavně u chlapců, kteří v sobě nosí „ženské“ srdce a jednají obdobně jako ženy - jsou jemní a citliví, a možná proto se jako by zdráhají projevit své mužské symboly (čehož odrazem je nesestoupení a stále v těle skrytí jejich varlat). Navíc jejich zvýšená vnímavost vyvolává frustrace jak při jednání se ženami, tak i v kolektivu mužů.

Jako vklad do života (vývoj stěžejních charakteristik člověka je proces dlouhodobý) dostává hoch, jemuž varlata sestoupila do šourku později, předurčení řešit jisté, dříve nezvládnuté a správně nepochopené situace, spojené se soužitím muže a ženy i s intimitou (např. bude mít i v dospělosti velmi silnou vazbu na svou matku, což může trochu rozvracet jeho partnerský život, a možná ho čekají také potíže s plodností).

Buď na svou čistou duši opatrný, neboť je cenná a zdobí Tě. A vytrvej ve svém šlechetném chování. Co se Ti bude zdát cennější a lepší u jiných, to výrazně překoná krása Tvého nitra. Protože kdo rozdává pochopení a lásku, tomu bývá lásky a úsměvů vraceno ještě víc. Pohlazení života se projevují častokrát odlišně od lidských představ. Ztrácíme v našich očích důležité a jsme potěšeni zdánlivou drobností, skoro bezvýznamnou věcí či událostí. Ale tak to má být. Učíme se ztrácet, nezáviset na materiálním, projevovat dobrou do pozadí zatlačený cit a objevujeme duchovní život. Je to cesta dlouhá, obtížná, ale blaze tomu, kdo se po ní vydá a hlavně na ní vytrvá.

Kýla (tříselná, skrotální, pupeční, v jizvě)

I když se kanál, jímž varlata sestoupí do šourku, posléze uzavře, zůstává trvale slabším místem, kterým se může protlačit ven z břicha část břišního tuku, či dokonce střevní kličky a vzniknout tříselná kýla. Jestli se protlačí část obsahu dutiny břišní až do šourku, mluvíme o kýle skrotální.

Tříselná kýla potká během života každého pátého muže, u žen je její výskyt desetkrát menší. Je nebezpečná tím, že se může uskřínout - v tom případě okamžitě následuje operace.

Každá kýla (další nejběžnější jsou pupečnicková, stehenní, kýla v jizvě nebo brániční) je následkem nezvládnutí určitého přetlaku, který na nás některé události vyvíjejí (platí to pro děti i dospělé). Protlačení „hrášku“

či vytvoření až „pytlíku“ naznačuje touhu něčemu uniknout, vystrčit ze svého života určité problémy a situace, které člověka sužují a rozvrací pohodu v jeho nitru.

„Už to nechci snášet, mně se tady nelíbí,“ volá dítě, jež onemocnělo tříselnou kýlou. Vznik kýly u dětí a mladistvých je převážně reakcí na hádky rodičů a na nesoulad panující v rodině.

Hlavním důvodem vzniku kýly ve zralém věku a stáří bývá celkové přetížení a únava. U tříselné kýly (a zejména u mužů) k tomu přistupuje zeslabování oblasti pánve ne zcela vyváženým intimním životem (buď je pro muže až moc důležitý, nebo ho vůbec nepraktikuje - např. „starý mládenec“) a náročnou fyzickou prací (buď trvalou, ale častěji vznik kýly vyvolá velké jednorázové zatížení netrénovaného, ztuhlého a stárnoucího těla). K „odstartování“ tříselné kýly mohou přispět partnerem bolestně zlehčované schopnosti nemocného: „Jsi bačkora, vůbec nic nezařídíš, málo vyděláš a jako chlap také za nic nestojíš.“ Kýla je tělesně vyjádřenou marnou duševní snahou nemocného vyrvat se z tíživého stereotypu. Skrotální kýlu přivolává touha psychicky unaveného muže žít už radši sám. Dotyčný je obvykle nešťastný a citově rozpolcený. Přesto svou, asi trochu dominantní, ženu nikdy neopustí (což je správné), neboť si rovněž uvědomuje, jak ji vedle sebe potřebuje.

Pupeční kýlou vyúsťuje přetlak bolestných vzpomínek, jimiž je zasažen energetický střed člověka (jeho břicho) a někdy zcela ovládnuta mysl. Kýla vzniklá v jizvě (např. po laparoskopicky provedené operaci) je obvykle voláním nemocného: „Tohle (míněno tím nemoc) si nezasloužím. Proč tolik trpím?“

Kýlu řeší lékař operací, ale nemocný by mu měl k úspěchu pomoci. Aby se potíže neopakovala, musí léčený duševně zvládnout a pochopit situace, do nichž je zasazen a k nimž kdysi sám vytvořil předpoklady. I poznání, že takto nemám jednat ani smýšlet, je pro jeho další vývoj důležité. Chovejte se k sobě vždy hezky, neboť děti v dospělosti obvykle opakuji chování, jež viděly u svých rodičů - považují ho za normální a chybný „vzor“ praktikují ve svém osobním životě i v nově založené rodině. A proto nechť děti vidí a cítí mezi svými rodiči jedině lásku. Je to velký vklad pro šťastný život Váš, Vašich dětí, dětí Vašich dětí a celé společnosti. To nejcennější svým vnoučatům (krásné dětství) můžete dát dřív, nežli se narodí - tím, že hezký partnerský vztah jako zářný vzor ukážete a mládí láskou provoníte svým dětem.

Snížená plodnost, neplodnost muže

Muž, který manželce poskytuje náležitou ochranu a vhodně využívá fyzických i psychických sil ku prospěchu svému, vlastní rodiny i jiných lidí,

nemá problémy s plodností ani se svou potencí.

Trvalá neplodnost je většinou pozůstatek dřívějších varování a chyb, které muž v době svého mládí, místo zmírnění a rozmělnění, ještě umocnil svým pravděpodobně tvrdým, na druhé se málo ohlížejícím jednáním. Tvrdostí se přitom nemíní jen fyzické násilné chování, ale též neústupnost a nepřizpůsobivost v jednání a myšlení. Mnohé dobré rady bývají pro člověka úplně zbytečné - jsou pouhou ztrátou času, jelikož se od něj odráží jako hrách, který je házený na stěnu.

Snížená plodnost a dočasná neplodnost muže, způsobená záněty varlat a omezením funkce hormonálních žláz včetně prostaty, ukazuje, že v dané době je nevhodné, aby se stal otcem. Jeho dočasná neplodnost je jistým darem pro jeho ženu (byť ta po dítěti velmi touží), poněvadž mít prvního nebo dalšího potomka s mužem, který již nyní ženě nepomáhá s úkoly v rodině a moc se nestará, není žádná slast a ani dobré. Nemoc je zárukou, že až v pravý čas bude dána možnost vzniku nového života. Léčení relativně krátce trvající mužské neplodnosti nemusí být vedeno lékařsky. Sníženou funkci hormonálních žláz lze upravit vhodnou stravou (hlavně s dostatkem zinku), milým jednáním, nenošením slipů a sprchováním pohlavních orgánů (varlat) střídavě studenou a teplou vodou.

Máte-li méně spermií v ejakulátu (navíc málo pohyblivých), podívejte se trochu na sebe. Na Vaši rozhodnost, lehkost a optimismus, s nimiž vystupujete den co den mezi lidmi. Jak procházíte životem? Jste opravdu pracovití? Anebo naopak nepřeháníte své pracovní aktivity a nenakládáte na své tělo víc, nežli je schopné ve zdraví unést? Jste dostatečnou oporou své manželce? Nebojíte se toho, co Vám mohou přinést zítřky? Když si vážíte jiných a vycházíte jim vstříc, je prospěšné, aby se Vaše vlastnosti šířily - třeba prostřednictvím Vašeho potomka. Věřte, že Váš sen se naplní a snažte se nejen léky, ale také svým chováním přispět k tomu, aby se tak stalo v době, kdy budete mít „dům plný lásky“.

Někdy k otěhotnění ženy, ač podle lékařských vyšetření jsou oba partneři plodní, nedochází kvůli spojení několika relativně nepodstatných příčin snižujících plodnost - žena má kyselejší prostředí v pochvě i děloze (čili jistou zapšklost k světu i partnerovi) a je emočně nevyrovnaná (což zatěžuje hormonální systém), její muž je zase přepracovaný, nosí slipy, těsné rifle a má v oblibě hodně kořeněnou stravu i obdobně provozovaný intimní život (vše uvedené počet spermií v ejakulátu snižuje). Mnohdy si partneři ještě zcela nerozumí a vzájemnou láskou nejsou až „do morku svých kostí“ prodchnuti, a tak si na dítě musí chvíli počkat (což je k dobru všem).

Jeví-li se příčina neplodnosti jednoznačně v jednom z partnerů, ani tehdy neříkejte: „Já jsem v pořádku, takže snažit se musíš Ty.“ Ten kdo

je plodný, ať se všemi vhodnými způsoby snaží být „superplodný“, aby, když u toho druhého (skoro neplodného) dojde k mírnému zlepšení zdravotního stavu, svou partnerku oplodnil či žena nabídla spermiím muže prostředí a cestu, kterou jedna z nich v pořádku a k všeobecné radosti projde a vajíčko ve vaječniku oplodní.

Dítě počínají dva, a tak je vhodné, aby v případě podezření z neplodnosti manželé absolvovali (šli na) všechna vyšetření a procedury spolu.

Duchovní hrází, jež způsobí, že žena z různých příčin (v obou partnerech ležících) neotěhotní, může někdy být určitá „opatrnost“ některého z partnerů a kvůli ní neuzavření sňatku. Toto tvrzení samozřejmě nelze rozumem dokázat a vědecky doložit, ale moudrý ví své. Zázraků pár již jsem zažil, největší přišly, aniž jsem se snažil. Zázraků pár mně bylo dáno zřítí, neboť pokoj ve mně vládl a netoužil jsem míti (viz „Řeč srdce“ str. 84).

I hrdý muž může zkusit vypustit ze srdce upřímnou prosbu: „Bože, prosím, jsme-li toho hodni, požehnej nám.“ Vzdej se hrdosti a pak Lásce.

Má-li muž sníženou plodnost či (dočasnou, třeba na větší část tohoto života) neplodnost, ke kýžené změně zdraví jeho pohlavních orgánů mu pomůže i přečtení obdobné kapitoly vztahující se k ženám (viz str. 166).

Pohlavní nemoci

Pohlavní nemoci se rozšiřují obvykle pohlavním stykem s jedinci, pro které je čistota těla, duše i ducha (čili osobní hygiena a mravnost myšlení) pojmem málo známým a podceňovaným.

Žena, která za úplatu nabízí své tělo k potěšení jiným, v srdci ztvrdla, neboť se intimně spojuje nejenom s tím, koho miluje (obvykle i prostitutky mívají trvalejší vztah) nebo milovala (když si touto „živností“ přilepšuje „za zády“ svého nic netušícího manžela, nedá se hovořit o tom, že ho ještě miluje), ale i s muži, od kterých dá moudrá žena rychle „ruce pryč“. Pohled prostitutek na život a jeho hodnoty trpí jistou úchylnou a obdobně mylné hodnoty vyznávají rovněž jejich zákazníci. Prostitutky musí během vykonávání své „práce“ potlačit své city, stát se kamenem. Způsob obživy, který si zvolily, není dobrý. „Zákazníka“ sice obvykle potěší, jenomže on potom přinese domů „pytel sazí“ (skrže prostitutku se valí duchovní čerň)

a navíc jeho úcta k vlastní ženě dál uvadá. K ochlazení manželského soužití záletníka dochází, jelikož jeho třeba čtyřicetiletá manželka většinou není tak atraktivní jako pětadvacetiletá dívka, v jejíž náruči muž za úplatu „relaxoval“. Využíváním „sexu za úplatu“ rovněž roste mužské ego:

„Když mám dost peněz, můžu mít každou (míněno tím prostitutku nebo ženu volnějších mravů).“

Z hlediska prospěchu rodiny a společnosti je prostituce nezdravý jev atomu odpovídá i určitá obrana shůry - nad „prostopášníky“ visí „Damoklův meč“ kapavky, syfilisu, viru HIV i nemoci AIDS, herpesu genitális (opar v oblasti zevních pohlavních orgánů), trichomoniázy nebo kondylomatů (kožních výrůstků podobných bradavicím). Většinou je nutné léčit také sexuální partnery toho, kdo se pohlavní nemocí nakazil, což vysvětlit doma manželce asi není moc příjemné.

Stejný stejného si hledá a z tohoto pohledu je intimní styk s osobou infikovanou pohlavní nemocí vlastně vyvrcholením předchozích špatných myšlenek, chybných ideálů a zvrácených lidských představ.

Pohlavní nemocí je nakažen a trpí, kdo myšlením i jednáním roznáší infekci tělesnosti, kdo je vyznavačem kultu těla a svého osobního prospěchu. Jestliže dodržíte oba manželský slib a svému životnímu partnerovi zachováte věrnost, nemusíte se pohlavních chorob obávat.

Frigidita, impotence, homosexualita

Lidský duch nezná polaritu - není buď výhradně mužský, či ženský. Duch je bezpohlavní; do mužského nebo ženského organismu se vtěluje podle svých potřeb a pro naučení se dosud nezvládnutého. Přílišné střídání obou pólů se, při nesprávném prožití a nezvládnutí vlastností, kladů i slabostí některého z nich, může projevit impotencí, frigiditou či homosexualitou.

Frigidní (čili pohlavně chladná) žena se neumí otevřít. Nevěří mužům a bojí se jich. Strach vyvěrá z hloubi její duše, vědomě si obavy z příslušníků silného pohlaví vůbec nepřipouští a může prožívat (kromě intimní stránky soužití) šťastné manželství. Je-li její necitlivost pohlavních orgánů na dráždění i na průběh vlastní soulože již od narození, souvisí problém s minulostí. Možná ženin duch zažil někdy znásilnění (vojáky, kteří táhli přes vesnici, majitelem panství, na němž sloužila, anebo vlastním hrubě se chovajícím mužem), z jeho hrůzy má stále až panický strach, a tak se raději nedobytně zavřel. Druhou možností frigidity od narození je, že nyní ženu oživující duch mohl žít před několika stoletími v mužském těle a k něžnému pohlaví se nechoval právě dobře. Nyní opačně - do ženské „schránky“ vtělený - duch má asi podobně nechápavé jednání zažívat, jenže toho a hlavně mužů se obává (vždyť na vlastním příkladu poznal, jak dovedou být k ženám zlí a necitliví), a proto se frigiditou možnému nelehkému údělu, a zejména intimitou, brání. Nezkoušejte dotýcnou vyléčit „nápaditým“ intimním životem. Léčte ji něhou, citlivým a úctyplným jednáním s ní i s ostatními lidmi. Když bude žena kolem sebe cítit lásku, „ledy“ minulosti pomalu roztají.

Předešlé doporučení ještě více platí, došlo-li k pohlavnímu chladu v průběhu života, neboť k dané ženě se někdo nezachoval dobře a rozbil její pohled na intimní stránku soužití ženy s mužem. „Pachatelem“ je obvykle její manžel nebo přítel z doby, kdy ještě byla svobodná, či jiná, asi nepříjemně ji někdy obtěžující osoba (v práci, na ulici apod.). Frigidita vzniká nepříjemným prožitkem a až panickým strachem z jeho možného opakování.

K projevení frigidity během života může dojít i po těhotenství a porodu - v tom případě žena velice toužila po dítěti, ale málo po svém muži (dítě je bezkonkurenčně v jejím životě první a partnerovy touhy jsou odloženy někde dozadu). I když se za jistý čas po porodu snaží dotýčná se svým manželem jako před ním vcelku spokojeně intimně žít, nejde to; pohlavní styk jí najednou „nic neříká“. Svou nemocí směrem k partnerovi vysílá své nejniternější pocity: „Chtěla jsem dítě, a to mám, ty mně nyní dej pokoj, mám důležitější starosti a činnosti.“

Nejeden muž se mylně domnívá, že svou manželku a paní nejlépe pohlavně uspokojí, když bude silný a vytrvalý „samec“ - jeho představa intimního soužití je tak trochu zvířecí. Touha po vynikajícím sexuálním výkonu ústí v projev mizerný, následkem čehož je další snaha „zazářit“ a opakovaný neúspěch. Přidá-li k tomu partnerka slovní vyjádření či jen z ní vyzařující pocit: „Ty jsi ale břídil,“ je dílo zkázy dokonané.

Možná nejsi impotent (neboli muž neschopný soulože), možná máš v sobě jen velký duševní zmatek. Nekupuj si Viagra ani žádné pomůcky, jimiž docílíš ztopoření pohlavního údu, ani se nedívej, aby ses „vzrušil“, na pornofilm - tím vším se Tvůj problém bude spíše ještě zhoršovat (byť momentálního cíle díky nim třeba dosáhneš). Opravdu milý ke své ženě buď, a ona se Ti otevře. Pak pomalu a zlehka dosáhnete oba příjemných okamžiků, neboť s Vámi a mezi Vámi bude skutečně láska. Žena by měla část své energie „ušetřit“ pro svého manžela na večer, a stejně tak muž by měl být schopen obvykle v závěru dne předat něžně a s úctou část svých sil své paní. Co pomůže, že v práci máš výborné nápady, vyděláváš „tisíce“, dokážeš naplánovat a řídit třeba přeložení koryta řeky, když toho nejdůležitějšího člověka ve svém životě nepohladiš, nepochválíš a nenajdeš si čas ho vyslechnout. Z tepla domova a lásky ženy pramení mužská síla.

Skutečná impotence je důsledkem přehnaného zájmu o ženy a velmi neuctivého chování k nim. V některém životě se dotýčný možná dostal do postavení, že mohl mít „na co a na kterou si ukázal“ (děvečka přece musela vyhovět pánu, který jí dával živobytí, nebo co zmohla jedna žena proti třem „nadrženým“ a alkoholem notně „posilněným“ chlapům, jež na polní cestě potkala), ale otázkou je, zda měl využít „možnost“ i slabost ženy, již (i prvním případě) znásilnil (děvečka byla k intimnímu styku sice svolná, ale vnitřně s ním zásadně nesouhlasila). S minulostí již nic

nenaděláš, hlavně se chovej mravně nyní. Impotencí se dávný viník a hříšník (v současnosti už slušný člověk) trestá a duchovně čistí.

O nebezpečí sebeukájení, které je v současnosti rozumem a sexuology hodnoceno jako činnost neškodná a příjemná, je blíže pojednáno na str. 191. Jenže některým lidem, jsou-li dlouho bez přítomnosti druhého pohlaví, ani masturbace a onanie nestačí. Dlouhé plavby na lodích absolvovali v minulých stoletích námořníci. Chlapi to byli silní a větry ošlehaní, čemuž většinou odpovídala i síla jejich pohlavního pudu...

Pro oko lačného diváka (který by zasloužil výprask a zatěžuje si prostatu) hrané lesbické hrátky heterosexuálních dívek, které se živí pornem a prostitucí, se negativně otisknou na jejich duchu. Dnes jsou pohlavně správně orientovány, ale „nahrané“ milování s osobou stejného pohlaví, jemuž vládne pán temnoty, způsobí, že někdy příště budou schopny jako partnera přijmout jedině ženu. S čím kdo zachází, tím také schází.

Vcelku málo skutečně ze srdce vycházející lásky stačí, aby v intimní oblasti bylo dosaženo blažené spokojenosti. Jenže lidé (hlavně pak muži) si myslí, že čím více „novinek“ během pohlavního styku vymyslí a prakticky zkusí, tím to bude lepší. A tak zejména mladí lidé, někdy aby nebyli zahanbeni svými rádoby zkušenějšími vrstevníky („A vyzkoušel jsi již...“), uskutečňují nové a nové sexuální praktiky (už se nedá hovořit o lásce a milování), jejich duch uvadá a aura tmavne. Dotyční „novátoři“ obvykle v daném životě plně neprožijí tíhu svého nedobrého přístupu k intimnostem, a tak je jim kříž (např. homosexuálními sklony) dán někdy později.

Homosexualita je duševní odchylka, projevující se trvalou pohlavní a citovou orientací na příslušníky stejného pohlaví. Vzniká nesprávným chápáním vztahů muže a ženy a spíše skrytě se projevuje u poměrně velké části populace. Lidé, u nichž se homosexuální sklony silně projeví, nemají jednoduchý život; opravdu není o co stát. Homosexualitou slaběji zkoušený spíše bisexuální jedinec by měl najít vnitřní sílu a přiklonit se na správnou stranu. I když pohlavní žití i běžné chování homosexuálů je nesprávné, neměli bychom jimi opovrhovat. Kdyby jejich intimní život správný byl, mohli by mít spolu děti a udržovat lidský rod. A co se týká chování - co byste asi pověděli svým školou povinným dětem, kdybyste s nimi procházeli parkem a uviděli na lavičce dva mladíky, z nichž jeden by seděl na klíně toho druhého a vášnivě se líbali? Asi byste svým dětem řekli: „Nedívejte se tam,“ a těžko byste jim danou situaci vysvětlovali.

Aby nás obdobné „někdy příště“ nepotkalo, nevyhledávejme žádná sexuální šidítka a zvrácenosti. Chovejme se mravně a tím chraňme čistotu své duše. Čím se člověku v životě lépe daří, tím opatrnější by měl být, neboť ruku v ruce s jeho zvyšujícími se možnostmi (obvykle danými ekonomickým blahobytem) roste také chuť ochutnat „zakázané ovoce“ a zkusit něco pikantního - informace na stránkách bulvárních časopisů

a inzertních novin jsou toho dokladem.

V současnosti velice diskutované soužití dvou lidí stejného pohlaví je sice nejvhodnějším, ale vůbec nevhodným řešením. Homosexuální sklony zůstávají při tomto způsobu života v lidském duchu uloženy a dotyčné osoby (možná trochu rozmělněny) trápí také v příštím vtělení. Kdo se snaží dosáhnout kvalitního duchovního poznání a je přitom homosexuální orientací těžce zkoušený, ten by měl celý svůj život „ustát“ bez intimního partnera stejného pohlaví (či alespoň žít bez něho sám v letech, kdy jeho pohlavní pud už není tak silný). Pokouší-li se člověk správně, a tudíž náročněji, řešit osudová trápení, je mu k naplnění jeho chvályhodných snah „z nebe“ žehnáno a mocně pomáháno. Dotyčný homosexuál najde v životě hodně porozumění a lásky, aniž pohlavně a s někým žije. Možné je i to, že příkladným jednáním a smýšlením ještě v tomto životě svou „indispozici“ vyhladí, a třeba ve zralém věku začne žít ve společné domácnosti s osobou jiného pohlaví a bude mu s ní moc dobře.

Pokorné a nespokojenosti prosté nesení kříže přináší sladké plody.

Hypersexualita

Když Izraelci na Sinajské poušti reptali, že nemají co jíst, seslal jim Hospodin po Mojžíšově prosbě z nebe manu. Lidé ji sbírali, mleli a pak vařili v kotlících nebo z ní připravovali chleby. Zpočátku všem chutnala, jenomže časem se jim omrzela a vzpomínali na to, jak se, ve srovnání s životem na poušti, měli dobře v Egyptě. „Chceme maso,“ volali a také ho dostali. Když už celý měsíc jedli opečené a vařené křepelky, které k nim přihnal a na zem svrhl vítr od moře, maso se jim zhnusilo. A zase naříkali, nadávali a opakovaně pošilhávali po něčem lepším.

Od těch dob jsme se moc nezměnili. I dnes si vcelku běžně nevážíme toho, co máme, vlastníme a nedoceňujeme člověka, jehož jsme si vybrali, aby stál až do naší smrti vedle nás.

Máš docela hezkou a hodnou manželku, jenomže říkáš, že si moc nerozumíte. Doma by sis přál rušnější intimní život, ale svým chováním k němu podmínky nevytváříš (viz str. 406). Nespokojený (vlastně sám se sebou) hledáš erotiku alespoň na podívání - na internetu brouzdáš po stránkách plných sexu, listuješ v nemravných časopisech, sem tam si půjčíš „osvěžující“ DVD a opíjíš se nahými těly žen, které si tímto způsobem chtěly svůj život původně zjednodušit. Je to „jen“ koukání, ale...

Až se příště narodíš, možná potkáš a za manželku pojmeš ženu, která „to“ bude chtít stále. Bude po Tobě denně vyžadovat intimní styk a někdy třeba až pětkrát, a to nejen ve dvaceti, ale i ve čtyřiceti či pětapadesáti letech. Co jsi chtěl, to máš. Čím jsi zacházel, to Tě dnes doslova moří - buď

je sexuálně nezdravě aktivní Tvá žena (nymfomanie), či bývá věčně sexuálně neukojený Tvůj manžel (satyriáza).

Ke svým současným schopnostem, vědomostem, sklonům a úrovni poznání jsi doputoval ze své minulosti a přítomnost je klíčem ke komnatám Tvé budoucnosti. Opravdu moudře proživej své dny a nenechej se z příjemné cesty radoby radovánkami úplně svést. A nespolehej na to, že onemocníš-li, zachrání Tě léky nebo operace (hypersexualita se dá relativně dobře stabilizovat psychoterapií, hormonální léčbou či utlumit přípravky na bázi antiandrogenů - ty ale negativně ovlivňují plodnost).

Nauč se správně rozlišovat, co je přirozené a co již jednáním s prvky posedlosti. „Žadoní-li" Tvůj čtyřicetiletý manžel skoro každý druhý den o intimní splynutí a je Tebou přibližně šestkrát měsíčně vyslyšen, hypersexualitou rozhodně netrpí. Pravidelný, oba partnery především citově uspokojující intimní život je známkou šťastného manželství.

Promiskuita, sebeukájení

Nejzajímavějším objektem pro muže je bezesporu žena a ženu zase upoutá nejvíc muž. Někdy se Vám sice může zdát, že muže daleko intenzivněji přitahují automobily, motorky, fotbal, hokej, myslivost či rybaření, avšak není tomu tak. Občas si možná pomyslíte, že pro ženu je mnohem důležitější oblékání, krášení se, nakupování šperků a sbírání informací o druhých, ale není tomu tak.

Pro zachování lidského rodu je třeba, aby muž potkal ženu, po čase se oba intimně sblížili a v oboustranné lásce počali nového človíčka.

Aby se po čase intimně sblížili... - někdy je tento čas velice krátký, poněvadž mnozí lidé berou své pohlavní orgány jako levný zdroj zábavy. Důležitost intimního života a sexu překračuje u moderního člověka leckdy zdravou mez.

Samotná promiskuita čili časté střídání partnerů není nemocí a může být zčásti zapříčiněna složitějším osudem - v současném životě má daný jedinec rozmotat velký uzel v partnerských vztazích, který svými chybami vytvořil v minulosti svého ducha. Například dávný „erotoman", svůdce žen a sňatkový podvodník nemůže nyní najít bezpečný a stálý partnerský přístav. Dochází-li při jeho četných známostech, které zakrátko končí rozchodem, obvykle i k pohlavnímu styku, střídá-li člověk často intimní partnery, hovoříme o pohlavní promiskuitě, která negativní dopady na život a zdraví dotyčné osoby většinou má. Neblahé zasažení „sexem" se neprojevuje okamžitě. Prvotně se odráží na psychice a teprve posléze i na těle. Je-li daný jedinec nemocný, málokdy shledává možnou souvislost zejména nemocí prostaty, varlat, dělohy, vaječníků a prsů se svým intimním soužitím. Časté střídání intimních partnerů obvykle tíživě

zasahuje též ledviny, žlučník a žlučové cesty, nervovou soustavu a někdy i pohybový aparát.

Pohlavní pud mužů je denně povzbuzován spoře oděnými slečnami, které se na ně usmívají ze stránek bulvárního tisku, i současnou módou, díky níž mnohé ženy ukazují prakticky všem podstatnou část svých ňader. Muži pak, vcelku přirozeně, po intimním sblížení a pohlavním styku hodně lační. Své hovory s ženami podbarvují dvojsmysly a milostnými návrhy, „přátelsky“ své spolupracovnice i známé poplácávají nebo dokonce osahávají a své intimní představy si umocňují sledováním nemravných filmů či „surfováním“ po různých internetových erotických stránkách a chatech. Ženy zase vystavují svá těla na odiv prostřednictvím mnoha modelingových agentur, za úplatu nabízejí mužům erotické masáže i pohlavní styk v nočních klubech a ve svých privátech.

Věrnost mezi mužem a jeho ženou je dnes slovem trochu omšelým a hlavně v oblastech s hektickým životem (čili ve velkých městech) často porušovaným, což dosvědčuje i vysoká rozvodovost.

Nemůžeme říct, že se takto „hříšně“ chová až tato generace. Lidé plynule navazují na minulost (do níž patří i sexuální orgie z dob starého Říma). Místo toho, aby hříšnému tlaku dávných věků odolali, vábení sexu a své pudovosti ještě více podléhají. Tím zacházejí do velice ponurých končin mravního bahna a duševní zkázy.

Co máme doma nebo s kým „chodíme“ a občas se i intimně spojíme, to nám mnohdy nestačí, atak se mnozí lidé pohlavně ukájejí ještě sami rukama nebo různými pomůckami. Masturbace je skoro běžná u dospívajících chlapců, u děvčat je naštěstí méně častá.

Pohlavní sebeukájení je sice tělu v daných chvílích příjemné, jenže narušuje zdravý tělesný a hlavně duševní vývoj. Masturbováním si člověk vyvolává blažené pocity, ale na druhé straně se velice fyzicky a hlavně psychicky vyčerpává. Do krve se sice vyplavují pocit štěstí navozující endorfiny, avšak současně se intenzivně spaluje hořčík a zásadně narušuje duchovní ochrana dotyčného. Výsledkem sebeukájení mohou být navenek spořádaní manželé a manželky, milí mladíci a slečny, ale uvnitř doslova erotiční štvanci a duševní zoufalci.

Masturbace a onanie poškozují lidi spíše duševně než fyzicky, neboť tělesně jsou vcelku přirozené - vždyť jestliže nás svědí pokožka třeba na předloktí, máme tendenci si předmětné místo škrabat. Některé pocity se snažíme jinými vjemy přehlušit, další nás tělo nabádá umocnit. Masturbující člověk v duši cítí, že jeho sebeukájení není správné. Ale vnímá to pouze v mihotavých okamžicích, v nichž je i on s Bohem těsněji spojený (Bůh s ním dlí neustále). Obvykle co je příjemné pro tělo, bývá současně prudkým jedem pro lidskou duši a její čistotu.

Když u svého malého dítěte zpozorujete, že se dráždí prstíky v oblasti genitálií, snažte se jeho pozornost od konaného odtáhnout - ne striktními zákazy, nýbrž pozitivně směřovanou tělesnou aktivitou a láskyplným vysvětlením nevhodnosti činěného.

I skladba našich jídelníčků a dostatek potravy přispívá k tomu, že se nám v pohlavní oblasti hromadí energie a touží po vybití. Vybijte ji ušlechtilé - prací, sportem, procházkami. Zkultivujte ji. Snažte se mravně zdolat „volání rodu“ a své pohlavní orgány si sami nikdy nedrážděte.

Nechť intimních spojení je u Vás doma spíše méně, avšak o to více ať jsou všechna prosycena skutečnou láskou. Intimní spojení muže jedině s jeho ženou budiž nám posvátné, jakož i části těla, jimiž se uskutečňuje. Neboť psychické a duševní následky sebeukájení (a též vyzařování s ním spojených dráždidel - obvykle erotických filmů a časopisů) se jednou nepříjemně projeví, byť sexuologové tvrdí pravý opak.

Uslyšíte-li modernější názor či postup, automaticky to neznamena, že je pravdivější a lepší nežli ten dosavadní. Onanie zvýrazňuje u mužů sklony k neuctivému jednání k ženám, masturbace zvyšuje u žen četnost jejich špatných nálad (endogenních depresí) a psychických poruch. Je-li sebeukájení dlouhodobější, může se stát jedním z významných faktorů vzniku onemocnění pohlavních orgánů (vědecky toto tvrzení, obdobně jako existenci Boha, nelze dokázat).

Doporučení, že pohlavní sebeukájení pomáhá při léčbě některých nemocí (např. migrén), je scestné, byť ojedinele tomu, kdo se při něm necítí být vinen, může bolest (např. hlavy díky invazi endorfinů) zmírnit. Masturbací sice navodíš tělu příjemné pocity, jenže srdce (tímto pokoušením sil zla) neotevřeš. Abys byl trvale zdravý a šťastný (i bez migrén), k tomu nejvíc potřebuješ otevřít své srdce (viz „Dar zdraví“ str. 271).

Projít životem bez mravní poskvrny je velice obtížné. Nestačí, že se vůbec nebudeš dívat na stránku bulvárních novin, které si občas kupuješ a na níž se pravidelně objevují „nahotinky“. Bulvární tisk, natož erotické časopisy, vůbec neber do ruky. Včas vypínej svou televizi a nepovzbuzuj svou mužnost či ženskou vášeň sledováním pochybných filmů s někdy až zvráceným obsahem. Svatý není nikdo z nás, avšak mířit ke svatosti můžeme a měli bychom všichni.

Žena je pro muže palma v oáze, muž pak ženě zahradníkem, který svou palmu v oáze ošetřuje a její stín (náruč a blízkost) velice vyhledává. Se svým manželem prožijte celý život jako dvě hrdličky - stále přimknutí k sobě, čistí na těle i na duši.



Pokud si bereš ženu za manželku (muže za manžela), anebo žiješ-li nesezdán(a) ve společné domácnosti s partnerkou (partnerem), přijímáš zároveň úkol jí (jemu) pomáhat. V životě nejsou jen štěstím prosluněné dny, život není lehký jako peříčko. Toho by sis měl být neustále vědom. Jednou Ty partnerovi, jindy on Tobě je kromě štěstí i jistou zátěží, brzdí Tě v rozletu a v naplňování Tvých tužeb a přání.

Jedním dosti zapomínaným slovem, jehož význam se učíme v životě naplňovat, je tolerance - umění správně se přizpůsobit druhému, umění odpouštět, dar milovat vždy a každého. S čistým srdcem, se stálou vírou v cenu a správnost volby svého partnera máme jít životem. Stejně přitahuje stejné, snad jen, kvůli doplnění, trochu odlišně složené. Kdo lásku nedává, toho jí mnoho v životě nečeká. Kdo se naučí zastavovat a druhé chválit i hladit, k tomu přichází sladká odměna spokojenosti těla i duše.

Cti svého partnera svým jednáním i v myšlenkách. Chceš-li naplnit svoje tužby, naplň nejprve jeho. Vyzdvihuj partnera nade vše, i nad děti své, neboť s ním jsi je počal (a), s ním je máš vychovávat. Kde láska mezi mužem a ženou září a prosvětluje jejich příbytek, tam také láska v dětech roste a zůstává navěky.

Milujte se a množte se. Necht' Vaše láska je opravdovou láskou - ať je trochu odlišná od zvířat a není jenom naplňováním a uspokojováním živočišných pudů. Necht' Vaše láska vychází z duše a tělesné projevy ji doplňují a umocňují. Posílám Vám pokoj, přeji štěstí a Boha prosím, aby d.íl kopec lásky do Vašich životů a chránil ji i Vás.



SMYSLOVÉ ORGÁNY

Krátkozrakost, dalekozrakost, vetchozrakost, astigmatismus, barvoslepost - náhlé zhoršení zraku - zánět slzovodných cest, zánět spojivek, trachom, ječné zrno - zánět okrajů očních víček, padání a nepravidelný růst řas - šilhavost, tupozrakost - zelený a šedý zákal (katarakta, glaukom) - zánět sítnice oka (retinitida), degenerace a odchlípení sítnice, retinopatie - dvojité vidění, slabozrakost, slepota - zvýšená tvorba ušního mazu, mazová zátka a furunkl v uchu - zánět středního ucha (otitis media) - otoskleróza, poškození sluchu, hluchota (surditas) - Meniérova nemoc - poruchy rovnováhy, závrať (vertigo) - šelest a pískání v uších (tinitus) - úbytek a ztráta čichu - ztráta chuti - svědění pokožky, kopřivka (urticaria) - exantém (vyrážka), toxoalergický exantém, ekzém (dermatitida), atopický ekzém - dermorespirační syndrom - hnisavé záněty a vředy, bradavice (veruka) - potíže s pleť, změny v obličeji - zvýšená tvorba mazu (seborea) - akné (trudovitost mladistvých) - typy, narušení, předčasné šedivění a nadměrné vypadávání vlasů - lupy ve vlasech - problémy s nehty, lakování a kousání nehtů - opar (herpes), pásový opar (herpes zoster) - psoriáza (lupénka) - nadměrné pocení - mykóza (plíseň) mezi prsty a nehtů - celulitida - negativní účinky slunění, solária, rakovina kůže - sklerodermie - popáleniny kůže - vitiligo - omezení hmatu.

Člověku byly na jeho cestu životem dány dary vidět, slyšet, vnímat čichem, dotykem a chutí, a navíc o tom, co vidí, slyší, cítí, ohmatá si nebo ochutná, může s druhými lidmi mluvit. Pestrou paletu vjemů, které poskytuje život uprostřed matičky přírody, smysly zpracovávají, vyhodnocují a poté zařazují do kolonek - nádherné, ošklivé, hezky znějící, hlučné, příjemně vonící, páchnoucí, měkké, drsné, sladké, hořké. Je na nás, abychom vnímané pravdivě pochopili, aby nám smysly vskutku pomáhaly, usnadňovaly naši životní pouť a nezavedly nás na scestí. Všimáme-li si málo nápoděd života, na něž nás smysly upozorňují, a ještě méně se podle nich řídíme, přichází omezení a onemocnění smyslových orgánů.

Krátkozrakost, dalekozrakost, vetchozrakost, astigmatismus, barvoslepost

Díky očím vidíme svět. Oči nám pomáhají v celé šířce i hloubce pastelově chápat naše životní radosti i bolesti a vidět krásy i hrůzy, jež se dějí ve světě či kolem nás. Nejsme dokonalí, a tak často porušíme rovnováhu vnímání současnosti a obzorů svého života. Důsledkem toho jsou poruchy vidění. Duševní vada, jíž je rozporuplné vnímání dneška a zítřků, se začas projeví na fyzickém těle oční vadou (omílání a upřednostňování minulosti na úkor „vychutnávání si“ přítomnosti zase zatěžuje hlavně tlusté střevo).

Položíme-li důraz na právě prožívaná dění, přičemž nebereme tolik v potaz, jak nás ovlivňují do budoucna, tíhne naše oko ke krátkozrakosti. Současnost, krátké vzdálenosti, vidíme dobře, chápeme zřetelně, jenže příštího správně nedohlédneme, předměty v dálce se nám utápějí v mlze. Léčba krátkozrakosti vykazuje dobrých výsledků hlavně u dětí - dospívání totiž příznivě doplňuje lékařskou léčbu, neboť dítě si víc a víc uvědomuje zákony a zvyklosti soužití lidí a chodu světa. Dá se říct, že krátkozraké dítě má v sobě tendenci k lehkovážnosti nebo (prožívá-li si v tomto životě protiklad svých minulých chyb a ne jejich pokračování) je až nezdravě snaživé a chováním „na svůj věk moc dospělé“.

Dalekozrakost je hlavně výsadou stáří. Člověk v letech vnímá budoucnost daleko konkrétněji a s obavami, které ještě podporují stále častěji se objevující zdravotní obtíže. Odkvétající jedinec i čteněji myslí na svůj různě vzdálený odchod z tohoto světa a přemítá, co ještě musí udělat, než k němu „přijde smrt“. Na druhé straně starší člověk, podvědomě svázaný svými povinnostmi, už výrazně méně než v mládí projevuje radost z prostých krás všedního dne. Ač je třeba vcelku šťastný, stejně má jeho štěstí háček, je tam alespoň jedno větší ale. Říká: „Už mám vše hezké za sebou, již mne čekají jen nemoci, zvýrazňování projevů stáří a nevšimavost druhých.“ Tyto myšlenky dostávají s narůstajícím věkem stále větší prostor a někdy člověka úplně ovládnou. Ruku v ruce se slábnoucími funkcemi čistících orgánů těla (jater a ledvin), které kvalitu zraku velmi ovlivňují, způsobuje pesimistický názor na další průběh života kromě ztuhnutí svalů v oblasti krku též poruchu vidění - dalekozrakost. Smysl života ale neupadá a cena člověka se nesnižuje s rostoucím věkem.

Ač nám to budou říkat jedni i druzí, byť to uslyšíme zprava i zleva, stejně neuvěříme, že člověk v letech je nádherně vybroušený diamant. Tělo dotyčného je sice slabé, ale jeho duch obvykle během těch hezkých i hodně těžkých let zmoudřel. Ale čím jsme starší, tím často i „tvrdší“ hlavu máme, rady druhých málo slyšíme a pochvaly spíše zamítáme. Ve stáří nezřídka názory člověka zkostnatí a dotyčný kolem sebe moc krás nevidí. Kdybys byl optimističtější a aktivnější duchem (ne tělem, to už má právo spíše odpočívat), vetchozrakost (neboli „stařecká“ dalekozrakost)

by Tě tak brzy a tak intenzivně nepotkala. Většina lidí vnímá smrt jako konec všeho, po několika letech v důchodu upadne na duchu a vpluje do časů jisté beznaděje. Pro koho je hnací silou života skutečná, nedogmatická víra v život věčný a její praktické naplňování, tomu tuhnou oční čočky pomaleji, než je v populaci obvyklé, a vidí docela dobře i v pozdním věku (samozřejmě pokud své oči nepřemáhá pro ně náročnou činností - třeba celodenní prací na počítači, čtením při špatném osvětlení, jednostrannou stravou apod.).

Astigmatismus, zapříčiněný nestejným zakřivením rohovky, omezuje vidění do blízka i do dálky. Člověk zcela správně nechápe, co prožívá a ani co jej čeká, jakou budoucnost si svým současným jednáním vytváří. Mnohdy moc nerozumí ani sobě a své roli v životě. Přeceňuje či nedoceňuje vlastní schopnosti, své rodinné i pracovní postavení, zbytečně riskuje či váhá a často mění směr svého snažení i žebříček životních hodnot. Vnitřní zmatek se projeví i v oku, jež zrcadlí velikost, čistotu, hloubku a vyrovnanost lidské duše. Oči jsou věrný obraz lidského charakteru.

Oční poruchy u dětí vznikají jako důsledek rozporu mezi tím, co okolo sebe vidí, a tím, co by si přály vidět i prožívat. Jistou dispozici k poruchám lomivosti oka si přináší dítě mnohdy již na tento svět. Je-li snižená schopnost orgánu a ducha člověka pravdivě vidět a vyhodnocovat přicházející události nepříjemně umocňována rodinnými hádkami, napětím a nepochopením účelu manželství rodiči dítěte, potom se zdravotní dispozice k očním nemocem projeví záhy - již v dětském věku. V dospělosti, kdy se daný jedinec zvolna vyvažuje z vlivu rodičů, může dojít k nápravě zraku a odložení brýlí. Sebelepší lékařská péče, vhodně zvolené brýle a jejich nošení obvykle nic zásadně nevyřeší beze změny rodinného prostředí a snahy dítěte oprostít se co možná nejvíce (avšak zároveň vhodně) od některých rodinných traumat a nedorozumění.

Barvoslepost je většinou vrozená, v průběhu života se někdy vyvine působením toxických látek. Barvoslepý obvykle nerozeznává červenou a zelenou barvu. Nemoc postihuje především chlapce. Zelená je louka, kterou kosí sedlák, červená krev, která stříkala z těl vojáků zraněných a zabitých v bitvách. Mnozí sedláci nechtěli, ale museli narukovat. Jenže pak se jim válčení docela zalíbilo... A dnes? Současná barvoslepost je pro jejich ducha relativně nevýraznou připomínkou na minulé hrůzy, na nevidění podstatného a krásného.

Nejcennější je mír - mír mezi národy, mír mezi lidmi i mír v duši každého člověka. Uč se pokoji i rozvaze v jednání a pak svou vnitřní pohodu nabízej druhým. Vždy a ke všem vyzařuj jedině mír.

Náhlé zhoršení zraku

Jsou chvíle, uprostřed nichž se nám vůbec nechce žít. Ať děláme, co děláme, lepší už asi to, co nás velice trápí, nebude. Ztrácíme půdu pod nohama a nemáme žádný cíl, k němuž bychom se upjali. Vidíme pouze dané neštěstí, bezvýchodnost určité situace, vnímáme smutný osud některého z našich blízkých. Ani kvůli tomu, co se kolem nás děje a hroutí, nemůžeme už pár týdnů dobře spát, a tak se nedivíme, že naše tělo má sklony „usínat“ přes den - náhle (během několika měsíců) se nám výrazně zhorší zrak a pak již obrysy našich životních tragédií tak ostře nevidíme. Ve chvílích velkého nebo bezcílného trápení nám slábne zrak rychleji, než je s narůstajícím věkem běžné.

Na každého člověka též přijde čas, kdy se v něm, za přispění vnějších podmínek, něco zlomí. Přestane myslet optimisticky, aktivně a vůči svým chybučícím blízkým milosrdně. Poměrně rychle se zaměří hlavně na sebe („Děti už jsou velké, již si musí poradit samy“) a na svou budoucnost, kterou nijak zvlášť pozitivně nevidí. („Ale s tím mým současným platem budu mít velmi malý důchod, měl bych si asi sehnat ještě jinou práci. Jenže na druhé straně - kdo ví, zda se penze dožiji.“) Člověk ztratí svou činorodost, ztvdne, vytratí se z něho radost a důsledkem toho všeho je konstatování: „Mně se za uplynulý rok tak moc zhoršil zrak. Vloni jsem si stěžoval, že když sedím v křesle, tak někdy hůře rozpoznám text na displeji DVD přehrávače, avšak dnes ze stejného místa ani nevidím, zda je či není na displeji něco napsané.“

Aby se neblahý proces zhoršování zraku zastavil, povzbud' své ledviny - čili ve všech lidech viz jejich dobré vlastnosti, byť Tě mnohokrát v životě zklamali a v budoucnu Tě ještě párkrát zklamou. K tomu potěš svá játra, a tudíž neboj se rozhodnout, pokud situace vyžaduje problém „rozetnout“. Bude-li Tvé rozhodnutí správné, předmětný vztah či dění se zlepší. Když pochybíš, budeš mít při včasném rozhodnutí ještě čas svou chybu napravit.

A rovněž si procvičuj krční páteř, poněvadž Ti bude scházet síla uposlechnout dobrých rad a někdy budeš až sveřepě setrvávat na svých stanoviscích.

Osuš si a protři oči, život je krásný, i když některé jeho úseky jsou těžké a bolí nejen Tebe. Věř v pozitivní obrat, vždyť jak dobré, tak i složitější události přicházejí ke všem lidem víceméně pravidelně a posléze je v obdobném rytmu opouštějí. Naděje je pro Tvůj náhle zhoršený zrak nejúčinnější lék.

Zánět slzovodných cest, zánět spojivek, trachom, ječné zrno

Slza, kanoucí nám z oka, je milost, která očišťuje duši. Když pláčeme, tehdy opravdu probouzíme a otevíráme své nitro a ukazujeme nejčistší city a myšlenky, schované v něm. Neštěstím a nedorozuměním s jinými lidmi k pláči dohnáný člověk přijme papírový kapesníček na utření si slz a nosu i od osoby, na níž by jinak jeho zrak neulpěl, natož aby se s ní o něčem bavil nebo jí sám s něčím pomohl.

Nestyďte se za slzy, avšak též příliš neplačte. Vše, co bolí a zdánlivě se nedaří, co se zdá nezvládnutelné a je velice bolestivé, má svůj smysl. Důvody, kvůli nimž pláčete, jsou nejenom utrpením, ale i pomocí pro Vás a jejich kvalitní zvládnutí bývá obvykle začátkem dalších hezkých dnů.

Zánět slzovodných cest a zánět spojivek mají společnou příčinu, jíž je nechť na něco se dívat, bolest při vidění toho, co se kolem nás děje. Něco se nám (obvykle v životech našich nejbližších příbuzných, v zaměstnání nebo v jednání našich přátel) hodně nelíbí, jenže my sami nemáme moc danou situaci či vztah změnit. Je-li reakce člověka méně chybná a jeho nespokojenost se odrazí jen smutkem, pocitem ponížení a potlačením vlastní osobnosti, přichází zánět slzovodných cest, omývající a vyhlazující vzdechy duše. Léčbou zánětu se z nitra vyplavuje i nedávný bol.

Když je nepřijetí těžkých, velikost ega prověřujících, okolností doprovázeno myšlenkami na odplatu tomu, kdo nemocnému zasévá do života jisté problémy, je projev na oku výraznější a nepříjemnější. Zarudnutí, otok a zvětšení víčka, které ohlašují zánět spojivek, člověka viditelně poznamenávají. Upozorňují na jeho velký vnitřní boj a jistou nelaskavost v myšlení. Otok překrývá a „zmenšuje“ oko. Omezuje pohled nato, co nechcete vidět a odmítáte v současné podobě přijmout jako dobré. Každé dění je nějak a pro někoho přínosné (ale tím obdarovaným nemusíte být vždy Vy).

Těžkou a dlouhodobou infekční formou zánětu spojivek je trachom. Způsobují ho chlamydie a jeho výskyt je častý v méně vyspělých zemích (např. v Asii a Jižní Americe). Duchovní důvod vzniku trachomu spočívá v nepřijetí těžkého osudu. Chuť žít nesmí člověk ztratit ani ve velice svízelných podmínkách, jinak sice žije dál, avšak odmítané někdy již nevidí (neléčený trachom vede ke ztrátě zraku). Nebudme slepí už teď a vděčně přijímejme, co nám dny přinášejí. Nebudeme-li v současných podmínkách spokojeni, může se příště náš duch vtělit do daleko horšího osudu a životních podmínek.

Ječné zrno je hnisavý vřed oka. S velikou zlobou a nenávistí se na něco díváš, nevhodnými zbraněmi a nečistými způsoby v myšlenkách

bojuješ s něčím, co se Tě momentálně velice týká a silně Tě zasahuje.

Dobrych výsledků dosahuje léčba ječného zrna za podpory vitaminů skupiny B (naplňují člověka optimismem, zdravým pohledem na věc i vědomím, že prožívané obtížně řešitelné situace jsou do jisté míry jeho žní) a vitaminu C (ten utvrzuje dotyčného v přesvědčení, že má pro život vše potřebné, a ukazuje mu, že se zlobou chápané okolní dění je pro něho vcelku nedůležité, je třeba se nad ně patřičně povznést a s klidnou myslí ho laskavě ovlivnit a řešit). Vypusť ze sebe veškerou zlost, která vzniká, když se díváš na své trampoty převážně rozumem, a k lidem - ke svým bratrům a sestrám - přistupuj se srdcem na dlani.

Člověk nedokáže plně pochopit Boží záměry, neboť je slabý, milující hezké a nové věci, citově často až nezdravě závislý na mnoha lidech i na svém pracovním a společenském postavení. Člověk je pevně zasazen ve hmotě a málokdo dokáže přes tuto velkou překážku vnímat svůj život jako duchovní učení a možnost ušlechtilého zrání.

Snažte se usmát, zvednout hlavu a optimismem si uzdravit uplakané oči i v bolestivých chvílích. Podívejte se na svět, na právě prožívanou situaci také z pozitivní strany a s nadějí očekávejte dny příští.

Zánět okrajů očních víček, padání a nepravidelný růst řas

Zánět okrajů očních víček se projevuje jejich mírným zarudnutím (signalizuje nespokojenost s okolním děním), zduřením a ráno bývají okraje víček pokryty příškvarý (večer je den konečně za Tebou, avšak do toho dalšího se moc netěšíš). Zavládne-li v Tvé duši pokoj a uvěříš, že se vše složité úspěšně vyřeší, Tvé oči se rozzáří. Smířením se s nezdary se zrodí životní optimismus a s ním se brzy dostaví Tvé vyléčení.

Při silnějším zánětu jsou oční víčka slepena tak, že někdy nejdou ani otevřít a pod příškvarý se objevují malé hnisavé vřidky. Když zánět zanedbáš, mohou Ti začít vypadávat nebo ohýbat se řasy. Řasy s víčky chrání chrám oka - nejenom před vnějšími nečistotami, ale někdy i před tím, co v zrcadle uvidí. Možná chceš k obrazu svému přizpůsobit kromě každého dne i svou tvář, zdá se Ti unavená, smutná a málo atraktivní pro lidi, kteří vyznávají hlavně vnější ztvárnění člověka i věcí.

„Klapka,“ a kameraman začne natáčet. Podobné klapnutí vnímavý uslyší, když otevře oči ztrápený člověk. Otevření očí je „slyšet“, neboť se málo tvoří slzný film, který roztírají víčka po rohovce. Založením smutní lidé mají i větší sklony k vypadávání očních řas. Protři si v duchu uplakané oči, usměj se a uvidíš, že se zlepší jejich fyziologická funkce - vidění a vše ho zajišťující a s ním související. Tvým hlavním posláním je žít a ne trpět.

Někdy se dítě v duchu ptá: „Proč tatínek na maminku křičí ? A proč ona na něho také ? Proč maminka pláče ? Proč spolu moji rodiče nemluví ?“ Ale odpověď mu nepřichází. Zánět okrajů očních víček se u něj objeví možná proto, aby nedorozumění mezi svými nejdražšími nevidělo. Onemocnění postihuje hlavně děti, jimž se hodně tvoří ve vlasech lupy. Chápání dětí (a lidí), které trápí větší výskyt lupů, bývá o cosi pragmatičtější, nežli je pro život vhodné. Lupy jsou tenká slupka, která jim brání přijmout slovo Bůh, jeho obsah a zahájit dlouhou vědomou pouť k němu. Hlavou vedené a lupy trápené děti se snaží pomocí svým rodičům (a občas i prarodičům, tráví-li s nimi hodně času) nějak vyřešit jejich „komunikační“ problém, a tak o něm ve svých malých hlavičkách, místo tichého snášení okolních třenic (čímž by je zklidňovaly a mírnily), usilovně přemýšlejí. Zarudnutí očí svědčí, že jejich obvykle velkou plačtivostí či častějšími onemocněními manifestovaná snaha neměla úspěch a dětská nespokojenost s tím, co se děje v okolí, přetrvává.

Když se oční řasy stáčí směrem k oční kouli, trvale dráždí a časem poškozují spojivku a rohovku. Lidé, kteří se potýkají s tímto zdravotním problémem, v sobě často nosí názor: „Ten, kdo víc trpí, má možnost rychleji růst.“ Lze u nich vyzorovat sklony k seabemrskání a stálému šťourání se ve vlastních ranách. Člověk, jenž více trpí a má složitější život, sice může rychleji růst, ale málokdy je vnitřně tak silný, aby dar utrpení beze zbytku využil. A proto, máte-li trichiázu (nepravidelný růst řas), neříkejte: „Tohle mě potkalo za to a za to, musím si to nyní odtrpět.“ Volte moudřejší přístup k životu i lidem - radostně se rozběhněte vstříc novým dnům a svou znovu objevenou chuť do života umocněte z hrdla spontánně vytrysklým a mocným: „Hurá !“

Přijmi sebe, druhé i svět ve stávající podobě. Neusiluj o změnu. Pádlováním proti proudu svého života se jediné zbytečně vyčerpáš. Nevzdoruj tomu, co je pro Tebe v něčem dobré. V každém Tvém dnu je kus lásky. Projevuje se jednak příjemně a též tím, že se něčemu novému, co Ti ještě nejde, učíš. Pohni víčky, řasami pročesej vzduch a dovol své duši, aby i Tvýma očima vnímala krásu kolem.

Šilhavost, tupozrakost

Pošilháváme po různých věcech, mnohdy po něčem toužíme. Šilhavost vzniká v dětském věku. Často k jejímu vzniku trochu přispějeme tím, že svým dětem hodně zkracujeme bezstarostný čas her a předčasně je „děláme“ staršími, než ve skutečnosti jsou. Některé děti mají k brzkému hraní si na dospělé osudové dispozice, velmi aktivní život samy vyžadují a rády jako dospělí rozumují. A tak očekáváme, že budou již od dětství úspěšné a často je přimykáme k činnostem a metám, jichž jsme osobně nedosáhli. Vlastním příkladem (náročnými tužbami a velkou aktivitou) své

děti vedeme k většímu záběru, než odpovídá jejich věku, i rozumovému, citovému a fyzickému vývoji.

Důsledkem vysokých nároků na dítě bývá nezdravé zvýraznění jeho osobnosti. Ego a pocit vlastní důležitosti u našeho potomka či vnoučete roste i nekritickým posilováním jeho sebevědomí a skoro automatickým vyplňováním jeho tužeb. „Toto chci, tohle je jen moje,“ volá dítě a chybně leccos shromažďuje. Četné hračky a předměty se sbíhají do jeho náruče a mnohé se odehrává podle jeho nezralých představ - dění v rodině dost záleží na jeho přáních a dokonce již rozhodnutích. („Pavlíček určí, jestli půjdeme na koupaliště, nebo pojedeme k dědovi.“) Oči takto vychovávaného a následně nesprávně se chovajícího a smýšlejícího dítěte začnou mít narušeny zrakové osy, které se sbíhají a dítě šilhá.

Sbíhavou šilhavost vyvolává dostředivé, ve své podstatě egoistické jednání. Postihuje velice aktivní děti, z nichž vyrostou hodně ambiciózní lidé, kteří kvůli dosažení výborného prospěchu ve škole a dalším pečlivě naplánovaným úspěchům zapomínají na to nejpodstatnější - na radost a spontánní žití srdcem.

Všimněte si, že když je sbíhavě šilhající dítě klidné, jsou jeho očička v pořádku. Naopak nastane-li chaos v jeho myšlení, pokud po něčem moc zatouží či se na něco velice těší, ztrácí zrakové osy úplně svoji vyváženost a oči nezadržitelně sklouzávají směrem k nosu. Šilhavost může být i jednostranná. Šilhá-li dostředně jen levé oko, duchovně je na vině chtivost a netrpělivost. Jestliže ke středu obličeje utíká pouze oko pravé, je v dítěti velká touha po lásce a zájmu druhých. Obojí sice dostává, ale chce pozornosti a chvály ještě víc. Možná duch dítěte kdysi prožil osamocení a nezáměr o ně ze strany tehdejších rodičů a k tomu třeba velkou bídu. Aby opakování nedostatku lásky i obživy předešel, má tendenci vše shromažďovat do zásoby, z čehož zdravotně může vyplynout obezita, brzké sklony k cukrovce, sbíhavá šilhavost a další choroby.

Učte své děti (a nejenom ty, které jsou postiženy sbíhavou šilhavostí) poznávat i smysl a prospěšnost slůvka „ne“. „Nyní to nejde, tohle Ti teď koupit nemůžu, nejprve je třeba obstarat pro bratříčka, tatínka i maminku potřebnější věci,“ a říkejte to mile, oprostěte se negativních emocí. („Co zase chceš?“) „Ta hraje opravdu hezká, ale ještě chvíli s jejím nákupem počkáme, za tři měsíce máš narozeniny, nemusíš ji mít přece hned. Ani maminka s tatínkem nemají vše, po čem touží, a musí si každou maličkost (např. poctivou a dlouhou práci v zaměstnání) zasloužit.“ Umět se rozdělit, vzdát se, po čem toužím, ve prospěch jiného a těšit se z jeho radosti, běžně dokázat počkat pár týdnů na hračku, přiblížit si naplnění vytouženého dobrým chováním a také vydržet u cvičení okohybných svalů (i sebekázně) - tak pomalu léčete děti se sbíhavou (konvergentní) šilhavostí.

Některé děti přicházejí na tento svět s jistými obavami. Již několikrát bylo řečeno, že cesta lidského ducha ke zdokonalení je nesmírně dlouhá a že na ní zažívá mnohé radosti, ale též, v míře hojné, omyly, rozčarování a bolest. Vtělený duch, který dříve často poznal citová či hmotná strádání, přichází znovu na tento svět s malou vírou v krásu života i dobra v lidech. Ve své budoucnosti nečeká bezpečí, spokojenost a radost, spíše se obává, že je pozná velmi málo. Osa správnosti rozumového chápání (levého oka) i osa správnosti citového vnímání (pravého oka) směřují ven. Oči utíkají pryč z tohoto světa. Hlavním důvodem rozbíhavé (divergentní) šilhavosti je zbytečný strach, a proto dítě pochvalami i svými rukama hladte, zahrňte ho opravdovou láskou, uče ho ji vidět a také podporujte jeho sebevědomí i schopnost vidět obyčejnou krásu kolem něj. Posílíte-li jeho touhu žít, máte napůl vyhráno (procvičování okohybných svalů je pro odstranění šilhavosti nezbytné i v tomto případě).

Ne hned a rázně operací, ale pozvolna chápáním světa v jeho pravé podobě a trpělivým (hravě pojatým) cvičením okohybných svalů léčete šilhavost. Mnohdy zásah očního chirurga pomůže a šilhavost vymizí, ale dítě zůstává vnitřně osamoceno a patřičně nechápe, jak správně žít. Když není náležitě připraveno rodiči, prarodiči a školou na náročný život v dospělosti, události příštích měsíců a roků ratolest zdokonalují ještě jinými způsoby. Jestliže četné příležitosti k zrání dítě nevyužije či přímo odmítá, nastupují další zdravotní potíže, nebo se dokonce navrací šilhavost, ale obvykle opačného směru.

S přibývajícímí lety a po překonání puberty se dítě emočně zklidní a rovněž rozumově vyspěje, což má na zdraví většinou pozitivní vliv - jeho šilhání se zmírní, či dokonce samovolně vymizí.

Tupoizrakost vzniká bezděčným potlačováním vjemu jednoho oka v případech, kdy by současné vnímání obrázků z obou očí bylo rušivé (obrázky nelze hezky prolnout a spojit). Tupoizrakost se nedá, jelikož není vadou oka, odstranit operativně. Dva odlišné obrazy někdy oči vidí při nekorigované refrakční vadě (když se u obou očí výrazně liší její stupeň) a hlavně u šilhavosti, která je „nejlepší kamarádkou“ tupoizrakosti. Ta se většinou projeví již v útlém dětském věku, tudíž její příčina nemůže souviset s tímto životem (nemoci např. provázené horečkami a průjmy ano, byť samozřejmě není náhoda, do jak duchovně vyspělé rodiny se dítě narodí). Co asi duch oživující malé tělíčko kdysi provedl? Asi málo viděl něco, čeho si měl všimnout, nebo to nechtěl vnímat. Možná byl pyšný, málokdo mu byl „dobrý“ a na druhé se díval „přes prsty“. K nuzným byl kdysi nevšimavý, při setkání s nimi pohledem uhýbal (spojení se šilhavostí) a dnes ho obdobné (jen jinak zabalené) potkává, neboť tupoizraké oko je víceméně nepřítomné okolnímu dění - sice ho vnímá, jenomže jím získávané informace a obrazy nejsou vrchností (reprezentovanou mozkem) přijímány.

Když se ale dítě (a vlastně i jeho rodiče) pokoří - nošením klapky na zdravém oku a cvičením horšího oka - lze tupozrakost vyléčit či alespoň výrazně zmenšit. Jenže čas „možného odpuštění“ je přísně vymezený, totiž když nedojde k nápravě přibližně do šesti let dítěte, jsou vyhlídky na zlepšení malé. Má-li dítě tupozraké pravé oko, učte ho úctě k rodičům, příbuzným, ale i k chudým a nuzným, neboť k vyléčení potřebuje v sobě probudit více lásky a uvědomit si, kolik jí denně dostává. Při tupozrakosti levého oka se u své ratolesti zaměřujte na zmenšování jejích tužeb po věcech materiální povahy, probouzejte v ní skromnost a rozvíjejte schopnost rozdělit se s ostatními.

Na náročné zkoušky buď připraven, s těžkostmi smířen a rozhodni se, zda budeš s potem na tváři stavět dům, nebo se mile věnovat svému potomkovi a cvičit jeho očička, postižená šilhavostí a tupozrakostí. Obojí v potřebné kvalitě asi dohromady nesladíš, musíš si vybrat - buď budeš budovat Váš příbytek a vydělávat co nejvíce, aby Tvá rodina byla dobře zabezpečena, či hodně času věnuješ výchově své ratolesti k člověčenství. Aby výsledkem byl úspěch, jedno nebo druhé musí mít v Tvém životě výraznou přednost. Vyber si správně, všechno doma nemůžeš nechat jen na své mladé manželce.

Cvičení správně utváří (kromě okohybných svalů) také pohled dítěte i rodičů na lidi a svět. Ve společných rodinných chvílích se všichni zúčastnění podílí na lásce - rodiče ji dávají, dítě přijímá a zpět umocněnou svými úsměvy svým dárcům života vrací. A Bůh je spokojený a žehná jim.

Chvalte své děti a vnoučata, ale nerozmazlujte je. Nedělejte si z nich modly, jejichž uctívání Vás později skoro zahubí a zároveň zničí čistotu jejich duše. Čím skromnější a pokornější je člověk již od dětství, tím snáze prochází životem, který může mít hodně složitý a plný trápení. Učte své děti a vnoučata vážit si maličkostí a to, co dostanou, v jiné formě druhým rozdat a potěšit je. Úcta k lidem, životu i jeho hodnotám je Vaším nejlepším vkladem do života Vašich „drobečků“. Zároveň svým ratolestem vytvářejte podmínky, aby se jim pobyt na matičce Zemi líbil, zbytečně se nebály a přiměřeně ve své schopnosti a důležitosti věřily. Buďte svým dětem a vnoučatům opravdovými vychovateli, moudrými rádci a spolehlivými ochránci.

Šedý a zelený zákal (katarakta, glaukom)

Když se kalí Tvé oči, kalí je zejména rozum Tvůj. Nedokážeš s radostí pohlédnout na svůj život, přijmout své chřadnoucí tělo i fakt, že se učíš též v pozdním věku. Stále nechápeš, že problémy druhých, hlavně Tvých dětí, jsou zejména jejich zkouškami, a ne úkoly Tvými. Člověk se zákalem očí určité situace, jednání a jejich následky nevidí, protože je nechce pravdivě vidět. Mylně se snaží napravit, na čem mu záleží, avšak co se vyvíjí

odlišně od jeho představ. Nehodlá se už dívat na další neúspěchy a zklamání, a tak své oči zákalem raději zavírá - v šedém je více beznaděje, v zeleném převažuje oheň nespokojenosti. Člověk postižený očním zákalem pár let žal a sklízel setbu jiných lidí a nyní je znavený, nešťastný a z marných bojů a snah nemocný (příčemž zdraví se nedostává kromě očí i jiným orgánům jeho těla).

„Můj život se již uzavírá, stahuje se za ním roleta. Pozbyl jsem ceny, končím, vyhasínám.“ Tak nějak v hloubi duše chápe svoji pozici člověk, u něhož se rozvinul šedý zákal (katarakta). Neuvědomuje si, že délku svého života a zdravotní potíže v jeho průběhu ovlivňuje zejména on sám smysluplností a užitečností svých myšlenek a činů. Kdyby většina populace uvěřila, že lidský život smrtí nekončí, jistě by bylo méně očních operací i lepší vztahy mezi lidmi a celý svět. Starý člověk nevnímá, že je nádherný diamant zkušeností, vybroušený porážkami, vyleštěný radostí. A uvědomuje-li si to, obvykle svoji důležitost ve vyjadřování a chování zase přehání. Kdo rozpozná, co je skutečně cenné, ten si váží starých, moudrých lidí a pozorně vnímá jejich slova (i toho, co je za nimi).

Vznik šedého zákalu přibližuje horší výživa, jejíž paralelou je v duchovní oblasti sebeuspokojení a vidění chyb a příčin vlastních nezdarů v druhých. Častější je rovněž u lidí trpících cukrovkou: „Tolik lásky a péče jsem rozdál, a skoro nic se mně nevrátilo.“ Nerouhej se. Své činy spravedlivě nikdy neohodnotíš, správnost svých skutků můžeš ale vnímat třeba prostřednictvím svého zdraví. Nedávej tam, kde chceš a jak chceš, nýbrž služ všem a bez podmínek. Kdybys tak činil, cukrovka i šedý zákal, který ji rád doprovází, by se Ti obloukem vyhnuly.

Zelený zákal je z lékařského pohledu složitější onemocnění. Ve světě i v lidském životě neprobíhá jenom příjemné k vidění. Na životním filmu, na nějž se mnoho let oči nemocného dívaly, jsou zaznamenány manželské hádky, různé ztráty, zklamání a někdy i nevěry. Na filmu se nezřídka pomalu odvíjí podobný příběh jeho dětí. Obdobné situace, jaké dnes řeší ony, dotyčný sám před lety zažil. Cítí, co asi bude následovat. V předstihu vnímá bolesti a potíže, které jeho potomky, jestliže se poměrně rychle pozitivně nezmění, v budoucnosti pravděpodobně čekají. Chce příběh filmu změnit, a proto vynakládá značné úsilí. Jenže většinou marně.

Úspěchu se mnohdy nedočkáme z velké části vlastní vinou, neboť svým, v době vzniku šedého zákalu většinou dospělým, dětem pomáháme často chybně - málo nabízíme a moc podle svého v jejich teritoriu konáme. Domníváme se, že jim dobře radíme, avšak naše ratolesti o tomtéž říkají, že jim stále něco prikazujeme. Pomáháme jim hlavně s tím, co sami za důležité pokládáme, jenže ony nám přitom povídají: „Mami, prosím Tě, nedělej to, vždyť to vůbec není potřeba.“ Dcera sice prosí, ale její máma přesto z okenního parapetu nesleze a pracně umývá vcelku čistá okna. Přijdeme k dětem na návštěvu a ihned jim něco upravíme, další věc

přesuneme na „lepší“ místo, na leccos své děti, snachu či zetě upozorníme, a myslíme si: „Dnes jsem jim ale hodně pomohla.“ Ale naše děti a jejich partneři obdobně nevýskají a po našem odchodu z jejich bytu si docela oddechnou. Náš syn se pak své choti omlouvá: „Promiň, nemůžu za to, že moje maminka je takový generál. Snaž se to s ní vydržet a zachovej klid, když u nás bude.“

Pomoc není naplňování vlastních představ v životě svých dětí, pomoc je vyslyšení prosby toho druhého. Výsledkem našeho velkého fyzického a někdy též psychického vypětí je, že si to nakonec děti doma udělají, jak ony chtějí. A my se zlobíme („Proč nemáš na stole ten nový ubrus, co jsem Vám koupila? A kdy si pověsíte ty záclonky, co jsem Vám před týdnem dala?“), jelikož naše snaha nebyla oceněna. Hrncem se naplňuje párou a poklička na něm začíná poskakovat (játra, žlučník i ledviny pracují na hranici svých možností). Kde se u již starších rodičů, tchána nebo tchýně vznikající přetlak vybije, čím se uvolní? Jednou z možností je vznik zeleného zákalu.

„Vlastní krev“ obvykle slovy, rukama, peněžitými a materiálními dary hladíme, avšak jejich partnery a partnerky mnohdy bijeme myšlenkou. „Dcerka doma dělá od rána do večera a víš, co jí ten její za všechnu tu péči udělal? To si můj muž ke mně nikdy v životě nedovolil. Ale já mu to, co dělá mé holce, při vhodné příležitosti řeknu a vrátím,“ podobně, ne-li ještě „více od podlahy“, někdy popisujeme přátelům a spolupracovníkům dění ve své rodině. Proč, pokud něco není podle „našeho“, tolik užíváme síly, proč na ostatní vyvíjíme takový tlak? Vždyť jsme se během uplynulých let svého života tolikrát přesvědčili, že nejlepší zkušenost je ta naše a ne někým zprostředkovaná - vlastnímu prožitku věříme nejvíce a dobře si ho zapamatujeme. Vždyť už spolehlivě víme, že nejcennější a námi bez vzdoru přijímaná a ve značné míře plněná je rada, o kterou sami druhého pěkně požádáme.

Moudrý člověk vede svoje dítě nenápadně, dopřává mu svobodnou volbu i cennou zkušenost následných menších pádů a zřetelně svého potomka zadrží až těsně před pádem do hluboké propasti, na jejíž okraj doputoval. Jinak nechá moudrý rodič své dítě hrát si se životem, z jeho drobných poranění se nehroučí a všudypřítomná nebezpečí a rizika nezveličuje. Nebudte tvrdohlaví. Tlak v myšlenkách, slovech a jednání při prosazování „velice důležitého“, pocit útlaku a křivd se odráží zvýšeným nitroočním tlakem, poškozením sítnice a změnami na zrakovém nervu. Následně vzniklý zelený zákal (glaukom) je změnou jednání, uvolněním mysli a alternativní léčbou lip ovlivnitelný než tvrdá roleta šedého zákalu. Glaukom občas doprovázejí bolesti hlavy. Víme, co činit máme (vždyť jiným leckdy dobře poradíme), jenže ve vlastním životě to nekonáme. Rozpoznáme, co lze změnit a co je vhodné nevnímat, neboť náprava není v naší moci, a přesto se u svých nejbližších stavíme do rolí spasitelů. Nadřeme se „jako dobytek“, ale výsledek žádný. Ublížujeme si sami -

rozum nám vládne a na duchovní možnosti řešení životních trápení jsme úplně zapomněli. Z větší části neplodnými úvahami přetížená hlava nás bolestí upozorňuje, že: „Takhle již dále ne. Moc neplánuj a plň hlavně své úkoly. Odpočiň si a naplň klidem. Získané síly i pokoj budeš pak každou vzpomínkou posílat svým nejdražším; možná jim tím daleko více pomůžeš.“ „Mé oči vidí v okolí jedině radost a krásu. Vše kolem mě je k něčemu a pro někoho dobré, ale ve své nedokonalosti ještě pozitivum této křivdy či obtížně řešitelné události plně nechápu,“ to nechť je Vaším denně žitým krédem. Z kamenů, které jste (ač si to možná nepřipustíte) na jiné házeli, stvořte květiny a holubice míru. V tom, co nás moc bolí a „ke zdi“ tlačí, je obvykle obsažena i veliká láska a příležitost k budoucímu štěstí.

Zánět sítnice oka (retinitida), degenerace a odchlípení sítnice, retinopatie

„Takhle si to představuji a chci udělat. Tohle je správné, o to jsem vždy usiloval, za tím jsem celý život šel, avšak tihle lidé se vůbec nechovají dobře. Ale uvidíte, že na ně brzy přijde řada a potká je zasloužený trest.“ Odděluješ-li se, třeba často Tebou vyslovovanými či v mysli Ti poletujícími předchozími větami, od celku a domníváš se, že k němu nepatříš, že podobných chyb i nezvládnutých sklonů jsi prost, může dojít jak k zánětu sítnice oka (retinitidě), tak k její rychlejší degeneraci, než odpovídá jejímu přirozenému stárnutí zvyšujícím se věkem. Važ si lidí, aby se Ti ve stáří svět nepropadl do věčné tmy (v případě degenerace sítnice v místě žluté skvrny, kde se tvoří nejostřejší obraz, člověk na dané oko oslepne).

Je-li předěl: „Já jsem dobrý, ale ti druzí toho moc nedokážou a stále činí chyby,“ velký delší dobu, zvyšuje se u dotyčného riziko odchlípnutí sítnice od podpůrných vrstev. Zaměřením se na sebe a kvůli nedostatku živin odchlípená část sítnice zvolna odumře a nastanou výpadky vidění. Odchlípení sítnice může způsobit i úraz, a proto se preventivně doporučuje vyloučení jistých kontaktních sportů s nebezpečím úrazu. Závodně asi neboxuješ, jenže s některými lidmi ano a rád bys jim „dal do zubů“. Z desetimetrové věže do vody pravděpodobně též neskáčeš, ale občas na někoho jako zuřivý pes zčistajasna „vyskočíš“ a řádně štěkáš. Míčové hry jsi dřív aktivně provozoval, a byť k Tvým oblíbeným asi ragby nepatřilo, něco z něho Ti možná zůstalo - nerveš se rád s druhými „o kořist“, nechceš či nechtěl jsi dříve, kdy jsi byl více činorodý, pro sebe uchvátit maximum? Takže hrozí-li nebezpečí odchlípnutí sítnice, již žádné úrazy; tedy přesněji urážení lidí, jejich kritizování a nevážení si jich. Cti každého, kdo Ti zkříží cestu.

Retinopatie (nezánětlivé onemocnění sítnice) je důsledek řady chorob. Dochází při ní k poškození cév vyživujících sítnici. Nejčastějšími příčinami vzniku u dospělých jsou oběhové poruchy (čili někdy nevidění životní radosti, jindy zase přetlačování se s lidmi, aby bylo „po Tvém“) a cukrovka. Diabetická retinopatie je výsledkem úvah: „Mnoho lásky jsem jiným rozdál, jenže málo lásky mně na oplátku druhí poslali.“ Je dobré, že se u lidí sužovaných vysokým krevním tlakem a cukrovkou preventivně provádí vyšetření očního pozadí, ale úplně nejlepší by bylo, kdyby vyšetřovaní přidali k péči lékařů pokoj ve své duši, ke všem lidem chovali úctu a též vyzařovali lásku. Pak by měli oči zdravé a také hypertenze i cukrovka by se u nich pozitivně upravily.

U nedonošených dětí (narozených před 32. týdnem a s porodní váhou nižší než 1,5 kg) vzniká retinopatie velkou koncentrací kyslíku v inkubátorech. Dochází k úbytkům zorného pole a někdy k úplné slepotě. Jedná se o nemoc danou osudem, i když si rodiče (a ve zralém věku i postižený) myslí, že újmu na zdraví způsobili děťátku lékaři. Nepátrejte za pomoci různých terapií v minulosti, zda a jak těžce zhřešil nemocný nebo jeho rodiče. Přijměte nelehké omezení (zeslabení až ztrátu zraku) a život, byť ho máte všichni (chorý i celá jeho rodina) mnohem složitější, milujte.

Dvojité vidění, slabozrakost, slepota

Důsledkem odlišného vnímání dvou světů - skutečného (materiálního) a vnitřního (názorového i pocitového) je dvojité vidění. Odráží určité odmítání reality nemocným. Jsou dva obrazy od jednoho mistra, jenomže každý z nich mluví odlišnou řečí. Souhra očního svalstva je narušena, na pozorované předměty se shodně nezafixují obě oči. Nedojde ke splynutí vjemů z obou očí v mozku a k jejich sjednocení v ostrý obraz. Kvalita vnímání rozumem a citem bývá u nemocného značně odlišná. Nelze stát dlouho bez úhony jednou nohou na zemi a druhou na osmdesát centimetrů vysoké plošině, a stejně tak po čase přináší zdravotní problémy vnímání života v posunutých rovinách. Jedno před druhé chorý výrazně posunul, buď intuitivní vnímání, nebo ryze pragmatické pojetí života má pro něho podstatně větší důležitost (anebo kdysi dávno mělo).

Dvojité vidění je i projevem roztroušené sklerózy mozkomíšní (str. 379). Citové vnímání zaostává (nebo spíše v některém minulém vtělení daného ducha zaostávalo) za skutečnou potřebou, je (bylo) silně potlačeno rozumem. Ale nepátrejte po minulosti a s pomocí svých blízkých i Stvořitele projděte vcelku bezpečně někdy skutečně hodně těžkou současností. Do doby projevení sklerózy multiplex měl mladý člověk šanci část chybné minulosti odmazat (a nemoc by se vůbec neprojevila či neměla tak vážné projevy), jenže v dnešní uspěchané a lidské vzájemnosti nepřející době se to málokomu podaří. Buď jemný(á), ale zároveň zdravě realistický(á).

Dvojitě vidí svět též alkoholem přesycený jedinec. Napil se, dost často proto, aby odhodil tíživou realitu a chvíli na ni úplně zapomněl. Pod vlivem alkoholu své problémy chápe (zdánlivě) snadněji, jeho život se pár hodin odehrává, jak chce on a ukazuje mu pouze své lepší stránky. Opilec vidí vše vzletně, jenže chybně (a proto i rozmazaně).

Mnohdy ve svém konání nevidíme, co je druhým lidem, kteří nás více znají nebo chvíli pozorují, naprosto zřejmé a co přímo vybízí k poměrně rychlé reakci. „Proč, to není moje starost, cizí mě nepálí, zde mě neznají, a proto si mohu dělat, co chci.“ Podobně často reagujeme - se sníženou rychlostí a nedostatečnou přesností vnímání. Nevidíme-li topící a neslyšíme prosící, bývají naše smysly (zrak a sluch) omezeny, a někdy až zcela vyloučeny z činnosti. Avšak než na člověka dopadne těžká rána (třeba během života oslepne), dostává varování - je slabozraký (v případě hrozící ztráty sluchu může být obdobným varováním pískání v uchu).

Někdy u člověka dojde k slepotě jednoho oka a ke slabozrakosti oka druhého. Z předchozích odkazů pojednávajících o nemocech očí již víte, kde asi hledat „kámen úrazu“ i jak jej odstraňovat. Slepý od narození by se měl se svým těžkým údělem smířit. Dojde-li k oslepnutí v průběhu života, dotyčným lze prostřednictvím duchovního léčení zrak navrátit, jenže... Aby se tak stalo a nemocný zvolal: „Vidím, lidé, já vidím, stal se zázrak,“ musí se sejít mravně čistý duchovní učitel anebo léčitel a slepec, který má víru silnou jako římský setník, jemuž Ježíš uzdravil jeho sluhu. „Tak velikou víru jsem nenalezl ani v národě izraelském,“ pravil Kristus kolemstojícím, když mu setník říkal, že není hoden, aby vstoupil pod jeho střechu, a ví, že stačí jen Ježíšovo slovo a uzdraven bude jeho služebník. Kolik lidí postižených slepotou má v našem národě stejnou víru jako onen setník ?

Duch člověka si nese životem těžký ranec svých dluhů a vin. Proto, když spíláte Bohu nebo životu kvůli lidem, kteří trpí slepotou a hluchotou („Bože, jak to dopustíš !“), pomněte, že toto postižení prohlubuje jejich pokoru, vede je ke kvalitnějšímu chápání a vážení si darů i krás života a výrazně zlepšuje citové vnímání slepých. Zároveň jsou pouze vnitřním zrakem vidící lidé cenným varováním pro nás, relativně zdravé, když se svým chováním dostáváme na scestí. Osud slepým jenom nebere, ale též cenné nabízí - dar bohatého vnitřního života. Za tento dar si sice nikde nic nekoupí, avšak pokud ho dobře využijí, obrovsky pozvednou svého ducha.

V bolesti a trápení stává se člověk lepším. Od svých vin si ulehčuje a k obrazu Božímu se zase přibližuje.

Zvýšená tvorba ušního mazu, mazová zátka a furunkl v uchu

Stačí jisté nedorozumění s partnerem, jím vyřčené vcelku lehce uskutečnitelné přání, které ale odmítáme a nehodláme splnit, či menší konflikt s jinými lidmi, a v uchu se nám zvýšeně tvoří sekret - ušní maz.

Uši citlivě měří, jak vstřícně reagujeme na přání a prosby druhých a nakolik dokážeme trpělivě naslouchat a poté poradit jiné osobě, která se potřebuje se svým trápením někomu svěřit. Zdraví našich uší ukazuje, jak ochotně vyslechneme pokyny rodičů, vedoucího v zaměstnání a potom splníme úkoly, které nejsou příjemné. Bystré, velké a hezky tvarované uši zrcadlí (jistou) moudrost - již dáme na nám se nelíbící rady vlastního vnitřního hlasu, našich blízkých i přátel, které se zprvu obvykle jeví jako útok proti našim zájmům, ale když je uskutečníme, zpříjemní nám život.

Dokážeme pozorně vyslechnout názory, které dost odporují našim? Využíváme moudrost ostatních lidí a bereme si ponaučení z jejich chyb? Umíme se bez nelibosti sklánět a vůli druhých přijímat?

Průběh slovní komunikace mezi lidmi dosti záleží na tom, kdo s kým a o čem hovoří. Obvykle se rovnoprávně nechováme ani při rozhovoru. Někdy máme převahu postavení (např. jsme-li zaměstnání na nějakém úřadu, tak člověk, s nímž hovoříme, nás stejně musí poslechnout, třebaže nemáme úplně pravdu), jindy výhodu výškovou (baví-li se skoro dvoumetrový muž s někým o třicet centimetrů nižším, má velké předpoklady, že své názory při dialogu „dobře prodá“). I příslušnice něžného pohlaví to mívají těžší při debatách s muži (kteří bývají dost tvrdohlaví a většinou vyšší než ony), stejně jako děti jsou obvykle „bez šancí“ při vysvětlování si něčeho se svými rodiči (což se odrazí v pubertě tak, že svým rodičům, zejména pak mámě, drze „odsekávají“ či je ignorují). Ve většině rozhovorů je někdo mocnější a ten druhý „tahá za kratší konec“.

Přirozenou vitalitu člověka vyjadřují a svým energetickým i fyziologickým stavem odrážejí pohlavní orgány a žlázy. Ať jste muž (vyjádření síly), nebo žena (projev ušlechtilého citu), své ušní problémy, kromě různých vnějších důvodů (např. zvýšený hluk na pracovišti) a lékařských diagnóz („Máte v uchu mazovou zátka. Ucho vyčistíme a uleví se Vám.“), spojte se stavem Vašich pohlavních orgánů (a ledvin). Nemoci uší duchovně souvisí s tím, jak dokážete vyslyšet a přijmout názor odlišný od Vašeho, správně rozdávat síly i obnovovat je. Musíte-li si kvůli nadměrně se tvořícímu ušnímu mazu často čistit uši, tak i v oblasti pánve Vaše tělo nařiká. Něco chybně děláte. Hledejte, kde zbytečně bojujete a místo otevření své náruče vzdorujete. Naopak „suchost“ v uších a tendence vytírat si je zvlhčenými vatovými tyčinkami odráží energetické vyčerpání dotyčného a říká mu: „I na sebe myslí, život není jenom dřina a obětování se pro druhé.“

Vytvoří-li se Vám ve zvukovodu mazová zátka, ucho bude zalehlé a svědit, radši ji nezkoušejte odstranit samoléčbou a hned jděte k ušnímu lékaři (na ORL oddělení). Snad tuto radu uslyšíte lépe nežli mnohé předchozí, nad nimiž jste vždycky „mávlí rukou“ a díky tomu dospěli k vcelku nepříjemnému i nebezpečnému onemocnění ucha. Někdy se o mazové zátce v uchu s nadsázkou říká, že je nemocí intelektuálů. Co nám to naznačuje? Možná, že přístup brouka Pytlíka: „Všechno vím, všechno znám,“ asi není nejlepší. Slyš i to, co se běžně neříká, a pak i zdraví k Tobě zavítá.

Jestliže se kdekoliv na těle objeví furunkl čili nežit, je známkou nečistotami (hlavně duševními) a tukem (sebeuspokojením) přesycené krve. Když se Vám v uchu objeví hnisající vřidek nebo jeho náznak (zarudnutí a zduření kůže), tak jste nedávno reagovali nepřiměřeně ostře, se zlobou a nenávisť na jednání jiných lidí. Z Vaší strany chybělo porozumění a tolerance. Zloba kypí, hnisu přibývá a nemocné ucho znepříjemňuje člověku život.

Pročistěte své myšlenky a také těm, kteří zasévají bolest a problémy do Vašeho života, naslouchejte a služte jim s nic od nich neočekávající láskou. Neboť komu nádheru lásky vlastním příkladem mnohokrát neukážete, od toho se citu a porozumění asi nikdy ve Vámi očekávané míře nedočkáte. Jedině Vaše láska může dokořán otevřít zatím přivřená dvířka srdce jiného člověka.

Záněť středního ucha (otitis media)

„Nechci nic slyšet, ani nic vidět, toužím po klidu a lásce,“ to jsou nevyslovené prosby lidí, zejména malých dětí, v některých nepříjemných okamžicích života. Člověk nejraději slýchá příjemné zprávy a pochvaly. Odmítá pořád poslouchat duši zraňující hádky a sebevědomí vymazávající výčitky druhých. Dítě ke zdravému růstu potřebuje vnímat rozhovory naplněné láskou, miluje klidnou a příjemně zbarvenou řeč rodičů a prarodičů, která hladí jeho nitro i zvýrazňuje pocit bezpečí.

„Tak tady jsem doma,“ kolik dětí (ale i dospělých) při uvědomění si tohoto faktu pláče. Mnoha dětem se po příjezdu domů z výletu nebo od babičky zhorší dýchání a pořád kašlou, škrábou si někde na kůži znovu propukávající ekzém, smrkají a utírají si zase plný nos nebo znenadání dostanou horečku. Pod tlakem partnerských nedorozumění svých rodičů, v atmosféře plné zoufalství („Ještě že mám Tebe,“ říká plačící matka a vine k sobě svého potomka.) se dítěti špatně dýchá, cítí se ublíženo a svými rodiči (či jedním z nich) od tepla lásky odvrženo. Svůj vnitřní pláč vyjadřuje rýmou, která snižuje průchodnost jeho nosu a přilehlých dutin. Pro všudypřítomné mikroorganismy je poté snadné v oslabených orgánech (nosohltanu a Eustachově trubici, která ho propojuje se středním

uchem) rozmnožit své řady a nakouknout i do sousedních panství - třeba do ucha. Při silném, velmi bolestivém a horečkou doprovázeném zánětu středního ucha může tvořící se hnis provalit bubínek (aby hnis mohl odtékat, lékař někdy bubínek odborně propíchně). Horečka ukazuje, že se chorý pokoušel udělat něco, co nelze zvládnout bez pomoci druhých (a zrychlení metabolismu horečkou). Hnis je odrazem jeho zloby na nehezkým tónem vyslovované zraňující věty, které slyší. Dítěti k onemocnění stačí, aby mělo bolestivý pocit z rozhovoru, jehož je přítomno (třeba ležíc v postýlce), dítě nemusí chápat jeho obsah a význam vyřčených slov.

Lékařem naříznutý ušní bubínek se většinou časem zacelí. Omezení sluchu v době zánětu je pro nemocného oddychovým časem. Dočasnou nedoslýchavostí je více vzdálený od toho, co nelibě snáší, a zároveň jeho nemoc zklidní situaci doma: „Prosím Tě, přece se teď nebudeme hádat; podívej se, jak náš malý Jiříček trpí.“

Koho sužují opakované záněty středního ucha, toho souběžně s chozením k ušnímu lékaři na pročištění a kontroly uší uzdravujte pohodou, dobrým slovem a pohlazením. Vyzařujte pokoj, ukazujte dítěti, jak je milujete, aby mělo pocit bezpečí i důvod k radosti (stejně samozřejmě dávejte i svému partnerovi, a začas Vám lásku a něhu vrátí; avšak počítejte, že to může být někdy až po několika letech Vašeho „andělského“ chování).

Ruku v ruce s „rozkvetlou“ atmosférou doma rychle mizí podstatná část zdravotních potíží všech členů rodiny a také zánět středního ucha rychle ustupuje. Kdo do „nechtění něčeho slyšet“ (mohou to být i výčitky manželky muži, že jí málo pomáhá) zabředne, od bolesti hádek se neoprostí nebo prosby svých blízkých „háže za hlavu“, u toho může zůstat sluch po zánětu středního ucha trvale zeslabený.

Jsme citliví na bolest. Reagujeme nejen na konkrétní tělesný bol (čili na náhlý projev nervového podráždění), ale velmi vnímavě a nesouhlasně i na lehkovážně pronesené věty a pokřivené názory, které ve svých důsledcích vytvářejí napjaté a dusné ovzduší, přinášejí do vztahů nesoulad a hádky, a následně se projeví bolestmi hlavy, nespavostí, častým močením, výtoky a dalšími nemocemi i mezilidskými problémy.

Děti jsou nejcitlivějším barometrem kvality a produčovnosti prostředí, v němž žijí. Zdraví ratolestí nastavuje rodičům zrcadlo láskyplnosti jejich vztahu a rodinného porozumění. A tak svým dětem, když onemocní, za jejich včasnou pomoc nemocí spíše poděkujte (díky ní můžete totiž už v počátcích vnímat svá pochybení). Nezlobte se na ně, že zase mají rýmu, nos si utírají do rukávu a ustavičně kašlou. Trpělivým, pokorným a milosrdenství plným úsilím i rostoucí sebekázní odstraňujte příčinu jejich onemocnění (třeba zánětu středního ucha) a ve své rodině budujte hlavně mír a vytvářejte ovzduší plné porozumění (bude-li u Vás doma vládnout

pokoj, donesete ho i do zaměstnání, k přátelům i všem potřebným).

Posílám lásku do Vašich domovů, mír do Vašich srdcí a vyprošuji požehnání Vašim chvályhodným snahám. Važte si všeho a sebe navzájem nejvíce.

Otoskleróza, poškození sluchu, hluchota (surditas)

Otoskleróza je onemocnění pouzdra vnitřního ucha, při němž dochází k fixaci třmínku, který je jednou ze tří sluchových kůstek. Projevuje se zhoršením sluchu, úpornými ušními šelesty a někdy závratěmi.

Ztrácíte schopnost správně vnímat, zapomínáte milosrdně a sebekriticky jednat. Neposloucháte svého ochránce - svědomí, které je Vám pojistkou proti výrazným pochybením. Zcela jste přestavěli své názory a zavřeli se chování, jemuž Vás učili v mládí. Ztuhli jste ve svých názorech, zabarikádováli se před radami druhých a nechcete je slyšet. Otoskleróza a „zacementování“ třmínku středního ucha, které Vás potkalo, je logickým důsledkem předchozího.

Hodně lidí se narodí se silnou dispozicí k poruchám sluchu, někteří dokonce hluší. Dotyční kdysi nevnímali city a prosby druhých, neslyšeli potřebné v časech minulých. A proto jsou v současnosti svým zdravotním stavem vlastně přinuceni pozorně se na vše kolem dívat a rozvíjet svou obrazotvornost (posunkovou řečí a mimikou hluchoněmých).

V lepším případě, když člověk „jen“ nedoslýchá, má možnost svým příkladným jednáním nebezpečí ohluchnutí zažehnat, slabší výkon sluchu udržet po celý život a někdy ho dokonce mírně zvýšit. Využij ke své léčbě náповědu nepřijemných ušních šelestů. Budou-li se zvýrazňovat, tehdy asi chybně konáš nebo smýšlíš. Pokud ustávají, vydal ses po dobré cestě, neboť Tvé chování je chvályhodné.

Veliký vliv na vznik otosklerózy má dědičnost. Duchovně znamená dědičnost rodové sklony k jistému typu jednání (blíže viz „Láska - cesta ke zdraví i k Bohu“ str. 48). Jsou rodiny, jejichž duchovní pozadí je poměrně čisté, a proto jejich členy neobvyklé i dost kruté rány osudu potkávají málo. Avšak v některých rodinách je utrpení plno. Ten, kdo se do takto zatíženého rodu narodí, se během života hlavně morálně a mravně prostřednictvím mnoha těžkostí, neúspěchů a trápení čistí. Když dokáže ve složitých podmínkách zůstat na vlnách lidství a nepotopí se do materiálních, konzumních a sobectví plných hlubin, neblahá rodinná dispozice díky němu vymizí.

Chceš-li otoskleróze předejít, slyš srdce druhých, buď k nim vždy milý a važ si jich. Předmětné by měly mnohem samozřejměji naplňovat ženy.

Když se příkladnému chování moc vzdálí, chyby minulosti během svého mládí zčásti nesmažou, ale naopak zvýrazní, může dojít k tomu, že žvatlání svého milovaného dítěte málo uslyší. Vznik otosklerózy totiž souvisí i s hormonálními vlivy, nemoc je častější u žen a mnohdy začne během těhotenství či kojení.

K rozvinutí schopnosti slyšet nevede síla slova. Hlasitá řeč Tě spíše ještě víc ohluší. Ke zlepšení stavu vede rozdávaná láska (vždyť každá nemoc je od ní odvrácení), soucit a vnímání nevyslovených proseb druhých. Vycházej v ústřety těm, jež jsi kdysi asi zavrhoval a kteří dnes naopak zlobí a nechápou zase Tebe. Se ctí projdi všemi zkouškami života, a Tvá (slábnoucí) schopnost slyšet bude zachována, a snad i vylepšena.

Jednej, dokud je čas a máš ještě dost psychických sil na boj s nemocí i víru v navrácení zdraví. Až na Tebe projevy choroby silně dolehnou, tehdy již nebudeš mít tolik vnitřního odhodlání, neboť pozitivní v Tobě překryje strach a zoufalství. Konej a vhodnými způsoby trpělivě vyhledávej cestu ke svému zdraví - ještě je čas.

Meniérova nemoc

Meniérova nemoc je degenerativní onemocnění vnitřního ucha, konkrétně cévního ušního systému. Dochází k narušení biochemické skladby tekutin uvnitř ucha, což se projevuje šelesty, záchvaty závratě s nevolností a zvracením, nedoslýchavostí a později (jestliže počáteční varování jako vážná příliš nebereme) trvalejší poruchou sluchu.

Duchovní příčinou Meniérovovy choroby je velká přísnost, pocit nadřazenosti, výjimečnosti a až nesmírné důležitosti. Člověk jiné něčemu učí, ale málo laskavě, spíše jim káže, přísně a přesně vyžaduje plnění zadaných úkolů a svých přání od druhých. Jenže lze i na něho pohlédnout se stejnou přísností, obstojí sám před vlastními měřítky a názory na ostatní ?

Křivení charakteru člověka nenápadně oslabuje některé orgány těla a vyřazuje ze života spontánní radost a cit. Pragmaticky laděná osoba přetěžuje hlavně mozek, jenž má zasycený vhodnými úvahami i neplodným přemítáním. Bolí-li Tě hlava (přičemž nemusíš mít Meniérovu nemoc), je to proto, že jsi zapomněl na své srdíčko. Pokud jsi neslyšel předešlá lehčí varování, přijde důraznější (např. porucha cév v mozku). Ublížíješ nejvíce sám sobě. Léky Tě zbaví bolestí, avšak nenaučí Tě chovat se jinak.

Konej a smýšlej v klidu, buď příkladným malým zrnem velkého celku. Jak chceš, aby se jednalo s Tebou, tak se chovej k druhým. Nečiň dobro plánovitě a toliko vědomě, spíše bezděky nádherně vyzařuj. Teplým sluncem, vlahým deštěm i osvěžujícím vánkem buď druhým i sobě. Naplň svůj život opravdovou láskou, tolerancí a odpuštěním.

Poruchy rovnováhy, závrať (vertigo)

Poruchy rovnováhy způsobují různé choroby mozečku (chybný žebříček hodnot), centrálního nervového systému (viz „Roztroušená skleróza mozkomíšni“) či které mají původ v uchu (nemocnému druzí radí zprava, zleva, jenomže on je, alespoň podle jeho skutků bráno, neslyší) či v krční páteři (která ukazuje, že dotyčný je při obhajování některých svých názorů a pohledů na život dosti tvrdohlavý). Níže uvedený text platí hlavně pro poruchy rovnováhy, které se projevují nejistotou chůzí a závratěmi. Chorý, aniž nadměrně holdoval alkoholu, má nepříjemný pocit, že se okolí nebo jeho tělo otáčí. Pocit opilosti se projevuje vrávoravou chůzí a někdy se nemocnému „zatmí před očima“.

Celý lidský život je hledáním rovnovážného stavu. Hledáme správné poměry mezi potřebou pracovat a touhou radovat se a poznávat svět, mezi využíváním rozumu a nasloucháním srdci a citu, mezi láskou k sobě a láskou dávanou druhým. Je obtížné naplnit okamžiky svého života tak, abychom jak my, tak hlavně jiní lidé o nás mohli říct, že život zvládáme, zlepšujeme svůj charakter, produchovňujeme vlastní konání a přispíváme k lepším zítřkům své rodiny i společnosti.

Každý člověk má v životě jisté priority a určitá předurčení daná jeho charakterem a schopnostmi. Někdo se vydá cestou strohé logiky, ustavičně studuje, získává nové poznatky, počítá a řeší různé materiální rébusy. Jiný jedinec, hodně naplněný citem a lidským srdcím naslouchající, denně skrytě smutní a někdy až pláče nad tvrdou realitou života a ubíjením toho hezkého v nás. Matka obvykle velice pečuje a ustavičně se bojí o své děti. Muž zase po celý život vytváří hlavně hmotné statky a zabezpečuje svou rodinu materiálně, ale již zapomíná naslouchat své ženě, trochu omládnout a s dětmi si hrát, všechny hladit a dávat jim lásku, prostě žít se srdcem „na dlani“.

Chybujeme. Svými smysly špatně hodnotíme realitu života. Logickým vyústěním našeho mylného nazírání jsou nemoci očí (které se dívají na svět i naše skutky) či uší (jimiž zvukové doprovody okolního dění slyšíme).

I vznik poruch rovnováhy má duchovní kořeny ve zkresleném, jednostranně orientovaném vnímání lidského hemžení. Osoba mající až nezdravě pevně zakořeněné názory, jde k jedné straně své životní cesty, vyjíždí z ideální stopy a vzdaluje se jí. Názory jiných slyší, ale málo bere v potaz. Další možností, jak se může vrátit k bezpečnému středu cesty, k optimálnímu chování a smýšlení, je nemoc. Pokud člověk nevyslyší četná menší slovní upozornění, přichází k němu jistý zdravotní problém. Během svého churavění, ale též při občasných pracovní neschopnost nevyžadujících potíží jiných lidí více potřebuje a je přístupnější jejich radám.

Rovnovážné ústrojí je skryto ve vnitřním uchu v hlavě. Kdo má jakékoliv problémy s hlavou, nervy a psychikou, ten si nejvíce a zbytečně ubližuje sám. Přeháněné přemýšlení komplikuje a ničí život každého člověka i druhých, s ním citově spjatých lidí. Kdo trpí problémy rovnováhy, ten nechť se ve svých aktivitách zastaví, své myšlenky zklidní a pohlédne na své bytí i z té druhé, optimističtější strany. Malovat strašáky na zeď, to není pěkné ani u malých dětí, natož u dospělých. Děti si hlavně touží hrát. Budte každý den alespoň pár minut jako ony.

Spatřujte život v celé jeho barevnosti a šíři. Poznávejte i jeho hloubku (v tichu či bolesti), skrytá ponaučení, možnosti a snažte se najít pramen svého štěstí. Změňte své názory, častěji přijímejte odlišné (a v něčem pravděpodobně kvalitnější) pohledy svých nejbližších - vždyť to s Vámi určitě myslí dobře.

Láska lidí k člověku, který onemocní, sílí. Ale jen po jistý čas. Když chorý klady nemoci nepochopí, neustále se koupe ve svých omylech, smýšlí a dělá vše postaru, potom se může stát až přítěží těm, kteří mu opravdu chtějí pomoci.

Při poruchách rovnováhy drží klíč ke zdraví ve svých rukách chorý. Jeho za střízlivého stavu nejistá až vrávoravá chůze a závratě ukazují, že málo přijímá okolní dění jako jej něčím obohacující události. Vnitřní svět dotyčného se nemůže během zdravotních problémů „domluvit“ se skutečným světem - což je obdoba dvojitého vidění, avšak u poruch rovnováhy majících tělesnou příčinu v uchu nebo krční páteři je daleko víc nevyužitých ústních varování.

Chce-li se jedinec, jehož nejistá chůze, závratě a poruchy rovnováhy potkávají, vyléčit, pokud touží, aby se s ním „netočil“ svět, musí se sám trochu natočit a jinak na vše pohlížet. Nesmí plakat a ani být pohodlný. Nemoc je pro něho výzvou ke změnám, začátkem cesty k lepším a veselejším zítřkům. Aby se tak stalo, musí pacient přiložit ruku k dílu (jakož i my ostatní - zejména trpělivostí s ním). Nesmí podlehnout nátlaku iluzí, představ a vyjít z labyrintu zmatku, do něhož, aniž si to uvědomil, zvolna vešel během uplynulých let. Pomocí mu může být (časem v jistotu se měnící) víra, že na své problémy a úkoly nikdy není sám.

Přijměte realitu jako možnost naučit se novému, něco „už konečně“ zvládnout a nějakou svou slabost vymazat. Nevracejte se vzpomínkami ke svým dosavadním neúspěchům, potížím a hlavně citovým bolístkám. Žijte a vnímejte nově, krásněji. Nechť se Vaše hlava správně na svět i lidi dívá, nechť Vás srdcem řízený maják s vhodným nadhledem optimisticky o všem informuje. Vůkol viděné a slyšené klady zharmonizují činnost Vaší hlavy a vnesou optimismus, pocit bezpečí i pokoj do Vaší duše a také rovnováhu a zdraví do Vašeho těla.

Šelest a pískání v uších (tinitus)

Ušní šelest (tinitus) může vzniknout díky mazové zátce ve zvukovodu, při poškození ušního bubínku nebo otoskleróze, doprovází Meniérovu nemoc a často se jeho příčina nenalezne. Nemocný vnímá ušní šelest jako šumění, hučení nebo pískání, které může být občasné či stálé (ale během dne různě silné). Jedná se o nepříjemné a obtížně léčitelné onemocnění - za úspěch se považuje zastavení nárůstu nebo zmírnění jeho někdy nervy drásajících projevů. Duchovní léčba ušních šelestů přináší ve spojení s povzbuzením organismu dobré výsledky tam, kde nemocný opravdu zapracuje na svém jednání a vidění světa. Hlavním cílem nemocného by nemělo být dosažení zdraví, nýbrž dosažení lepšího a k druhým lidem ohleduplnějšího chování - vždyť ve vyšším (v chování člověka) je obsaženo i nižší (jeho zdraví).

Chce-li dav nepopulárního řečníka přehlušit, hučí. Když nechceš něco či někoho přijmout, brbláš. Důvod vzniku podobného (šelestů a pískání v uších) je Ti tímto napovídán. Nalezneš vyřešení svého problému? Rozpoznáš, cos měl dělat a jakému konání a smýšlení ses měl v minulosti raději vyhnout? Rozklíčení předchozího je koberečkem, po kterém (asi) jedinečně dojdeš k duševnímu zdraví a díky němu také výrazně zmírníš nebo dokonce odstraníš nepříjemné vjemy ve svých uších. Trochu Ti napovím: „poklidnější“ šelesty v uchu více souvisí s únavou a dlouhodobým přetěžováním se, píská-li na Tebe (v uchu) strážník, asi něco proti předpisům, dobrým mravům a lidskosti jsi učinil a hučení v Tvém uchu možná dost souvisí s Tvým brbláním na všechno a s nespokojeností s lidmi.

Začni zavčas přemýšlet a hledat své chyby, dokud se méně výrazný šelest objevuje v Tvých uších pouze občas a jde ještě vcelku dobře léčit. Vnímej, kdy „šumění tichého lesa“, pískání či hučení v uchu (a celé hlavě) narůstá. Těsně před zintenzivněním pískání jsi dělal, nebo právě teď činíš, co nemáš. V těchto chvílích se chováš nelaskavě k druhým anebo k sobě (zbytečně dřeš), myslíš výhradně na sebe (naskytne-li se Ti možnost rozmnožit svůj majetek) a velice přetěžuješ mozek a celou svou nervovou soustavu. Vnímáním okolního dění při nárůstu šelestů v uších můžeš nejlépe najít pravou příčinu svého onemocnění.

A co pak? Kaj se, lituj svých omylů a hlavně je již dále nečiň. K tomu přidej zdravou stravu (a hodně antioxidantů v ní), masáže krční páteře i zad (alespoň jejich horní poloviny) a cvičení (těla i ducha). A co se říká, že nejde (hučení v uších je totiž v rozvinutém stadiu velmi obtížně léčitelné), to třeba „zázrakem“ půjde.

Aby se člověk zbavil nepříjemné nemoci, bývá ochotný „postavit se na hlavu“ a vyplatit „na dřevo“ cokoliv. „To nevadí, že ten přípravek stojí přes dva tisíce korun a každá návštěva u Vás tisíc korun. Hlavně, že mně

to pomůže. Jsem velice rád, že dokážete tinitus, jak jste mi již několikrát vyprávěl, vyléčit." Nevěřte různým „slibotechnám". Pískání v uších je totiž jednou z typických nemocí, u nichž intenzivní, z materiální oblasti vyvěrající léčba a „nadopování se" obrovským kvantem potravinových doplňků nijak zvlášť spolehlivě nefunguje. Totéž se týká masáží krční páteře i jiné energetické léčby. Není-li u nemocného zřejmý duševní pokrok (čili posun od vyznávání materiálních hodnot k projevování citu, od myšlení na sebe k vnímání potřeb druhých lidí), pravděpodobně nebude moc spokojený s výsledky léčby lékařů a ani léčitelů.

Změň se a chovej se výrazně lépe. Kde jsi dříve říkal a smýšlel „já", tam odedneška vkládej slovíčko „my", a mnozí se pak budou divit, jak je možné, že Tobě tinitus výrazně ustoupil. Odevzdej lpění na pomíjivých ziscích a vítězstvích minulosti, abys našel zdraví v přítomnosti a štěstí ve své budoucnosti.

Tvoji setbu dávanou do života jiných Ti život spravedlivě vrátí. Buď zrnem kvalitním, které na své žádosti umírá, aby díky němu mohl vyrůst celý nový a zdravý klas. Odhod' své sobectví.

Úbytek a ztráta čichu

Víš ještě, jak voní kvetoucí louka ? Rozeznáš vůni borovic a smrků ? Cítíš lehkost sluncem zalitého dne a tíhu podzimních mlh ? Čistíš svůj zevní i vnitřní život pravidelně od nečistot, tak jako déšť ulici, z níž smývá prach ? Jsi povznesen nad starosti, dokážeš odplavit ze svého života nepotřebné, svízelné a ubíjející ?

Úbytkem čichu trpíš, jednak když Ti vysychá nosní sliznice (život je pro Tebe spíše souhrn povinností, kterých se sice snažíš dostat se ctí, jenže které Tě již vůbec nebaví), anebo je-li Tvá nosní dutina zaplněna hlenem rýmy (když ve svém nitru pláčeš, neboť se cítíš ublížený, ponížený a nedoceněný). Kdo se v úvodu setkání s jiným člověkem, při probuzení do nového dne, před zahájením práce (prostě při každém zahájení nového díla) nenadechne s radostí, plně a svobodně, kdo nenaplnuje svůj život optimismem a smíchem, ten asi náležitě nevychutná všechny jeho jemu prospěšné vůně, vábení a krásu.

Vzduch, jehož „zabarvení" čichem cítíš, si nešpiň kouřem z cigaret, výfuků aut a továrních komínů - vždyť jeho dýchání Ti má život příjemnit, a ne znechutit. Vnímej vše s lehkostí, nadějí a pro tělo důležitý kyslík přijímej plným dechem. Uvolníš-li se ze sevření pout, z nichž některá sis nasadil sám, Tvá rýma odplyne, tvorba i činnost sliznice v nose bude optimální a omezení čichu potíží Tobě neznámou.

K trvalé ztrátě čichu může dojít poškozením nervu při poranění lebky nebo poruchou činnosti části mozku, která vyhodnocuje čichové pocity.

Když dojde k úplnému vymizení čichu, suchopárnost a jistá sobeckost jednání dotyčného pravděpodobně sahá daleko před současný život, neboť svět je tak krásný, že není člověka, který by nechtěl poznávat jeho nádherné scenérie, zvuky a vůně.

Ztráta chuti

Je to málo slané, málo kořeněné? Potřebuješ si pokrm dochutit? Ano, vždyť už od dětských let sis zvykl svůj život více, než je pro Tvé tělo i duši vhodné, pravidelně pepřit, nějakým pikantním „hříškem“ občas okořenit a sbíráním stále nových zážitků ustavičně přisolovat. Když už jsi „tady“, tak ať to má šťávu a říz. Se stejnou vervou se následně vrháš do práce, ale rovněž na druhé lidi (což rozhodně není dobré).

Kde je jemnější, přiměřeně sladká a málo masitá strava s dostatkem zeleniny, tam roste vnímavost chutí. Takto se stravující jedinec nepotřebuje své pokrmy nadměrně solit, kořenit a sladit, neboť též duchovní, na hmotném nezávislé chutě života začíná pozvolna vnímat. Lépe správně rozlišuje, více moudře luští tajenky života.

Lidé trpící poruchou chuti často odmítají jídlo, neboť v ústech pociťují nepříjemnou kovovou chuť. K navrácení správného chuťového vnímání pomáhá dostatek prvků a vitaminů v organismu. Prospěšné je zejména doplňování zinku (čili hled' si hlavně svého), vitaminu E (druhé vnímej jako své pomocníky a ochránce, nemáš nepřátele), vitaminu B3 - niacinu (dávej si pozor, aby Tě nezničila vlastní zloba) a též udržování optimální hladiny fosforu a vápníku (nedbej nedostatku, jelikož má stejnou cenu jako hojnost; přijmi podmínky, do nichž jsi byl zasazený, a usiluj zejména o zrání svého charakteru). Z důležitých orgánů je vhodné povzbudit hlavně slinivku (rozdávej lásku, služ opravdu všem i vnímej, kolik lásky a pomoci shůry i od lidí denně dostáváš) a játra (když trochu ustoupíš, s každým se dohodneš; smířením vmaž seznam svých údajných protivníků).

Méně solit a kořenit, šetřit ledviny i ostatní orgány svého těla si časem zvykne každý, kdo je ve snaze zlepšit kvalitu svého jídelníčku i způsob přijímání potravy vytrvalý. Chce to „jenom“ více vnitřní kázně a jistou dobu odolat nutkání činit a jíst postaru. Když trpíte poruchami zažívání, velkou plynatostí, častými bolestmi zad a pravidelně pociťujete únavu, solte, kořeňte a sladte si život i stále smysluplnější činností a plodnými myšlenkami, což vyvolá snížení Vaší spotřeby různých ochucovadel ve Vaší kuchyni. Ukájení se jídlem a přebíjení jedné chuti vzápětí chutí úplně jinou přenechejte těm, kteří potřeby těla a života zatím méně chápou.

Nejen chlebem živ je člověk, ale také každým slovem, které vychází z jeho úst. Jak kaloricky a chuťově hodnotné pokrmy budete jíst, taková slova budou vycházet z Vašich úst. Hmotné ovlivňuje duševní a úroveň ducha

se promítá do skladby stravy (viz tři přeřady str. 4). „Klobásová“ dieta rozhodně nepodpoří Vaše snahy o upřímnou modlitbu a ani „kafíčkování“ a bábovek a sladkostí jedení nepřispěje k pokoji ve Vašem nitru a oprostění se od obav i strachu. Na druhé straně duchem kvalitní lidé se obdobně stravují výjimečně (jsou-li ve vesnici, v níž žije Vaše maminka hody, na které s manželem a dětmi přijedete, tak asi až hříchem by bylo odmítnout a nesníst maminkou zhotovený věneček, trubičku či ochutnat dva druhy rolády).

Hledejte a trpělivě získávejte vnitřní mír i jeho podstatnou část a předpoklad zároveň - kvalitní, v pohodě a s díky přijímanou stravu. Souběžně s příkladným, nedogmaticky šířeným stravováním budete nalézat životní štěstí. Ať Vaše řeč, slova i skutky jsou naplněny úctou, milosrdenstvím a láskou.

Svědění pokožky, kopřivka (urticaria)

Jsou myšlenky, které nám nedají spát. Jsou činy a události, které prožíváme znovu a znovu, opakovaně a v podstatě bezcenně - vzpomínání na ně nebývá přínosem pro pochopení jejich ceny a rozbíjí náš vnitřní klid. Jsou situace, které bychom nejradši vymazali ze svého života. Dráždí nás, skličují a jimi vyvolaný vnitřní přetlak odchází nosem či nesprávně ústy (jsme-li unaveni či vcelku vážně nemocní, nenadechujeme se ani nevydechujeme nosem, nýbrž chybně dýcháme přes ústa), dále se organismus čistí odvodem lymfy z tkání, střevem, močí a také pokožkou.

Je-li přetlak tíživých myšlenek velký, začne nás svědit předloktí, záda, konečník. Ošíváme se a chceme se škrábáním pořádně vydrhnout, pocitově očistit, shodit ze sebe těžký ranec, který neseme. Mnohdy se marně snažíme s konečnou platností, navždy ze své mysli vyloučit vzpomínky na nějakou nepříjemnost, která nás v minulosti potkala, či na námi dobrovolně (aniž na nás někdo „tlačil“) a vědomě učiněnou chybu.

Svědění pokožky a kopřivka (urticaria čili vysev svědivých načervenalých pupenů) jsou fyzické projevy hlodavých niterných myšlenek a jejich nezvládnutí námi. Ovládá nás pocit křivdy, nedoceňujeme to, co pro jiné děláme. „Ne takhle to nemá být, to není správné! Měli byste mi děkovat, jenomže Vy si mě snad ještě víc nevážíte,“ přemítá ten, který má nutkání stále se někde na těle škrabat. Někdy v hlavě dotyčné osoby běží úvahy typu: „Nestojím za nic, asi by si mnoho lidí oddechlo, kdybych na světě již nebyla.“

Věřte, že v součtu s mnoha událostmi předchozích let a životů je průběh Vašeho současného života spravedlivý. Co se Vám v něm dnes nepovede, co cítíte jako své selhání a vinu, to Vám v pravý čas znovu a v podobné

formě předloží k řešení. Budete mít možnost složit opravňovací zkoušku. Žák se totiž musí opakovaně učit, dokud právě probíranou látku obstojně nezvládne. Až příklad vyřeší a skutečně pochopí, teprve potom postoupí do vyšší třídy, vstříc obtížnějšímu učivu (a vyššímu poznání).

Každý člověk je originál. Využijte zkušeností druhých, avšak „otrocky“ od nich neopisujte. Hlavně poslouchajte Učitele, a on Vám pomůže vyplavit z duše i těla vše, co Vás trápí a Vaši životní sílu zadržuje.

Exantém (vyrážka), toxoalergický exantém, ekzém (dermatitida), atopický ekzém

Vzhled a citlivost pokožky nejen vyjadřuje jistý stupeň vývoje lidského ducha, ale též odráží jeho vnitřní boje. Onemocnění pokožky připomíná danému člověku něco těžkého, v jeho mysli obvykle hluboko uloženého. Každého z nás druzí někdy hodně trápili, každý z nás, chyby děláje, rozdál ostatním hodně bolestivých ran. Co jsme kdysi konali a snášeli, to si máme nyní „v opačném gardu“ prožít a s pokorou zvládnout.

Na pokožce vnímáme díky hmatu dotyky. Jiné osoby se dotýkáš nejen svými rukama, ale ovlivňuješ ji též svými skutky, slovy i myšlenkami. Není-li kontakt mezi lidmi příjemný, naplněný radostí ze setkání a láskou, kůže „slábne“ a na pokožce se objevují „výtky duše“. K zánětu kůže (dermatitidě) stačí, prožívá-li jeden z rodiny něco moc bolestného. „Válčí-li“ maminka (např. „tichou domácností“) s tatínkem (který je ale zcela klidný a „nad věcí“), projevuje se její zoufalství negativně i na jejím malém dítěti, byť dítě (prozatím) bezmezně miluje. „Zákopová válka“ rodičů se u jejich ratolestí projeví např. vznikem vyrážky (exantému).

Vysev kožních projevů může být i jistým nesouhlasem s nasazenou léčbou. Jestliže si uzdravení ještě nezasloužíš (poněvadž k lepšímu ses nezměnil), vystaví Ti občas závoru podrážděný projev organismu na naordinované léky (toxoalergický exantém).

„Klasický“ ekzém je povrchový neinfekční zánět kůže. Projevuje se četnými svědivými pupínky a puchýřky na pokožce, které v akutním stadiu mohou mokvat a tvořit stroupky. Při chronickém ekzému pokožka zhrubne, je barevně odlišná od zdravé a jsou na ní četné šupinky.

Atopický ekzém vzniká alergickou reakcí na látku, která vstupuje do těla obvykle přirozenou cestou (vdechnutím či požitím). Ekzém způsobující alergen zjišťují lékaři kožními či inhalačními testy. Často se lokalizuje v loketních a podkolenních jamkách i okolo zápěstí (více o alergiích str. 22).

Ekzémy vyjadřují zápas. Ukazují na nesoulad mezi tím, po čem toužím a co skutečně prožívám. Mnoho dětí se narodí do manželství, v němž ženino

chápaní života ve dvou ostře naráží na odlišné představy jejího muže.

Žena málokdy prosadí „svou“ - obvykle vítězí názor (zdánlivě) neomylného „pána tvorstva“. Muži partnerskými rozmíškami většinou tvrdnou, utíkají ke svému zaměstnání a koníčkům. Jejich ženy „za správnou věc“ chvilí láskou „bojují“, potom většinou sehnou hlavu a udělají to, co chce jejich manžel. Navíc neřídka pracovní zastupují partnera, když si neplní své rodinné úkoly. Sedřené a nepohlažené ženy moc trpí a uvnitř sebe pláčou. Děti žijící v takových manželstvích často postihují ekzémy.

Zánět (nesouhlas) kůže (s okolím) neboli ekzém vypukne u člověka s horší funkcí jater (unaveného životem), žlučníku (nespokojeného a nešťastného z toho, co se kolem něho děje) a slinivky břišní (nevěřícího, že brzy opravdu pozná příjemné teplo lásky). Dotyčný mívá i jisté problémy s ledvinami a krví. Zánětem říká: „Kdyby vskutku všichni lidé byli dobří, jak se mezi těmi optimisticky smýšlejícími tvrdí, tak by se k sobě chovali lépe a netrápili se navzájem.“

Hlavním důvodem vzniku, zejména atopického, ekzému bývá neradostná atmosféra vládnoucí doma (ve školce, škole či v práci), kterou dítě či dospělý vycítí. Další příčinou bývá dusno, jež lidé okolo sebe vytvářejí přemítáním o svých neúspěších, které si ale způsobili sami (např. nesprávnou volbou svých aktivit a jejich zkresleným vyhodnocováním). Není-li kolem člověka „čerstvý a svěží“ vzduch, znečišťují-li ho nedorozumění, zklamání nebo „nedostatek“, celé dýchací ústrojí pracuje hůř a tělo se více čistí skrze pokožku. Jenže i na ni hází nedobrá atmosféra „těžkou deku“, zhoršuje její funkčnost a tak brzy spatří světlo světa odpovídající zdravotní problém - ekzém.

Významnou roli v období zhoršení dětských ekzémů hraje i to, že se usouzené ženy velice upnou na své děti, jež jsou, jak dotyčné říkají, „jedinou“ radostí, kterou v manželství mají. Tím se s nimi energeticky až nezdravě propojují. Dítě pak zakouší část únavy a smutku matky, což neblaze působí na činnost jeho žlučníku a jater. Vše je ale spravedlivé, neboť zase jindy ženy nesou své (trochu zhýčkané) děti na ramenech přes výhradně jejich životní překážky a zkoušky.

Za dobu existence lidstva proběhlo moc válek, lokálních střetů, násilí a nedorozumění. Všichni, kteří se, ať již jako velitelé, prostí vojáci, civilní pomocníci armád, nebo vyjednaváči, na nich podíleli, musí projít dobou očištění, poznáním nelogičnosti hrůzy a zbytečnosti válčení (třeba jen mezi mužem a jeho ženou). Kdysi statečný válečník a v očích mnohých hrdina může dnes trpět „pod vládou“ dominantní ženy, či nyní může ženou být a lásku se učí žít (neboť lidský duch není rozlišen pohlavím, jen určitou roli - vtělením se do mužské či ženské „schránky“ - přijímá při vstupu na tento svět jako prostředek pro prožití si potřebných situací).

Ekzémy ukazují na nějaký vnitřní zápas, na určitou citovou rozpolcenost nemocného. Nelíbí se mu, co vidí, slyší a v čem žije. Svůj nesouhlas ukazuje nejen slovem a pláčem (což je skoro neúčinné v případě dítěte), ale také zprostředkovaně nemocí (ekzémem). Nepříjemnými vyrážkami sužované dítě vyžaduje zvýšenou péči. Nemoc potomka může starostmi o něj stmelit jeho rodiče a srovnat různé nešváry. Kéž by tuto možnost využívali i rodiče dětí, které trápí ekzém. Vnímejte zhoršování a zlepšování zdraví a různých potíží svých dětí v souvislosti s jejich psychickým stavem - s problémy a radostmi, které zažívají ve školce, škole i se souladem nebo disharmonií, která momentálně panuje ve Vašem manželství.

Masitou stravu jsme získávali v pravěku skoro rovnocennými souboji se zvěř, které se ale během mnoha tisíciletí změnily na dnešní zabíjení k tomuto účelu narozených a dopředu odsouzených zvířat. Stres prožívaný kuřaty, prasaty a býky při vykrmování, dopravě na jatka i vlastní porážce se neblaze promítá do kvality masa. Zevně bráno: maso je zcela v pořádku, jenže jím vyzařované fluidum dobré není. Nepřiměřená konzumace masa, zvláště červeného, zvyrazňuje u mužů snahu řešit problémy spíše násilně a ženy činí náchylnějšími ke stresům. Všichni lidé nemají vnitřní sílu, kázeň a ostatní nesvazující přesvědčení, aby byli vegetariány. Většina populace nepřijme, že není třeba zabíjet zvířata, když má k dispozici pro lidské tělo (do jistého věku a stupně duševního vývoje) nezbytné živočišné tuky a bílkoviny z mléka, tvarohu, jogurtů a sýrů.

Alespoň časově omezené vynechání jedení červeného masa (a současně smažení a pečení ostatních mas) obvykle zmírňuje projevy ekzému na pokožce. Smažení a pečení různých potravin je plné „ohně“. Vysoké teploty a karcinogenní látky, které při nich vznikají, vůbec nesvědčí játrům, přidávají „práce“ žlučníku a obdobně jako naše silně projevované ego nekompromisně stravují okolí. Jedení tepelně neupravených potravin či přípravu jídel vařením a dušením (neboli s dostatkem vody, která tiší žár i smývá bol) ocení játra i žlučník zlepšením celkového zdravotního stavu.

Kravám, ovcím i kozám bereme odebíraným mlékem stravu pro jejich mláďata. Mléko jiných savců není pro člověka nejvhodnější pokrm, což u ekzémů platí dvojnásob. Navíc mléko průmyslovými úpravami energeticky znehodnotíme a jeho přínos je pro lidský organismus spíše záporný. Když už si v obchodě kupujete mléko a mléčné výrobky, kupujte si alespoň produkty, které mají relativně krátkou trvanlivost (a jsou trochu „živé“).

V kombinaci s konzumací masa se mléko stává spouštěcím tlačítkem ekzémů, alergií a dalších zdravotních problémů u mnoha dětí. Alergie na mléko (a to nejen na matčino v průběhu kojení) může někdy nenápadně naznačovat, že mezi matkou a jejím dítětem již je či výhledově vyvstane jistý vztahový problém, že syn nebo dcera si má se svou maminkou něco z dávné minulosti dořešit.

Současně aplikovaným příkladným přístupem k ostatním lidem, masírováním svalů podél páteře ve spodní polovině lopatek, na horní straně předloktí nebo na chodidlech, jednoduchým cvičením a vhodnou dietou (nejedením masa, omezením mléčných výrobků a pití mléka) lze zamezit zevnímu i vnitřnímu boji s lidmi i se světem (čili ekzému) i rozdmýchávání podmínek pro jeho vznik. Ekzém zmizí, když životní učení zatím moc nechápající člověk navíc okusí v koupelích (pro malé děti je to způsob asi nejvhodnější) nebo v bylinných čajích chuť jím kdysi dávaného - chuť hořčin. Všechno předchozí zalijte nezměrnou rodičovskou a partnerskou láskou i trpělivostí, a máte vyhráno. Jedná se o poměrně jednoduchý recept, avšak velice obtížné je jeho provádění a dodržování.

Ne při oslavách, nýbrž v potu tváře, ponížení a mnohdy potlačení sebe samého se zušlechťuje charakter člověka a krásní okolní svět.

Dermpirospirační syndrom

Dermpirospiračním syndromem, který je spojením průduškového astmatu a atopického ekzému, trpí lidé (hlavně opět děti), kteří si nyní nejen vyrovnávají minulost, ale navíc jsou velmi výrazně chybami svých nejbližších a prožívanými životními situacemi ubíjeni a sráženi k zemi, lidmi nedoceňováni a přehlíženi. Nejen na pokožce - atopickým ekzémem - ale také omezením svobody a volnosti - jejich dechu astmatickou dušností a záchvaty - se odráží tíživý úděl dotyčných. Když dermpirospiračním syndromem trpí aktivní a dominantní jedinec, měl by si uvědomit, že ho druzí svými chybami do jisté míry pozitivně přibrzdí.

Každé utrpení je dočasné. Délku trvání svých těžkých zkoušek srovnávejte s délkou století či s dobou ještě delší, a Vaše problémy se rázem stanou nicotnými. Věřte, že Boží láska a čas vyléčí všechny Vaše rány.

Hnisavé záněty a vředy, bradavice (veruka)

Hněvivým myšlením a jednáním narůstající zloba se zhmotňuje a celkem rychle (jelikož zlost a nevraživé chování je zásadní chyba) projevuje v lidském těle. Objevíš-li někde na pokožce bolestivý hnísavý vředeček, přemýšlej, komu jsi svým nepochopením, pomluvou a zlostí ublížil. Neodsuzuj, nedělejte na lepší a horší, nýbrž všechny mírností svého jednání spoj. A ani sebe nenič, také sobě dopřej lásky a odpočinku.

Bradavice nikdy více. Bradavice hyzdí tělo a mnohdy ztěžuje dotyčnému chůzi či ruční práci. Ošklivé myšlenky produkují stejně ošklivé výtvořky. Pouze vnější „souboj“ s bradavicí (čili její něčím potírání či lékařem odstraňování) je během na hodně dlouhé trati, neboť: „Už sedm let mám na pravém chodidle bradavice. Vyzkoušel jsem žatu dobu úplně vše -

různé mastičky, čerstvou šťávu z vlašovičnicku, zmrazení dusíkem, chirurgické vyříznutí. Asi má poslední šance je laser a pokud mně nepomůže, zbývá mi už jen její zařikávání či modlení se, aby sama zmizela." Abys nad bradavicí trvale vyhrál, musíš jít do sebe, neboť jejími nejhlubšími kořeny je stejně jako u hnisavých vřidků a ran zloba.

Umístění bradavice na těle napovídá z jejího výskytu nešťastnému člověku, co bylo důvodem jejího vzniku. Mám bradavici na rtu (už nikdy nikoho nepomlouvej), pod kolenem (moc prosazuješ svou vůli) i na prstu (lidi neodsuzuj a výhružně na ně neukazuj: „Ten by zasloužil...“).

„Podívejte se, pane doktore, co se mi udělalo na palci," řekneš lékaři a ten Ti stručně odpoví: „To je bradavice, příští úterý Vám ji můžu vypálit." Lékař Tvůj kožní problém správně diagnostikuje, jenže komplexní příčinu jeho vzniku (kromě toho, že bradavice způsobují viry) neví. A proto Tě nepokárá: „Životem jedeš jak buldozer. Pořád něco předěláváš, počítáš a plánuješ, ale na svůj duševní život skoro nemyslíš. Neodpočíváš a záře vycházející z Tvého srdce je už málo vidět."

Bradavice zalezlá pod nehet vypráví o Tvé zlobě na někoho a na něco, o čem cítíš, že bys neměl mluvit, ale jsi toho plný. A onen pán, co bojuje sedm let s bradavicemi na chodidle? Možná se mu zdá, že vše kolem je naplněno nepravostí, v níž musí denně chodit a žít, a domnívá se, že ani v budoucnu nebude jednání lidí lepší (pesimistické hodnocení zítřků oslabuje nohy). Umístění bradavice na jeho pravé noze pak ukazuje, že rozumem zbytečně zlobně reaguje na podněty okolí. Kdyby ho rozčiloval někdo z jeho blízkých, objevila by se bradavice na jeho levém chodidle (na nohách bývají „rozumové" a „citové" příčiny onemocnění obráceně oproti horní polovině těla, na níž platí, že bolesti na pravé polovině těla způsobují spíše citové křivdy a rozpitvávání prožívaného a bolesti na levé polovině těla hlavně vyvolalo rozumem právě nemocného jedince mylné a přísné vyhodnocování jistých situací a lidí).

Zloba, jež bradavici posiluje, nemusí být nasměrována výhradně na druhé. I sám na sebe můžeš s nelibostí ukazovat, pesimisticky se hodnotit: „Za nic nestojím," a pak bradavice na prstech mít.

Usměj se na okolní svět a ze svého srdce pošli kus lásky každému, koho potkáš. I tomu, koho ráno uvidíš v zrcadle. Měj rád druhé i sebe. Poznej svoji cenu, krásu a miluj celý svět. A bradavice samovolně zmizí či se po lékařském zmrazení jádra bradavice tekutým dusíkem již neobjeví.

Odmítni hořké, nechutné a ošklivé chápání tohoto světa ve své mysli a za svého Učitele přijmi lásku.

Potíže s pletí, změny v obličeji

Kožní problémy viditelně ukazují, co se člověk lépe nebo hůře pokouší ukrýt. Mnoho lidí (hlavně žen a dospívajících) žehrá na svoji pleť. Pokožku na obličeji mají suchou a popraskanou, či naopak příliš mastnou a plnou nepěkných vrádků. Svůj problém s pletí se snažte léčit kvalitní stravou, vhodnými léky, mastičkami, pleťovými maskami, bylinnými čaji a obdobnými prostředky, avšak přitom nezapomeňte, že tak jako je oko okno do duše, tak tvář je celistvým výrazem a obrazem osobnosti člověka.

Lidé se sušší pletí potřebují povzbudit a častěji pochválit. Uzdravuje je ten, kdo si na ně najde čas, vyslechne je a dodá jim naději. Jejich problémy (nejen s pletí) zhoršují osoby, které křičí a stále jim něco přikazují. Osobám se suchou pletí chybí teplo lásky, optimismus a víra, že na své úkoly nejsou samy. Pleť vysušuje i nespokojenost s vlastním obličejem. Nestyd' se za svůj vzhled. Nemysli si, že jiní (a jiné) jsou krásnější než Ty a přiměřeně sebevědomě říkej a vyzařuj: „Tak tohle jsem já, jestli chceš, můžeme si povídat.“ Buď vstřícný k lidem i světu a vůbec si nepřipouštěj, že bys pro něho nebyl důležitý. Zároveň svou nenahraditelnost nepřezněň, aby se z Tebe nestal ryzí pragmatik a citový suchopár. Prostě měj přiměřenou radost do života, neboť tam Tě, můj milý, má milá, „tlačí bota“.

Máš-li mastnou pleť, tak Ti asi až moc chutná život. Nejenom hutnou stravu přijímáš, ale také se rád(a) zahrnuješ různými věcmi a cetskami. Muži to obvykle přehánějí s nákupy elektroniky, doplňků pro svého čtyřkolového miláčka či motorku, zálibně též pokukují po různém domácím nářadí (a plánují si: „Tuto vrtačku si koupím pod stromeček.“) i rádi listují v časopisech pro pány. Ženy se zase k hmotnému utrpení „přikováávají“ a duševně se svazují až paralyzují zlatými či stříbrnými prstýnky a řetízky, častými nákupy oblečení a obuvi, dietami i nezdravými vazbami zejména na své děti a někdy i rodiče. Nemusíš mít momentálně špičkově výkonný počítač či „super“ DVD rekordér s pevným diskem, který se právě objevil na trhu. Obejdeš se bez prstenů na skoro každém prstu a také Tvůj krk nemusí stále zvýrazňovat tři zlaté řetízky. Muž s mastnou pletí (ale i ten, který žádné zdravotní potíže nemá) nechť je hlavně pozorný a jemný ke své ženě a lidem obecně, ženy zase ať nezapomenou, že jejich největším pokladem je partner a jedním z jejich nejdůležitějších úkolů ukazovat světu šlechtnost a cit. Zavrtáš-li se do hmotně vyjádřených příležitostí, které se Ti denně nabízejí, může se to na Tvém těle odrazit mastnou pletí, jejíž „tělesnou“ příčinou je zvýšená tvorba kožního mazu (viz další odkaz).

Tvář není strnulá a stálá. Proměňuje se podle toho, jak vnitřně zraje a k čemu se vyvíjí její nositel. Ani sebelepší kosmetický přípravek, lék či zázračná mast Vám nezaručí trvale krásnou pleť, pokud ve Vás budou

vládnout rozpory a nespokojenost.

Když se nám na obličeji objevují vrásky, vidíme, že stárneme. Nenajdeme-li, či spíše zahleděni do svých představ neslyšíme dobré recepty na své životní problémy, „scházíme“ mnohem rychleji, než když správně a optimisticky prožíváme své dny a starosti.

Naše tvář se mění nejen stárnutím. Obličej se zužuje a jeho rysy tvrdnou bezcitným či zlostným jednáním, o něco méně pak chápáním života i řešením jeho peripetií převážně rozumem. Citliví a dobrosrdeční lidé, kteří si dokážou udělat život krásný (neboť prosti jsou větších nároků a požadavků), mají významné tělesné rysy, k nimž patří i tvar hlavy a plnost postavy, kulatější, než je obvyklé. Tváře těchto zaoblenějších dobráků Vás upoutají jemnými a pravidelnými rysy. Dotyční už na první pohled vypadají spokojeně. Usměvavé, lásku nádherně vyzařující i naprosto uvolněné jsou tváře zamilovaných, a to hlavně ve chvílích, kdy jsou spolu.

Obličej mnohých lidí vyjadřuje jejich neústupnost v komunikaci s druhými a strnulé, ustavičně nespokojené myšlení, o čemž svědčí obvykle dvě svislé vrásky nad kořenem nosu (jakoby jimi nos pokračoval do čela).

Na tváři je zapsána i případná malá schopnost dotyčného jednak přijímat jinými nabízené dobro i opravdu srdcem rozdávat lásku, kterou spíše ukrývá a již v životě třeba ani mnoho neokusil. Uvedené pohledy na svět i sklony v chování ukazují jemné vodorovné vrásky až zcela zřetelné nakrabacení kůže u kořene nosu.

Unavená pokožka pod očima a její ztmavnutí značí nevyvážené partnerské vztahy, určitou nadřazenost anebo ponížení v manželství, větší, stálejší a opakovaná mezilidská nedorozumění, jisté zavření se před životem a strach z dalších dnů. Ztmavnutí a zmodrání „parapetu pod oknem do duše“ může také signalizovat pýchu, malou tolerantnost a přehnané sebevědomí dotyčného čili často ukazovat na vcelku nepochopený život (světsky) úspěšných lidí. Zdraví pokožky pod očima odráží tělesný, energetický i duševní stav našich ledvin.

Bledé líce vyjadřují nepulzující, sevřený a až udušený život, který daná osoba trpně snáší kvůli velitelskému, a asi i sobeckému, jednání jiného, jí blízkého člověka. Možná dříve za své štěstí bojovala, avšak dnes spíše pasivně přijímá jistá omezení. Už nemá sílu postavit se svým nelehkým životním podmínkám, které by ale měla úspěšně vyřešit. („Vzdala jsem to, manžel už lepší nebude. Nezbyvá mi, než tu vojnu pod jeho velením vydržet.“) Někdy barikády mezi námi a štěstím vytvářejí druzí, ale nezřídka jsme sami, aniž si to uvědomujeme, jejich nejaktivnějšími budovateli.

Své trávicí orgány obvykle opakovaně duchovně přetěžujeme něčím dosud nevyřešeným, náležitě nevyjasněným, neodpuštěním či zbytečným rozpitváváním. Horší zdraví „dělníků trávení“ dokumentují rozčěrené a nepravidelné vodorovné rýhy na čele (jež se objeví, „nakrabatíte-li“ ho). „Nešťastným“ manželstvím, neshodami s dětmi a na pracovišti a nadměrnou fyzickou aktivitou a (s přihlédnutím k věku) přeháněným či usínajícím intimním životem zeslabujeme své pohlavní orgány, ledviny i močové ústrojí (na jejich „únavu“ poukazují třeba vrásky, sušší či tmavší pokožka pod očima nebo drobné vřidky tamtéž). Bláhově mnohdy čekáme, že se skoro všechno vyřeší samo, že se jiní (zázrakem) k lepšímu o sto procent změní a bez našeho přispění a námahy nám ulehčí. Na potřebu pročištění oblasti pánve a posílení pohlavních orgánů (např. popíjením bylinných urologicky a gynekologicky zaměřených čajů) upozorňuje tvorba vřidků na bradě i kolem úst a závorcky připomínající svíslé rýhy vedle koutků úst, které se objeví při úsměvu.

Znamínka (pigmentové névy) a pihy na tváři vznikají stmelěním nespokojenosti s prožívaným. Každého člověka potká během života něco těžkého, avšak pokud alespoň zčásti nepochopí v trápení skrytou šanci, je jeho bol i úbytek zdraví větší. Ze základních tělesných orgánů (srdce, plíce, játra, slinivka a ledviny) se na vzniku znamínek a pih nejvíc podílejí hlavně funkčně i psychicky přetěžovaný žlučník a játra. Mléčné výrobky, smažené pokrmy a bílé pečivo ve spojení s trdomyslností a vevnitř drženým „ohněm“ vytvářejí výborné podmínky pro jejich vývoj. Znamínka se mnohdy objevují na místech těsně svázaných s psychikou. Jejich vysev často kopíruje body a průběh akupunktturní dráhy žlučníku.

Na tváři právě objevené hnisavé vřidky nebo o něco starší bradavice představují šrámy, které jste utržili špatným pochopením „techniky boje“ s druhými. Buď do nich výtkami, velikými nároky a nelítostnými soudy „řežete hlava nehlava“, nebo v životním ringu utržené údery a nepříjemná vyjádření jiných lidí navenek přijímáte a vypadá to, že jste s nimi smířeni, jenomže ve Vašem nitru je pláč a k němu přistupuje zloba člověka, který má pocit, že mu bylo ukřivděno.

Boxer, který nastoupí do ringu, má být na soupeře rádně „nabuzený“ a agresivní, ale Ty nejsi boxer. Ty nemáš nad druhými vítězit, nýbrž stejně jako sebe je milovat, jejich přání naplňovat obdobně jako své tužby, máš se nad jejich chyby povznášet a vnitřní krásu bližních pochvalami a svými vyjádřeními o nich umocňovat. Budeš-li moc aktivně boxovat (místo abys řekl své manželce: „Zanechme našeho sporu a vyčistěme si hlavy. Víš co, pojďme na procházku,“ příteli či přítelkyni: „To se určitě spraví, příliš se do řešení toho nežeň a spíše počkej, jak se to samo vyvine.“), tak v obdobné míře a intenzitě, jak četné a tvrdé jsou Tvé údery, čekej odezvu od svého či jiného soupeře. Vyháníš-li ze své manželky chuť do života a trápíš ji jednáním, které má duševně stejné účinky jako rány boxera těžké váhy dopadající „na solar“, vrátí se Ti chyba třeba neúspěchy a Tvým

nedocenením v zaměstnání. Dáváš-li manželovi „do zubů“ přeháněnou péčí o děti, příští soupeři (častokrát Tvé dospělé děti a jejich partneři) Ti v některých dalších zápasech ušetří takové „direkty“ (přímé tvrdé údery), že po nich v požadované době deseti dnů (v ringu bys na to měla deset sekund) ze země nevstaneš (neboli nezapomeneš na ně a neodpustíš) a „odneseš“ je zhoršeným zdravím.

Neboxuj s tím, koho potkáš. Radši mu řekni: „Pojď na jedno (míněno tím pivo) a pokecáme,“ či „Víš co, zajdeme si do cukrárny, dáme si kávu a vše mi v klidu povíš.“ Z hlediska zdravé výživy (alkohol, káva, sladkosti a „fůra“ kilojoulů) jsou tyto návrhy a rozhodnutí „šílené“, ale z celkového pohledu na zdraví jsou lepší, než kdyby ses s druhým přel a poté ho ještě za zády nelítostně pomlouval.

Pro dosažení duševního i tělesného zdraví není moudré příliš si užívat smyslových a intimních slastí ani neúčelně vynakládat své schopnosti a fyzické síly. Ke zdraví ale též nevede někdy až asketické zavržení požitků, které člověku nabízejí oči, uši, čich, hmat, strava i intimní manželský život.

Tvář Vás charakterizuje - zdobí i odhaluje. Pokud hledáte krásu, trvalé zjemnění svého vzhledu a pleti, hledejte také duchovní zdroje očisty a učte se poznávat i řeč tváře, jejímž prostřednictvím s Vámi tělo též vede dialog.

O signálech obličeje a jejich souvislosti s lidským jednáním se více dočtete v knize „Dar zdraví“ v kapitole „Pohled do zrcadla“.

Zvýšená tvorba mazu (seborea)

Zvýšená tvorba mazu kožními žlázami (lidově mazotok, lékařským jazykem seborea) se projevuje u osob, které mají „větší problém s hmotou“ a zároveň malou víru v duchovní rozměr lidského bytí. Nepříjemnou „mastnotou“ sužovaný člověk má sklony k pragmatickému uvažování, konzumnímu stylu života a málokdy ho přesvědčíte, že jeho problémy a případně nemoci mohou mít i nějaký skrytý smysl a pozitivní poselství.

Léčba se soustřeďuje na povzbuzení činnosti jater (čili na jeho lepší, mírumilovnou a cituplnou, komunikaci s ostatními lidmi) a pročištění krve (na poznání, co je v životě a mezilidských vztazích vsutku důležité a co spíše nepotřebným balastem).

Mazotokem je postižena hlavně tvář, hrudník, záda (viz mastná pleť na str. 226) a někdy pokožka kolem pohlaví (současná nebo minulá větší závislost na intimní stránce života). Seborea a s ní spojená velká tvorba lupů hlavně ve kštici ukazuje, že dotyčný ještě ve své duši, natož vědomě projevovanou vírou, neuzavřel přátelství se Stvořitelem, neboť podle

něj není nic víc, než vidí, slyší, ohmatá si, ochutná a očichá. Pokud jeho: „To musím zvládnout sám," zeslábne, zklidní se i projevy této nemoci.

Zánětem „výkonněji pracujících" mazových žláz je charakteristická trudovitost mladistvých neboli akné (viz dále). Lidé se zvýšenou tvorbou kožního mazu trpí více lupy (viz str. 237), mají potřebu častěji si čistit uši vatovými tyčinkami a někdy je, především objevuje-li se u nich mazotok i v okolí genitálií, do jednostranného ticha dočasně uvede mazová zátka v uchu (viz str. 210).

Akné (trudovitost mladistvých)

Akné či jinak řečeno trudovitost je kožní onemocnění spojené s výrazným mazotokem a charakterizované zánětem mazových žláz.

Jedním z typů akné je akné rosacea neboli růžovka, která postihuje obvykle lidi středního věku. Zčervená jim pokožka v oblasti nosu a tváří, rozšíří se v ní žilky a objeví načervenalé pupínky. Dotyčný bývá v jistých oblastech života nešťastný, ale zároveň v jiných až moc sebeuspokojený a k potřebnému netečný. Požívání dráždivých potravin a konzumace alkoholu jsou dalšími ranami, jejichž součtem vzniká nemoc, kterou někdy signalizuje nápadně zvětšený červený nos (trpěnou i jiným způsobovanou bolestí je přetěžováno a zvětšováno srdce - zprvu jenom duchovním a energetickým tlakem, později se mohou na srdci objevit diagnostikovatelné změny).

Akné může způsobit též intenzivní kontakt s toxickými a dráždivými látkami, jako jsou brom, chlor, jód, různé oleje, parafin, lanolin atd. Organismus člověka s vyšším mazotokem není dobré „zkoušet" obdobnými látkami, neboť je průběhem života již dost podrážděný. V zaměstnání se tomu dotyčný nevyhne (vždyť i práce, k níž se dostal, je pro něj v něčem dobrá a vývoje jeho ducha jistou prověrkou), ale doma může používat k pokožce šetrné a ekologické čisticí a prací prostředky. Jsou sice o cosi dražší než v obchodech běžně nabízené klasické přípravky, ale investice do nich se lidem s nemocnou pokožkou a různými alergiemi rozhodně vyplatí. Léčba se přece snaží snižovat jak hmotné, tak i energetické a duchovní příčiny vzniku nemoci.

Nejčastěji ale akné vzniká u dospívajících, z nichž mnoho má k chorobě určité vrozené dispozice. Organismus dívek a chlapců je v pubertě zeslaben jednak vlivem hormonálních změn a též „otevřenějším" pohledem na vše kolem. Adolescent se duševně osamostatňuje, zvýrazňuje se jeho citový život a zájem o druhé pohlaví. Najednou je i pro jinak se nešlechtícího mladíka velice důležitý jeho vzhled. „Pověz mi, jak vypadám," ptají se mladí lidé v pubertě často zrcadla. Začne-li se na jejich tváři objevovat zmatek vrátek, uhrů a boláků a brzy se prokáže, že jde

o akné, prožívá postižený mladík či slečna „malou smrt“.

Kéž by shluky nehezkých komedonů, což jsou ucpaná ústí mazových žláz, zůstaly ukryty pod oděvem či „jen“ na obličeji (pokud se první příznaky akné projeví na něm). Jenže obvykle vysev komedonů „sestupuje“ po krku nemocného na záda a hrud'. Černé zbarvení jejich vrcholů není nečistota, ale výsledek chemických reakcí keratinu a mazu.

Akné sice obvykle s dokončením hormonálních změn a dospělostí samovolně ustoupí, ale hnisající komedony po zhojení často zanechávají trvalou vzpomínku -jizvy, „jimiž“ chorý říká: „S životem bojuji už od mládí.“

Mladý člověk je v pubertě sice fyzicky skoro zralý, ale duševně ještě tápe, ačkoliv on sám tvrdí, že se dospělí v názorech na jeho osobu mýlí. Adolescent (ať je to muž, či žena) se často srovnává se svými „zkušenějšími“ vrstevníky a cítí se vedle nich méněcenný. Místo uvědomění si ceny své čistoty touží po pochybných prožitcích svých kamarádů, které jsou v jejich vyprávěních mnohdy zveličovány, či se ve skutečnosti ani nestaly. Svět snění, v dětství tak čistý, si dospívající lidé špiní špatně chápaným intimním životem, ponižováním druhých a shazováním jejich schopností i vizáže před přáteli, spolužáky i ostatními lidmi.

Jste-li v duši čistí, lásku rozdáváte a po cituplném přátelství s osobou opačného pohlaví toužíte, jste charakterově vyspělí, a proto se radujte a smějte. Neplačte, že za sebou nemáte a běžně neprožíváte spíše špinu lidského bytí. Nermuťte se, že jste si nezahladili těsto na bolest příštích neúspěchů a nemocí. Chraňte si své dobré názory, neusilujte o zavádějící, svůdné a zbytečné. Nedejte se strhnout a oslepit chováním mladistvých, kteří značně chybují, hodnoty života správně nechápou a cestu ke štěstí si tím přehrazují.

Pokud Vaše kamarádka světácky vypráví, s kolika kluky se už vášnivě líbala a měla s nimi intimní poměr, povznete se nad to. I Vy v pravý čas poznáte, kolik štěstí může žena prožít s mužem (a muž se ženou), a zároveň jak zbytečně se mohou navzájem trápit.

Je-li Váš spolužák přeborník ve znalostech počítačů a s nimi souvisejících programů, co na tom. Pokud zatím počítač nemáte, bude-li pro Vás potřebný, jednou si ho určitě koupíte. A jestliže Vás bude počítač „zlobit“, spolužák Vás osvobodí od zoufalého klepání na myš, za což mu složíte veršované blahopřání pro jeho babičku k narozeninám. Když má někdo na vysvědčení samé jedničky, a Vy v něm občas čtverku, není to pro život nejdůležitější. Primus třídy Vás možná jednou bude operovat a Vy mu zase v restauraci coby vyhlášený kuchař připravíte dobrý oběd.

Úspěch a neúspěch, sláva a zapomnění, láska a nenávisť jsou pojmy, které

někdy velmi rychle přicházejí a vzápětí mizí, avšak Váš charakter je hodnotou trvalou, a je-li ryzí, tak i cennou.

Ani své rodiče nezměníte. Nedaří-li se jim vzájemné soužití, neznamena to ještě, že si ve svém životě také projdete obdobným. „Jaká matka, taková Katka (míněno tím dcera)“ platí pro duchem méně kvalitní lidi. Ti vyspělejší si v dospělosti, při navazování vztahů i ve svém manželství dávají pozor, aby chyby svých rodičů neopakovali.

Léčba akné kromě všech léků, alternativních přípravků a bylin spočívá ve zlepšení komunikativnosti nemocného (buď má být milejší, nebo sebevědomější), v pravdivém pohledu na okolní dění (i na jeho přijetí) a ve schopnosti reálně vyhodnotit klady a předpoklady své i ostatních lidí.

Smutky, které v sobě nosíte, odevzdejte Bohu. Vždyť i Vaše moudrá babička občas říká: „Děj se, Pane, vůle Tvá.“ Uprázdňené místo po všech nezdarech a křivdách zaplňte radostí. Budte nádhernou svící ukazující všem, že lidstvo čeká dobrá budoucnost. Probudte a žijte Světlo, které je ve Vás zatím spíše ukryté.

Typy, narušení, předčasné šedivění a nadměrné vypadávání vlasů

Kolik je klasů na poli, tolik je vlasů na naší hlavě. Roky sklizní i jednotlivé parcely velkého pole, na němž je obilí zaseto, jsou obvykle pro pěstování příznivé a růstu napomáhají. Ale někdy předchozími plodinami a nároky na půdu vysílené pole bohatou úrodu a klasy plné velkých zdravých zrn nedává. Obdobné je to s vlasy - charakterově a jednáním různí lidé mají odlišné podmínky pro růst vlasů. Zdraví „klasů na hlavě“ samozřejmě také závisí na skladbě jídelníčku a fyzické aktivitě člověka.

Když Tvé vlasy slábnou a účes na hlavě polehává, tehdy jsi celkově oslaben i Ty sám. Ztrácíš síly. Možná děláš, co je vhodné a učinit máš, ale již příliš rozdáváš ze svých rezerv na úkor běžných funkcí svého těla i na úkor Tvé spokojené přítomnosti a budoucnosti. I když některé vlasové „odrůdy“ jsou dosti poléhavé (jemné vlasy) a jiné proti poléhání vysoce odolné (tvrdé vlasy), velké fyzické a psychické vypětí vyčerpává vlasy a likviduje účes všech lidí.

V konečcích rozštěpené a roztřepené vlasy neznají stálý směr. Kterou cestou se v dalších dnech života dát? Váhavý jde (i jeho vlas roste) pouze chvíli jedním směrem, a pak si zvolí jinou dráhu, jiný cíl svého snažení, nebo se vrátí zpátky (čili ve svém úsilí úplně přestane). Konečky vlasů dotyčného jsou nejprve rozdvojené a později roztřepené jako opotřebovaný, špatně vymytý štětec, což lze vidět mikroskopem. Roztřepené vlasy jsou většinou suché, často jim chybí pigment a organismu jejich paní či pána některé minerály. Dotyčný neumí

dobře hospodařit s tím, co je mu pro život dáno. Má hodně různých aktivit, v hlavě často bzukot včelího roje, nevěnuje se svému duševnímu šlechtění, nýbrž ve světském zabředl a touží: „Všechno budiž moje.“ Poslední vyjádření je trochu nadnesené, ale není na škodu, když nás někdo pozitivně „nadzvedne“ - alespoň si lépe zapamatujeme obsah jím vyřčených vět a snad si uvědomíme, co dělat máme, nemusíme a neměli bychom.

Pokud se Ti moc lámou vlasy, tak k nim buď při úpravě účesu šetrný, hýčkej je při mytí (aplikuj bylinky a kvalitní vlasovou výživu) a hlavně se nesnaž mnohé vztahy a události „lámat přes koleno“. Věř moudrosti času, uměj ustoupit, ale zároveň vhodnými způsoby bojuj za svá práva.

Jemné vlasy jsou asi o třetinu slabší než normální. Po umytí rychle ztrácejí objem a účes vypadá zplihle. Čím je člověk starší, zejména jde-li o ženu, tím má k jemným vlasům větší dispozice. Kdo je již pár let v důchodu, ten by měl odpočívat, šetřit tělo, zklidňovat mysl. Tím si nejlépe prodlužuje život, zpříjemňuje stáří a též se připravuje na vstup do „nebeského království“. Jenomže člověku záleží na mnohém až do posledních minut života. Většinou lpí na své rodině a svým blízkým až moc pomáhá. Starý člověk nemá obvykle potřebnou sílu a nezřídka ani náležitou moudrost, aby předmět svého zájmu, jímž jsou nejčastěji jeho děti a vnoučata, i s ním související dění nasměroval prospěšným směrem. A tak na trápení svých blízkých alespoň pořád myslí a třeba telefonicky jim skoro každý den radí, jak by se (podle něho) měli ve svých právě probíhajících zkouškách zachovat, co by měli říkat a určitě zařídit. Jsou to „jenom“ myšlenky a slova, avšak i ty ho dost vyčerpávají, neboť dochází k energetickému propojení s těmi, na něž myslí, i k prožívání tíhy situací, které hodlá pozitivně, či spíše výhodně, pro své blízké, pozměnit.

Dost dlouho jsi jiné vychovával a chránil. Teď je nechej podle jejich gusta žít, zakopávat, dořešit to, co správně napoprvé neudělají, i léčit se z četných citových i tělesných zranění. Jsi stár, a tak odpočívej, zejména sobě radost dávej, a síly Ti budou ve srovnání s Tvými vrstevníky ubývat pomaleji i svým vlasům prospěješ. I bez přehnaného lpění na rodině je stále pro co žít. Buď optimista, a Tvé vlasy zesílí.

Kudrnaté vlasy i jejich bujný růst kopírují nerovnoměrný vývoj člověka - jeho velkou vitalitu a zároveň ještě nedostatečnou duševní vyzrálou. Kudrlinky, do nichž se stácejí vlasy, jsou zbytečné zatáčky na jeho cestě životem, odrazem dráždivé a tělo dost zatěžující stravy i chaotického jednání a myšlení. Člověk s hodně vlnitými vlasy potřebuje zklidnit, uvolnit se, měl by více dbát na odpočinek a pozitivně změnit svůj jídelníček.

„Tvrdé“ a hůře, nežli je běžné, tvarovatelné vlasy velmi často doprovázené krátkým sestřihem mívají dost velcí pragmatici, což automaticky neznamená, že jsou to špatní lidé. Dotyční dosahují mnohdy vynikajících

výsledků ve svých profesích, a nadchnou-li se pro něco, jdou za tím „jako buldoci“. Přesvědčit je o něčem, co odporuje jejich světonázoru, je ale prakticky nemožné. O „duchovnu“ si s nimi asi hezky nepopovídáš. Mastné vlasy zase ukazují na přílišný blahobyt, na mylné uspokojování se ne tak důležitým (zejména chuťově výraznou stravou a konzumními činnostmi). Jejich nositeli chybí touha po opravdu duševním štěstí a trpělivá „práce“ na sobě.

Až moc suché vlasy a málo lesklé vlasy obvykle patří lidem pragmatickým a zároveň nenáročným. Zatím nevěří ve vyšší světy a posmrtné bytí, ale současně nepodléhají nabídkám doby, a tudíž nejsou tolik vláčeni světskými starostmi a nepotkává jich tolik partnerských krizí, neshod a ztroskotání manželské bárky. Až se tito lidé jednoho dne „otevrou“, mají dobré předpoklady, že sklizeň jejich duchovní setby bude bohatá.

Vlivem odlišného obsahu melaninu mají vlasy různých lidí barevně jiný šat. Každý vlas má svůj „život“. Dlouho vlas roste, ale začas se jeho buněčné dělení zastavuje a vypadává. Přitom z téhož místa začíná růst vlas nový. Jeden vlasový kořínek vytvoří během lidského života kolem deseti vlasů. Zvýšenou ztrátu vlasů, extrémně až plešatost, i jejich předčasné šedivění mohou způsobit (bráno lékařsky, v závorkách pak duchovně) dědičné a hormonální vlivy (sklony k obdobnému jednání a stejným, spíše konzumním, hodnotám příslušníků dané rodiny a vnitřní nejistota), nedostatek některých minerálů a vitaminů (nevyžití svých předpokladů a mrhání silami), následky horečnatých stavů (nutného rychlého přibrzdění dotyčného), do těla proniklé jedy (dbej, aby z Tvých úst nikdy jed nestříkal), užívání cytostatik (vždy je lepší zavčas se pokořit a zejména v sobě vidět vinu, boj za vlastní pravdy bývá nezřídkou zhoubou pro duši i tělo) a duševní otřesy (nepřijetí reality, které často vyvěrá z velkého prosazování osobních představ a zájmů).

Pročísnout si vlasy prsty a mezi nimi pak najít svazečky vypadlých vlasů, není nic příjemného a velmi negativně to poznamenává především ženskou psychiku. Navíc někdy vypadané vlasy v daných místech vůbec nedorůstají a dochází k plešatění. Když Ti nadměrně vypadávají vlasy, tělo Ti vzdoruje, tělo se Tvým snahám vzpírá. Zůstává-li Ti v hřebínku či kartáči příliš vlasů a cítíš, že Ti jich na hlavě ubývá (čili více jich vypadne, než se znovu „narodí“), připomínej si, že velkým výdejem energie, s nímž se velké vypadávání vlasů nerozlučně přátelí, není jen třeba mytí oken, leštění nábytku, klepání koberců, ale také veškeré obavy a rozčilování se. S každým hněvivým slovem z Tebe utíká i kus štěstí a hodně sil. Když Ti vypadávají moc vlasy (ať „běžně“, nebo v chomáčcích), přidej ke všem šamponům, různým vitalitu podporujícím přípravkům, bylinám a lékům relativně jednoduchou radu: „Zastav se a podívej kolem sebe, jak svět je krásný a lidé až neskutečně stále někam spěchají. Krásy a klidu přírody se drž, zbytečného lidského pachtění se vystříhej.“

Předčasně šednoucí pokrývka hlavy i nadměrné vypadávání vlasů vypovídají o četných marných snahách přetvořit druhé i svět. Nezřídka se jedná o dobrého člověka, který ale zapomíná na sebe i na to, že vše nejlépe změní svým laskavým vyzařováním. K uskutečnění velkých skutků není vždy potřebné využívat končetiny ani hlavu. Rychle šednoucí vlasy a jejich větší vypadávání svědčí o častokrát neefektivně vydávané vitální energii dotyčného.

Brzké zešedivění vlasů a jejich značný úbytek může také vyprávět o mnoha šedivých prožitcích a konzumních cílech. Šed' okolí nás denně zahlcuje. Její vábení nás náročně prověřuje, a protože jsme tvorové slabí, všichni „konzumu“ doby v různé míře podléháme. Vysilujeme se zbytečnými starostmi, mrháme silami při shánění pomíjejícího spotřebního zboží i zážitků. Asi nikdy bychom neinvestovali do vytěžených dolů ani nekoupili hejno vrabců sedících na střeše. Proč tedy mnohdy děláme obdobné hlouposti v praktickém životě? Rodině, práci i přátelům věnujme odpovídající množství energie a času, neboť přijdou chvíle, kdy chyby naše či jiných lidí způsobí, že někde budeme muset výrazně přidat sil a něčemu věnovat více hodin, ale i citu, pohlazení a vlastních obětí.

Jednejme vždy s mírou, aby nám zbyl dostatek času na vnitřní život, ztišení se a dočerpání energie z Ducha. Totéž platí o nákupech a využívání volného času. Slušně žijeme, solidně bydlíme, ale máme stále nová přání. Plány a tužby nad rámec přiměřeně materiálně zabezpečeného života jsou již projevem ega, zbytečně nás vysilují a zkracují nám život. Samozřejmě můžeme si nechat zrekonstruovat kuchyň, koupelnu, vyměnit v bytě okna, jenže obvykle stávající vybavení ještě zdaleka není na odpis. Avšak my to chceme a obvykle i začas máme. Byt je po úpravách obvykle hezčí (někdy novým moderním vybavením trochu ztverdne, což nevnímáme, neboť zajati pragmatismem doby méně cítíme teplo lásky i opravdové klady), ale peněz na pokrytí běžných výdajů je najednou málo. A tak si jistý obnos půjčíme, místo závažně porouchané ledničky si musíme koupit novou na splátky a v současnosti oblíbené zadlužování se roste i u naší rodiny. A proto dřeeme na přesčasech, podnikáme vedle svého stálého zaměstnání a přitom ostatním říkáme, jak rádi bychom si zašli do lesa, na ryby nebo zajeli přes víkend za kamarádkou, která bydlí ve městě vzdáleném asi sto kilometrů a již přes rok nás zve na návštěvu. Všechny uvedené tužby jsme si mohli splnit, jenže zase bychom neměli novou kuchyňskou linku nebo hezčí koupelnu. Na každém z nás je, jakou cestu si vybere. Jestliže se zavrtáme do koloběhu světských hodnot a možností, něco sice získáme, ale zároveň jiné vyhodíme, přestaneme užívat a též zdraví nezřídka ztratíme. Ve zdravotních ztrátách bude i hodně našich vlasů a jejich hezká barva. Učme se vynakládat své síly v příhodnou dobu a v potřebné intenzitě.

Bezvlasé kolečko na vrcholku hlavy říká, že půda je v této oblasti vyprahlá a neúrodná, že ji její majitel vyčerpál (buď sobeckým jednáním, nebo nemyslel na budoucnost). Vrcholek hlavy souvisí se stavem našeho

srdce (s láskou námi bezděky rozdávanou i z okolí a od Boha denně přijímanou), tenkého střeva (s mírou našeho analyzování vzniklých situací a kvalitou řešení náročných okamžiků) i s oběhovým systémem (se správným rozdělováním na důležité a nepodstatné, s moudrým využíváním pro nás nezbytného i s naší schopností odkládat a zbavovat se zbytečností). Když podstatně chybuje v jednání, které je uvedeno v předchozích závorkách, přetěžujeme své srdce, tenké střevo i oběhový systém, což je důvodem nedostatečného zásobování kůže na vrcholku hlavy, které omezuje, až vylučuje růst vlasů. Oblast křtice též souvisí s naším napojením na vyšší světy a síly a růst vlasů tamtéž částečně záleží na tom, zda a jak si svou spojitost s nimi uvědomujeme. Vytvoří-li se někomu v relativně mladém věku na vrcholku hlavy bezvlasé kolečko, bývá to (duchovně) obvykle důsledek malé laskavosti dotyčného v minulých zrozeních.

Kouty na čele „představují divákům“ člověka, jehož velkým životním úkolem je správně vnímat vztahy mezi lidmi, láskyplně řešit partnerské problémy a milosrdně rozplétat všelijaká nedorozumění. Máte-li bezvlasé kouty, tak vizte, vnímejte a chápejte vše, čeho se zúčastníte, z pozice druhých. Přístup: „Vždyť není důležité, co chci já, řekněte mně, jak si to představujete Vy,“ ať Vám vládne. Dokažte se vždy, když to bude správné, v klidu a bez pocitu křivdy přenést přes svůj (někdy i pravdě bližší) názor. Dopřejte druhým prostor, aby se mohli učit výsledky svých rozhodnutí. Vroucně milujte, srdcem odpouštějte. Rozdávejte se beze zbytku, bez obavy z možné ztráty (ale samozřejmě moudře s ohledem na své možnosti a zdraví). Neboť jedině ten, kdo sebe plně dává, kdo jiným laskavě a adekvátně aktivně nabízí své schopnosti a síly, může vytvořit podmínky pro další růst - třeba vlasů nad svým čelem. Zrno umírá, aby vyrostl klas. Vytvořené bezvlasé kouty svědčí o člověku, který je okolním děním a blízkými lidmi buď zahnán do kouta, nebo drží druhé v šachu a neustálými hrozbami je ovládá. První uvedený případ nastává, když duch v minulosti jednal s ostatními lidmi podle druhé možnosti a učivo pokory má prozatím málo zvládnuté. Současné nelehké podmínky a tlak vytvářený požadavky okolí již možná způsobily, že jste jiní, mnohem lepší a druzí si mezi sebou povídají: „Taková hodná ženská si tak těžký život vůbec nezaslouží.“

Ať vlasy na Vaší hlavě jsou úrodným lánem, který se nádherně vlní ve větru. Nechtě Vás zdobí, ukazují Vaše fyzické i duševní síly, lehkost myšlení, zralost citů a Váš smysl pro krásu. Přistupujte k nim jako k obrazu svého nitra. Když se Vám stav vlastního účesu nelíbí, uvědomte si, že Vás vlasy nezlobí, ale jen pravdivě vyjadřují a naznačují některá minulá pochybení. Zplihlé vlasy poukazují na Váš momentální nedostatek vitálních sil. I délka vlasů říká, zda vše berete zkrátka, nebo spíše na „dlouhé lokty“, zda jednáte zpříma, nebo někdy s vytáčkami.

Tělo včetně vlasů je odrazem Vašeho jednání i myšlení. Konejte proto tak, abyste se s klidným svědomím a přiměřenou potěchou mohli na sebe dívat do zrcadla.

Lupy ve vlasech

Dost lidí je nešťastných, protože jim při česání padají z hlavy na zem drobné bílé šupinky. Jestliže se na jejich vlasy a pokožku hlavy někdo podívá, řekne: „Vždyť Ty máš lupy.“ Přemýšlejte, zda v pozadí jeho vyjádření nevisí názor: „U všeho chceš být, a pak se do problémů zamotáváš. Co si koupí druzí, to obvykle též hned chceš a ustavičně žiješ ve stresu. A pak se divíš, že máš pořád nějaké zdravotní potíže, třeba teď lupy.“

Člověka s velkým výskytem lupů, zvýšenou tvorbou mazu (i mastnou pleť) charakterizuje pragmatický světonázor, sklony ke konzumnímu způsobu života a podrážděná reakce při zmínce: „Neboj se, Bůh Tě má rád a pomůže Ti.“ Spíše vyznává heslo: „Kdo maže, ten jede,“ k němuž nás všechny nabádá rozum a které u těch, co mu podlehlí, podporují i jisté zkušenosti na úřadech, v nemocnicích, školách apod.

Lupy nepostihují jen lidi s mastnou pokožkou. V jistém období života se vyskytnou asi u poloviny osob se suchou pokožkou, které obvykle bývají málomluvné, klidné až smutné a nenáročně pragmatické (čili věří rozumu, avšak zároveň svodům různých možností podléhají málo). Člověk v období, kdy se v jeho hlavě objeví mnoho lupů, v sladkost života nevěří, ve svých momentálních úkolech a zkouškách tápe a brzký pozitivní obrat neočekává. Nikdy neházej „flintu do žita“, neboť: „Bůh Tě má rád, Bůh Ti věří, lepšího přítele nalezneš stěží.“ Verš uvedený v knížce „Řeč srdce“ platí, i když dotyčný v Boha nevěří, či dokonce víru v něho zlehčuje a věřící odsuzuje.

Nepomáhá-li Ti používání účinného šamponu proti lupům (dbej, aby korespondoval s typem Tvé pokožky), tak svým splínům i pesimistickým náповědám rozumu otevři okno, neschraňuj je. Současně s tím vpust' do svého života optimismus, dostatek odpočinku a spokojenost. Naděje v dobré vyřešení všeho a skromnost - toť nejlepší prostředky proti lupům.

Až „z Tebe“ bude zase padat při česání vlasů „bílý déšť“, zkus si sebekriticky povzdechnout: „Já ten svůj život nějak nezvládám,“ a co Tě pak napadne, to trpělivě čiš. Třeba uslyšíš: „Proč se pořád tak honíš, je Ti to potřeba?“ Možná budeš nabádána: „Více si věř, vždyť na svá trápení nejsi sama.“ A svůj vnitřní hlas poslechni i v případě, zašeptá-li Ti: „Ano, je to lákavé, ale když své přání či tuto ‚úžasnou‘ možnost necháš odplynout, budeš mít méně starostí.“

Fyziologické odlupování rohové vrstvy vlasové pokožky není okem běžně patrné. Pokud máš ve vlasech viditelné lupy, věz, že jsi v životě zapomněl na duševní učení a zušlechťování charakteru a místo nich ses k hmotným možnostem, přáním a tělesným pudům přimklul. Prožři.

Problémy s nehty, lakování a kousání si nehtů

Nehty chrání prsty a přitahují naši pozornost nejen, máme-li s nimi jisté zdravotní problémy. Nehty si totiž barevnými laky zvýrazňují ženy (muži výjimečně). Barví si je na rukách (vhodné) i na nohách (k tomuto krášlení přistupujte opatrně), aby ostatním ukázaly, že nejsou slabé. Chtějí být obdivovány, chváleny, přízní i dárky zahrnovány. Podle nehtů a péče o ně se o konkrétní ženě, o jejím chování, nárocích i vyznávaných hodnotách hodně dozvíte. Muži o své nehty většinou nijak zvlášť nepečují, a přesto je mají leckdy hezčí než jejich partnerky. Velká snaha totiž občas způsobí, že výsledek je úplně opačný.

Lakuje-li si žena nehty na rukách, nemusí to kvalitě jejího vyzařování a duchovnímu růstu vadit. Vkusně nazdobené ruce určitě zaujmou jejího partnera a navíc lak (třeba bezbarvý) chrání nehet před negativním působením čisticích prostředků, s nimiž se ruce ženy denně setkávají při vykonávání běžných domácích prací.

Pokud si žena běžně lakuje nehty i na nohách, ve většině případů to svědčí o jejím spíše materiálním založení a přeháněné touze po kráse. Málo žen si uvědomuje, že svého manžela či potencionálního partnera nejvíce upoutá čistá, z její ušlechtilé duše a vnitřní radosti tryskající krása i síla. Povzbuzovat zájem mužů vkusným zvýrazněním svého zevnějšku může bez větší duchovní úhony žena svobodná, rozvedená či vdova, která přitom nežije s nějakým mužem ve společné domácnosti. Navíc jimi „nahozené kosmetické sítě“ by měly v bezpečné vzdálenosti minout pány ženaté nebo s jinou ženou právě bydlící (také těch je v současnosti hodně, poněvadž moderní lidé přece nepotřebují k soužití „nějaký papír“). Z tohoto, možná až tvrdě napsaného pohledu, jsou docela nebezpečné větší úpravy obličeje make-upy, řasenkami a rtěnkami, malování nehtů laky, zdobení rukou a krku prsteny, řetízky a náramky, jakož i oblékání se do šatů a halenek, jež zvýrazňují ženské křivky a některé části těla jen lehce a svůdně zahalují. Ale na druhé straně kolik žen, které zůstaly samy či jen s dětmi (bez větší podpory ze strany jejich otce), nechce „ani vidět“ svého bývalého manžela či dlouholetého partnera a nevědomky k němu posílá různé kletby, neboť jim utekl za jinou, která: „Byla mladší, celá zmalovaná a neuměla se postarato domácnost.“ Žena je a má být krásná. Krásná pro svého muže a hlavně v přítomnosti svého muže. Dokud na nás důsledky velkého zvýrazňování těla bolestivě nedopadnou (např. zeť „se zblázní“ a uteče od rodiny k mladé atraktivní dívce), dotud nám vůbec nevadí a ty,

kteří nás na to předtím upozorňovali, považujeme za puritány, přehnané mravokárce a nepřátele žen.

Ženy s nalakovanými nehty na nohách se často energičností svého chování přibližují mužům a mají silnou tendenci prosazovat svou. Jsou vůdčí a světských lákadel dost chtivé. Touha mít hezké oblečení a k němu ladící doplňky je normální, ale jak přiměřeně ji žena naplňuje, to ve svých úsudcích většinou správně posoudí obvykle jiní lidé - pohled dotyčné je zkreslený. Navleče-li si ještě žena na některý z prstů nohy (s nalakovanými nehty) prstýnek či si nohu u kotníku obepne řetízkem, který přitahuje energii (nevalné kvality), atak zvyšuje „pohlavní sílu“, měl by moudrý muž zpozornět, být „při lovu“ (je-li svobodný, rozvedený či vdovec, a žena, o niž jeví zájem, též) uvážlivý a brzdit svou touhu „ulovit“ právě tuto „laň“. Vyšší „udržovací náklady“, jež některé ženy mají, leckterý muž díky svým příjmům zvládne, ale málokdy se dočká upřímného a vřelého citu od ženy, která si běžně lakuje nehty na nohách a celkově velmi dbá o svůj vzhled.

Zvýraznění nehtů na nohách přidržuje ženu u pozemských hodnot a zabraňuje jí, aby projevila, co je v ní krásné. Při výjimečných příležitostech spojených s doprovodem manžela či stálého přítele si žena nohy víc upravit může, ale i tak... Ženu dělá pro duševně kvalitní a spolehlivé jedince druhého pohlaví přitažlivou zejména nádhra jejího vyzařování, v němž se odráží její laskavost, skromnost, pokora (důrazem na tělo se posilují zcela protikladné vlastnosti). Ženin vzhled a upravenost zevnějšku jsou ve srovnání s jejím z ní sálajícím „duševnem“ pro každého duchem vyzrálejšího muže druhořadé, byť při navázání prvního kontaktu a počátku známosti sehrává tělesná přitažlivost velkou roli.

Tvrdé, silné nehty vyjadřují fyzicky i psychicky velmi vitální osobnost. Obvykle jsou znamením manuálně těžce pracujících mužů a někdy i žen.

Dívky a ženy jsou spíše křehká a rodinně založená stvoření. Jejich nehty mají proto vyzařovat jemnost, mazlivost a též vztah k péči o rodinu. Paní s dlouhými umělými nehty na rukách navíc zdobenými tmavší kresbou se bude spíše vyhýbat mytí nádobí, krájení cibule a ručnímu přepírání drobného prádla. Tím netvrdím, že tyto práce mají vykonávat jen ženy.

Nehty některých žen signalizují okolí nebezpečí ostrých kočičích drápků. Nehty (zejména křehkých a přecitlivělých) žen obvykle nesnesou větší zátěž a poměrně často se lámou. Ničí je vlhké prostředí při mytí nádobí, častý styk s chemikáliemi a především strach z toho, co právě kolem nich probíhá či bude brzy probíhat. Až přehnaně citlivé, a v důsledku toho moc dostrašené slečny a paní trpí nedostatkem křemíku i jeho duchovního vyzařování - úsměv z jejich tváří na jiné lidi málokdy svítí.

Lámavé a rozštěpené nehty odrážejí chaos ve stravování (převažuje konzumace jinových potravin - mléčných výrobků, kávy i výrobků

obsahujících cukr) a tentýž zmatek při řešení životních peripetií. Danou osobu potkávají onemocnění typu: nižší psychická stabilita, horší krevní oběh a potíže s vaječníky či varlaty. Jednou tak, jindy zcela opačně se v relativně stejné situaci dotýčný rozhoduje a není na něj spolehnutí. Nestálostí a nerozhodností si štěpí charakter i nehty. Samotný nehet roste pomalu. Je mrtvou tkání a jeho část, kterou nůžkami stříháme, či již si lidé s agresivnějšími sklony právě „hezky“ okusují, ukazuje náš duševní a fyzický stav před třemi až šesti měsíci. Předešle uváděné vlasy a stálost či splihlost účesu odráží naši okamžitou fyzickou a psychickou kondici.

Zánět nehtového lůžka, má obvykle bakteriální nebo plísňový původ. Je důsledkem nečistot, ulpívajících na ruku. Nejedná se přitom pouze o nečistoty viditelné, ale taktéž o neviditelná záření a energie, do kterých člověk výrazně zasahuje, třeba když někoho masíruje či myje-li a pečuje o těžce nemocnou osobu. Ruce lidí ošetřujících choré sbírají z okolí jejich těl na několik minut až hodin část bolesti a ulehčují jim. Ale zároveň jsou ruce i těla masérů, sester či žen, jež pečují o staré rodiče zeslabovány tím, co druhým berou (patologicky změněnou bioenergií) i tím, co jim s láskou dávají (svou i shůry sesílanou vitální sílu). Pokud nejsou tito ošetřovatelé a vlastně i uzdravovatelé v optimální kondici, nesnesou zvýšené zatížení bez zdravotního postižení. Přeháněnou či nesprávně podávanou péčí jsou zeslabovány i důležité vnitřní orgány, jenže prvotní varování se ukáže na rukách, jež se momentálně „koupají“ v hodně těžkých energiích. Zánět nehtového lůžka postiženému říká: „Takto to nemáš dělat, tohle není pro Tebe dobré; usiluj o obecné dobro. Kromě laskavé péče ved' choré a masírované k poznávání ceny vnitřního života.“ Maséři, sestry i o staré osoby se starající jedinci by měli svým rukám věnovat zvýšenou péči, pečlivě si je po skončení služby bližnímu umývat, očišťovat bylinnými koupelemi, ochraňovat krémy a zvyšovat jejich ochranu i skrze ně procházející sílu jejich pravidelným prosebným sepnutím a pozvednutím (i duše) „k nebi“. Toto téma je podrobně rozebráno v knize „Dar zdraví“.

Kousáním nehtů nalézá člověk „nenápadný“ způsob vybití si agresivity a nespokojenosti. Zlovykem okusování nehtů postižený člověk jiným lidem říká: „Okolní dění se velmi liší od mých představ, cítím se omezován a šírá mne vztek.“ Všimněte si, co dělají některé děti, mladiství a dokonce i dospělí poté, když jim někdo spravedlivě něco vytkne či jim doporučí náročnější postup a „pohled na věc“. Ruka „kritizovaného“ (alespoň takto on Vaši dobře míněnou radu chápe) se zatne a uslyšíte nevyslovenou větu: „Tak to teda ne!“ Vzápětí jde některý prst do úst a máma volá: „Nekousej si zase ty nehty!“ Jenže dítě jí odporuje: „Já si je nekoušu, jenom si je čistím.“ Výmluvu najdeme vždycky, pochopení málokdy.

Obdobnou příčinu jako kousání nehtů (potlačovanou zlobu) má taktéž noční skřípání zubů a páchnoucí dech, ačkoli tělesně je jeho příčina viděna v nedostatečné ústní hygieně, nemocech zubů a dásní, konzumaci určitých potravin, dále v kouření, holdování alkoholu, či dokonce v těžkých

onemocněních jako rakovina nebo cukrovka. U lidí, jimž nehty „chutnají“, je také čtenější výskyt bradavic, výtoků a žlučových kamenů.

Nejsou-li nám druzí lidé dobří a za zády je hodně pomlouváme, může se pod našimi nehty (i mezi prsty) objevit nepříjemná plíseň (viz str. 245).

Bojuj i boj se. Bojuj přiměřeně za svá práva a potřeby. Bojuj vhodně za pravdu a lásku. Ochraňuj nemocné a slabé. Bojuj a zároveň buď míru pln - jedinečně tak ke Světlu sebe i jiné přiblížíš. Jak říká kniha „Láska - cesta ke zdraví i k Bohu“: „... a vzdáním zvítězíme.“

Boj se toho, jak hříšný jsi a že dobrých rad svědomí a vnitřního hlasu nedbáš. Bůh Tě netrestá. Myšlenka na Něho a pozitivní Bohabojnost Ti pomůže správně se rozhodnout tam, kde je pokušení silné a Ty slabý. Bohabojnost Ti pomůže odolat svodům a k lásce se přimknout. Dobrý buď a v Tvém zápase se sebou samým Ti pomohou i zdravé nehty.

Opar (herpes), pásový opar (herpes zoster)

Herpes čili opar je nepříjemné onemocnění. Postižené místo se zanítí, vytvoří se svědící a palčivou bolest vyvolávající puchýřky, které praskají a zasychají. Opar postihuje rty (z Tvých úst ať se line jen chvála života i lidí) i obličej (nejsi lepší ani horší než druzí; jsi, jaký jsi a stejně tolerantně se dívej na jiné lidi). Opar je nebezpečný pro zrak, zasáhne-li rohovku oka (pohled, v němž je nesouhlas a zloba na jiné Ti přinese podobné trápení, jaké přeješ jim). Může se objevit i v oblasti pohlavních orgánů - pokud nepochopíš, že ten, který stojí vedle Tebe, je Tvým pokladem, byť shledáváš ho někdy přítěží, sobeckým ovádem (dále viz „Řeč srdce“ str. 63).

Málokdy nám stačí jedno větší varování k pozitivní změně pohledů na lidi a svět, a tak se i opar může opakovat. Děje se tak, zahoří-li v dotyčném opět velká nespokojenost a v jeho těle stoupne žár (teplotu v kotelně - játrech - zvyšuje: horečka, slunění i pro ženu náročné období menstruace).

Pásový opar (herpes zoster) zasahuje kůži břicha, hrudníku a zad. Způsobuje ho vir, který vyvolává plané neštovice. Trpí jím zejména starší osoby, které mají oslabený organismus a též vzpomínají na různé, často nelehké chvíle svého života, tím je oživují a jejich bolest k sobě přitahují. Postižené místo bývá bolestivé i několik měsíců - vymazat z mysli obrazy strádání a křivd, tím spíše objevují-li se jejich náznaky blízko nás nebo čteme-li o nich v tisku, dokáže málokdo.

Začne-li se Ti někde na těle objevovat opar, ptej se: „Co mě sžírá, co chci ukrýt před druhými? Čeho a o co se bojím? Štítím se sebe, svého života, partnera? Proč ve všem vidím jen problémy?“ Místo stálé radosti

nezřídka stojíš jako opařený, jsi červený, rozžhavený vnitřním žárem a tlakem, či strnulý strachem, utrpením a smutnými vzpomínkami.

Bolest, kterou opary vyvolávají, je značná. Zasažená místa a s nimi související „týrané“ nervy zotročují a někdy až paralyzují člověka (při rozsáhlejším pásovém oparu nebývá moc chuti do práce), který byl předtím zcela zaslepený a ovládaný svými představami. Mohl toužit po penězích a podobných lidských slabostech, možná měl nutkání „vyměnit“ partnera, či jinak zásadně změnit vývoj svého života. Hlas svědomí ho varoval, že nečiní dobře, a dotýčný svoji vinu cítil. Uvědomoval si, že až neodůvodněně tvrdě odsuzuje jiné lidi nebo dokonce Boha, jemuž (aniž slova Bůh použil) vyčítal, že mu dal nespravedlivě těžký život. Za něčím a někam hnaný člověk ale svou lidskou slabost nepřekonal a chyboval. Jeho pozapomenutí na lásku posléze našlo své vyjádření v tělesné bolesti. Ten, který nedbal varování a vlastně vědomě chyboval, se zhmotněnými výčitkami (nepříjemnými puchýřky) potrestal sám.

Psoriáza (lupénka)

Psoriáza (lupénka) je rohovatění povrchových vrstev kůže. Její ložiska se ohlašují vznikem svědivých červených pupínků a končí pokrytím postižených loktů, kolen či vlasaté části hlavy stříbřitými šupinami. Možný je výskyt u pupku a na tříslech. Nevěř tomu, kdo Ti tvrdí, že umí lupénku vyléčit, a spíše (k lékařské péči) využij služeb toho, kdo říká: „Nic Vám neslibuji, ale budete-li poslouchat mé rady, lupénka se Vám výrazně zklidní.“

Pokud Tě trápí psoriáza, najdi v dalších řádcích své mylné smýšlení a z něho plynoucí chybné skutky a zároveň s lékařskou i alternativní léčbou ho pozitivně měň. Míra výskytu lupénky Ti říká: „Marně se hněváš. Máš vztek nejen na jiné, ale i na svoji neschopnost. Zdá se Ti, že se nikdy neprosadíš. Ve svých představách se vidíš výš, než kam opravdu patříš a kde jsi nyní zařazen. Nikdo Ti neubližuje. Prožíváš partnerské, pracovní i společenské postavení a situace, které, pokud je zvládneš, urychlí Tvůj duševní růst. Proč Tě popouzí a dráždí jednání druhých - moudrý děkuje i za drobky, které spadnou pánům ze stolu. Brbláš, pomlouváš, své city a emoce dusíš, a přitom málokdy najdeš chuť a odvahu vhodnými způsoby a prostředky „bojovat“ a zlepšit to, s čím nesouhlasíš. Místo moudrého výpadu, přiměřené aktivity a následné obrany ovládáš jenom defenzivní stránku boje. Neobhajuješ svá stanoviska, radši se stáhneš, bráníš, uzavíráš a utěšuješ se ve svém nitru: „Jsem lepší než druzí.“ Někdy i za zády pomlouváš lidi, kteří údajně brání Tvému vzestupu a o nichž si myslíš, že nedosahují Tvé úrovně. Kdyby ses vystříhal předchozích úvah a jednání, nebyl by důvod, aby se Ti někde na těle vytvořil zrohovatělý krunýř kůže jako preventivní obrana pro boj, který reálně asi nikdy nenastane.“

Člověk postižený lupénkou chce něco ve svém okolí změnit. Necítí se vinen za zhoršení atmosféry ve svém manželství, nevidí svůj podíl na momentálně špatných vztazích na pracovišti. Touto „nepokorou“ si zeslabuje odolnost kůže v oblasti kolen, kde se mu objevuje lupénka. Někdy se snaží prosadit „ostrými“ lokty. Pokud je v tramvaji tolik lidí, že skoro nemůže dýchat, jediné jeho (později postižené) lokty mu pomohou vytvořit náležitý životní prostor, a stejné je to v partnerském vztahu či v zaměstnání. Konečně musí prorazit a jedná, jako by chtěl rozkopnout jemu do cesty stavěné bariéry. Spoléhá především na sebe a myšlenkou: „Nikoho nepotřebuji, poradím si sám,“ se odpojuje od Stvořitele a vytváří předpoklady pro vznik lupénky ve vlasech. Člověk trápený lupénkou sice chce mnohé změnit, ale zřídka najde sílu pravdivě a vhodně vyjádřit svůj názor, natož ho kvalitně zrealizovat.

Podstatným faktorem podílejícím se na vzniku lupénky je dědičnost, která duchovně znamená dispozice k obdobnému jednání, jež děti viděly u svých rodičů a prarodičů.

K léčbě psoriázy přispívá udržování optimálního množství vitaminů a cenných prvků v organismu nemocného. Bližší informace naleznete v knize „Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak“, především u zinku, vitamínu A a inositolu, které přispívají k léčbě ekzémů, lupénky a ostatních kožních onemocnění.

Rozsviť své srdce, těš se z toho, co dnes máš, a pochop marnost některých svých snah. Někde uber a v jiných oblastech života pozitivního přidej. Vysvědčením, jak správně to činíš, bude stav Tvé choroby. Když budeš trvale jedničkář, možná se dočkáš malého zázraku - co se obecně tvrdí, že nejde, to půjde a po Tvé lupénce nebude ani vidu, ani slechu. Ne, že bych Ti nevěřil, ale také dvojky a trojky jsou pěkné známky a odměnou za ně Ti bude zklidnění Tvé nepříjemné choroby - její projevy Tě budou obtěžovat pouze občas a minimálně. Přeji pokoj a zároveň radost duši Tvé.

Nadměrné pocení

Pokud se zdánlivě bezdůvodně velice potíš, tehdy máš v těle velký oheň. Tvá přetěžovaná játra nedokážou bez negativní odezvy zpracovat náročná a většinou chybně orientovaná přání. Jsi svírán nejen touhou, ale též obavou, poněvadž víš, že splnění vytouženého je značně nejisté a cesta k němu asi nebude bez problémů.

Člověk se bojí. Třeba něčeho, co kdysi konal a zač už byl potrestán. Ačkoli za své činy dostal párkrát „přes prsty“ a mnohdy byl upozorňován, aby „ubral plyn“, přesto své jednání pozitivně nemění. Cítí, že nejedná správně, i nebezpečí, že bude stejně potrestán. Velkou snahou i jistou nervozitou se mu potí ruce. Stisk jeho ruky není příjemný, neboť spěchá,

pachtí se, marně či zbytečně usiluje, ale také se všeho a všech obává.

Važ si svých schopností a sil, rozdávej je moudře a rovněž se nestyd' za své problémy a místo tendence k depresím zklidni svou mysl a vymaluj úsměv na své tváři. Jak moudře říkal Učitel národů: „Kvaltování toliko pro hovado dobré jest.“ Nadměrné pocení rukou, nohou nebo v zátylku zmizí, když k fyzickému zklidnění, jehož dosáhneš uposlechnutím rady Jana Ámose Komenského, přidáš přiměřeně aktivní víru v život a trochu hořčin, abys povzbudil játra, která jsi svým jednáním skoro položil „na lopatky“.

Dolní končetiny postihují křeče v lýtkách, pálí nás šlapky a nohy se moc potí, když se vydáme tam, kde už nyní podvědomě cítíme potíže, ve snech se brodíme blátem budoucích zbytečných problémů a své představy stavíme na nestabilní půdě. „Nejsem si jistý, zda je to, co chci učinit, důležité a moudré,“ přemítá upocení člověk a očekává, že uslyší povzbudivou radu od druhých. Často tvrdohlavě jdeme za naplněním svých plánů, nezřídka se zbytečně bojíme zítřků a stresujeme sebe i okolí.

Kde vládne sobectví, tam se pálí pohoda lásky. Když si něco umaneme, naše reakce na lidi, kteří nám třeba jenom maličko oponují, jsou často plné ohně. V důsledku toho nám játra slábnou a nohy pláčou (potí se), poněvadž vědí, že s takovým chováním a úvahami nás nic dobrého v příštích dnech a měsících nečeká. Nohy si zeslabujeme chybnými rozhodnutími (což jsou vlastně duchovní kroky).

Potí-li se Ti hodně nohy a Tvé večer svlečené pokožky produkují silné aroma, zpomal, vydechni si a více věř v přirozený chod života. Důležitost některých věcí a vývoj pro Tebe podstatných vztahů vidíš „rudě“, příliš chceš dosáhnout svého, ač vnímáš, že překračuješ mez lidskosti i zdraví. Upocené nohy budiž Ti signálem STOP Pokud své jednání brzy nezklidníš a neprozáříš laskavostí, očekávej mnohem nepříjemnější varování, četnější neúspěchy a vážná onemocnění.

Mykóza (plíseň) mezi prsty a nehtů

Každý orgán vydrží odlišný tlak nesprávného jednání. Z duchovního hlediska rozeznáváme imunitu celkovou a v ní obsaženou množinu dílčích imunit jednotlivých orgánů těla. Pocitem vlastní výjimečnosti a přeháněnou sebekritikou zraňujeme své dolní končetiny ještě více, nežli je popsáno u předchozího odkazu, a zeslabením jejich dílčí obranyschopnosti dáváme prostor k růstu nečistého a pro vznik kožních mykóz, což jsou onemocnění způsobená plísněmi a kvasinkami.

Nehezské projevy plísně na nehtech nejsou žádnou vzácností a představují infekční nebezpečí jak pro chorého, tak pro osoby, s nimiž přichází do styku. Než plíseň postihne nehty, projeví se obvykle svedením mezi prsty. Zaleze-li nám mykóza až pod nehet, je v nás opravdu něco

škaredého. Na jistého člověka jsme v jeho přítomnosti milí a úslužní, avšak jak se za ním „zavřou dveře“, nenecháme na něm „ani nit suchou“. Jsme neupřímní a pořádně nazlobení na někoho, o němž se domníváme, že právě kvůli němu se nemůžeme prosadit. Stejně naštvání můžeme být i na sebe. Plísňíme se, jelikož nám v kariéře brání „silná“ postava (a přitom měříme sto šedesát pět centimetrů a vážíme padesát dva kilogramů), křivý nos a podobné hlouposti. Nezatínej do druhých lidí a ani do sebe své nehty, nechtěj jako orel uchopit do svých „drápů“ kořist. Děkuj i za maličkosti, všechny miluj a bez kalkulování možné odměny jim trpělivě služ.

Plísňových onemocnění s rostoucím věkem přibývá. Když člověk žije konzumně, tak čím je starší, tím méně optimismu a víry v dobro v lidech v něm obvykle zůstává. Pozitivní smýšlení s přibývajícimi lety chřadne. O horším vidění okolní lásky osobami trápenými cukrovkou, u nichž se mykóza obvykle snadněji projeví, pojednává příslušný odkaz na str. 270.

„Za vznik mykózy může nošení uzavřené, neprodyšné obuvi, ponožek i punčoch z umělých, nesavých materiálů. Plísňě na nohou mají hlavně osoby, které navštěvují veřejné lázně, bazény a společné sprchy,“ říká rozum. Srdce jeho poznání doplňuje: „Kdyby se dotyční neuzavřeli do ulit svým míněním, že jen oni a někteří jejich blízcí jsou dobří a ostatní velice chybují, měli by silnou imunitu, kterou by neprolomila žádná plíseň ani kvasinka, neboť Duch vládne nad hmotou.“ A má pravdu, neboť i lidský rozum už zjistil, že většina původců mykóz je všudypřítomná, ale za normálních okolností nevyvolává onemocnění. Takže stačí více srdcem žít a milejší k druhým i k sobě být.

Plíseň mezi prsty je škraloup, jímž se pokryl pokrm, který svým životem připravujeme pro budoucí nasycení sebe i druhých. Plísňíme (jako nespravedlivé hodnotíme) podmínky, v nichž se nacházíme, v ostatních lidech vidíme pramálo vlastností ke chvále a hodně je kritizujeme. Okolí sdělujeme od Pravdy značně vzdálené názory, které přinášejí bol a smutek. Zastavme se tělesně i duševně a více dbejme o čistotu nejen svých rukou, chodidel a nehtů, ale též o šlechtnost svého jednání a myšlenek.

Celulitida

Mnohá slečna s dobrým osudem, poměrně kvalitními názory a charakterem ustrne ve hmotě. Jak dospěje, její duchovní život zcela zastíní lákavá možnost krášlit se a díky tomu k sobě přivábit hezkého muže. Pokud o dotyčnou projevuje zájem víc nápadníků, přednost často dostane ten movitější a výhledově lépe situovaný. „Ty máš ale štěstí. Když si vezmeš doktora, s nímž teď chodíš, budeš se mít dobře. Tím spíš, má-li otce

právníka a jeho máma učí na gymnáziu," hodnotí vyhlídky dotyčné její „jen" s truhlářem chodící kamarádka. Místo cesty k duchovním výšinám a zlepšování charakteru, k níž má dobré předpoklady, zabředne mladá žena v možnostech, jež jí ekonomická situace rodiny dovoluje. Hmota (vazivová tkáň) pak ve vyšší míře ulpívá na jejích dolních končetinách, které ji nesou životem vpřed, i na hýždích, které symbolizují hmotné jistoty. Kdo ztěžkne v duchu, ztěžkne i na těle. Aby člověk unesl vše, co užívá, po čem touží i co se snaží získat, musí mít silné opory - dolní končetiny. Jsou-li nároky zadání stavby na její nosnost nižší, mohou být i sloupy („nohy") štíhlejší.

Fyzická krása život, hlavně ženám, v něčem zjednodušuje, ale také způsobuje, že kdo ji velice vyznává, ten opravdové štěstí málokdy na delší čas nachází. Leckterý partner (partnerka) se na krásu těla osoby opačného pohlaví poměrně snadno chytí, ale vnitřní kvality svého vyvoleného ani jeden ze zamilovaných pravdivě nevnímá. Po pár letech tělesná přitažlivost zeslábne a dvěma lidem se zdá, že jsou sami v poušti, byť stojí a žijí vedle sebe, a navíc už mají spolu děti.

Člověk utrpí, často již v dětství a v období dospívání, mnohá příkoří. Zklame se a hodně pláče. Ale přesto se nesmí zatvrdit, přehradit tok dobra pramenícího v jeho srdci, přestat vidět v jiných to lepší a ztratit touhu jít cestou lásky. Kde je radost, tam dotyčný běhá jako srnka a stejně krásné nožky má. Kde tíže bezvýchodné situace vládne, tam je potřeba vše, včetně nohou, zpevnit - dotyčný(á) se cítí být ohrožený(á).

Dalším důvodem zvýšeného ukládání tuků na stehnech a hýždích i následných degenerativních změn vaziva (zejména tukového) je (u spíše citlivých lidí) neúměrně vysoká potřeba jistot. Nejde-li dění podle představ dotyčného, v nitru mu naskočí: „Už je to tady, zase mám problém." Na pohnutky mysli reaguje tělo a spoří si energii (ukládá si tuky) v oblasti stehen a hýždí, aby očekávané těžkosti uneslo a (zbytečně zveličované) potíže bezpečně přestálo. Jedinou jistotou našeho života je smrt. Jistotou duchovně orientovaných lidí je i vědění, že dobré skutky jim pomohou vše úspěšně překonat, i když jejich život bude třeba složitý a bolestný.

Celulitida a jí vytvářené dolíčky a hrbolky na hýždích a stehnech je ve zralém věku a v období odkvétání ženy i muže přirozená. „Bojovat" proti celulitidě ve třiceti letech je podobné činnosti zahrádkáře, který velkou pozornost věnuje cestičkám mezi záhony, avšak vlastních záhonků a na nich rostoucích rostlinek si nevšímá, a jim v růstu brání plevel nevytrhává. Jestliže mladé ženy mají silnější stehna a větší zadeček, jejich tělo oživující duch se „zavrtal" do hmoty a světských nabídek v některém ze svých minulých životů, anebo, což je méně časté, trpěl velkou chudobou, nedostatkem potravy i ostatních životních potřeb.

Procházejte životem s vírou, že na Vás nikdy nebude naloženo víc, než jste

schopni unést. S optimismem a nadějí je rázem lehčí každý kříž. Nelpěte tolik na sobě, na svém majetku, postavení a ani těle. Nepřipoutejte si k noze obrovskou kouli mylných názorů, odložte ze svých ramen břemeno ponížení, kterého se Vám třeba v minulosti dostalo. Odpouštějte nelichotivá slova, která Vám řekli druzí, rozdávejte jim, po čem touží a co je skutečně k jejich prospěchu. Vše i všechny bez podmínek milujte. Milujte i tělo své - přijměte je takové, jaké právě je.

Negativní účinky slunění, solária, rakovina kůže

Slunce, které nám denně svítí nad hlavou (byť ho někdy přes mraky nevidíme), je zdrojem života. Jeho teplé paprsky máme přijímat zejména tam, kde jsme se narodili. Obdobné životadárné světlo a teplo má vycházet i z nás a dodávat jiným chuť do života. Když chceme často ochutnat silnější účinky slunce a „od svého verpánku“ pravidelně jezdíme či létáme do teplejších krajin, nebo jsme-li v jednaní falešní, mohou účinky slunce naši kůži poškodit. Také veškerým náhražkám slunce je lepší se vyhýbat.

Solária a podobná zařízení navštěvuješ, chceš-li se od druhých odlišit a mírně se nad ně vyvýšit (alespoň krásně hnědou pokožkou v době, kdy všichni jsou neopálení a bílí). Co se na povrchu jeví krásné, to může být uvnitř ošidné. Solária totiž kromě opalování pokožky zčásti spalují (duchovní) ochranu Tvého těla a nenápadně posilují Tvé ego.

Navykli jsme si, že jistá dovolená je standardní. „Jak jsme prožili dovolenou?“ „Normálně, byli jsme v Chorvatsku.“ Dny volna strávené v určitých lokalitách dýchají přepychem a naznačují lepší společenské postavení. „Představ si, letos jsme prožili nádherné dva týdny na Mallorce. A rozhodli jsme se, že příští léto pojedeme na Madeiru.“ Jsou místa, o nichž ten, kdo je navštívil, hovoří v superlativech, mnohdy hlavně proto, aby rozhovorem vyvolal závist, jistý pocit nadřazenosti a ukázal, že on je „úspěšný“.

Kdo se chce odlišit, pozvednout do centra pozornosti majetnější části populace a vyvolat úžas u těch spíše prostě žijících, ale konzumně myslících, ten se vystavuje nebezpečí, že jednou (třebas až v době, kdy se již takto nevhodně nechová) se nahromaděné omyly ducha a touha stát nad jinými, vládnout a být oslavován, projeví rakovinou kůže. Nemoc signalizuje, že člověk opustil běžný život, obyčejný lid a považoval za smysl svého bytí dosažení materiálního blahobytu a život nabitý pozlátky.

Nehřešte proti svému duchu ani vůči druhým. Pak Vaše životy budou

vcelku příjemnou procházkou, a ne lopotným klestěním si cesty džunglí.

Sklerodermie

Sklerodermií, při níž tuhne kůže a obdobně jsou postiženy též vnitřní orgány, trpí více ženy.

„Mám štít, kterým nepronikneš. Mám štít, který jsem kdysi neměla, a proto mně život pořádně natloukl a zklamal. Nyní se ale obrním a ochráním, nyní mezi svět a svou duši postavím dostatečně silný a pevný val.“

Snad máš pravdu. Avšak pomni, že kde není víra, tam se často usídí bolest. Nevíra v dobro, nevíra v lásku Tě sice ochrání, ale štěstí a lásku též nikdy intenzivněji nepoznáš, jelikož chybný názor ducha nelítostně poznamená Tvé tělo sklerodermií a někdy Tě vyčlení z lidské společnosti. Pokud onemocníš touto chorobou na větší ploše těla, provází Tě přehlížení, soucit a někdy i jistý odpor ostatních lidí.

Není lehké strávit pohledy a reakce druhých lidí, a proto sklerodermií vcelku logicky provázejí potíže s trávením. Pod tlakem názorů druhých se Ti špatně dýchá a trpí Tvé plíce. Těžko se zbavuješ nepříjemných pocitů při styku s jinými lidmi - hodnotíš je asi přísněji, než jací opravdu jsou, a tím duchovně (a brzy i na tělesné úrovni) omezuješ funkci svých ledvin. Jen těžko se dokážeš pozici nemocného člověka přizpůsobit a podívat se na ni jako na určitý prospěch do budoucna. Strnulý, smutný pohled na Tvou životní situaci neblaze zasahuje také Tvé klouby.

Co se stalo, již nezměníš. Se stávajícím rozsahem sklerodermie se smíř. Pokračování nemoci zabraň změnou svých postojů k životu. Otevři se druhým a také více věř sobě. Smíchej radost, vstřícnost a milosrdně vnímej jednání mnohdy těžce chybujeících, a určité vítězství máš na dosah.

Popáleniny kůže

Kde hořel oheň, syčela pára a vřela voda, tam bylo hodně tepla, žáru. Proč si nehoda „vyhlédla“ právě Tebe a popálil ses anebo jsi byl někým a něčím popálen? Přemýšlej, byla-li to skutečně pouze náhoda, nebo zda jsi přece jenom v životě příliš o něco neusiloval. Moudří říkají, že náhody neexistují, a tak ses asi za něčím hnál - sveřepě, tvrdohlavě, nedívaje se přitom vpravo ani vlevo. Vždyť jinak bys byl zdravý.

Kdo má ranec svých omylů, který s sebou všude nosí, skoro prázdný, toho nehoda, například popálenina kůže, která z jeho těžkého obsahu podstatně ubírá, nepotká. Nacházej své chyby, poučuj se z nich a hlavně se všemi jednej od této chvíle mírněji.

Vitiligo

Je mnoho lidí, kteří se chtějí odlišit od šedi davu. Snaha po zviditelnění nebývá vždycky zdravá a charakterové zvláštnosti jedince se odrazí v tělesném. Avšak nebývá to hned. Většinou až v jiných zrozeních jsou extrémní chování vyhledávající a obecné mínění rozvášňující lidé poznamenáni tíhou svých chyb.

Úděl člověka, na něhož se druzí dívají trochu s nedůvěrou a obavou, prožívají až v jiném těle a hlavně v době, kdy již mnohé pochopili a chovají se normálně (někdy až příkladně). Co kdysi svým jednáním zasévali, to nyní, pro očistu a růst svého ducha, nepříjemnou viditelnou odchylkou na pokožce sklízí. Vitiligo je totiž tvorba bílých skvrn na kůži, které vznikají jako následek ztráty pigmentu a jež nelze odstranit - snad jen obarvit speciálními krémy.

Je lehké někoho spatřit, vyslechnout a posoudit (nemocný jsi, protože...). Ale mnohem těžší je ho slovem pohladit, potěšit a dobrou radu mu dát. Tím spíše, jedná-li se o onemocnění spíše nevyléčitelné. Aby šíření nemoci ustalo, šetři svá játra. A nejenom tím, co do Tvých úst bude vcházet (čili stravou), ale hlavně tím, co z nich vypustíš a co se bude rozprostírat ve Tvé mysli. Když lidé kolem Tebe budou „zlí“ (čili spíše podle svých pravd a představ jednající) a budou blokadou bránit v průjezdu jiným přes hranice, házet dlažební kostky do výkladních skříní a po policii, převracet po fotbalovém utkání popelnice nebo ničit lavičky, nechovej se stejně, netrestej je svými myšlenkami.

Co bylo, to bylo. Nyní jediné láska nechť z Tebe září a lidi navzájem spojující slova ať plynou z Tvých úst. Připravuj půdu pro projevení zázraků (třeba ve Tvém životě a na Tvém těle).

Omezení hmatu

Příjemný je kontakt s člověkem, jehož ruka, jestliže nám ji podá, není ani zpocená, ani suchá, která nevykazuje svou slabostí „skoro poslední známky života“ a zároveň nás drtivě netiskne. Příjemný bývá rovněž život s člověkem, jehož podaná ruka „pohladí“ a druhým lidem dodává jistoty. Jedinec s obdobným stiskem ruky uzdravuje ostatním rány na duši i těle již pouhou svou přítomností. Příjemný je kontakt s rukou vnímavou a se zdravou pokožkou.

Kde je kůže nemocná, tam se jí nedotýkáme a ani dotyčného na postižených místech nehladíme. Navíc na nich dochází ke ztrátě citlivosti, čili k omezení hmatu. Hmatem přibližně poznáme, s čím se setkáváme a koho před sebou máme. Po sundání tmavého šátku z očí nám ostatní smysly upřesní, co jsme předtím vnímali pouze hmatem

(pokud dotyčný předmět okolo sebe nešířil silnou vůni či specifický pach, něco v něm nehrkalo a neolizovali jsme ho). Stejně tak hmat dokreslí, co vidíme a slyšíme. „Ta látka je nejen hezká, ale i příjemná na omak. Kup si ji, v šatech ušitých z ní se budeš cítit fajn.“ „Když jsem k němu přicházel, trochu křičel do telefonu, ale jak mně podal ruku, věděl jsem, že je to hodný člověk, což mně potvrdilo následné jednání s ním.“

Každé kožní onemocnění zhoršuje náš kontakt s okolím. Snažme se správně chápat a pozitivně vidět veškeré svízele, které nás potkávají. Berme je hlavně jako možnost našeho poučení a poznání nových stránek života. Nevytvářejme si ve své mysli příkop mezi realitou a svými názory. Milými slovy vyjadřujme vše, co cítíme. Hovořme klidně, vedeni pocity užitečnosti a potřebnosti námi uskutečňovaného. Konejme s vědomím, že pravda se mnohdy těžce dere na svět a sluchu se jí často nedostává. Co cítíme, že je špatné a následně může přinést jisté potíže, to zavčas vhodně vyjevme a v sobě neskrývejme. Potom naše kůže bude zdravá, pružná a laskavá ke všem, kteří s námi přijdou do kontaktu. A její schopnost vnímat (naš hmat) nám mocně pomůže poznávat krásu světa i lidí.



Na všechno kolem sebe se dívej s radostí. Pozorně naslouchej tepu života a zurčení vody. Vdechuj vůni lesa, sluncem prohřátý a květinami provoněný vzduch. Vnímej chutě potravy, kterou vkládáš do úst, a važ si jí. Vše, čeho se dotýkáš, hlad' pohledem i rukama. Bud' jemný, citlivý a vnímavý. Plně využívej svých pěti smyslů, obohat' je dobrotou svého srdce a z něho tryskající láskou. Potom pro svět budeš dobrodincem a Bůh Ti do života vloží mnohé milosti a naplní Tvé, k němu vedoucí, tužby.

ENDOKRINNÍ SYSTÉM

Poruchy hypofýzy (gigantismus, nanismus, akromegalie) - struma, hyperplazie, hypofunkce, hyperfunkce, zánět (tyroiditida) a nádory štítné žlázy - poruchy funkce příštítných tělísek, kalcémie - nemoci kůry nadledvin, Cushingova a Addisonova nemoc - „vyčerpání“ dřeně nadledvin stresem - nadprodukce androgenů, virilizace, hirsutismus, AGS - syndrom chronické únavy - obezita - cukrovka (diabetes mellitus) - poruchy hormonální funkce vaječnicků a varlat - nádory, hlavně žláz s vnitřní sekrecí.

Koordinaci činnosti orgánů a tkání lidského těla zabezpečuje endokrinní systém, který zahrnuje žlázy s vnitřní sekrecí a jejich přímo do krve vylučované produkty - hormony. Nejdůležitějšími endokrinními žlázami jsou hypofýza, štítná žláza, příštítná tělíčka, nadledviny, Langerhansovy ostrůvky slinivky břišní a pohlavní žlázy ženské - vaječnky, či mužské - varlata. Koncentrace hormonů v krvi je malá, ale jejich účinky jsou významné.

Žlázy s vnitřní sekrecí citlivě a přesně reagují také na náš duševní stav. Vládce hormonálních žláz, jímž je hypofýza, nám pomáhá dobře kormidlovat naši loď na rozbouřeném moři života. Štítná žláza svým fungováním odhaluje, nakolik jsme srovnáni se svým egem, zda nám příliš nevládne, i vypráví, jak přijímáme různě kvalitní rady a pokyny jiných lidí. Dále ukazuje, máme-li skromnost, trpělivost a toleranci tak říkájíc „v krvi,“ nebo se těmito vlastnostem ještě musíme hodně učit. Onemocnění nadledvin říká, že jsme do svého života buď vpustili strach a chybí nám zdravá sebejistota, či že jedeme za svými zájmy stylem: „Kdo mi neuhne, toho převálcuji.“ Slinivka břišní svou hormonální činností vypráví, kolik lásky jiným rozdáváme, jak moudře ji nabízíme i zda sami v potřebné míře lásku kolem sebe vidíme a nabízené dobro s vděčností přijímáme. Jak smysluplně konáme, nakolik moudře investujeme své síly, i umíme-li si ubránit prostor pro realizaci vlastních zájmů, o tom podávají svědectví vaječnky a varlata.

Spolehlivé fungování endokrinního systému podmiňují „dobrá“ játra - čili činnost hormonálních žláz je dost ovlivněna naší komunikací s okolím. Vyhýbáme se na nás dopadajícímu násilí, zlobě i bolu. Neradi se též pouštíme do těžkých bitev - nepřítel je silný, různé požadavky a očekávání druhých četné a my jsme přitom „vyzbrojeni“ jen dobrým srdcem, vírou a nadějí. Byť se zdá, že naše snažení nepřinese kýžený výsledek, pustíme se do potřebných úkolů. Rozdáváme-li rány jiným lidem, či trpíme poráženeckými náladami, jemná čidla správnosti našeho chování (žlázy

s vnitřní sekrecí) nás trápí poruchami - hyperfunkcí, hypofunkcí či nádory.

Poruchy hypofýzy (gigantismus, nanismus, akromegalie)

„Ovládej se !“ Jak je to jednoduché i složité zároveň. Zvládnout sám sebe. Nereagovat, na co ostatní běžně reaguji. Nevšímat si toho, co je všeobecně centrem pozornosti. Nemluvit ani málo, ani mnoho. Prost být pomluv, závisti, afektované radosti, zármutku i nezdravě velkého sebevědomí. Mít všeho tak akorát, umět vždycky a všude správně zareagovat, přiměřeně dávat i adekvátně přijímat. Nepálit mosty k jiným lidem a stavět je i tam, kde je dnes názorová propast a velké vzájemné nedorozumění. To vše je skryto pod pokynem: „Ovládej se !“

Centrální endokrinní žláza - hypofýza čili podvěsek mozkový je spojena s hypothalamem, který řídí její činnost. Ze všech endokrinních žláz je i v těle umístěna nejvýše - v bezpečí lebky. Možná nám napovídá: „Vše je Ti shůry dáno, jsi mnohokrát zkoušen, ale též je Ti velmi pomáháno.“

Správně žijící člověk je požehnáním pro všechny, které potká. Kde vejde, tam je pokračovatelem Ježíšova „Pokoj Vám“ a učení lásky. Řídí-li se člověk vyváženě srdcem i rozumem, chybí minimálně a všechny své orgány má zdravé. Také v hormonální sféře, která reaguje, začne-li se v těle něco nezvyklého dít, panuje spokojenost a vládne mír. Šťěstím a pohodou nadlehčovaný organismus pak pomáhá duši konat divy.

Kéž by tomu tak bylo a adenohipofýza nemusela ustavičně měnit své předešlé pokyny a účinky z ní vyplavovaných hormonů korigovat výkyvy a změny v organismu. Adenohipofýza (přední lalok hypofýzy) by si ráda odpočinula, vždyť má práce „nad hlavu“ (právě zde se tvoří hormony, jež řídí pohlavní žlázy, kůru nadledvin, štítnou žlázu, ovlivňují činnost mléčné žlázy a tělesný růst). Jenže místo toho musí znovu a znovu povzbuzovat tělo tam, kde jsme nesprávným konáním promrhali své síly.

Disharmonie centra, které řídí hormonální systém - zvýšená nebo snížená funkce hypofýzy - je častá a v mírnějších projevech dotyčným ani nevnímaná. Spíše až důsledky toho, co si rozhází v hlavě svým myšlením (funkci hypofýzy), nedávají člověku někdy spát, nutí ho přemýšlet a korigovat vlastní jednání. Cukrovka a deprese, které narušují funkce nadledvin, dále poruchy štítné žlázy, záněty a hormonální výkyvy vaječníků a varlat jsou známější než samotná hypofýza a její poruchy.

Získá-li člověk významný post, cítí se velký a nepostradatelný. Moc ho většinou brzy duševně zkaží. Nezdravá důležitost, nos „nahoru“ a „hlava v oblacích“ se projeví v některém příštím zrození abnormálním vzrůstem. Díky hyperfunkci hypofýzy i velkému vylučování růstového hormonu v dětství je obdařen takovou výškou a postavou, že již

pohled na něho budí respekt. Extrémní vzrůst - gigantismus - ale jemu samotnému příjemný není, tím spíše, pokud se někdy zjistí, že ho způsobil nádor hypofýzy.

Vyšší sebevědomí se obecně odráží vyšším vzrůstem. Vysoký člověk hledí na ostatní shůry, „stojí nad nimi“ a rád vládne. Je-li člověk nadprůměrně vysoký, tak se buďto cítil během tohoto života lepší než druzí (byl nad ně svými rodiči povyšovaný), což způsobilo nepříjemný nárůst jeho tělesné výšky, či v některém předchozím životě vedl početnější skupinu lidí (např. byl sedlákem na statku), svými dávnými rozhodnutími výrazně ovlivňoval jejich život a jeho „význam“ se odrazil na jeho současné tělesné výšce, jež mu způsobuje méně potíží ve srovnání s první příčinou gigantismu. Doprovází-li vysokou postavu dolů skloněná nosní přepážka (viz kniha „Dar zdraví“, kapitola „Pohled do zrcadla“), dotýčný se v době svého „vládnutí“ rozhodoval převážně správně a lidem, kteří s ním tehdy (a možná i dnes) byli spjati, životy zkrášloval. Uměl být náročný, ale také ocenil dobrou práci a dopřával svým podřízeným přiměřeně odpočinku.

Nadbytek růstového hormonu v dospělosti způsobuje akromegalii. Nemocnému se zvětšují okrajové partie těla - roste mu nos, brada, jazyk, prsty a zvětšuje se noha (a musí si pořídit nové boty). Akromegalie se projevuje u člověka, u něhož touha přizpůsobit svět svému mínění je tak silná a (ač byl okolnostmi varovaný) nezvratná, že její zhmotnění vyvolá nádor hypofýzy, který negativně ovlivní její činnost a růst tělesných partií.

Zvýšené vylučování ostatních hormonů při hyperfunkci hypofýzy (hyperpituitarismu) je vzácné. Zvýšení hormonu ACTH, který řídí činnost nadledvin, vyvolává Cushingovu nemoc (viz str. 259). Zvýšené vyplavování prolaktinu (PRL) může u ženy způsobit tvorbu mléka i mimo období kojení (nemusíš být dokonalá, stačí se chovat morálně, mravně a mile). Někdo vykoná během života hodně dobrého, jenomže jeho skutky nejsou doceněny - druzí je berou jako samozřejmost, málokdo si jich všimne a pochvalou ocení. Je-li dotýčný velmi citlivé povahy, nebojuje za svá práva a zájmy, ale radši se schoulí (což je patrné i při pozornějším pohledu na něj) a stáhne do bezpečí své duše. Málo mluví a zřídka o něco požádá. Co je třeba, to udělá, avšak připadá si bezvýznamný. Obvykle si ale svou nedůležitou roli sám vytváří a zbytečně duševně trpí. Většinou je mlčet moudřejší, než mluvit, ale někdy jsou vhodně podané a o něco žádající věty pro člověka přínosnější nežli pokorné mlčení. Nynější potlačování sebevědomí a ducha způsobí, že se dotýčný(á) jednou narodí a k průměrné výšce ženské či mužské postavy mu v dospělosti chybí několik decimetrů. Extrémem vlastního zavržení je nanismus, čili trpasličí vzrůst. Za onemocnění nemůže snížené vylučování růstového hormonu adenohipofýzou v době dospívání, ale on sám. Jeho tělesná „výška“ pravdivě odráží myšlení, jímž byl charakteristický v nějakém minulém životě.

Hypofunkce hypofýzy (hypopituitarismus) vyvolává sekundární hypokortikalismus (viz str. 260) či vzácně diabetes insipidus - žíznivku, kterou charakterizuje veliká žízeň, neuvěřitelný objem vytvořené moči a ustavičné močení. Nemoc vyvolává až panický, někde v duši zapomenutý strach, k jehož vyplavení na hladinu dojde při úrazu hlavy či operaci, kterou si (ať mně, koho se to týká, promine) dotyčný svými skutky ještě nezasloužil. Jedná se o přechodnou poruchu, jejíž stav léčba upraví. Těžkým zkouškám se nevyhýbej. Nesnaž se jim utéct, výzvy života máš zvládnout.

Nabízejí se Ti různé možnosti a potkávají Tě četné prověrky. Máš růst (STH - somatotropní hormon), nelpět (TSH - tyreotropní hormon) i s láskou a vírou smysluplně tvořit (LH - luteinizační hormon). Během svého života se máš naučit odevzdat se (PRL - hormon prolaktin), rozeznat pro správné skutky správný čas (FSH - folikuly stimulující hormon) a věřit lidem (ACTH - adrenokortikotropní hormon). Dokážeš-li to, budeš mít dobrou náladu i sílu překonat občasnou bolest (do krve optimální vylučování endorfinů).

Náležitě oceňuj schopnosti druhých, ale také si važ a občas pochval sebe. Z hlediska věčnosti je nepodstatné, je-li Tvé fyzické tělo ve srovnání s ostatními hodně velké či malé, krásné nebo jistými vadami růstu zdeformované. Z hlediska věčnosti je zásadní, jak dobré srdíčko máš a kolik lásky v životě rozdáš.

Okolní dění vnímej laskavě a smířlivě se chovej. Láska Ti zabezpečí vše potřebné ke spokojenému fyzickému i duševnímu životu. Láska odhalí i Tvoji roli ve Stvoření a v tomto životě, která je stejně důležitá jako role známého politika, vynikajícího lékaře, prostého dělníka či ušmudlaného a často nespokojeného popeláře. Všichni se navzájem ovlivňujeme a potřebujeme, všichni jsme součástí jednoho celku. Bez Tebe by svět nebyl dokonalý. Věř Pravdě a hledej ji. Najdi rovnováhu mezi intuitivními radami srdce a analytickými schopnostmi mozku.

Struma, hyperplazie, hypofunkce a hyperfunkce štítné žlázy, zánět (tyroiditida) a nádory štítné žlázy

Malá žláza uprostřed krku nemá ráda velká přání. Tělo ničí nejenom vysloveně chybné jednání, ale i s přehnanou intenzitou tvrdohlavě realizované chvályhodné skutky. Kromě správnosti vlastního myšlení i jednání dbejme i na přiměřené tempo svého konání a oprošťujme se od nezdravého lpění, a to nejen na různých věcech a zážitcích, ale i na partnerovi a dětech. Na světě jsou sice pro nás tím nejcennějším, ale přesto naše závislost na nich nemá být pro tělo někdy až zničující.

Co máme tady na Zemi vytvořit, k tomu jsme životem dovedeni většinou samovolně, lehce a bez velikého plánování a námahy. Nevyplácí se znásilňovat běh života „k obrazu svému“. Život po nás hlavně chce, abychom mu pozorně naslouchali a poté v pravý čas přiměřeně aktivně obecně potřebné a prospěšné konali. Svědomí a v různé míře rozvinutý vnitřní hlas považujeme za své nejlepší rádce. Co nám velí svědomí a laskavý šepot nitra, do toho se dejme s chutí, ale přitom vhodným tempem.

Mezi častá onemocnění štítné žlázy patří její zvětšení (struma), snížená či zvýšená funkce (hypotyreóza či hypertyreóza), dále záněty a nádory. Choroby štítné žlázy jsou po cukrovce nejběžnější poruchou endokrinních žláz - trápí asi každého dvacátého člověka. Mnohem více postihují ženy a po „čtyřicítce“ potkávají asi každou pátou ženu.

Štítná žláza pomáhá rozvíjet naši osobnost. Podporuje spokojené žití, ale též nás v něm v různé míře omezuje (např. nepříjemným napnutím krku kolem ní). Předpokladem pro její bezvadné fungování je pochopit zbytečnost velkých požadavků. Obtížně se tento názor přijímá: „Tak mě řekni, co je v mém životě zbytečné,“ natož aby byl běžně denně plněný. V jednání se nám občas daří nelpět a nechtít. Občas si řekneme: „Tohle není zase tak důležité, to mít nemusím.“ Jenže umíme být skromní, vidět naše skutečné potřeby i chápat touhy druhých trvale i v myšlenkách ?

K zvětšení štítné žlázy může dojít, aniž je žláza hypo či hyperfunkční. Prostá struma bývá zvednutým prstem minulosti. Kdykoli se podíváš do zrcadla a spatříš svůj veliký „ohryzek“, jsi jím nabádán: „Brzdi ! Brzdi, neboť v hloubi své duše víš, jaké to může mít důsledky.“ Kéž by připomenutí uhoněné minulosti (zvětšením štítné žlázy) přineslo pokoj a štěstí do Tvé přítomnosti. Struma ustupuje se zvýšeným přísunem jódu, který duchovně symbolizuje nároky člověka. Zvýšený obsah jódu (dodávaného stravou, koupelemi apod.) chorému říká: „Věřím Ti a pomohu. Nyní jsi moudřejší a máš předpoklady nezopakovat své dávné chyby.“

K hypofunkci štítné žlázy tíhne člověk, který může vykonat duševně a lidsky víc, než zatím světu dává. Své předpoklady ukazovat vlastním příkladem lidskost nechává víceméně spát a ustrne ve hmotě - buď ho uspokojí ekonomický blahobyt jeho rodiny, nebo se zamotá do sítí povinností, které vykonává už otupěle. Hypofunkce štítné žlázy potkává toho, kdo se nezdravě (byť relativně s vnitřním klidem) zavrtá do starostí, nade vše staví péči o rodinu a strachuje se především o její zevní prospěch. Hlavním úkolem člověka je přece rozvíjet svého ducha. Skutečné úrovni ducha neodpovídající, se skrývanou nechutí vykonávané práce a jednání se u dotyčného projeví pomalostí, netečností a často i vážnější nemocí.

Štítná žláza je, stejně jako vaječníky a varlata, vysvědčením správnosti aktivit dotyčné(ho). A poněvadž je výše, jedná se o aktivity spíše myšlenkové a ne o fyzické přetěžování či „uvěznění“ svých sil, jak je tomu u pohlavních žláz. Učitelem laskavosti a duchovním ochráncem rodiny je žena, úkoly spojené s materiálním zabezpečením rodiny plní více muž. Možná proto poměrně křehká, ale svým projevem vyspělá štítná žláza „zlobí“ častěji přirozeně duchovnější ženy a „silově založené“ muže tolik neobtěžuje. Synonymem hypofunkce štítné žlázy je myxedém, vyznačující se voskovitou tužší kůží - jedná se o pokročilejší formu hypotyreózy. Při hypotyreóze funguje tělo zpomaleně (už se probudí k duchovnímu životu), projevuje se únava (dřina není právě Tvá „parketa“, ukazuj lásku svého srdce), pocit chladu (jsi jako abstinent, který se snaží naleznout radost v restauraci nevalné úrovně - kde nepatříš, tam chuť do života nenajdeš). Nemocný se hůře soustřeďuje (Tvé zájmy, ačkoliv si to nepřipouštíš, jsou jiné, práce je pro Tebe málo zajímavá povinnost), má horší paměť (proč myslet na nedůležité, světských starostí je spousta, duchovních radostí poskrovnu) i přibývá na váze (je nejen Tvůj vnitřní svět ale i svět reálný, v němž málo vidíš pohlazení, jež denně dostáváš). Pokud se hypofunkce štítné žlázy brzy neupraví, má suchou kůží (snažit se podle něj nemá cenu, stejně se bude dít to, co chtějí druzí), lámavé nehty (kde máš milovat, tam bojuješ a pak si na skále druhého srdce „drápy“ polámeš) a zácpu, jíž vrcholí duševní a myšlenkové ustrnutí člověka, který má na to, aby maličko k lepšímu změnil celý svět.

Mnozí lidé pořád spěchají s přesvědčením, že díky větší rychlosti víc naplánovaného zvládnou. Snaží se přetvořit svůj život zcela podle vlastních představ. Chvíli jim to s obtížemi jde, ale brzy se sami stávají obětmi svých plánů. Kdo předběhne čas, ten na druhé často čeká na místech ne právě příjemných - třeba je potkává v čekárně u lékaře nebo za ním chodí blízcí na návštěvy do nemocnice. Kde je vysoko položený cíl, tam častokrát dochází k hlubokému zklamání a rozčarování, jelikož ne vždy nám velké úsilí přinese kýžený efekt a radost.

Člověk svými vysokými nároky, širokým pracovním záběrem a zájmy zásobí svou štítnou žlázu duchovním vyzařováním jódu v takové míře, že se ten stává pro tělo zátěží, a proto je vhodné ho při hypertyreóze v materiální formě tělu nedodávat a potravin s jeho vyšším obsahem se spíše vystříhat. Zklidní-li se jednání i mysl dotyčného, objeví-li pozapomenutou trpělivost, skromnost a bude spokojený s tím, co má, činnost jeho štítné žlázy se stabilizuje. Hyperfunkce štítné žlázy je nemocí neúspěšných podnikatelů, zklamaných snílků, sebe ničících matek a pracovních „hrdinů“.

Nejčastější příčinou hyperfunkce štítné žlázy bývá Gravesova-Basedowova nemoc, což je její onemocnění na autoimunitním podkladě. Vznik protilátek k tyreotropnímu hormonu TSH, který nabádá chorého, aby snížil své lpění, postihuje šestkrát více ženy. Pokud buduješ stavbu na nepevných

základech a touhy svého ducha opomíjíš, může se jednou celé dílo zřítit a Tvé zdraví vážně ohrozit. Většinou to, co je těžké, bývá i k něčemu dobré. Dělej jen to, co Tobě patří. Stále dřeš za jiné, a pak máš i nemocí „za tři“. Další příčinou hypertyreózy bývá zánět žlázy (tyroiditida) spuštěný výkřikem: „Nesouhlasím, takto nebude, změním to,“ či nádor. Bojíš-li se vzniku nádoru (kdekoli ve svém těle), tak věz, že nejlepší protinádorovou prevencí je poznání, že nemůžeš žít za druhé, ale jejich chování, komplikující život jim i Tobě, klidně přijmout musíš (tedy, chceš-li být zdravý).

Jódu máme v potravě, přihlédneme-li k tempu našich tělesných a duševních aktivit i k obvyklé rychlosti naší řeči, vsutku málo. Při hypofunkci štítné žlázy si denně polohlasně prozpěvuj a otevírej nitro své. Při hyperfunkci, kdes dříve mluvil, nyní mlč, a promluvíš-li, nechť Tvá slova se linou jako tok řeky v deltě. Bude-li z Tvých úst proudit divoká horská řeka, nediv se, že z toho budeš časem unavený a mít „vyvalené“ oči (exoftalasmus). Nemocný hypertyreózou nesnáší teplo (v kotelně přece nikdo v zimníku nechodí a Ty sis v těle svými nároky pěkně zatopil), hubne (zprvu ses cítil silný, teď házíš „flintu do žita“) a jemně se mu třesou ruce (není-li po Tvém, ber to sportovně, naříkáním a zlořečením si ztenčuješ duchovní ochranu; nervové i psychické potíže jsou toho důsledek). Též mu zrychleně a arytmiicky pracuje srdce (láska není stálé usilování, láska je všeho pokorné přijímání a ticho ran, které utržili druzí i Ty sám), má teplou vlhkou kůži (co Ti játra udělala, že jim dáváš tak zabrat), trpí průjmy (těžké zkoušky budeš mít za sebou, až je pochopíš; neskončí, kdy si Ty umaneš) a je slabý (zapomeň na to, cos nezvládl, pár dnů úplně vypni, zklidni se a věř ve své zítřejší, ze zušlechtěného ducha vyvěrající úspěchy).

Čím více člověk po něčem touží a žíznil-li po novinkách, tím méně má kolem sebe (i ve výživě) jisté duchovní ochrany. Jeho neadekvátní tužby a cíle obsahují nejen prospěch, ale i určitá pokušení a různá nebezpečí. Dotyčný má v krvi více sodíku, ketolátek a často i cholesterolu, a naopak sníženou hladinu hořčíku, zinku a draslíku. Hladina jódu u něho kolísá podle toho, zda se dokázal chvíli zastavit, anebo pádí životem jako splašený mustang (kromě stravy je ovlivněna i momentálním chováním).

Pro štítnou žlázu velice důležitý jód se dodává do některých potravin, zejména do soli. Je ale velmi rychle prchavý; snad jen naše dobrá předsevzetí vyprchávají dříve než on.

Leží-li přes cestu, po níž musíte jít, překážka, kterou jste schopni jen minimálně ovlivnit, je-li cesta rozbitá, pokrytá padlými kmeny i zlámanými větvemi okolních stromů (chybami Vám blízkých lidí), je to svízelné. Každý člověk se občas cítí být někým v jisté míře ovládaný a svázaný. Vyhrotí-li se vazba mezi ním a jeho usurpátorem, tak si dotyční navzájem negativně ovlivňují štítnou žlázu, poněvadž si intenzivně vyměňují ne právě

příjemné a chvályhodné myšlenky i hodnocení chování toho druhého. Člověku, který to s druhým dobře myslí, jenže až moc ho ovlivňuje (za což je nazván tyranem), se obvykle nelíbí, že ho objekt jeho zájmu, jímž jsou většinou jeho děti či partner, málo poslouchá a neváží si jeho cenných rad.

Představami druhého „sešněrovaná“ osoba zase posílá svému (údajně) nelaskavému vládci za jeho „péči“ alespoň v myšlenkách přání nedobrého: „Jednou poznáš, jaké to je; stejné se Ti vrátí.“ Obě, asi dobře a upřímně to myslící, ale špatně si rozumějící osoby mají pak zvýšené dispozice k hyperplazii štítné žlázy - k jejímu zvětšení a tvorbě uzlíků i nádorků v ní. Uvolněte se. Oprostěte se od všeho, co Vás tíží, moudrým způsobem, který bude brát i ohled na život druhých, na jejich možnosti, schopnosti a omezení. Nesprádejte velké plány, ale ani neupadejte do apatie a beznaděje. Nadměrné touhy plodí obdobně velká zklamání. Skromné čekání: „Uvidíme, co nám Bůh dá,“ a vážení si ostatních lidí mnohdy přináší příjemnou a překvapivou odměnu. Věřte ve spravedlnost času, věřte v dobro dřímající v ostatních lidech. Věřte a též v souladu s doporučeními své víry jednejte, aby se všem žilo lépe a šťastný úsměv zdobil i Vaši tvář.

Poruchy funkce příštítných tělísek, kalcémie

Čtyři příštítná tělíska uložená na zadní straně štítné žlázy produkují hormon parathormon (PTH). Ten udržuje hladinu vápníku a fosforu v krvi (působí na jejich vstřebávání ze střeva, ukládání do kostí i uvolňování z nich a ovlivňuje míru jejich vylučování močí). Ke spolehlivé činnosti příštítných tělísek přispívá dobrá funkce ledvin, jež regulují hladinu draslíku. Příštítná tělíska funkčně doplňují štítnou žlázu. Vápník totiž symbolizuje morální čistotu člověka a správnost jeho snah po jejím dosažení i udržení. Hladina fosforu zase odráží, nakolik je dotyčný vyrovnaný „s hmotou“, jak moudře přistupuje ke svým úspěchům i trápením. A draslík, jehož nízká hladina v krvi vyvolává svalovou slabost, poruchy trávení i srdeční činnosti k tomu dodává: „Jsi unavený, neboť ses hnal za nepodstatným.“ Více se dozvíte v knize „Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak“.

Hlavní onemocnění příštítných tělísek jsou zánět, hyperplazie či nádor (někdy jde o karcinom jiného orgánu) a jejich důsledkem bývá snížení či zvýšení množství vápníku v krvi. Snížená hladina vápníku v krvi (hypokalcémie) se projevuje zvýšenou nervosvalovou dráždivostí - tetanií (což je brnění a až křeče prstů i obličeje). Trvalejší deficit kalcia narušuje hlavně tvorbu kostí a zvyšuje riziko vzniku šedého zákalu. Zvýšená hladina vápníku v krvi (hyperkalcémie) se projevuje nevolností, zvracením, zácpou, žízní z nadměrného močení či tendencí ke tvorbě ledvinových kamenů. Příštítná tělíska svou spolehlivou či horší funkcí vyjadřují, jaké místo v našem životě zaujímá morálka, mravnost, i jak se lze

spolehnout na naše slova a sliby. Důvodem jejich onemocnění mnohdy bývá, že jiné káráme za to, co jsme předtím často činili sami. Správnost lidského jednání a čistota ducha sílí, září-li na člověka příjemně sluníčko a má radost z toho, co dělá. Dobré přisvojování vápníku je podmíněno dostatkem vitamínu D, který duchovně čerpáme optimismem. Neztrácejme úsměv, ani když se nám právě nedaří. Jak v nás slunce zhasne (když odhodíme „zábrany“ a jednáme sobecky, nemravně a přestupujeme normy lidskosti i zákony), jde to s naší „duchovností“ pěkně rychle „z kopce“.

Dysfunkce příštítných tělísek vzniká nejen při chybném, sobeckém jednání. Dostaví se také, stane-li se nám pomoc druhým povinností, když z ní nemáme radost, pokud nás služba členům rodiny a pracovní úkoly vysloveně ubíjejí, omezují naši osobnost a berou nám všechnen volný čas.

Odpočívání je někdy více než pracovat. Druhým dobře služ, ale i sebe rád měj - pravidelně dopřej svým rukám klid a duši radost.

Nemoci kůry nadledvin, Cushingova a Addisonova nemoc

Vše živé potřebuje bezpečný kout, v němž si může od tíhy dne odpočinout. Pro člověka je takovým místem jeho domov, kde přebývá většinou se svojí rodinou. Žije-li sám, má sice někdy méně starostí, ale též o poznání méně příležitostí zasmát se, radosti a leckdy příjemného vzrušení. Šťěstí do domu či bytu přináší láska. Vzájemná pomoc a upřímně projevované city navozují doma pocit bezpečí a dodávají všem příslušníkům šťastně žijící rodiny sílu.

Nadledviny jsou párové žlázy s vnitřní sekrecí, složené z kůry a dřene, které se od sebe liší stavbou i funkcí. Dřeň produkuje adrenalin a noradrenalin (což je látka přenášející vzruchy) a její funkce duchovně souvisí s náhledem člověka na realitu. Kůra, vytvářející mineralokortikoidy (aldosteron), glukokortikoidy (kortizon) a androgeny, je výrazně ovlivňována „vnitřním světem“ dotyčného a jeho nejnítěrnějšími pocity, jež má z partnera, lidí a vztahů s nimi. Kvalita partnerských vztahů je duchovně důležitá pro ledviny, zdraví nadledvin zrcadlí jejich úroveň ještě citlivěji.

Střídá-li se v myšlení a jednání láska se zlobou (často velmi nevybíravě projevovanou), tělo strádá. Dotyčný určitě vypěstuje mnoho plodů dobra, jenže jím vytvářené chyby a zmatky je ničí. Kdo se na lidi, které potkává, směje a „nadšeně“ s nimi hovoří, avšak vzápětí některé z nich pomlouvá a občas i svými skutky ubíjí jejich štěstí, ten se vyhýbá klidu v duši i zdraví. Takovému člověku se druzí poté, co ho „prokouknou“, spíše vyhýbají a ztrácejí důvod mu pomáhat, milovat ho a ctít. Charakterová nevyrovnanost člověka vysiluje a způsobuje nadprodukcii hormonu

kůry nadledvin - hyperkortikalismus, kterému se také říká Cushingova nemoc. Nadledviny se zvětší, na některé z nich bývá diagnostikován nádor a nadledvina bývá (či obě) chirurgicky odstraněna. Odnětím nadledviny vzniklý hypokortikalismus se léčí dodáváním chybějícího hormonu. Bludný kruh se uzavře. Počáteční nadřazenost (a z ní plynoucí špatné hojení ran i vysoký krevní tlak), nespokojenost s lidmi (a tudíž časté plísňové infekce, deprese a vznik cukrovky) a vlastní sebeuspokojení (o němž vypovídá netypická obezita hlavně v oblasti obličeje a trupu) jsou „potrestány“ operací. Kdyby po ní nebylo pacientovi pomoheno pravidelným dodáváním hydrokortizonu, leckdy by prožíval úplný opak předešlého. Nedostatek kortizonu totiž vyvolává výrazný pokles odolnosti, nevykonnost krevního oběhu, únavu, značné zažívací obtíže a hubnutí. Při jakékoli větší zátěži (např. horečce) se jeho dodávání musí zvyšovat. Léčba hypokortikalismu vzniklého (operací) z hyperkortikalismu, zmatek v člověku tiší, ale zcela ho nezahluje (neboť většinou člověk nadále značně chybuje). Samotný hyperkortikalismus je důsledkem nesprávného chování k druhým, déletrvající velké psychické zátěže či nezvládnutého citového strádání.

Addisonova nemoc čili primární hypokortikalismus začíná změnou pigmentace pokožky a projevuje se typickými (výše zčásti uvedenými) příznaky nedostatku hormonů kůry nadledvin: chronickou slabostí, nechutenstvím, nutkáním ke zvracení, průjmy, hubnutím, nízkým krevním tlakem a podrážděností. Hubnutí a nízký krevní tlak odráží malou chuť do života i citové strádání, hormonální útlum nadledvin je suchým konstatováním nedostatku dávaných i dostávaných polibků a pohlazení. „Abych s radostí pracoval, potřebuji pravidelně pohlazení a vidět, že má přítomnost a skutky jsou pro druhé cenné. Po čem toužím, to možná sám neumím dát, ale přesto Vás prosím, pomozte mi,“ říká člověk, postižený selháváním hormonální funkce kůry nadledvin (Addisonovou nemocí).

Jinou příčinou hypokortikalismu bývá hypofunkce hypofýzy a nízká tvorba jejího, pro tvorbu glukokortikoidů nezbytného, hormonu ACTH. Věř lidem, i když Tě tolikrát v životě zklamali, praví rádoby přítel Tvůj. Věř lidem, i když Tě ještě mnohokrát v životě zklamou, nabádá Tě Bůh (viz knížka „Pohlazení pro duši“). Poslechni moudrého učitele, a Tvé zdraví se výrazně zlepší.

Zvýšená produkce aldosteronu je vyvolána nadledvinami (obvykle postiženými nezhoubným nádorem), či jejich nadměrnou stimulací reninem - hormonem, který do krve vylučují ledviny při poklesu průtoku krve jimi a který zadržuje v těle vodu a sodík. Aldosteron je mineralokortikoid. Když Tě postihnou s ním související potíže, hlavně si ujasni, co je v životě důležité, co lze opominout a co je lepší nechat kolem sebe bez povšimnutí proběhnout (různé, člověka posléze svazující, příležitosti). K tomu Tě svým duchovním vyzařováním vybízejí i mnohé prvky, a tak, máš-li knihu „Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak“, přečti si alespoň kapitoly věnované

sodíku, draslíku a hořčíku. Budeš-li k jejich obsahu pozorný a postupně ho ve svém životě zrealizuješ, Tvé zdraví se určitě zlepší.

Když máš potíže, které se lékař snaží vyléčit kortikoidy, tak, jsi-li žena, nezlob se na mužem často neadekvátně projevovanou sílu, nevyčítej mu, že málo ukazuje cit a ustavičným ukřivděným upozorňováním ho v omylech a často hrubém jednání neutvrzuj (vždyť na co myslíš, o čem mluvíš, to posiluješ). Pokud jsi muž, tak neopovrhuj svojí manželkou, matkou či sestrou kvůli jejich silným typicky ženským vlastnostem, které Tě na nich někdy zlobí a zapracuj, aby Tvé jednání bylo příjemné a druhé povzbuzující. Všechno je možné pro toho, kdo věří. Všechno je možné pro toho, kdo má v srdci lásku a nabízí ji vůkol.

„Vyčerpání“ dřeně nadledvin stresem

Autonomní (vegetativní) nervový systém řídí vůlí neovlivňované tělesné funkce. Dělí se na sympatický nervový systém (který zrychluje srdeční frekvenci, zvyšuje krevní tlak, rozšiřuje průdušky a zornice, zpomaluje činnost trávicího ústrojí atd.) a parasympatický nervový systém (který zpomaluje srdeční činnost, zužuje průdušky, zmenšuje zornice, vyvolává slinění, zvyšuje činnost trávicího ústrojí atd.). K výrazné aktivaci sympatiku dochází při „poplachu v těle“ - při stresu. Stres je odezvou na jakoukoli výraznou tělesnou či duševní zátěž. Probíhá při něm mobilizace veškerých sil organismu, a to i za cenu jistých následných nepříjemností.

Adrenalin je hormon dřeně nadledvin. Účinkuje podobně jako sympatický nervový systém - zrychluje a posiluje srdeční činnost, zvyšuje krevní tlak i štěpí zásoby energie, čili pomáhá nám k větším výkonům. Jenže co je to za výkon bát se, nevěřit v pomoc druhých ani shůry a ustavičně o něčem pochybovat.

Každá vzedmutá vlna se brzy propadne do hlubin. Obdobně se po velkém stresu dostaví hluboký útlum. Když žena pečuje několik měsíců o těžce nemocnou maminku či tchýni, velkou zátěž (neboť přitom chodí do zaměstnání a zajišťuje chod své rodiny) bez onemocnění vydrží. Ale poté, co její maminka či tchýně naposledy zavře oči a odloží své vyčerpané tělo, je třeba půl roku „úplně na hromadě“ a onemocnění se u ní střídají jako vrabci u krmítka (nezřídka jich vypukne několik najednou).

Udělal jsi, co jsi měl, ale již nemůžeš. Nebo jsi nezvládl, s čím ses měl s nadhledem vypořádat, a též jsi bez sil. Co teď? Uveď svou mysl do klidu. „Prázdnost v hlavě“ a nepřítomnost myšlenek (např. na úkoly spojené se zaměstnáním poté, co z něho po skončení pracovní doby odejdeš) je darem, který umí všichni ocenit, ale jež málokdo v sobě objeví. Dar uvedení se do pokorného ticha využívají pouze lidé, kteří smysl

svého života opravdu poctivě hledají. Už jsi odhalil, proč žiješ a co máš sobě i světu svým životem přinést? Víš, čím můžeš skutečně obohatit sebe i okolí?

Jestliže se zastavíš a nebude v Tobě žádné přání, žádná myšlenka a ani strach, tehdy se Tě nic nedotkne, nic Ti neublíží. Pomluva, střepy, oheň, meč - všechno se od Tebe odrazí. Ale pozor! Necht' Tvé myšlenky nezklidňuje a „na dovolenou“ neposílá či lepšími nenahrazuje někdo jiný. Tohle je úkol, který máš vyřešit víceméně sám (minimální podpora od druhých se samozřejmě předpokládá). Pouze taková léčba zbytečného stresování má pro Tebe smysl a „věčnou“ cenu. Vědomě, trpělivou snahou a přiměřeným nadhledem nad bolestmi i radostmi světa máš pozitivně ovlivnit svůj život. Naplň se optimismem. Zastav splašeného koně negativního a egem neblaze poznamenaného myšlení. Vždyť nemusí a ani nikdy nebude všechno po Tvém. Dopřej klidu sobě i svobody druhým. Pak k Tobě přiběhne bělouš poznání. Jízda na něm je zajímavým vyhlídkovým letem. Když dojdeš k Poznání, vznášíš se nad světem, pluješ mezi hvězdami a pochopíš vše, co se kdy stalo, právě se děje či zítra stane. S metodami ovládajícími podvědomí, které občas vedou k omezení psychických obtíží a lepšímu zvládnání stresu, je to jako s výletem s cizími dětmi. Nikdy nevíte, zda výlet přinese opravdu radost a uspokojení všem jeho účastníkům - jak Vaším dětem, které si přejí, aby s nimi na výlet šli kromě Vás i jejich kamarádi, tak i Vám, kteří milujete svá dítka, avšak na druhé straně toužíte po klidu a chvílce spočinutí. Společná hra dětí s kamarády ji přinést může, ale také nemusí.

Pro kousek štěstí je člověk schopen činit podivné věci a úplně zapomenout na zdravý „selský“ rozum. Dá-li mu někdo naději (třeba finančního prospěchu ve zvláštním způsobem organizované hře), nedbá nebezpečí a „hurá do toho“. V léčení zdravotních potíží tomu není jinak. Například po působení kdovíjak schopného terapeuta na vědomí stresováním unaveného člověka sice vzroste jeho klid, mysl chorého se povznese a odpoutá od světských strastí, jenomže zároveň k němu přistoupí nové neznámé, morálním a duševním kvalitám daného uzdravovatele odpovídající síly. Obvykle vedle sebevědomí vzroste i vnitřní pokoušení člověka: „Už jsem v pořádku, nyní mohu konečně dělat, po čem jsem dlouhé roky toužila.“ Častým výsledkem nezvládnutého přívalu sebevědomí bývají neuvážené a chybné konce manželství. „Zjistila jsem, že si zasloužím lepšího muže. Tak jsem si nejprve pořídila milence a teď se rozvádím. Chlapa si najdu, kdy budu chtít,“ svěruje se regresní terapií „uzdravená“ žena kamarádce. Všichni s podvědomím pracující lidé nejsou „nebezpeční“. Avšak jak toho dobrého poznat? Vypráví-li Vám dotyčný, abyste jeho schopnostem uvěřili, o svých klientech, buďte opatrní, neboť mu vládne hlava. Hovoří-li o nešťastných lidech a usouzených lidských duších, tehdy více vnímá srdcem a jeho „vrtání se“ v minulosti je většinou okrajovým oborem jeho působení.

Nezvládne-li pacient pokušení, které k němu přistoupilo během ovlivňování jeho mysli někým druhým, projeví se to velmi negativně - dřívější potíže se začas vystupňují a mají těžší projevy. Kdo o sobě říká, že dokáže probudit Vaše podvědomí a skrze ně Vám pomůže získat ztracené zdraví, ten obvykle ještě nezvládl sám sebe. Pokud se Vás tato slova dotýkají, poněvadž se snažíte tímto způsobem pomáhat lidem s jejich obtížemi, nezlobte se a ani neponujte, že máte „výsledky“. Snažte se výše psané pochopit. Zatím svět vnímáte hlavně rozumem, znáte poučky, duchovní zákony, v jisté míře ovládáte určité síly. Avšak to nestačí. Naplňte, prosím, i svá srdce opravdovou láskou. Pravdu hledejte ne v životech, nýbrž v životě (současném). „Co bolo, to bolo, terazky som majorom,“ říkal hrdina jedné humorné knihy a tím Vám (kromě toho, že jste se jeho hloupostem pořádně nasmáli) nabízel i velkou moudrost.

Nežli své tělo i duši svěříte někomu do rukou a půjdete se k němu jakýmkoli způsobem léčit, vzpomeňte si, že jemné jsou odstíny dobra a málo stačí k svedení člověka ze správné cesty.

Zdravé sebevědomí je poklad, který v sobě musí objevit, vykopat a od jistých nánosů očistit každý sám. Šťastný je člověk, který najde poklad zdravého sebevědomí. Avšak stále štěstí a jistotu získá, teprve až bude každým svým krokem i myšlenkou, každým svým nádechem i výdechem zakořeněn v Bohu. Trvalý pocit bezpečí a blaha v duši rovná se životu v Poznání. Jedno, možná dvě či tři lidská zrna z obilí, které je po sklizni uskladněno ve velkém silu, dosáhnou úplného a od určitého okamžiku trvalého otevření korunní čakry (i všech nižších energetických center), ze srdce jim příjemně jako jarní sluníčko září paprsky lásky a nad hlavou nosí „svatý talíř“.

Vše, co se děje, činí Bůh. A vše, co činí, je dobré, jenže my to ve své nedokonalosti nedokážeme uvidět a pochopit. Všechno se děje s vědomím a pomocí vysoce chápacích, milujících a čistých duchovních sil. Každý má svou duchovní ochranu. Čím morálněji žije a víc lásky rozdává, tím jsou šiky jeho ochránců a pomocníků větší. A proti nim stojí temnota, svádění člověka povzbuzováním ega a matením strachem. Vírou, že své zkoušky zvládneš, a příjemným chováním se „dáváš“ k bílým. Strachem, nervováním se tím, co stejně sám nezměníš, křikem i pomluvami zvyšuješ „palebnou sílu“ druhého družstva. Určitě dobře si vybereš dres a Láska zvítězí i v Tvém životě.

Život Tě učí sebeovládání - někdy se máš beze zloby zapírat, jindy musíš rychle aktivizovat všechny své síly a vynaložit je pro uskutečnění dobré věci. Až zestárneš, měl bys být mnohem lepší nežli ve svých třiceti letech. Lepší neznamena být moudřejší díky mnohokrát natlučeným kolenům, rozbité bradě, čelu a nosu. Ve stáří bys měl být i veselejší, optimističtější, láskyplnější a na lidi se uctivěji dívat. Nežehrej na svůj život, pořád neomílej svá omezení a trápení. Uč se život přijímat a milovat, jaký

je, a uvidíš, kolik nádherných dnů v něm prožiješ. Život dávající slunce svítí do příbytků a do osudů všech. Je jenom na Tobě, zda ze své pevnosti nevíry vyjdeš ven, otevřeš své srdce i všechny smysly a pocítíš jeho teplo a lásku. Zůstaneš-li ve svém sklepení ponurých myšlenek, užiješ si málo radosti i slunečních paprsků a Boha nikdy nespatříš. Vlastní život si píšeš hlavně Ty sám. Radost a štěstí do svých dalších dnů přivolávej správným jednáním, pozitivním myšlením a nedogmatickou, z lásky a porozumění utkanou vírou.

Nadprodukce androgenů, hirsutismus, virilizace, AGS

Žena se někdy musí chovat stejně jako muž. Musí být silná, rozhodná, pevná ve svých názorech, leccos sama vyřídit, nebo dokonce doma opravit, tím spíše, žije-li sama či je rozvedená a pečuje o své ještě nedospělé děti. Obdobně se muži učí vlastnostem žen a s jejich pomocí své myšlenky a jednání prokládají citem, tolerancí a všeobjímající láskou.

Androgeny jsou mužské pohlavní hormony. Vznikají nejen ve varlatech, ale v malém množství také v kůře nadledvin, a tudíž je obsahuje i ženský organismus. Nadprodukcí androgenů trpí hlavně ženy, které se kdysi až moc snažily vyrovnat mužům (kdoví, co jednou čeká dnešní boxerky a zápasnice), a dosud své chyby náležitě neodmazaly. V důsledku toho je potkávají nepříjemné nemoci, jako je hirsutismus a virilizace.

Hirsutismus je výskyt nadměrného ochlupení mužského typu u žen. Chloupky až vousy na tvářích, ústup vlasů z čela a vytváření bezvlasých koutů je pro ženu psychicky velmi nepříjemné. Menstruace a plodnost při něm mohou zůstat zachovány.

Při virilizaci se u žen navíc rozvíjejí druhotné mužské pohlavní znaky (hrubne jim hlas, zvětšuje se klitoris) a ustupují znaky ženské (atrofují prsa). U dospělých příznaky virilizace po odoperování nádoru nadledviny, nejčastěji nezhoubného adenomu, poměrně rychle ustupují. U malých dětí bývá příčinou spíše karcinom nadledvin.

Důvodem nadprodukce androgenů a virilizace může být i vrozené zvětšení nadledvin - adrenogenitální syndrom (AGS). U chlapců se tento syndrom projevuje předčasným ochlupením, zvětšením prostaty i penisu, a zároveň malými, spermie netvořícími varlaty. Když bude neblahý vývoj pohledu na příslušníky opačného pohlaví jak u žen (začínající čtenými radami ženských časopisů, jak „ulovit“ vyhlédnutého muže), tak u mužů (žena je pro mnohé z nich sexuální, relativně levně zakoupitelná hračka) pokračovat, výskyt adrenogenitálního syndromu bude čtenější.

Současnému světu vládne síla. Jenže dobrou ženu zdobí cit. Svoji něhou kráší svět a zjemňuje ostatní, zejména pragmaticky orientované

muže. Nikdy své problémy neřeš silou. Když se v Tvém životě vyskytnou velká strádání, bolesti, těžké úkoly, radši ustup, než abys šla „hlavou proti zdi“ či s někým byla „na kordy“. Svět důsledkem vršení lidských chyb pomalu hrubne. Zachránit ho můžeš jedině Ty - křehká žena, ale nesmíš jít stejnou cestou. Pro blaho své i svých nejbližších nejednej a nemysli jako konzumní lidé, kteří Tě většinou obklopují v zaměstnání, osobním životě i ve chvílích volna. Nepochopíš-li svou roli, časem spláčeš nad svou žní.

Rysy obličeje i celkový vzhled člověka odrážejí stav jeho duše. Usměj se, pohlad' jiné i sebe. Zklidníš-li se a spokojeností rozzáříš, tvorba hormonů i jejich hladina v krvi se vyrovná a bude normální. Zároveň začne krásnět obraz, který každý den vidíš v zrcadle - zdůrazní se Tvé ženské rysy, potlačí projevy již nepoužívané síly a přehnaně prožívaných těžkostí. Půjde to velmi pomalu, neboť pozitivně se změnit je úkol nesmírně obtížný. Je ale také záslužný, a proto neustávej ve snaze o jeho naplnění.

Syndrom chronické únavy (CFS)

Kdysi jsme se uměli radovat. Spontánní štěstí ze života námi proudilo a byli jsme naplněni radostí. Ale většinou bylo naše štěstí spojené s materiálními statky a zážitky, byly jím rozkoše, jichž jsme si mohli užívat díky dostatku majetku a moci. Abychom mysl povznesli a měli radost, opíjeli jsme se, provozovali nezřízený i skupinový sex, v různých arénách organizovali krvavé hrůzyplné chvíle, při nichž člověk zabíjel člověka. Strašná byla mnohdy zvláště jedinců proti masám, vyvražďování národů, týrání dětí i zvířat. Neunavuje Vás již výčet těchto zlořečení života ?

Člověk je ve své „velikosti“ tak malý. Nechápe, že v současnosti jím prožívané může souviset s dobou, kterou zná jen z dějepisu, historických knih a kronik. Kde se všechny těžké nemoci jako rakovina, AIDS anebo syndrom chronické únavy rozvíjejí, kde vlastně vznikají ? Nezačaly náhodou tyto novodobé „metly lidstva“ bujet a šířit se tam, kde byla „vyspělá“ společnost, překypující blahobytem a zapomínající na srdce ? Nezrodila je svým duchem a nehezkým vyzařováním společnost, která zaútočila a silou prosazovala svou vůli všude, kde nebyly naplňovány její představy ? Nezačala se tato fatální onemocnění hlásit v chudých a životu málo přejících podmínkách, v zemích plných hladu i špatné hygieny, do nichž se narodili jedinci, kteří si toho, co v předchozím životě měli, nevážili, chovali se lehkovážně a nemravně ? Každý kontinent a každá země má své předurčení a poskytuje určitou roli potřebnou pro vývoj konkrétního lidského ducha.

Jedinec zasazený do blahobytu někdy upadá v chronickou slabost a únavu. Z přemíry možností se zrodí znužení jimi. Hlavními příznaky syndromu chronické únavy (CFS) jsou zvýšená únavnost, nevykonnost, stálý pocit duševního i tělesného vyčerpání a zvýšená potřeba spánku. Většinou

je spojený s poruchou imunity. Cítí-li se nemocný dobře, zajímá se o věci, jejichž řešení je buď věcí druhých, nebo k jejichž zvládnutí a pochopení ještě vnitřně nedospěl. Kdyby místo toho zapracoval na svých nedostatcích, nebyl by často zbytečně unavený a nezdarem sražený do hluboké propasti smutku. Upadne-li člověk do depresí, není na světě rád. Poznal již různá potěšení, ale opravdu touží po jediném - po vnitřní radosti a duševním uspokojení, které je nejvyšším projevem štěstí. Ne nadarmo se říká, že šťastnější je ten, kdo dárek dává, než člověk, který ho přijímá. Člověk postižený syndromem chronické únavy prahne, byť si to většinou neuvědomuje, po duševním, niterném štěstí. Touží poznat blaženost uvnitř své bytosti, duchovní mír a lásku. To vše mu chybí, toho se mu (údajně) pořád nedostává. Přišel na tento svět, aby si něco prožil, s něčím se „popral“ a vyrovnal, aby něco našel (třeba správnou stupnici hodnot) a také druhým byl zdrojem k úvahám i pomoci v hledání.

Kdo trpí nezvládnutelnými depresemi a únavou, které později lékaři vyhodnotí jako CFS, ten nechť se snaží sám sebe zaktivizovat. Nečekej na pomoc zvenčí, sám se chop příležitosti vyvázat se z bludiště problémů.

Zdraví neleží na cestě velkých přání. Zřídka se náhle obrodí tělo i mysl. Ke zdraví vede úzká stezka pevné vůle, pozvolné, ale trvalé aktivity, kladení jednoho malého úspěchu na druhý. Probudte se, nadějí osvěžte se a pak vlastním úsilím rozhrňte temnou oponu. Prvotní musí být Vaše snaha; je to jediná spolehlivá cesta, jíž vyjdete z bažiny syndromu chronické únavy. Vám ordinované léky a injekce jsou pomocí dočasnou, trvale tělu ani Vaší duši nedají to, co potřebují. Klíč ke zdraví máte nalézt a použít Vy sami. Budte připraveni, že přijdou četné nezdary. Neděste se, jestliže se po delším období zlepšení Váš stav prudce zhorší - berte to jako zkoušku pevnosti Vaší víry v uzdravení. Probouzejte úsměv na své tváři, rozžínajte světýlko optimismu ve svém srdci, a máte-li již víru v Pána, volejte: „Bože, prosím, shlédni na mě slabého a hříšného. Pomoz mi pochopit a nést můj kříž. Bože, jsem-li toho hoden, slituj se nade mnou. Slibuji, že Tvou lásku budu svým jednáním šířit a ostatním lidem rozdávat. Děkuji Ti za vyslyšení mé prosby, dobrotivý Pane můj.“

Obezita

Detailně popsat příčiny obezity a její rizika z pohledu výživy, výdeje sil a podle odborných (lékaři zjištěných) důvodů, toť téma na samostatnou knihu. Obezita čili otylost je nadměrné hromadění energetických zásob v podobě tuku. Vzniká obvykle směsicí různých příčin, z nichž nejvýznamnější bývá velký energetický příjem - z potravy dotyčný získá víc energie, než jí prací a další tělesnou aktivitou vydá. Zřídka je obezita jednoznačně způsobena jinou (např. hormonální) nemocí. Lékaři v současnosti umí ovlivnit pocit sytosti, který vzniká v hypothalamu - navozují ho léky obsahující sibutramin. Tato cesta ke zhubnutí má

i jistá úskalí a je vhodná jen pro vsutku velké cvalíky, kteří hubnou pod dohledem lékaře.

Nyní se nezapývejme stravou ani doporučenými sportovními či pracovními aktivitami a zeptejme se, proč jsme obézní. První odpověď, která nás napadne: „Moc jím,“ ponechejme bez povšimnutí a též druhé: „Vždyť nemám skoro žádný pohyb,“ nevěnujme pozornost. Nechejme tyto odpovědi odplynout, ztišme se a čkejme, co časem vyvstane za nimi. „Proč jsem obézní?“ Možná uslyšíte: „Jsi nešťastná, trápíš se tím, co neovlivníš, potom jsi zbytečně unavená a kila Ti přibývají.“

Z duchovního pohledu je obezita obrana. Odráží lidskou neschopnost řešit klidně a s vědomím správnosti svého konání nashromážděné problémy, podmínky a situace, do nichž se dotčný řízením osudu i vlastními chybami dostal a které se má během života naučit spolehlivě zvládat. Obézní člověk od něčeho utíká. Běží od svých trápení (v soužití s jadrně se vyjadřujícím manželem, v zaměstnání, od potíží s nedospěle se chovajícími dospělými dětmi) do světa dobrého jídla, plných talířů a sladkostí, a přitom často ani nevnímá, kolik, co a proč jí. Hlavně a „jen“ potřebuje potěšit, pohladit, zastřít určitou citovou bolest, trochu rozmělnit těžkosti života a protáhnout či zkrátit si čas jistých zkoušek. I v mysli toho, kdo jí málo a přitom je obézní, neustále vyvstává (byť si to nepřipouští) pocit nutnosti obrany. „Dokud průběh Tvého života i bytí Tvých blízkých neodpovídá Tvým představám, dotud musíš být ve střehu,“ nabádá dotčného hlava. Kvůli jejímu silnému „hlasu“ otlý neslyší šepot srdce: „Vše dobře dopadne, některé situace řešíš stále dokola. Své problémy moc rozpitváváš.“ Chyby v myšlení a jednání se projeví dysfunkcí hormonálních žláz.

Chcete-li se spolehlivě zbavit nadbytečných kilogramů, nebojujte jen s nimi. V první řadě zvládněte sami sebe. Milujte svět, jaký je, stále víc chápejte smysl svých životních zkoušek a věřte v krásu příštích dnů. Když tohle zvládnete, bude mít trvalé výsledky každé omezení stravy v objemu či v čase (odhodlání alespoň nejíst večer), které umocníte zvýšenou tělesnou aktivitou. Zhubnete, neboť odložíte, co již nepotřebujete. Přebytečný tuk je jako teplý šat, který si oblékáte, jestliže se v životě chvějete zimou nelásky a klepete strachem z prožitého či očekávaného. Když na konci zimy vysvitne slunce a přijde obrazující jaro, své teplé bundy a kalhoty odložíte. Obdobně přistupujte k odkládání přebytečných kil. Nesnažte se sundávat Vás chránící kabát, pokud venku (kolem Vás) stále ještě vládnu chlad a plískanice nedobrych mezilidských vztahů.

„Za měsíc jsou u babičky hody, určitě tam přiberu. Takže zítra začnu s preventivní odtučňovací kúrou.“ Na zahájení diety se obvykle náležitě připravuješ - v časopisech hltáš inzerci na zázračné, zhubnutí zaručující prostředky, které podporují různé celebrity a občas k článku dodáš: „To znám, to mně vloni vůbec nepomohlo.“ Též si osvěžuješ znalost

energetických hodnot jednotlivých potravin, v hlavě Ti létají samé kilojouly a pak to přijde: „Dneska začínám s dietou.“

Redukční dietou většinou o několik kilogramů zhubneš, jenže... Za prvé: když není k Tvé dietě přidružený oproti normálu zvýšený a Tobě příjemný pohyb (spalovat kilojouly častým mytím oken, dveří a podlahy je skoro duševní sebevražda), rovná se skutečný úbytek tělesného tuku asi čtvrtině shozených kilogramů. Tři čtvrtiny úbytku tělesné hmotnosti představuje během diety z tkání vyloučená voda a ztracená svalová hmota - tyto kilogramy se k Tobě velice rychle vrátí. Za druhé: jako se Ty připravuješ na dietu, obdobně se Tvé tělo připravuje na Tvou další dietu. Již Tě zná a ví, že ho výhledově budeš opět sužovat omezeným příjmem stravy, a proto má tendenci vytvářet si patřičné zásoby energie. Nezlob se na ně, vždyť jsi stejný; také Ty si něco schraňuješ na časy nouze - třeba si formou penzijního připojištění spoříš finanční prostředky k důchodu, kdy budeš mít nižší příjmy. Celkový výsledek diety? Několik měsíců po ní se ručička váhy zastavuje na stejných hodnotách jako před dietou, nebo ke Tvému zděšení Tvá tělesná hmotnost ještě vzrostla.

Nejlepší je zahájit dietu v časech bezstarostných, neboť každá léčba je pro člověka další zátěž a zhuštění jeho naplánovaných úkolů a každodenních povinností. Jenže právě v době, kdy se Ti bude dobře dařit, si na dietu ani nevzpomeneš - tím spíše, když se Tvá tělesná hmotnost bude zvolna snižovat. Tvé tělo je dobrý prognostik a má vynikající informace o tom, jaké počasí u Vás doma nyní vládne i jaká pohoda či nepohoda k Tobě v dalších týdnech přijde. Organismus dopředu pozná, jestli ještě dlouho u Vás doma bude trvat zima - neboť si oba, Ty i partner(ka), myslíte, že máte pravdu a nikdo z Vás není tak moudrý, pokorný a milosrdný, aby první ze svých pozic ustoupil omluvou: „Promiň mi to, udělal(a) jsem chybu.“ Tělo spolehlivě zjistí, že právě začalo jaro a osvěžení v mezilidských vztazích souvisejících s Tebou, a delší čas mu bude lépe. Jakmile situaci kolem Tebe vyhodnotí jako příjemnou, kilogramy samo odevzdává a již netouží po potravě ve velkém množství ani po sladkostech, kterými si nahrazuješ nedostatek partnerské či rodičovské lásky.

Přijmi svou tělesnou hmotnost (i když máš víc oblin) jako správnou, pro Tebe „pohodovou“, a budeš-li s tímto vnitřním postojem jíst normálně, zaručeně nepřibereš. „Roky jsem držela různé diety, ale mé úspěchy byly krátkodobé. Nyní jím normálně, s kilogramy nebojuji a představ si, vážím stejně jako dříve, nepřibírám. Asi tuto váhu moje tělo potřebuje.“

Ženský typ otylosti (postava vzdáleně připomíná hrušku) je pro srdce a cévy méně nebezpečný nežli velká „mužská“ břicha (muži jsou větší požitkáři). A tak ženské zápasy s nebezpečným světem kalorií jsou více snahou o krásu než cestou ku zdraví. Ženám se tuk ukládá hlavně v oblasti boků, neboť ke štěstí potřebují mít zajištěné zejména základní životní potřeby vlastní rodiny. Ženino štěstí musí mít pevný základ - rodinné

jistoty. Přehnanou touhou zhubnout a chybnými dietami ztrácíš psychickou pohodu, a proto přibíráš na váze. I výčitkami, že jsi „tlustá“, ztrácíš klid ve své mysli, a proto přibíráš na váze. Také Tebe nebavící dření za jiné rozbíjí Tvou psychiku, a proto přibíráš na váze (či hodně hubneš a všichni Ti doporučují výkrmnou dietu). Dopřej svému tělu pokoj, nezkoušej ho různými nárazovými „hurá“ akcemi nebo dietami a uvidíš, že Tvá postava bude hezká. Možná Ty s ní nebudeš úplně spokojená, ale manžel bude Tvé plnější křivky možná víc obdivovat. Miluj své tělo takové, jaké je.

S trochou nadsázky a škodolibosti by se o ženách dalo říct, že jsou obezitofobní stvoření - čili mají někdy až panický strach z obezity a jakéhokoliv nárůstu tělesné hmotnosti. Toto tvrzení ale kus pravdy obsahuje, jelikož některé ženy doslova ustrnou v dietách. Uvidí-li mlsáním pokoušený muž v ledničce nový jogurt, vezme ho do ruky, otevře a celý ho sní. A až pak řekne: „Byl dobrý,“ nebo: „Teda řeknu Ti, že ten nový jogurt za moc nestál.“ Ale žena, je-li jí doporučen a třeba na návštěvě nabídnut obdobný výrobek, si ho nejprve opatrně nabere malou lžičkou, a chutná-li jí tento nový jogurt (o těch, co běžně kupuje, už všechno „nutné“ ví), nepokračuje v jeho konzumaci, ale podívá se, kolik obsahuje kJ (kilojoulů). Usoudí-li, že výrobek je „kalorickou bombou“, odmítne ho, byť jí chutnal. Někdo sní málo jídla, a přitom je hezky zakulacený. Jiný spořádá, co mu pod ruku přijde, ledničku je lepší před ním zamykat, jenže zafouká-li silný vítr, musí si dotýčný, neboť je velmi hubený, „dávat do kapes kameny“, aby ho s sebou neodnesl. I tohle „přibírání z ničeho“ či „tasemnice v bříše“ souvisí s lidským jednáním (blíže viz str. 104 „Poruchy vstřebávání živin v tenkém střevě“).

Podstatou každého člověka je duch, jenž se navenek projevuje prostřednictvím těla, které má duši. Jak blízko jsi k Pravdě, to částečně vyjadřuje i Tvá postava a tělesná hmotnost. Pokud jsi obézní nebo naopak nezdravě hubený, je to známka toho, že buď jsi od poznání smyslu života ještě daleko, nebo sis na sebe naložil přespříliš úkolů a odpovědnosti, a abys je jakžtakž unesl, potřebuješ mít „pořádný základ“. Kdo je silnější postavy, ten obvykle bývá přirozeně dobrosrdečnější. Při rychlé chůzi do kopce sice funí jako lokomotiva, ale jinak je s ním fajn. Skutečná a silná obezita (někdy je podstatný rozdíl mezi obezitou a tělesnou hmotností, kterou žena jako obezitu vnímá) přináší četná zdravotní rizika a znepríjemňuje život, a proto je dobré na ní přiměřeně zapracovat. Aby byl úspěch zaručený, kromě menších porcí a častějšího „neobvyklého“ pohybu, si dopřej klidu a odpočín si. „Vypráhní se z vozu“ a vydrž, poněvadž dlouho bude trvat, nežli se jiní „chopí vesel“ a začnou dělat to, co pro Tebe bylo dříve samozřejmostí, jenomže činit Ti nepatřilo. Miluj sebe, miluj své tělo a vhodnými způsoby v příhodném období „bojuj“ proti tomu, co se Ti nelíbí a obtěžuje Tě. Ale přitom se nikdy neznásilňuj. Přeji pokoj duši Tvé.

Cukrovka (diabetes mellitus)

Diabetes mellitus čili cukrovka je nejčastější onemocnění endokrinních žláz. Je způsobena nedostatkem inzulínu či jeho malou účinností. Glukóza se dostává do buněk v nedostatečné míře, zvyšuje se její množství v krvi, přechází do moči a strhává s sebou vodu. Lásku máš na dosah, láska je pro Tebe připravena, ale Ty ji nevyužíváš a necháváš odplynout. Cukrovka rovná se zkreslené pojetí lásky. Dochází při ní k poruchám metabolismu tuků a bílkovin. Není-li po Tvém, ještě to neznamena, že nejsi milován. Negativní myšlení Tě dosti vyčerpává a časem už nemáš sílu nově, lépe žít.

Přijdeš-li k lékaři, jelikož máš stále žízeň, moc piješ a následně často močíš, vlastně mu říkáš, že jsi nešťastný z toho, jak se k Tobě druzí chovají. Avšak už nevidíš, kolikrát jsi při své snaze pomoci jim chyboval. Tvá slova i skutky je mnohdy bolely.

Někdy je cukrovka zjištěna při vyšetřeních prováděných v souvislosti s jinou nemocí (např. časté infekce a mykózy). Nic není náhodné. Je-li nemoc objevena v raném stadiu, tak jsi relativně méně chyboval a máš šanci vyléčit se. Když Tě postihne náhle bezvědomí, které lékař vyhodnotí jako diabetické kóma, málo sis předchozích varovných signálů těla všímal a při vidění mnohého důležitého jsi skoro slepý.

Sladší než cukr i med je láska. Upřímné pochvaly, políbení a pohlazení od toho, koho miluješ a kdo Tvé city opětuje, jsou živou vodou, která probouzí život i tam, kde ho již mnoho není a kde většinou vládne strnulost a vnitřní pláč. Pohlédneš-li s láskou na kámen a promluvíš k němu, dokonce i on „obživne“ a vytryskne z něj síla. V souznění s Tvou duší je ukryta léčivá moc kamenů a drahokamů, jež nosíš s vírou v jejich pomoc.

Rozdávej lásku. O ostatních lidech vždycky mluv i smýšlej v dobrém a s úctou. Duševně je pozvedávej a opravdu jim pomáhej (vzájemné stěžování si k ničemu nevede). Naplňuj nejenom svá přání, ale i jejich tužby.

A někdy vůbec nic nečiň ani nerad'. Mlč a dopřej druhému, aby vyjevil svůj názor, jak by postupoval, co by dělal. Pak láska, sladkost duševní i tělesná, naplní Tvůj život. Budeš ji hojně rozdávat, ale přitom jí mít stále dost. Chválit a hladit Tě bude partner či partnerka (vyspělostí charakteru jsou manželé na počátku svého vztahu rovnocenní, další vývoj záleží hlavně na nich) a nebudeš vyhledávat tolik sladkostí - a to nejen v cukrárnách, buchtách a oplatcích, ale ani v nákupech věcí, které Tě chvíli potěší, či dokonce v náruči někoho jiného. Sladkost pohlazení a chybějící cit nahrazuješ sladkou stravou (což není dobré, ale zase je to mnohem lepší, než si „pořídít“ milence či milenku). Stravou se oklameš a uspokojíš jenom krátce. Disharmonie v duši se začas projeví poruchou hypofýzy i hormonální funkce slinivky břišní.

Cukrovkou od útlého věku (I. typu, při němž je závislost na inzulinu) trpí člověk, který kdysi málo dával upřímnou lásku. V pravý čas neslyšel prosby druhých a plytce vnímal jejich potřeby, neboť byl zahlcen plněním svých přání. Sladkost, kterou v minulém zrození rozdával poskrovnu, je mu ve stravě výrazně omezena - musí se vystříhat jídel, která obsahují více cukru. Duševní sladkost - lásku rodičů - ale dostává. Celá rodina se díky cukrovce dítěte učí žít v lásce a obětovat se pro druhé. Nemoc je pro ni nadějí stmelit se. Avšak někdy se manželství zkušenoé cukrovkou dítěte rozpadne (nebo vztah - v současnosti se totiž hodně dětí rodí lidem, kteří uzavření sňatku nepokládají za důležité). Někteří muži jsou jak slabí, tak velmi sebestřední. Když soužití s ženou a dětmi po nich vyžaduje větší oběti, sobecky z něho utečou, nebo své partnerce neúnosně ztíží již tak krušný život (alkoholismem, svými přeháněnými zájmy apod.).

Diabetes mellitus II. typu vzniká hlavně u starších, mnohdy obézních lidí s výskytem cukrovky v rodině (jak už bylo uvedeno: opakování jednání, které děti viděly u svých rodičů, u nich vyvolává i podobné choroby). Onemocnění má o cosi příjemnější příznaky. K jeho léčení někdy stačí jen dieta, obvykle se při těžším průběhu podávají tablety nebo si nemocný píchá inzulin.

Otupení vnímat i správně nabízet lásku, čili duchovní příčina vzniku cukrovky II. typu, je v populaci mnohem častější. První typ cukrovky vyrovnává velký deficit lásky z minulosti (dítěte a zčásti i jeho rodičů).

Zvýrazní-li člověk své chyby ještě poté, co je u něho diagnostikován diabetes mellitus II. typu (v té době jsou jeho děti obvykle dospělé a zakládají vlastní rodiny), může nepochopená nemoc při dalším vtělení jeho ducha vyústit v cukrovku I. typu.

Cukrovkou v pozdějším věku sice trpí lidé, kteří mají sedavý způsob života, neustálé stresy v zaměstnání i v rodině, jsou obézní a kouří, jenže kromě těchto relativně běžných problémů a neřestí mají i jistý „duševní škrálop“. Cukrovka II. typu by u nich nepropukla, kdyby si druhých vážili a s úctou se k nim i k sobě chovali. Půtkami s lidmi, omezováním jejich svobody, povrchními tužbami, neplodnými snahami a dlouhodobým přetěžováním se, při němž v nich vznikaly negativní emoce, prohospodařili své síly. Přislazovali a upravovali si život k obrazu svému tak intenzivně, že jim na stáří, do času odkvítání těla, schopnost vnímat, přijímat i rozdávat sladkost už nezbyla (inzulinu mívají v těle relativní dostatek, jenže organismus na něho méně reaguje).

Zvýšil se Ti „cukr“ ? Moc se soustředíš na negativní a mysl zbytečně jitřící situace. Všímáš si hlavně toho, na čem Ti záleží, co chceš dosáhnout, a dáváš se po snadných a širokých cestách. V ostatních lidech vidíš spíše jejich nedostatky a podrobuješ je ostré kritice. Naříkáš, že nedostáváš lásku, jenomže přitom se velmi málo snažíš spatřit ji.

Snížil se Ti „cukr“ ? Byl jsi šťastný. Možná jsi vydal hodně energie, ale byl jsi obrácený k tomu, co Tě potěšilo, a dalo Ti jí víc - žena s cukrovkou II. typu píchající si inzulín byla během měsíční návštěvy svého pětiletého pravnuka velice šťastná, ale zároveň ji péče o „věčného neposedu“ moc unavila, a proto se obávala, že se běhání kolem dítěte na jejím onemocnění neblaze projeví. Veliké bylo její překvapení, když jí diabetolog při kontrole, kterou absolvovala týden po odjezdu svého „sluníčka“, pochválil za výrazné zlepšení hladiny cukru v krvi a dávky inzulínu jí snížil. Žena vydala fyzicky mnoho sil, avšak duševně jich daleko víc dostala.

Snížil se Ti „cukr“ ? Možná sis uvědomil, v čem jsi „nejsilnější“, nedůležité světské jsi počal opomíjet a správně jednáš. Možná jsi povzbuzoval a chválil jiné tak, že se divili a mezi sebou si povídali, co že se to s Tebou (krásného) stalo. Možná sis uvědomil, že všeho máš dostatek a opravdu k lásce ses konečně přimknul.

Hold vzdejte cukrovkáři, jemuž se již delší dobu snižuje vysoká hladina cukru v krvi a lékař mu stabilně ubírá dávkování inzulínu. Úprava hormonální funkce slinivky břišní dotyčného je známkou, že dobře žije a vychází vstříc druhým i potřebám svým. Jestliže chodíš na pravidelné kontroly hladiny cukru v krvi, výsledky vyšetření Ti mohou dost pomoci, neboť jsou spravedlivým vysvědčením Tvého chování i smýšlení.

Chovej se moudře, abys svůj životní příděl lásky a sil brzy nevyčerpal. Nejen pracuj, ale i odpočívej. Nejen druhým se obětuj, ale i sobě radost dávej. Nejen materiálních věcí užívej a světskými možnostmi se těš, ale i duševně jdi vpřed a v pohledech na život i lidi zraj.

Smysluplně naplňuj své dny. Nechtě všechny Tvé myšlenky jsou příjemné jako osvěžující vánek. Ať Tvá slova druhé povzbuzují a smývají bol stejně jako přírodu očišťující jarní déšť. Každý Tvůj čin budiž prozářen optimismem. Pokoj, lásku a naději rozdávej svým životem všem.

Poruchy hormonální činnosti vaječnicků a varlat

Spojením vajíčka, jež k oplodnění připravuje jeden z vaječnicků, a jedné z mnoha milionů spermií, které produkují varlata, vzniká nový život. Pohlavní endokrinní žlázy vyjadřují ženskou a mužskou tvořivost a odrážejí plodné, přeháněné či něčím potlačované konání dotyčné(ho). Aby nový život vzklíčil a v těle ženy se potřebný čas udržel, vyvíjel a zrál, k tomu je nutná též účast hormonů, které tyto žlázy vytvářejí.

Ve vaječnicích se tvoří estrogény. Určité množství těchto ženských pohlavních hormonů produkuje i kůra nadledvin a tuková tkáň. Dostatek estrogenů dosvědčuje, že dotyčná zvládá v akceptovatelných mezích svou roli partnerky muže a matky.

Působení estrogenů může (ale nemusí) podporovat rozvoj rakoviny prsu nebo dělohy. Dochází k tomu tehdy, je-li žena nepřiměřeně závislá na (nejen svém) muži (čili chce-li se moc líbit jiným) či přehání svůj vztah k dětem - chybně za ně mnohé dělá, a pak je ze svého přetížení zoufalá a zlobí se.

V případě potíží s udržení miniaturního lidského zárodku v děloze je na vině další ženský pohlavní hormon - progesteron, jehož tvorba se liší od potřeb těla. Progesteron vzniká ve žlutém tělísku vaječnicků a po dobu těhotenství i v placentě. Tvorbou progesteronu žena říká: „Teď je vhodný čas, abychom měli dítě. Věřím, že se narodí do dobrých podmínek a že mu s manželem zajistíme vše potřebné," nebo: „V současnosti otěhotnět nechci, cítím se bez náležité opory a ohrožena." Co se týká ohrožení, to je někdy vyvoláno hektickým jednáním dotyčné. Má-li žena sklony neudržet plod (menstruace se u ní již několikrát velmi opozdila, těhotenský test podával nadějnou zprávu, jenže za jeden až tři týdny bylo vše jinak a silnou menstruací její naděje skončila), je příčina buď v jejích obavách a rozechvělém nitru, nebo na její endokrinní systém nepříznivě působí její velká činorodost. Mnoha dočasně neplodným ženám chybí mentální (nejlépe vírou v Boží ochranu vytvářený) ochranný štít proti zlu (a tudíž v těle měď).

Ve varlatech vznikají mužské pohlavní hormony - androgeny, z nichž nejdůležitější je testosteron, který udělá z chlapců chlapy. Je výrazem mužské síly, která ale má být využívána kultivovaně. Sílu do života potřebují rovněž ženy (jejich tělo získává androgeny z kůry nadledvin, v níž se též tvoří). Co dělá přebytek androgenů se ženami, je popsáno na str. 264. Podobné se děje s muži - když mají přebytek testosteronu, hrubě mluví a nepříjemně „tvrdě" jednájí. Testosteron je nezbytný pro správnou tvorbu spermií. Spermie, která projde bez úhony až do vaječnicků, kde je pro ni připraveno vajíčko, ukazuje, že si dokáže (stejně jako její tvůrce) poradit s různými nástrahami, neboli říká, že muž ženu, s níž se pohlavně spojil a oplodnil ji, ochrání a při výchově dítěte jí bude oporou. Škoda, že tyto duchovní předpoklady dokáže pouze málo mužů dovést k optimálnímu naplnění.

Jsou-li spermie nezralé a málo pohyblivé, je většinou strnulý, méně odpovědný nebo využíváním materiálních výtvorů a prací zahlcený muž. Mnoho mužů je až nezdravě bezstarostných. Užívají si intimních rozkoší, aniž si uvědomují, že pohlavní život slouží hlavně pro udržení a zkvalitnění lidského rodu.

Hormonální překážky oplodnění a donošení plodu obvykle mladému páru ukazují, že ještě není ten pravý čas zplodit dítě. Naznačují, že jeden z páru nebo oba partneři jsou sice schopni mít děti, ale na druhé straně ještě společný život nezvládají natolik, aby do něho přibyl jejich potomek.

Když toužíte po dítěti, je rozhodující láska a k ní víra (že právě přijde ve správný čas). Lidé potřebují lásku a ženy pak lásku umocněnou na druhou. V manželství, i v „moderním“ nesezdaném vztahu je nejdůležitější láska mezi Vámi. Spokojený život vytváří láska, kterou si prosycujete celý (a každý) den, chvíle odloučení i společné okamžiky. V dokonalé harmonii tělesné i duševní jděte životem, a pak se lehce naplní, co pro svůj další růst potřebujete i po čem toužíte.

Nádory, hlavně žláz s vnitřní sekrecí

Obecnou duchovní příčinou vzniku nádoru je dlouhodobější soustředění se na chybné a nepodstatné. Druzí nám ztrpčují život, ale to naše zdraví neohrožuje. Nemoc přichází, nedokážeme-li optimálně reagovat, rozhodovat se a konat v nelehkých podmínkách, které nám ostatní lidé vytvářejí svými chybami. Nádor je kumulací našeho lpění, omylů i strachu.

Zhoubné (maligní) nádory vyjadřují, že nemocný s velkou nespokojeností prožívá své závislosti (na dětech, rodičích, partnerovi, penězích či na svém postavení v zaměstnání). Má pocit, že zejména druzí mu kazí plány, brání v úspěchu, moc omezují jeho touhy nebo trpí, neboť nedají na jeho „moc dobré“ rady. Zhoubný nádor (člověk, v jehož těle vznikl) ničí okolní tkáň (by nejráději některé lidi „vymazal“ ze zemského povrchu), zakládá dceřiná ložiska - metastázy (měl problémy v minulých letech se stále se zvyšujícím počtem lidí) a negativně působí na celý organismus (svým chováním záporně ovlivňoval okolí, což si leckdy - nyní chorý - ani neuvědomoval).

Nezhoubné (benigní) nádory ukazují, že se dokážeme zničit i sami. V druhých nespátřujeme hlavní zdroj svých potíží, ale zároveň si po svém štěstí úplně zbytečně šlapeme. Z toho, že se smějeme výjimečně, avšak smutní jsme a depresím podléháme pravidelně, jsou také nešťastní naši blízcí (nezhoubný nádor utlačuje okolí). Benigní nádor je zhmotněním méně závažných, duši tolik neohrožujících chyb v jednání a smýšlení.

Objeví-li se nádor (či závažná nemoc) a jeho (její) neblahé účinky pustoší tělo asi do 33 let, umožnily mu (jí) vzniknout hlavně chyby napáchané v minulosti (před současným životem). U dětí jsou nádory záležitostí vysloveně osudovou. Dořešuje se jimi minulost dítěte a také jeho rodičů. Od puberty do uvedené věkové hranice (33 let) zjištěný nádor (či vypuknutá závažná nemoc) je též splátkou minulosti, kterou bylo možno správně žitou přítomností zmenšit-to se ale, ke škodě všech, nestalo. Nádor buď vůbec nemusel vzniknout, či místo maligního novotvaru mohl být „jen“ benigní.

Někdy je hranice mezi zhoubou a ještě šancí velice křehká. Ačkoli to rozumu připadne jako nesmysl, lze někdy v údobí mezi odebráním

vzorku (tehdy je pokora a touha po Boží pomoci v člověku obrovská) a jeho vlastním vyhodnocením charakter nádoru kladně změnit. „Bože, zhřešila jsem proti lidem i proti svému životu. Upřímně toho lituji a pevně si umiňuji, že se polepším. Prosím Tě, jsem-li toho hodná, dej, ať výsledek mého vyšetření je příznivý. Děkuji Ti zato, dobrotivý Pane můj.“ Tuto prosbu říct jen jednou a ještě k tomu hlavou nestačí, avšak lidi, kteří nevěří, ale kají se a upřímně se snaží zlepšit, má Bůh nejradši.

Nádory hypofýzy (podvěsku mozkového) postihují lidi panovačné, konfliktní, pragmatické a málo projevující své city i nedostatečně slyšící nevyslovené prosby druhých. Nádory štítné žlázy nebo příštítných tělísek dávají prostor k přemýšlení a zklidnění osobám, které jsou houževnaté, nezdravě ctižádostivé, věčně nespokojené a jež na světských statcích či blízkých lidech hodně lpí. Nádory slinivky břišní sužují jedince racionální, méně laskavé, hledící si spíše sebe a vlastních cílů, či v jádru dobré lidi, kteří ale nesprávně velmi odsuzují špatně se chovající osoby a skupiny. Nádory nadledvinek se objevují u lidí, kteří ovládají jiné, či naopak sebou nechávají „vláčet“ (konat, jak se druhému zlíbí) a citově pramálo zvládají svůj život. Nádory vaječníků a varlat si léčí ženy a muži s nesprávným názorem na rozmnožovací funkci (ne pro sex, ale hlavně pro vznik nového života pohlavní žlázy slouží) a také ti, kteří život ve dvou „zavrhlí“ a příslušníky opačného pohlaví „nechtějí ani vidět“, neboť jim nic hezkého do života nepřinesli. Nádory pohlavních žláz postihují lidi, kteří kvůli různým problémům a životním konfliktům zapomněli na radost, kterou jim partner a druzí lidé přinášeli, nabízejí a mohou dávat i v budoucnosti.

Správně využívej svobodu myšlení, rozhodování a konání, která Ti byla dána. Když to dokážeš, nedáváš nádoru šanci. Hrášek se na svislé stěně neudrží. Stejně tak nádor nemůže ve Tvém těle vzniknout, pokud správně směřuješ od pozemského k duchovnímu (neboli kolmo stoupáš vzhůru). Na vodorovné rovině hrášek klidně stojí. Možná se v průběhu života v Tvém těle objeví nějaká drobnost, kterou by bylo možno nazvat nádorem, avšak nikdy nikdo na ni nepřijde a vůbec Tě nebude zdravotně omezovat. Dostane-li se hrášek na šikmou plochu, rozjede se dolů. Když nezvládneš několik důležitých životních zkoušek a příčiny svých neúspěchů budeš vidět v druhých, vytváříš dobré podhoubí pro vznik nádoru a jeho rychlý růst.





Vždy se ovládej. Nejen sebe chápej, ale i potřeby druhých vnímej. Neprosazuj ustavičně svou a zároveň se svojí pasivitou nenechej zatlačit do kouta. Svůj význam pro tento svět umocňuj svým správným jednáním i optimistickým smýšlením. Nalezni rovnováhu mezi pokorou, odevzdáním se Bohu a tvůrčí aktivitou.

Neboj se, protože Tvůj Otec i život miluje každého. Lásku rozdávej podobně jako on všemu a ona se posléze, v čas pro Tebe příhodný i v potřebné formě a míře k Tobě vrátí.

Jsi strůjcem nového života. Vytváříš nový, lepší svět. Morálně, mravně a s úctou přistupuj ke všemu, co je se stvořením, plodností a budoucím růstem spojeno.

V lásce se člověk rodí, s láskou se na člověka, který opustí tento svět, vzpomíná. Též údobí mezi zrozením a smrtí naplňuj denně, vteřinu po vteřině, láskou. Buď vzorem pro tento svět a jeho nadějí.

OPĚRNÝ A POHYBOVÝ SYSTÉM

Zvětšená kyfóza a lordóza páteře, skolióza, kyfoskolióza - občasná ranní ztuhlost - akutní a chronické lumbago (bolesti v bederní oblasti, „houser“, „hexenšuš“), bolesti v kříži vyzařující až do dolních končetin (výhřez meziobratlové ploténky, kořenový syndrom, „išias“) - bolesti páteře (zejména bederní) z důvodu její chybné statiky, luxace kyčlí - osteoporóza - osteomalacie - Scheuermannova nemoc - ztuhlost a bolesti svalů podél páteře v oblasti hrudních obratlů - Bechtěrevova nemoc - blokády krční páteře (a růstu k Bohu) - bolesti ramen, artróza ramenního kloubu, „zmrzlé rameno“ - entezopatie, „tenisový“ loket - syndrom karpálního tunelu, „brnění“ horních končetin - revmatoidní artritida - artróza palce ruky (rhisartróza), artroplastika, Dupuytrenova kontraktura - studené končetiny - dna - osteoartrózy (spondylartróza, koxartróza, gonartróza) - otoky kolen a kotníků - kulhání (klaudikace), křeče v lýtkách - zánět, natržení a zkrácení Achillovy šlachy - distorze hlezenního kloubu (podvrtnutí kotníku) - bolesti paty, ostruha patní kosti - vbočený palec, kladívkové prsty na nohách - podélně a příčně plochá noha, zborcení nožní klenby - metatarsalgie, zvětšování průměrné velikosti nohou žen i mužů - myozitida, burzitida, torticollis - svalová atrofie a hypertrofie - pružná kostra dětí a její ztuhnutí ve stáří - omezení hybnosti zraněním, zlomenina kosti - osteomyelitida, nádory a rakovina kostí - amputace končetiny, palec na noze - transplantace kostní dřeně.

Člověk chodí vzpřímený, neboť si, na rozdíl od vývojově nižších tvorů (zvířat), uvědomuje (či spíše má lepší možnost si uvědomit) svou spjatost s vyššími světy. Člověk je nejvyšším propojením hmoty a ducha na Zemi.

Kosti jsou oporou a základem (nejen) lidského těla. Nesou všechny orgány a tkáně. Svým zdravotním stavem a strukturou vyjadřují, jak zvládáme podstatné životní děje a jestli své životní dílo budujeme na pevných základech. Někteří lidé si dům, vlivem zkresleného smýšlení, postaví na velmi měkké půdě a pak jsou z průběhu svého života nešťastní a diví se, že je ostatní příliš nevyhledávají. Ono také komu by se chtělo jít močály a bažinami, v nichž si občas někdo své dílo vybuduje. Jedinec s upřímným srdcem, skromný a pracovitý si postaví dům na dobrých půdách. Stává se, že v současnosti hodná osoba je kvůli své chybné minulosti umístěna v nynějším životě na půdách nestabilních a v oblastech, kde stále hrozí nějaké nebezpečí - má těžký život. Avšak hodný člověk svým příjemným teplem vysuší močály i bažiny, které vznikly ze slz i reakcí lidí, jimž

kdysi ublížil slovy a skutky, a k úžasu druhých žije spokojeně v komplikovaném partnerském vztahu, nebo za podmínek, které by většina lidí nevydržela a utekla z nich. Kdo zvládá těžký život a chápe ostatní, ten mívá zdravé, pevné kosti (byť v jistém údobí života byl třeba velice nemocný).

Příčně pruhované - kosterní - svaly tělem pohybují. Stažení každého svalu (dále rozeznáváme svaly hladké a sval srdeční) je zdrojem pohybu (ruky, stravy ve střevě či okysličené krve pumpované srdcem do celého organismu) a síly. Svaly nám umožňují realizovat naše záměry. Svalová onemocnění a trvalejší svalová únava odrážejí přemíru pohybu nebo nezdravou pasivitu. Někdo je nadměrně aktivní, vede život, při němž se málo ohlíží na možnosti těla, běžně plní několik úkolů naráz a také si dokazuje, že něco umí a ještě nepatří „do starého železa“ (muž obvykle sportem, žena závody v uklízení). Jsou i opačně se chovající lidé, kteří, snad aby něco nepokazili, své tělesné aktivity tlumí a radši (marně) čekají na zázrak, než aby se dali do řešení potřebného (a do pohybu). Svaly realizují nejen pohyby, které popisuje a zkoumá fyzika. Přispívají též k pohybu myšlenek a k radostnému zření všeho kolem.

Sval se upíná na kost šlachou, což je tuhý vazivový pruh. Šlacha spojuje. Je-li dynamika jednání člověka nepřiměřená a jeho pracovní aktivity zabírají i většinu prostoru, který je vymezený pro potřebný odpočinek, tělo protestuje problémy se šlachami.

Člověk mění svět, ale současně se ho tentýž svět snaží (pozitivně, či k horšímu) utvářet. Míra správného zvládnutí obsahu slov tolerance, potřeby osobní i druhých, pokora a přizpůsobivost se odráží na zdravotním stavu kloubů. Mnohdy jde člověk dlouho, kudy chce, aby po čase zjistil, že chyboval. K poznání, že jsme se mýlili, dospějeme většinou dost pozdě (což se projeví třeba již vážnějšími onemocněními). Kdo odhalí své chyby brzy a počne je napravovat, toho tolik útrap nepotkává. Každý se sice snaží svými činy více či méně konat dobro, avšak v zrcadle času se jednání mnohých ukazuje jako dobro dočasné, prospěšné někomu, ale jinému spokojenost beroucí.

Málokdo se dokáže podívat na situaci, již právě prožívá, z více stran, též očima svých bližních i z pohledu obecného dobra. Proto i málokdo má po celý život relativně zdravé - většími následky celkového stárnutí nepoznamenané - klouby. Své životní zkoušky chvályhodně vyřešíš, když si vyslechněš pár různých názorů na danou věc či nedorozumění dříve, než se do jejich obstarávání či řešení pustíš. Tohle máš dokázat při setkáních s jinými lidmi, a přitom mnohdy sám nechápeš, co je pro Tebe dobré a otáčíš se na špatnou stranu. Co je ve světě moderní a ceněné, to Ti obvykle život zkomplikuje. Méně mít, znamená šťastněji žít. Pokud budeš na světských věcech a rovněž na své rodině záviset (či spíše přijímat je)

přiměřeně, ve Tvé duši zavládne pokoj a nebudeš jako mnozí ustavičně nespokojeně brblat.

Chrupavky, pokrývající povrch kostí v kloubech, tlumí nárazy - naše fyzické a také duševní i mravní pády. Nikdo není dokonalý, každý z nás chybuje, a proto nám Bůh, který je láska, dal prostor a čas si své přešlapy uvědomit. Chrupavka je měkký, ale zároveň dostatečně vysoký polštář, na něhož spadneme, když občas zakopneme. Je tolerancí, kterou nám Bůh poskytl - malé chyby můžeme bez zastavení nemocí a neúspěchem učinit. Zakopnout můžeme i trochu více, je-li hlavním impulzem našeho nesprávně podávaného, ale upřímně myšleného jednání láska k bližnímu. Asi krajně nespravedlivé by bylo, kdyby v životě platilo: „Za hřích smrt.“ Smrtí je zde míněn skon duchovní: „Odvrátíš-li se jednou od Pána, už Tě nebude znát," takže spravedlnost se zrodila v lidském mozku, Kristovo jednání nás učilo jinému. Nejen kdo moc chybuje, ale i ten, kdo málo miluje, má opotřebovanější chrupavky a horší klouby, neboť v nich není dostatek kloubního mazu - pochopení druhého a jeho milování takového, jaký je.

Kde se často opakují pády a mylné pohyby, tam ani milost chrupavky nestačí a přichází nemoc doprovázená kamarádkou bolestí.

Zvětšená kyfóza a lordóza páteře, skolióza, kyfoskolióza

Páteř je nejen osou lidského těla, ale také osou a odrazem duševního vývoje daného jedince. Kmen člověka je zakořeněn v jeho vitálním centru - v pánvi - a končí u lebky. Stav páteře vypráví o duchovním růstu člověka. Ukazuje, do jaké míry pochopil a jak správně využívá svůj pozemský život, zda již naslouchá vnitřní touze poznat svou podstatu, nebo se zatím spíše „zahrabal“ do materie, má plno důležitých starostí, velkých plánů a ustavičně málo času. Veškeré deformace a odchylky od správného tvaru při pohledu zepředu přímého (nejmoudřejší a nejkratší cesta všech lidí vede od materie rovnou k Duchu), z boku dvakrát esovitě prohnutého (někdy je vhodné držet se vzadu a ovládnout svoje chtění, jindy příkladným chováním ostatní „přeběhnout“) páteřního sloupce obratlů odrážejí chyby při řešení různě složitých zkoušek, které potkávají člověka každodenně.

Zvětšenou lordózu krční páteře (větší vztyčení, až ztopoření hlavy) lze vyzpozorovat u lidí, kteří přeceňují svou důležitost a nosí „nos nahoru“. Svě schopnosti považují za výborné, ale u ostatních už obdobnou moudrost (třeba v jiných oblastech života) neshledávají. Osoby se zvětšenou lordózou krční páteře jsou možná úspěšné a inteligentní, ale v jejich blízkosti obvykle nebývá dobře - místo příjemného tepla ucítíš chlad, strohost a nabudeš dojmu, že vlastně nic neumíš.

Střídající se konvexní a konkávní vyklenutí páteře při pohledu z boku jsou důležitá pro její statiku i potřebnou dynamiku. Duchovní cesta bývá nesmírně obtížná. Člověk si během poznávání tajemství života potřebuje občas odpočinout. A tak někdy odbočí z cesty, chvíli (pár týdnů až let) oddychuje, aby pak odpočatý a na další putování se těšící ztrátu dohnal. Do cíle nemusíš dojít první; hlavní je, aby ses opravdu směrem k cíli vydal a jednou do něho slavně došel.

Vyklenutí páteře směrem dozadu (pokud se na ni díváme z boku) se nazývá kyfóza a v hrudní oblasti je přirozené. Dokážeš-li nejen poctivě pracovat, ale také druhého ocenit a zaslouženě se s úctou sklonit před jeho umem a vlastnostmi, přispíváš ke svému zdraví. Avšak někteří lidé úctu k druhým zbytečně přehánějí a sklánějí se i před osobami, které na duchovní cestě předcházejí a svými vlastnostmi mohou leckdy učit. Kvůli zvětšené kyfóze hrudní páteře chodí shrbeni jedinci, kteří po celý dosavadní život podléhali druhým a raději uhýbali (i prospěšným) výměnám názorů. Přílišnou pokorou, již lze nazvat spíše neprůbojností a slabostí, hrbí své tělo k zemi, tak jako předtím dlouhodobě až nezdravě skláněli svého ducha.

Opačným důvodem zvětšení hrudní kyfózy je nebrání ohledu na jiné lidi v některém předchozím životě. Někdo je postižen velkým tělesným shrbením, aby se učil poznávat moc kouzelných slov a vět (např. děkuji - prosím - odpusťte mně, byla to má vina). Člověk s „hrbatými zády“ je ostatními mnohdy přehlížen a jeho zvětšená hrudní kyfóza mu dopomáhá k pokoře, kterou v minulosti neznal. Važ si druhých a buď smířený s ranami, jež Ti způsobí. Další informace viz Scheuermannova nemoc str. 291.

Další lordóza sloupce obratlů je v bederním úseku. K jejímu fyziologickému zvětšení dochází v těhotenství, naopak patologické je u osob velmi obézních. Velké břicho, zejména u mužů, je známkou jisté požívačnosti a nezdravého ukájení smyslů. V menší míře tohle platí i v případě, když je dotyčný v životě dost nešťastný, či pracovně ustavičně přetížený - přejídáním si chybně „vyvažuje“ své boly a zapomíná na „kopce“ úkolů, které před ním stojí.

Jestliže se na páteř podíváme čelně, měla by být přímá. Jistá odbočení (oddych i občasná chvályhodná, jenomže mírně přeháněná snaha) její zdraví neohrozí a k životu patří (zakřivení dopředu a dozadu lordózami a hrudní kyfózou jsou fyziologické), avšak je-li páteř zdravá, není vychýlená do strany. Tvá páteř se kříví do strany, pokud při svém konání a rozhodování upřednostňuješ jednu ze dvou (jsou-li vhodně užívány) rovnocenných cest k Poznání. Stranové vychýlení páteře se nazývá skolióza a je zřejmé, když se někomu podíváš na zádech na trnové výběžky obratlů, které se rýsují pod kůží.

Skolióza může být vrozená, způsobená různými nemocemi páteře a nervů, avšak nejčastěji ji vyvolává tuhnutí posturálních a ochabování fázických

svalů zad, hrudníku a břicha. Sval zabezpečuje pohyb. Naše usilování o nedůležitost, a naopak podstatného si malé všímání podporuje (pro páteř neblahé) sklony posturálních svalů pracovat do úmoru i tendenci fázických svalů lenořit, jakmile po nich nikdo nic nechce.

Páteř se jako luk vychyluje doprava, vládne-li člověku mocně rozum (a levé rameno má oproti pravému níž), doleva ji pak naklání zbytečné rozpítávání problémů a strachování se prakticky o vše (a dotyčný mívá níže „posazeno“ pravé rameno). Skolióza páteře značí vychýlení jednání i myšlení dané osoby k jedné, či k druhé straně - buď vše až moc prožívá a řeší převážně citem (a s obavami), nebo potřeby jiných přehlíží, je nezdravě pragmatická a ve svých rozhodnutích nekompromisní. Také přemírou citu a nerespektováním zdravé logiky můžeš natropit spoustu hloupostí a nedorozumění. Budeš-li oslavovat rozum, ztvrdne Tvé srdce, zchřadne vnímavost, něha a do pozadí zatlačíš svůj cit.

Vše v životě i na tomto světě je v rovnováze. Dáš-li ve svém jednání přednost některé z rovnovážných složek, promítne se nerovnováha brzy na Tvém těle. Oblouk skoliózy, která velmi nepříznivě působí na meziobratlové ploténky a zvyšuje riziko jejich onemocnění i vyhřeznutí, se tělo snaží vyrovnat a oblouk přechází v jedno nebo dvě esíčka. Z duchovního pohledu je nejsnáze léčitelná jednoduchá skolióza (do oblouku). Esíčka páteře naznačují, že určitá snaha napravit skoliózu byla, jenže probíhala jen v rovině energetické (cvičením) a materiální (zlepšeným jídelníčkem a obvykle užíváním doplňků stravy). Po zlepšení stavu páteře a ukončení léčby najel nemocný do „starých kolejí“ (místo aby se věnoval nikdy nekončící prevenci), a co pracně získal, to obvykle rychle ztratil.

Naložení fůry obav (čili negativního citu) na pravé rameno a jeho poklesnutí, či zavalení levého ramene „horou“ plánů načrtnutých rozumem a ztuhnutí šíjových svalů i horní části trapézového svalu se promítne i na postavení pánve. Dojde k zešikmení její polohy (níže je většinou opačná strana než u ramen), objeví se tendence „povytažovat“ krček stehenní kosti z kyčelního kloubu a mírně stehenní kost pootáčet - to se projevuje na oddalování špiček a přibližování pat nohou při chůzi. V pánvi jsou umístěny pohlavní orgány, čili symboly ženství, nebo mužství a centrum vitálních sil člověka (tyto síly jsou získávány hlavně stravou a předávány tělesným propojováním muže a ženy při intimním styku). Vše uvedené napovídá, že vznik skoliózy je těsně spjatý s tím, k čemu se přimkneme i dáme ve svém životě větší prostor (a možnost růst) a co lehkovážně opomíjíme (a chřadne). Z duchovního hlediska je snáze odstranitelnou potíží skolióza, u níž je pokleslé pravé rameno - cituplní, byť někdy své cítění nezdravě umocňující, lidé jsou ke slově o lásce, odpuštění a milosrdenství víc nakloněni než spíše účinkům masáží a cvičení věřící pragmatické osoby, které mívají níž levé rameno.

Výraznější skoliózy u dětí odrážejí předešlý, v něčem jednostranný, vývoj ducha dítěte (před tímto zrozením). Duch se příliš přiklání k materiálnímu a smyslovému (dítě má o cosi níže levé rameno - podrobněji kniha „Dar zdraví“ str. 143), nebo naopak vše moc prožíval, zbytečně lkal a ustupoval (a níže je pravé rameno dítěte). Vhodnou výchovou a tělesným cvičením lze mladý, zatím dobře ohebný stromek narovnat tak, aby v dospělosti vynikal krásou a světu dával kvalitní zdravé plody. Je pouze třeba, aby šlechtitelé - jeho rodiče - věnovali patřičnou pozornost a úsilí výchově dítěte i podmínkám, v nichž vyrůstá a které významně ovlivňují kvalitou svého manželství. Pokud rodiče upadnou po prvních výchovných nezdarech do fatálního „nejde to“, jsou jejich další pokusy o léčbu skoliózy u jejich dítěte spíše utvrzováním se v mylném přesvědčení, že skoliózu nelze kladně ovlivnit (a potomka náležitě vychovat). Vždy věř v možnost pozitivní změny a zároveň buď připravený, že cesta k ní bude obtížná a dlouhá.

Kyfoskolióza je abnormální zakřivení páteře jak do strany (skoliózou), tak dozadu v hrudní části (velkou kyfózou). Při větším rozsahu negativně ovlivňuje činnost plic a srdce. Komu jsi nedal dýchat, ke komu jsi byl kdysi až krutý (a možná v současnosti na „vlastní kůži“ obdobné jednání od partnera zažíváš)? Komu jsi vzal radost ze života? Koho jsi a čím na dlouho ponořil do šedi smutku? Co bylo, to již nezměníš. Nehřeš více a dobrý k lidem buď. Pokud vyzdravíš na duchu, neztratíš radost v duši ani v nelehkých podmínkách a přidáš-li k tomu pravidelná tělesná i dechová cvičení, potom se Tvoje osudové postižení (kyfoskolióza je vrozená vývojová vada) bude s přibývajícimi lety spíše mírnit, anebo se alespoň nebude dále zhoršovat.

S láskou a vytrvalostí dokážeš zázraky. Láskou napravuješ, co vzniklo odklonem od lásky (obvykle nedostatkem citu projevovaného i vnímaného). S mírností ovečky projdi ponurou minulostí, kterou sis po jistý čas vytvářel. Na své cestě za zdravím buď trpělivý, neboť logicky určitou dobu potrvá, než bude šed' minulosti světlem přítomnosti dokonale prozářena, než bude láskou vymetena ze všech koutů Tvé duše. Pokud řešíš těžké a bolestné se srdcem na dlani a s přiměřenou pomocí „zdravého selského“ rozumu, potom vše v minulosti Tebou nezvládnuté zvolna odchází a již se nevrací. Koho srdce trvalou láskou hoří, ten nejlepší ochranu proti všem nemocem i nástrahám světa má. Koho srdce trvalou láskou hoří, toho opěrný a pohybový aparát léčí sám Bůh a Panna Maria (jelikož Matka je svým dětem, podobně jako Otec, vždy nablízku).

Občasná ranní ztuhlost

Každému onemocnění, jež je doprovázeno bolestí, předcházejí četná varování. Jedním ze signálů, že narušuješ rovnováhu výdeje a příjmu sil i lásky, je občasná ranní ztuhlost. Probudíš se, sundáš nohy z postele a ještě napůl spící zjistíš, že jsi „celý ztuhlý“. Sedíš na kraji postele, 282

žádnou konkrétní bolest necítíš, ale současně je Ti jasné, že dnes nebudeš schopen velkého výkonu. Již několik minut po probuzení Ti chybí chuť do života, ačkoli máš být díky spánku odpočatý, plný elánu a optimismu.

Ráno jsi ztuhlý, protože nový den začínáš stejně chybnými myšlenkami a plány jako včera. Znovu zamýšlíš usilovat o málo důležité, zase hodláš tvrdohlavě jít za svými představami a potřebám těla i duše věnovat minimální pozornost. Dopřej si pár dnů odpočinku. Doplň si vitální síly změnou obvyklého denního rytmu a obrácením se k tomu, co Tě pohladí po duši i tělu je prospěšné. Podívej se na své rodinné a pracovní problémy, které před Tebou v posledních dnech vyvstaly, také z jiné stránky. Trochu pootoč směr pohledu na ně, neboť k nalezení optimálního řešení málokdy postačí pouze jeden názor a Ty přece chceš, aby se Tebe dotýkající nedorozumění správně vyřešila.

Nové výzvy řeš nově. Nepouštěj se do nich ani jako hladový do jídla, ani před nimi bojácně neustupuj. Rozvážně uchopte, co k Tobě připlulo řekou času, a věř, že jsi schopen dané úkoly úspěšně vyřešit. Zmapuj, co má být jednoznačně dílem Tvým a čemu máš pouze přihlížet. Co patří Tobě, do toho se iniciativně pusť, a co je výzvou pro druhé lidi, to ponechej jim (ač jsi to doposud běžně za ně dělal). A ušetřený čas věnuj (konečně) sobě.

Ranní ztuhlostí svalů a kloubů Tě někdy tělo upozorňuje, že ho nadměrně zatěžuješ nekvalitní stravou, nevhodnými nápoji a Tvá pohybová aktivita nerespektuje jeho možnosti, nebo je mizivá a jednostranná.

Na prahu dne znavené tělo Ti říká: „Nepokračuj v nastoupené cestě, jinak brzy poznáš nemoc. A myslí i na své stáří (ačkoli je ještě daleko). Když budeš svůj organismus nadále svými požitky i aktivitami přepínat, službu Ti asi postupně vypoví klouby, hlava a srdce. Měj se rád.“

Vnímej, co Ti život chce dát i co a také proč Ti bere (nepřišel jsi k obdobnému náhodou neprávem?). Věď, že vše, co se kolem Tebe děje, je pro Tebe (nebo pro někoho z Tvých blízkých) dobré a zušlechťuje Tvůj (i jejich) charakter.

Během svého života se setkáš s rozmanitými problémy. Nejsi na ně sám. Víc poslouchej své nejbližší, rady přátel i spolupracovníků a snaž se pochopit, k čemu Tě nabádají (třeba tím, že většinou mlčí). Pozorně vnímej lidi a začas ve svém nitru možná uslyšíš dobrotivý Boží hlas.

Akutní a chronické lumbago (bolesti v bederní oblasti, „houser“, „hexenšuš“), bolesti v kříži vyzařující až do dolních končetin (výhřez meziobratlové ploténky, kořenový syndrom, „išias“)

„Rychle jsem se sehnul, a od té chvíle mě velice bolí bederní páteř.“ „Zvedal jsem pytel a ‚luplo‘ mně v zádech.“ „Zavazoval jsem si tkaničku u bot, otočil se na manželku, která na mě volala a teď se nemohu narovnat a bez bolesti pohnout.“ Toto jsou nejčastější vysvětlení vzniku obtíží osob se silnými akutními bolestmi v bederní oblasti a kříži. Páteř je předtím sice občas mírně pobolívala, ale proč na ně přišlo právě tohle? A jako naschvál v době, kdy je to pro ně nejméně vhodné, vždyť ještě potřebují zajistit to a to i zajet onam. „Proč zrovna mě a právě teď bolí záda?“

Ptáš se proč? Menším varováním a problémům s páteří i svaly, které mají v oblasti beder a kříží tendenci tuhnout, jsi nevěnoval pozornost, a proto logicky sílily. Zastavení, jehož se Ti nyní dostalo, vytváří prostor, abys zvýraznil péči o sebe (možná jsi všechno rozdal dětem a Tobě samotnému nic nezůstalo), nebo abys věnoval náležitou pozornost jiným, obvykle svým nejbližším, které jsi v poslední době asi zanedbával (Tvá žena není Tvou služkou, nýbrž květinou, o níž máš pečovat a chválit její klady i krásu). Nevhodný pohyb často spojený s rotací a úklonem trupu, jenž Ti způsobil náhlou bolest v bederní krajině - lumbago (lidově „housera“, „hexenšus“), byl jenom první kapkou, kterou přetekl (či se dokonce převrátil) pohár únosnosti a odolnosti Tvé trvale přetěžované páteře.

Při akutním lumbagu nejde vždycky o výhřez meziobratlové ploténky a nedochází k mechanickému útlaku nervového kořene. První malí „houseři“, které poznáš, jsou obvykle následkem svalových spasmů. Dřinou, málo úspěšným obětováním se za druhé nebo sobeckým viděním pouze vlastních zájmů se zrychlí Tvé reakce, ztvrdneš v jednání i úvahách. Svě potíže budeš řešit silou a budeš se snažit mít je rychle za sebou. Stejně jako Tvá vyjádření i chování se budou zkracovat a tuhnout přemáhané svaly v bederní oblasti. Sval patologicky proměněný v „ocelové lano“ může tlačit na nervy v blízkosti obratlů a způsobovat bolest. V případě svalových spasmů nejsou zasaženy kořeny stehenního (femorálního) či sedacího (ischiatického) nervu a bolesti nevyzařují do končetiny.

Léčení akutních bolestí v bederní oblasti klidem na lůžku umožňuje tělu věnovat se regeneraci. Ze svalů se odplaví kyselina mléčná i ostatní nežádoucí zbytky látkové výměny, zvolna dojde k jejich přirozenému rozvolnění a k ústupu bolesti. Léčba sice chvíli trvá, avšak nezanechává trvalejší následky.

Teplé obklady a koupele aplikované při lumbagu pomáhají spíše těm, kteří kus sebe druhým skoro zbytečně rozdali, a naopak bolest zhoršují osobám silově a sobecky jednajícím. Prvním teplo chybí (vydaná láska převažuje), Ti druzí ji svým jednáním ničili a k tomu ještě zhoršovali chování jiných (neboť zareagovat milosrdně na rány bičem dokáže málokdo).

Výrazné omezení tělesného pohybu přináší i zklidnění mysli. O čem chorý, předtím než dostal „hexenšuš“, hovořil energicky a dožadoval se rázného řešení, o tom na konci léčby smýšlí přívětivěji. Jinak řečeno: když zkrátíš pokorou, skromností a viděním vlastního podílu na vzniku problémů mustanga ve své hlavě, léčbu lumbaga tím výrazně urychlíš.

Z hlediska statiky páteře jsou nejvíce namáhány bederní obratle. Nejzatíženější meziobratlovou ploténkou je pružná destička mezi kostí křížovou a pátým bederním obratlem. Právě tam nejčastěji dochází při prudkém pohybu, zvedání těžkého předmětu a neobvyklém pootočení k výhřezu (prolapsu) meziobratlové ploténky do strany nebo vzácněji do páteřního kanálu. Výhřezem bývají často zasaženy důležité nervy.

Bolesti vznikající stlačením kořenů ischiatického nervu se projevují nejen v oblasti zad, ale i na dolních končetinách. Bolest začíná v kříži a probíhá dolů po zadní straně hýždě, stehna a lýtka na patu a po zevní straně chodidla se dostává až do malíku (kořenový syndrom S1). Komu jsi šlápl na malíček? Ke komu se nepěkně chováš, komu za péči o Tebe málokdy poděkuješ? Žiješ, aby ses rozdál, máš sloužit druhým, být jejich ochráncem a příjemně hřejícím sluncem. Selžeš-li a na své zájmy hledíš, vytrestáš se sám. Nechtěl ses pokořit, nedokázal jsi slušně poděkovat, a teď se (kvůli výhřezu v oblasti S1) nenarovnáš.

Kořenový syndrom S1 zastavuje nejen lidi, kteří si jiných málo hledí a využívání světských radovánek přehánějí, ale také obětavce, kteří se sami ničí, jelikož si naloží „na hřbet“ velkou tíhu. Na rady přátel obvykle nedají a ustrnou ve své touze naplnit v životě svých blízkých vlastní představu. Obětuješ-li se pro druhé, uvědom si, že dobrou službou není, když některé pasivní, pouze svých zájmů a cílů si hledící lidi poneseš na svých ramenech. Dlouho to nevydržíš. Budeš-li přes drobná varování ustavičně přinášet marné oběti sil, času i finančních prostředků (čili nést Tobě nepatřící), život Tě k vhodné změně donutí - třeba „išiasem“. A ti, pro něž ses tolikrát tak obětoval(a), si budou muset poradit sami a konečně začít řešit, co patří hlavně jim.

Při prolapsu mezi obratli L5 a L4 (kořenový syndrom L5) sjíždí bolest z kříží (jako lampasy na kalhotách generála) po zevní straně kyčle, stehna a bérce (může se ozývat i na jeho přední straně), postihuje nárt a palec nohy. Zmíněný, druhý nejčastější syndrom, potkává lidi, kteří se chytili do sítí životních zkoušek zejména svými nesprávnými úsudky. Jisté důležité situace vyhodnocují chybně a jsou s nimi spokojeni jedině tehdy, pokud

jejich vývoj vyhovuje jim nebo jejich „spřízněným duším“ - jinak si stěžují, protestují a všemi prostředky se snaží, aby se štěstí přiklonilo na jejich stranu. Říkají: „To není správné, zeť se musí změnit; já ani dcera si jeho nevšímavé chování nezasloužíme.“ A přitom „rozdané karty“ a svízele mohou někomu přinést do budoucna velký užitek - samozřejmě jedině když dotyčný zvládne „hru“. „Nesmíš měnit (podle sebe) osudy lidí,“ na to již upozorňoval svého syna Supermana otec Jor-El z planety Krypton. Každý z nás má „v ruce“ jistou moc, jenže využívat ji výhradně ku prospěchu svému, svých dětí či vnoučat není moudré a obecně přínosné.

Při přetěžování opěrného a pohybového aparátu těžkou prací, stále se opakujícími pohyby, pasivitou i chybným jednáním dochází ke změně statiky páteře. Místnímu přetěžování obratlových těl a vyšší pohyblivosti některých obratlů se páteř brání - vypomáhá si tvorbou výrůstků. Kostní výrůstek (osteofyt) je záložkou, která zabraňuje nevhodným změnám polohy kostí vůči sobě, ale zároveň je překážkou nervů, vycházejících z páteřního kanálu. Záložka je pro Tebe prospěchem, a začne-li způsobovat bolest: „Doktor říkal, že mi na nerv tlačí nějaký výrůstek, a proto mě záda tak bolí,“ znamená to, že jsi daru nevyužil a k minulým chybám ses navrátil. Budeš-li se chovat, jak máš, výrůstek Tě nebude moc sužovat.

Je-li mechanický útlak nervových kořenů výhřezem meziobratlového disku dlouhodobý, nerv přestává plnit svoji funkci a může dojít i k ochrnutí svalstva v příslušné oblasti. Před operací, jíž se tento problém řeší, Ti lékař dopředu nezaručí její úspěch, i když pro něho udělá maximum a věří v něj. Po pravdě řečeno, jak má chudák lékař poznat, kdo si operaci páteře, a tudíž odpuštění velké části chyb z minulosti zaslouží, a pro koho je zatím prospěšnější skoro trvalé snášení bolesti, učení se pokoře i děkování za málo. Komplikace během operace nebo po ní nejsou náhodné. Vyléčit se znamená změnit se, být lepší a laskavější. Nezapomínej na to !

Zdravotní stav bederní i křížové části páteře duchovně velmi souvisí s mírou zabřednutí člověka do hmotného světa. Své úkoly máš zvládnout, nemají Tě ovládnout. Lákadla života si můžeš přiměřeně užívat, ale vidět jen v nich smysl života je chybné. Připomeň si přirovnání příčin nemocí a způsobů léčení k vzájemným účinkům tří přehrad, které jsou postaveny nad sebou, jsou různě velké a vzájemně propojené (viz str. 4).

Na světě má moc obvykle to, čemu ji lidé dají. Moc peněz, majetku, pracovního a společenského postavení není tak velká, jak se většina lidí domnívá. Také skutečné štěstí a láska se diametrálně odlišují od představ, které v současnosti sdělovací prostředky a jimi ovlivnění lidé opěvují jako velké štěstí a úžasnou lásku. Vrcholem lidského snažení rozhodně není v blahobytu žijící vševěd. Projevem „velikosti“ člověka spíše je, že „nejde s davem“ a jeho chování se pozitivně liší od konzumních projevů okolí. (Negativním odlišením je, že dotyčný rozbíjí, co mu pod ruku přijde, či jiné lidi zesměšňuje a pohrdá jimi.) Moudrý se nežene tam, kde spěchá

dav. Duchem velký (jenže v očích většiny lidí „trochu hloupý a staromódní“) člověk se velice málo zajímá o vlastní finanční prospěch, neovládají ho negativní prvky v intimním soužití muže se ženou a pozlátka sexu, nelpí na strávení dovolené v atraktivním prostředí, nemusí mít módní oděvy, nejmodernější vybavení domácnosti ani plný, chutnými pokrmy naplněný žaludek i ledničku. Prozírající člověk dobře ví, že všechno tohle lidské snažení je klam. Kdo je spokojený a vděčný i za málo, ten sice má navenek oproti druhým o cosi méně, ale o to více ho život, zejména umí-li mu naslouchat, odměňuje jinak - vnitřně. Někdo má vynikající přehled o pořadech v televizi a politických aktualitách, jiný zase uvnitř sebe slyší Pánův hlas a je bezpečně shůry vedený. Každý z nás si svobodně vybírá obsah svého života a následně sklízí plody své setby.

Máš-li zdravotní potíže v oblasti bederní páteře, tak jsi na sebe moc něčeho naložil. Mnoho chceš a ve svých plánech vidíš převážně sebe, či hmotné potřeby vlastní rodiny. Jenže co city Tvé ženy (Tvého muže)? Kolik z Tvého srdce jdoucího tepla a smíchu si pravidelně užije Tvá rodina? Dbáš o čistotu své duše? Podnikáš a daří se Ti, avšak je vše ve Tvém životě finančně i mravně v pořádku? Jsi zcela soběstačná žena, která se „prosadila“ a pracovními výsledky se vyrovnáš mužům. Ale víš ještě, co je to stulení se k manželovi, dokážeš se mu stále cele (čili duší i tělem) odevzdat? Jsi schopna dát mu stejnou lásku jako v období mileneckém?

Když Tě bolí „kříže“, tak odkládej. Odkládej vytrvale. Ubírej si povinností a „nezbytností“, dokud jazýček vah neukáže, že Tvá páteř už zátěž unese (a přestane Tě bolet). Na jistý čas odlož odvážné plány na rozvoj firmy, o rok později posuň zamýšlenou zahraniční dovolenou (a zmírní intenzitu šetření na ni), tolik nespěchej s přebudováním své chaty, trochu „ošid“ milovanou (ale někdy též nutností pravidelné péče o ni Tebe dosti vysilující) zahrádku. A nové (či novější) auto prozatím také nepotřebuješ. Zavrhni živočišný sex a místo jeho vyznávání slovy: „To je ale kus,“ obnov ze srdce tryskající cit ke své manželce či manželovi. Připomeň si krásu z duše vyvěrající a tělesnými kontakty umocněné lásky. Uvědom si, kde i v kom leží pramen Tvého štěstí. Když k tomuto poznání přidáš odpovídající skutky (většinou postačí předsevzetí konat je), bude Ti odpuštěno a uzdravíš se.

Okrajovou důležitost má, jakým způsobem se Ti zdraví navrátí - zda díky terapii doporučené lékařem, s přispěním rad a působením dobrého léčitele, či si pomůžeš sám vhodným cvičením, v němž budeš preventivně pokračovat i po vymizení zdravotních obtíží a bolesti. Když podle svých možností pochopíš své zkreslené náhledy na lidi i okolní dění, život (i Stvořitel) Tě znovu navede na cestu k pravému štěstí a dlouhodobému zdraví.

Bolí-li Tě bedra, či kříže, uvěř tomu, co je zde psáno a trpělivě (žádné divočení ani „revoluce“ ve vztazích a rodinách) odkládej. Pociťuješ-li bolest ze zad i v některé z dolních končetin, opět odkládej a k okolnímu dění

bud' pozorný o to víc. Bolest v levé dolní končetině Ti napovídá, že svá trápení zveličuješ a do ran si sypeš sůl. Potíže s pravou dolní končetinou Ti doporučují: „Do svého jednání s druhými dávej více lásky a úcty. Daruj lidem svobodu a dovol jim jednat podle jejich představ.“

Bolesti páteře (hlavně bederní) z důvodu její chybné statiky, luxace kyčlí

Předpokladem zdravé, při čelním pohledu přímé páteře je vodorovně postavená pánev. Pánev tvoří několik kostí (kost kyčelní, sedací, stydká) spojených s kostí křížovou. Je-li souměrná a „vodorovně“, pak pravá i levá hrana kyčelní kosti či oba její přední horní trny (což jsou útvary na kostře, které lze zepředu dobře nahmatat) bývají stejně vysoko. Tento zdánlivě jednoduchý předpoklad bývá ale naplněný málokdy, jelikož zdraví těla vyplývá i ze správného jednání a vnímání života. O potřebě rovnovážného využívání dvou zdrojů poznávání (srdce a rozumu) byla již zmínka u skolióz. Luxace kyčlí patří k nejčastějším vrozeným vadám. Bývá diagnostikována u zhruba pěti procent novorozenců a mezi postiženými převažují dívky. Co nám to říká? Asi každý dvacátý člověk v předchozím životě (neboť vývoj těla kopíruje úroveň do něho se vtělujícího ducha) výrazně upřednostňoval rozum před citem, či naopak a zároveň byl s průběhem svého života hodně nespokojený. Většinou nejde o klasické vykloubení, spíše je narušen vývoj jednoho či obou kloubů (čili převažuje vliv žlučníku a odmítavého postoje k průběhu života). S pomocí ortopedů se většina dětských luxací napraví, jenže...

Tendence k určitému chování se pozitivně nezmění ze dne na den, jde o proces dlouhodobý. Má-li být „boj se sebou samým“ korunovaný úspěchem, je třeba velké trpělivosti i pozornosti. Kdo měl s kyčlemi potíže v dětství, ten má většinou tuto oblast duchovně i energeticky oslabenou po celý život a také větší pravděpodobnost vzniku koxartrózy i dalších nemocí, které se projevují v oblasti kyčelního kloubu.

Zdraví kyčlím ubírá též oslabení některých hýžděových svalů a zároveň zkracování svalů stehenních. Někdy dojde k porušení kloubního pouzdra i kloubních vazů a krček stehenní kosti je v (už zdevastované) kyčelní jamce „neposedný“. Když dotyčný někoho potká, zastaví se a dá se s ním do řeči (anebo dívá-li se déle do výkladních skříní), obvykle stává celou vahou těla pořád na jedné (stejně) noze a tu druhou, o cosi slabší (možná kvůli hůře vyvinuté jamce kyčelního kloubu) mívá pokrčenou a šetří ji. Při tomto navyklém postoji je jeho pánev šikmo, což se negativně projevuje na statické od ní kolmo a vzhůru směřující páteře a zvyšuje pravděpodobnost stranových výhřezů meziobratlových plotének. Kdo měl v dětství „nemocné nožky“, tomu tělo v dospělosti mnohokrát radí a připomíná: „Vždy bud'

optimista a zbytečně se nehoň. Nezapomeň, že lze vyjít i s málem a též ve skromných poměrech můžeš šťastný být."

Máš, když se na Tebe druhý podívá, zešikma postavenou pánev? Zdá se Ti, že máš jednu nohu kratší? Tvůj kyčelní kloub trpí, neboť ve zvýšené míře využíváš jemu protilehlou polovinu hlavy. (Pravá hemisféra mozku je spíše citově zaměřena, má lepší orientační a vjemové schopnosti, levá hemisféra má výraznější schopnosti logické i paměťové a je výkonnější.) Přemýšlej, jestli jde cit a rozum v Tvém životě v rovnováze. Neupřednostňuješ jeden z nich při svém rozhodování?

Při velkém (až zbytečném) procitování každodenních událostí míváš potíže se svou levou dolní končetinou (a Tvoje pravé rameno je o cosi níž než levé - viz kniha „Dar zdraví“ str. 143). Věříš, že na to, co denně děláš, nejsi sama, byť zevně kolem Tebe nikdo není? Víš, že své děti neochraňuješ jenom Ty? Máš opravdu nezlomné přesvědčení, že Tvé děti jsou také Boží děti? Jsi si vědom(a), že mají určitou ochranu a vedení, které málo ovlivníš „k obrazu svému“? Umíš se v časech bouří tiše schoulit do svého nitra a naslouchat (vnitřnímu) hlasu svých neviditelných ochránců?

Potíže s pravou končetinou a s pravým kyčelním kloubem nastávají (i mírně snížené levé rameno máš) při dlouhodobějším preferování rozumu a jistém citovém ztvrdnutí (což se týká zejména dosti pragmatických žen, jež zapomínají, že představují cit a jemnost tohoto světa a měly by hlavně otevírat své nitro a nechat z něho tryskat dobro). Co není na první pohled logické a jasné, to nemusí být špatné. Rozhoduješ se v klidu? Rozhoduješ se nejprve srdcem a rozumem češeš teprve z něho jdoucí nápady? Nejedeš spíše sveřepě po dráze prospěchu, úspěchů a malých, ale jistých a skoro okamžitých výhod? Neplatí pro Tebe náhodou sobecké rčení, že co je doma, to se počítá? Nebylo by moudřejší vnímat, že co je moje, to je i Tvoje, to Ti někdy půjčím, s tím Ti rád pomohu? Nelpíš moc na svých dětech a vnoučatech? Raději se hned jdi podívat do zrcadla, zda je „čirou náhodou“ nemáš právě posazené na ramenech. Seděly Ti na nich, vid'. Nediv se, že na takovou zátěž Tvá páteř odpovídá bolestí. Tvůj život má být hezký a plný úsměvů; dřinu v zaměstnání i kolotoč úkolů po něm jsi přijal dobrovolně. Za vládce sis vybral démona peněz sám. Druzí Tě sice někam tlačili a tlačí, avšak rozhodnutí, jak naložíš se svým časem, penězi i silami, je výhradně Tvé.

Co v mysli prožíváš a činíš, to se v Tvém těle brzy kladně nebo negativně odráží. Věř tomu. Věříš radám lékařů. Věříš svým hodinkám. Věříš, že po noci vyjde slunce a přijde nový den. Věř i dalším zákonům tohoto světa. Za své přijmi tvrzení, že duch člověka, jeho duše i fyzické tělo jsou vždy propojeny a vzájemně se ovlivňují. Snažím se Tě naučit ovlivňovat tělesné potíže a dosáhnout zdraví nejenom hmotnými prostředky (léky, cvičením, masážemi), ale též duševními silami (slušným jednáním, vnitřní rovnováhou a bezbřehou, všechny lidi objímající láskou).

Osteoporóza

Co ve svém životě považujeme za zásadní, to se často vyvine odlišně od našich představ. Většina lidí se časem (sice těžko, ale přece) s vývojem daného smíří, zčásti důvody momentálního neblahého stavu pochopí a přijme. Ale stále je dost těch, kteří za své vize (jež stejně nemají šanci naplnit) bojují alespoň v myšlenkách. Někdo striktně odmítá běh života (ač je skutečně spravedlivý), málokdy něco a někoho pochválí, jenomže o to víc si skoro na vše stěžuje. Realitě houževnatě vzdoruje silou svých myšlenek, šedí svých nesprávných, egem značně potřísněných, plánů. Přitom se nenápadně oslabuje a ztrácí jeho základ - dobro a čistota lidské duše (duchovně symbolizovaná hladinou vápníku v krvi a těle).

Člověk, který kolem sebe nevidí lásku a k jejímu opaku se nevědomky přimknul, dostává varování - nejprve slabší (bolesti zubů a dásní), později silnější (bolesti páteře a kostí). Jeho kosti řádnou kvůli postupnému odebírání vápníku z nich (kvůli osteoporóze) a měknou (viz dále osteomalacie).

Osteoporóza pomalu zeslabuje kosti ve chvílích, kdy člověk ztratí víru v dobro, ve svého partnera a jeho lásku. Dotyčný si tímto pohledem na svět a lidi bere oporu. Odmítá zdroj živé vody, z něhož by své, s přibývajícimi lety slábnoucí, tělo v potřebných okamžicích napojil. Opětovnou možnost získání svého štěstí spatřuje v uplatňování síly (slov, postavení v rodině, nebo dokonce paží), opojen mocí peněz se pokouší zbohatnout či se alespoň snaží levnými nákupy šetřit rodinné výdaje. Často, ze svých neúspěchů nešťastný, přilne k jinému partnerovi (první dojde k citové, pak mnohdy i k tělesné nevěře). Stárnoucí a s tím, co zatím v životě dosáhl, nespokojený člověk opouští cestu dobra, nedbá na svou morální i mravní čistotu. Zavrhuje základy svého života a tím ohrožuje i zdraví svých kostí.

Progrese osteoporózy u žen v období klimakteria a menopauzy souvisí jak s úbytkem pohlavních hormonů (hlavně estrogenů), tak s jejich zkresleným pohledem na další vývoj vlastního života. Pesimismus našeptává „hlouposti“ hlavně ženám, sebevědomí umazává a nohy podráží zejména slabým. V období klimakteria ničí svůdce duší hodně žen opakovaně jim do hlav vkládanými myšlenkami: „Stáří je tady. V dalších letech k Tobě přijdou četné nemoci a vyplní je velké starosti o druhé. Už jsi skoro k ničemu.“ Ve snaze zpomalit své odkvétání používají některé ženy ještě více diskutabilních kosmetických přípravků a další, místo aby si odpočinuly, si naberou úkolů, jako by měly třicet let.

Ve zralém věku jsou většinou nemístná očekávání, že se partner bude chovat k ženě stejně něžně jako před pětadvaceti lety (avšak nádherné výjimky existují). Na druhé straně v každém věku jde člověk po cestě lemované láskou, jenomže většinou ji nevidí a také její podobu, obvykle odlišnou od jeho představ, mnohdy odmítá.

Věř, že Tě i po padesátce a v důchodu potká hodně příjemných chvil a do rukou se Ti dostane mnoho krásných věcí. Těžší zkoušky, které též určitě přijdou, ber s nadhledem. Udržíš-li si během nich něžnost, optimismus, skromnost a lásku, potom se u Tebe onemocnění těsně spojená se stárnutím, včetně osteoporózy, projeví jenom okrajově.

Osteomalacie

Vznik osteomalacie (čili měknutí kostí a jejich deformování provázené výraznou svalovou slabostí) způsobuje trvalejší nedostatek vitamínu D. Postrádá-li člověk vnitřní svit a niternou radost, v jeho organismu tento vitamin záhy chybí. Vitamin D získává tělo hlavně pobytem na slunci. Jeho duchovním zdrojem je odpočinek - každého spolehlivě rozzáří vybočení z týdenního stereotypu či příjemná dovolená. Je-li smutek v duši a odevzdané, trpné vykonávání obvyklých denních aktivit trvalejší, dotyčného potkává metabolická porucha - nedostatečná mineralizace nově vytvořené organické kostní tkáně.

Nevyužíváním pro organismus potřebných prvků, které jsou stopami lidských základů v neživé hmotě (blíže „Prvky, vitamíny a byliny trochu jinak“), chorý svému okolí říká: „Život mě již nebaví, ani by mi nevadilo, kdybych umřel.“ Duch omámený obdobnými myšlenkami snižuje cenu svého života a projevuje úmysl opustit své fyzické tělo, čímž se od něho nezdravě krátkodobě odpoutává. V myšlenkách a snech dotyčný „odlétá“ do duchovních světů, kde očekává klidnější a příjemnější atmosféru.

Během života máš náležitě zvládnout i své zasazení do hmoty. Miluj svůj život se vším, co Ti přináší. Láskou jsou pěkné chvíle, úspěchy i období těžké práce a smutku - vše nějak přispívá k Tvému zušlechťování. Touha rychle ze Země uniknout, byť do vyšších světů, je také chybná.

Scheuermannova nemoc

V něčem jsme pevní, zásadoví a až tvrdí. V jiném, možná důležitějším jsme nestálí, přelétaví a lehce ovlivnitelní. Často zcela neznámé jsou pro nás pojmy jako úcta, schopnost sklonit se k druhému a pomoci mu na úkor svých přání a blahobytu. Scheuermannova nemoc se projevuje v dospívání. Je to choroba daná osudem (blíže viz str. 361, 265 i 275). Hrdě vzpřímený a až nafoukaně kráčel lidský duch některým ze svých životů. Vše mu tehdy vycházelo, odvíjelo se podle jeho představ a na jisté jeho podvody „se nepřišlo“. Někteří lidé, kteří ho znali, se rouhali a volali: „Bože, jak to dopustíš. Není správné, že mu jeho jednání beztréstně prochází.“ Obdobně, možná titíž lidé (správněji duchové) hořekují, když jednou na hezkého, možná ještě stále tvrdohlavého deseti až sedmnáctiletého chlapce dolehne nemoc, při níž bolí záda i deformuje se páteř. Trpí-li

jí (občas) dívky, jsou též nepokorné a „sukovité“. Chorému se zvětšuje hrudní kyfóza, kulatí záda a jeho tvář pokorně směřuje k zemi. Když se kdysi hrdý duch nesklonil v minulosti dobrovolně, sklání se tělo, které je nyní jeho příbytkem a trochu násilně nutí mysl k témuž. Boří-li se duchovní, rozpadá se i tělesné. Organismu nemocného chybí vitamin A (smířlivost), D (laskavost) i E (úcta k lidem a porozumění jim) a kvůli mírné disharmonii funkce příštítných tělísek (vyvolané velkými tužbami a nároky nemocného) někdy i vápník (symbolizovaný morální a mravní čistotou i snahou po jejím dosažení), jehož potřeba je v období dospívání vyšší.

Zachytí-li se Scheuermannova nemoc v prvotním stadiu, což bývá při současné zdravotní péči o mladistvé obvyklé, lze její vývoj zcela zastavit a dosavadní poškození téměř úplně odstranit rehabilitací a cvičením. Léčba vyžaduje to, co duch nyní obývající tělo chorého kdysi neznal - práci na sobě, kázeň a děkování jiným, kteří se mu snaží všemožně pomoci. S přihlédnutím na Tvoje mládí, které je nespoutané, mírně sobecké a rady dospělých málo vnímající, se od Tebe žádá poměrně mnoho - jelikož i Tvá nemoc (kdyby se neléčila) může mít vážné trvalé následky. Žádá se od Tebe mnoho a přitom tak málo: naučit se v myšlenkách, z úst vypouštěnými slovy a konkrétními skutky vážit si ostatních lidí - mladých, starších i těch, jejichž pozemská pouť pomalu končí.

Jestliže si léčíš Scheuermannovu nemoc, dívej se s úctou na lidi hezké, milé i někdy maličko (či dokonce dost) protivné. Naslouchej moudrým i trochu dominantním (přesto dobře to s Tebou myslícím) rádcům. Uč se pokoře, poděkuj i za krajíc oschlého, tvrdého chleba - vyhladíš tím své viny z dávné minulosti (avšak nepátrej po ní, není to třeba a obvykle ani vhodné).

Budeš-li příkladně žít, tělesná schránka se pro Tebe stane příjemnějším příbytkem a veškerá klasická i alternativní léčba Ti bude dobře zabírat. Když lidský duch září, je připravena půda k zázrakům. Když lidský duch září... - snadno se to napíše, ale realizace toho někdy i slzy do očí dere. Život Ti k rozpohybování těla i ducha třídu přichystá. Nyní je na Tobě, abys náležitě učivo lásky a úcty zvládl.

Ztuhlost a bolesti svalů podél páteře v oblasti hrudních obratlů

Z žeber vytvořený hrudní koš ukrývá a chrání plíce, které svými neustálými pohyby významně ovlivňují jeho tvar. Vpadlý hrudník je znakem něčím a někým potlačené, strádající osobnosti i výsledkem malého počtu radostných a hlubokých nádechů i velké sumy smutných povzdechů. Mívají ho bledé, imunitně oslabené děti. Obvykle jsou tísněny šedí rodin, v nichž žijí, a neblaze jí poznamenány nemají sílu ani chuť využívat možností, které jim svět nabízí. Optimálně tvarovaný hrudní koš a plný dech odráží

radost a chuť do života. Vpadlý hrudník se prostřednictvím žebér připojených k obratlům může negativně projevit i na páteři.

V hrudní oblasti vycházejí z míchy nervy, jež ovlivňují činnost srdce, jater, žlučníku a slinivky. Bolest mezi lopatkami či v mezižebří vnímej jako odezvu oslabení těchto orgánů Tvými reakcemi na různé životní příhody.

Druhým lidem dávej přednost a mluv o nich vždy hezky, a Tvůj první hrudní obratel se bude mít „jako v bavlnce“.

Vše, co děláš jinak, než je vhodné, duchovně bolí a funkčně oslabuje Tvoje srdce. Šetři se. Nesnaž se všechno strhnout na stranu dobra a zvládnout sám. Zapomeň na „tvrdé“ jednání, neprosazuj tvrdošijně vlastní vize. Dodržíš-li to, páteř i svaly okolo druhého hrudního obratle budou zdravé.

Doprávej druhým prostor svobodně se rozhodovat i konat. Ve svém týdenním rozvrhu si zachovej čas i na vlastní zájmy, které těší duši a přispívají ke zrání ducha - zdraví i spokojenost budou pak panovat i o kousek níž (kolem obratle Th 3).

Důvodem tvorby svalových spasmů okolo čtvrtého i pátého hrudního obratle jsou přetížená játra, či hůře fungující žlučník. Je-li jejich zeslabení dlouhodobé, na obratlích, které s nimi korespondují, vznikají výrůstky (osteofyty) a problémy bývají také se žebry, která jsou k nim připojena. Tuhnutí svalů kolem obratlů Th 4 a Th 5 je odrazem nespokojenosti s tím, co vnímáš svým zrakem, sluchem i ostatními smysly. Pociťuješ-li v uvedených místech zad bolest, zdá se Ti, že jsi během svého života vytvořil mnohem víc dobrého, než jsi dostal. Neuvědomuješ si, že prožívané příběhy jsou školou pro Tvé zdokonalení a jejich cílem rozhodně není zničit Tě. Pokorně snášej svůj osud, na němž se významně podílí chování a rozhodování Tvého partnera i Tvých nejbližších.

Duchovní léčba bolestí zad mezi lopatkami asi uprostřed jejich výšky (Th 4, Th 5) je „jednoduchá“ - přestaň vidět „rudě“, vinu a možnost nápravy nespátřuj v druhých, nýbrž v sobě a o každém, kdo Ti do cesty přijde, mluv hezky a o jeho případných chybách s druhými nehovoř, neboť bys je nevědomky v dotyčném umocňoval. Koho vzpomínkou a pochvalou pohladíš, tomu lepším být dopomáháš. O kom kriticky až zlostně mluvíš, na toho černé mraky přivoláváš a jeho cestu ke štěstí ničíš. Příkladným chováním se zbav „zlých duchů“, kteří s Tebou někdy lomcují. V druhých viz to hezké, vhodně „uchop“ jejich klady a pomoz jim je posilovat.

Všechno, co Tě v životě potkává, přijímej stejně jako strom, který rostl před domem Tvých rodičů, už než ses narodil, a který doposud ve zdraví odolává vrtochům počasí. Minulý týden ho sužovalo nesnesitelné horko a země postrádala vláhu. Od včerejšího večera „v jednom kuse“ přelo, cloumala jím vichřice a ozařovaly ho blesky bouřky, ale dnes ráno? Stojí před domem a je spokojený, že se konečně napil vody, očistil se a něco

vzrušujícího zažil a bez úhony překonal. Obejmi i svůj kříž - se stejným výrazem v obličeji přijímej události radostné i obtížné, buď optimista a o svůj žaludek ani o páteř v oblasti Th 6 a přiléhající svaly se nemusíš bát.

Bolí-li Tě záda až ve spodní třetině lopatek (Th 7, Th 8), tak buď Tě nabádá slinivka: „Jak ve spěchu můžeš dát lásku, jak ve spěchu můžeš přijmout lásku? Zastav se myslí i tělem, a postupně všechny souvislosti zřetelně uvidíš a veškeré dění pochopíš," anebo jsi, zaslepen zlobou či zoufalstvím, přál druhým neštěstí a vyzařoval myšlenky tak černé, že sis duchovně a energeticky velmi zatížil svou slezinu. „Bože, prosím odpusť mi, čeho jsem se vůči druhým, možná nevědomky, dopustil, a lidi, jimž jsem přál a posílal bolest, zahrň láskou svou a zahoj jejich rány. Děkuji Ti za vyslyšení mé prosby, dobrotivý Pane můj." Kdo lituje svého chování, kaje se a padne na kolena, tomu je odpouštěno a opět roste jeho cena. Další tři hrudní obratle (Th 9 až Th 11) souvisí s nadledvinami, ledvinami a močovody. Chceš-li být i v těchto partiích zad bez zdravotních potíží, vyluč ze svého života vše nepotřebné, nelpi na křivdách a nehledej odplatu. Nepochybíš, pokud si občas zalistuješ v této knize a přečteš si pár stránek v kapitole věnované ledvinám a močovému ústrojí.

Polohou nejnižší obratel hrudní páteře souvisí s tenkým střevem. Když doporučení napsaná k výše položeným hrudním obratlům zvládáš, pak spolehlivě rozeznáš, čemu je dobré v životě věnovat pozornost a čeho je lepší si nevšímat. Víš, kde a jak dávat, kdy a co si můžeš brát. Díky tomu všemu nemáš kolem Th 12 dokonce ani žádné náznaky budoucích zdravotních potíží. Patří Ti uznání, neboť konečně Žiješ.

Sladkostí (pochval, pohlazení, úspěchů a příjemných zpráv) má život každého člověka dostatek. Stačí je rozpoznat, pochopit a těšit se z nich. Moudrý člověk nepotřebuje ke štěstí vlastnit vilu, před níž parkuje jeho BMW a v jejíž zahradě je velký bazén. Nemusí vlastnit ani vyhrát milion. Stačí mu, když si se svou paní (se svým manželem) pěkně rozumí. Ve dvou se to lépe táhne, ve dvou se i věčné životní hodnoty snáze objevují. Máš-li ztuhlé svaly podél páteře v oblasti hrudních obratlů a záda Tě tam občas bolí (hlavně mezi lopatkami), říkáš, že život i lidé jsou k Tobě nespravedliví, nedoceňují Tvé schopnosti a neváží si Tvé práce. Nemáš pravdu. Pozitivně na sobě zapracuj a odstraň své sklony vidět jedině to, co vidět chceš a na čem Ti záleží. Dej se do naplňování obtížně splnitelných, ale nesmírně cenných rad, čemuž se prozatím vyhýbáš.

Bechtěrevova nemoc

Lepší je díla ruských klasiků pozorně číst, nežli (díky svým chybám) nemoc pojmenovanou po jednom ruském neurologovi mít. Jenomže rad' mužům, kteří mají svou „tvrdou palici" a varováním i radám pozorněji naslouchají, až když je skoro pozdě. Ženy postihuje Bechtěrevova nemoc mnohem

méně, protože jsou duchovně pohyblivější než muži a přístupnější k potřebným změnám náhledu na život.

Některé ženy ale nevidí, co je všem v okolí zřejmé, a sveřepě prosazují své představy. Většina z nich se sice snaží i pomáhat druhým, avšak jejich náhled na daný problém (či vztah) není správný, o čemž je nelze přesvědčit. První s nimi o tom, co se mu jako optimální nezdá, jejich muž hezky mluví, pak nevyslyšen mlčí, později na ně křičí, či od nich a jejich vizí raději uteče do hospody na pivo.

Bechtěrevova nemoc je zánětlivé onemocnění kloubů, jež postihuje hlavně klouby páteře, sakroiliakální klouby (mezi kostí křížovou a pánví) i některé větší klouby končetin - ramena a kyčle. Někdy mu předcházejí záněty oka (nevyvíjí-li se události a vztahy po Tvém, ještě stále může mít probíhající dění pro někoho a něco pozitivní obsah) a bolesti pat - Achillovy šlachy (Tvé názory a jednání vypadá při prvním pohledu správně, cítíš se nezranitelný a svými vyjádřeními vždy přemůžeš dobře to s Tebou myslící „kritiky“, ale podrobným rozbořem Tvého jednání se ukážou četná odbočení z cesty, kterou lidem doporučoval Pán).

Máš-li Bechtěrevovu nemoc, Tvé srdce (k někomu) ztvrdlo, zablokovalo se myšlení, vytratila se schopnost vnímat potřeby jiných. Nepokorný, tvrdý, přehnaně zásadový a náročný k druhým, možná i k sobě, jsi byl. Tvůj duch ustrnul. Možná bys chtěl jít vpřed, ale vlastními chybami si vývoj brzdiš. Málo zvládáš své pozemské úkoly, a proto jsi nemocný a nemůžeš (sklíčeným) duchem vyletět vzhůru a naplnit své sny.

Strnulost Tvého ducha přešla již na tělo, které jsi zoufalými, mylně orientovanými snahami svázal. Jedině Ty si můžeš dát opět svobodu. Nezkultivuješ-li při léčení „Bechtěreva“ své myšlenky a nezměníš svůj přístup k životním problémům, hybnost Tvé páteře se bude přes veškerou snahu snižovat. Rezignuješ-li na cvičení, může až úplně ztuhnout.

Trpíš-li Bechtěrevovou chorobou, přistupuj k tomu, co jsi řešil i včera, ode dneška jinak. Opouštěj pohled „já si myslím“, nápovědám druhých pozorně naslouchej a konečně na jejich slova dej. Rozhýbávej se jak cvičením, tak hlavně duševně. Správný duševní pohyb a pozitivní růst má základ v klidu a harmonii těla, jeho vyšší stupně pak i v pokoji v duši. „Dýchat za své blízké“ můžeš nejen prací. Poznej sílu prosby, touhy, Lásky a za ztížených podmínek naplňuj své potřeby i služ bližním. Asi stejně jako se v současnosti (kvůli zvolna Tě znehybňující nemoci) cítíš Ty - pod tlakem a „v kleštích“, kdysi druzí naříkali pod Tvými příkazy a radost jim beroucími nároky. Smiř se s nynějšími rodinnými i dřívějšími pracovními trampotami a važ si také těch, kteří se v poslední době chovají zcela opačně, než je pro ně i Tebe dobré. Tlak mající kořeny v minulosti uvolni Láskou, odpuštěním i prosbou „vzhůru“. Kdyby sis v dosavadním životě vedl lépe a minulost rozpouštěl, projevílo by se u Tebe lehčí onemocnění páteře (a

ne Bechtěrevova nemoc). Strnulost zvláchní radostí a bolest smyj láskou, kterou dáš svým blízkým, kteří v ni asi přestali věřit. Uzdravuj se dobrotou srdce a silou druhým dávané lásky - tak jak si ji oni představují. Sehni se duchem níž, aby ses tělem mohl narovnat.

Možná jsi v dosavadním životě stagnoval, poněvadž Ti chyběla i čistá, nedogmatická víra. Nenašel jsi nebo nedržel ses doporučení kvalitního filozofického učení. Obtížně se putuje vzhůru, když nemáš za čím jít ani v co věřit. Dnes jsi již starší, moudřejší a vlastně Ti nezbyvá nic jiného, než věřit a pokorně (ale současně s radostí a optimismem) cvičit. Jsi ve složitém postavení, ale vím, že obrátíš-li se k správným rádcům a činnostem, východisko najdeš a zdraví si zlepšíš. Rozběhni se vstříc novým poznáním i lepšímu životu.

Bechtěrevovu nemoc do jisté míry ovlivníš i kvalitní stravou - zčásti je nemocí látkové výměny. Co Ti to říká? Třeba: „Tohle je důležité, toto ne. Tady moc tlačíš, tohoto si zase málo všímáš.“ Zkus alespoň dva týdny bezmezně poslouchat svou manželku (či manžela). Zklidni se a pečlivě dělej zejména to, co Ti on říká a za důležité pokládá. Uč se kázni. Když to dokážeš, ucítíš minimálně pozitivní posun ve Vašem vztahu, ne-li již mírné zlepšení zdraví.

Otevřeš-li své srdce a pozorně životem půjdeš, „mažeš“ v duchovních a energetických obalech zdroje své nemoci a tím zvolna nalézáš cestu k vyléčení (třeba tím, že se Ti „najednou“ budou lékaři víc věnovat a nové nadějně postupy na Tobě prakticky ověřovat).

Duchovně žít neznamena pouze chodit na různé přednášky nebo pravidelně do chrámu Páně. Duchovní život a pohyb předpokládá slyšená pozitivní doporučení a viděné příkladné chování aplikovat ve svém životě, rozdávat je přirozeně řečí a hlavně svými skutky. Duchovně žít rovná se Pravdu denně aplikovat do svého života (či správněji: stále se jí trpělivě přibližovat) a nabízet ji. Miluj bližního svého stejně jako sebe.

Blokády krční páteře (a růstu k Bohu)

Abys došel k Poznání, musí Tvou páteří trvale proudit oboustranný proud Světla a Síly. Jeden směr - shora dolů - je od Tvého narození plynule otevřený a mocně Ti jím Někdo pořád dodává moudrost i vitální síly. Druhý směr - od Tebe k Bohu - prozatím stále průchozí není, určité úseky paprsku ke Slunci jsi ještě náležitě neošetřil a nevybudoval (např. jako lidé dálnici k Jaderskému moři).

Bederní páteř, kříže i kostrč souvisejí se zasazením člověka do jistých hmotných podmínek, jistot i možných obav. Jejich zdraví vypovídá, jak je dotyčný spokojený se svým životem - hlavně s jeho materiální stránkou, zda moudře chápe hmotně vyjadřované dary i starosti, jak správně

zvládá své pudy i přijímá intimní život. Hrudní páteř zrcadlí pohodu v jeho rodině, míru spokojenosti se zaměstnáním i kvalitu jeho citového zázemí. Zdravotní stav krční páteře poměrně dobře vyjadřuje, zda člověk vnímá okolní dění pastelově, nebo téměř černo-bíle i jak moc (či málo) mu vládne ego.

„Toto chci. Takhle to vidím já. Poslouchej má slova a dej na mou radu. Tvůj názor nepotřebuji slyšet. Ty mně máš co říkat ! Paní učitelko, naše holka se poctivě učí, tu dvojku z dějepisu si nezaslouží.“ V předchozích větách najdete asi nejčastější chyby v jednání, které výrazně oslabují oblast krční páteře a spolu s dalšími vlivy (vykonávané povolání, tělesná aktivita člověka a jeho obvyklý jídelníček) vyvolávají tuhnutí horní části trapézových svalů, ochabování ohybačů šíje a „blokády“ krční páteře.

Oblast krku hodně ovlivňuje i štítná žláza (krční obratel C 7, jenž vzadu na krku bezpečně nahmatáte při mírném předklonu) a dostatek pro ni potřebného jódu. Jód duchovně vyjadřuje naše nároky, jež často vysoce převyšují pro život nezbytné. O vlivu štítné žlázy i příštítných tělísek na zdraví a účincích jódu se více dozvíte v kapitole „Endokrinní systém“.

Krk se nám nepříjemně stáhne, když nám poroučejí a hodně nás ovládají druzí, ale též postavíme-li si příliš smělé cíle, a pak se nám zdá, že se svět proti nám spiknul („napětí“ vzniklé kolem „ohryzku“ není způsobeno krátkodobým stažením svalů, nýbrž ho vyvolává zvětšená štítná žláza).

Pokud se Tvé potíže s krční páteří opakují, asi by bylo prospěšné dát se vést, víc poslouchat cenné rady. Křesťanské modlitby a odevzdání se několikrát denně Bohu slovy: „Děj se, Pane, vůle Tvá,“ praktikovat nemusíš, ale zkusit můžeš. Zpočátku Tvého cíleného korigování jednání bohatě postačí, otevřeš-li si během dne alespoň dvakrát knížečku „Tobě“ a přečteš si tři až pět „náhodně“ (Tvým duchovním vedením) vybraných myšlenek. Zkusil jsem to za Tebe a zrak mi na otevřených dvoustranách padl na dále napsané myšlenky. Ve jménu druhých často bojuješ proti nim (č. 753). Nikdy nikomu nezkaz radost (č. 344). Ani Ježíše v jeho době nepochopili - a jak byl ušlechtilý a dobrý. Proto nevěš hlavu, že Tě někdo nechápe a opovrhuje Tvými dobře míněnými a také správnými snahami. Svou bolest tak jako Ježíš odevzdej Otci (č. 648). Setkání dvou tvrdohlavých lidí se podobá srážce dvou lokomotiv. Když si to zapamatuješ a včas příště uvědomíš, bude „železniční“ tragédie, která Tě nedávno potkala, v Tvém životě poslední (č. 578).

Člověk, jemuž se pravidelně „připomíná“ krční páteř, se učí hlavně řešením následků vlastních chyb. Radám okolí většinou patřičnou pozornost nepřikládá a z jeho úst jde často gejzír zbytečností. Svými slovy jiné hladí, nerozbíjejí pokoj v jejich nitru, který se opětovně velmi pracně získává. „Přelévání bolesti“ z oblasti krku: „Pomohla mi chiropraxe,“ dolů do beder a kříží: „Jenže za dva týdny mě chytil išias,“ a po jejich „vyléčení“ (např.

sérií masáží) zase zpátky na šíji: „Opět mám ztuhlou celou levou polovinu krku," je známkou toho, že dotyčný prozatím nepochopil nutné. Krátkodobé úspěchy léčby, často alternativními způsoby, mu naznačují, že by měl v hledání kořenů zdraví pokračovat a jít hlouběji. O možnostech zlepšení stavu svalstva krku, šíje i kolem páteře rozsáhle pojednává kniha „Dar zdraví“.

Pokus se vidět svůj život očima druhých, slyš i jimi nevyřčené rady (a do svého jednání moudře zapracuj obojí). Buď spokojen s tím, co máš. Dokaž (poměrně často) vhodně potlačit a láskyplně „vydýchat" některé své názory. Uvědomuj si je jako jedny z mnoha možných - pomůžeš tím nejenom sobě. Poznej a poté si ustavičně připomínej, že s hlavou plnou plánů nejde dlouho spokojeně žít. Přeji Ti pokoj na této nelehké cestě. Jak jsi přijal nadpis tohoto odkazu? Co Ti projelo myslí, když sis, krční páteří sužovaný, (asi) v rejstříku této knihy našel svůj momentální zdravotní problém a na příslušné stránce uviděl: „Blokády krční páteře (a růstu k Bohu)" ? Máš pravdu, nadpis má divný (ale pro prozírající lidi nádherný) dodatek. Váhal jsem, zda ho mám zvýraznit v názvu, nebo zmínku o růstu k Bohu radši méně nápadně vložit do textu, který o krční páteři pojednává. Jenže pokouším-li se hlouběji prozírat, musím svého učitele poslouchat, a tak jsem jím seslaný, oproti prvnímu vydání této knihy upravený, název odkazu použil. Nezlob se, prosím, ani na mě (ačkoli si kritiku zasloužím), a už vůbec ne na Pána. Kdybys poznal (a) jeho lásku tak jako já, věděl (a) bys, že jeho doporučení jsou nejmoudřejšími sděleními, jichž se Ti může v životě dostat.

Jsou cesty, které stoupají vzhůru pomalu. Název tohoto odkazu Ti nabídl výstup raketový. Třeba se někomu po jeho přečtení „otevře nebe", všechny chyby z něho rázem spadnou a zazáří tak jasně, že všichni lidé v jeho okolí padnou v úžasu na zem. Přej mu to, dokázal hodně - ztratil své „já", našel opravdovou lásku a získal moc Tvůrce.

Bolesti ramen, artróza ramenního kloubu, „zmrzlé rameno"

Velké množství různorodých myšlenek, které se „honí v hlavě" vyžaduje zvýšené prokrvování mozku. To spolu s „horečnatou" aktivitou buněk mozku více zatíží odvodní lymfatické cesty.

Spousta myšlenek a z mozku vysílaných povelů, které jsou nutné pro zajištění života i snah člověka, také kumuluje v jeho hlavě energii, která se myšlením spotřebovává a obvykle negativně mění. Hlava moc přemýšlejícího jedince „se přehřívá". Nepročistí-li ji vzápětí odreagováním se jinou, pro mozek méně náročnou činností, obveselením se hudbou, humorem či spontánním pohybem, potom se kolem hlavy dotyčného vytvoří temný závoj patologické energie, která je výsledkem prozatím nedořešených situací, nesmíření se s prožívaným, vyvíjeného velkého

tlaku na nervovou soustavu a mozek. Je-li energetických „odpadů“ více, neudrží se jen v okolí hlavy, nýbrž padají také níž - na šíji, ramena a lopatky.

Ramena lidí nesou nejen to, co vidíme (krk, hlavu a ruce), ale i neviditelné pytle duševních traumat, nejistot a chybně cílených i prováděných, nebo dotyčnému nepatřících snah. Zprvu člověku tuhnou svaly a pohyb v ramenním kloubu se ztěžuje. Během svých aktivit dostává každý mnohá ponaučení, jenže obvykle málokdo je akceptuje. A také se mnozí zlobí na ty, kteří je s upřímnými úmysly varují před budoucími (i zdravotními) problémy (zloba je provinění mnohem větší, než neuposlechnutí moudré rady). Nesouhlas s doporučením: „Vždyť to dělat nemusíš,“ vyvolává různě silné záněty (artritidu) ramenního kloubu. Mnohé záněty člověk trpící bolestí ramene a omezením jeho pohybu úspěšně překoná, aniž musí navštívit lékaře. Většinou ale nedochází k vyléčení ramene (nejen fyzicky, ale i v energetických a hlavně v duchovních obalech), důsledkem čehož je omartróza (artróza ramenního kloubu). Artritidy, artrózy a bolesti ramen jsou výsledkem toho, že děláme více, než máme a co nám nepřínáleží (postiženo bývá především levé rameno), nebo že si potíže své, příbuzných i přátel zveličujeme a nekonstruktivně se v nich pitváme (dotyčný si obvykle stěžuje na pravé rameno).

Duchovní léčebná rada je stejná jako u beder. Odhazuj. Nejsi titán, nemáš nést tíhu všech problémů a vad světa. Jsi „jenom“ člověk, avšak budeš-li se titánem cítit, může Ti být jednou (mnoho let nesprávným nakládáním úkolů na sebe ničené, a proto) „nešťastnou“ náhodou vykloubené rameno stabilizováno pomocí speciálních titanových kotviček.

Postav se rovně, párkrát se pořádně nadechni, zvolna zakruž svými rameny dozadu a odhod' z nich zátěž stresů a vnitřního pláče. Uvidíš, jak se Tvůj stav při vytrvalém a opakovaném odhazování (uvolňování se) bude lepšit.

Zmrzlé rameno je stav, kdy rameno začne, zejména v noci, velmi silně bolet a zvolna tuhne, až je omezeno upažením, vzpažením a zejména rotační pohyby. Nemocný se neučeše a obtížně se obslouží. Žena „najednou“ nemůže jako v minulosti obsluhovat druhé (obvykle své již dospělé děti a manžela), kteří jsou na její „servis“, pestré teplé večere a bohaté nákupy plné dobrot zvyklí a ani v nemoci nerespektují vážný stav své maminky a manželky. Čípak je to vina? „No přece jejich pohodlných dětí a manžela.“ Omyl! Za svůj neblahý zdravotní stav si může hlavně sama nemocná. Co si na sebe naložila (a nechala naložit), to pak dlouho nesla. Lehce se říká: „Dělej jen to, co máš,“ ale bezvadně tuto radu naplnit nezvládne asi nikdo - čili jisté změny na kloubech ve zralém věku, včetně ramenních, jsou přirozené. Vytváří-li člověk při své službě druhým, hlavně rodinným příslušníkům, i snahu vychovávat je, když jim vytváří podmínky k naučení se chvályhodných vlastností a přitom pravidelně dbá na šlechtění vlastního smýšlení i jednání, pak ve stáří nemá vážnější zdravotní potíže

s klouby a páteří. Vychovávat jiné znamená jisté jejich požadavky a přání slušně odmítat či moudře pozměňovat. Některé ženy asi nebudou se zde napsaným souhlasit - tak se obětovaly a Lásku nepoznaly. Možná, až se k této knize časem vrátí, si uvědomí, že „na talíři máme dílo své“. Ztuhlý ramenní kloub trápí lidi, kteří jsou buď sobecky neústupní, či neoblomní ve svých snahách napravit život druhých, a proto z velké části nesou a prožívají též jejich potíže a osudové zkoušky. Změna jejich myšlení je velmi obtížná, a tudíž i léčba bývá zdlouhavá a často chirurgická (a přitom někdy ne zcela úspěšná).

Jaký si život uděláš, takový ho máš. Nauč se pomáhat všem lidem, aniž pohneš svým tělem. Zjemni se i buď přiměřeně sebejistý. Objev svou vnitřní sílu a jdi k Podstatě všeho.

Entezopatie, „tenisový“ loket

Entezopatie je patologická změna v oblasti úponu svalové šlachy a šlachové pochvy, způsobená opakovaným dlouhodobým přetěžováním jistého svalu (nárazy, vibracemi či přetažením). Vznikají drobné trhlinky - mikrotraumata, krevní podlitiny a úpony zduří. Při přetrvávání přetížení daného místa se zvyšuje riziko prasknutí šlachy. Entezopatií jsou často vyvolána zranění sportovců. Lokty přetěžují tenisté, golfisté a oštěpaři, Achillovu šlachu a kolena hlavně skokani, ramena si ničí vrhači. Již dávno se nesportuje pro radost, už dlouho lidé přehánějí i své sportovní aktivity.

Je-li něčeho moc (např. snahy po výborném výkonu, která se odráží náročným tréninkem), následuje období, v němž něčeho jiného, po čem také toužíš, bude málo (např. zdraví po ukončení profesionální sportovní kariéry). Ubereš-li svých nároků (základ léčby entezopatie představuje odlehčení přetěžované oblasti), budeš blíže naplnění snů svého nitra.

Odborný název „tenisového“ lokte je epikondylitida. Jedná se o druh entezopatie, která mívá charakter zánětu nebo degenerace.

Sportuješ hlavně proto, že se sejdeš s přáteli a trochu odlehčíš znavené hlavě i stereotypně zatěžovanému tělu? Pokud ano, činíš dobře. Ale přeneseš-li své velké ambice i do sportování a hodláš jediné vyhrávat, dávej si pozor - hodně ohroženy jsou Tvé šlachy, lokty, kolena a kotníky. Půjdeš-li za vítězstvím až bezhlavě, možná dostaneš něčím (třeba tenisovým míčkem) ránu do hlavy či mezi lopatky. Není důležité, kdo vyhraje, prioritní je, že mezi Vámi na hřišti nebo v tělocvičně vládne pohoda.

„Velký“ a dlouho neporažený šampión má tendenci srážet ustavičně poráženého soupeře (nebo někoho ze stále prohrávajícího, třeba basketbalového, družstva). To rozhodně není hezké; tím spíše, když si (obvykle) vybere člověka, jemuž prohra vadí a nedokáže ji klidně přijmout. Láska pláče, je-li na jedné straně posměch a na druhé

vzdor. Spravedlnost způsobí, že jednou potká stálého vítěze špatné období - hraje lehkovážně, a prohraje. V dalším zápase se už snaží ze všech sil, avšak prohraje též. Čím větší snaha poté následuje, tím matnější bývá jeho výkon. Příběh ukončí bolest lokte, kvůli níž bývalý šampión v basketbalu nemůže hrát, nebo při některém průniku pod koš spadne, narazí si loket, odře koleno, či si při dopadu na palubovku po úspěšné dorážce míče až do koše podvrtné kotník. Nad nikoho se nepovyšuj ani nikdy nikoho neponižuj. Važ si lidí a svými slovy i jednáním podporuj jejich klady.

Pracovitá, možná až příliš často uklízející žena posuzuje manžela podle sebe a vlastního žebříčku hodnot: „Měl bys mně víc pomáhat. Víš co, dnes spolu sundáme, vypereme a pověsíme záclony a určitě ještě zvládneme umýt všechny dveře.“ A najednou muž doma není; zmizel jako pára nad hrncem. Žena při telefonickém rozhovoru s přítelkyní láteří: „Jak si to představuje !“ a za pár dnů si stěžuje, že ji velice bolí loket. „Uprchlý“ manžel se v restauraci svěřuje spolustolovníkům: „Musel jsem jít na pivo. Radši bych byl doma, jenže ‚moji‘ zase popadnul uklízeči amok.“ Co je prioritou pro nás, tomu druhý tolik pozornosti obvykle nevěnuje. A kde je pravda ? Jako obvykle někde uprostřed, mezi jejich představami a zájmy.

Od dětství jsme vychováni a učeni spíše bojovat: „Dej mi tu hračku, je moje.“ Umíme jiné porážet silou svých paží (např. díky tomu, že jsme o rok starší než náš sourozenec) i prosazovat naplnění svých přání: „Nakonec jsem mu ty žvýkačky, které chtěl, koupila a v mžiku přestal brečet.“ V dětství naše bezohledné prosazování vlastních tužeb drobnými požadavky začíná a v dospělosti pro rodiče hůře splnitelnými představami dětí pokračuje: „Na Vánoce bych si, maminko, přál motorku.“

Za svými zájmy jdeme přímočaře a je nám jedno, jestli to někoho bolí. Lokty si děláme pro uskutečnění svých představ náležitý prostor, odstrkujeme lidi, kteří nám stojí v cestě, boříme bezpečné zdi nebo prolamujeme mravní zábrany, vystavěné pro naše dobro. Přehlízíme četná upozornění: „Komplikuješ si budoucnost !“ a poté jsme udiveni a rozezleni, jak se k nám druzí chovají a že se nám přestává dařit.

Byť občas něco ztratíme, přesto máme stále mnohem víc, než ke spokojenému životu potřebujeme. Vysvětlovat nám tento nevyvratitelný fakt ale nepomáhá - stále brbláme jako na sporáku hrnec s vařící vodou utěsněný pokličkou (z toho je patrný vliv žlučníku a nutnost jeho ovlivňování při léčbě). Myslíme si, že jsou málo naplňovány naše životní potřeby - což ukazuje na oslabení slinivky. Jako následek našich přemrštěných nároků a četných konzumních snah přichází bolesti loktů, které jsou úzce spjaty se zdravotním stavem žlučníku i slinivky (a mohou signalizovat nebezpečí vážnějších onemocnění právě těchto orgánů).

Již tvrdě a mnohdy zcela nekorektně nebij kolem sebe. Zastav se, zklidni se a miluj život i své blízké za současných, možná obtížných podmínek. Nesnaž

se vehementně (a marně) měnit druhé lidi ani svět. Hlavně uprav své pohledy na život a na chování jiných - „prohřeš" je a naplň úctou.

Syndrom karpálního tunelu, „brnění" horních končetin

Karpální tunel je úzká štěrbina v oblasti zápěstí, ze tří stran ohraničená zápěstními kůstkami a ze čtvrté silným vazivovým pruhem. Tunelem prochází do dlaně devět šlach a mohutný mediánní nerv, přenášející vzruchy z mozku do části ruky. Úraz nebo otok některé šlachy zmenší v karpálním tunelu prostor a následně dojde k útlaku mediánního nervu, což způsobuje zprvu zejména noční bolesti a mravenčení palce až prostředníku postižené ruky, které dotýčného budí. Může dojít až k výpadku citlivosti prstů a poruše jemné motoriky. Nemocný neudrží v ruce plný hrnek, nezapne si knoflík, neudrží se madla v autobuse či mu při jízdě na kole brní prsty. Postižená ruka ztrácí sílu a obratnost.

Syndrom karpálního tunelu se stává jednou z nejčastějších nemocí ruky (i nemocí „z povolání"). Častěji postihuje ženy (zejména plnoštíhlé a vykonávající jednostranné, pro ruku namáhavé práce), nejvíce v období přechodu a s ním spojené hormonální rozkolísanosti. Ztěžuje práci šičkám i dělníkům, kteří často pracují se sbíječkou. Poněvadž se hojně vyskytuje u lidí pracujících na počítači, dá se očekávat jeho další nárůst.

Jakmile se objeví jistá příležitost (např. slušně si vydělat, něco levně získat anebo si někam zajet), mnozí lidé ji dokážou pevně uchopit. Někdy bychom asi chtěli být rychlí a důrazní jako oni. Jenže v jednání druhých (obdobně jako v našem) jsou jak pozitivní prvky, tak samozřejmě četné chyby a negativní sklony. Každý člověk je jiný. Učme se chvályhodným schopnostem jiných ve vhodné míře, a přitom se vyvarujme jejich chyb.

Nic nepřijde hned - pokrok a pozitivní změna je dlouhodobý proces. Kdy budeš mít úspěch, to kromě Tvé dosavadní snahy závisí i na Tvém osudu. Někdo začne trhat plody své práce a celoživotního úsilí brzy, jiný naopak až na sklonku svého života.

Brnění v rukou, jež v pokročilém stadiu syndromu karpálního tunelu vzniká pouhým vzpažením horní končetiny, nemocnému ukazuje, že na jisté příležitosti neměl vůbec reagovat, že lepší bylo je odmítnout. Práce se sbíječkou rozhodně není činnost, kterou by člověk iniciativně vyhledával, ale uvědomme si, že i zaměstnání, k němuž jsme byli „jako slepý k houslím" přivedeni, odpovídá našemu duševnímu vývoji. Atak, jestliže jsme kdysi slovy, činy, nebo dokonce rukama bili a zraňovali ostatní, bije nás nyní přes prsty vibrující sbíječka, s níž v zaměstnání často pracujeme. K získání obtížné práce šičky možná ženě „dopomohlo", že v některém

svém minulém životě do ostatních lidí v přítomnosti kamarádek pořádně „šila“ kritikou a nenechala na nich „suchou nit“.

„Zlobící“ nerv na ruce v oblasti karpálního tunelu nemocnému ukazuje, že nemá být jako druzí a stejně jako oni se chovat a život chápat. Lepší buď, nesrovnávej se s těmi, kteří jsou ještě nezralí. Tvá touha mít všechno perfektní, pod kontrolou a podle svého je scestná. V jemných detailech (jelikož postižena je horní končetina) chybuješ. Rukou, svými plány a představami křečovitě svíráš a hodláš získat pro život nedůležité. Snad s Tebou brnění otřese obdobně, jako když dostaneš ránu elektrickým proudem. Tvé ruce mají spíše hladit, ne světské uchopovat a jiným brát klid i pohodu.

Drž se toho, co umíš, ale zároveň nezapomeň, že život není jenom práce, nebo stále děláni toho, co miluješ (stále sezení dětí a mladistvých u počítače). Všechno čiň s mírou. Uvolni se, odpočiň si, zajdi do přírody a také na lidi se dívej jinak než doposud - pastelověji, a uvidíš, že se Tvé potíže s karpálními tunely brzy zmírní (lékařem doporučovanou léčbu při svém duchovním obrazování samozřejmě nepřerušuj). Pravidelně cvič rukama, krkem a lopatkami, ale zároveň se pohybuješ svým duchem k radosti a vzhůru. Pokorně nes svůj kříž, a samovolně vzlétneš výš.

Revmatoidní artritida

Ruce jsou jemnými nástroji člověka. Po celý život máme s ostatními lidmi jednat uctivě, slovy, skutky a případně i rukama je hladit a dodávat jim chuť do života.

V pozadí každého zánětu kloubu (artritidy) stojí nezvládnutá nespokojenost s něčím, ale hlavně s někým - s chováním jisté osoby k nám. Málokdy člověk dokáže druhému odpustit od něj obdržené rány, avšak vždy by měl alespoň dokázat opustit myšlení, při němž sílí vzpomínky na jemu způsobené „křivdy“. V bitvě, již sám rozpoutáš, Ti Bůh nebude pomáhat k vítězství - ale k přiměří Tvou mysl povede. A mnohou bitvu, na jejímž začátku se nepříteli vzdáš, vyhraješ. On obvykle získá to světské, kvůli němuž se s Tebou začal, třeba slovně, přít. Své ruce budeš mít sice prázdné, ale staneš se vítězem v očích Božích; a věř, že to je mnohem víc. Filozofií alternativní léčby kloubů (jak artritid, tak artróz) je pohnout se - pohnout se z místa s klidem a beze strachu, odpoutat od dosavadních názorů, přimknout se k Pravdě bližším a současné návyky nahradit lepšími. Nemoci postihující klouby většinou nemají vliv na délku života, avšak dokážou ho člověku velmi znepríjemnit.

Revmatoidní artritida je zánětlivé kloubní onemocnění, jež postihuje drobné a střední klouby žen středního a vyššího věku. Začíná na kloubech ruky a může skončit jejich ztuhnutím a nepohyblivostí (ankylózou). Když

se dotyčný(á) pozitivně nezmění, nemoc pokračuje a přestupuje na klouby loktů, ramen a nohou. V krajním případě její následky vedou až k invaliditě (když chorý čeká pomoc od lékařů, ale jinak pro své zdraví velmi málo dělá a nepřipouští-li, že si nemoc způsobil něčím sám). Pro onemocnění je typický odklon prstů ruky (vyjma palce) k malíčku.

Ke každému z nás jednou přijde minulost a hodí na nás těžké břímě, které jsme si u ní nechali „v úschově“. Bolí-li nás a tuhnou nám klouby, nedokázali jsme s mírem v duši snášet své obtížné zkoušky a sklouzli k chybnému jednání a tvrdosti. Žena bývá partnerem často citově opuštěna, manipulována a před lidmi „shazována“, ale ani to jí nedává právo hovořit o svém muži nehezky.

Nahřívát si ztuhlé svaly a klouby termoforem je již nemoderní („Proč si nekoupíš elektrickou dečku?“), jenomže pořád je to lepší, nežli do své blízkosti pouštět elektrický proud. Obdobně jako termofor nejsou v současnosti v módě „klasické“ ženské vlastnosti, jako je skromnost, pokora, naslouchání svému muži i držení se jeho rad. Co dělá a jak se chová muž, to je pro duševní vývoj jeho ženy relativně málo důležité. Podstatné je, zdali se žena laskavě a milosrdně chová tváří v tvář chybnému jednání svého manžela. Zachová-li vnitřní mír, stmeluje rodinu a její příslušníky stále obrací ke Světlu. Jestliže obtížné dění vnímá jako křivdu, dostane mnohdy „přes prsty“ - třeba zmiňovanou revmatoidní artritidou.

Mnoho mužů sedělo během dějin lidstva na různých trůnech, a přitom ve skutečnosti vládla jejich manželka. Žena mívá ke své přirozené velké duchovní moci často osudem přidanou také moc světskou. Pokud zapomene kvůli druhému žezlu na to první, které je cennější, a své dispozice podporovat v populaci duchovní růst vymění za snahu po dosažení materiálního blahobytu, její duševní ustrnutí se projeví na kloubech - hlavně rukou a páteře.

Oceňuj schopnosti druhých a pyšného pohledu na sebe se straň, toť na „revma“ nejúčinnější zbraň.

Nejenom zapšklý a své poslání zkresleně chápající učitel mnohdy nervózně klepe prsty o stůl, aby vybil svou nespokojenost až zlost, „nastartovanou“ chováním a chabými znalostmi svých žáků. Proč se vlastně snaží, když žáci (či druzí) nedoceňují, ba co vysmívají se jeho snahám.

Zvykni si, že lidé málokdy Tvou práci a velké úsilí spravedlivě odmění. Často se místo radosti a díků dočkáš úšklebků a pohany: „Vždyť jsi to nemusel dělat, neprosil jsem Tě o to.“ Potu tváře se mnozí smějí. Chápej je, klidně přijmi jejich nedokonalost a zdokonaluj zejména sebe. Netrestej druhé, poněvadž už touha po odplatě, natož Tvým rozsudkem spuštěná bitva dvou eg, nemůže přinést nic jiného než nový boj a další bolest. Nesplácej snášené útrapy jejich rozsévačům stejnou mincí.

Artróza palce ruky (rhisartróza), arthroplastika, Dupuytrenova kontraktura

Na ruce postihuje artróza (nezánětlivé bolestivé onemocnění kloubů, pro něž je typický úbytek až zánik kloubní chrupavky) palec. Při této rhisartróze postihuje degenerace hlavní (karpometakarpální) kloub palce, jenž umožňuje opozici palce (čili schopnost postavit se proti ostatním prstům) a úchop.

Palec v různých naukách a terapiích představuje hlavu, v níž je sídlo myšlení - mozek. Máš-li na ruce artrózu palce, Tvé myšlení je „neučesané“, dostředivé, plné síly i snahy prosadit se. S mírností hodného beránka či bílé ovečky jedneš s těmi, které Ti osud do cesty přivede. Až zemřeš, do říše Ducha si s sebou vezmeš pouze lásku, kterou máš nyní v srdci (a také viny své). Veškerý Tebou získaný majetek, světská sláva a různé Tebou zastávané a relativně důležité posty zůstanou na Zemi. S Tvými úsporami, na nichž lpíš, možná rychle „zatočí“ Tvé děti, na Tvé zásluhy se zapomene a Tvé funkce budou obsazeny ještě dřív. S sebou na „onen svět“ si z důležitých věcí a vlastností vezmeš zejména lásku. Trochu si osvěž její učení, poněvadž artróza Tvého palce na ruce naznačuje, že v něm tápeš a k náповědám rozumu ses výrazně přiklonil.

Jestliže Ti klouby (např. na ruce) úplně ztuhnou, ještě jsi neprohrál. Boží milosrdenství projevované i v umu lékařů je obrovské a nádherné. Když se operace „nezdaří“, není to vina „nešikovného“ operátora. Hlavně Ty si ničíš zdraví, zejména Ty můžeš přispět k jeho návratu. Spoléháš-li pouze na druhé a domníváš se, že Ty sám nic dělat nemusíš, asi budeš výsledkem operace, ač při ní lékař neudělá žádnou chybu, zklamaný. Avšak pokud ze sebe vhodným jednáním shodíš tmavý plášť minulosti, vyjde Ti medicína vstříc a nahradí Tvé (obvykle revmatoidní artritidou) zdevastované klouby. Při artroplastice se používají silikonové implantáty, které asi znáš spíše díky zcela zbytečným plastickým operacím žen. Všechno má svá pro i proti. Rozhoduj se v klidu - je to prvotní předpoklad, aby Tvé rozhodnutí bylo správné.

Při Dupuytrenově kontraktuře dochází k zesílení a svaštění tenké plošně rozprostřené šlachy dlaně (palmami aponeurózy). Na dlani se objevují zatvrdlinky, později nelze natáhnout prsty a je nutný chirurgický zákrok. Z dlaní všem lidem, kteří ostatní milují, v úctě je chovají a upřímně se jim snaží pomoci, proudí léčivá síla. Někdo své dlaně rozevře, přiloží k tělu nemocného a modlí se: „Bože, tohle nejsou mé ruce, nýbrž Tvé nástroje. Prosím Tě, dobrotivý Pane, nechť skrze tyto ruce, jsme-li toho hodni, se Tvá vůle stane a trpícímu je pomozeno. Děkuji Ti za to, Pane.“ Tvrdnou-li Ti dlaně a prsty se zvolna svírají v pěst, tak jsi nedělal..., a naopak činil... V životě řešíme různé hádanky. Kdo je vzhůru srdcem i myslí obrácený, tomu jsou postupně osvětlena všechna důležitá tajemství.

Čas, za který se člověkem rozdávaná láska vrací, bývá různý. I kdyby ses za tohoto života nedočkal sklizně z Tebou zaseté lásky, nevytvářej zlo. Pouť lidského ducha je téměř nekonečná, a co jednou druhým dáš, to v příhodný čas zpátky dostaneš. I rozdané dobro a pomoc se spravedlivě k Tobě jednou vrátí. Věř lásce a moudrosti času.

Studené končetiny

Stres stahuje všechny duté orgány těla včetně cév. Krev při něm nemůže dosáhnout v kapilárách míst, do nichž se dostala, když tělo zářilo radostí a otevíralo se životu. Kůže ani končetiny nejsou při stresu dostatečně okysličovány ani vyživovány. Chlad je vyjádřením smutku, konání z povinnosti a nevíry.

Neradi v životě plníme, co dělat nechceme, jenže co bychom vzhledem k jistým závazkům k druhým činit měli. Často nejsme schopni své problémy ani správně pojmenovat, natož abychom našli klíč k jejich vyřešení. Studené ruce jsou výsledkem našeho tápání, zoufalého zacházení s vlastními životními možnostmi a následkem mrhání s duševními i fyzickými silami.

Drobné chyby, menší odbočení ze správné cesty životem i následky tvrdohlavého, dobře míněného, ale na přání jiných se málo ohlížejícího jednání se projevují spíše na horních končetinách. Když jsou mylné naše zásadní pohledy na život, snahy a hlavní zájmy, vnímáme jejich neblahé zdravotní dopady na svých nohách.

Pokud úspěšně zvládneš dnešek, Tvé zítřky budou krásnější. Avšak pozor ! Zvládnutí dnešních zkoušek, úkolů a rozhovorů se nerovná jejich „přetrpění“ a udělání také toho, co jiní záměrně opomenuli, anebo co se jeví jako důležité možná pouze Tobě. Chvályhodné vyrovnání se s přítomností znamená řídit své jednání principem obecného dobra, a tudíž být občas ke svým nejbližším zdánlivě nelaskavý a nedělat vše, co oni chtějí udělat či mít (když se na realizaci daného málo aktivně podílejí).

Máš se pro jiné obětovat, pomáhat jim s jejich úkoly i ke štěstí. Obsah tohoto úkolu je ale odlišný od představ Tvých nejbližších: „Maminka to ráda zařídí a udělá.“ Také sebe, svých rukou, sil a práce si važ. Nedopusť, aby se přiměřené tempo Tvého života (konáš-li správně) změnilo v trvalý souboj s časem. Změň pohled na vznik Tvého vyčerpání - hlavně Ty jsi na vině. Ostatní jen zkouší, co by za ně případně udělal někdo jiný. Možná chybuješ víc než ti, na něž ses dnes či včera rozzlobil(a). Nedělej si potíže.

Je-li budoucnost nejistá, tma kolem vládne a každý den nové smutné zvěsti přicházejí, tehdy se téměř nechce jít, natož letět, vstříc zítřkům. Studené nohy upozorňují na Tvou nechť k tomu, co Tě čeká (nebo spíše, co ve

svých představách očekáváš a k prožití si vytváříš). Vnímej život z více stran. Je v něm dosti tepla a radosti. Nezavírej se před ním.

Dna

Vyžaduješ, aby Tě poslouchal partner (partnerka), Vaše děti, Tví spolupracovníci i přátelé. Vyznáváš jistý řád a očekáváš, že se mu podřídí i Tví blízcí a známí. Ale jak Ty sám obstojíš ve světle pravdy - před Božím řádem a příkázáními ?

Opravdu miluješ druhé ? Skutečně si jich vážíš stejně jako sebe ? Jak uctivě se sám k sobě chováš ? Dopřáváš svému tělu pravidelně odpočinek a postupuješ vpřed, k novým úkolům nejen v realitě, ale též v životě vnitřním ? Co pro Tebe znamená víc - odvedený pracovní výkon a odměna za něho, nebo čistota vyzařování a síla lidského ducha ?

Říkáš, že vidíš, znáš, vyřešíš a využíváš, a přitom většina souvislostí je Ti skryta. A když se Ti něco opravdu povede, neučiníš to sám - mnoho (i neviditelných) přátel Ti během uskutečňování daného pomáhalo. Víru v „já" nahraď ušlechtlejším pohledem, připusť život věčný a z jeho úhlu se podívej, co všechno sis předsevzal a nyní nestíháš. Je Tvoje konání moudré ? Vede Tě k vnitřnímu klidu a spokojenosti ?

Dnou (čili uratickou artritidou) trpí hlavně muži - vůdcové slepí a hluchí. Mnohem méně potkává „slabší pohlaví". Slabší ? Jsou ženy trápené touto nemocí slabší ? Dna se totiž projevuje u žen temperamentních, s výraznými řídicími schopnostmi, které zejména v rodině suplují nedostatečnou mužskou aktivitu.

Lidé, kteří zažili záchvat dny, nejsou schopni zpracovat, přefiltrovat a správně zhodnotit všechny situace, do nichž díky svým četným aktivitám vstupují. Nedokážou si z nich vzít zkušenosti a vyloučit nepotřebné.

Typickou známkou dny je zvýšená hladina kyseliny močové v krvi (hyperurikémie). Porucha vylučování kyseliny močové a její ukládání do kloubů je souhrnem nevyřízených žádostí a úkolů, které dotyční na sebe vzali. V hlavě nemocného je spousta plánů, ale v jeho nitru panuje smutek a očekává se obdobně hektická a trudná budoucnost. Lékař Ti při onemocnění dnou doporučí omezit potraviny s větším obsahem purinů, léčitel poradí: „Vydechni všechny své snahy a nadechni se míru," a Ty ? Ty jejich názory zkombinuj, přidej k nim několik dalších rad, které jsou jinými pacienty ověřeny a to vše zalévej láskou třikrát denně.

Svým rukám daruj pokoj a ve své duši nastol mír. Druhé svým bytím těš a slovy chval. Nebud' tak upjatý, kyselý a pořád své bránící.

Osteoartrózy (spondylartróza, koxartróza, gonartróza)

Osteoartrózy jsou nezánnětlivá onemocnění kloubů, charakteristická destrukcí chrupavky. Nejčastěji bývá postižen kyčelní kloub (koxartróza), koleno (gonartróza) nebo klouby páteře (spondylartróza), méně kloub ramenní (omartróza str. 299) a palce na ruce (rhisartróza str. 305). Chrupavka působí jako tlumič nárazů. Pokrývá povrch kloubních ploch kostí, chrání je a přispívá k dobré funkci kloubu. Opotřebení chrupavky urychluje vrozené abnormální postavení kloubu, jednostranné přetěžování kloubů (častý výskyt osteoartróz je u horníků, řidičů, tanečníků a lidí, na jejichž tělo se přenáší chvění - např. sbíječky), nadváha, předchozí záněty a úrazy.

Spondylartróza je artróza meziobratlových kloubů. Vzniká v místech, kde je již páteř narušena. Objevuje se po úrazech, u jedinců s vrozenou deformitou páteře, u větších skolióz a při kyfoskolióze. Vlivem postupně se zmenšující výšky meziobratlové ploténky se sousedící obratle obrušují a vytvářejí se výrůstky (osteofyty). Spondylartróza se „hlásí“ bolestmi zad, hlavně po zátěži, zvýšeným napětím svalů podél páteře i její omezenou pohyblivostí. Dojde-li k destrukci určité části těla, tak předtím z úst pána toho těla vycházela nepěkná slova o jiných, dotyčný byl náležitě hrdý na sebe, ale na druhé se díval „přes prsty“ a stále mu na nich něco vadilo.

Kdyby ses tvrdosti, pýchy a soudů druhých vyvaroval a podle Lásky žil, v Tvém životě by bylo méně bolesti. Každý den může být začátkem kvalitativně lepšího života, který vychází z nového, úcty plného pohledu na druhé i na vše, co Tě kdy potkalo a čeho Ti v dosavadním životě bylo dopřáno. Když si vážíš druhých a k tomu sám příkladně žiješ, prokazuješ svému zdraví velkou službu.

Kyčelní kloub nese celé tělo. Jeho chrupavka trpí, pokud jednání člověka nevede rovnoměrně cit a rozum. Jestliže jeden z těchto základních pohledů na životní peripetie výrazně převládá, v myšlení a chování dotyčného se často objevují úlety na jednu, či druhou stranu. Chyba v jednání - převaha rozumu, nebo velké rozpitvávání pocitů z okolního dění - mírně zešikmí pánev (blíže „Dar zdraví“ str. 144) a též naruší duchovní ochranu kyčelního kloubu. Ten je potom ohrožený stejně jako středověký voják, který se ocitnul uprostřed bitvy bez meče. Zdraví a odolnost kloubu duchovně snižuje nespokojenost, která zatěžuje žlučník a disharmonizuje bod G 30 jeho energetické dráhy, jenž se nachází právě v místě kyčelního kloubu. Začíná koxartróza, která v nejtěžších případech končí operací a totální endoprotézou kyčelního kloubu.

Kdybys nebyl skoro pořád zapeklý a neměl kyselý pohled, v kyčelních kloubech (a také v jiných) by se Ti neukládaly soli kyseliny močové, které rozedírají jeho povrch, tím spíše, není-li kloub dobře promazáván synoviální

tekutinou. Tento kloubní maz, na jehož tvorbu mají (z pohledu alternativní léčby) velký vliv ledviny, omezuje tření kloubních ploch.

Bolí-li Tě kyčle, nasad' játra a žlučník šetřící dietu (potraviny, které při ní budeš jíst, Tě rozhodně nebudou povzbuzovat k „divokému“ jednání, spíše Tě celkově zklidní), do těla přidej hořčin (nejvíce Ti pomůže setkání se s tím, co vyzařuješ; čaj z jablečnicku nebo ze zeměžluči Ti asi nebude chutnat, ale pomůže Ti), několikrát denně dvouminutovým cvičením rozhýbej lopatky a prohřej svaly krku (doposud jsi šel spíše „dolů“ a vpřed, nyní svůj pohyb vyrovnej a pohybuj rameny spíše nahoru a dozadu). I díky těmto procedurám z materiální a energetické oblasti se Tvůj pohled na lidi pozitivně změní, a bolest ustane.

Největší kroky a změny v životě děláme směrem k Bohu, k chápání duchovních hodnot. Možná i proto se koleno, těsně spjaté s pokorou, „pyšní“, že má největší kloub těla. S kolenními klouby má v průběhu života problémy většina lidí. Kolenní kloub je tělesně i duchovně velmi zatížený. Na jeho zdravotním stavu dobře rozpoznáte, koho máte před sebou. Když se nám daří, všichni jsme úžasní, zábavní a milí. Jak jsme skutečně vnitřně silní, mravní a charakterově čistí se ukáže, teprve až na nás dolehne tíha života a vpravo, vlevo i před námi leží obtížné zkoušky a „haldy“ úkolů.

Degenerace chrupavek kolenního kloubu (gonartróza) postihuje lidi v jistých oblastech života tvrdohlavé. Lidé s vážně nemocnými kolenními klouby jdou vytrvale za svými představami (třeba tím, že doma s ničím nepomohou, či naopak jsou v péči o rodinu a byt „nezastavitelní“) a naplňují své koníčky, aniž přitom náležitě berou do úvahy potřeby svého životního partnera, rodiny nebo vlastního těla. I v jádru dobrý člověk (se „zlatým srdcem“) může mít velké problémy s kolenními klouby - většina z nás má přes četné klady v sobě také nějaké větší „ale“, leccos ještě nezvládá, o něco, co stejně nezmění, marně a tvrdohlavě usiluje.

Určitou dispozici k problémům s koleny z časů minulých umocňuje a dává jí možnost projevit se opomíjení toho nejbližšího (partnerky, partnera). Co pomůže, zejí (mu) večer v loži pět minut povídáš, jak ji (ho) máš rád (a), když předtím už od rána byly pro Tebe přednější úkoly v zaměstnání nebo Vaše děti.

Pokud máš začínající (i pokročilou) artrózu kolenního kloubu, často si říkej: „Vše, co se kolem mne děje, je dobré, jen já zatím ve své nedokonalosti nedokážu pochopit, v čem.“ Podaří-li se Ti objevit klady i velkých životních výzev a trápení, bude to mít na Tvá kolena blahodárný vliv.

Se životem nebojuj, život Žij. Přijímej jeho dary. Svým bratrům i sestrám, jimiž jsou všichni lidé, pomáhej překonávat překážky (to i říká, že jim nezatarasíš cestu ke štěstí kládami). Získej vnitřní klid a s ním i pokoru. Když věříš v kostele na kolena padá, je na kolenou, pokorný a milující i jeho duch? Na kolena nás život mnohdy nedobrovolně srazí. Není

lépe občas sklonit hlavu a duchem pokleknout (tělesné pokleknutí projev mysli umocní) před námi zatím málo pochopenou spravedlností lidského života a lidských osudů ?

Chození na mše do kostela není cílem života, ale jenom prostředkem ke zklidnění. V chrámu Páně si člověk připomíná svou podstatu i má možnost stále lépe vnímat učení lásky. Kněží jsou normální, čili chybující, lidé. Pokud při mši či Svatým Duchem naplněné přednášce sleduješ hlavně toho, kdo mši slouží či přednášku vede a své okolí, mýlíš se také. Nepozastavuj se nad dosud nezvládnutými vlastnostmi osoby, která k Tobě hovoří. Vnímej zejména čistotu a duchovní sílu učení, které se skrže ni Tobě nabízí. Všechno čiň s láskou, všechno snášej s láskou a též jedině lásku rozdávěj.

Je mnoho k Bohu a Podstatě různě vedoucích cest. V první fázi všech těchto dlouhých cest je dobré, aby člověk měl jistou vizi, před kterou se dokáže sklánět. Potřebuje určitého učitele, který ho „umravňuje“, moudře směřuje a k pokoře přivádí. Učitel duchem vyspělejších jedinců bývá nezřídka v současnosti nevtělený, jelikož opravdu málo se narodilo těch, jejichž ego lehce a zcela odeznělo.

Až se naučíš sklánět, mnohé z Tvých současných zdravotních problémů zmizí. A pak půjdeš dál. Půjdeš dál a „výš“.

Lékaři rozlišují čtyři stadia koxartrózy i gonartrózy. Již ve třetím stadiu jsou klouby těžce poškozené a velmi bolí, neboť chrupavka je rozpraskaná až na kost a podstatná část jí chybí. V poslední fázi chrupavka úplně chybí a prosvítá kost. Budou-li Ti na doporučení revmatologa, ortopéda nebo rehabilitačního lékaře přiděleny lázně nebo budeš-li mít možnost nahrazení zničeného kloubu totální endoprotézou, probud' v sobě ty nejlepší vlastnosti - tím (Bohu) ukážeš, že si nabízené pomoci opravdu vážíš a k úspěchu léčby či operace přispěješ.

Potíže s kolenními klouby samozřejmě ve větší míře postihují osoby, které je extrémně namáhají (např. u sportovců jsou to skokani). Vytvořit světový rekord ve skoku do výšky vyžaduje hodně dřiny a stejně talentu. Zkus si slovně, sám pro sebe, vyjádřit, co je to talent a jak vzniká.

Každému významnému a v něčem velmi úspěšnému člověku bývá v jeho konání či růstu sportovní výkonnosti mocně pomáháno „shůry“, mívá k tomu jisté požehnání. Obvykle všichni „vyvolení“ velice dobře začnou, ale málokdo dokáže Boží dary trvale optimálně využívat. Duchovně můžeš skočit až „do nebe“. Kdo to dokáže, tomu vůbec nevádí, že světový duchovní rekord (jímž je úplné odevzdání se a vyvanutí ega) „pouze“ vyrovná. Nesnaž se za každou cenu být první a nejlepší (ve sportu číhá nebezpečí dopingu, ve službě lidem a při jejich léčení hrozba růstu jinak než dříve (a běžně) projevovaného ega a v obou případech neštěstí „zahrabání

se" do kolotoče získávání a vydávání peněz). Postačí, když vždy a ke všem budeš dobrý. Jdi a nehřeš více.

Otoky kolen a kotníků

S jedním koho nesouhlasíš ? Jakou situaci ve stávající podobě nepřijímáš a až svedeš se snažíš změnit ? Co se Ti zdá nespravedlivé vůči Tobě nebo Tvým blízkým ? Koho a hlavně proč bys nejradši vyměnil(a) ? Kdo z lidí, kteří jsou s Tebou úzce svázáni, Tě (údajně) bezprostředně ohrožuje a život Ti ničí ? Kdo chce po Tobě více, než můžeš a chceš dát ? Kde jsi dal vše, ale nic za to nedostal ? Koho jsi svým jednáním, názory a myšlenkami ohrozil Ty sám ?

Otok je něco navíc. Člověku se buď nedostává něčeho, co s orgánem či místem postiženým otokem souvisí, nebo předmětně získal a prosadil, jenže přitom ztratil spoustu sil i vnitřní klid. Otok obsahuje zejména vodu, která tiší nespokojeností vzniklý žár, plameny přehnaných snah a dosud nenaplněné touhy po něčem či změně někoho.

Když máš „v koleně vodu“, nechceš něco, někoho přijmout a jistou situaci, kterou Ti život nedávno či ještě stále nabízí, chápeš jako pro Tebe špatnou. Zda se Tvůj život upraví k lepšímu (či naopak), to často poznáš, teprve až před Tebou stojící výzvu vyřešíš, nebo ji bojácně odmítneš. Vždy nemusí být podle Tvého. Rovněž ten, který Ti (zdánlivě) nedávno či právě ubližuje, Tě něčemu učí. Buď mu za to vděčný. Tvá touha „zbavit se“ ho (nemluvit s ním, ignorovat ho, či dokonce uvažovat o rozvodu) a mít od něj „konečně“ pokoj, nebo snaha jistou událost „rychle smést ze stolu“ znamená nevyužít jednu z příležitostí pro Tvůj lidský růst.

Chápej a miluj. Klidně vše přijímej, pokorně pracuj a hlavně blízkým lidem vzorně a přitom moudře služ. Nic Tě neohrožuje, avšak mnohé Tě zkouší ? Zdraví jsi ztratil, neboť jsi v jistých prověrkách svých lidských kvalit neprospěl ? Povznes se nad všechna trápení světa, a budeš nejen sobě lékařem.

Kulhání (klaudikace), křeče v lýtkách

Někdy směr k prospěšnému cíli či vlastní cíl, za nímž se rozhodneme jít, není správný a štěstí nám nepřinese. Někdy názor, který vehementně hájíme, spíše ještě přilije „oleje do ohně“, než aby situaci (či rozpadající se vztah) konečně zlepšil. Ve svých skepsí naplněných úvahách se často ubíráme po špatných, k mnohem větším problémům vedoucích cestách. Tohle vše náš duch cítí. Varuje nás a snaží se tomu zabránit jistými tělesnými obtížemi - třeba kulháním (klaudikací), nebo křečemi v lýtkách.

Občasným kulháním, k němuž dochází kvůli nedokrvení svalů dolní končetiny (viz ischemická choroba dolních končetin str. 47), Tě organismus upozorňuje na právě činěnou či zcela nedávno Tebou vytvořenou chybu. Hledej ji. Pokulhávat můžeš za tím, co dosáhli druzí. Nezávid' jim ! Budeš-li se (nevědomky) srovnávat s úspěšnými, obvykle majetnými, či výrazné sportovní, hudební nebo filmové úspěchy slavicími lidmi, vezmeš si myšlenkami a povzdechy typu: „Kdybych se tak měl já, někomu se ale daří," sílu. Máš svůj osud, své radosti a potíže i pro Tvůj vývoj vhodnou ekonomickou situaci. Smiř se s tím, co vlastníš i prožíváš a važ si toho.

Kulhání Ti může způsobit i strach, nevíra ve vlastní schopnosti, důležitost, nedocenení lásky a všeho, co je Ti dáváno.

Každý člověk je v něčem výjimečný - někdo třeba četností a velikostí omylů, které činí. Každý člověk i v něčem za ostatními zaostává. Když si budeš Tobě daných darů a vlastností vážit, jiným jejich odměny nezávidět a mít v duši mír, kulhat nemůžeš, poněvadž půjdeš životem spokojeně a uvážlivě.

Ke křečím v lýtkách dochází při urputné, či zoufalé snaze něco stihnout, získat, nebo zamezit něčemu, co se Ti nelíbí a nevyhovuje Ti. Křeč je buď silou, či strachem vedená „sebevražedná" zteč. Dopředu víš, že prohraješ (nebo se v tom myšlenkami stále utvrzuješ), že hraješ se „slabými" kartami relativně „vysokou" hru, ale přesto ve svém snažení neustáváš. Křeč Ti pomáhá prozírat a vidět okolní dění v klidu, a díky tomu pravdivěji.

Křeče v lýtkách a kulhání se léčí obdobně - podáváním vitamínu E (jeho dostatek vyjadřuje soulad v partnerských vztazích a pěkný vztah dotyčného k přírodě - ke zvířatům a rostlinám) a hořčíku (symbolizuje pokoj v duši a harmonii v těle; trvale optimální množství tohoto prvku má osoba jdoucí „po správných cestách" a blížící se Poznání).

Kulhání, nebo křeče v lýtkách postihují člověka, který nechce jít vpřed po jedné z nelehkých cest, jež se mu právě nabízejí. Dotyčný nenalézá vnitřní sílu k putování do neznáma, které růžové vyhlídky neskýtá; možná i proto, že v žádnou pomoc nevěří. Když Bůh je s námi, kdo je a co zmůže proti nám ? Kdybychom byli s Bohem spjati tak, jako On s námi, na světě by se nenašel člověk, který by nás ohrozil, rozčílil, či rozesmutnil, a jehož jednání by nás bolelo. Ne Boží láska, ale naše láska a víra v dobrotivost Pána je malá.

Nejistota, strach, nemožnost námi ovlivnit něco, na čem nám velice záleží - to jsou hlavní příčiny kulhání a křečí v lýtkách. Teprve uprostřed silné bouře na moři se pozná, kolik kdo v sobě má opravdu klidu a víry.

Věřte cestě života. Věřte Lásce, která Vás na ní neustále provází, i ve štěstí, jež na Vás na různých jejích úsecích čeká. Občerstvíte-li se ve „stanicích radosti" na duchu (optimismem) i tělesně (energií), jistě zvládnete

četné úkoly, které Vás na cestě životem také potkají a které, ač nezřídka budou velmi obtížné, jsou k Vašemu dobru.

Zánět, natržení a zkrácení Achillovy šlachy

Mezi „slabá“ místa dolních končetin patří nejvíce namáhaná šlacha v lidském těle, kterou je úpon trojhlavého lýtkového svalu na kost patní - Achillova šlacha. Na jejím zdraví se citlivě odráží (zřetelné je to u sportovců) správnost fungování štítné žlázy a tvorby jejích hormonů (viz str. 251). Pevnost i strukturu Achillovy šlachy ovlivňuje (stejně jako funkci štítné žlázy), do jaké míry zvládáme své ego, jak se štveme četností i náročností vlastních přání, nakolik správně vnímáme kvalitu i přínos různých událostí, a zda přiměřeně a oboustranně prospěšně pomáháme jiným lidem.

Pevnost Achillovy šlachy zeslabujeme, chceme-li se zbavit určitých událostí a vztahů, když je hodláme „zadupat“ do země, pokud pošlapáváme něčí přání, zájmy a práva, aby nám již nebránily v našich plánech, nebo jdeme-li za „svým“, jenže na možnosti vlastního těla nehledíme. Pokles její odolnosti a přetěžování se projeví buď tendinitidou (bolest šlachy vzniká jejím přetěžováním a při některých revmatických chorobách, zejména při Bechtěrevově nemoci), či tendovaginitidou (zánětem šlachy a jejího pouzdra). Zánětem postižená šlacha bolí, v jejím okolí se objeví otok, noha je méně funkční a někdy nemocnému „lupe“ v „achillovkách“. Když své tempo, jednání a nároky nedokážeme zkorigovat sami, jsme přinuceni výrazně ubrat plyn - k vyléčení potřebuje končetina klid a protizánětlivou klasickou nebo alternativní léčbu. Jsou-li Tvé zdravotní potíže silnějšího rázu, je krátkozraké bránit se lékům.

K natržení Achillovy šlachy dojde obvykle při velké tělesné námaze. Připomeňme si, že nehoda není náhoda a že natržení „achillovky“ většinou postihuje fotbalistu nebo jiného sportovce, který byl zajatý velikostí své popularity, možná v dané době zvažoval nabídky k přestupu a snažil se je vylepšit, či si užíval slávy a přitom významně myšlenkově pochybil. Kdo v zaměstnání „vidí“ pouze svůj plat a opakovaně kalkuluje, jak by mu měl v příštích letech stoupat, kdo není spokojený s tím, „za co hraje“, a snaží se zlepšit (např. vyhrožováním přestupem, výpovědí) podmínky své smlouvy, kdo se snaží dobře zpeněžit svou slávu a momentální možnosti, ten si ohrožuje Achillovu šlachu (a také krční páteř).

Člověka, který prosazuje jedině svá přání a stupňuje vlastní nároky, nikdy neuspokojíte, co má a prožívá. Četnými neúspěchy (k nimž patří i zranění) se bude učit skromnosti a pokoře. Zraněním Achillovy šlachy navrací život dotyčného do reality. Pochopí? Zklidní se, naučí se děkovat? Máš-li „velké plány“, ale sobecky nerespektuješ zájmy a práva druhých, kteří v nich hrají

významnou roli, napínáš svou Achillovu šlachu (nebo šlachy u loktů i kolen) „k prasknutí“.

Mezi námi žijí také lidé zcela opačného ražení - jsou pasivní, rezignovali na právo svobodného úsudku a zvykli si být vedeni - co druzí řeknou, to svým opatrným tempem udělají. V mysli druhými vedeného a úkolovaného člověka ale začas zavládne pocit, že nic neumí a mnohdy pouze překáží. A tak nezřídka ještě více ustupuje, uzavírá se do ulity a netečně přijímá dobré rady. Nemá sílu či chuť, aby se nepříznivému vývoji života a svého postavení v zaměstnání či rodině moudře vzešel. Ustavičně naříká ve svém nitru, místo aby vhodně bojoval za svá práva, zvýšil tělesnou i psychickou aktivitu a ukazoval své, prozatím dřímající, schopnosti. Dotyčný (většinou se jedná o ženu) bývá tak opatrný, že našlapuje ne na pevné paty, nýbrž na své křehké prsty a jejich špičky. Brzkým důsledkem na těle vyjádřené nezdravé pasivity, opatrnosti a věčného ustupování jiným je metatarsalgie (blíže str. 318) a také zkrácení Achillových šlach, k němuž dochází, aniž daná žena nosí boty s vysokými podpatky. V této módní, avšak pro nohu nezdravé obuvi chodit ani nemůže, neboť je při chůzi nejistá i v obuvi s nízkými a širokými podpatky.

Dojde-li ke zkrácení Achillových šlach, člověk mívá potíže normálně (na celou plochu nohy, ale hlavně na patu) došlápnout a často zakopne.

Beze změny náhledu na vlastní život a svou roli v rodině, která bude doprovázena pravidelným cvičením, nelze docílit nápravy. K jeho ustavičnému zakopávání jsou samozřejmě přidruženy „věčně“ ztuhlé svaly na jeho krku i kolem lopatek.

Aby se Ti vlastní život líbil, pěstuj skromnost a ve své duši uchovávej pokoj. Taktéž stále povzbuzuj svůj optimismus a radost. Bůh Tě má rád, Bůh Ti věří, lepšího (a vlivnějšího) přítele nenajdeš.

Distorze h lezení kloubu (podvrtnutí kotníku)

K distorzi hlezenního (talokrurálního) kloubu, čili lidově k podvrtnutí kotníku, dochází, když nezdravě vyrostle sebevědomí člověka a uvádí ho v klam. Potkává toho, který se cítil až moc silný a byl si jistý svým úspěchem. Nezřídka postihne sportovce na prahu vítězství (např. v tenisovém zápase) či na začátku jeho „vrcholné“ formy. Kotník si podvrtneme často v době, kdy se nám daří, očekáváme růst svého postavení v zaměstnání, výše vlastního konta v bance anebo postavení na žebříčku v některém z mnoha sportů.

Nemocný viděl svou budoucnost růžovou, bezproblémovou, jenže opojen nepřiměřeným optimismem a radostí něco základního přehlédl. Pamatoval ve svém myšlenkovém vzletu i na druhé? Uvědomoval si, kde je, 314

co právě dělá a co od něho již dlouho potřebuje, ale prozatím marně očekává, jeho rodina? Nevyměnil pohodu doma za dočasný úspěch? Nezapomněl pro nižší na vyšší, i odkud přišla všechna jeho síla, možnost radovat se, úspěchy a štěstí?

Nejen sobě, ale i druhým vděčí člověk za vše dobré, co jej potkává. Proto poděkováním (např. uposlechnutím dobré rady, upřímně milým telefonátem), pokorou a láskou splácejte péči a oběti těm, kteří spoluvytvářeli Vaše momentálně dobré postavení i právě sbírané úspěchy. Na všem, čeho jste dosáhli, se také významně podíleli Vaši nejbližší. Proto v dobách vzletu a relativní bezstarostnosti myslte i na ně, třeba v současnosti právě oni potřebují povzbuzení a pomoc.

Cítit se „skálopevný v kramflecích“ je stejně špatné, jako pesimistickým jednáním „oslavovat“ obavy, posilovat nejistotu, nemít odvalu cokoli rozhodnout a (údajně) postrádat v životě oporu. Řeka dění takto smýšlející osobu odplaví jeden den ke svému pravému břehu, den poté k levému břehu, a chce-li dotyčný z koloběhu událostí vystoupit (vylézt z řeky na břeh), nezřídka si přitom zvrtně nohu v kotníku, který je jeho jednáním velice zeslabovaný (poněvadž jeho zdraví se odvíjí od toho, kolik má vitálních sil). Nejistý člověk v životě zoufale „plave a topí se“. Nemá pevný základ, skutečnou oporu ani klidný kout. Na rozbouřených vodách života přišel o svou stabilní a prostornou loď (je ve vztahu nešťastný či rozvedený), nebo si do vlastní lodky dělá svými chybami díry a poté nařiká, jak se mu nedaří (udržet plavidlo na vlnách mu přitom pomáhá jeho milující, obětavý, ale už také slábnoucí partner). Člověku, který příliš uhýbá výzvám života, snadno povoluje kotník - opora nohy. Zranění si vyžádá změny v jeho zaběhnutém životním rytmu. Málo sebejistý člověk nutné úpravy harmonogramu dne nazývá komplikacemi a ty přitahují další nejistoty, smutek a zveličované obavy.

Věř si. Přiměřeně si buď vědomý své ceny, ale zároveň nenos „nos nahoru“. Pokora se vyplatí. Nespokojenost (a zloba ještě více) uškodila již mnoha lidem. Z přemíry pokory vzniklé zdravotní potíže jsou výjimečné - při jejich hledání je potřeba si uvědomit, že pokora není malé sebevědomí ani člověka ovládající strach něco udělat.

Všechno, co Tě potkává, je odrazem Tvého konání. S podvrtnutým kotníkem tomu není jinak.

Bolesti paty, ostruha patní kosti

Pouze u poloviny pacientů, kteří si stěžují, že pociťují při chůzi bolesti v oblasti paty, je po odborném vyšetření zjištěno, že mají ostruhu patní kosti (calcarcalcanei), což je kostní výrůstek, který vypadá jako kohoutí ostruha. Obecně platí, že když Tě bolí pata(y), jsi energeticky zesláblý, měl

by sis odpočinout a například pravidelnými koupelemi nohou (byliny, Prešovská sůl s jódem) dát trochu lásky i sobě (a nehnat se za pomíjejícím a Tebou málo ovlivnitelným).

Úpon svalů na vnitřním hrbolku patní kosti může bolet, aniž je na patě výrůstek. Někdy naopak člověk ostruhu na patní kosti má, ale pata ho již nebolí - kdo pochopí, toho není potřeba vést bolestí k projevování citu a rozjímání o životních hodnotách.

Výrůstek na páteři obvykle mírně stabilizuje polohu obratle. Výrůstek na patní kosti nepřispívá k upevnění tělesného, ale má za úkol zachránit duševní - napravit a v pozitivní oblasti stabilizovat jednání i názory dotyčného. Pokud děláš vhodným tempem, co máš, a Tvá morálka i mravnost je v přijatelných mezích (drobným proviněním se nevyhne nikdo), pata Tě nebolí. Ostrou bodavou bolest v ní ale ucítíš, jestliže jsi dlouhodoběji přepínal své síly, k tomu šířil hanlivé informace o jiných a své pohledy i zájem obracel špatným směrem (pata koresponduje s pohlavní oblastí, kostrčí a kostí křížovou páteře a též s ledvinami, které jsou v alternativní medicíně pohlavním orgánům funkčně nadřazený). Nemusíš se jenom energeticky vyčerpat a partnersky selhat. Rovněž puritánské nazírání na ostatní lidi a v nitru jejich odsuzování se může stát duchovním zdrojem bolestí paty, vyvolaných zhoršeným stavem šlachy nebo výrůstkem, který na ni tlačí.

Bolesti „patní kosti“ vyjadřují: zhmotnělou strnulost člověka v chápání sexuality (její „oslavování“ a skoro jako vhodného sportu přijímání, či naopak jejího nezdravého potlačování), fyzické a psychické vyčerpání (při něm se v nás „nachystané“ nemoci rychle odhalují), či smutek jeho manželství (či života již bez partnera a vzpomínání na své, občas pěkné, někdy naopak hodně těžké manželství). Bolest vyvolávají ztuhlé a vehementně prosazované mylné názory na řešení mezilidských vztahů.

Nezraňuj druhé. Nebodej do nich svými myšlenkami a nesouhlasem, nýbrž srdce své naplňuj dobrem, a to rozdávej. Své činy, slova a myšlení proveď láskou a chápáním lidské (čili i vlastní) nedokonalosti. Předešlá pozitiva pečlivě ošetřuj, neboť i v Tobě jsou zatím plytkce zakořeněná.

Vbočený palec, kladívkové prsty na nohách

Mezi prsty dominantní palec symbolizuje hlavu člověka, v níž by měla panovat rovnováha - neboli snahu rozluštit tajenky světa rozumem má vyvažovat kreativní intuitivní vnímání. Uhýbá-li palec Tvé nohy k sousedním prstům, přemýšlej, zda také Ty nechceš na své životní pouti něco obejít, něčemu se vyhnout. K poznání života nekráčíš přímo, ale řádnými oklikami. Palec směřuje ke středu nohy - možná chceš dělat hodně pro sebe a podle sebe. Že to není správné, o tom svědčí nehezký a někdy

pořádně velký „třetí kotník“, který se Ti v místě kloubu palce vytvoří.

Hallux valgus (vbočený palec), který mnohem více postihuje ženy, je výrazem nesprávného tlaku na hlavu (která se v alternativní medicíně rovná palci) myšlením i obouváním (žena ve snaze ukázat se zvyšuje pomocí podpatků svoji výšku - a tím také důležitost - někdy až nad únosnou míru). Postižený(á) vyhledá lékaře, obvykle až je zdeformovaný palec dost bolestivý a jediným možným řešením operace. Jenže tu absolvovat moc nechce, neboť v hloubi své duše ví, že „co si člověk nadrobí, to si i sní“, a také zkušenosti již operovaných pacientek mu optimismu nedodávají. Vina ale není v lékařích, důvod „neúspěšné“ operace tkví v neměnném, pozitivně neupraveném smýšlení a konání nemocných.

Jdeš-li po plovárně a u někoho uvidíš, že má prsty na nohou mírně skrčené a jejich bříška rozšířená, což Ti vzdáleně připomíná kladívka, pak věz, že máš před sebou člověka rázného, praktického a přímého. Nepři se s ním, nesnaž se ho přesvědčit. Láskou a tichou pokorou mu ukazuj cestu, kterou prozatím nezná.

Někdo má na noze druhý či třetí prst (bráno od palce) delší než sousední prsty. Většinou vlivem obuvi se prst skrčí - hovoříme o kladívkovém prstu (digitus malleus). Aby se nehezky „skrčenec“ pohodlně vlezl do boty, je nutná operace.

Jestliže máš takto zdeformovaný ukazováček, dávej si pozor, aby Ti ego „nepřerostlo“ přes hlavu - nejsou to jen velké nároky a dominantní jednání, z ega tryská i strach. Vyčnívá-li Ti z přirozeného obrysu nohy prostředníček, kroť své zlostné reakce, lépe využivej svých sil i správně chápej intimní soužití. Tvé další zdravotní neduhy Ti pomohou dořešit, proč kladívkový prst máš.

Podélně a příčně plochá noha, zborcení nožní klenby

Podélnou i příčnou klenbu nohy vytváří anatomické uspořádání zánártních a záprstních kostí. Kombinace podélné a příčné klenby dodává noze pružnost i chrání měkké struktury nohy. Zplošťování klenby lékaři dělí do čtyř stupňů. Při prvních dvou nemusí vznikat bolest a potíže. U vyšších stupňů dochází k deformitám, a to nejenom prstů, a též se zvyšuje riziko vzniku dalších nemocí nohou, žilní nedostatečnosti a varixů.

Oblast nártů a zánártí odráží podle některých metod alternativní medicíny oblast hrudního koše. Podívej se na podélnou i příčnou klenbu nohy člověka a vzápětí zmapuj jeho hrudní koš. Jak jsou si podobny. Člověk s vysokými nártý mívá plně vyvinutý, „silný“ hrudní koš a dostatek vitálních sil (což ještě není zárukou, že je smysluplně využívá). Když zvedneš zrak

od výrazně příčně ploché nohy, spatříš osobu neduživou, na duchu často zlomenou a s vpadlým hrudníkem.

K borcení podélné klenby, která vzdáleně připomíná duhový most, po němž lze bezpečně přejít od narození až po odchod z tohoto světa, přispívají naše větší životní chyby. Nevnímáním „nebeského“ vedení přilneme k materii. Příčný pokles lze vyzorovat u lidí, kteří již ztratili chuť v životě vhodně bojovat za dobro a lásku. Jsou unaveni i značně „otráveni“ četnými neúspěchy, jakož i mnoha lidmi, jimž věřili, jenže kteří je v důležitých momentech zklamali.

Víru v lásku a lidskou dobrotu neztratit, ani když budeš přibíjen na kříž svého očištění útlakem od některých lidí a různými těžkostmi, které vznikly honbou za materiálními statky, odmítáním duševního, nervózním tápáním a „školáckými“ chybami druhých.

Metatarsalgie, zvětšování průměrné velikosti nohou žen i mužů

Metatarsalgie je bolest v nártu a zánártí nohy. Vzniká při příčně ploché noze či poruše nervů. Jejím typickým projevem je bolestivost tvrdých otlaků (ty nejsou u metatarsalgie podmínkou) pod hlavičkami druhé až čtvrté záprstní kosti. Jednou z příčin vzniku je chybné rozložení tlaků při chůzi, k němuž dochází nošením bot s vysokým podpatkem, či špičatých bot s vyšším podpatkem. Uvedená obuv přetěžuje přední poloviny noh.

Prvořadou snahou většiny současných žen ve vyspělých zemích světa je duchovní čistota jejich života. Jsou vzorné, skromné a rodinu svým nádherným vyzařováním udržují na straně dobra. „Vždyť to není pravda!“ Skutečně není. Teprve až tohle bude platit, bude společnost vskutku vyspělá. Ta současná je pokročilá poznáváním materie a jejím využíváním. Duchovně lidé, kteří žijí ve státech s nadprůměrnou životní úrovní, většinou výrazněji nevyspívají. Spíše po duchovnu šlapou - například oblibou v obuvi s vysoko položenou patou (neboli pohlavní oblastí) a přetěžováním přední části nohy (opovrhováním duchovními aspekty života). Potom se nelze divit, že přemáhané plochy související s hlavou, krkem a rameny „zlobí“ ženy jak na chodidlech metatarsalgií, tak ztuhlým svalstvem krku, kolem lopatek i bolestmi hlavy a migrénami (touhami dosáhnout svého, byť někdy i dobře myšleného).

Za posledních dvacet let se zvětšila průměrná délka ženského chodidla asi o patnáct milimetrů, u mužů o necelých deset milimetrů. Došlo i k jistému nárůstu tělesné výšky, ale procentuální zvětšení plochy, jíž se v současnosti dotýká průměrný člověk země, velmi převyšuje jeho v procentech vyjádřený (tělesný) růst k Duchu. Co z toho plyne? Čím dál tím více se ve

světském koupáme a na duchovní rozměr svého bytí, coby rozumní moderní lidé, zapomínáme. Je to moudré ? Co nám to přináší ?

Muži se víc „perou“ se světem. Jejich činnost i práce je hrubší povahy, než úkoly patřící jejich partnerkám. Ke zvládnutí zaměstnání potřebují mít i pevný materiální základ, a tak mají ve srovnání s „něžným pohlavím“ větší chodidla. Ženy dostaly oproti mužům „větší křídla“ i schopnost uvědomovat si duchovní stránku života, a tudíž (procházejí-li svým životem blízko optima) toho tolik nenesou a svým osudem (s malýma hezkýma nožkama) spíše „prolétnou“, nežli těžce projdou. Tak by to mělo být, ale vývoj velikosti nohou naznačuje tendence opačné - ženy se přibližují mužům, ač se ti mají učit od žen duchem létat. Svět hrubne.

Nechtěj být výjimečně hezká (natož manekýnka) ani si neplánuj, že porodíš a vychováš „kupu“ dětí. Hlavně se snaž, abys byla dobrá manželka a Ducha jsi šířila i v zaměstnání. Dbej, aby láska, morální i mravní čistota z Tebe pořád zářily. Už svou přítomností zušlechťuj okolí.

Selže-li žena, obvykle se rozpadá její rodina. Nedochází ihned k rozvodu, prvotní a hlavní rozpad nastává v duchovních i citových vazbách jejích členů. Selže-li žena, její okolí je rázem plné smutku. Ve svém životě postav na první místo opravdu důležité a kolem lákadel světa procházej s klidem v duši.

Myozitida, burzitida, torticollis

Myozitida - onemocnění svalu(ů) se známkami zánětu, které se projevuje únavou, ztuhlostí svalů a bolestmi v nich - vzniká přemáháním těla nesprávnými pohyby. Většina pohybů fyzického těla je průmětem duševní pohyblivosti dotyčného, vždyť podle postoje, chůze, obvyklých gest a pohybů doprovázejících řeč poznáme základní charakteristiky chování i myšlení daného člověka. Námi snášená tělesná bolest vyrovnává námi rozdané rány - pociťujeme obdobu jejich následků. Několika nešťastně poskládanými větami můžeme „rozhodit“ psychiku jiného člověka a na pár dnů paralyzovat jeho chuť do života.

Burzitida je zánět malého kloubního váčku, který je vyplněn viskózní hlenovou tekutinou a nachází se v okolí kloubů i šlach. Váček zmírňuje tření v místech vystavených značným pohybům a velkému tlaku. Bolestivý zánět vzniká nejčastěji chronickým přetížením (obvykle ramenního) kloubu či po úrazu. Burzitida nemocnému důrazně povídá: „Proč to stále děláš, když Ti druzí říkají, že tuto pomoc po Tobě nechtějí. Proč děláš, co pokládáš za důležité snad jedině Ty. Věnuj se více sobě - jak kvalitnímu odpočinku, tak zlepšování své pozornosti a vnímání cenných rad, které dostáváš od různých osob,“ a „trochu“ mu i hubuje bolestí.

Torticollis je nepříjemné a velmi obtížně léčitelné stočení hlavy k jedné straně krku. Doprovází-li klasickou léčbu opravdu duchovní růst (a nejen spíše zvědavé poznávání jiných pohledů na život), jsou vyhlídky chorého dobré (nemá-li tuto nemoc už od narození). Stočení hlavy vyvolává zkrácení jednoho kývače hlavy, deformaci obličeje i výraznou skoliózu v krční a hrudní oblasti páteře. Svalové spasmy bývají často velmi bolestivé. „Proč vždy muselo být po Tvém ? Proč jsi ustavičně šel za svými zájmy, druhými opovrhoval a od nuzných ses odvracel. Čiň, k čemu máš dobré dispozice - věnuj se svému duševnímu rozvoji.“

Stočení hlavy „stranou“ obvykle způsobí velký příklon ke světskému a až zbožňování materiálního vlastnictví.

Projeví-li se torticollis po porodu, bývá vyvolaný obrovským citovým přimknutím matky k dítěti, k němuž došlo kdysi v minulosti (v současnosti bude mít dotyčná sklony k témuž). Ten, kdo se někdy domníval, že ho „mateřská láska“ v životě až omezovala, „dostane“ v současném životě maminku, která mu, kvůli své nemoci, nemůže tolik sloužit. Někdy také přehnaně dávaný cit a láska (pouze z pohledu dávajícího, příjemce jeho snahy i pomoc vnímá jinak) může způsobit velké duševní škody a následná (obvykle v některém příštím životě) těžká onemocnění. Torticollis může vyvolat i větší kalkulování ohledně termínu narození dítěte: „Teď na mateřskou jít nemohu, mám totiž perfektní a výborně placenou práci.“

Rozumem „umravňovaná“ a potlačovaná touha po dítěti se dotyčné buď později naplní (mnohdy s jistým „ale“ v oblasti zdraví dítěte, či jejího), anebo dříve oboustranně plodnému páru se o několik let později, nežli „srdce chtělo“, už nedaří počít dítě přirozeným způsobem.

Svalová atrofie a hypertrofie

Když slábne touha žít, klesá také míra využívání těla. Člověk se nerad pohybuje, nic ho nebaví a svalová tkáň začíná zmenšovat svůj objem. Nečinnost ducha se rychle a markantně projevuje na svalstvu a životní síle zejména u starších osob. Vyvolává rychlé slábnutí těla člověka, který se ve svých myšlenkách už připravuje na svůj odchod ze světa, jehož čas je možná ještě hodně vzdálený.

Ze života se raduj v každém věku. Touhu žít si uchovej i ve svízelných podmínkách - i v době souběžných nepříjemných onemocnění, kterými stárí oplývá (když bylo Tvé mládí až moc vzpurné a nadměrně iniciativní). Otevřené srdce, jasné myšlení, přiměřený radostný pohyb i smysluplná práce dodávají tělu sílu.

Módou se stalo posilovat. Nic proti tomu, co se dělá s mírou a pravidelně (náhlé vynechání dříve běžného velkého fyzického zatížení tělu též ubližuje). Naskytá se ale otázka, zda někdy rostoucí (hypertrofující)

svalová hmota nevytlačuje ze života člověka jeho citlivost, intuici, jemnost a schopnost vidět krásy obyčejného dne i věcí. Šlechtěte svá těla, avšak nezapomínejte na svůj vnitřní lidský růst.

Nikdy nic nevzdávej, nikdy nic nepřeháněj. Mysli na druhé, mysli na sebe. Pokorně služ i radostně odpočívej. Duchovně zraj a materiálních vymožeností využívej přiměřeně. Harmonického pohybu a optimálního stavu svých svalů dosáhneš vyváženým vnímáním intuicí a využíváním moudrých rad rozumu.

Pružná kostra dětí a její ztuhnutí ve stáří

Všimni si, jak pružné kosti (či spíše ještě chrupavky) mají malé děti. S jakou radostí se batolí, běhají a hrají si, jak bezprostředně se chovají. Bez obav a plánování, jedině přítomností žijí. Všimni si také starších lidí a jejich zkostnatělých názorů i hovorových témat.

Na svět jsi přišel rozvinout své nitro, a ne nespokojeně hovořit o tom, co ještě nemáš, co se Ti pokazilo, či (v lepším případě) co Ti brání v duševním rozvoji. Ano, život je někdy opravdu těžký. Ale právě tím Ti dává příležitost - teprve v nelehkých situacích ukážeš svou vnitřní sílu, uvědomíš si své možnosti a pochopíš, jak je máš využívat pro blaho všech.

Omezení hybnosti zraněním, zlomenina kosti

Není-li po našem, ještě to nemusí být špatně. Stokrát to od různých lidí pohybujících se v našem okolí uslyšíme a stokrát je neposlechneme.

Kam se kdo dostat chce, tam se i ocitne. Budeš-li se honit za penězi, hodně jich vyděláš a různými jinými způsoby získáš. Zspekuluješ na burze, vyhraješ kombinovanou sázkou na několik sportovních zápasů, či někdy někoho i podvedeš a třeba v zaměstnání něco drobného ukradneš. Celoživotním studiem druhů a života brouků rozhodně nezbohatneš, ale rovněž méně chyb proti lidem i sobě natropíš. Materiální získáváš ve spěchu, a tak Ti ani jako divné nepřipadne, že Tě včera málem do nosu bouchly dveře. Říznutí do prstu překryješ náplastí, koleno si zpevníš bandáží, a když si zlomíš některou končetinu, většinou i se sádrou usiluješ o nepodstatné, a na důležité - do svého nitra - ani nepohlédneš.

Nejen své kosti, ale i dobré zásadní názory na smysl a cenu života si zlomí lidé, u kterých se příběh vlastní či jejich dětí neodvívá právě „růžově“. Na sebe (sebou) naloženou tíhu neunesou, světlo (vitamin D) se z nich vytratí a během krušných let ztvrdnou. Pozitivní vidění světa i druhých lidí je u nich vlastnost velice křehká a málokdy ukazovaná.

Ve stáří bývá tělo sice slabé, ale duch může a má být silný. Nespokojenost doprovázená rouháním: „Už abych to měl(a) za sebou (míněno tím život),“ bývá vstupní branou pro budoucí pád a zlomeninu stehenní kosti v krčku. Pravdu máš, že Ti tělo dosluhuje, ale Tvůj duch je možná v polovině své dlouhé pouti světem a jeho dějinami. Nikdy se nevzdávej.

Obecně ke zlomeninám dochází, jde-li nezdolný, silný duch neustále špatnou cestou a nevidí, neslyší mnohá menší varování. Zlomenina ho obvykle jen mírně zastaví, a budme tomu rádi - možná kdyby dotyčný přestal na pár dnů pracovat, i zeměkoule by se přestala točit kolem své osy. Nebo naopak: k zlomenině (obvykle některé končetiny, nebo žebra) dojde, jestliže ve svých pocitech malý, a také kvůli tomu fyzicky slabý člověk již nemá energii snášet nezájem, ponížení či bolesti (které např. doprovázejí jeho nemoc). Se zlomeninou přichází i zvýšený zájem okolí - ano, i takto si ne jeden lidský duch snaží vybojovat své „místo na slunci“.

Osteomyelitida, nádory a rakovina kostí

„Dostal zápal kosti od blbosti,“ říkali o Tobě někdy posměšně Tví kamarádi jiným dětem, když se jich zeptaly, proč dneska nejsi na hřišti. Angína Tě brzy přešla a opět ses každý den honil za fotbalovým míčem. Postihne-li Tě osteomyelitida (zánět kostní dřeně), jejím duchovním důvodem asi nebude žádná banalita. Kde je „zakopaný“ pes? „Odstartovaly“ ji Tvé nešťastné děti? Nedaří se jim? Rozvedli se? Tvůj syn „pije“, či dcera nemůže najít po dokončení školy místo? Nevšímá si Tě partner (partnerka), ubližuje Ti slovně (a také i fyzicky)? Je Ti nevěrný (nevěrná)? Nezaslouží si Tě, máš přání „vyměnit“ ho (ji), ale postrádáš odvahu žít sama (sám)? Chybí Vám v rodinném rozpočtu již delší dobu peníze, jelikož jsi dlouho bez práce a vzhledem k Tvému věku, vzdělání a umu se dá očekávat, že žádné pořádné zaměstnání až do důchodu nezískáš?

Najdi odvahu podívat se „pravdě do očí“. Nauč se hovořit v klidu též o věcech nepříjemných a bolestných. Rozeber si s partnerem i moudrými přáteli oblast života, v níž jsi zásadně nešťastný(á). Nedívej se na svá trápení rozumem, ale hlavně srdcem - v Tvé blízkosti jsou lidé, kteří Tě mají moc rádi a účinně Ti pomáhají. Říkáš, že Ty za vznik zánětu kostní dřeně nemůžeš, neboť Tě postihl po úrazu a operaci? To není pravda! Někdy se k životu chováš, jako by Ti násilím do úst vpravoval otrávené jablko - bráníš se, vzdoruješ, a pak vidíš kolem sebe jenom zkázu a bolest, což nikomu na zdraví nepřidá.

Nezhoubné nádory kostí přicházejí v extrémních případech vnitřního pláče nad v životě neuskutečněným a promarněným. Obvykle se jedná o život minulý (který je podhoubím událostí toho současného), jelikož se objevují nejčastěji v nižším věku (okolo dvaceti let).

Zhoubné nádory kostí jsou následkem nesprávně vedeného a velice silného boje za změnu (možná) obtížné reality. Uskutečnění významné změny podmínek, v nichž člověk žije, se dotyčným jeví zevně jako potřebné, ale vnitřně je pro něho prospěšné, aby daný složitý stav (vztah), který vyžaduje mobilizaci duševních i fyzických sil, ještě pokorně prožíval.

Rakovinu kostí vyvolávají zkreslená hodnocení minulosti i událostí přítomných: „Rozhodně za to nemohu, Ty jsi to způsobil. Zničil jsi mně celý život, kvůli Tobě žijeme jako žebráci. Neumíš člověka ani pohladit, jediné o své břicho, sport a pivo se zajímáš.“ Přestože je kolem Tebe zla vrchovatě, Lásky od Tebe neutekla. Vydržela nápor výčitek, bez úhony „ustála“ úklady i všelijaké svody, ale stejně si jí nikdo nevšímá. Člověk se svými chybami úplně rozloží a v jisté chvíli se jako domeček z papírových karet ze zdrcující diagnózy (ze svého „duchovního“ vysvědčení) zhroutí.

Kdo onemocní rakovinou kostí, ten většinou poměrně brzy z tohoto světa odchází, nebo ztrácí podstatný kus štěstí - třeba končetinu, na jejíž kosti se objevil zhoubný nádor (o nich více str. 274).

Amputace končetiny, palce na noze

Odstranění části dolní či horní končetiny se provádí, když už není naděje na její záchranu a stav její nemocné části ohrožuje celý organismus (např. rozsáhlou snětí - gangrénou). Obvykle se jedná o některou dolní končetinu velmi postiženou ischemickou chorobou, následky cukrovky či Buergerovy nemoci. Nepříjemný chirurgický úkon je zaviněn chybami postižené osoby v průběhu současného života. Amputace části končetiny při práci (např. prstů ruky při řezání dřeva na okružní pile), nebo při autonehodě obvykle zčásti závisí na omylech přecházejících do současnosti z minulého vtělení ducha daného člověka.

Promiň mi, budou-li Ti další věty připadat tvrdé. Rozhodně Ti nepřeji jakoukoliv újmu v podobě menší či větší části nohy nebo jiného údu, jen Ti chci osvětlit, proč k ní, potkala-li Tě amputace, asi došlo.

Po amputaci části končetiny má člověk více času o svém životě přemýšlet a hlavně rozjímat - nechat si bez jakéhokoliv očekávání do mysli vkládat doporučení svého duchovního vedení. Až budeš někdy v klidu, polož si otázku, zda jsi před operací nezapomínal na radost a na lásku. Potřeboval jsi svou nohu? Těšil ses na budoucnost, viděl jsi v ní nějakou naději a pro sebe štěstí? Nestál jsi náhodou na místě? Přinášelo Tvoje jednání skutečně užitek? Nestávalo se, že kde jsi šlápl a něco řekl, tam mnohdy zůstávaly zraněné duše a do srdcí zabodnuté střepey?

Každý z nás si sklízí, co zaséval. Ke své škodě námi zasévaná zrna považujeme za kvalitnější, nežli ve skutečnosti jsou. Sami k sobě jsme slepí. Co na nás druzí vidí k zlepšení, to si obvykle šeptají (tak jako

my o nich) „za našimi zády“ a na stále se opakující rady partnera nebo partnerky jsme již minimálně lehce alergičtí.

Hrozí Ti amputace palce na noze, který Ti hnisá od chvíle, kdy ses na něm zranil nůžkami při stříhání nehtů, které jsi, ač máš diabetes mellitus, prováděl zbrkle? Zkoušej rozjímat o svých nemocech. Cukrovka - dáváš jiným málo lásky, neboť jsi asi sobec a uznáváš jen své kamarády a hospodu, či jsi nešťastný z toho, že si Tvé celoživotní dřiny druhí málo váží? Palec představuje hlavu a hnis v ní (míněno v palci) naznačuje, že ani po diagnostikování cukrovky ses těsně k Lásce nepřimkl. Jedeš ve „starých kolejích“, na nichž je mnoho zloby. Vyčistiš-li svou mysl od pocitů zneuznání, hněvu na někoho, zapomeneš-li na rány, které jsi od lidí v životě utržil a lituješ těch, které jsi sám rozdal, máš ještě jistou šanci hnisání a odumírání tkáně (nekrózu) zastavit. Naděje návratu zdraví umírá poslední, ale čím je menší, tím více musíš sebe (a rychle) k lepšímu změnit.

Možná ses, šest set let zpátky „živil“ jako zloděj. Nikdo Tě tehdy při činu nechytil, takže Ti ruku neusekli (tresty pro zloděje bývaly v minulosti kruté). A dnes? Prst, který sis vlastní nešikovností uřízl při stolařské práci, je pouze slabý (a věřím, že poslední) dozvuk Tvé chybné minulosti.

Všude kolem Tebe je Láska. Netrpíš jejím působením, nýbrž svým od ní odvracením. Přečti si Desatero!

Transplantace kostní dřeně

V případech kostních transplantací by bylo velmi prospěšné propojení znalostí kvalitních lékařů a dobrých, hluboko prozírajících, léčitelů.

Obtížně hledá lékař dárce kostní dřeně, neboť (aniž si to uvědomuje) hledá člověka s obdobným osudem, jako má chorý, který transplantaci potřebuje. Když není stejný duševní základ, potom se kostní štěp neujme a náročná i finančně nákladná operace je zbytečná. Někdy člověk (i lékař) při rozvíjení poznání, kterému ale chybí duchovní rozměr, uskutečňuje, co sice zevně může pomoci, jenže z hlediska vývoje lidské duše je většinou bezcenné stejně jako boj proti větrným mlýnům.

Když někdo otevře srdce člověku, kterého čeká transplantace kostní dřeně, z Ducha k němu promluví a „propláchne“ mu duši vlastním příkladem i slovy, která ho k dobru přimknou, pak je velká naděje, že hledání dárce kostní dřeně bude úspěšné a operace též. K nemocnému nemusí „sestoupit Bůh“ prostřednictvím druhého člověka, stejnou službu může vykonat Ducha plná kniha, již si těžkou nemocí soužený pacient přečte srdíčkem - čili její krásné myšlenky vnitřně prožije a ztotožní se s nimi.

Bude-li léčení transplantací kostní dřeně vnímáno především jako souboj

s časem, riziko prohry (a konce života) je velké. Těm, které předchozí věty bolí, se omlouvám, vyprošuji Boží požehnání a posílám lásku.



Život má být pro všechny lidi radostí a z jejich příbytků má znít smích spokojených duší. Každému člověku je do vínku dána touha žít (vyjádřená také silou svalů), opora, ochrana a bezpečí (spoluvytvářené pevnými kostmi, elastickými chrupavkami a to vše propojujícími šlachami).

Dlouhá šňůra za sebou jdoucích dnů nás nehodlá psychicky deptat, sedřít ani bít - výhradně nás učí chápat a všechno i všechny milovat. Radujme se a plesejme, vždyť nic nejíme tak horké, jak se to uvaří (a na první pohled obtížné zdá), a dobrá jídla, která dostáváme mnohem častěji nežli kuchařské „zmetky“, nám vždy chutnají. Pro svůj život si připravujeme pokrmy sami. Tedy úplně ne - naštěstí jsme „pod dohledem“ sil Lásky a dobra rozprostřených kolem nás. Díky moudrosti a milosrdenství našich „šéfkuchařů s křídly“ nemusíme vždycky a okamžitě jíst nechutné pokrmy, které vznikly, protože jsme se nedrželi správných receptur a vaření nevěnovali patřičnou pozornost.

Vař s láskou a jedině chutnými a voňavými pokrmy bude naplněný talíř života, který si položíš před sebe, jakož i před své blízké a přátele.

NERVOVÝ SYSTÉM

Nespavost, spánkový apnoický syndrom - skřípání zuby, mluvení ze spánku, pseudohalucinace - syndrom neklidných nohou - nadměrná spavost (hypersomnie), narkolepsie, Pickwickův syndrom - bolest hlavy (cefalea) - migréna - poruchy vědomí (delirium, amence, obnubilace, somnolence, sopor, synkopy), bezvědomí (koma), vigilní koma, apalický syndrom - ztráta a poruchy paměti (amnézie, paramnézie) - neuropatie, parestezie („brnění“ v končetinách) - neuritida, polyneuritida, polyradikuloneuritída - kauzalgie, neuralgie, neuralgie trojklaného nervu - úder do hlavy, zranění hlavy - meningitida, encefalitida, meningoencefalitida, encefalomyelitida, klíšťová encefalitida - cévní mozková příhoda (CMP, iktus, mozková mrtvice) - paréza (obrna), přerušování nervu, plegie (ochrnutí), paraplegie, hemiplegie a kvadruplegie, dětská obrna (poliomyelitida) - mozkové nádory, hydrocefalus (edém, vodnatelnost mozku) - otřes mozku - borrelióza, Lymeská borrelióza - poruchy vyjadřování a učení (kóktavost, dyslexie) - oligofrenie (slabomyslnost), Downův syndrom - schizofrenie a jiné psychózy, halucinace - mentální anorexie a mentální bulimie - epilepsie a další onemocnění se záchvaty - onemocnění míchy - amyotrofická laterální skleróza (ALS) - roztroušená skleróza mozkomíšní (RS) - Alzheimerova nemoc - Parkinsonova nemoc - chorea - neuróza, neurastenienie, hysterie, fobie, obsese - deprese, víra.

Člověk se odlišuje od ostatních tvorů hlavně úrovní rozumu. I zvířata leccos rozumí, o leccos si dokážou „říct“ a někdy jsou stejně jako lidé mazaná. Jenže ve srovnání s člověkem jsou jejich rozumové schopnosti většinou malé. Člověk díky své inteligenci hodně ovládá a podle svých představ přetváří svět - někdy k jeho dobru, ale často svět (hlavně příroda) lidským působením trpí. Informacemi, jež poskytuje rozum, i četnými z něho plynoucími žádostmi je potlačováno vnímání intuicí, nejsou náležitě naplňovány vlastní duševní potřeby a plytce jsou chápány pocity jiných. Jedinec, jehož s velkou převahou vede logika, který přednostně činí to, co mu přinese materiální užitek a vyznává náhledy typu: „má dáti - dal“, či „urvi, co můžeš“, velmi málo slyší hlas svého svědomí a obvykle nemá čas, aby pomohl druhým s jejich starostmi a úkoly.

Rozum byl dán člověku, aby s jeho pomocí naplňoval své potřeby a opravdu (duchovně) cenné představy a plány. Člověk nemá

rozumu sloužit, nýbrž ho smysluplně využívat. Obraz současného dění u nás i ve světě je dokladem, že se mu to zatím nedaří.

Co Ti srdce napovídá, to nechť Ti myšlení a zdravý úsudek pomůže následně realizovat. Opačná cesta Tě nedovede k úplné spokojenosti, byť putováním po dálnici rozumu získáš četné materiální statky, pracovní ocenění a třeba i slávu. Duševní pokoj Ti ale nepřinese. Neuspokojí Tě, jelikož jsi povstal z ducha (jehož tělesná schránka se pravidelně mění). Všechno materiální včetně fyzického těla necháš na Zemi, avšak úroveň poznání duchovních zákonů i míra pochopení, jak je správné žít, Ti zůstane. Čas od času se vliješ do nové formy i osudu (který odpovídá Tvé dosažené moudrosti) a v dalším těle putuješ životem, v němž navazuješ na dosažené i nezvládnuté v minulosti. Nezapomínej, že o Tvém štěstí hlavně rozhoduje, jak četné a krásné paprsky vystupují z Tvého duchovního srdce a zdali Tě naplňují pocity, že jsi prospěšný ostatním lidem. Ke štěstí potřebuješ, aby Tě život uspokojil také citově, zejména kvalitou Tvého vztahu s partnerem, dětmi a rodiči.

Nespavost, spánkový apnoický syndrom

Každý den plníš spoustu úkolů. Denně hodně děláš pro svou rodinu a k tomu poctivě pracuješ v zaměstnání. Dále poskytuješ mnoha lidem menší či větší účinnou pomoc, zabezpečuješ své potřeby i dopřáváš radost své duši. Nejsi dokonalý, a proto své úkoly nezvládáš v úplném souladu s Podstatou, což Tě vyčerpává a potřebuješ si odpočinout. Když den končí, často se moc těšíš do postele, neboť očekáváš, že se vyspíš „do růžová“. Jenomže mnohokrát jsi zklamaný - Tvůj spánek je během noci několikrát přerušovaný a ráno opouštíš lože jen o cosi méně „rozlámaný“, než jsi na ně uléhal.

Dostatečně dlouhý a hluboký spánek je pro člověka nezbytný. Spánkem člověk sílí. Během kvalitního spánku opouští své pozemské starosti, jeho duch se lehce odpoutává od těla a přibližuje se vyšším světům. Tělo duchem vyspělého člověka nevyžaduje mnoho spánku, neboť celý život jeho pána je zároveň klidem i aktivitou, sněním i bděním. S pokojnou myslí jedná (zevně) jedině tam, kde je to obecně vhodné. Poté se opět vrací do svého světa nadhledu, smířen se vším, co mu a jeho blízkým život přináší. Vnitřním klidem trvale naplněný člověk se nepotřebuje spánkem ztišit na tak dlouho, jako povrchně žijící jedinec. Moudře využívaný organismus i mysl nemusí být dlouhým spánkem zastavovány, síly si doplňovat a duševně pookřávat, poněvadž jejich pán Lásku (do níž je spánek nahlédnutí) žije.

Poruchami spánku trpí občas nebo chronicky velká část populace. Málokterý člověk se dokáže vymaňovat z kolotoče stresů, úkolů, přání. Obvykle, aby splnil všechny své povinnosti a tužby, si člověk

„natahuje" část dne, která je naplněna fyzickou aktivitou i materiálně zaměřenými myšlenkami, a tím si zkracuje dobu odpočinku. Současně si krátí a narušuje spánek - jeho dlouho intenzivně využívaná mysl se i během noci moc „vlní", čímž ho probouzí.

Když končí den, bývá vhodné si jeho průběh ve zkratce promítnout v mysli. Za to hezké v něm upřímně poděkuj Bohu (nebo jinému Tvému Mistru a Učiteli) a z těžkostí a Tebou učiněných chyb se pouč. A potom již den uzavři a opusť. Oddej se neznámu - spánku a bez obav si prožij malou smrt. Kdo ví, zda se ráno probudíš.

Ráno si na pár okamžiků připomeň klid, který Tě ve spánku posiloval a léčil Tvé rány. Upřímnou ranní modlitbou, tichou meditací, pozitivní myšlenkou nebo předsevzetím přispěj k tomu, aby sis spánkem získané síly a klid udržel co nejdéle (nejlépe až do večera).

Pokud hůře spíš a často se ze spánku probouzíš, máš jako by stále den. Neumíš opravdu vypnout, náležitě spočinout, odevzdat se a věřit, že Ti příští dny přinesou dobré zprávy. Možná se též bojíš budoucího, Tobě zatím neznámého dění. Máš-li „špatné" spaní, tak neustále něco řešíš, zvažuješ různá pro a proti toho, co právě prožíváš, chceš výhodně získat nové věci, či někdy se šlechetně (jenomže moc usilovně) snažíš o nalezení obecného důvodu svých potíží. Netrap se věcmi a událostmi, jež se možná ve vhodnou chvíli vyřeší, či rozplynou samy - mnohé až za jistý čas projeví svůj pravý smysl a bez větší námahy se rozluští.

Nezřídkou toužíš předběhnout čas a znát řešení hádanek, které se Ti teprve říkají. Reagovat na hlavolamy, jejichž zadání je ještě nedopovězeno, je skoro zbytečné, neboť náповěda je vtom okamžiku malá. Každým dalším slovem a upřesněním zadání se hádanka vyjasňuje a pravděpodobnost jejího vylouštění se zvyšuje. A proto také své problémy řeš ve vhodné době, nechej je přiměřeně uležet a vyžrát. Prostor a čas dopřej rovněž své mysli, aby si mohla v klidu utřídit dosavadní fakta a dojmy, dobře zvážila nabízející se možnosti a pak Ti předložila jediné správné řešení. Nechtěj mít všechno ihned. Odevzdej se rytmu života, zpomal vlastní kvap a uvidíš, že i Tvé problémy s nespavostí budou pozvolna mizet jako pára nad hrncem.

Hledání spánku je v podstatě hledání klidu mysli. Chceš-li si zlepšit narušený spánek, tak z jedné misky váhy odkládej přebytečné myšlenky (např. jakou výplatu obdržíš zítra v zaměstnání, stihneš-li zařídit vše, co sis naplánoval) a opusť různé obavy i soudy, a na druhou misku váhy vkládej potřebný klid, abys uvážlivě a s přiměřeným nadhledem přistupoval k událostem příjemným i velmi obtížným. Stále obnovovaným pokojem misky váhy vyrovnáš, večer pak spokojeně usneš a na chvíli nahlédneš do světů, z nichž jsi přišel. Během sladkého spánku totiž dojde k jistému odpoutání Tvé podstaty od tělesné schránky a k jejímu

přiblížení se Podstatě, čímž Tvůj duch nabere sílu a předá ji tělu.

Nespavostí trápení lidé mívají v „nelichotivém“ stavu krční páteř a k ní přiléhající svaly. Duchovně znamená, že tíhnou k jednostranným pohledům na okolní dění, které je většinou značně vysilují. Názory druhých sice slyší, ale nepodrobují je hlubšímu zkoumání, zdali jsou pro ně užitečné (natož aby je akceptovali a ve vlastním konání vyzkoušeli).

Chceš-li se dobře vyspat, poslední dvě hodiny před odchodem na lož se věnuj činností, které obrazují duši (a moc nezatěžují tělo) - poslouchej příjemnou hudbu, sedni si na balkon, před dům a pozoruj okolí a nebe, věnuj se svým nenáročným koníčkům, či četbě vhodných knih. Před spaním nedělej žádná zásadní rozhodnutí, vždyť ráno je moudřejší večera. Sám se rozhoduješ, čemu se budeš během dne věnovat - zda bude mít přednost „materiální“ plánování, nebo naplňování duše pohodou. Sám se rozhoduješ a večer sklidiš plody své setby jistou kvalitou spánku. Kam se obrátíš, toho dosáhneš - ve dne i v noci.

Hodně lidí sužuje spánkový apnoický syndrom. Při spánku se u člověka, jehož tento syndrom obtěžuje, objevují dlouhé přestávky v dýchání, doprovázené nápadně hlasitým chrápáním, které vedou ke zhoršenému okysličení krve. Dotyčný trpí i ve dne výraznou spavostí a může usnout například i při řízení motorového vozidla (str. 331 narkolepsie). Člověk nevydrží dlouho divoké pracovní a myšlenkové tempo, které ráno nasadí. Hodiny vzednutí sil bývají vystřídány minutami „vypnutí všech zevních aktivit“, v nichž se dotyčný často věnuje jídlu. S naplněným žaludkem mu jde následná práce mnohem hůř. Stane-li se přejídání po pracovním přetížení a stresu zlozvykem, dotyčný obvykle tloustne a upadá „na duchu“, důsledkem čehož je, že přibírá na váze ještě rychleji. Denní „kvaltování“ a následné krátké výluky daného jedince se neblaze otiskují i do jeho spánku. Pokoj v duši, správné reakce i tempo ulehčují život, naopak „včelín v hlavě“ a chvatem způsobené mnohdy zásadní chyby rozbíjejí člověku nejen den, ale i noc. Spěchej pomalu.

Skřípání zuby, mluvení ze spánku, pseudohalucinace

Je-li myšlení i jednání člověka charakterizováno častým užíváním síly, čili snaží-li se dotyčný vehementně splnit své cíle a prosadit vlastní názory, většinou stejně silně se druhá strana (okolní lidé, někdy příroda a nezřídka i duchovní svět) těmto přáním brání. Silná osobnost s velkou vitalitou a leckdy živelným chováním většinou nezná účinek kouzelných slov (např. prosím, děkuji) a pokorných vět: „Nemusíte být podle mě,“ či: „Jste hodný, že mi to chcete dát, ale darujte to někomu, kdo to více potřebuje.“ Výrazná osobnost je zvyklá prosadit se, protivníky rozdrtit a hlas svědomí přebít svými argumenty. Skřípáním zuby v noci pak

jen upozorňuje, že ve svých snech právě někoho drtí, že v nich bojuje s těmi, kteří mají odlišný názor a nechtějí (či z jemu nepochopitelných důvodů nemohou) jeho požadavky naplnit.

Ke skřípání zubů dojde někdy i za vědomého stavu. Osobu s agresivnějšími sklony občas někdo řádně „vytočí“ a ona přitom ví, že pokud nechce nést těžké následky svého odmítavého chování, musí mlčet. A tak, krotíc svůj hněv, alespoň zlověstně skřípá zuby. Častější je bdělé skřípání zubů u jedinců, kteří trpí nějakou psychickou nemocí - jejich běsy nepřicházejí pouze v noci, ale „sedají“ na ně i ve dne.

Jaký je průběh života, takové bývají i sny. Některými vyznávané hektické tempo a hodně energické jednání pokračuje i v jejich snech. Není v nich místo pro romantiku, avšak střetů, obav i jistých preludů bývají jejich sny plné. K hrůzným snům přispívají počítačové bojové hry „pro děti a mládež“, gladiátorská klání hokejistů i akční filmy s pořád se stupňující agresivitou a žaludek zvedajícími scénami. Výsledkem scestných, ale člověkem vytrvale vyznávaných a vyhledávaných hodnot i „kvality“ přijímaných jevů bývají občas v noci se pomočující děti, jejich hyperaktivní chování, v noci zpocením dospělí a jejich mluvení až výkřiky ze spaní. Spícímu člověku vyletí z úst výkřik, jestliže mu v nich právě „jde“ o život, někam padá, či něčím velmi trpí. Když se vylekaný probudí a jde se vymočit (aby psychický přetlak všemi možnými způsoby vyloučil), uvědomí si, že dané dění byl jen sen, že šlo o pseudohalucinaci.

Příjemnými, či děsivými sny se odráží a doznívá kvalita vědomého poznávání života. Nemíváš-li sny, nermuť se, vždyť takový spánek Ti dodá nejvíce sil a pomůže Ti, abys následující den vědomě a srdcem vedený vyřešil část z toho, co se máš během života naučit spolehlivě zvládat.

Syndrom neklidných nohou

Schopnost být v jediném okamžiku na několika místech je jednou ze siddhických schopností (což jsou nadpřirozené psychické schopnosti, které se projevují jako vedlejší produkt duchovního vývoje). Velcí Učitelé před používáním siddhis varují, neboť kromě jediné a z nich nejvyšší schopnosti, již je stav osvícení, všechny spadají do světa jevů. Jedinci (název je výstižný, neboť takto skoro či úplně probuzených lidí nebylo zrozeno mnoho), kteří schopností být v jediném okamžiku na více místech vládli, či vládnu, své „znásobením“ (rozhodně přesnější název nežli „rozdvojení“) rozhodně nepoužívali na to, aby vařili teplou večeři pro manžela a přitom pečovali o své stárnoucí rodiče, kteří se ještě docela mohli o sebe postarat (i nemocí ztížené podmínky pro plnění základních denních úkonů člověka něčemu naučí). Tito duchovní velikáni určitě nebyli zároveň v zaměstnání a na fotbale, jistě nehráli hru na PC a při ní dělali úkoly do školy, či při sledování televize neplánovali své zítřejší

aktivity. Nitro měli při svém „znásobení“ pokojné a jejich současně konané skutky obsahovaly silný duchovní podtext - obvykle vedly jim přítomné k úvahám, že „nad námi“ pravděpodobně „Něco“ je a existuje víc, než běžně vidíme, slyšíme a ohmatáme si.

I Ty, trpíš-li syndromem neklidných nohou, se pokoušíš znásobit, jenže totálně chybně. Bodrý Valach by Ti (kdyby své vyjádření značně zkultivoval) řekl, že: „Jedněmi hýžděmi nemůžeš sedět na dvou židlích.“

Ustaň ve svém chvatu. Po řece života jedeš jako úplně popletená čtyřka s kormidelníkem. Správně by měli čtyři pádlovat a jeden (Bůh) kormidlovat a řídit jejich tempo. Ale ve skutečnosti pádluješ osmi vesly Ty sám (sama) a čtyři (např. manželka, nebo manžel a k tomu dvě Vaše děti a jeden z rodičů) Tě dirigují a stále nové úkoly Ti vymýšlejí.

Čím rychleji budeš konat, tím více chyb učiníš. Čím rychleji budeš konat, tím více se budou ostatní snažit (svou neochotou a „nic neděláním“) na Tebe naložit. Čím rychleji budeš konat, tím rychleji se budeš svému zdraví i štěstí vzdalovat. Když rychle budeš konat, ještě v noci se budeš jako ryбка na suchu mrskat a Tvé jako by oživlé nohy Tě začnou „zlobit“ právě ve chvílích, kdy se celé Tvé tělo bude uvádět do klidu a připravovat se ke spánku. Když „neklidnýma“ nohama pohneš, či ještě lépe projdeš se, Tvé potíže ustoupí, jenže při chůzi po bytě se asi moc nevyspíš.

Užíváš hořčík, avšak konkrétními skutky se vzdaluješ klidu a míru, který tento prvek symbolizuje a vyzařuje. Prokrvování dolních končetin si zlepšuješ různými preparáty a léky, jenže na radost, odpočinek a pobyt v přírodě, které by Ti nejvíce dodaly tolik potřebných sil, zapomínáš.

Přispívej ke spokojenosti druhých a služ jim, avšak ve stejné míře dávej radost a dopřávej chvíle „nic nedělání“ i sobě - služ také svému tělu a duši. Uvidíš, že druzí počkají, či se s brbláním pustí sami do toho, co jsi za ně doposud dělal(a).

Nadměrná spavost (hypersomnie), narkolepsie, Pickwickův syndrom

„Dlouho, dlouho spím, dýl než správně mám,“ zpívá v jedné své známé písničce Petr Spálený a mnozí mu záviděli. Jenže nadměrné, či v nevhodnou dobu vznikající spaní je nemocí a problémem.

Nadměrná spavost (hypersomnie) je nejčastěji následek poškození mozku zánětem - např. encefalitidou (myslel sis, že máš nad ostatními převahu, jistou důležitou situaci pod kontrolou a nic Ti nehrozí, avšak zmýlil ses). Dále ji vyvolává pravostranné srdeční selhání (stále s něčím bojuješ, na mnohé zbytečně vzrušeně reaguješ a potom naříkáš, jak jsi nemocný - čili jak neblahý dopad na zdraví má Tvé jednání i myšlení).

Nadměrnou spavost může způsobovat také snížená funkce štítné žlázy (někdy je mlčení získávaným stříbrem a nekonání zlatem, jindy je potřeba si nedorozumění vysvětlit a usilovně pracovat - uč se lépe k prožívaným událostem „postavit“ a trpělivě rozpoznávej, co je moudré jednání a co naopak z ega tryskající mluva a duševní i tělesná aktivita).

Narkolepsie je chorobná spavost. Projevuje se záchvaty krátkého spánku, do něhož postižený upadá náhle a proti své vůli i několikrát denně. Nemoc je nebezpečná pády a úrazy, k nimž obvykle dochází při neočekávaném usnutí. Ze spánku lze chorého obvykle probudit. Ubrat povinností potřebuješ a utéct od nich i od lidí se narkolepsií pokoušíš. Nadměrná obezita zatěžuje hlavně srdce a plíce. Vlivem vysokého obsahu tuku v břišní dutině jsou plíce vytlačovány nahoru, čímž vzniká nedostatečná ventilace a dušnost. V těle se hromadí oxid uhličitý, který způsobuje výraznou spavost s usínáním během dne - Pickwickův syndrom. Krve je v těle „konstantní“ množství, jež se v něm podle aktuálních potřeb organismu přerozděluje. Když se hodně najíš, více krve si vyžádají střeva a určitého množství se „vzdají“ srdce a mozek. Důsledkem toho je, že Ti hlava „nemyslí“, a umývat okna, rýt zahrádku a podobné, fyzicky náročné činnosti se Ti dělat také nechce. Je-li myšlení utlumeno, do pozadí rovněž ustupují problémy a stresy. „Sláva, našel jsem recept, jak přelstít stres!“ Žádná sláva ani žádné: „Hurá do jídla.“ Přejídat se při stresech a pracovním přetížení je velmi krátkozraké řešení.

Naučíš-li se své tělesné i duševní aktivity vypínat dříve, nežli budeš něčím jiným násilně vypnutý (v nejlepším případě únavou, v jednom z nejhorších cévní mozkovou příhodou), nesetkáš se ve svém životě se stavy, které odrážejí tužby „zmizet ze světa“ a utéct od povinností, jež se před Tebou navršily (a z nichž Ti patří možná necelá polovina). Harmonické využívání intuice, citu i „zdravého“ rozumu Ti při plnění různých úkolů nevezme tolik sil a Tvá potřeba spánku bude spíše podprůměrná. „Zavrtat se“ do polštáře je někdy velice příjemné, ale životní trable to nevyřeší. Přiložit s chutí ruku k dílu je lepší, nežli zahánět problémy přejídáním, tloustnout a poté nezdravě usínat jako obézní a mdlý Joe v Dickensově „Kronice Pickwickova klubu“. Pustíš-li se do řešení svých potíží s pokorou a odhodláním, rázem máš okolo sebe spoustu pomocníků. Kdybys uviděl ty běžně neviditelné, možná bys spontánně řekl, že si takovou přízeň a pomoc ani nezasloužíš. Neboj se životních výzev a neuhýbej jim (např. přejídáním a následnou běžnou až patologickou spavostí).

Bolest hlavy (cefalea)

Ve spánku člověka hlava nebolí. Bolest v ní ale někdy pociťuje záhy po probuzení - tím spíše, užívá-li pravidelně, aby se „dobře vyspal“, nějaké prášky (hypnotika, ale i sedativa či analgetika). Člověk

se probudí a již jeho první kroky, jimiž jsou myšlenky bezprostředně po probuzení, jsou chybné. Možná ne zásadně, ale i to na jeho dlouhodobě přetěžovanou hlavu stačí, aby začala se stávkou a cíleným odporem.

Bolesti hlavy způsobuje změněná reaktivita cév v hlavě. Přicházejí za vědomého stavu mysli, zejména v souvislosti s psychickým napětím. Bolestmi hlavy (a „poškozeným“ rozumovým vnímáním) trpí hlavně Ti, kteří si ubližují sami. A tak rozjímej: „Jakou myšlenkou jsem se zasáhl, čím jsem si vzal síly, či ‚bodl se do srdce‘? Co se mně opětovně nelíbilo? Do jaké komnaty mezilidských problémů druhých lidí jsem zase dobrovolně vstoupil a vzápětí se zalekl v ní nalezeného? Proč a čeho se nyní bojím? Čemu, komu a v co málo věřím? Nejsem velmi chtivý? Proč ustavičně rozebírám vlastnictví různých věcí i využití toho, čeho v dohledné době stejně nedosáhnu? Netoužím po tom, co je nyní neuskutečnitelné? Neočekávám to, co mi partner není schopen (s ohledem na jeho současné lidské kvality) dát? Proč usiluji o změnu něčeho, čeho svým nedostatečným vlivem nemohu nikdy sám dosáhnout a co asi ani není dobré měnit? Proč se neustále pouštím do předem prohraných, a přitom nedůležitých bitev? Proč pořád jednám, jak nemám, vždyť už mnohokrát mně bylo uvedené jednání a smýšlení vhodně vytykáno partnerem i přáteli? Proč nedbám na to, co je mi ustavičně připomínáno, oč mě druzí často prosí?“

Dělej, co je potřebné. Všímej si zejména toho, co patří vyřešit Tobě a do ostatních mezilidských bouří vstupuj jen jako nezúčastněný, občasný rádce, který sice radu, je-li o ni požádáný, ochotně dává, ale již není závislý na tom, zda bude využita tím, komu ji udělil. Vhodně a nenásilně rad' hlavně svým dospívajícím i dospělým dětem, blízkým, stárnoucím rodičům a nikdy se netrap, naloží-li s Tvou cennou radou jako s popsaným papírem (který se hodí do koše) a nebudou se jí řídit. Vždyť nejsi jiný, ani Ty neposloucháš, co se Ti druzí snaží již pár let vysvětlit a naučit Tě. Moc vstupovat do života jiného člověka, plněním jeho úkolů za něho žít a trpět s ním víc, než je vhodné, se obvykle nevyplácí. Většinou okamžitě a prvotně lidský maják - hlava - dává bolestmi dotyčnému znát, že chybuje.

Když jsou chyby, u jejichž zrodu stál rozum, Tvým denním chlebem a přistoupí-li k nim soužití s partnerem, který Ti dává pramálo pohazení i svých citů, pak se k Tvým chybám v jednání přidruží i zlost (neboť pod tlakem a na nespravedlivá nařčení správně nezareaguješ). Myšlenka, aby ten, kdo Tě trápí (možná Ti tím k něčemu pomáhá, chápeš vše adekvátně?), poznal odplatu a bolest, ničí nejen jeho, ale také Tebe. K druhým vysílaná nespokojenost ztrpčí život i Tobě.

Zlo zlem nezahubíš. Zlo opětovaným zlem jedině vyroste. Požadavky, aby jiní jednali vždy správně (je to vůbec možné, nejsou lidské slabosti

vždy o něco silnější než snahy dotyčného poslouchat svědomí a rozdávat dobro ?), dále myšlenky na pomstu a přání, ať druhý strádá „stejně jako Ty“, vyvolávají v Tvém těle (obvykle v hlavě) ostrou nervovou bolest. Když po někom pohledem, slovem, či skutkem sekneš, záhy (tím spíše považuješ-li se za hledajícího) býváš obdobně zasažený. Co někomu (dobrého, či sobeckého a tvrdého) děláš, to se Ti jako bumerang vrací. „Bolesti hlavy Vám způsobuje špatný stav krční páteře,“ řekne Ti lékař (čili sdělí Ti, že máš cervikokraniální syndrom, což je jedna z nejčastějších příčin bolestí hlavy). Léčitel - masér, či chiropraktik Ti k témuž problému poví: „Musím Vám krk namasírovat a páteř ‚odblokovat‘, jinak Vás hlava bude bolet stále.“ Je viník bolesti nalezený ? Oba, lékař i léčitel, mají pravdu a přitom se částečně mýlí (či spíše málo hluboko prozírají a z prvních stop unáhleně určují, že jde o jednoho viníka, ač jich je asi více). Bolest hlavy má nejhlubší a nejrozsáhlejší kořínky v Tobě. Kde je nákaza, tam na ni zejména hledej lék (a hned si nalistuj str. 297, na níž se pojednává o onemocněních krční páteře).

Obecně a stručně lze důvod vertebrogenních bolestí hlavy („od páteře“), které začínají v zátylku, přicházejí po nočním spaní „nakřivo“ a na břicho, nebo po prudkém zabrzdění v autě a jsou doprovázeny závratěmi, nevolností a pocitem na zvracení, vyjádřit takto: „Jestli jsi do druhého slovem či skutkem sek, v omluvě, radosti jemu učiněné a ve svém zlepšeném chování hledej lék.“

Možná Tě hlava bolí, jelikož se Ti v ní rozšířily cévy - do čeho, ale spíše do koho ses s vervou pustil, za čím ses opět příliš nadšeně hnál, či naopak zoufalý nešel ? Když Ti ztuhly svaly krku, ztuhl Ti i úsměv na tváři a též Tvé srdce již příjemně netiká, nýbrž velmi bouchá - prosím Tě, změň se k pozitivnímu pólu dřív, než zčistajasna dostaneš pořádnou „pecku“ do hlavy, či mezi lopatky. Vstřícný k lidem buď a věř jim, byť Tě nesčetněkrát už zklamali a ještě mnohokrát Tě v životě zklamou.

Tenzní bolesti hlavy vznikají ze stresu (smiř se s tím, že málokdy bude po Tvém, a polovina potíží od Tebe rázem odpadne), „vinou“ ztuhlých páteřních svalů (i dlouhé sezení u počítače je jistou formou sveřeposti), či nadužíváním léků proti bolesti (kde je málo snahy pracovat na vlastních nedostatcích a velké všímání si chyb druhých lidí, tam je potřeba hodně „hmotných“ léčiv, včetně léků, jenže výsledek je i tak často tristní - cesta je jen jedna: uvidět své chyby, kát se a zmoudřet).

Postihne-li Tě častá tenzní bolest celé hlavy, tupá a nepulzující, půl hodiny až týden trvající, jsi-li neklidný(á) a depresivně naladěný(á), tak pij hodně vhodných tekutin, umyj si hlavu (stačí její delší oplachování bez šamponu příjemně chladivou vodou), či alespoň zátylek a také dej „na modlení“. Poněvadž cesty víry jsou klikaté a dlouhé, postačí, dáš-li se do čtení Ducha plné knihy. Možná umytím hlavy a rozjímáním ze sebe „shodíš“ něco, co Ti potíže způsobovalo. Nebojuj proti lidem a jejich

názorům. Snaž se je pochopit a v rámci oboustranných duševních možností s nimi dobře vycházet. Denně procvičuj nové postoje k příběhům života, které se v různých formách opakují - třeba s nimi k Tobě přijde i zdraví: do srdce víra a do hlavy klid.

Vazomotorické bolesti hlavy vyvolané změnou průsvitu cév, hlavně jejich rozšířením (k tomu dochází např. po požití alkoholu), se podobají tenzním a většinou se od nich nerozlišují - čili jsou Ti předepsána analgetika a domů jdeš s vírou, že budeš „zdráv“. Nečekej od lékaře, že si s Tebou poradí, nezvládáš-li se z větší části sám. V životě se od Tebe nečekají zázraky. Postačí, budeš-li žít slušně, mravně, poctivě a nezávidět, vždyť máš všeho dost.

Chronické bolesti hlavy jsou vždycky sekundární zdravotní problém. Bývají spojeny s aterosklerózou (co Ti chutná, ale neprospívá tělu, to nemusíš jíst stále; život od Tebe žádá také jistou sebekázeň a obětování se, což ještě málo ovládáš), nebo s hypertenzí (promiň, ale k Tvému hnutí „Hlavou proti zdi“ se nepřipojím. Více se, prost myšlenek, vciť do okolního dění. Hemžení světa pořád nevyhodnocuj, jen ho pozoruj. Moudrost sineukládej do hlavy, nýbrž do srdce, odtud ji lidé radši přijmou a nejlépe si ji zapamatují). Vzniknou-li bolesti hlavy jako následek nějaké otravy, rozjímej, proč k Tvému přiotrávení došlo, koho jsi pár měsíců či let předtím otravoval, a také jak a čím. Mnohdy druhým ustavičně „piješ krev“ (ta Ti pak musí být transfúzí vyměněna), a přitom se domníváš, že jsi dobrý.

Hortonova (histaminová) cefalea je záchvatovitá silná bolest hlavy, jež postihuje téměř výhradně muže, obvykle středního věku. Žena, kterou výjimečně potká, se svým jednáním mužům velmi podobá. Postiženého bolí jen jedna polovina hlavy v oblasti oka, očníce, spánků (buď rozum, anebo Tvé city se velmi odchýlily od správného hodnocení viděného), zduří mu nosní sliznice, slzí, otékají mu víčka a zasažená polovina hlavy v obličeji zčervená - jako kdyby dostal facku. Něco se Ti velmi nelíbí, ale ať děláš, co děláš, stejně to nezměníš. Možná, když Tvůj duch přebýval v jiném těle, byl hrubý k ženám a doposud se něže nenaučil. Jakmile dávné chyby zvládneš a ke své manželce, či přítelkyni (nejsi-li ženatý) se budeš chovat vzorově, Tvůj problém s hlavou (díky úspěšné léčbě - nic není náhoda) vyčpí.

Je-li důvodem bolesti Tvé hlavy jen rýma (zánět nosní sliznice), je to ještě prima, jelikož s rýmou (a pocitem ukřivdění) odezní i bolest hlavy. Stejně mizí i bolest hlavy, která vzniká při zánětu vedlejších dutin nosních (jakmile se přestaneš pokoušet projít zdí a přijmeš současný stav vztahů i svého vlastnictví), nebo při zánětu uší (co druzí říkají, vtom slyš pro sebe prospěšné, nevzdoruj názorům jiných lidí).

Bolesti hlavy vznikající při ochrnutí očních svalů, poloviny či celého těla

(obvykle po cévní mozkové příhodě) jsou vzhledem k onemocnění, které je vyvolává, malicherné. Lékaři se pacienta snaží léčit vhodnými infuzemi („kapačkami“). Obvykle těsně po prodělané „mozkové mrtvici“ není nemocný schopen udatně „bojovat“ za svoje zdraví, ale Ty za jeho ano. Zklidni se, očisti své nitro a (třeba bezeslovně) popros: „Bože, prosím, jsme-li toho hodni, buď milostiv a žehnej nám.“ Je-li tato či obdobná prosba upřímná, častá a vskutku pokorná, občas se stane zázrak.

Když bolestmi hlavy sužovaný navštívíš někoho, kdo k léčbě využívá akupunkturu, bude se dotýčný snažit zharmonizovat Ti dráhu žlučníku (žlučník a krční páteř Ti bude ovlivňovat každý dobrý léčitel i alternativní způsoby léčby využívající lékař). Ovlivňováním žlučníku se bude pokoušet zvýšit míru Tvé spokojenosti s tím, co prožíváš - bolest hlavy je totiž v Tobě vzniklý rozpor, nepřijetí aktuálního vývoje a tvrdošíjné prosazování vlastních představ (tím posledním si doslova ničíš krční páteř). Zklidni tempo svého konání, často nepracuj „do mrtva“, aby Ti později ještě víc nezhrozila třeba slabá cévní mozková příhoda.

Navštívíš-li nešťastný z neustávajících bolestí hlavy chiropraktika či fyzioterapeuta, možná Ti pomohou, neboť několika zkušenými manévry prováděnými rukama (manipulací) s Tebou řádně pohnou. Avšak nerozvolníš-li následným cvičením (kombinovaným s nahříváním) ztuhlé, zkrácené svaly a neposílíš jiné, které jsou ochablé, krční obratle se Ti brzy vrátí do původní polohy, která způsobovala bolest. Tělesný pohyb nikdy nezapomeň doplnit duševním (pozitivní změnou jednání), jelikož: bolívá-li Tě poměrně často hlava, Tvé ego zbytečně moc povstává. Bolesti zdroj, její střelný prach, jsou Tvé velké nároky a plány, nebo strach. Poslouchej náповědy srdce, řiď se svědomím a projevuj své lepší vlastnosti i ušlechtilý cit také ve chvílích, kdy se cítíš být ohrožen, kdy je velká možnost vzniku nedorozumění a můžeš ztratit i část toho, co v současnosti máš a co Tě těší. Pomni, zda část z Tvého dostatku nepotřebuje daleko víc někdo druhý - třeba ten, který Tě o pomoc dneska žádal. A nebraň se konstatováním, že Ti nikdo nic dnes neříkal, vnímavému stačí pouhý pohled, někdy je nejjasnější řečí právě mlčení. Pokorný člověk bude přivolávat Tvou pozornost většinou jen myšlenkami. Neulpívej na svých pravdách.

V lásce ses narodil, s láskou na Tebe budou jednou pozůstalí vzpomínat. Bylo by krásné, kdybys i celý svůj život naplnil láskou ke všemu a všem. Poctivě pracuj, beze vzdoru druhým služ, v dobrý vývoj všeho věř a ničeho se neboj. Hlavně srdcem žij a doporučení Otce poslouchej.

Migréna

Migréna je specifická bolest hlavy. Zasažení pouze poloviny hlavy naznačuje, že většina cílů konání dotýčného je dobrá, avšak

způsoby jejich naplňování bývají mylné, a že někdy dělá nemocný to, co patří jiným, nebo je nepodstatné. Záchvat vyjadřuje jeho předchozí povzdechy: „Již abych to měl (a) udělané, už mě to vůbec nebaví," a „košatost" migrény („pořádná" migréna má totiž i svou předeheru) předesílá, že důvody jejího vzniku je vhodné hledat hlavně v rodině (u kmene a silných větví), mnohem méně její „zdroje" souvisí s problémy, které jí trpící osoba prožívá v zaměstnání či s přáteli.

„Klasická" bolest hlavy je spíše ojedinělé usměrňování člověka, které má změnit obsah svých aktivit i úhel pohledu na to, co prožívá, probudit v něm podřimující dobro a uvědomit si, že sjíždí ze své Cesty obdobně jako řidič automobilu z vozovky během mikrosnánku. Migréna je větší a skoro trvalý tlak na člověka, jenž ustavičně vybočuje z dráhy, který neustane, dokud něco důležitého nepochopí. Jedinec s „klasickou" bolestí hlavy neposlouchá dobré rady a srdce občas. Kdo ale trpí migrénou, u toho je chyba v jednání silně zakořeněná a běžným jevem.

Popisovat faktory, které migrénu vyvolávají, a dávat doporučení, aby ses jim vyhýbal, je zbytečné. Ve zkratce: skoro všechno je pro Tebe nebezpečné a máloco můžeš dělat a jíst. Škoda, že hlavní škůdce zůstává při popisování faktorů vzniku a doporučené léčby většinou nepostižen. Anebo ses setkal s léčbou, která tvrdila, že hlavním důvodem migrény není ani slunce, změny počasí, či prudké světlo, ani jídlo, alkohol, či kouření, ani špatné zuby, menstruace, rozkolísaná hladina krevního cukru, či hormonů, ale Ty sám? Už jsi slyšel a uvěřil, že ji vyvolává Tvé myšlení a chování, zejména Tvé postoje k druhým lidem?

Jsi-li právě pátá žena, či patnáctý muž, a tudíž na Tebe „vyšla" migréna, tak asi chceš mít všechno dokonalé, pořádek pod kontrolou a okolní dění je pro Tebe buď černé, nebo bílé. Moc si život zjednodušuješ a vcelku jednotvárně ho vidíš a potom výsledky Tvých úvah, slov i skutků škodí nejen druhým, ale hlavně Tobě. Uč se toleranci a pracuj na svých nedostatcích. Pochop, že máloco pozitivně změníš naráz, že každá změna chce svůj čas. Buď trpělivý(á) a milosrdný(á). S porozuměním a prost soudů pozoruj vše, co kolem sebe uvidíš. A také chápej každého, koho potkáš. Lidský život nezná omezení a nikdy Ti nebere svobodu rozhodování a konání. Bariéry a problémy v životě si vytváříš z větší části Ty sám. Migrénami trpí více ženy, ačkoliv jsou vnímavější a (v průměru) jejich srdce hřejí příjemněji nežli srdce (průměrných) mužů. Ženy jsou sice citlivější, ale zároveň více než muži svou činnost i dění kolem plánují (což je možná dáno jejich obvykle vyšší odpovědností než u partnera). Muž jedná spontánněji, žena svázána povinnostmi někdy plánuje i chvíle, kdy si udělá radost a odpočine si.

„Zase mám migrénu." V populaci neoblíbená záchvatovitá bolest hlavy, již obvykle doprovázejí nevolnost, zvracení a psychické poruchy, postihuje v klasické formě polovinu hlavy. Vývoj nezastavíš a též nemoci se

„vyvíjejí“. Mnohdy s objevem léku, jenž nemoc na tělesné úrovni vyléčí, či alespoň značně potlačí její projevy, druzí lékaři a výzkumní pracovníci zjistí a popíší její nové formy i další související projevy. A tak existují migrény s přechodnými obrnami, závratěmi, poruchami zraku, či vázané na menstruaci.

Asi u pětiny nemocných předchází záchvatu migrény aura (obdobně jako u epilepsie), což jsou smyslové (zrakové, sluchové, čichové nebo chuťové) vjemy, které nemají původ v okolí, nýbrž v nervové soustavě nemocného. U migrény je aura jistá zkouška. Zvítězí opět rozum a strach, nebo konečně „vydýcháš“ tyto své trapitele a tělu nastolíš Učitelem doporučené: „Pokoj Vám?“ Rozum Ti vládl, a proto je jeho sídlo ničeno - „dělové koule“ bolesti prolétají od oka hlavou. V oku Tvé chyby i migrény začínají: co uvidíš, to následně obvykle mylně rozumem vyhodnotíš. Hlavu a myšlení do svého života intenzivně zapojuješ, avšak kde jsi nechala) srdce ?

Záchvat migrény trvá čtyři hodiny až čtyři dny - tedy jestliže není ukončený léky (různými triptany), které nemocnému předepíše lékař. Kromě léčby záchvatu je důležitá také životospráva v období mezi záchvaty: „Ovládej se a kontroluj se. Nedivoč, neblázni a zklidni se.“ Osobně Ti nezakážu lásku, spíše Ti doporučím, aby ses k ní přimknul(a) - jenže ne ve formě čokolády, plísňových sýrů a citrusových plodů. Jez, co máš rád (a), ale přitom svou partnerku (svého partnera) měj nade vše.

Po noci, jejíž podstatnou část jsi strávil v baru, klubu či tančírně za vydatné podpory alkoholu, přichází „těžké“ ráno, k němuž patří i hlavy bol. K němu se u člověka trpícího migrénami vyskytnou v týdnu, který následuje po „noční akci“, dva, tři útoky této nepříjemné nemoci. Proč piješ? Opravdu Ti alkohol tak chutná? Nepiješ hlavně kvůli následkům, které požívání alkoholu má? Napiješ se a za chvíli je všechno lehčí, jednodušší a snadno řešitelné. Konzumací alkoholu v podstatě unikáš od života a své odpovědnosti. „Stále je to lepší, než brát drogy,“ řekne někdo, avšak na druhé straně, když Ti bude svůj život líčit žena, jejíž muž se pravidelně opíjí, budeš ji asi litovat - byť i ona na alkoholismu partnera obvykle nese vinu (viz str. 122). Dokud se člověk významně nepřiblíží Poznání, dotud ani dole (na Zemi), ani nahoře (v říši Ducha) nenajde pokoj. Spokojenost vyvěrá z moudrosti dotyčného a jeho vnitřní síly. Když docílíš „ošálení smyslů a odpoutání se od reality“ jinak, než poctivým, trpělivým poznáváním Lásky, nepřirozený vzestup doprovodí procházka bažinami, do níž kromě výčitek: „Včera jsem si život opět zkomplikoval a podle toho, co druzí říkají, jsem hrozně vyváděl,“ patří i (nejen) ranní bolesti hlavy.

Migréna může člověka potkávat i coby jistá výčitka tryskající z jeho duše. Často totiž dotyčnému říká: „Tak toto bys chtěl, tohle běžně děláš,

avšak že Tvé touhy jsou scestné a konání značně nesprávné, na to nedbáš. Řítíš se do průšvihů. Více poslouvej, co Ti druzí v dobrém radí."

Některý muž toho během dne stihne hodně - odpoledne po práci navštíví milenkou, večer má doma manželku (uvedené není zaručeným důvodem vzniku migrény, tím je hlavně stres z toho, co musí mít dotyčný stále pod kontrolou či tajit). V práci je jedinec trpící migrénou vedoucím i spolupracovníky „utlačovaný“, doma se naopak chová jako despota. Před lidmi se (spíše „naoko“) rozdává, vzápětí lidi, k nimž byl úslužný, pomlouvá a nadává na ně. Navenek je žena, již sužují migrény ochotná, milá a neprůbojná, a přitom je „vevnitř“ lvice, má instinkty zabijáka a smýšlí jako přísný soudce. Jak dlouho lze tuto dvojakost vydržet bez újmy na zdraví? Jak dlouho rozum dokáže maskovat skutečný obraz lidského smýšlení a chování? Obrát se k lásce, obrát se k víře v život věčný a pozitivně změň svoje jednání. A pak Ti účinně zaberou lékařské postupy, masáže, cvičení i fytotherapie.

O příčinách migrény je psáno i v odkazu „Zvracení, žaludeční neuróza“ na str. 103. Nutkání k zvracení a zvracení je totiž jedním z významných příznaků migrény. Jisté impulzy k odstranění migrény Ti poskytne i pozorné přečtení předchozího odkazu „Bolest hlavy“.

Možná jsi viděl americkou komedii „Vnitřní vesmír“ (Innerspace), v níž se vědeckým pokusem i s miniponorkou zmenšený jeden ze dvou hlavních hrdinů ocitá v těle toho druhého (obdobné uvidíš v československém seriálu „Křeček v noční košili“). Zmenšený modul s výzkumníkem, jenž se pohybuje v těle mladého poplety, způsobuje dotyčným různé zdravotní potíže záchvatovitěho charakteru, přičemž neřika jistý čas netušil, co i kdo mu je vyvolává. Lidová moudrost praví, že na každém šprochu, pravdy je trochu, a tak, zhlédl-li jsi tento film, popřemýšlej o něm a na sebe aplikuj možnost vyvolání Tvé migrenózní bolesti něčím jiným (či Tebou jinému).

Činnost mozku má být prosycena láskou srdce. Rozum má naplňovat tužby lidského jedince, jeho čistá, skromná a velmi cenná přání (vždyť si minimálně dvakrát ročně navzájem popřejeme, abychom se měli rádi a hlavně byli zdraví). Komu rozum vládne, ten velké plány spřádá, na své srdce kvůli nim zapomíná, zatvrzuje se a moc ho bolívá hlava. Plán svého domu jsi stvořil perfektní, ale plochu základů jsi desetkrát poddimenzoval. Tohle bez ztráty něčeho, minimálně bez bolesti hlavy, neustojíš !

Nebojuj proti nemoci, síly změň s jejím viníkem - poper se sám se sebou. Buď hodnější na lidi, méně plánů měj a víc radosti si do života dej. Věř Lásce, nikdy Tě nezklame (na rozdíl od lidských citů, u nichž buď na nemilá překvapení vždy připravený a ber je „s rezervou“ - nerozčiluj se při nich).

Poruchy vědomí (delirium, amence, obnubilace, somnolence, sopor, synkopy), bezvědomí (koma), vigilní koma, apalický syndrom

Opakem spánku je vědomí. Vědomí je stav mysli, jehož základem je bdělost (vigilita), která je předpokladem dalších stránek vědomí - pozornosti, orientace, myšlení atd. Poruchy vědomí se mohou týkat bdělosti či kvality jejích jednotlivých stránek, kam patří např. zmatenost (amence). Kvalitativní poruchy vědomí lze vyjádřit jako (něčím) oblužené vědomí, kvantitativní poruchy vědomí jako (něčím) zastřené vědomí. Kvalitativními poruchami vědomí jsou amence, delirium a obnubilace, kvantitativními somnolence, sopor, kóma a synkopa.

Prostřednictvím všech poruch vědomí se lidské tělo snaží přimět svého pána, aby se nad svým životem zamyslel a efektivněji odpočíval. Způsob upozornění - vypnutí mozku - je sice burcující, avšak nevyhnutelný, neboť předchozí varování dotyčný málokdy uviděl, a pokud si je uvědomil, tak jejich poselství neposlechl. Kdyby neselhaly četné předcházející snahy, měl by chorý lehčí zdravotní obtíže. Dále poruchy vědomí utlumují mozek lidí, u nichž bylo myšlení v minulých inkarnacích výrazně upřednostňováno před intuitivním vnímáním a konáním srdcem. Při této příčině se poruchy vědomí objevují většinou již v období dětství a dospívání. Když své duchovní vedení dobrovolně poslechneme, nechytíme se do sítě vlastních chyb.

Delirium se vyskytuje hlavně při horečnatých chorobách a otravách. Mívá prudký průběh, provází ho četné iluze, děsivé halucinace a díky nim silné bušení srdce i nárůst krevního tlaku. Název delirium tremens, což je jeho verze způsobená otravou alkoholem, zná asi každý dospělý. „Od všech uteču. Pořád tady dřu a jiným sloužím, ale na mě si málokdo vzpomene. Na všechno se vykašlu. Své neúspěchy nejlépe přebiji nějakým pořádným vzrušením, nebo ještě lépe - utopím je v alkoholu.“ Předchozí myšlenky zbavují člověka kontaktu s realitou i vědomí (nejprve v duchovních a energetických obalech). Jestliže se k nim přidá alkohol, nebo se nespokojenost dotyčného stupňuje, až kleje a jiným lidem zlé přeje, je dílo zkázy dokonáno. Deliriem stížený člověk slabošsky utíká od výzev života, nebo prostě nereaguje na ty, které vyžadují, aby se obětoval pro druhé.

Amence má delší a klidnější průběh než delirium. Nastává při vážných celkových onemocněních (např. těžké infekce, hypoglykemie). Chorý je dezorientovaný, nepozorný a roztržitý. Jeho duch je od těla mírně odpoutaný. Osoba s amencí se chová obdobně jako v prvních vteřinách po probuzení člověk, který je náhle vytržený z hlubokého spánku: „Kde to jsem a co tu dělám? Už je sobota?“ Při amenci je Tvou touhou

chvíle klidu a cílem ponoření se do Lásky. Nemoc je voláním: „Už nemohu," u něhož vypíná mozek.

Obnubilace jsou různé mráкотné stavy, které jak náhle začnou, tak náhle skončí. Porucha vědomí je při nich hluboká, postižený si na své jednání vůbec nepamatuje. Objevují se u epilepsie nebo těžké hysterie. Na jejich počátku jako by dotyčný zlostně zvolal: „Tak už dost !" Vtom se ho chopí „zlý" duch (či správněji jiný, dosud málo chápající a právě nevtělený duch) a začne jednat jeho tělem. Ale po chvíli se z vlastního těla velmi negativní pohnutkou vyhnáný duch vzchopí, opět do těla vstoupí a normálně se jeho prostřednictvím projevuje. Avšak v době, kdy je duch člověka postiženého mráкотným stavem mimo své tělo, může jiný duch tímto tělem (které mu nepřísluší) zapálit dům či vážně zranit jiného člověka. V říši zvířat má podobný průběh zkrat vnímání a následný děsivý útok do té doby hodných psů. Každá vzpoura přináší neblahé vedlejší dění a projevy. S ničím, hlavně pak s lidmi, sverpě nebojuj, ale o to víc si vař všeho živého i neživého a své blízké upřímně miluj.

Somnolence je lehčí porucha vědomí se sníženou bdělostí. Chorý jeví pořád známky ospalosti a někdy najednou usne (avšak snadno ho probudíte dotykem anebo oslovením). Sklony být „duchem nepřítomen" a krátkodobé usínání zvyšuje únava, „vydýchaný" vzduch v místnosti či naslouchání fádnímu projevu (např. na přednášce). Žij nejen prací a světskými záležitostmi. I Tvůj duch potřebuje svou stravu a jistými lehčími výpadky vědomí Tvé ulpívání na všem materiálním zavrhuje, k Lásce se alespoň chvíli při somnolenci přimyká a pokoj ve Tvém nitru nastoluje.

U těžších poruch vědomí, např. při soporu (chorý hluboce usne, obtížně se budí, a než ho úplně přivedete k vědomí a je schopen komunikovat, usne znova), či při bezvědomí (postižený si není vědom okolního dění a nelze ho z tohoto stavu - komatu - probrat), je spojení ducha s tělem slabé a hlavně na síle daného ducha záleží, kdy (a zda) opět vstoupí do těla.

Synkopy - určité krátkodobé výpadky vědomí způsobené nedostatečným zásobením mozku kyslíkem, poklesem tlaku (biologické příčiny), nebo úlekem, strachem z bolesti, či šokem z pohledu na krev (psychogenní příčiny) zažívají, aniž jsou jinak nemocné, osoby, které se moc „vznášejí" nad realitou. Při vracení se do vědomého stavu často sdělují okolí různá poselství. Někdy může jít o duchem skutečně vyspělé osoby, avšak většina poselství, které sdělují lidé postižovaní synkopami, není Pravdou a Bohem dáno - obvykle zachycují poselství nižších úrovní duchovního světa a ještě málo zralých právě nevtělených duchů (sdělované informace pak odráží jejich snahu „zviditelnit se").

Bezvědomí nastává poškozením či poruchou funkce mozku. Nedostatek

kyslíku v mozku při zástavě krevního oběhu je způsoben předchozím dlouhodobým nedostatkem duchovní potravy. Úraz hlavy vnímej jako ostrý, avšak stále dobře míněný příkaz ke změně Tvých životních priorit a cituplnějšímu životu. Některá těžká vnitřní onemocnění (jater, slinivky břišní, či ledvin), otravy a epilepsie, při nichž někdy také dojde ke ztrátě vědomí, ukazují, že zevně málo projevované názory dotyčného se rozcházejí s realitou a obsahují touhu opustit ji.

Přechod hlubokého bezvědomí do vigilního komatu „potěší“ příbuzné, neboť těžce nemocný má při něm otevřené oči a působí dojmem, že se probral. Jenomže jeho oči nesledují okolí, jen bezcílně bloudí. Člověk ve vigilním komatu sice žvýká a polyká podanou potravu, ale neudrží moč ani stolicí a nelze s ním navázat kontakt. Soubor dalších příznaků funkčního výpadku mozkové kůry při zachované funkci mozkového kmene se nazývá apalický syndrom. Vzniká po rozsáhlém poranění hlavy, poškozením mozkové kůry vinou několikaminutového pobytu topícího se pod vodou, při dlouho neúspěšném ožívování, dále rozsáhlým a pozvolna ustupujícím mozkovým edémem, anebo otravou kysličníkem uhelnatým a doprovází ho obrny.

Má-li člověk při bezvědomí, které může trvat i několik měsíců, otevřené oči, je jistá šance, že se jeho duch do těla vrátí. Ale jemu se nechce, neboť ho v případě pokračování života v daném těle skoro vždy čeká role mentálně postiženého, který potřebuje speciální komplexní a dlouhodobou péči. Čím delší je odluka ducha od těla (kóma), tím pesimističtější je prognóza návratu nemocného k vědomí. Čím více dnů a týdnů chodí rodinní příslušníci za postiženým do nemocnice a trvá jeho skoro beznadějný stav, tím delší čas jim byl dopřán, aby v sobě probouzeli lásku, obraceli se k Duchu a smiřovali se s pravděpodobnou ztrátou. Po čase člověk uzná, že rozuzlení situace související s dlouhodobým bezvědomím bylo dobré pro všechny, kteří se zúčastnili boje o život (buď v postiženém těle, nebo na Zemi skončený a v říši Ducha pokračující). Dokud je jiskřička naděje na uzdravení, dělej pro chorého, co je možné a morální. Každopádně za nemocného vroucně pros. K Otci vysílej upřímné prosby a na jejich konci dokaž svou lásku i moudrost a hlesni: „Ne má, ale Tvá vůle, Otče, nechť se stane.“ Když se někdy osobně za těžce nemocné u Boha přimlouvám, aby je svou láskou zahrnul a mnohé jim odpustil, připadám si (promiň mi, Pane, mé rouhání) jako Abraham, který Hospodina přemlouval, aby nezničil Sodomu. Bůh Abrahamovi slíbil, že když v ní najde padesát spravedlivých lidí, město nezničí. Abraham usmlouval počet na deset, ale ani tolik opravdu dobrých lidí v Sodomě nenašel.

Moudrý nemusí vidět, slyšet, ohmatat si, moudrému stačí Víra, která je tak silná a zároveň čistá, že je Vědomím. Zvědavý dopadne jako Lotova žena - stále se za něčím otáčí, zaostává, až nakonec některému z četných pokušení podlehne a duchem ustrne. Jsi-li zvědavý, v solný sloup

kvůli tomu nebudeš proměněn, zase tolik se Boha (který je víc než Láska) neboj, ale na druhé straně si hled' hlavně svého díla a chování.

Život je pro člověka jistou milostí, a proto se ztráta chuti „do života“ rovná rouhání. Ať se děje, co se děje, buď smířen s jakýmkoli vývojem zdravotního stavu člověka s těžkou poruchou vědomí. Pomáhej mu a síly dodávej, ale také buď připravený ztratit ho.

Kde člověk již nic nezmůže, tam jedině Bůh, jeho poznávání a následování konkrétními skutky pomůže. Obrát se srdcem k Bohu. Pokud to opravdu dokážeš a daný nádherný stav si déle udržíš, shoří Tvé nepravosti jako tenké a suché smrkové větvičky v ohni. Všechno je možné pro toho, kdo Věří. Zázraky jsou výjimečné události, nejdou za sebou jako výrobky na běžícím páse. Čas od času se zázrak stane a člověk, jehož duch byl už více „v království nebeském“ než na Zemi, se úplně uzdraví. Věříš v to? Odpověz si a svou odpověď, bude-li kladná, neboť ducha Tvého předchozí věty mocně čistily, si do smrti zapamatuj a v jejím duchu následně smýšlej i čiň.

Ztráta a poruchy paměti (amnézie, paramnézie)

Někdy bychom rádi ztratili alespoň na půl dne paměť a zapomněli na své každodenní úkoly a pachtění. Pracovní přetížení a duševní stres vedou lidi k myšlenkám, které se postupně zhmotňují. Amnézie - ztráta paměti fakt a průběhu událostí (např. nevíš, jak se jmenuješ a kdo je Tvá manželka) vzniká často při ztrátě vědomí. Bývá částečná či úplná a plní nemocnému jeho přání - mít od všech a všeho pokoj. Chorému ztráta paměti vadí obvykle mnohem méně než jeho blízkým.

Úbytek paměti je přirozený. Nejdříve dochází k výpadkům „čerstvých“ fakt, minulost zůstává v hlavě zapsána. Staří lidé bývají světským a fádním životem mnohdy unaveni a výpadky paměti od sebe preventivně „odhazují“ další možné úkoly. V pokročilejším stadiu ztrácení paměti mizí také dávné zážitky a dotyčný neví, kde bydlí, a nepozná ani své příbuzné, což je hlavně pro dcery nemocných, jsou-li přecitlivělé, velmi stresující. S pamětí je to stejné jako s trávením nebo dolními končetinami. Pokud na ně „myslíš“ a moc je nepřetěžuješ v mládí, bez velkých problémů Ti slouží i ve stáří. Šetři si hlavu !

Každý člověk se snaží být v přítomnosti jiných zajímavý, neboť chce druhým ukázat, že je pro své blízké a společnost důležitý. Velká snaha být viděn je neblahým projevem ega, jehož nezdravé ukazování zatěžuje mozek a způsobuje různé poruchy paměti (paramnézie). Člověk postižený paramnézií zkresluje to, co kdysi prožil, četl či slyšel. V jeho hlavě uložené vzpomínky nejsou přesné a spolehlivé, i když dotyčný,

jemuž se vybavuje falešný obsah událostí, je o své pravdě pevně přesvědčený. Kdo dočasně ztratí paměť, ten má sklony si vymýšlet, aniž si uvědomuje, že podává mylné informace. Nezlob se na něho, není to jeho záměr (což se hojně týká i alkoholiků, kteří výpadky paměti mívají).

U některých lidí se projevuje paramnézie často. Snad k nim nepatříš. Faleš ve vzpomínkách je totiž „přivolávána“ falší v jednání, úlisnou a vypočítavou řečí, prospěchářským přátelstvím s jistými lidmi apod.

Čím více si nabereš (přání a úkolů k splnění), tím více následovně poneseš a méně času budeš mít pro sebe. Upadne-li člověk do bezvědomí a jeho paměť hlásí „VYPNUTO“, znamená to, že se mu přepálily všechny pojistky. Nemocný před svým upadnutím do bezvědomí málokdy vypnul rozum a svým jednáním ho až „sebevražedně“ přetěžoval. Možná navenek mlčel, avšak v hlavě se mu všechno prožité i očekávané ustavičně opakovaně „mlelo“.

Vděčný buď i lidem, jež postihla amnézie (ztráta paměti). Neodsuzuj je: „Bezvědomí a ztráta paměti je postihla, protože dělali tohle a ke druhým byli takoví,“ neboť Ti slouží a varují Tě. Na nemocných, bolestmi či nemohoucností moc zkoušených lidech vidíš, jaké (až odstrašující) mohou být dopady chyb v chování a smýšlení. Mozku škodí hlavně hamižnost, sobecké kalkulování, závist a pýcha. Umíš-li při výměnách názorů ustoupit v nepodstatných věcech a nejenom zbytečností se „bez mrknutí oka“ vzdát, v životě jsi již hodně dokázal (a ještě dokážeš).

Většina lidí by ve věčnost svého ducha uvěřila, jedině kdyby někdo z jejich blízkých vstal z hrobu stejně jako Lazar. Navíc by jejich částečné prozření vydrželo drtivě většině z nich krátce. Současní obyvatelé ekonomicky vyspělých zemí jsou společností slabé víry, málo otevřených srdcí a unavených mozků. Pomáhej to měnit a pamatuj si, že ostatní lidi duchovně pozvedneš jedině vlastním příkladem.

Neuropatie, parestezie („brnění“ v končetinách)

Neuropatie je obecné označení nezánnětlivého onemocnění nervu. Vzniká při cukrovce, nemocech žláz s vnitřní sekrecí, otravách, nebo při alkoholismu a projevuje se poruchami v oblasti, do níž nerv vede. Například při postižení sedacího nervu se objevují poruchy chůze i citlivosti dolní končetiny, v níž nemocný cítí různé parestezie (obvykle brnění, mravenčení, či silné svrbění). Parestézií je rovněž asi každému známé „přesezení“ dolní končetiny, či „přeledení“ horní končetiny při spaní.

Při neuropatii není nerv zasažen zánětem, což signalizuje, že chorý je spíše dobrý člověk. Na druhé lidi se moc nezlobí a trampoty života obstojně přijímá. Neuropatie hlásí, že dotyčný je svým konáním unavený a úkoly ubitý a také se čehosi v blízké budoucnosti bojí.

Co s nedůvěrou a do jisté míry z donucení činíš (a brní Ti ruce) ? Sledování hlavně vlastních zájmů vyvolává „brnění“ v horních končetinách. Chybným směrem a za duchovně bezcenným se často otáčí Tvá hlava.

Kam nerad, či s obavami jdeš (a trápí Tě brnění nohou) ? Od čeho, co máš rád a nač jsi zvyklý, se máš odvrátit a potočit se za smysluplnějšími cíli (a trápí Tě bolesti zad jdoucí až do nohy a postižený ischiatický nerv) ?

Někdy to v Tvém životě značně skřípe. Nákupy nových věcí a usilovným získáváním finančních prostředků na ně běžíš od štěstí, byť si myslíš opak. Mnohé moderní věci a různá přání Tě (duševně) jen kazí a jimi krátce nastolená radost Ti málo „dobije baterky“. Moc využíváš toho, co zhoršuje Tvé vnímání světa (hodně sleduješ filmy v televizi či na DVD, přehnaně často jezdíš autem i běžně čteš deníky a časopisy pochybného obsahu). Kolem Tebe je hodně věcí, jež ohrožují Tvé zdraví (mikrovlnné trouby, mobilní telefony atd.). Strnulým, již navyklým jednáním a úvahami se oklešťuješ. Nediv se, že kvůli spoustě zbytečných starostí i zájmů se plytce projeví a pouze nenápadně zviditelní Tvé klady. Pozitivní charakterová vlastnost, kterou neposiluješ, se zmenší - atrofuje (stejně jako sval).

Často míváš na očích klapky. Jednostranný, pouze Tvůj pohled na situaci či vývoj vztahu utlačuje jak druhé lidi, tak informátory správnosti Tvého konání - Tvé nervy. Jimi ovládané části těla, hlavně končetiny, Tě pak bolí, svrbí a mravenčí. Parestezie je pro Tebe nevítanou odměnou za opomíjení důležitého. Pozoruj svět také pohledy jiných lidí, zejména očima svého partnera, a dění kolem vás přizpůsobuj i jeho představám. Veškeré své životní úkoly bys nezvládl sám, a proto ani sám nežiješ. Spatři a láskyplně, moudrými skutky změň svoji setrvačnost (mnohdy dobře míněnou, jenže obvykle jen Tobě a Tvým blízkým prospěšnou). Nemoc Tě upozorňuje na potřebu duševního růstu a po vyléčení Ti nastaví životní laťku o cosi výš, než dosud ležela.

Neboj se zítřků. Soustřed' se, pousměj a dobře, na správném místě se odraz a skoč. Někdy může být výborným odrazem a skokem vhodná pasivita a „zadržení se“ před konáním toho, co jsi prozatím běžně dělal. Budeš-li duševně dobře připravený, s rezervou zdoláš i výše položenou laťku. Miluj a odpouštěj.

Neuritida, polyneuritida, polyradikuloneuritida

Lidem, kterým vládne materiální náhled na dění ve světě, je obtížné vysvětlit, že ne rozum, ale srdce má být vždy a všude prvotní. V našich myšlenkách mají převládat duchovní náhledy na okolní dění. Není dobré spoléhat se hlavně na strohé informace, které nám pozorováním a analyzováním rozličných hmotných výtvorů poskytuje rozum.

Každý člověk spřádá určité plány a zvolna v něm zraje názor, jak je realizovat. Avšak málokdo si uvědomuje, že každou tělesnou i cílenou duševní činnost předchází vznešená touha, či neskromné přání, radost, nebo nechuť. Kde je „jádro“ člověka? Zkus své konání procítit. Lásku, nejušlechtlejší cit a nejcennější lidský projev, vnímáš a dáváš hlavou, nebo její pramen cítíš někde v oblasti hrudi? Kde se Ti rozlévá radost a spokojené teplo, jsi-li šťastný?

Neuritida je onemocnění nervu se známkami zánětu. Při polyneuritidě je zánětem zasaženo více nervů. Asi nejznámější je retrobulbární neuritida (zánět zrakového nervu), k níž často dochází při roztroušené skleróze mozkomíšní. Do doby jejího vyléčení má dotyčný velmi slabý zrak nebo na zasažené oko nevidí (vše má skryto v mlze). Co Ti tělo říká omezením zraku? Možná něco důležitého nevidíš, či máš zrak oslabený proto, aby ses musel skutečně intuicí řídit a jediné na ni spoléhat.

Vestibulární neuritida zasahuje ústrojí rovnováhy ve vnitřním uchu, je pro ni typický náhlý začátek - silná závrať a neustálé zvracení. Léčba (čili doba zklidnění, umožňující nastolení nových pohledů na lidi i svět) obvykle trvá dva až tři týdny. Většinou jsi slyšel, co Ti bylo příjemné a co odpovídalo Tvým představám a plánům. K ostatnímu jsi byl dlouho hluchý. Sam nikdy zásadně nezměníš svět. Buď moudrý a jeho současnou podobu přijmi s láskou.

Víra člověka v život prochází při neuritidě náročnou zkouškou. Jistoty (např. vidění, spokojená chuze) jsou rozbity, a aby léčba byla co nejkratší, je třeba zachovat v duši pokoj, což při průměrně kvalitním stravování znamená, že organismus bude mít dostatek hořčičku, jež čerpá z hmotných i duchovních zdrojů a který je pro činnost nervů nesmírně důležitý.

Polyradikuloneuritida (Guillainův-Barrého syndrom) je zánětlivé onemocnění nervových kořenů. Obvykle bývá dozvukem chřipky či Lymeské borreliózy. Žij vesele, spontánně a na „plný plyn“, avšak přitom važ každé své slovo, abys někomu nevědomky nepřivodil zranění na duši. Dělej si, co chceš, ale každodenně vzorně zabezpečuj svou rodinu a plň si své povinnosti. Budeš-li se necitlivě chovat, kráčet po cestách širokých (které k Lásce nevedou) a signálů k nápravě nedbat, může Ti jednou vystavit STOP třeba polyradikuloneuritida. A věz,

že není o co stát, neboť tato choroba, která je přechodem mezi infekčním a autoimunním onemocněním, přináší samé nepříjemné potíže - parézy (str. 359), atrofie, poruchy citlivosti, močení a vyprazdňování, či postižení dýchacích cest, při němž je riziko zadušení. Vyber si: měsíc v nemocnici, nebo dávat si pozor, o co se snažíš, co máš a co naopak není vhodné říci.

Zasévej lásku, a sklidíš smysluplný život. Všímej si sebe, a při sklizni budeš moci do pytlů dávat jedině kamení.

Kauzalgie, neuralgie, neuralgie trojklaného nervu

Většina lidí už poznala (např. u zubaře), jak velkou bolest může způsobit nerv. Kauzalgie je intenzivní bolest, která vzniká při poškození nervu. Jaký dobrý úmysl anebo plán jsi někomu zmařil? Někdy bývá spojená s pocením (svou vinu cítíš, ale že by ses měl dotyčnému omluvit, to Tě ani nenapadne) a poruchou prokrvení v dané oblasti (máš obavy a oprávněné, nějaký problém k Tobě s velkou pravděpodobností brzy přijde).

Neuralgie je krutá bolest pociťovaná v průběhu nervu. Nejznámější neuralgií je neuralgie trojklaného nervu (trigeminu), což je bolest, kterou nemocný pociťuje v obličeji, jímž trojklaný nerv probíhá. Jak je možné, že Ti nepodstatný nerv způsobí bolest, která zcela ochromí Tvé konání a soustředí pozornost pouze na sebe?

Zkus najít paralelu právě prožívaného v mezilidských vztazích. Zmapuj si svoje jednání a uznej, že pro Tebe nepodstatné a bezcenné může být základem životních hodnot i radosti jiného člověka. „Šílená“ nervová bolest, která Tě při neuralgii trojklaného nervu sužuje, je odrazem Tvých úderů, které bolely a trápily někoho jiného jako rozpálené železo, jež bylo přiloženo na kůži. Uvědom si, o koho se asi jednalo, a skloň se před ním. Raději se domnívej, že jsi ublížil třem lidem, než abys nenašel ani jednoho člověka, jemuž jsi způsobil problémy a bolest. Jestliže se tomu, komu jsi uškodil, přímo neomluvíš, tak alespoň v duchu pros Boha, aby Ti špatné jednání odpustil, a tomu druhému vyprošuj u Otce úspěchy a radost v dalších měsících jeho života. Při neuralgiích je nezbytné, aby duchovní léčba doprovázela a umocňovala léčbu klasickou (tu dodržuj a nehubuj na aplikovaná léčiva, budou-li se Ti zdát neúčinná, problém je skutečně v Tobě a ne mimo Tebe).

Opatrnosti, taktu a úcty není nikdy dost. Nelze je předávkovat. Kde se na tyto vlastnosti zapomíná, tam se čteněji objevují různé potíže, včetně zdravotních. Člověk vnímá své chování nejpravdivěji ve chvílích, kdy ustane s fyzickou prací a zklidní mysl - obvykle tehdy si uvědomuje chybnost vlastního jednání a mívá pocit viny. „Neublížil jsem mu?“

Jednal jsem s ním správně ? Ten druhý potřeboval spíše povzbudit, než dorazit. Jenomže místo, abych mu pomohl vstát, jsem ho srazil na kolena." Obdobnými myšlenkami v sobě probouzíš v prospěšné míře bázeň, učíš se pokoře i sebeovládání. Mnohdy ale nevíš, jak napravit těžkosti, které jsi zasel do života druhých. A pokud někdy možné řešení svých nedorozumění s jinými lidmi objevíš, je jeho realizace pro Tebe obvykle (zatím) nepřijatelná, neboť tak moc se před druhým ještě nedokážeš sklonit, a to, co Ti do mysli od Tvého duchovního vedení přišlo, vnímáš jako své ponížení (a přitom poníženo se může cítit jedině Tvé ego, které máš během své Cesty úplně vymazat).

Prostřednictvím bolestí těla jsi upozorňován najednání, jímž jsi jiným křivdil. Bolest je odrazem okamžiků, kdy jsi na lásku nereagoval díkem, ale nespravedlivým soudem. Postihne-li Tě neuralgie trojklaného nervu, tak jsi byl skutečně velmi netaktní a na druhého ses vůbec neohlížel.

Nechť výraz Tvé tváře zdobí vždy úsměv, který bude vítat a osvěžovat člověka, který k Tobě přichází. Rozdávej pohodu, radost a vlastním příkladem ved' lidi k vzájemnému porozumění. Jiným služ a cenné nabízej, ale také sobě dopřej odpočinku, rovněž do vlastního života si dej radost. Na svůj život i na bytí ostatních pohlížej s úctou a láskou. Vždy smýšlej optimisticky a važ si každé práce, služby i moudrého varovného slova. Právě trpíš neuralgií trigeminu ? Dlouho ses choval jako hrdina, ale když se máš nyní podívat Pravdě do očí, klopiš zrak. Ujasni si, kdo jsi, a podle toho se chovej i smýšlej. Napovím Ti: jsi homo sapiens - člověk rozumný, moudrý a k moudrosti patří i vhodně projevovaný cit. Vnímej, jaké dopady má Tvé jednání na ostatní lidi, zda rozséváš opravdu lásku, nebo špatně vidíš a mnohdy místo ní seješ semena plevelu.

Úder do hlavy, zranění hlavy

Když nedbáš doporučení jiných lidí a jednáš „po svém“, nejsou druzí schopni pozitivně ovlivnit slova, která říkáš, ani skutky, které činíš. Avšak buď bez obav. Jestliže se nechováš správně, pomoc přijde, na potřebu změny budeš nepřehlédnutelně upozorněn. Zamyšleně půjdeš a kvůli krátké, shůry vyvolané synkopě (viz str. 340) narazíš hlavně nosem (svým zdravotním stavem odráží Tvé sebepoznání) a hlavou (majákem, který Ti pomáhá orientovat se na rozbouřených vlnách života) do zavřených dveří či stěny. Někdy se hlavou praštíš do dvířek kuchyňské linky, která jsi zapomněl zavřít, a uvidíš hvězdičky (čím je jich více, tím je Tvé provinění větší), nebo dokonce Ti vyhrknou bolestí slzy. Kdybys zavčas litoval některých slov a vět, které z Tvých úst vyšly, a skutků, za něž se můžeš právem stydět, nepřiletěl by k Tobě ani na ulici zčistajasna fotbalový míč a neodrazil se od Tvého obličeje. Úraz či nehoda není nikdy náhoda !

Bolesti si připravuješ sám. Někdy zakopneš a překážka i následný pád Tě překvapí tak, že spadneš rovnou na nos (Tvá hrdost je rázem pryč) a teče Ti z něho „červená“. Malé děti se učí, že jestliže se před nimi objeví červená, znamená to stůj, čekej na zelenou. Jenomže Ty? Obvykle i po pádu s rozbitým nosem nebo koleny jedeš dál neměnnou rychlostí, vstříc dalším ránám a pádům s většími následky. Je-li zraněna hlava, šlo o přestupek závažný, něco velmi důležitého jsi v průběhu svého konání či přemýšlení opomněl, jisté významné souvislosti jsi přehlédl.

Všímáš si zranění, následků úrazu, ale mnohem důležitější, než jak se Ti rána hojí, je, proč jsi spadl či do něčeho narazil. Do koho během dne nejčastěji narážíš, kdo Ti (samozřejmě zkresleně, pouze podle Tebe) brání v rozletu, úspěších a štěstí? Kam a za čím sveřepě spěcháš, ačkoli mnohé indicie naznačují, že to není moudré. Hlavou zeď neprorazíš a ani druhého člověka nezměníš, pokud on sám nebude chtít. Ani Tvým rodičům se nepodařilo, abys ses choval podle jejich představ (a věz, že to s Tebou mysleli v jádru dobře). Nemáš-li něco mít, nemá-li se něco stát, neprosadíš sebelepší úmysl, který je skrytě neblaze poznamenaný egem. Boží vůle totiž směřuje k obecnému, nejenom k Tvému dobru. „A zase hloupě vykládá o jakési vyšší moci,“ řekneš si, a protože jsi „realista“ a nevěříš, tak ani varování nedbáš.

Vždycky s Tebou dlí určité síly z říše duchovní. Jsou podobné lidem, z nichž některé vnímáš jako dobré, a ti ostatní Ti připadají, že myslí spíše na sebe (nejsou zlí, pouze své snahy mylně orientují). Jedině dobře uděláš, nevydáš-li se lákavě vypadající cestou a poslechněš svědomí i rad, které Ti šeptají čisté síly. Jejich doporučení jsou bez podtextu: „Musíš to takto udělat.“ Máš právo volby, nemusíš je poslechnout. Široká, pohodlná cesta a lákavá možnost Ti po jisté době obvykle připraví nemilé překvapení. Duchovní cesta je při jejím objevení dost široká, jenže od té chvíle, jdeš-li vzhůru, se ustavičně zužuje. Po jak úzké a málo zřetelné pěšince budeš mít odvahu a vnitřní sílu jít?

Každý vlas, který spadne z Tvé hlavy, zaregistrují běžně neviditelné síly. Kvalita všech Tvých myšlenek a skutků je Ti k dobru, nebo k tíži připsána. „To není možné, aby mne Někdo vedl.“ Pokud si Tě na kraji lesa za městem najde síť mobilního operátora, to by bylo, aby si Tě nenašel a neohlídal Bůh a síly jemu s radostí i úctou sloužící. Možná budeš jednou překvapený, že jak skončí Tvůj pozemský život, vzápětí trochu jinak znovu začne.

Kdybys více viděl, méně bys trpěl. A tak se snaž Vidět. Při nástupu různých problémů nemobilizuj toliko fyzické síly, nýbrž zejména probouzej svou vnímavost.

„Tady máš jednu, aby sis zapamatoval, že to nemáš dělat,“ vyhrkne matka, již „ujedou“ nervy a která vlepí svému dítěti „výchovný“ pohlavek.

Negativní reakcí a skutkem, avšak ani velkým analyzováním negativního chování, nedosáhneš pozitivního výsledku. Jsi-li moudrý a něco, někdo Tě praští nebo se do něčeho bouchneš, nevnímáš způsobenou bolest a díky tomu snáze odhaluješ cenné poselství nepříjemné události. Praštil ses, něčím byl bolestně zastavený a „probuzený“, aby ses vzápětí odrazil k lepšímu chování i vnímání okolního dění.

Meningitida, encefalitida, meningoencefalitida, encefalomyelitida, klíšťová encefalitida

Duchovní bohatství života hledající lidé symbolizují střed člověka duchovním srdcem, které je umístěno přibližně v místech fyziologického srdce a je nehmotným citovým otiskem jeho nejlepších charakterových vlastností a jím dosud učiněných skutků. Nemoci chápou na život duchovně pohlížející lidé jako cestu k nápravě člověka, k jeho opětovnému posazení na správnou kolej a k rovnovážnému využívání intuice i rozumu.

Onemocnění jako: zánět mozkových plen (meningitida), zánět mozku (encefalitida), zánětlivé poškození mozkových obalů i mozku (meningoencefalitida) anebo zánět mozku a míchy (encefalomyelitida) postihují lidi, kteří zapomněli na svá srdce a na citovou stránku života. „Nesouhlasím!“ řekne někdo jiný, „vedené záněty způsobují bakterie a viry, které vniknou do centrálního nervového systému krevní, či lymfatickou cestou (např. při zánětech středního ucha, zubů, vedlejších nosních dutin či kůže), nebo při poranění (např. při otevřených zlomeninách).“ Které z těchto tvrzení je pravdivé, to nechť rozsoudí čas. Moje omezené vnímání mi říká, že pravdivé jsou oba názory, ale první z nich je Pravdě blíže, neboť nevyklučuje ten druhý a je s člověkem, „majitelem“ nemoci, těsněji spjat. Na různé okem neviditelné mikroorganismy se leccos svede a jde s nimi bojovat. Ale změřit síly se sebou samým? To je pěkná „fuška“!

„Pane léčiteli, neříkejte mně, jaký jsem a co dělám špatně, vždyť to s mým zdravím nesouvisí. Doporučte mi (a nejlépe hned prodejte) nějaký účinný čaj. Také mně napište, jak mi ho má a v kterou hodinu manželka připravovat a ještě jí (proto jsem ji vzal s sebou) řekněte a ukažte, kde, jakým způsobem a kolikrát denně mě má masírovat.“ Někdy i tohle na chvíli zdravotní stav a duševní pohodu zlepšilo. Ale brzy poté, co nemocný přestane pít bylinné čaje a (chudák) jeho manželka ho masírovat, se jeho zdravotní stav zhorší a dotyčný je s léčitелеm nespokojený. Obdobně smýšlejícího nemocného následně (nebo již před působením léčitele) „zklame“ lékař. Kdo vidí kořen potíží mimo sebe, tomu se stále naskýtá

možnost vymlouvat se na něčí neschopnost, aby se do boje s vlastními nešvary nemusel pustit.

Nepokoje v rodině, „ping-pong“ zloby mezi některými jejími členy (např. mezi Tvou manželkou a Vaší dcerou, které si slovní i věcné křivdy pravidelně „vyměňují“) a hádky, do nichž bys měl coby „hlava rodiny“ moudře vstoupit, Tě nechávají v klidu. Místo řešení svou pasivitou „nepravosti“ podporuješ, či je sám činíš tím, že si děláš, co chceš, a domů přicházíš, kdy se Ti zlíbí. Hlavně ženy, když okolnímu dění jen trpně přihlížejí, se nechávají v kočáře strachu a pasivity unášet do končin, z nichž se těžko ve zdraví (zejména duševním) navrací. Když je rozbíjen základ života člověka a plněna zásobárna jeho vitálních i psychických sil, jíž je jeho rodina, tehdy je negativně ovlivněno i vše ostatní.

Projevy a následky výše uvedených onemocnění mozku a míchy by možná bylo lepší neuvádět. Přesto: meningitida se projevuje horečkou (která je vzpourou těla proti tomu, jak jeho pán hospodaří se svými silami), bolestmi hlavy (jež vyvoláváš sveřepou snahou přiklonit „štěstěnu“ i vývoj událostí na svou stranu), světloplachostí (ve stínu se Ti líbí, v přítmí shromažďuješ a počítáš své „poklady“, avšak do světla Pravdy nemáš odvahu se podívat a na Lásku jsi kvůli věčnému štvání se za něčím už zapomněl) a tuhnutím svalů, zejména šíje (důvod ani odvahu ke změnám nemáš, zatím se Ti dařilo, tvrdohlavý nesehne svou šíjí - první v duchu, potom ani při meningitidě). Předchozí dodatky v závorkách duchovně popsaly soubor pro meningitidu společných příznaků (tzv. meningeální syndrom).

Meningitida je závažná nemoc, jejíž prognóza závisí na (materiálních a energetických) příčinách, jež ji vyvolaly, tak i na přístupu a smýšlení nemocného i jeho rodiny. Meningitida, jakož i encefalitida, meningoencefalitida a encefalomyelitida představují těžké zkoušky životních hodnot a velké křižovatky osudů. Aby Vás nepotkaly, či jste je úspěšně zvládli s Vašimi blízkými, kteří jimi onemocněli, zmobilizujte, zjemněte a láskou „nakrmte“ svého hladového ducha. Těžší meningitidu doprovází bezvědomí, selhání jiných orgánů nebo poškození mozku a míchy s trvalými následky (např. hluchota). Meningokoková meningitida, která není zachycena včas, způsobuje hydrocefalus a s ním související retardaci dětí, poruchy chování, či vyvolává epilepsii. Kdybyste šli nakupovat, asi po žádném onemocnění, o nichž pojednává tento odkaz, byste nesáhli.

Když už byste si „museli“ nějakou chorobu vybrat, „vzali“ byste nachlazení, angínu nebo průjem, ale rozhodně ne meningitidu.

Všechna výše uvedená onemocnění se zjistí počítačovou tomografií (při „CT hlavy“), či nukleární magnetickou rezonancí (NMR) a někdy se ověřují vyšetřením mozkomíšního moku, který se získá lumbální punkcí - kdybys

dříve svou náruč potřebným a někdy i sám sobě běžně otevíral, nemuselo by se jít dnes do Tebe tak hluboko a bolestně (anestetika sice tělesnou bolest utlumí, ale duševně je lumbální punkce velký zásah do života). Nemoc potvrzuje patologické zmnožení zejména bílých krvinek (tělo se bránilo, jak mohlo) a bílkovin (snažilo se zpevnit a plánům i tužbám svého pána vyhovět, ale protože byly nároky pána jeho schopnostem neadekvátní, tělo prohrálo). U léčby jsou obvykle nezbytné velké dávky antibiotik (kdybys do svého organismu nevpustil nepravost, nebylo by jich potřeba).

Občas se možná díky tomu, že kontroluješ všechno, co dělají druzí, cítíš v bezpečí, ale má-li se v Tvém životě něco složitějšího projevit, tak si k tomu osud stejně cestu najde. Vyšší síly nepřelstíš. Chceš-li si život zjednodušit, snaž se svým chováním a myšlením k vyšším silám přiblížit. Vzdej se pachtění a konečně žij. Jsi-li zahlcen mnohými plány a jejich zajišťováním, hrozí Ti, že Tebou zvolenou zátěží hlava nezvládne a meningitidou se proti Tobě vzbouří. Raději se zavčas domluv se svým strážným majákem. Nedopusť zbytečné ztráty i oběti.

Budeš-li nespokojený s okolním děním (např. s vývojem politiky, či svého platu), cítit se ukřivděný a vyjadřovat se ohnivě, tak zánět, který duchovně představuje rozpor mezi Tvou představou a realitou, navštíví Tvůj žlučník. Pokud stěžejním bodem Tvé momentální nespokojenosti bude partner, zánět si „prohlédne“ Tvé močové cesty a též některé části pohlavního ústrojí a při těžších (např. kletbami doprovázených nedorozuměních) Tvé ledviny. Jestli Tě (víceméně jediné v Tvých představách) budou omezovat druzí, nebo si naložíš tolik úkolů, že se budeš každý večer cítit jako kuň v cíli dostihu, nejurodnější půdou pro zánět budou Tvé horní cesty dýchací. Když se Ti bude zdát, že jsi důležitější a schopnější než ostatní lidé, a přitom se domnívat, že záměrně nevyužívají Tvých dobrých rad, nesnaží se Ti rozumět a vycházet vstříc, onemocní zánětem zdroj Tvého myšlení - mozek.

Někdy jdeš „hlavou proti zdi“ a ani se nepodíváš, že kousek vlevo či vpravo zeď končí a lze ji pohodlně obejít. Dokud si nepřiznáš vlastní podíl na vzniku jistého nedorozumění, dotud se Tvá rozepře s druhým, v něm zúčastněným člověkem, neurovná.

Encefalitida je zánět mozku. Nejčastěji je způsoben virem (např. tzv. klíšťová encefalitida). Někdy se zánět mozku sdruží se zánětem mozkových blan (meningoencefalitida), v těžkých případech se zánětem míchy (encefalomyelitida). Projevuje se horečkami, bolestí hlavy, poruchou mozkových funkcí i poruchami vědomí, třesem, dýchacími obtížemi, obrnami. Poselství encefalidity zní následovně: „Myslel sis, že máš nad ostatními lidmi převahu, určitou důležitou situaci pod kontrolou a žádné nebezpečí Ti nehrozí, avšak zmýlil ses.“

Příznaky klíšťové encefalitidy (klíšťového zánětu mozku) se objevují za dva dny až tři týdny po kousnutí klíšťem (anebo jiným infikovaným hmyzem) a zprvu mají charakter chřipky. U části postižených se po přechodném zlepšení objevují za několik dnů zánětlivá onemocnění mozku, mozkových blan i míchy popsaná v předchozím textu (včetně dalších projevů). Dozvuky „vyléčené“ klíšťové encefalitidy bývají nespavost, poruchy soustředění i paměti (budeš-li cituplněji jednat i smýšlet a vytrvale realizovat, k čemu Tě navádí tato kniha, nemusíš se takových „ran osudu“ bát).

Po prodělané klíšťové encefalitidě získá dotyčný vůči ní imunitu. Proti viru mívají protilátky i bez předchozího onemocnění mnozí lidé, kteří v zamořených oblastech trvale žijí. Jak je to možné? Zkus na to odpovědět.

Je hodně klíšťat, ale menšina z nich je infikována bakteriemi rodu *Borrelia* a způsobuje klíšťovou encefalitidu. Kolikrát jdeš za rok do lesa? Klíšťata způsobují asi šedesát procent případů Lymeské borreliózy (viz str. 365). O zbytek se „postará“ krev sající hmyz (hlavně komáři a muchničky), jehož bývá v létě obzvláště u „stojatých“ vod obrovské množství.

Spravedlnost existuje, nikdo jí neunikne. Přetěžuješ-li překotným myšlením trvale svou hlavu, zvyšuješ pravděpodobnost, že právě v oblasti hlavy (v mozku) překročí součet Tvých chyb ve stravování, ve výdeji sil i v jednání obranyschopnost Tvého těla (viz kniha „Dar zdraví“ kapitola „A vše zalila voda“) a „vybije“ se nějakou nemocí - např. borreliózou, již „doprovodí“ encefalitida.

Neboj se tolik možnosti nákazy. Kontakt s malými „krvežíznivci“ se stejně nevyhneš (anebo Tvé dítě) - podobně jako v pohádce královští rodiče neochránili Šípkovou Růženku před jejím osudem. Neboj se tolik možnosti nákazy, ale ve vhodné míře se strachuj důsledků svých činů.

Nespoléhej na účinek očkování proti nakažení klíšťovou encefalitidou (což nevyklučuje jeho absolvování). Hlavní a nejsilnější ochranu máš z Ducha. Je výsledkem obecné prospěšnosti Tvých činů i myšlení. Setřes ze sebe přebytečné myšlenky. Po koupeli v klidu a moudrosti Pravdy vyskoč, postav se čelem k nepříjemnostem i bolestem svého osudu, a pokud budeš intuitivně (svým srdcem) cítit, že to, co chceš právě udělat, je správné, konej. Ozve-li se Tvé svědomí: „Zase divočíš? Zase Tě ovládl chtíč?“ tak ve jménu svého zdraví zadrž a právě činěné odlož, či pozitivně uprav.

Dnes Tě vylekalo jedno malé klíšťe. Uviděl(a) jsi ho vedle sebe na lavičce a obával(a) ses, jestli Tě (či jiné) nekouslo. Ale jaký jsi byl před chvilkou v telefonu strohý k partnerce, jak jsi ráno při odchodu do práce „zpražila“ manžela, to Ti nevadí, toho se nelekáš, s tím nic neděláš. Dneska ses

nezachoval(a) dobře k bližnímu svému a vylekalo Tě jedno malé klíště. Dnes jsi zkoušku lidskosti nezvládl, snad tedy příště.

Mozková postižení dětí sužují hlavně rodiče (vždyť jsou sklizní také jejich činů). Dlouho se hází na pole kameny, plechovky a odpad. Jednou se ale člověk rozhodne pole využít. Nejprve je ovšem musí vyčistit a odstranit vše, čím je dosud zaházel. Trpící (např. mentálně postižené) dítě si svými tělesnými omezeními též vytváří podmínky pro lepší budoucnost. Je těžké tomu uvěřit, ale Ty se s ním ještě potkáš v lepších a příjemnějších situacích. Budeš i nebudeš to Ty, bude i nebude to Tvoje dítě. Opětovně se za pár desítek let potkají duchové, kteří nyní ožívují Vaše těla. Obdobná bude Vaše vnímavost smysly, intuicí i chápání života. Se svým současným dítětem se jednou znovu potkáš možná pouze krátce, abyste si několika myšlenkami, určitým činem vyjádřili vzájemné díky, či spolu budete déle a vyrovnáte si, co si ještě v té době budete dlužit, většinou půjde o to, co jste ve vzájemných vztazích ještě náležitě nezvládli (spíše než o finanční vyrovnání se bude jednat o učení se vzájemnému porozumění).

Život je kouzelný, a kdyby člověku najednou odkryl všechna svá tajemství, s určitostí by ho zahltil a ochromil. V tom tkví jisté nebezpečí terapií, pracujících s prožitky, které jsou zasunuty v podvědomí člověka. Všem lidem je vždy v pravý čas a ve formě, jež je pro ně přijatelná, zjeveno vše potřebné. Přílišná zvědavost obvykle duchovní rozvoj sráží nebo ho „zakonzervuje“ (např. velkým zájmem dotyčného o minulé životy) v jisté, spíše nižší duchovní úrovni.

Nejlepší ochranou zdraví je smysluplný život a charakterní jednání. Chápej jiné a vytvářej jim (ač to bude často složité) podmínky pro jejich zdravý růst a duševní vývoj. Pak ani Ty, ani Tvé děti nebudete postiženi nemocemi, při nichž trpí hlava, která věděla, čeho si má všímat a co nemá dělat, jenže přesto zásadně chybně konala a důležitého si málo všímala. Připust', že nežiješ pouze tento (jediný) život, nemáš jen současné tělo, rodinu, nynější příbuzné a přátele. Přijmi, že dříve, než ses (třeba jako Jiří Novák) narodil, se s Tebou něco dělo a nadále se, až jednou zemřeš, bude dít. Věř, že Tvé nitro, kvalita Tvého vnímání, myšlení i citů je věčná a vyvíjí se. Již mnoho staletí se Tvůj duch zušlechťuje. Uvěř v život věčný a pak se podle toho chovej, podle toho též vnímej a přijímej svá nynější postižení i životní strádání. Láska prozáří každou tmu a tíseň, a proto se upřímně, cele k Lásce obrať a žij ji.

Cévní mozková příhoda (CMP, iktus, „mozková mrtvice“)

Život práskl dveřmi, tvrdě a velmi znatelně udeřil na Tvé tělo a ochromil je. Zvadlo Tvé tělo, neboť předtím dlouho upadal Tvůj duch.

Jaký jsi byl, než Tě cévní mozková příhoda potkala? Nebušil jsi (obrazně) na zavřené dveře obchodů, z nichž sis toužil něco pěkného odnést domů? Neprosazoval jsi sveřepě „svou“ tam, kde jsi měl hlavně děkovat, prosit, omlouvat se a slovy i pomocí hladit? Nechtěl jsi náhodou všechno zvládnout a obsáhnout sám? Určitě jsi během předchozích let měl šance být jiný, přibrzdit tempo svého konání a pozitivně se změnit. Jenomže jsi trval na svém. Cévy v mozku sis zatěžoval arteriosklerózou a zkoušel, co společně s Tvým trávicím traktem vydrží.

Nedával sis do života opravdovou, spontánní radost. Nedokázal jsi vychutnat, čeho jsi už dosáhl, a pořád ses někam, či za něčím novým hnál. Tvé tepny tvrdly a lymfatický systém, jenž (duchovně) odnášel z Tvé hlavy nánosy nevyřešeného a odpadní látky, byl dlouho přetěžován a méně výkonný. „Nač se měnit, stejně umřu,“ říkával jsi v podtextu svého konání. Jenomže nežiješ pro budoucnost smrti. Smyslem každého (čili i Tvého) života je něco se naučit, změnit se během něho k lepšímu, dokázat pokojně snášet nedokonalost druhých i jasně uvidět vlastní chyby. Cílem života je duchovně vyžrát. Jak se Ti to podařilo?

Cévní mozkovou příhodou naplno propukla touha po delší radosti i odpočinku. Uvolnilo se vnitřní pohrdání Tvého ducha dosaženým pracovním postavením a rodinnými starostmi i jeho znechucení termíny, které sis neustále vytyčoval. Jako erupce sopečné lávy zalila krev, jež symbolizuje dávanou, nebo nedostávanou radost, mozek, který (údajně) Tvému duchu ubližoval a bránil mu projevit se srdcem (moudře využívané myšlení je pro člověka nezbytné).

Cévní mozková příhoda (zkr. CMP, jinak iktus, lidově „mozková mrtvice“) je nejrozšířenější onemocnění mozku. Skoro 70 % CMP je zapříčiněno náhlým nedostatečným prokrvením mozku (zahlcením sebe úkoly a z přetížení rodící se zlobou), zbývající CMP způsobuje výron krve do mozku (útoky na jiné lidi a jejich ovládnutí). Umírá na ni 35 - 40 % postižených. Polovina těch, kteří CMP přežijí, je po prodělané CMP invalidních, jelikož u nich dojde k poruchám hybnosti, ztrátě řeči, bezvědomí nebo k ochrnutí. Relativně bez následků se z CMP vyléčí málo nemocných. U CMP vzniklých ischemií jsou výrazně vyšší naděje postižených na přežití i lehčí následky než u CMP vyvolaných prasknutím cévy a krvácením. Vždy je lépe druhým přehnaně sloužit a v důsledku toho na ně být někdy protivný, než „nic“ pro ně nedělat, být sebestředný a ostatní stále kritizovat. Kde je více lásky, tam je větší naděje na úspěch i uzdravení.

Při CMP se krevní sraženina, vzniklá uvnitř cévy či z jiné cévy (nebo tukové kapénky, či bublinky vzduchu), posune krevním proudem do užší cévy, a tu uzavře (dokud to šlo, dotud se nemocný snažil, aby se věci a vztahy kolem něho děly, jak on chtěl). Fakt, že nemoc postihuje houževnaté a v jistých oblastech života velmi sebevědomé,

či zarputilé lidi potvrzují rizikové faktory cévní mozkové příhody. Jsou jimi hlavně ateroskleróza („Líbí se mi, jak žiji a nehodlám to měnit.“), cukrovka („Druzí mně nejsou náležitě vděční za to, co pro ně dělám, a proto se sám rozhodnu, komu co, kdy a jak dám.“) a vysoký krevní tlak („Když něco nejde, tak víc zaberu a problém obvykle zmizí.“). Nebezpečí CMP dále zvyšuje kouření („Nemluvte mi do života, až Vás budu potřebovat, tak se Vám sám ozvu.“), nedostatek pohybu („Teď mě nerušte, dívám se na televizi, jdu na fotbal; dělal jsem přesčas, co po mně ještě chceš?“) a hormonální antikoncepce (co zprvu vypadá jako pomoc, to je ve skutečnosti odklonem od Lásky). Někdy lze operací a rehabilitací (či jen jí) dosáhnout, že poškozené funkce převezmou jiné oddíly mozku. Vedle významných osob (těm bývá obvykle poskytnuta nadstandardní péče) se po prodělané CMP operují hlavně prostí lidé, jimž je operací dopřána milost shůry - s přispěním obětavých lékařů (náhodný není rozsah postižení, ani kdo bude operovaný). Často se musíš stejně jako lékař (rychle) rozhodnout. Máš-li při svém rozvažování „nepříjemný pocit“, tak asi zamýšlíš učinit něco, co rozum schvaluje, jinými je běžně činěno, ale je-li dané jednání ozářeno Láskou, ukážou se četné slabiny Tvého záměru. Když máš při svém rozhodování divné negativní pocity, tak raději přestaň plánovat, své rozhodnutí o pár dnů odlož a posečkej s ním, až v Tobě bude víc klidu, pokory i optimismu. K přechodným ischemickým atakům dochází při snížení průtoku krve mozkiem při spánku, nebo po jídle (musíš mít síly jednak pro výstup na vrchol hory, jednak na cestu do bezpečí základního života - nikdy nepracuj delší dobu „na doraz“ a po práci nezapomínej na odpočinek). Nejslabší ischemickou CMP je podle průběhu tranzitorní ischemická ataka (TIA), což je drobná mozková dysfunkce, která trvá maximálně 30 minut, odezní do 24 hodin a často se opakuje. Ta chorému říká: „Dosud jsme si nezávazně hráli, ale od této chvíle bojujeme ‚naostro‘, v sázce je Tvůj život.“ Silnější CMP se nazývá reversibilní ischemický neurologický deficit (RIND). Jedná se o ložiskovou mozkovou ischemii trvající déle než 24 hodin a odeznívá do 14 dnů - někdy s drobným neurologickým postižením. Pacientovi je vážnou výstrahou: „Kdy si konečně dáš říct? Tobě již nezáleží na životě?“ Třetí stupeň - postupující CMP u níž klinické projevy i postižení nervového systému neustále narůstají, je duchovním povzdechem: „Kdybys tepu života vsutku naslouchal, nemuselo Tě tohle potkat. Tvrdošíjně jsi šel cestou svých představ a varování nedbal, a tak se nyní (přežiješ-li) všechno zásadně změní.“ Při nejsilnější tzv. dokončené CMR což je nevratné ložiskové poškození mozku s trvalým neurologickým postižením, lze použít dva výklady (podle duchovní vyspělosti a lidskosti nemocného, která se odrazí vtom, zda mezi živými zůstane, či následkem CMP zemře). První výklad: „Nemoc Tě nyní zastaví, abys (vynucenou) pokorou (a tělesným postižením) očistil svého ducha a byl jsi, až ke Mně jednou přijdeš, duchovně lehčí,“ je určený tomu, kdo dokončenou CMP s vážnými následky přežije. Druhý výklad: „Synu můj

(dcero má), ulev si a pojd' si ke Mně odpočinout, než se začas opět budeš učit lásce a mít možnost jít ke Mně," jsou možná slova Světla, jež uslyší člověk, který CMP podlehne, při svém příchodu do království nebeského. Oba výklady pak ukazují, že i ta nejtěžší onemocnění v sobě obsahují velkou lásku.

Podle typu souvisejících poruch (citlivosti, hybnosti, mluvy, paměti, omezení vidění, zvracení, závratě, bolesti hlavy) lékař pozná, která tepna (arterie) je ucpaná. Nejčastěji CMP postihuje arteriu cerebri mediu, což je tepna, která zásobuje většinu zevní plochy polokoule. Tento typ CMP říká: „V jádru jsi to většinou myslel dobře a za uplynulé roky jsi odvedl dobrý .sportovní' výkon, ale umělecký dojem Tvé jízdy životem nebyl ani průměrný." U „arteria cerebri mediáni" CMP jsou poruchy hybnosti (hlavně horních končetin), smyslů, tvorby a porozumění řeči (afázie). Afázie je buď motorická - nemocný rozumí, ale není schopen tvořit slova (dříve jsi druhým málokdy slušně a se zájmem odpovídal, nyní se sám na sebe zlobíš, že nejsi odpovědi schopen), nebo sensorická - chorý mluví zkomoleně, ale ostatním nerozumí a vyčítá jim, že mu říkají nesmysly (pořád bys řídit chtěl, avšak pořád neslyšíš to, co máš slyšet, více naslouchej srdcem a žij intuicí).

Velké následky (často úmrtí) mají i malá poškození cévní mozkovou příhodou v oblasti mozkového kmene a arterie basilaris, která se podílí na krevním zásobení mozku (energii si dodávej hlavně vnitřními cestami, opravdovou Sílu nezískáš ani vydatným (masitým) jídlem, ani přehnaným tělesným cvičením). V této oblasti se totiž nachází retikulární formace - síť nervových jader a vláken, která získává podněty z ostatních částí mozku i míchy (hodně je služebníků, ale jeden pán - kéž by se tím Tvým stal Bůh a poslouchal jsi ho) a přepojuje je do jiných oblastí centrálního nervového systému. Retikulární formace je významná pro řízení životně důležitých funkcí: dýchání (neber jiným lidem možnost svobodně se rozhodovat i konat a též se sám nedej nikým svázat, či sám sebe něčím do těsné cely neuvězni) a krevního oběhu včetně srdce (hloupostí je odmítat dobrodiní rozumu a darem využívat rozumu ve správné míře - kvůli zdraví musíš solit, avšak pokud příběhy svého života nedosolíš, či přesolíš, dočkáš se nemocí či četných oprav svého konání).

K cévní mozkové příhodě (iktu) vlivem výronu krve do mozku dochází po rozčilení a velké fyzické námaze. Následky této CMP jsou těžší než u „ischemické" CMR Obvykle po ní zůstanou postiženy plegií (úplnou obrnou - viz další odkaz) horní i dolní končetiny. Když už sebe nejsi schopen kontrolovat a rád dobré, ale méně zdravé pokrmy jíš i s oblibou se alkoholických nápojů napiješ, tak alespoň zvládej svoje jednání vůči druhým, neboť chyby v něm Tě vždycky budou bolet víc, než pošlapání vlastního štěstí.

Do první linie boje s CMP byli postaveni lékaři, sestry a pomocný nemocniční personál, v druhé linii jsou rodinní příslušníci nemocného. Chorý by si měl vážit bojovníků v obou liniích, poslouchat je a účinně jim pomáhat. Jde přece o jeho zdraví.

Po prodělané CMP a stabilizování stavu nemocného se doporučuje dostatek tekutin - voda účinně tiší vnitřní žár a pohled na hladinu rybníka nastoluje v duši pro vyléčení tolik potřebný mír, z něhož pak tryská síla nutná k rehabilitaci a životu za ztížených podmínek. Dále pomáhá vhodný pohyb za použití kompenzačních pomůcek - holí a berel (život má několik kapitol a je místem mnoha změn - překonaná CMP je začátek jedné z jeho důležitých kapitol - napiš krásně alespoň její stránky, ve srovnání s minulostí buď přívětivější a vděčnější za lásku, kterou dostáváš, i za to, co nyní vlastníš).

Prospěch „mozkové mrtvice“ nelze pochopit lidskými měřítky. Ochromil ses. Něco jsi ztratil, ale i dostal. Získal jsi klid i prostor k zastavení. Opět se v Tobě rozzářila touha po životě. Dneska se již nerouháš zlořečením života, nýbrž moudře pravíš: „Nepotřebuji již ani to, ani ono, chci pouze klidně žít, ještě chvíli být na tomto světě, vidět, slyšet a hladit svého partnera, děti i vnoučata.“ Sláva Tobě, že již takto uvažuješ. A ještě jednou zvolám: „Sláva Tobě,“ bude-li tato Tvá pozitivní proměna trvalá. V tom případě by byla nemoc jednoznačně pro Tebe prospěchem, ač se jednalo o cévní mozkovou příhodu, z níž jsi nevyváží „bez šrámů“.

Těm, kteří ani po vážném varování lehčím iktem nepochopí, jak žít a co je pro člověka důležité, přichystá život další možnosti oprav a nové zkoušky lidskosti. Avšak budou těžší, tvrdší, s nižším poměrem mezi prospěchem a bolestí. Čím déle člověk chybuje a nechápe, tím více v jeho životě převažuje bolest a strádání.

Pokud Tě CMP skutečně potkala a přečetl jsi tyto řádky, jásej, jelikož mnohým nebylo téhož dopřáno a jako Ty dále nežijí.

Odhoď ze své hlavy smutek, odhoď z ní také smělá, jenže zbytečná přání. Do svého konání místo nich vkládej lásku a přijmi ji za svého učitele. Květinu přátelství podej s úctou každému, koho na své pouti životem potkáš.

Paréza (obrna), přerušení nervu, plegie (ochrnutí), paraplegie, hemiplegie a kvadruplegie, dětská obrna (poliomyelitida)

Paréza (obrna) je částečná ztráta aktivního, vůlí ovládaného pohybu jisté části těla (např. paréza mimického svalstva, dolních končetin). Částečné ochrnutí způsobují poruchy na různých úrovních řízení pohybu (čili

poruchy mozku, míchy, periferních nervů, v přenosu nervových impulzů na svaly i svalů). Příčinou parézy je obvykle cévní mozková příhoda.

Plegie je úplná neschopnost aktivního volního pohybu (ochrnutí), jež vzniká přerušáním míchy, či nervu.

Může dojít ke kombinaci těchto dvou velmi těžkých onemocnění. Například při poškození krční páteře úrazem může dojít k plegii dolních končetin a paréze horních končetin - postižený člověk se na nohy nepostaví, ale rukama do jisté míry vládne.

Parézy i plegie změní nemocnému i jeho nejbližším rázně život. Při paréze má chorý ještě šanci „obrátit se“, urychleně si opravit svůj hodnotový žebříček a dlouhodobou, pokorně přijímanou rehabilitací a hlavně vlastním cvičením (k němuž musí přistupovat velmi aktivně) rozhýbat své tělo i ducha. Rozcvičuješ-li parézu (např. levé horní končetiny), buď jako sportovec, který, aby dosáhl vítězství, si dobrovolně zvyšuje tréninkové dávky a přitom se v duchu modlí: „Bože, prosím Tě, dej, abych v pravý čas svoji přípravu a dřinu zúročil.“

„Oživování“ parézou postižené, málo pohyblivé horní končetiny rozhodně pro daný den nekončí tím, že od Tebe z bytu (bydlíš-li ve větším městě) odejde rehabilitační sestra. Ona Ti (a Tvým blízkým) jen ukazuje, co máš činit během dne vytrvale sám. Neber rehabilitačního pracovníka jako svého spasitele, ale na druhé straně každou jeho radu pečlivě vyslechni i správně aplikuj. Na manželce, či manželovi, který Ti též pomáhá rozhýbat nemocnou končetinu, rovněž úspěch léčby zásadně nezáleží. Ty jsi strůjcem budoucího vítězství, nebo se staneš poraženým, jestliže budeš pasivní a podleheš beznaději.

Postihla-li Tě paréza některé části těla, zmobilizuj zejména své duševní síly, které se zprvu zdají neúčinné, ale ve skutečnosti a podloženy trpělivostí jsou velmi výkonné a fyzickým silám i schopnostem nadřazené.

Poselství doby vzniku paréz a plegií (v jakém věku člověka „potkají“) je obdobné jako u vzniku nádorů (viz str. 274).

Přerušený nerv je jako rozseknutý život. Ostří jakých událostí Tě vážné poranilo, jaká traumata Ti způsobila tento velmi nepříjemný stav? Jsou-li části těla (hlavně dolní, horní či všechny končetiny), jemuž vládne lidský duch, postiženy parézou a záhy (např. po opakování cévní mozkové příhody) plegií, nebo dojde-li k úplnému ochrnutí okamžitě (např. při úrazu), tak člověk tělesně („na vlastní kůži“) prožívá svou předchozí omezenou hybnost myšlení. Strnulost těla je následek chybného, tvrdohlavého a lety pozitivně neupravovaného přístupu k důležitým oblastem života. Strnulost těla odráží dlouhodobou „nehybnost“ či „zpětný chod“ v duševním vývoji a předešlé sebeuspokojení nyní těžce nemocného člověka.

Přerušení nervu se projeví ochrnutím i ztrátou citlivosti v příslušném okrsku těla (či kůže). Po případném sešití je nerv schopen pomalé obnovy. Možná právě Tobě byl přerušovaný nerv sešitý a máš šanci zažehnat nejhorší následky jeho přetnutí. Uvědom si, že hlavně na Tobě nyní záleží, jak své šanci pomůžeš (především kvalitou svého smýšlení a chování). Ve fotbale či hokeji zůstává mnoho šancí nevyužitých, ale tam o nic nejde. Přeji Ti, abys v proměňování zdravotních šancí byl mnohem úspěšnější, aby Ti do branky „spadla“ a k Tvému zdraví přispěla každá Tvá láskou naplněná střela. K úspěchu Ti dopomůže příkladný život.

„Není důležité, jak vypadáš, ale jak se chováš,“ říká paréza, či dokonce plegie mimických svalů osobě, která (pravděpodobně nejenom) v tomto životě upřednostňovala dokonalost ztvárnění těla před vnitřní krásou. Nemocný se neuměl laskavě tvářit a upřímné úsměvy ostatním lidem rozdávat. Dotyčnému před zdravotním postižením ztuhl pohled na svět, který mu (údajně) dával málo lásky.

„Neustále jsi šel za svým a spouště, která za Tebou (hlavně v lidských duších) zůstávala, a ani četných předchozích varování jsi nedbal,“ smutně duetem naříkají bezvládné paraplegické dolní končetiny směrem ke svému pánovi. Paraplegie je úplné ochrnutí poloviny těla (obvykle dolní). Hemiparéza (hemiplegie) je částečné (úplné) ochrnutí pravé či levé poloviny těla. Je-li krvácením poškozena mozková tkáň v levé mozkové polokouli (více „rozumově“ zaměřené), vznikne částečná (úplná) obrna na pravé straně těla - pravé horní a dolní končetiny. Je-li krvácením poškozena tkáň pravé mozkové hemisféry (o poznání „cituplnější“), vznikne částečné (či úplné) ochrnutí na levé straně těla (levé horní a dolní končetiny). Postižení opačné části těla je způsobeno křížením nervových vláken na úrovni prodloužené míchy (v místě přechodu míchy do mozku). Poškození nad tímto překřížením způsobuje postižení opačné strany, pod ním pak postižení strany stejné.

Do mysli člověka postiženého hemiplegií (nebo duchovně léčitelnou hemiparézou) levé poloviny těla jeho „strážní andělé“ vkládají: „Pro své nejbližší jsi možná hodně pracoval, jenže pak ses na ně, unaven prací, která mnohdy patřila jim, zlobil. Proč jsi tak málo konal srdcem, proč jsi potlačoval své pocity, Pravdu a mlčel?“ Uslyší nemocný slova svých ochránců? A jestliže ano, poslechne je? Kdo je zasažený hemiparézou a rychle se v myšlení i pozvolněji v jednání pozitivně výrazně změní, ten má velkou šanci se úplně uzdravit. Rehabilitace a časté domácí cvičení jsou k tomu velice důležité, bez nich „napravený hříšník“ málokdy svou postiženou končetinu náležitě rozhýbe. Síla Ducha Svatého je sice největší síla a sama o sobě k uzdravení stačí, ale kdo z lidí je svou čistou, vřelou vírou vždy stoprocentně napojený na Ducha Svatého, vzorně se chová a je Moudrý?

Je-li hemiplegií (či o cosi lehčím „nákladem hemiparézy“) zasažena pravá polovina těla, potom většina snah a aktivit v dosavadním životě nemocného byla výrazně světsky zaměřena. V potaz nebyl brán jejich dopad na city druhých lidí ani odraz jejich kvality a ceny v duchovním světě. „Na nikoho jsi nehleděl, když jsi za svými představami šel. Nyní Tě Tvé chyby dostihly, tak jich alespoň žel.“ Upřímná lítost a předsevzetí žít lépe postaví Tvého ducha „na nohy“ (a teprve když stojí duch, může bezpečně stát a hýbat se tělo).

„Kdybys někdy radši nic nedělal a okolní dění nekritizoval, či nezlehčoval, udělal bys lépe,“ možná někdy napadne nyní již skoro příkladně pokorného člověka postiženého kvadruplegií (plegií všech čtyř končetin).

Dětská obrna (poliomyelitida) je infekční onemocnění vyvolané poliovirem, jež poškozují oblasti páteřní míchy odpovědné za svalový pohyb. Nemoc, která dříve mívala znaky epidemie a způsobovala těžké obrny s následnými deformitami, se u nás od zavedení očkování nevyskytuje, ale pár slov k ní neuškodí. Dá-li Ti osud výrazně tělesně, či na duši i těle (z různých příčin) postižené dítě, přijmi je. Možná jsi chyboval víc, nežli duch Tvého dítěte. Péče o postiženého potomka je totiž mnohdy těžší kříž, než vlastní postižení pro méně chápací nemocnou lidskou bytost.

Účelem těžkých onemocnění, které hodně souvisejí s předchozími zrozeními, je „generální“ úklid a vyrovnání mnoha nezvládnutých situací, které ducha dotyčného člověka potkaly na jeho vývojové pouti. Mnohdy se Vám bude zdát míra postižení nepřiměřená současnému chování nemocného. Řeknete si, že když má odpouštět člověk, o to víc mají odpouštět síly dobra rozprostřené kolem nás, jejichž vrchol symbolizuje slovo Bůh. „Bůh by přece měl prominout lidem jejich pochybení,“ voláš (jedině potřebuješ-li pomoc, či jestliže se Ti to hodí ke kritice víry někoho), a s nevírou v Boha děláš další velké prohřešky proti Desateru.

Pozvrací-li se malé dítě na čistou, novou pohovku či křeslo v obývacím pokoji, zvratky sice neprávě nadšení, ale s pochopením uklidíme. Znečištěné místo několikrát pečlivě omyjeme a vyčistíme. Na nábytku přesto zůstává jistý čas nepříjemný pach. Dítěti odpustíme, vždyť je malé, za nic nemůže. Obdobné je to s lidmi a s jejich životy. Nelze nechat ležet, neočistit jejich mnohdy až zvrácenosti a velké chyby, jež vyplynuly z pocitu nadřazenosti, z moci postavení, z jejich tvrdosti a nepřizpůsobivosti ducha přijmout cokoli pozitivního. Umravňující, ke skromnosti a pokoře vedoucí rady málokdo rád slyší a za velmi cenné považuje. Zvratků opilců, které leží na cestách, se kolemjdoucí lidé štítí. Časem je smyje déšť nebo vysuší slunce. Proto Vás prosím, když čas smývá bolesti a postižením těla dosavadní hrubé chyby lidského ducha, nebudte tvrdí k těm, kteří trpí. Dobrovolně, pro svůj rychlejší (duchovní)

růst na sebe (osudem) vzali kříž občasného odvržení na okraj společnosti a někdy nepříjemného přehlížení davem „zdravých“.

Ochrnutý člověk se prostřednictvím svého utrpení duchovně očišťuje. Když v složité situaci nastolené plegií zvládají své úkoly i jemu nejbližší lidé (hlavně partner a děti), jsou také duchovně projasňováni. Ochrnutý člověk není tolik bičován žádostmi těla a jeho duch může vzkvétat (nezabředne-li do depresí). Člověk jedoucí po ulici na invalidním vozíku je nesmírně cenný pro kolem spěchající lidi. Jestliže někde uvidíš osobu na invalidním vozíku, uvědom si, kam až Tě mohou dovést chyby v jednání a myšlení. Bojíš se infarktu, rakoviny. Není nehybnost končetin a postižení mozku (snížená inteligence a poruchy vyjadřování) mnohem horším údělem? Přemýšlej, zda vždy a všude stačí rakovina, infarkty, těžký a bolestný odchod ze života k vyrovnání všech vin, úkladů a zloby, kterých se člověk dopustil. Pravdu více poznáš, promítneš-li si chyby, jež jsi dosud učinil sám.

V nesení těžkého kříže nemocnému velmi pomáhá smíření se s osudem a jeho chuť žít i v „těsném“, málo pohyblivém těle a ve složitých podmínkách, jež postižení těla i ducha vždycky přináší. Zázračně léčí naděje, že v boji s nemocí zvítězíš, pokud je provázena vírou, že Bůh je v každé chvíli s Tebou a pomáhá Ti. Schopnost radovat se ve svízelném osudu je velkým darem. Duševní (i možnou) fyzickou aktivitou překypující těžce postižený člověk učí svým příkladem druhé lidi „bojovat“ za šťastný život a chválit ho (ač není právě lehký). Vzdá-li se nemocný svému postižení a víceméně pasivně čeká na to, až bude jednou (ze ztuhlého těla) vysvobozený smrtí, tak nevyužívá nabízených možností a odmítá šanci vytvořit si lepší zítřky. V životě totiž nikdy nic právě nekončí ani právě nezačíná. Život je věčný. Miluj ho takový, jaký právě je.

Mozkové nádory, hydrocefalus (edém, vodnatelnost mozku)

„Co si nezajistím sám, na to se nemohu spolehnout. Bez následných problémů bývá jedině to, co si osobně vyřídím. Předám-li vládu v rodině někomu jinému, brzy je na světě pořádný průšvih.“ Ráno velí hlava, kolem poledne vládne hlava, večer úspěchy sčítá a z neúspěchů jiné obviňuje hlava a při usínání zítřek plánuje zase hlava.

Máš nádor na mozku? V tom případě jsi asi špatně pochopil jeden ze svých nejnosnějších zájmů a okruhů myšlení. Neustále jsi trval na svém chybném vnímání i konání a nechtěl ses ho vzdát. Ublížoval sis, Tvé chyby se kumulovaly a vytvářely předpoklady pro vznik nádoru, který byl u Tebe (právě) zjištěný. Není náhoda, v jaké fázi se nádor v mozku odhalí. Čas jeho diagnostikování a šance operatérů odrážejí, jsi-li člověkem, který v sobě ještě vzbudí odhodlání učit se v tomto životě

lásce a dobru lépe nežli doposud, anebo málo pozitivní prognóza říká, že Tvá sveřepost je velká a asi bude lepší Tvůj pobyt na Zemi na pár let přerušit.

Mozkový nádor svého pána „pouze“ utlačuje (je-li nezhoubný), nebo přímo ničí (v případě zhoubného, maligního karcinomu). Benigní nádory mívají tendenci k recidivám, vracejí se stejně jako „uzdravený“ člověk ke svým návykům a zlovykům. Předsevzetí k ušlechtilému smýšlení i jednání z něho totiž obvykle brzy vyprchá.

Dispozice k postižení mozku nádory výrazně ovlivňuje rodinná výchova. Kde vládne racionální myšlení, kalkulace, neberou se ohledy na druhé a prosazuje vlastní prospěch, tam jsou mozkové nádory, cévní mozkové příhody i otřesy a záněty mozku častější. Objevují se i v rodinách, v nichž sice vládne láska a mozek neničí častá velká přání, obava o majetek a postavení, avšak kde „dílu zkázy“ u některých jejich příslušníků dopomáhá strach z věcí příštích. Citliví lidé, kteří samozřejmě bývají též vrženi do mnoha setkání a soubojů života, mnohdy konkrétními skutky ukazují, že ztratili svou víru v Lásku, a ovládaje pocit, že „nad sebou“ nemají náležitou ochranu. Duševní slabostí i obavami dlouhodobě zkreslené chápání života může být někdy příčinou vzniku nezhoubných mozkových nádorů.

Nádory stejně jako záněty mozkových plen (meningitida) či mozku (encefalitida) utlačují důležitá mozková centra a způsobují poruchy hybnosti, čichu, sluchu, zraku, nechutenství a bolesti hlavy.

Hydrocefalus je patologicky zvýšené množství mozkomíšního moku v centrálním nervovém systému. Vzniká vlivem vrozených poruch, nádoru či po přestálé meningitidě. Edém mozku bývá někdy pooperační komplikací (lékaři se snažili stav Tvého mozku „opravit“, jenomže Ty jsi před operací asi málo své myšlení a vnímání světa vylepšil), nebo následkem pohmoždění hlavy a mozku. Porucha se léčí chirurgicky (V-P shuntem). Programovatelným ventilkem lze nastavit množství odváděného mozkomíšního moku z mozku do dutiny břišní. Kdo se snaží lidem pomáhat alternativními způsoby, ten by měl vždy před lékařem smeknout za to, co v těle dokáže „opravit“ (a vzápětí by měl jemu poděkovat lékař, že mu léčitel pomáhá v boji za zdraví lidu).

V dětství hydrocefalus obvykle doprovází rozštěp páteře (spinu bifidus), což je jedna z nejčastějších vrozených vad. Máš-li rozštěp páteře, moc plánů i zájmů Tvůj duch v minulosti měl, ale ani ty obecně prospěšné nedotáhl do zdárného konce. Méně je více, nezapomeň! Dítě má oproti dospělým při edému výhodu, neboť ještě nemá uzavřené lebeční švy.

„Minule (míněno tím některý předchozí život) jsi byl až moc aktivní, a proto si nyní (míněno tím současný život) prožiješ opak. Tvoje myšlení bude utlumeno a dění kolem sebe budeš vnímat spíše pasivně,

velkého vymýšlení se pro tentokrát vzdej," uslyší možná jako poslední slova duch před svým novým vtělením. A potom se narodí dítě, u něhož se podle nápadně velké hlavy (přičemž jeho obličej má obvyklou velikost) zjistí, že má hydrocefalus.

Při hydrocefalu dospělých se hlava roztáhnout nemůže (neboť lebeční švy jsou u dospělých už pevně spojeny). Přetlak v hlavě způsobí, že se části mozečku tlačí týlním otvorem kolem prodloužené míchy a jejím stlačením dochází k poškození životně důležitých center. Edém mozku vytváří klid. Je podobný povodni, která zaplaví ještě několik hodin před ní rušné náměstí. Když příval vody ustane, všechna dřívější lákadla náměstí (života) zmizí, či stanou se bezcennými a pohled na vodní hladinu nastoluje v nitru člověka tolik potřebný klid.

Normotenzní hydrocefalus dospělých (většinou starých lidí) se projevuje horší chůzí (ta připomíná chůzi při Parkinsonově nemoci), paměť (postižený je zmatený), potížemi s udržením moči, někdy chorého bolí hlava a má pocity na zvracení. Neléčené onemocnění může vést až k demenci, či ke smrti. Obvykle až ve stáří člověk poznává skutečnou cenu toho, co vytvářel, a cítí, že za své aktivity nebude u „nebeské brány" jen chválený. Vstříc smrti se nikomu jít nechce, na mnohé ze svého života bychom nejraději zapomněli (jako naschvál ale zapomínáme nejdříve přítomné dění a příběhy minulosti si pamatujeme nejdéle) a strach nebo úlek nás často okamžitě směřuje na sociální zařízení (močový měchýř totiž shromažďuje a vylučuje nejen moč, ale i psychická traumata).

Nikdo nikdy neprožil svůj život zcela tak, jak chtěl. Nikdo nikdy nedosáhl úplně všeho, co si přál. Život Tě svými událostmi utváří. Je pestrý, rozmanitý a překvapivý. Proto je dobré, aby ses dokázal v průběhu let bez obav měnit a pozitivně utvářet. Uč se poctivě získávat, bez „mrknutí oka" ztrácet i moudře netrvat na svém. Vše, co se Ti přihodí, může přispět k Tvému růstu. Děkuj životu, že Ti poskytuje rozmanité možnosti ke zdokonalení, netrvej na svých nepodstatných i nesprávných názorech a přáních. Konej více srdcem. Ulehčíš tím svému mozku i zjednodušíš si příští životní zkoušky. Kde vládne mír, tam nevznikají požáry, není potřeba hasit a nedochází k velkým škodám (např. na zdraví).

Otřes mozku

Svět s Tebou zatřásl jako s barevnými sklíčky v dětském krasohledu proto, aby se obraz (Tvůj život) změnil. Sklíčka vytvářejí různé obrazce, mozek rozmanitě zabarvené myšlenky. Převrhne-li se skříňka se spisy, obsah četných šuplíků i přihrádek se vysype a v ní uložené papíry se rozletí, je potřeba uklízet. Při generálním úklidu člověk ukládá, ale i vyhazuje.

Otřes mozku je náhlá porucha mozkových funkcí vyvolaná úrazem, již doprovází různě dlouhé bezvědomí, a po probuzení z něho obvykle bolesti hlavy, nevolnost a zvracení. Dojde-li k otřesu mozku při autonehodě, zdá se, že na něho nemělo lidské jednání a myšlení větší vliv. Ale i nehoda je (pro prozírajícího člověka) zákonitou událostí, při níž se různé rozhazuje, aby byl člověk donucen uklízet a během úklidu mnohé nepotřebné vyhodil. Nehodami se velmi rychle vybíjejí navršené lidské omyly. Při „bouračkách“, pádech a „nešťastnou náhodou“ vzniklých zraněních se člověk duchovně pročišťuje. Následná léčba zklidní otřesenou osobu tělesně i v myšlenkách. Při nehodách člověk ztratí také část toho, co ho k chybným krokům přivedlo. Kdo se nezdravě žene za hmotným (rozhodně nemáš žít jako poustevník, živit se trávou a někdy kobyilkami), stejné náhle ztrácí (např. rozbije svoje auto). Kdo navíc jiné lidi pomlouvá a je s nimi nespokojený, ten se při nehodě obvykle i různě vážně zraní.

Nemocí, nehodou či zraněním duchem vyspělého jedince se mohou „vybíjet“ negace, jež „vzal na sebe“ z lidí, jimž (třeba jen slovně) pomáhal.

Nepříjemnosti, které Tě potkávají, Tě nechtějí zničit, záměrem lidí není naštvat Tě. Přicházejí proto, abys ve svých aktivitách přibrzdil, více projevil v sobě ukrytý cit a lásku, abys svými lepšími charakterovými vlastnostmi zkorigoval a prozářil své myšlení.

Borrelióza, Lymeská borrelióza

I když máš jiné lidi milovat a jediné o tom hezkém v jejich chování s partnerem a přáteli mluvit, je nutno přiznat, že někteří lidé jsou běžně protivní, někdy zlí a občas až zákešní. Bodají do Tebe, svým chováním Tě iritují a Ty? Ty máš zůstat klidný a být k jejich od Pravdy a štěstí odvrácenému jednání milosrdný. Budeš-li konat v duchu Starého zákona (oko za oko, zub za zub), povede Tě rozum a může se stát, že Tě něco bodne. Stalo se tak, a dokonce na to máš nepěknou vzpomínku - Lymeskou borreliózu? Asi jsi mluvíval o něčem, čeho ses vůbec neměl „dotýkat“, a navíc nevhodným způsobem. Píchal jsi do lidí, „strkal nos“ do jejich Tobě nepřislušejících záležitostí. Mnohé osoby jsi soudil a tvrdě odsoudil, ale práva udělit milost, nebo slušnosti omluvit se jsi nevyužíval.

Borrelióza je onemocnění způsobené bakteriemi rodu *Borrelia*, jež je možno rozdělit na původce Lymeské borreliózy a vyvolavatele návratných horeček. Přenášejí je členovci, kteří sají krev zvířat, u nás zejména klíšťata, dále muchničky, komáři, blechy a vši. V ČR je rozšířená Lymeská borrelióza. Není-li nemoc zachycena včas a vyléčena antibiotiky, probuzením srdce a upřímnou láskou k lidem, probíhá v několika stadiích (kožní, nervové a kloubní) a může postihnout i další orgány (např. srdce). Borrelióza je do této kapitoly zařazena ne proto, že zasahuje nervy,

ale hlavně jelikož se jedná o nemoc, u jejíhož vzniku stál příliš uplatňovaný rozum. V místě kousnutí přenašečem borreliózy (třeba v létě u vody malou protivnou a krvežíznivou muškou) se obvykle objeví postupně se zvětšující skvrna, což je pro většinu lidí signálem k vyhledání lékaře a zahájení léčby. Někdy se ale varovná skvrna neobjeví a člověk o začínajícím onemocnění neví. Po řadě týdnů se u antibiotiky závčas neléčených forem mohou objevit další příznaky jako encefalitida (str. 350), meningitida, či polyradikuloneuritida (str. 346) a záněty nervů či kloubů. Bude-li Lymeská borrelióza zjištěna u Tebe pozdě, nezaspal jsi ani Ty, ani lékaři, neboť vše je Ti dáno do života ve správný čas. Pokorně přijmi svůj kříž a Tebou vyzařovaná láska ho z Tebe s minimálními následky zvolna sejme.

Když Ti léčba (např. Lymeské borreliózy) nezabírá, nebo se i během ní nemoc ještě zhoršuje, není to náhodné. Stane-li se Ti to, dopřej své hlavě odpočinku. Tím dáš svému srdci příležitost, aby se nádherně projevilo, což je vlastně duchovní podmínka Tvého vyléčení.

K pozdním kožním projevům Lymeské borreliózy patří akrodermatitida, což je déletrvající nebolestivé onemocnění kůže, zejména na rukách a nohách, při němž kůže ztrácí postupně pružnost a ztenčuje se, až se nakonec podobá cigaretovému papíru. Nemocný, unaven léčbou i potížemi, volá: „Už nemůžu, již ve své uzdravení nevěřím.“ Je škoda, že pomoc hledá stále v zevním světě. Pořád nedokáže sepnout ruce a pokorně, pln upřímné víry za své zdraví poprosit: „Bože, prosím Tě,…” Mnohdy je těžko v životě těm, jimž vládne logika a rozum.

Občas chceš, aby Ti bylo něco vysvětleno, jenže stejně přijmeš jedině takový výklad, který odpovídá Tvým představám. Toužíš po lásce, ale její obraz už máš namalovaný. Jak můžeš být potěšen (a), jak můžeš být překvapen(a), jestliže máš všechno dopředu naplánováno.

V duchovní matematice se jeden plus jedna nerovná dvě, nýbrž opět jedna - jedna bytost, jedno nádherné svědectví Lásky. Jeden plus jedna rovná se jedno, obě strany mince vnímající vědomí. Jeden plus jedna rovná se tři, často čtyři, občas pět, výjimečně i více. Setká-li se muž se ženou, posléze spojí své kroky a začas mají děti, vznikne rodina - Duchem Svatým žehnaná láska. Zejména v rodině se objevuje prostor k pozitivním změnám a předestírá se duchovní cesta. Budeš-li v duchovních počtech chybovat, málo se budeš radovat. Neopomíjej svého partnera (svou partnerku) a ne tolik logikou, jako spíše svým citem se stále řiď.

Nauč se správně druhým sloužit. Například jsi-li žena, tak nesloužíš ani svému muži, ani Vašim dětem. Zevně jim sice cennou službu denně prokazuješ, ale její výsledky dají radost nebo jistá strádání hlavně Tobě (podle kvality Tvé práce i nálady, s níž pomoc svým nejbližším konáš).

Zaktivizuj, hlavně jsi-li žena, nejmocnější zbraň proti reálně vyjádřenému zlu - v jednání uplatňuj ušlechtilé city a vlastním příkladem ved' ostatní ke skromnosti, pokoře a díkům i za drobký chleba. Nad zlem nelze zvítězit bojem, ale Láska a Světlo Zlo spolehlivě prozáří. Souboj dvou světů probíhá každý den i v Tobě.

Než se do něčeho důležitého pustíš, prohřej to teplem svého srdce, neboť rozum, který zatím hlavně využíváš, Ti brání uvidět Světlo. Mnoho dobrých skutků jsi učinil(a), ale též hodně Tvých dobře míněných činů zkreslila Tvá vyšší pragmaticčnost. Neuviděl(a) jsi v dané situaci to nejdůležitější - zevní stránku problému jsi jakžtakž vyřešil (a), ale jeho vnitřní obsah, který „stál“ nenápadně v pozadí, jsi přitom nepostřehl (a).

Aby člověk i v dospělosti jednal srdcem (v raném dětství s tím vůbec nemívá problémy), musí trochu bláznem být. Většina dospělých, protože společnost je v současnosti světsky a ne duchovně orientována, bude skutky srdcem jednajícího člověka považovat za snílkovské hlouposti. Ale moudrý člověk příliš nedbá, jak ho vidí lidské oči, a usiluje, aby byl shledán dobrým zejména v Božích očích.

Postihla-li Tě Lymeská borrelióza, tak věz, že Tvé prvotní úmysly byly dobré, ale kvalita jejich provedení pokulhávala za vlastním záměrem.

Milosrdenství a lásku nenajdeš „v hlavě“. Nádherné paprsky těchto ušlechtilých projevů vystupují člověku z hrudi. Čisté duchovní napojení hledej intenzivněji a zároveň buď prost chtění. Otevři své srdce a zároveň někdy řekni druhému: „Promiň, ale nemohu to pro Tebe udělat.“ Zklidni se, stůj na pevném místě a zároveň radostně utíkej vpřed. Ukazuj lidem cestu k Bohu a zároveň jméno Otce užívej obezřetně.

Poruchy vyjadřování a učení (koptavost, dyslexie)

Jak je dítěti bez domova? Jak je člověku bez lásky? V rodině, kde se objeví koptavost, či dyslexie, je třeba každý nový den zalévat láskou a city víc než ten předchozí. Členové dané rodiny jsou koptavostí vyzýváni, aby dbali zejména na společné, příjemně strávené chvíle a před ekonomické obavy, jež rodí rozum, kladli mnohem důležitější pohodu. Naplní-li se rodina harmonií, stres a pokušení bijí do jejich příslušníků neúspěšně.

Koptavé, či dyslektické dítě se k Vám dostalo řízením osudu, abyste se navzájem více naučili lásce. Možná zprvu zažije od ní odvrácenou tvář (byť zevně bude žít rodina v blahobytu), ale věřím, že díky lásce Vás, rodičů, pozná šed' života jen krátce. S dítětem přichází do rodiny Láska. Dítě Vám ji připomíná, dítě Vám ji rozdává, dítě i Vaši lásku velice potřebuje. Žijte přiměřeným tempem, vizte, jak Vás Bůh stále

chrání a hladí, vnímejte krásu lidí i přírody, a z toho všeho čerpejte životní sílu. Chovejte (nejenom) k sobě vzájemnou úctu a beze strachu, plni optimismu procházejte novými dny. Jestli tohle naplníte, léčba Vašeho koktavého, nebo dyslektického dítěte bude relativně krátká a úspěšná.

Člověk, u něhož se objeví porucha řeči - koktavost (balbuties), byl někdy ve své minulosti neblaze ovlivněn druhými. Nemohl svobodně mluvit, jednat, nýbrž byl víceméně vykonavatelem a „otrokem“ přání jiných. Koktající jedinec kdysi plně nerozvinul svou osobnost. Doposud nepřekonanou vzpomínkou na dávné časy, kterou si přinesl do současného života, je právě koktavost. Existuje rovněž opačný důvod této poruchy vyjadřování. Úděl něčím svázaného člověka (např. neschopností plynule se vyjádřit) zažívá nyní duch, pod nímž v jiném jeho vtělení mnozí trpěli (dřinou i duševně pohrdáním jejich pána). Rodiče „prvního“ koktavého dítěte i dítě samo jsou většinou klidnějších povah, nenároční a ke všem laskaví (samozřejmě též oni mnohokrát v životě i těžce pochybí). Druhý typ koktavého dítěte se obvykle objevuje v ekonomicky dobře zajištěných rodinách, v nichž ale rodiče „nemají čas“ na sebe ani na svého potomka, a dítě bývá spíše hyperaktivní.

„Mohu to vůbec říci? Nebudu pokárán, radami a pokyny ubit? Bude mě slyšet, nebudu jinými či důležitějším přehlušen? Mají mé názory vůbec nějakou cenu? Mám promluvit teď, nebo až za chvíli?“ Nedůvěra, nerozhodnost, prožitek zavržení a odmítnutí jakékoli jeho aktivity a dále tvrdost, bezcitnost a neoblomnost druhých svazuje koktajícího člověka.

S člověkem, který koktá, trpí nějakou dyslexií či podobnou dysfunkcí (viz níže), řeš věci důležité i banální s pokojnou myslí, upřímnou láskou, trpělivostí a s něhou v hlase. A pozor, případnou faleš nemocný dobře rozpozná. Říkáš sice: „Pojď, Jiříčku, budeme se spolu učit,“ avšak vyzarauješ a dítě cítí: „Už mě to učení s Tebou vůbec nebaví, vždyť to stejně skoro nemá cenu. Pojď se učit, ať už to mám pro dnešek za sebou.“

Máš doma balbutika (někoho, kdo koktá), dyslektika (někoho, kdo má problémy se čtením a těžce se jednoduchým textům nejen naučí, ale i málo je chápe), dysgrafika (někoho, kdo hůře píše, byť ruce má zdravé), dysortografika (někoho, jemuž TY - TI, či A - Á splývá a jisté části pravopisu jsou pro něj „španělskou vesnicí“), dyskalkulika (někoho, pro něhož je hodina matematiky skoro ztrátou času či mučením), nebo dysapraktika (někoho, kdo má problémy vykonávat složitější a účelné pohyby - odemknout dveře, obléci se apod., aniž není hybnost jeho končetin porušena)? Máš-li doma či ve své blízkosti takovou nešťastnou „dušičku“, buď na ni velmi hodný. Hlad' ji, chval a buď rád, že doma nemáš člověka hluchoněmého, alexika, agrafika, aortografika, akalkulika či apraktika, jejichž postižení je v uvedené oblasti konání totální.

Nespěchej a netlač ani na své dítě, ani na svého manžela, s nímž máš možná též „trápení“. Nečekej zázraky od své ratolesti ani manželky, která sice tělesně žije na tomto světě, ale duchem velmi často pobývá někde jinde. „Dysjednající“ osobám vždy dopřej dostatečný čas k vyjádření, nevyvíjej na ně tlak a neurčuj jim žádný termín k dosažení nápravy. Myšlení postiženého se díky Tvé laskavosti pozvolna osvobodí od prožitých traumat, vzroste jeho sebedůvěra a příjemný tok řeči (bez zádrhelů) bude časem plynout z jeho úst. „Dysjednající“ selepší v učení a zároveň Ty pochopíš, že dobrý prospěch a dosažené vzdělání není v životě to nejdůležitější. Láska a pohoda je víc než vědění, jež získáš učením a rozumem.

Opatrný buď k alternativním terapiím, které cíleně působí přímo na hlavu a snaží se zvýšit výkonnost mozku. Často sice dosáhnou úspěchu, avšak rovněž v mnoha případech z klidného človíčka udělají „divocha“. Dávej si pozor, abys snahou po rychlém a také pro Tebe málo náročném léčení nevypustil „džina z láhve“ (vypouští ho sice ten, kdo na dítě a jeho mozek vědomě působí, jenomže Ty jsi mu k tomu dal příležitost). Mnohý džin se totiž nechce vrátit zpět do láhve a nezdravě podporuje rozumovou i pohybovou aktivitu dítěte.

Potíže s nějak omezeným psaním, čtením, počítáním, vyjadřováním i manuálními schopnosti jsou asi z poloviny dědičné. „Zhřešil (přímo) on, nebo (spíše) jeho rodiče,“ psáno je. Jak je to u Vás, kolik jste dosud udělali a ještě nenapravili zásadních chyb, kolikrát jste se odvrátili od Lidství ?

Čím kdo zachází, tím i schází. Mnozí kdysi doma neoblomní „vůdci“ až tyrani, kteří byli necitliví ke svému životnímu partnerovi, ke svým dětem i rodičům, prožívají v některém z dalších zrození svého ducha tísně i hrůzy, jež v minulosti vytvářeli jiným. I v současnosti je hodně k někomu „zlých“ lidí. Nebývají moc vidět, poněvadž přes den je ukrývá hemžení v ulicích i obchodech a v pracovním kolektivu se takto špatně obvykle neprojevují. Jestliže jsi svým jednáním jiným zadrhl a ztrpčoval život, pak sám jednou pod obdobným tlakem, s pocitem méněcennosti a částečně přehlížen žiješ, nebo uvedené snášíš společně se svým koktajícím dítětem v době, když už se chováš výrazně lépe.

K vyléčení koktavosti a nemocí, které jsou charakteristické „dysjednáním“ a „dysschopnostmi“, vede univerzální cesta - aktivitu a snažení „postiženého“ zkombinuj se svou láskou a tolerancí. Dopřávej ustrašeno, v dobro nevěřící duši dostatečný prostor a čas, aby se sama pozvolna vyjádřila, do čtení se pustila a niterně se rozzářila. Vždyť i zpěv, který je při léčbě těchto zdravotních potíží často doporučovaný, je prostředkem k uvolnění mysli, rozkvětu tváře a k nalezení sebedůvěry.

Oligofrenie (slabomyslnost), Downův syndrom

Včera ráno mně jeden člověk řekl, že jsem idiot. V poledne jsem při obědě v závodní jídelně hledal volný stůl, zastavil jsem se a někdo do mě zezadu narazil. Dotyčnému nesklouzlo jídlo z talířů ani se mu nevytil ze skleničky čaj, ale přesto jsem o sobě zaslechl: „To je imbecil.“ Odpoledne jsem zmatkoval v obchodě a na zem se mně vysypal obsah aktovky, v níž jsem cosi hledal. Prodavačka sice trpělivě počkala, než jsem chaoticky naházela své věci zpět do aktovky, ale vzadu kdosi zvolal: „Který debil tam zdržuje?“ Večer jsem si otevřel naučný slovník a uzřel, že jsem slabomyslný, ale vzápětí jsem se naparoval. Zjistil jsem totiž, že během jediného dne se můj inteligenční kvocient vyšvihl z ranního cca IQ 20 - 34 (idiocie), přes polední IQ 35 - 49 (imbecilita), k „závratnému“ IQ 50 - 68 (debilita). Během jediného dne jsem v dospělosti vyžrál od úrovně dvouletého dítěte, přes šestileté až k chápání a schopnostem dvanáctiletého. Lidé jsou vskutku dobří. Budu-li v následujících dnech v nastoupeném kurzu pokračovat...

Dost nemístné legrace ! Mít duševně zaostalé dítě (které je již možná věkem dospělé) doma, či v ústavu, z něhož si svého potomka pravidelně vyzvedáváte, je těžký kříž. Není důležité, zda slabomyslnost (oligofrenie), již trpí asi 3 % populace, vznikla kvůli neléčené snížené činnosti štítné žlázy (kretenismus), či neléčené dědičné fenylketonurii. Je nepodstatné, jestli se jedná o genetickou chybu (Downův syndrom), či postihla-li oligofrenie dříve normálního člověka, jehož mozek byl poškozen např. otravou. Doma máte „prostáčka“, ale nebudte z toho smutní. Mentálně postižený jedinec bývá ve srovnání se „zdravými“ lidmi více spontánní, a vyčistí-li rodiče svou láskou jeho i vlastní „duchovní příbuzenstvo“, jsou občasně hrubší projevy duševně zaostalého ve srovnání s těmi duši hřejícími zanedbatelné. Oproti tomu se někdy ve společnosti inteligencí a majetkem nadprůměrných osob cítíte jako na severním pólu - jejich ústy hovoří Zimní královna a zdá se Vám, že si srdce a cit zapomněli vzít s sebou. Když Vás přepadne smutek (jednak nikdo není silný, aby na duchu neklesl, jednak se druzí - „normální“ - na spontánní chování Vašeho dítěte často dívají nenormálně), vzpomeňte si na jednoho hodného člověka, jenž rozepjal ruce (jako by nás všechny chtěl obejmout) a učil nás, že: „Blahoslavení chudí duchem, neboť jejich je království nebeské. Blahoslavení plačící, neboť oni potěšeni budou.“ Také si vzpomeňte, že Bůh dává sílu duchovně „pohnout světem“ hlavně obyčejným a prostým lidem - možná protože mu do jeho dokonalého díla moc nemluví (a tím ho nekazí) a dokážou naslouchat i poslouchat.

Možná myšlenky, jež nám, zdravým, proletí hlavou, uvidíme-li duševně postižené dítě, budou důležitým měřítkem naší lidskosti. Obstojíme ?

Schizofrenie a jiné psychózy, halucinace

Je krásné, když člověk celým svým srdcem, celou svou duší touží po něčem pozitivním. Pozitivním posunem je zlepšení nelehkého údělu. Krokem zpátky je naopak například nepřijetí jisté ztráty. Třebas dívka, s níž se rozejde vysněný mladík, si myslí, že se k ní vrátí. Jenže jí milý muž se k ní nevrací. Dlouhé a marné dívčino čekání v ní produkuje zlobu.

Když člověk po něčem touží, tak pro naplnění své tužby leccos dělá. Málokdy ale vystihne správný čas k naplnění svých (jen zřídka) obecně prospěšných představ a s tempem jejich naplňování tomu nebývá jinak. Např. žena cítí, že asi skončí její manželství, v němž pokorně dvacet let snášela od manžela slovní pohanu i fyzické násilí. Právě v té době potká muže a zdá se jí, že on je „ten pravý“. Žena stále vzorně plní úkoly, které jí v rodině větším dílem náležejí, avšak duchem se od svého manžela již úplně odpoutá. Zevně žije mravně, se svým novým milým se mazlí „jen“ ve svých myšlenkách a snech (ten chce obvykle již mnohem víc a nenápadně vytrvale usiluje o intimní styk s ní). V euforii (a aby své trápení zkrátila i naplnění snu urychlila) žena podá žádost o rozvod - vidí jen krásnou, upřímnou láskou naplněnou budoucnost. Zcela se odtrhne od reality, pohltí ji snění, a pak často skončiv péči psychiatrů (tím spíše, zabývá-li se „duchovnem“ intenzivně). Její, budoucnost si „růžově“ malující, duch se odtrhne od těla, jež vzápětí ovládne jiný, nyní nevtělený málo kvalitní duch. Žena si přehnanou snahou i zapomenutou pokorou přivodí schizofrenii.

Schizofrenie je těžká duševní nemoc - psychóza. K nejčastějším psychózám patří vedle ní ještě maniodepresivní psychóza a paranoia.

U maniodepresivní psychózy se cyklicky střídají stavy nadměrné veselosti a zvýšené aktivity (mánie) s obdobími velkého smutku, pasivity a touhou odejít z tohoto světa (s depresiemi - str. 390). Kdo vysoko míří, ten často hluboko padá. Maniodepresivní psychózou postižený člověk se podobá fotbalistovi, který šedesát minut běhá jako šílený neefektivně po hřišti, a když konečně dostane přihrávku do volného prostoru a může jít sám na brankáře, dojdou mu síly a dvacet metrů od branky dostane křeče do lýtek. Pravidelně posiluj pokoj ve své duši, a pak ani slabý odvar maniodepresivní psychózy nepoznáš. Onemocnění může vyvolat i letitá neúspěšná snaha „změnit celý svět k lepšímu“.

Paranoia (lidově stihomam) má duchovní kořeny v majetnických sklonech a hrabivosti. Paranoik je vztahovačný, podezřívavý a trpí rozsáhlými bludy, zejména že ho někdo stále pronásleduje: „Zamkni a schovej se. Jdou si pro nás.“ V minulosti se chorý bál o svůj majetek a snažil se ho neustále navyšovat. Teď se bojí o sebe. Nedomluvíte se s ním, ale modlit se za něho můžete. Modlitba (i bezeslovná) zklidní Vaši mysl i všechno v okolí. Usilujte hlavně o pokoj v duši, přece Váš Otec ví,

co potřebujete, dřív, nežli ho o to požádáte. Modli se za bližního svého. Pomůžeš mu tím !

Při schizofrenii (lidově „rozdvojení osobnosti“) je těžce porušené myšlení, vnímání, jednání i cítění. Postižený ztrácí kontakt se skutečností, jeho myšlení je plné bludů a trpí halucinacemi, z nichž nejčastější jsou halucinace sluchové. Jejich škála sahá od relativně neškodných: „Jsem pán světa a jednou zachráním lidstvo,“ až k moc nebezpečným: „Tohoto lékaře musíš zabít, jinak se odsud (míněno z psychiatrické léčebny) nikdy nedostaneš.“ Schizofrenici mívají ještě halucinace zrakové, čichové, chuťové, tělové, útrobní (rozpadá se jim mozek, kamení srdce), kinestetické (padají do propasti) apod. Impulzem, proč dříve „zdravý“ člověk „uteče z těla“, bývá někdy malá pozornost jeho okolí, častěji vnitřní touha poznat dosud nepoznané, být originální, zajímavý a mít „duchovní“ zážitky.

Svémi činy a myšlenkami někdy vytváříš nádherné křišťálové zámky, ale mnohdy jimi buduješ temná bludiště plná slz a hrůzných výkřiků. Nejdeš vždy bezpečnou cestou lásky a nezištné pomoci druhým. Málokterá Tvá snaha má obecně kladný výsledek. Jemné jsou odstíny dobra a málo stačí ke svedení člověka.

Dostaneš-li se někdy do temnějších koutů Stvoření, většinou z nich odejdeš poskvrněn. Myslíš si, že jsi Hledající, a přitom jsi hlavně zvědavý a nakukuješ duševně nepřipravený do zatím pro Tebe nevhodných komnat okultních věd a magie (neděl magii na bílou a černou, magie vždy zůstane magií, ať je zabalena do růžového papíru a krásných slov, či doprovázena černými šaty, ohněm, lebkami a ponurou atmosférou). Vědomá práce s energií, myšlenkami, nebo s duchy zemřelých vyžaduje vysokou vnitřní vyspělost, sebekázeň a „nezašpiní“ jenom ty, jejichž duch má k poznání Podstaty již velmi blízko. Myslíš si, že této podmínce vyhovuješ ?

Lidé, kteří vystoupali do duchovních výšin, nepovažují za svůj cíl ani za prostředek duševního vyspívání práci s energií a nevěnují se nebezpečnému ožívání duchů (např. psychoterapiemi, při nichž lidé imitují chování jiných - ani nevíš, kdo Tě z těchto akcí doprovodí domů, pak u Tebe přebývá a být Ti něco v životě spraví, daleko víc Ti ho časem zkomplikuje).

V podvědomí máš jako v kronice (či ve velké knihovně svých životů) zaznamenáno vše, co Tvůj duch prožil. Vycítuješ své dávné schopnosti, minulé postavení ve společnosti a vydáváš se cestami, po nichž jsi jistou dobu již kdysi šel. A máš sklony jít jak těmi dobrými, tak těmi snadnějšími, které vedou „z kopce“ k dalším strastem. Mnohé ze své minulosti si připomeneš a opět se s tím potkáš, abys ukázal, zda dříve nezvládnutou křižovatku, či nesprávně chápaným úsekem života již

bezpečně projdeš.

Nesladíš-li své myšlenky i úvahy s realitou, začneš se odcizovat vlastnímu životu. Schizofrenie Ti ve vyšší míře „hrozí“, jsi-li otevřený a dobře přístupný neviditelným (různě kvalitním) duchovním silám (k otevření dochází zájmem o ně). Mnohými svými myšlenkami i jednáním posiluješ vliv těchto sil na sebe i na svoje okolí. Jak jednáš? Převažuje v Tvém konání láska a pokora, vítězí Tvé milosrdenství, mravnost a poctivost nad sobectvím, pudy a egoismem? Má upřímná odpověď zní: „Málokdy.“ A proto též okolo nás jsou kromě pomoci a lásky i síly „nečisté“ (či spíše nevědomé), které povzbuzují negativní lidské vlastnosti a živočišné pudy.

Svůdné hlasy a příležitosti občas ovládnou vnímání každého člověka. I Ty ses už několikrát obrazně „rozdvojil“ - měl jsi jistý záměr, ale odlišně od něho jsi konal. Jsi rozpolcený a pomýlený - materiální svět Tě svými nároky i možnostmi svazuje a současně Tvého ducha utlačuje hmota a někdy i od Boha odvrácená část duchovního světa. Dávej si na to pozor!

Kdo má snahu ovládat jiné, ten bývá sám posléze něčím ovládnutý. Schizofrenie „sedne“ na toho, kdo ve svém konání a myšlenkách vchází do oblastí, kde číhá klam a nezdravě roste pocit jeho důležitosti.

Cokoli činíš, to dopředu zvažuj svým srdcem (o důležitém rozjímej různými způsoby raději několikrát). Ne vše, co se vydává za správné, je opravdu z Pravdy, od Boha a ke prospěchu člověka. Opakuji a připomínám, že jemné jsou odstíny dobra a málo stačí ke svedení člověka.

Mentální anorexie, mentální bulimie, iluze

Potkaly se dvě známé, trochu si postěžovaly a shodly se v názoru, že: „Skoro polovinu mužů ovládá alkohol. Chlapi nás pořádně trápí, jenže co my?“ Možná i díky těmto ženám přišla „na svět“ mentální anorexie a mentální bulimie, což jsou nemoci ve své duchovní podstatě velmi podobné alkoholismu (přečti si na str. 122 stať o něm, neboť je-li nemoc podobná, bude i léčba obdobná). Název těchto onemocnění - „mentální...“ (čili duševní, myšlenková...) napovídá, že jejich základ je v psychice. Kdo má s některou z těchto nemocí jisté zkušenosti, jelikož se objevily v jeho okolí, ten potvrdí, že při nich jde o nervy - chorého i těch, kteří se mu snaží pomoci. Zprvu se „normálně“ nechová nemocný, avšak začas i zoufalí rodiče, blízcí příbuzní a přátelé. Klam a snaha prosadit svou pohlcuje jako mlha postupně všechny kolem člověka s mentální anorexií či bulimií, což jsou choroby spojené s příjmem potravy.

Iluzí se nazývá falešný vjem, který neodpovídá skutečnosti, avšak na rozdíl od halucinace vychází z existujícího objektivního předmětu.

Iluzí je domnívat se, že se člověk trpící mentální anorexií, nebo mentální bulimií uzdraví tím, co si přečte v této knize. Avšak je vůbec nemocný? Vždyť tvrdí: „Jsem úplně zdravý(á), jím hodně a tuků mám na rozdávání. Jenže mí rodiče si pořád myslí, že jsem nemocný(á), málo jím a ustavičně mě pobízejí do jídla.“ Je iluzorní čekat, že pouze Vaše slovní interpretace dále napsaného obrátí další kroky Vám blízké osoby ke zdraví.

Posedlost - základ mentální anorexie i mentální bulimie - neodstraníš slovy, která jsou z duchovního pohledu ještě poměrně hrubý „útvár“. Ale budeš-li v souladu s radami této knihy žít a bezděky je vyzařovat, dojde k pozitivní změně Tvé osobnosti (nejprve v duchovní rovině), která se začas kladně a konkrétně projeví i v chování postiženého a všech Tvých blízkých. Budou-li Ti bližní naslouchat, „poletí“ s Tebou „vzhůru“. Budou-li tvrdošijně (např. anorektička či bulimik) trvat na svém, svým vyzařovaným dobrem je zachrániš od nejhorších následků jejich jednání, a přestojíš-li v klidu nápor Zla, které z nich půjde, zastavíš jejich duchovní pád a oni Ti začnou naslouchat. Je to moc těžké, ale možné! Nesvazuj již svázaného! Jediný je Bůh a jeden Pán. Jenže moderní člověk má mnoho jiných osob a objektů, které „zbožňuje“, a na Nejvyššího zapomíná. Vyzdvižením těla na piedestal a „životem pro ně“ si člověk naruší svou duchovní ochranu i energetický obal a pak k němu snadno přistoupí „duch klamu“.

„Co ze života mám? Nikdy mně nic nevyjde, vždy zůstanu pár kroků před vrcholem. S klukem, na něhož jsem si myslela, začala chodit má kamarádka, na místo, jež jsem si tak přála získat, vybrali ze tří neúspěšnějších uchazeček, mezi nimiž jsem byla, jinou. Jaká radost mně zbývá? Alespoň se pořádně najím a život si osladím,“ řekne si nešťastná žena či slečna a po vzoru mužů „vybílí“ ledničku i domácí úkryty laskomin. Jenže vzápětí se jí dopady jejího-úklidu“ ledničky a spíže i „likvidace“ cukrovinek „rozleží“ v hlavě a hořekuje: „Co jsem to udělala? Jak budu vypadat? Něco musím udělat, abych svou postavu zachránila a nepřibrála.“ Zmatečné, extrémně pulzující myšlenky u ní vyvolají zvracení (aniž snědla něco zkaženého či nevhodně zkombinovala potraviny, které před chvílí „slupla jako malinu“). Někdy žena sužovaná „fantomem ztloustnutí“ (mentální bulimií) využije projímadla a vyvolá si průjem. Zevně má dotyčná „na co si vzpomene“, ale chybí to základní - láska. Bez lásky a chápavé duše nablízku není nikdo šťastný. Cituplnější duši, již většina žen má, neuspokojí jen zevní dostatek až přebytek jídla, šatů, peněz a zážitky z dovolené. Cituplnější duše bez lásky chřadne, neodolá pokušení a schází z Cesty. Svůdnou radu, která zkomplikuje člověku život: „Budeš-li štíhlá, budeš dokonalá,“ ve svém nitru slýchává mnoho dívek a žen, jejichž snem je chodit po osvětlených rampách a na svém těle ukazovat jiným lidem modely oděvů, z nichž by si většinu soudná žena do zaměstnání nebo společnosti, neoblékla, i kdyby je mohla mít zadarmo. Hlasu klamného našeptavače, který v podtextu říká:

„Svému tělu služ a duši si tím svaž," podlehne hodně lidí (hlavně žen), ale vyvázat se z jeho područí a „zbavit se" mentální anorexie je nesmírně obtížné.

Dívky postižené mentální anorexií považují za ztloustnutí i přirozený vývoj sekundárních ženských pohlavních znaků - zvětšení prsů a boků (většina mužů se přitom zakousne raději do koláče či něčím namazaného chleba, obvykle pohrdne suchým a tvrdým chlebem). Při výrazném poklesu tělesné hmotnosti mizí menstruační krvácení (je moudré, že zoufale jednající člověk má dočasně omezen dar dát nový život). Vyhublé, „duchem anorexie" ovládané dívky bývají velmi aktivní: „Ukážu Vám, jak jsem dobrá," na což ale nemají dostatek energie. Konání „na dluh" (jejich tělo bere energii z posledních rezerv či na úkor některých orgánů) u nich vyvolává hysterické a neurotické projevy i lhaní (neboť nenastává kýžený výsledek, jímž je „příchod" štěstí). Anorexií postižené ženy údajně bývají duchem nezralé. Nezralost jejich úvah a myšlení je ale zdánlivá. Klamný úsudek vytváří jejich „únik" od reality. Přijdou-li (i díky Vašemu rozjímání a pokoji, který jim už dlouho posíláte, a zčásti hrozbou pobytu v nemocnici) „k rozumu", snaží se zameškané rychle dohnat a propadnou bulimii.

V zoo si často na různých tabulích přečteš heslo: „Krmíš ? Zabíjíš !" U anorexie platí podobné: „Čím více budeš nemocného pobízet do jídla, tím méně bude jíst." Tvá dcera je hubená tak, až Tě to přivádí k zoufalství, Tvůj syn dlouhodobě odmítá potravu s tvrzením, že je přejedený, a Ty jim chceš účinně pomoci ? Posílej jim s každou vzpomínkou prosbu o Boží ochranu a mír v duši a vše ostatní bude Tobě i jim přidáno. „Bože, prosím, ochraňuj mé děti a veď je životem," hlesni či si toto uvědom vždy, když si na své vyhublé ratolesti vzpomeneš. Tím jim vytvoříš přirozeným způsobem velkou ochranu, kterou „zlý duch" způsobující mentální anorexií či mentální bulimii bude překonávat stále hůře, až jednou své snažení vzdá a začne pokoušet jinou (psychicky momentálně slabou) osobu.

Tvá dcera chtěla mít ideální tělo. Ale co je to tělesný ideál ? Pro každého je odlišný, vysněného partnera si každý člověk představuje jinak. Nejlepší jsou na tom lidé, kteří vnímají zejména duševní krásu druhých.

Jsi žena dobrá, snaživá a obětavá, ale jako všichni máš své chyby. Jsi stejná jako lidé, na něž denně myslíš a jimž pomáháš, ale o nichž též někdy škaredě mluvíš. Zasloužíš pohlázení, ale i „vyprášit kožich" - hlavně větami, během nichž si uvědomíš své omyly a učiníš předsevzetí, že je odstraníš. Rád bych Ti pomohl, jenže (sám chybuující) nevím přesně jak. Mám Tě nejprve chválit (a jak dlouho ?) a teprve pak se do Tebe láskyplně pustit a ukázat Tě v pravdivějším světle, nežli v jakém se sama vnímáš ? Nebo Tě mám nejprve vhodně „zprašit" a až potom vyzvednout Tvé četné klady ? Jsem nedokonalý, sám velmi denně chybuji,

a proto nejsem schopen dát Ti přesně to, co potřebuješ. A tak raději použiji svůj osvědčený recept: obrátím se k Bohu Otci a budu se u něho přimlouvat, aby Ti dal vše, co ke spokojenému životu potřebuješ. Budu ho prosit, aby Tě chránil i správnými cestami vedl. Ne já, ale náš Otec na nebesích ví, co právě nejvíce potřebuješ a co Ti nejúčinněji pomůže. Chceš-li pomoci jiným, zejména duševně nemocným, přimlouvej se za ně u Otce nebo u Matky stejně jako já právě za Tebe. Za Tvou službu druhým Ti předem děkuji.

Epilepsie a další onemocnění se záchvaty

Epilepsie je onemocnění, které se projevuje opakovanými záchvaty. Další nemoci, u nichž se objevují záchvaty, jsou narkolepsie (str. 331), migréna (str. 337), Meniérova nemoc (str. 214) a tetanie (str. 258).

Epileptik bojuje svými záchvaty proti svému okolí. Lidmi, jimž dnes ztěžuje život a připravuje horké chvíle, byl kdysi možná zavrhován a trápený. K vyrovnání lidských chyb i vztahů mezi duchy, postupně oživujícími různá těla, dochází mnohdy způsobem, který je pro většinu lidí nepochopitelný. Není důležité znát mechanismus vyrovnávání, jako spíš k člověku s epilepsií (či s jinou duševní chorobou) vždycky zachovat lásku a úctu - v řeči i v myšlenkách. Je náročné pořád hřejivě smýšlet o osobě, jejíž jednání někdy vyvolává nepříjemné „mrazení“ v zádech (pochop úděl postiženého a „mrazení“ se změní v nádherný příjem Božské energie, který propojí a pročistí všechna Tvá energetická centra).

Myšlenkami plnými porozumění posíláš nemocnému (i jiným lidem) vnitřní mír. Blahodárnou harmonii v těle i duši symbolizuje hořčík (viz „Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak“), který je pro nervovou soustavu velmi důležitý. O co víc klidu poskytneš chorému svou láskou (projevenou činy a myšlenkami), o to méně budeš potřebovat hořčíku v tabletách, či jeho stejné tělu dodávané množství bude mít větší účinek. Epileptik by neměl žít uprostřed rodinných rozbrojů ani by se blízko něho (např. u matky epileptického dítěte) neměl „povalovat“ strach a vládnout chaos.

Epileptické záchvaty způsobují změny elektrické aktivity mozku. Ložisko epilepsie vzniká po úrazu, následkem nádoru, zánětu, otravy (alkoholem) či demence. Co epilepsii vyvolalo, to ji může zrušit. Správným jednáním zesílí pozitivní duchovní okolí chorého i zacelí se defekty v auře.

Epilepsie má několik typů záchvatů. U chorého se obvykle opakuje jeden typ, jenž se může během jeho života změnit (změna k mírnějšímu typu záchvatu znamená zvýšení duchovní ochrany epileptika i toho, kdo o něho hlavně pečuje). Epilepsie je jistým druhem posedlosti, výsledkem nesmíření dvou duchů, z nichž ten prozatím nevtělený mívá často silnou vazbu na osobu, která se o epileptika stará. Pomsta je čin, jenž rázem

zničí život několika lidem (a při epilepsii se mstí nevtělený duch nemocnému).

Velký epileptický záchvat (grand mal), jemuž někdy předchází aura, začíná náhlým bezvědomím s pádem na zem (odtud jiný název padoucnice). „Dostal jsem Tě," volá při něm na nemocného ten, kdo se mu mstí. Prvotní ztuhnutí svalů vystřídají záškuby celého těla, naruší se dýchání a zmodrá kůže i sliznice (duch epileptika s protivníkem bojuje v neviditelné dimenzi bytí, ale moc šancí k vítězství nemá). Při pádu může dojít k poranění, např. pokousání jazyka (o druhých mluv jediné s úctou). Postižený se při záchvatu psychicky uvolní, vypustí svůj splín: „Kdy už to skončí?" a obvykle též přebytné tekutiny (a pomoci se). Po odeznění grand málu bývá epileptik dezorientovaný (chvíli mu trvá, nežli se vrátí z „výletu" do jiné dimenze opět na tento svět), stěžuje si na bolesti hlavy (zlo soubojem s ním nezapomeneš, zlo při různých pŕůtkách jediné vyroste) či upadá do hlubokého spánku (a dočerpává marně vydané síly).

Malý epileptický záchvat (petit mal) je typický v dětství. Během několikrát denně se opakujícího petit málu se spolu několik sekund „hádají" dva, kteří se sice dobře znají, ale dosud málo si rozumí. Příčinou záchvatu je opět silná provázanost dvou duchů. Někdy jsou petit malý vinou a údělem matky (zejména při jejich vymizení v dospělosti, k němuž může dojít i tím, že se i druhý duch vtělí). Postižený si nic nepamatuje, což lze pochopit - u čeho nejsem duchem přítomen, toho průběh neznám.

Lehčí formou epileptických záchvatů jsou mráкотné stavy (viz str. 340) a jacksonské záchvaty, jež začnou v malé části těla a šíří se dál - např. z prstu na celou končetinu a jejich poselství zní stručně: „Takhle ne!"

Zcela nevhodné je při epileptických záchvatech používat násilí. Chorého nekřiš ani mu neotevírej čelisti. Trpělivě počkej, až přijde k sobě a jeho duch se vrátí do těla. Nezapývej se duchy, ale zároveň neochvějně věz, že okolo Tebe je mnoho neviditelných (a mocných) duchů.

Světlo Lásky prozáří každý kout. I Ty svou láskou prosvětluj svět, leč nemocné a ukazuj druhým řešení jejich trápení. Cesta lásky, otevřeného srdce a hladící ruky pomůže epilepsií postiženému člověku i Tobě.

Nemoci míchy

Potká-li Tě onemocnění či zranění, při němž je (zároveň s mozkiem) zasažena mícha (např. zánětem, nádorem, krvácením, degenerací), či míšní kořeny (opotřebením a výhřezem meziobratlových destiček), tak tento zdravotní problém způsobila nějaká Tvá velmi vyhraněná vlastnost (společně s Tvým celkově chybným hodnocením okolního dění, jež také zeslabuje „odolnost" mozku). Obvykle je postižena oblast krku a výrazně patologickou vlastností, která poškozování míchy v této části těla

způsobí, je tvrdohlavost - ta mnohdy působí na jiné lidi jako ostrý nůž, jenž vniká „až do morku kostí“ (a narušuje psychiku pozorovatele i pozorovaných).

Když se při úrazu nebo autonehodě zraní páteř i mícha v bederní, či krční oblasti a nastane paraplegie, nebo kvadruplegie (viz str. 359), jde o osudovou záležitost, jejíž tíhu postižený nedokázal dosavadním životem náležitě zmírnit. Tělo je sice znehybněno, ale o to více je k pozitivní aktivitě nabádán duch.

Umíš-li se bezděky, upřímně rozdat, jsi už daleko na své cestě k Pánu. Jsi-li tvrdohlavý a sebestředný, motáš se ve špatných duchovních sférách.

Amyotrofická laterální skleróza (ALS)

„Za to, jak se k druhým chová, by se měl smažit v pekle,“ říkají občas lidé o člověku, jehož chování (k lidem nebo k větším zvířatům) je velice špatné. Kdo v některém ze svých minulých životů zásadně chyboval a mnohým udělal ze života utrpení, toho duch postupně vyspívá, až se jednou, pro své očištění narodí v těle, v němž ho (obvykle po padesátce) potká amyotrofická laterální skleróza (ALS).

Amyotrofická laterální skleróza je plíživé, neléčitelné, tři až deset let trvající onemocnění, jež začíná svalovou slabostí. Následuje progresivní ochabování a paralýzy svalů končetin a trupu stejně jako svalů ovládajících základní funkce jako řeč, polykání a dýchání. Doposud známý lék jenom mírní trápení a o pár měsíců prodlužuje život postiženého. V posledním stadiu nemoci nemohou lidé s ALS jíst, mluvit a dýchat a umírají na udušení při plném vědomí.

Peklo je hrůzný stav v duši a prožívá ho i člověk, jemuž osud zvolil tak drastický způsob odchodu ze světa, jak je tomu u ALS. I když některé nemoci, k nimž bezesporu amyotrofická laterální skleróza patří, podporují svými projevy v závěrečné fázi volání po eutanázii, je pro nesmírně trpícího člověka vhodné, aby zemřel přirozeně (i na kříži ALS).

Věřte, že jednou, až jeho duch odloží tělo a k Otci naplněn mírem vystoupá, bude potěšen. Nevím, zda žal vzpomínek těm, kteří ALS u svých blízkých poznali (ročně na ni umírá víc lidí než na roztroušenou sklerózu mozkomíšní), zmírní přiznání, že mi při popisování této nemoci tekly po tvářích slzy.

„Bože, prosím Tě, odpusť nám hříchy, jichž upřímně litujeme, a pomáhej nám zavčas vnímat Tvá varování, poslouchat Tvé rady a žít podle nich. Děkuji za vyslyšení mé prosby, dobrotivý Pane můj.“

Roztroušená skleróza mozkomíšní (RS)

Některá onemocnění jsou tak vážná, že při pouhém pomyšlení na ně a jejich možné následky člověku „tuhne“ krev v žilách a opustí ho radost. Určité těžké nemoci si člověk, jehož duch kdysi velmi chyboval (obvykle byl neústupný a nevnímal pocity druhých), má prožít.

Pět, deset, čtyřicet životů - za tu dobu jsi asi natropil hodně chyb. Mnohdy jsi v nich způsobil druhým velikou bolest a svým jednáním jsi překročil normy lidskosti natolik, že Tvé chyby nebylo možno vyhladit po kouscích, nýbrž musely (abys mohl duchovně postoupit výš) k Tobě přijít najednou. Jak předchodí amyotrofická laterální skleróza, tak roztroušená skleróza mozkomíšní jsou brány. Když jimi již poměrně chápatelý duch projde, zbaví se mnoha nezvládnutých zkoušek minulosti. Je to obdobné, jako když student vysoké školy skládá ve třetím ročníku bakalářského studia opakovaně zkoušku z povinného předmětu, který měl zapsaný v prvním ročníku, ale dosud ho nezvládl. Na magisterský stupeň se může přihlásit, až mu absolvování zkoušky z daného předmětu bude zapsáno do indexu a složí bakalářskou (RS či ALS) zkoušku.

Co znamená pět až padesát let utrpení ve srovnání s délkou vývoje lidského ducha? Pár kapek, jež přibudou do kbelíku plného vody. K vymazání velkých hříchů minulosti se nabízejí také tyto cesty: amyotrofická laterální skleróza a roztroušená skleróza mozkomíšní. První cesta (onemocnění ALS) je rychlá, avšak ke konci nesmírně bolestná. Druhá možná stezka od bezstarostného konání hříchů k vědomému úsilí o Lásku (onemocnění roztroušenou sklerózou mozkomíšní) je také náročná, ale její průběh lze na rozdíl od první ovlivnit a putování po ní je možné upravit do mezí, jež jsou pro chorého přijatelné. Moudrý nikdy nespěchá, a tak si zvolí delší cestu (RS), neboť se na ní může více naučit a navíc míra jeho utrpení bude významně záviset na jeho skutcích v současném životě.

Roztroušená skleróza mozkomíšní (RS, skleróza multiplex) je chronická nemoc centrálního nervového systému, jež vzniká poškozením obalů nervových vláken (ztrátou myelinu). Důležitou roli při jejím vzniku hraje minulost ducha (neboť většinou začne do 33 let) a tvrdohlavost (RS postihuje hlavně ženy, které bývají tvrdohlavější než muži). RS způsobuje poruchy chůze (ani při velkých problémech neztráť naději hezkých zítřků), citlivosti (nemáš právo zlostně volat: „Dejte mi pokoj,“ ani kdyby Ti muž a děti velice ubližovali) a řeči (chválíš-li lidi, nemusíš se o svou řeč bát). Přináší potíže se zrakem (ve všem, co vidíš, je Lásky - blíže viz str. 346) a močením (život na Tebe nikdy nenaloží víc, nežli jsi schopna nést, překonej svou momentální slabost). Převáží-li v postiženém pocit: „To nejde vydržet, vzdávám se,“ dochází při RS k těžkým obrnám.

Průběh sklerózy multiplex je kolísavý - období relativního klidu a přijatelných obtíží cyklicky střídá náhlé zhoršení zdravotního stavu, jež vyvolá i běžná nemoc. Postižený RS (obvykle mlčky) říká lidem v okolí: „Obtížně zvládám, co si životem nesu, a tak uvítám každou Vaši pomoc. Nemám-li se o koho ‚opřít‘, potom i při malém zvýšení svého nákladu (např. ‚banálním‘ nachlazením) klesám.“

Stupeň rozvinutí nemoci opět ovlivňuje zejména ten, koho postihla. Život nabízí nemocnému zase jistý boj. Dříve (v jiném těle) se duch oživující tělo jedince s RS obvykle bil za své majetky, postavení v rodině a názory, nyní má jít stejně tvrdohlavě (ale aniž někomu ublíží, s porozuměním pro chyby svých bližních) za Láskou, Pravdou a Zdravím.

Před možná třemi sty lety, když šlo o peníze a slávu, jsi měl pokorně couvnout, ale neučinil jsi tak. V současném bytí máš naopak skutečně urputně bojovat za zdraví (samozřejmě vhodnými prostředky a láskyplně). Dokážeš to? Tentokrát nemáš ustoupit, souboj s nemocí nesmíš nadlouho vzdát! Příkladem rezignace je upoutání člověka postiženého roztroušenou sklerózou na invalidní vozík (samozřejmě je třeba přihlédnout k síle, s níž RS do jeho života vstoupila). Když se u Tebe projevy RS zhoršují, tak stagnuje Tvá snaha uzdravit se (i duševně) a již nic pěkného od života nečekáš. Budeš-li pokračovat v pasivním naříkání nad svým údělem i chováním svých blízkých (postižený RS často nemá silné rodinné zázemí a mívá sklony k mlčenlivému odsuzování druhých), tak začas skončíš na invalidním vozíku, neboť Ti nechuť nadále vzdorovat výzvám života zeslabí a podtrhne nohy. Když na delší dobu souboj se svou osudovou nemocí vzdáš, dojde u Tebe obvykle k nevratnému zhoršení zdraví.

Kdo pozvedne svůj štít proti nepříteli, toho nezasáhne tolik jeho šípů. Trpíš-li sklerózou multiplex, Tvým štítem je Tvá duševní i tělesná aktivita, vůle žít pro svého partnera (ač Tě, chorého, někdy začne opomíjet) a naplňované předsevzetí dobře vychovat své děti (máš-li děti, uč je skromnosti i pokoře a pěstuj u nich cenné vlastnosti jako: umět se s jiným o vlastní rozdělit, pomáhat ostatním i vidět své chyby). „Rvi“ se i o chvílku strávenou ve svitu sluníčka, vděčný(á) buď, zazáří-li na Tebe pozornost a láska druhých lidí a při nesení svého kříže neplakej (snad jen občas a krátce). Při onemocnění roztroušenou sklerózou je složité uchovat si a znovu nacházet touhu žít a mít radost z obyčejných věcí a drobných změn k lepšímu. Je to ale jediná cesta, která ve spojení s lékařským dohledem vede k zastavení či jen k velmi pomalému zhoršování jejích projevů. Svoji vůli člověk doplňuje a podporuje správnou výživou, čaji z bylin, mastmi, koupelemi a korunuje ji šťastným životem za velmi obtížných podmínek. Kdo dokáže být šťastný, ačkoli snáší velké utrpení, ten už po cestě k pochopení smyslu života ušel velký kus.

U roztroušené sklerózy je vítaná jakákoli pomoc druhých (např. masážemi), jenomže tato pomoc je pro jejího dárce bez aktivního přístupu nemocného velice vysilující, a jestliže se nemocný chová pasivně, skoro zbytečná - co od jiného chorý dostane, to brzy vytrousí, nebo promrhá při získávání nedůležitého.

„Vstaň, a chod’,” Ti říká mnoho lidí. Zvedají Tě, pomáhají Ti postavit se a svými dotyky i přítomností Ti vlévají do nohou sílu (a do srdce v dobro lidí víru - i ta je při léčbě důležitá). Jiní Tě sice podpírají, ale krok a po něm další a další musíš učinit Ty sám. Uzdravuje Tě Tvá i jejich víra ve zlepšení nemoci a Tvá aktivita, díky níž zkvalitníš svou stravu, pravidelně cvičíš, jsi mírný, klidný a přitom optimista. Nadnáší Tě Tvá i jejich víra ve zlepšení nemoci. Žít ve skromných a těžkých podmínkách, lidi milovat a milosrdně chápat jejich omyly Tě učí Tvá i jejich víra ve zlepšení nemoci. Chceš-li se uzdravit, či spíše zastavit zhoršování projevů sklerózy multiplex, musíš mít víru (viz „Láska - cesta ke zdraví i k Bohu“ str. 140).

Těžké nemoci obvykle „vyběhnou z bloků“ po větších životních chybách. Hráz (duchovní ochrana) se učiněným proviněním prolomí. Mnozí, jimž jsou tyto „větší životní chyby“ jiným člověkem sděleny, říkají: „Vždyť to dělá každý.“ Jak říkat, tak žít Pravdu není lehké. Duchovní cesta i život s těžkou nůsí, v níž jsou naložené chyby minulých zrození, které hrozí, že se bolestně projeví v současnosti (např. RS, či ALS - viz předchozí odkaz), jsou jako opakované přecházení po úzké kladině. Lidé zvládnou absolvovat pět, dvacet, někteří i sto bezchybných přechodů (víceméně správně, jen s malými chybami prožít uvedený počet měsíců). Ale přejít po kladině s objemnou nůsí na zádech (v níž je těžká hrozba vzniku RS) bez zaváhání skoro čtyři stokrát (vzorně žít minimálně do 33 let), to bývá zcela výjimečné - obvykle se výstraha osudu projeví a RS vypukne.

Modlím se za Tebe, abys měl vždy sílu nést svůj těžký kříž a aby Ti s ním jiní lidé vytrvale, hlavně šířením optimismu, láskou, účinnou péčí i výpomocí, pomáhali. I když máš těžkou nemoc (a k tomu nepříznivé podmínky pro její léčbu), neztrať světlo ve své duši a viz ho i kolem sebe.

Alzheimerova nemoc

Vystačíš si s málem? Dokážeš se beze vzdoru dobrovolně uskromnit? Máš pocit, že svět i Tvá úloha v něm dostatečně naplňuje Tvé touhy? Budeš-li v produktivním věku vysoko mířit, je dost pravděpodobné, že ve stáří hluboko spadneš. Tvůj mozek zahlcuje hodně Tvých současných nároků, četné snahy změnit skoro vše tak, aby Ti to vyhovovalo, i široká paleta Tvých zájmů. Dávej si pozor a brzdi, abys ve stáří neměl mozek vyčerpaný, málo výkonný a utlumený. U mnoha inteligentních jedinců totiž

dochází k duševnímu selhání a nemohoucnosti brzy po jejich odchodu do penze (či ze zaměstnání, neboť nezřídka po dovršení důchodového věku zůstávají ve své významné pracovní pozici, plní úkoly s ní spojené a k platu ještě pobírají důchod - podotýkám, že zaslouženě, nezávid' jim). Jejich rychle narůstající „popletenost“ spojená s úbytkem paměti je smutným pádem do propasti beznaděje. Koho v čase odkvítání vitálních sil a funkčních schopností jednotlivých orgánů potká Alzheimerova nemoc, ten během života nesl větší zátěž, než která mu byla osudem určena, či chtěl získat a vědět víc, nežli „bylo zdrávo“ a potřeboval. Alzheimerova nemoc je součtem dosavadního zabřednutí nemocného do materiálních starostí i jeho duševních „úletů“ v době, kdy byl nešťastný, myšlením se odděloval od reality a scházel ze své životní cesty.

Nejčastější příčinou Alzheimerovy nemoci, která nejvíc postihuje mozek, je demence (trvalý úbytek duševních funkcí a schopností). Demence byla dříve relativně vzácné onemocnění. Dnes je Alzheimerova nemoc jednou z nejčastějších chorob stáří, neboť jí trpí asi každý patnáctý člověk starší 65 let. Navíc se hranice jejího nástupu výrazně snižuje a počátek „Alzheimerera“ krátce po oslavě padesátin není výjimečný.

Nemoc charakterizuje porucha paměti. Chorý si nejdříve nepamatuje právě řečené - jde do obchodu nakoupit pouze chléb a mrkev, ale když se z něho s plnou taškou vrátí, chléb ani mrkev v ní není (o paměti blíže str. 343). V počáteční fázi si nemocný poruchy své paměti uvědomuje (např. nevybaví se mu slova oblíbené písničky), ale dokáže je dobře zastírat (kdo se k chybám a problémům přizná včas a „bez mučení“, pro toho ještě není nic ztraceno). Dále je narušena kvalita vnímání okolí i „jasnost“ myšlení. K poruchám paměti se připojuje percepční porucha řeči - chorý nereaguje na výzvy, nerozumí jim, přikládá jim vlastní význam a nelze se s ním domluvit. Je to jistá forma obrany - do vědomí si vpouští jen informace, jež jsou v souladu s jeho vyhodnocením dané situace, což odráží lidové: „Kdo není s námi, ten je proti nám.“

S postupně se prohlubující demencí se zvyšuje četnost stavů neklidu i agresivita chorého. Po nich je chorý apatický a úzkostný. Při rozvinuté Alzheimerově nemoci si postižený nepamatuje svůj předchozí kontakt se zevním prostředím, žije jen tím, co je teď (kéž bychom to dokázali bez demence a již od mládí), a díky tomu má pořád nové, překvapivé zážitky.

S vývojem nemoci nastává postupný rozvrat osobnosti. Dotyčný ve svých myšlenkách „pospíchá“ z tohoto světa, stejně jako dříve chvátil za svým prospěchem a úspěchem. O tom, že chce mít strádání již za sebou, svědčí inkontinence (duševně vylučuje močový měchýř stresy a myšlenky na dění, které člověka nějak a něčím svazuje). Postižený je upoután na lůžko, což je protikladem jeho velkých aktivit v produktivním věku - za ně ho druzí chválili, ale mnohdy titíž lidé nyní nechtějí pečovat o toho, kdo jim dříve hodně dal, a kontaktu s popleteným a (obvykle) stále

ležícím blízkým příbuzným se vyhýbají. Několikaletý průběh Alzheimerovy nemoci lze jen zpomalit. Míra zpomalení závisí na touze nemocného ještě dlouho žít. Kdo chce brzy umřít, ten z tohoto světa možná odejde o několik dnů dříve, ale současně jsou u něho projevy nemoci krutější.

Už ani nespočítáš, kolikrát jsi výrazně a velmi aktivně upravoval podle vlastních představ tok řeky svého života. Již si nevzpomeň, kolik koryt a úseků jiných řek jsi během svého života překládal. Tolikrát ses moc snažil, aby po Tobě zůstal nesmazatelný otisk v zaměstnání, v místě Tvého bydliště, ve vesnici, v jejímž katastru máš chatu. Jak často jsi říkal: „To dokážu a zvládnou, tohle dobře umím. Podívejte se všichni, co jsem vyrobil.“ Ano, bylo toho opravdu mnoho, co jsi učinil. Postavil jsi sobě i dětem domy, obhospodařoval dvě velké zahrady, přes Tvé ruce přešly v zaměstnání miliony rohlíčků, mýdel či bot. Nakreslil jsi tisíce výkresů, vymyslel několik smělých plánů a některé z nich jsi pomáhal i realizovat. Významně jsi ovlivnil osudy mnoha lidí, rozhodoval o statisícových zakázkách. Úspěchy jsi slavil i ve sportu, místní politice a v různých zájmových spolcích. Každý Tvůj den byl od časného rána do pozdního večera naplněn aktivitou a leckdy ses musel i sám pochválit, kolik toho stíháš. Tvé ruce i nohy se činily a Tvůj mozek se jim snažil úspěšně sekundovat. Jenže... Každá věc i každý organismus vydrží jen jistou zátěž (např. žárovka), a proto by všechno mělo být využíváno přiměřeně. O Tvé nervové soustavě se ale nedá říct, že bývala přiměřeně využívána a pravidelně měla potřebné, její buňky obrazující volno. Když k tomu ještě připočteš neblahý vliv mobilních telefonů a zmodernizování světa, dostaneš jediný možný výsledek celoživotního přetěžování své hlavy - nejdříve občasný výpadek paměti, později její úplný kolaps - tedy Alzheimerovu nemoc. A buď rád, že Tě nepotkal ještě horší úděl - např. cévní mozková příhoda (viz str. 355). Nač je Ti dnes minulá sláva, co Ti zůstalo z veškerého Tvého budování (domu, chaty) a získávání (automobilů, elektronických přátel, pomocníků a doplňků do bytu i zážitků z dovolených)? Možná jediné - neblahé zdravotní následky vydělávání a zajišťování finančních prostředků na ně. Dnes si nejlíp rozumíš s ptáčkem, jehož jsi v minulosti vůbec nevnímal. V současnosti Tě nejvíce zaujme květina, o kterou dříve Tvůj zrak ani nezavadil a nezajímavý „objekt“ víceméně ignoroval.

Nezapomínej projevovat ušlechtilé city. Nenechej se stále štvát tím, co Ti radí rozum. Komu hlava vládne, ten ve stáří nemívá radosti skoro žádné. Rozdávej lásku, vlastním příkladem ukazuj všem duším pokoj a mír, a tak minimalizuj možnost vzniku Alzheimerovy nemoci jak u sebe, tak u jiných lidí. Žij lásku a v lásce, a budeš mít pěkné stáří.

Největší pomocí pro lidi trpící „Alzheimerem“ jsou jejich nejbližší - partneři, děti a někdy i jejich vnoučata. K běžné péči o ně a ke kvalitní stravě (která šetří játra, obsahuje hodně antioxidantů i látek, jež přispívají k regeneraci buněk - vit. C, E, A, B, z prvků hořčík, zinek, 383

vápník, selen a draslík, pití zeleného čaje apod.) přidej duchovní léčebné prvky. Vždycky vyzařuj pro mozek a celou nervovou soustavu blahodárný pokoj. Buď smířen(a) s tím, co máš i právě prožíváš - i s tím, že Tě příbuzný (např. maminka) postižený Alzheimerovou nemocí nepozná: „A kterápak Vy jste?“ Pravidelně se obracej k prameni své víry a pokorně, avšak současně vřele za nemocného, o něhož se staráš, pros. Buď svící, od jejíhož plamene chytí stále zhasínající a unavený knot chorého. Pokorně a samovolně - vyzařovanou láskou - probouzej touhu prostě, skromně žít. Nechť z Tebe mocně sálá síla ducha, neboť ta je největší ozdravnou silou lidského těla i ducha.

„Alzheimer“ Tě potkal jako šance odpočinout si před vstupem do říše Ducha, kde Tě po „chvíli“ odpočinku, podobně jako po narození na Zemi, čekají jisté úkoly. Za pár let prach pokryje a zub času znehodnotí vše zevní a materiální, co jsi během života vytvořil, a zůstanou jediné vzpomínky na lásku, kterou jsi lidem rozdal. Moc Tě prosím, nezapomeň na to ! Ještě jsi mladý(á), ještě se můžeš vystříhat mnoha zbytečných chyb.

Parkinsonova nemoc

Tak ses třásl, abys mnohé získal a vše měl pod kontrolou. Tak ses snažil a marně kontroloval, aby jiní neobdrželi za stejnou práci větší odměnu než Ty, netrávili lip a honosněji svůj volný čas a dovolenou. Chtěl jsi mnoho a mnohého jsi také dosáhl. Ale stálo Tě to nervů, stálo Tě to sil.

Nyní tu zoufale stojíš, Tvé tělo sužuje nepříjemná nemoc, a přestože jsi v klidu, rozechvívá ho třes, který je nemilou vzpomínkou na minulé vysilující pracovní aktivity, „existenční“ obavy a strach (hlavně o děti). Chceš být zdravý. Odpověz si též na otázku, zda ses již zbavil neadekvátní chtivosti a upřímně sis přiznal: „Chyboval jsem, můj život byl většinou honbou za nedůležitým.“ Dokáže Tvá mysl alespoň nyní poslouchat potřeby těla, jež si žádá klid (který je Ti Parkinsonovou nemocí vlastně vnuceně dopřán) ? Dokážeš se alespoň v současnosti vzdát většiny toho, na čem Ti v dosavadním životě moc záleželo a lpěl jsi ? Když ano, pak Tvé vyhlídky na zlepšení zdravotního stavu jsou dobré. Myslíš-li si, že ano, a léčba Ti přitom úspěch nepřináší, pak klameš sám sebe. Setrvalý nebo horšící se stav Parkinsonovy nemoci Ti šeptá, že sis ještě v myšlenkách ponechal a v realitě využíváš hodně mysl zatěžujícího balastu, že neustalo spřádání nových plánů i lpění na dosaženém. Život Tě nemocí učí odpoutávat se od pozemských slastí i strastí a hledat radost ve vlastním nitru.

Parkinsonova nemoc je jedna z nejčastějších neurologických chorob. Má tři základní příznaky: svalový klidový třes (tzv. Parkinsonský tremor se liší od stařeckého třesu, který se zvyrazňuje při pohybu),

zpomalení pohybů - bradykinezi (v minulosti sis sice něco naddělal, ale nyní zase musíš kvůli své nemoci pokorně čekat) a zvýšené klidové napětí svalů - rigiditu. Rigidita nemocnému říká: „Připrav se, že se už nebudeš moci příliš spoléhat na ty, kteří Ti dříve velmi pomáhali. Tvé svaly začínají klást odpor pohybu a také Tvé nejbližší budou Tvé nastávající zdravotní potíže zatěžovat (neboť se ženou, za čím dříve Ty, a nemají ustavičně čas. Nyní již Tebe, podle jejich , vyhodnocení' už málo užitečného, nebudou tolik vyhledávat). Pokojně přijímej kratičké výluky svých svalů (pohyb chorého lze přirovnat k pomalému trhavému pohybu ozubeného kola), na něž jsi během dosavadního života hodně naložil. Smiř se s nastávajícím ochlazením zájmu většiny Tvých blízkých (k ,věčnému kolu starostí' se nechá dobrovolně, z lásky k bližnímu, přikovat málokdo)."

Klidový, na jedné straně převažující třes ustupuje při vůlí vyvolaném pohybu a mizí ve spánku. Naopak zesiluje se při stresu, únavě, pohybem druhé končetiny či vestoje (odpočíváš-li, není třeba, aby Tě tělo upozorňovalo na potřebu pokoje). Třes hlavy (která vždy věděla, za čím je výhodné jít, či naopak se nescetněkrát trápila tím, co jsi nebyl schopen ovlivnit) bývá vzácný. Hlavně jsi pracoval a leccos vytvářel horními končetinami, a proto nejvíce ony volají po lásce, jíž je pro ně „ničeho nedělání".

Člověka postiženého „Parkinsonem" trápí poruchy rovnováhy i pády, a tak preventivně zkracuje krok a šourá nohama (světsky aktivní jsi byl dříve, nyní můžeš být příkladný snahou o duchovní pokrok - svou pozornost obracej k pořadům v televizi a ke knihám, které Ti dodají naději, že lze překonat a vyléčit, o čem skoro všichni říkají, že je to nemožné).

Při chůzi chybí chorému přirozená souhra rukou, má sklony při stoji či chůzi „padat dozadu" (dříve bylo všechno lepší, dneska život nestojí za nic), či spíše dopředu (nedáš si říct, ani když jsi nemocný a stále o nepodstatné usiluješ - vyrovnej své rozumové a citové vnímání, neboť jedno z nich upřednostňuješ a druhé dost opomíjíš). Tendencí vychylovat tělo při chůzi dopředu chorý naznačuje: „Chtěl bych se sebou něco udělat, jenže vůbec nevím jak." Neví? Denně to mnohokrát slyšel a možná ještě od partnerky či partnera uslyší, ale rad nedbá.

Při jakémkoliv onemocnění od ramen nahoru (čili i hlavy, k nimž Parkinsonova nemoc patří) panuje v oblasti krku napětí a jsou oslabené svaly. Ztuhlý (a v jiné části ochablý) nebo napjatý krk vypovídá, že dotyčný je v určitých oblastech jednaní a myšlení velice tvrdohlavý, ani po mnoha prosbách, domluvách, či varováních neopouští své názory a má pocit, že ho svírají druzí, byť v mnoha případech sám sebe bičuje a vězní.

U některých nemocných se projevují kinetické krize - v zúženém prostoru, při změně směru či před cílem u nich dojde k náhlým pohybovým

blokádám: „Pozor, schody," nebo „Tohle sama nesejdu, drž mě," a proto mají (nedobrymi zkušenostmi pádů v názoru podporování) tendenci přidržovat se všeho a všude (např. dveřních zárubní či židle, kolem níž právě jdou). Kinetická krize je spojena s cupitáním a přešlapováním na místě (přitom se jedná o člověka, který si dříve věřil, zvládal náročné úkoly i dokázal se bujaře bavit). Krize pohybů končí překročením překážky.

Má-li lékařem naordinovaná dopaminová léčba pozitivní účinek (počáteční projevy Parkinsonovy nemoci se zmírní u většiny lidí), znamená to potvrzení diagnózy. Dopamin je neurotransmitter. Tato chemická látka zvyšuje krevní tlak (chuť do života) a slouží k šíření podráždění (v nervovém systému) či k vyvolání určité reakce (stah svalu, vyprázdnění žlázy). Léky dokážou zachránit velké průšvihy, které člověk ztropí, ale přesto jich ber co nejméně - či jinak: smysluplným smýšlením a jednáním přispívej k tomu, aby jejich účinek v těle byl pozitivní a jejich druhotné účinky se na organismu neprojeví.

Klasická léčba je vždycky omezenou pomocí, k trvalé pozitivní změně svého zdraví musíš udělat také něco sám. Lék na Parkinsonovu nemoc zeslabuje psychiku - po podání léku nebo před ním mívají někteří léčení křeče, na vrcholu jeho účinku mimovolní pohyby typu chorey (viz další odkaz) a občas se jim zdají děsivé sny. Účinnost podávaných léčiv se navíc časem snižuje. Až člověk v žádném předmětu ani v žádné osobě štěstí své nehledá, teprve tehdy ho může (v Bohu) naléznout.

Pro Parkinsonovu nemoc je typická mikrografie - nemocný při psaní zmenšuje písmo, až se stává nečitelným, a občas ani nedokončí řádek. Možná cítí nelehkou budoucnost a zmenšování písma vyjadřuje jeho duševní schoulení se kvůli strachu - „veselka" ho rozhodně nečeká.

„Parkinsonik" je ze svého stavu nešťastný. Pomalost pohybů a samovolné pohyby mu ztěžují běžné situace (např. je „brzdou" u pokladny v samoobsluze, obdobné zažívá v restauraci a mívá stavy, při nichž nemůže zvednout nohu a pohnout se z místa). Navíc na jeho obličeji zvolna „zmrzne" mimika (což je projev vnitřního zoufalství, proti němuž nic aktivně nedělá) a jeho mastnější pleť i vyšší slinění též přitahují nepříjemnou pozornost zvědavých lidí. Za málo hybným obličejem se obvykle skrývá velmi inteligentní člověk. Stavy chorého přibližuje následující příměr: kráčíte vedle sebe po pevné zemi, jenže člověku s Parkinsonovou nemocí se zdá, že jde po tekutém písku či ponořený po kolena ve vodě - jeho pohyb je oproti zdravým lidem výrazně obtížnější.

Miluj bližního svého jako sám sebe - čili nežeň se za něčím, co může udělat stejnou, nebo dokonce větší radost někomu jinému, a zároveň si i Ty (např. unavená maminko) dopřej stejných (morálně a mravně

neposkvrněných) radostí jako druží (Tvé děti). Poklady ukládej ve své duši a duchu. Rozmnožuj opravdu cenné, abys až Ti začne na dveře klepat stáří, nepoznal ponurou stránku lidského života a zdraví.

Každý člověk si nese prapor, který už z dálky ostatním signalizuje, kdo se s ním blíží a jaký charakter dotyčný má. Necht' Tvůj prapor je zářivě oranžový, žlutý či nejlépe nádherně bílý. Žij v pokoji a svými myšlenkami, řečí i skutky cti lidi, život i Boha.

Chorea

Součet duševních zmatků, širokého pracovního záběru i četných zájmů způsobil, že po (obvykle) revmatickém onemocnění u Tebe propukla chorea, což je nervová porucha s mimovolnými rychlými pohyby obličeje, rukou, ramen apod.

Také Tví předkové měli k hektickému jednání sklony. Nedokázal sis z jejich dědictví vybrat a žít pouze to pozitivní a balastu i neblahých tendencí se vzdát, a tak u Tebe propukla Huntingtonova nemoc, což je vážná chorea projevující se ve středním věku, která je doprovázena demencí.

Se vzrůstem ega rostou i projevy chorey minor („tance svatého Víta"). Většinou dospívající dívka začne po prodělané revmatické horečce dělat spoustu grimas, neúčelných pohybů a také se zhorší její písmo. Nemocí doznívá minulost - že se v jednání nemá „divočít", to si postižená dobře zapamatuje. Prognóza vyléčení či výrazného zmírnění chorey minor je dobrá (takové štěstí ale nemá osoba s Huntingtonovou nemocí, která je zatím nevyléčitelná).

Všímej si vnitřní krásy lidí a některé jejich zevní projevy přiměřeně opomíjej. Neboť vnitřní krása ukazuje, nakolik se už člověk otevřel lásce; jeho konkrétní skutky jsou hodně poznamenány tím, čemu se ještě nenaučil. U jiných pozoruj jejich klady, úkolů k řešení máš sám dost, tak si jich nepřidělávej „natahováním" nových ze života jiných lidí. Vnitřní život předřaď před zevní projevy a možnosti, jichž se Ti nabízí bezpočet.

Neuróza, neurastenie, hysterie, fobie, obsese

Neuróza je duševní porucha, při níž lékař vyšetřením viditelně podrážděného člověka nezjistí žádné zjevné poškození mozku, a přitom je myšlení, jednání, vnímání i citění jeho pacienta narušené (avšak nedegraduje ho jako u psychóz).

Neurózy lze orientačně rozdělit podle subjektivních a zdravotních potíží na neurastenie (téměř trvalé vyčerpání, slabost), emočně labilní čili

hysterie, na úzkostné a panické stavy, depresivní neurózy (chorý je smutný a všechno vnímá pesimisticky), fobické neurózy (fobie, úzkosti z konkrétních věcí a situací, hypochondrie) a obsedantně kompulsivní poruchy.

Neurastenie je souhrn duševních a tělesných příznaků, pro něž je charakteristická tzv. dráždivá slabost. Neurastenie je součástí neurózy. Projevuje se střídáním podrážděnosti a únavy (musíš se rozhodnout, který přístav je Tvůj domovský, zda hodláš směřovat k dobru, či si budeš jeho popíráním i konkrétními skutky tento život, případně i další zrození svého ducha komplikovat) a bolestmi hlavy (rozum zaměstnávej na „zkrácený úvazek“ a v době jeho odpočinku projevuj své ušlechtilé city a lásku, z níž jsi utkaný). U neurastenie se dále objevují poruchy soustředění (co máš vědět a za čím je vhodné jít, k tomu Ti Pravda dopomůže a zároveň Tě bude chránit před chybnými kroky - třeba tím, že Tvůj mozek krátkodobě utlumí) a nespavost: „Co Ti nejde, to se ve většině případů nemá stát, či nemáš mít - nic dobrého by Ti nepřineslo. A neřeš, co Ti nepřináleží a co nemáš moc změnit - jsi minoritní vlastník (třeba své „špatně“ provdané dcery), jenže chováš se, jako bys držel(a) sto procent jejích akcií. Večer si připomeň, že ráno je moudřejší večera, a alespoň sama (sám) sobě popřej dobrou noc (např. žije-li žena sama, či je-li partner(ka) nutně mimo domov).“

Hysterická neuróza bývá následkem dlouhodobě neuspokojivé situace, doprovází ji sebelítost a primitivní chování. Když na Tebe dolehne tíha života, je přirozené, že se chceš zachránit a „kopeš nohama i mácháš rukama“ kolem sebe. Avšak krátkozraké je vidět příčinu nezdarů v jiných - Tvým úkolem je naučit se „postavit“ k jejich nedostatkům a často nevybíravému chování. Obecně má hysterie, její záchvat, hysterická reakce (na drastický zážitek), či hysterická psychopatie, která je spojená se značnou prolhaností, intrikánstvím a předstíráním, duchovní kořeny buď ve velké chtivosti, nebo ve stejně velkém zoufalství přetížené osoby, která mnohým lidem nedokáže klidně říct: „Neudělám to, protože tohle nemám plnit já, nýbrž, promiň mi upřímnost, Ty.“ Hysterkami posměšně nazývá hodně mužů své (jim často „hubující“) ženy. Ač zlostné vytýkání ženy manželovi není dobrá cesta (a je velkou chybou), měl by se manžel své paní omluvit, jestliže ji nazve v opětovaném záchvatu negativních emocí hanlivě hysterkou. Ke správnosti omluvy nahrává i fakt, že drtivá většina žen je „hysterická“, poněvadž už fyzicky a psychicky nemůže, ale zároveň se nedokáže svých představ o rodinném životě a chodu domácnosti vzdát a vehementně je prosazuje.

O depresích pojednává následující odkaz. Nediv se, že máš deprese. Zaséváš-li se slovy: „Stejně z toho nic dobrého nebude,“ proč se začas rozčiluješ a vzápětí propadáš beznaději, že tomu tak opravdu je a vůbec se Ti nedaří. Na co myslíš, to rovněž tvoříš. K čemu se často obracíš, to velmi posiluješ.

Fobická neuróza bývá doprovázena nadměrnou úzkostí a strachem z konkrétní situace. Lehce se řekne: „Všechno je možné pro toho, kdo věří," avšak nastolit takovou víru dokázalo v dějinách lidstva pouze pár jedinců. Dostane-li se člověk „do spárů klamu", obvykle bez duchovní pomoci svých nejbližších se z nich nedostane. Kdykoli si vzpomenete na svého syna postiženého agorafobií (strachem z otevřených prostranství, opuštění domova a cestování hromadným prostředkem), nechtě Vám hlavou proletí: „Bože, prosím, ochraňuj a ved' mého syna." Pro lidi, kteří naslouchají skoro výhradně rozumu, je tato rada hloupostí, ale kdo už něco prožil, ten ví o její síle své. Fobii může mít člověk ze tmy a uzavřených prostor (je pochopitelné, že máš klaustrofobii, jestliže Tě někdo nevědomky před pěti sty lety zamkl ve sklepení, v němž Tě za měsíc našli mrtvého), z nožů (možná Tě někdy mučili a noži Ti rozřezávali kůži i svaly), nebo ze své ekonomické situace (umírat hladem nikdo nikomu nepřeje, ale Ty jsi takto možná někdy zemřel) apod.

Někdy je součástí neurózy hypochondrie - nadměrná a nepřiměřená starost o vlastní zdraví. Drobné obtíže jsou vydávány za projevy vážných onemocnění. Ovládne-li citlivého, o „duchovno" se zajímajícího, avšak na jeho možné negativní projevy málo připraveného člověka jiný duch, který pozornost nemocného koncentruje na zcela nepodstatné a jeho vjemy zkresluje, výsledkem často bývá lidský život „v troskách".

Obsedantně kompulsivní poruchy jsou neurózy, u nichž se objevují obsese - nutkavé myšlenky či jednání. Někdy bývají obsese pro zasmání, například první slova Vaší babičky, pokud k ní přijdete na návštěvu, jsou: „A první si běžte umýt ručičky, máte je špinavé." Někdy jsou obsese velmi závažné, třeba z nutkavého strachu před bacily si člověk opakovaně myje ruce až do sedření kůže, nebo nedokáže odejít z domova pro opětovné kontrolování: „Zhasl jsem ? Musím se vrátit do bytu, nevypnul jsem plyn !" „Pane vedoucí, přijdu později, zapomněl jsem zamknout," volá nemocný do zaměstnání, přijde k bytu a zjistí, že zamknuto je. Ale jak sjede výtahem do přízemí, už zase pochybuje a vrací se kontrolovat, jestli neuzamčeným bytem nevystavil pozvánku zlodějům.

Chceš znát důležitost předchozího ? Neurózami trpí podle odborných odhadů v ekonomicky vyspělých zemích minimálně třetina populace. Časté neurózy doprovází celá řada přátel - nejvěrnějšími jsou poruchy vylučování stolice, moči, bušení srdce a impotence (viz příslušné odkazy). Společným vládcem rodiny neuróz je strach, královnou chamtivost, synem sobectví a dcerou touha po dokonalém zvládnutí právě konaného.

Čím méně Ti ke štěstí postačí, tím šťastnější budeš. Čím méně Ti ke štěstí postačí, tím psychicky odolnější a tělesně zdravější budeš. Buď Čist, Bohu, lidem i sobě moudře služ a Temnota ani její nohsledi nebudou mít nad Tebou žádnou moc.

Deprese, víra

Živnou půdou pro deprese (a většinu duševních chorob) je zklamání. Rozdíl mezi vlastním záměrem i očekáváním a (pozdější) realitou vnímá většina lidí jako svou porážku. „Byl jsem neúspěšný, dnešní den se mi nevydařil.“ Není možné, aby život byl jen „růžový“. Není ani vhodné, aby byl procházkou, během níž bychom slyšeli nádherné zpěvy ptáčků, po duši nás hladily múzy, všichni lidé by byli s námi spokojeni, chválili nás a vysílali k nám jediné lásku. To je vize, za níž máme jít, k níž se máme stále přibližovat. „Růžový“ život po svém úplném prozření nezažívá ani „dokonalý“, v Poznání trvale žijící člověk.

Kromě dnů prozářených pohodou, radostí a úctou druhých nás musí v životě potkávat složitější situace a křížovatky, máme s druhými lidmi „sehrávat“ i obtížnější partie, jež nejlépe prověří momentální míru našeho lidství. Své životní trable řešíme individuálně v souladu s vyspělostí vlastních názorů, podle svých fyzických a duševních schopností. Nepovede-li se nám něco, není to tragédie, ale normální jev. Vždyť i skokan do výšky má na každé (postupně narůstající) výšce laťky dva opravné pokusy.

Nauč se reálně hodnotit, čeho jsi schopen, a co zvládneš. Co Tě potkává, to se snaž vidět optimálně, jiní Ti k tomu budou pomáhat. Vždy si zachovej určitý nadhled, ne aby ses okamžitě, bezhlavě a ze všech sil zavrtil do problému, který se před Tebou právě objevil. V drtivé většině případů nebývá tento přístup ku prospěchu věci. Bez patřičného tréninku se nikdo nepřihlásí na start maratónu. Kdo tak učiní, ten v jeho průběhu zkolabuje či závod vzdá. Tvým maratónem je život, vyplnil jsi přihlášku, ale netrénuješ.

„Výbuch psychiky“ depresí (či mnohem vážnějším duševním stavem) je přirozeným následkem toho, že chceš něco udělat, jenomže přitom nesprávně vyhodnotíš své možnosti. Jakou šanci na úspěch má novomanželka, která se doposud sporáku úspěšně vyhýbala, zkušenosti má jen s mikrovlnnou troubou, v níž si občas ohřála maminkou připravené jídlo a která se rozhodla na první oběd v manželství připravit španělské ptáčky s rýží? Jak skončí člověk, jenž se pustil do hledání smyslu života a místo od sebe a očišťování svých myšlenek i chování začne tím, co se mu jeví jako zajímavé - např. uváděním do hypnotických stavů a minulých životů, snaží se rozmlouvat s duchy a své „hledání“ doplňuje pravidelnými návštěvami několika kartárek? Kdyby jeho počínání pozoroval docent Chocholešek, známý z filmu „Jáchyme, hoď ho do stroje“, už by si mnul ruce, že brzy získá dalšího pacienta. Mnoho (zprvu dobře to myslících) lidí si svůj život i atmosféru doma zkomplikuje tím, že zcela nepřipravení, duchovně ještě velmi „zablácení“ vtrhnou do světů a životů, které by jim svůj obsah a případně poučení (půjdou-li

správným směrem i tempem) nabídly samy ve vhodný čas. Trpíš-li v poslední době častějšími depresemi, projdi si zběžně uplynulý rok a rozjíměj, zda sis na ně nepřipravil těsto sám jistým neuváženým rozhodnutím či scestným pohledem, a najdeš-li ho, zvolna ho naprav (rázná řešení psychice nesvědčí a v lidských duších nadělají hodně škody).

Máš-li právě depresi, Tvá duše je v kompresi. Dýchat vůbec nemůže, kdo jí asi pomůže? Deprese je duševní stav plný hlubokého smutku. Deprese bývá reakcí na nepříjemné události a může být součástí neurózy či psychopatie. Endogenní deprese vznikají bez působení vnějších okolností uvnitř lidské mysli. Depresemi trpí hlavně melancholici - lidé pořád smutní a se sklony ke sklíčenosti. Trudomyslnost postiženého ovlivňuje i počasí - endogenní deprese jsou jako mlhy, neboť se nejvíce objevují na podzim a na jaře.

Ve výrazu tváře člověka, na něhož „sedla“ deprese, se odráží zármutek a pocit beznaděje. Postižený se vyhýbá členům rodiny i přátelům, zanedbává svůj vzhled a zapomíná na to, co pro něho bývalo dříve zdrojem potěšení, čím si pravidelně (morálně a mravně) „dobíjel baterky“.

Depresí sklíčená osoba hůře usíná, budí se v noci a není schopna „dospat rána“. Je-li dotyčný založením spíše pasivní, má sníženou chuť k jídlu, trpí zácpou, a často ke svému zděšení hubne. Naopak jedinec s povahou bojovníka mívá sklony při smutku provádět „inventuru v ledničce“ a tloustnout (blíže viz str. 266, 102).

Ztráta víry, že svět je krásný a lidé dobří jsou, vyvolává ztrátu výkonnosti i blokuje přísun energie. Je-li mysl klidná a optimistická, je dobře „na vše připravená“. Co lze podle rozvážného a přirozeně pozitivně myslícího člověka lehce udělat, o tom jedinec v depresi říká: „To nelze zvládnout.“

Je-li depresemi trpící osoba starší, vkrádají se jí do hlavy myšlenky na těžká onemocnění, či dokonce na smrt.

Podle lékařů a jimi zmapovaných pochodů v lidském organismu jsou podstatou deprese poruchy neurotransmiterů v mozku (hlavně nedostatek noradrenalinu a serotoninu). Mnohem lip než neurotransmitery ovlivníte duchovní příčinu deprese, jíž je odvržení víry. Vírou přitom není míněno dogmatické a v praktickém životě pošlapávané vyznávání Boha. Vírou nutnou k vyléčení depresí je chápána víra v základní pochody v přírodě, dění ve světě i v lidském životě. Člověk ovládaný depresí nevěří, že zítra vyjde slunce a vysuší (deštěm vnitřních slz, které zůstaly druhým lidem skryty) právě vzniklé kaluže, ač dotyčný už pětkrát v různých předpovědích počasí slyšel a četl, že zítra má být skoro jasno a velmi teplo.

Každý člověk má svoji oázu, do níž, když je žíznivý a znavený, se chodí napít životadárné vody (lásky) a odpočinout si. Člověk je tvor družný, základní jednotkou jeho života je pár, a tudíž většinou onou zmiňovanou příjemnou oázou bývá jeho manželství a domov. Zde získává nové síly, pookřívá, ale někdy i pláče. Manželství je strom lidské lásky. Když větve stromu jsou zlámány, málokterou lze napravit tak, aby opět rodila. A proto si vař svého partnera a buď vnímavý k jeho radám. On je Tvůj největší životní rádce a ochránce. Jestliže jím nabízenou ochranu odmítáš a jeho rady jsou pro Tebe bezcennými slovy, pak partnerova láska uvadá. Partner ze všech lidí, které kolem sebe máš, nejlíp vidí a chápe Tvé problémy, snaží se Ti je ulehčit a již mnohokrát Ti pomohl vyřešit četné svízele.

Kdo k sobě není láskyplně přísný, nedrží se správných zásad, je málo aktivní i důsledný, ten během života vytvoří málo smysluplného a nedojde ke štěstí. V úspěch nevěřící, depresí sevřený člověk vše brzy vzdává, a tak se málokdy dočká vítězného konce svého dílčího zápasu se životem, jenom zřídka uvidí cíl a obdrží duši těšící vavřínový věnec. Potom, poražen a rozčarován v podstatě vlastním nezvládnutím života, nařiká ještě víc, a koho potká, tomu si na svůj těžký úděl stěžuje, čímž si deprese umocňuje.

A zase to přišlo. Název tohoto odkazu byl jasný: „Deprese“, ale v okamžiku ztišení se na začátku jejího psaní přibyla druhá část názvu - víra. Opět jsem se přesvědčil, že tuto knihu nemohu „vymyslet“ a nepíši ji sám a uvědomil si, zeji mohu Otci pouze zkazit. Máš-li právě depresi, Tvá duše je v kompresi. Dýchat vůbec nemůže, kdo jí asi pomůže? Věř v dobrotu lidí, věř v krásu života, byť obojí bude čtenými událostmi velmi nahlodáváno. A také věř, že nad sebou, kolem sebe i v sobě máš velkou ochranu silného a moudrého Pána, tím spíše, když se k němu vědomě ve svých souženích obracíš a jeho rady posloucháš. Láska vždy zvítězí, ale aby se tak stalo, musíš Láске pomáhat.

Následkem odvrácení se od Lásky je logicky příklon k pánu Temnoty, který každému člověku nescetněkrát v životě našeptává: „Ty jsi tvůrce a vládce,“ nebo naopak: „Nedokážeš to, nemá to cenu, vzdej to.“ Neposlouchej ho !

Lidé ovládaní depresí vidí dobře chyby druhých (a to i v době hlubokého smutku), avšak svých si příliš nevšímají (ani když tísnivé stavy na několik hodin vystřídá dobrá nálada). K depresím tíhnou lidé (více ženy), kteří na sobě nepracují, rady druhých vůbec neposlouchají (natož aby se z nich a následků svých chyb poučili) a poté jsou „zničení a vyřízení“ ze svých životních nezdarů. A když už i jejich partner (partnerka) nemůže, marné „stavění manželky (manžela) na nohy“ skoro vzdá a začne se věnovat svým zálibám, stěžuje si deprese stíhaná žena (stíhaný muž) ostatním, že ji (ho) životní protějšek nechápe a nepomáhá jí (mu).

Prožíváš-li v partnerském vztahu, či na pracovišti noc, tak neochvějně věř, že skončí a přijde po ní den. Aby se tak stalo a Tvůj život se pozitivně změnil, musíš se sám pohnout z místa (čímž Ti neradím, že se máš rozvést či dát v zaměstnání okamžitě výpověď- to jsou skutečně mezní a z hlediska věčnosti obvykle ne moc zdařilá řešení). Někdy k vyhoupnutí sluníčka na oblohu Tvého života postačí změna Tvého pohledu na to, co Tě právě potkalo a co řešíš. Spoléhej hlavně na vlastní síly a pomoc jiného člověka ber jako dar. A podle toho si této pomoci važ.

Velký a duchem vyspělý je člověk, který odpouští rány, jež dostává od jiných, nadále si jich váží a pomáhá jim. Trpí-li Tvůj partner(ka) depresemi, nikdy nevzdávej boj za jeho obrození. Znovu a znovu zvedej jeho i své sebevědomí a spojíte síly při hledání optimismu a pěkných zítřků. Co pro druhého učiníš, to bude jako klad připsáno i Tobě. Ruku v ruce se svým partnerem či partnerkou, s láskou na rtech, v srdcích i dlaních kráčejte společně životem. A přijde-li do Vašeho života bouře, několikrát denně si otevři knížečku s podtitulem „pomoc stále při ruce“ („Tobě“). Jednou jsem to učinil za Tebe a přečetl si č. 807: „Ponoř se vzhůru.“ Její myšlenky Ti pohled na život zaručeně prozáří a moudrost Ti dodají.



Na vše buď připraven, se vším buď smířen. Dávej mnoho, očekávej málo. Buď jako strom, který přes malou péči dává hojnou úrodu. Tvoje myšlení ať Ti dopomáhá ve vhodné formě rozdávat, co cítíš svým srdcem. Receptů na štěstí je mnoho, avšak solí i cukrem každého z nich je čistá, nesobecká, obětavá a nic nečekající láska. Buď sloupem, o který se mohou druzí opřít. Buď studánkou poznání, z níž mohou žízniví pít. Buď teplým sluncem, jež probouzí ve všech život. A k tomu všemu nechť Ti pomáhá Tvé myšlení, rozum a pevné nervy.

VZNIK ŽIVOTA, LIDSKÝ VÝVOJ, SMRT

Vznik života, těhotenství - porod - předškolní léta, dětské nemoci - dospívání, adaptabilita dětí - zakládání rodiny - intimní život - děti dětí - úcta ke stáří - bezmocnost - život minulý, současný a budoucí - smrt.

Každý člověk si po celý svůj život pamatuje Podstatu, z níž přišel na tento svět. Uvědomuje si ji jako dítě, které z duchovní dimenze bytí teprve nedávno odešlo a mnohé z ní ještě jistou dobu po narození vidí. Obvykle nejslaběji vnímá člověk svůj duchovní domov na vrcholu svých tělesných sil. Kolem „čtyřicítky“ si většina dospělých pouze občas připomene, že má základ v hloubce nitra a svých citů a k Otci se přimyká jen ve snech. Vzpomínky na říši Ducha bývají četnější ve stáří, kdy ustává fyzická aktivita člověka, pomalu se blíží čas odložení těla a návrat do duchovní dimenze.

Vzpomínka na království Ducha je někdy příjemná, ale leckdy hodně bolí - to podle toho, jak duch právě žijícího člověka dosud konal. Člověk cítí, jaký osud i budoucnost ho čeká; vždyť mnohdy svými názory a činy proti jeho možnému vývoji a těžkostem vehementně bojuje.

Vznik života, těhotenství

Život povstal z Ducha. Působením duchovních sil se rychle rotující energie kumulovala, docházelo k jejímu zhmotňování a utváření různých výtvarů, které lidé běžně vidí a mohou si ohmatat. K vlastní škodě většina z lidí považuje materii a její ztvárnění na Zemi za jediný existující „živý“ svět a dosažení materiálního prospěchu za jediný vskutku cenný výsledek své činnosti a za hlavní smysl života. Na první pohled mají pravdu, vždyť dům, který postaví, zdědí jejich děti, ale po nich se „slehne zem“.

Každý nový život má povstávat z Ducha. Sice se tak děje, a to i v případech nechtěného oplodnění ženy (při náhodném intimním styku, jímž vyvrcholilo pudové vzplanutí dvou lidí, či při znásilnění), ale nový život má být počínán vědomě a přiměřeně plánovaně. Početí má ovlivnit moudrost a vůle dvou citově nádherně provázaných a upřímně se milujících lidí.

V současnosti přání mít potomka často nepředchází početí. Je hodně skutečnou láskou nenaplněných tělesných styků, z nichž neočekávaně povstává nový život, byť užívání hormonální antikoncepce ženami počet „nechtěných“ oplodnění (za cenu zásahu do přirozených pochodů v jejich těle) výrazně snížilo (viz str. 171). Co je k dobru daného člověka (někdy to může být život svobodné matky), to se „řízením osudu“ stane. Vždyť podobné jako srovnání velikosti mravence a slona je srovnání našich sil

a schopností s běžně neviditelnými duchovními silami, které nám pomáhají i různými zkouškami nabízejí naučit se prospěšnému.

Dnešní populaci chybí více odpovědnosti za vlastní konání, touha být lepší, hodnější a milosrdnější ke svému okolí i její trpělivé uskutečňování. Lehkovážně a prostopášně se chovají zejména muži, avšak nic není od svého okolí izolováno, a tak i hodně žen (tím, jak myslí a konají) putuje příjemnými, jenže duchovně chybnými cestami. Mnohé ženy podléhají mužským nárokům (např. už zmiňovanou hormonální antikoncepcí), jiné žijí bez víry v dobrou budoucnost a snadno podléhají strachu, další se mužům blíží svým chováním, houževnatostí i „tahem na branku“. Správný ani není smutný ústup do pozadí, ani plány nabitý život se ztvrdlým srdcem.

Nyní se rodící děti, které jsou vychovávány uprostřed konzumní společnosti, a v materiálními statky ovládaných rodinách, získávají velké sklony k chybnému (obvykle pragmatickému) jednání. Kéž by každý pár přistupoval k intimnímu styku a možnému zrodu nového života vždy s láskou i úctou k partnerovi a přál si narození dítěte, které svým chováním a citem prozáří okolí a duchovně pozvedne společnost. Kéž by v okamžiku početí budoucí rodiče splynuli nejen tělesně, ale i duševně.

Budoucnost, do níž patří i zdravé, či nemocné dítě, si člověk vytváří mnohem dřív, než se svým partnerem počne potomka. Životní styl mladého člověka má obsahovat smysluplné, jeho duši obohacující touhy a jeho přání i aktivity mají být filtrovány a zasypány láskou. Láska Tě varuje od jednání, které začas přinese problém. Láska je úcta k těm, s nimiž žiješ (rodiče, sourozenci, partner, prarodiče), pracuješ, přáteliš se či je „náhodně“ potkávaš. Láska je vážení si potavy, již v klidu, ve vhodném složení a s jistým vnitřním díkem jíš. Láska je radost z každého nádechu a nového dne. Myšlenky i skutky duchem zralého člověka vůkol hladí, neboť dotýčný se stále očišťuje od zbytečných aktivit a přání, nesrovnává se s jinými - pokleslou mluvou i jednáním, kouřením, či vyesedáváním u sklenice piva.

Chceš-li mít krásnou budoucnost a zdravé děti s dobrým osudem, tak si važ jiných lidí, viz v nich to pěkné a pomáhej jim jak s jejich úkoly, tak s udržováním dobrého psychického stavu a nenásilně je ved' k duchovnímu růstu. Važ si i sebe a pokorně si uvědomuj svou důležitost pro tento svět. Neboť jsi-li fyzický vyspělý natolik, že můžeš zplodit dítě, nejsi již malý, bezvýznamný tvor závislý na rodičích, ale dospělý jedinec s ucelenou představou o životě. Své názory na život si léty doplňuj a pozitivně pozměňuj. Chceš-li mít krásnou budoucnost i zdravé děti s dobrým osudem, tak k tomu buduj potřebné základy již od mládí (zvolna od svých dvanácti a cílevědomě nejpozději od osmnácti let). Spolehlivou cestou ke štěstí je slušné chování ke všem lidem a dodržování pravidel dobro morálky i mravů. Příkladné jednání doplňuj (a tím i podporuj) vhodnou, především rostlinnou, stravou a moudrým výdejem fyzických sil. Moudře a přitom radostně překroč práh samostatného života.

K nezapomenutelným chvílím patří okamžik, kdy se žena a pak i její partner dozví, že počali nový život. Dříve bylo obvyklé, že v této době byli již manželé, dnes je to výjimečné. „Staromódní“ začátek intimního soužití zamilovaných „až po svatbě“ je záměr spíše vhodný a vztahu neublíží.

Ne vždy je nový život vítán. Kde zárodek člověka vznikl bez přítomnosti lásky (při nezávazné „relaxaci sexem“), tam dotyční často odmítají přijmout, že počali dítě. Jeho narození se jim nehodí, vůbec s ním nepočítali. S daným partnerem či s partnerkou jenom flirtovali, „užívali si života“ a nyní tohle ! Z úst vylétne: „Běž na interrupci,“ nebo: „Nechám si to vzít.“ Interrupce - již při vyslovení tohoto slova slyší vnímavý jedinec pláč umírajících. Umělé přerušování těhotenství, ukončující těhotenství do 12. týdne (tzv. miniinterrupce zhruba do konce 8. týdne), je činem, jenž ovlivní nejen bytí nenarozeného ducha, ale i jisté úseky budoucnosti ženy, která umělé přerušování těhotenství podstoupila, i mužů a žen, kteří ji k němu naváděli.

Nic není náhoda. Jsi-li neočekávaně těhotná, či máš-li být zčistajasna otcem, tak se má někdo narodit a přijít do života, jenž bude pro Tebe i pro něj těžší, ale má - a Ty teď uvažuješ, že mu to neumožníš. Asi víš, kolik žen i mužů naopak marně touží po dítěti, a ač plní, co jim lékaři i známí poradí, stále se jim nedaří děťátko počít. Mezi oběma skupinami (těmi, kteří děti lehkovážně odmítají, a těmi, kteří po nich prozatím bezvysledně touží) je vazba a souvislost, rozdělená desítkami až stovkami pozemských let.

Rozjímej o tom, co je napsáno v předchozích odstavcích - třeba objevíš v hloubce svých, z ticha vyvěrajících myšlenek nový pohled na to, jak se máš rozhodnout. Možná s jejich přispěním skloníš hlavu a přijmeš počaté dítě (i jeho matku, již skoro neznáš, nebo i jeho otce, který Ti nyní jako vhodný partner na celý život nepřipadá). Třeba přijmeš své nynější „omezování v rozletu a nucení usadit se“ a pochopíš i jeho klady. Duchovně si ulehčíš, přijmeš-li důstojně následky svých lehkovážných činů.

Kdo je neplodný (má neplodnou choť či manžela) a chová se mravně, morálně, a neodsuzuje ty, kteří pod tlakem okolností, kvůli vlastní slabosti, či svou nečitelností, zvolí možnost potratu, ten láskou pomalu smývá rány, které kdysi způsobil jiným. Když se obrátí k Lásce i přímo - myšlenkami a prosbami - možná svou touhu po dítěti naplní, byť logika a lékař říká: „Vy nikdy nebudete mít vlastní dítě, z lékařského hlediska je to nemožné.“ Kdo příčiny svého životního kříže pochopí, toho kříž je rázem lehčí a někdy je pro něho již zbytečný. Všechno je možné pro toho, kdo Věří a Žije.

Mnohé ženy, které nemohou otěhotnět či donosit dítě, zevně pláčou a duševně moc trpí, když se neudrží (podle těhotenské testy) oplodněné vajíčko v jejich děloze a při (např. o týden) zpožděné menstruaci z jejich těla odchází. Nebudte smutné - možná je to dobré. Ještě asi nenadešel správný čas, abyste měly dítě, třeba jste dosud oba k rodičovství nedospěli, či jste asi dosud nesmyli ze své minulosti vše, co brání početí dítěte.

Někdy je mladá dívka či žena, která mravně pochybila (např. měla vztah s ženatým mužem, či mimo manželství), její vina odpuštěna. Oplodněné vajíčko (někdy, aniž žena ví, že je těhotná) odejde z její dělohy při menstruaci, která se o pár dnů zpozdí. Někdy k tomu přispějí „velké nervy“, jež neočekávané otěhotnění (hlavně mimo manželství) doprovázejí.

Možnost koncepce (početí, oplodnění) se snaží zrušit antikoncepce. Vhodná, biologické pochody v těle ženy neovlivňující, antikoncepce může být využívána. Manželé si mají (podle svých, láskou i citem naplněných představ) přiměřeně příjemně „užít“ i své tělesnosti a laskat se navzájem. (Budou-li v životě značně chybovat, tak si své tělesné schránky „užijí“ nepříjemně ve vyšším věku - hlavně při bolestech kolen, kyčlí či páteře.)

Přiměřenou antikoncepcí doplněný intimní styk, jenž vyhovuje oběma partnerům jak četností, tak i způsobem, není hřích. Tělesné spojení muže a jeho ženy, naplněné od prvních náznaků až za vyvrcholení láskou a souzvukem dvou duší, je studnicí, z níž se milující lidé navzájem občerstvují.

Vhodná antikoncepce neovlivňuje negativně tělo a ani mysl člověka. Mezi vhodnou antikoncepcí proto rozhodně nepatří různé hormonální tablety, nitroděložní tělíka a ani přerušovaný styk (v okamžiku, kdy se v druhém rozpouštíš, trháš vazby tělesných i duševních prožitků a odcházíš). Při intimním styku by se neměla nikterak omezovat žena! Přece do půdy, na níž ještě bude cenné pěstováno (je jedno, že třeba až v příštím životě), neliješ jedy ani neházíš odjinud kameny. Z duchovního pohledu nejsou vhodnou antikoncepcí ani antikoncepční tělíka. A také dojde-li při ejakulaci k výronu semene mimo ženu, má zase žena „více práce“.

Jestliže se manželé chtějí „pomilovat“ ve dnech, kdy je žena plodná, tak nechť se omezuje muž (prezervativem). Jinou možností, jak se mohou těšit „ve dne vzájemným povídáním a večer ‚bezpečným‘ milováním“ je sledování menstruačního cyklu ženy a „přesunutí“ intimního soužití na dny, kdy je pravděpodobnost oplodnění minimální. Tyto dvě zmiňované antikoncepce jsou duchovně přijatelné - neposkvřňují lidské tělo a víceméně ani ducha. Prezervativ omezuje a zjemňuje sílu, s níž manžel do své manželky vniká. Zároveň jeho používáním muž „šetří“ ženino tělo i pokořuje své hrdé, avšak velmi chybuje „já“. Styk bez ochrany v době, kdy je žena více citlivá i naplněná žádostí splynout se svým mužem v jedno tělo, je pohlazením pro oba partnery. Sice méně častým, jelikož intimní styk je možný jen v jisté době, ale i to má své kouzlo. Važ si intimních chvil prožitých se svou ženou či s manželem a jejich četnost odměří láskou. Pak nečekaných zpráv a neplánovaných oplodnění bude méně a následných lidských chyb i bolestí bude tento svět ušetřen.

Dozrávání plodu v těle ženy patří k nejsvětlejším úsekům v soužití dvou lidí. Ozve-li se dítě prvními pohyby, tehdy se jeho duch trvale spojil s novým

tělem a prvně se jím projevil. „Jsem tu a již nejen skrytě v Tvé blízkosti jako dříve, ale už v Tobě, a netrpělivě čekám, až spatřím světlo světa," říká prvními pohyby malý poklad, který je ukrytý v bříšku mámy.

Vírou, že vše ve Vaší budoucnosti bude dobré, vzájemnou láskou a vhodnou přípravou na příchod potomka dáváte nejlépe ještě nenarozenému děťátku znát, že život, který ho čeká, bude krásný. Ničeho se nebojte. Každá budoucí matka má velkou duchovní ochranu a je jí shůry moc pomáháno. Lásku a příliv sil, které pro život svůj i ještě nenarozeného dítěte dostává, si může narušit jedině sama zbytečnými obavami.

V těhotenství měj víru ve šťastnou budoucnost ještě silnější než jindy, neboť svým optimismem, či nevírou ovlivňuješ ne jednoho, ale dva tvory. A ten menší je moc citlivý a zároveň bezbranný - větší a déletrvající obavy matky se na jeho zdraví projeví (např. „slabší" imunitou dítěte).

Bez nového života by ustal vývoj na naší planetě. Vymřeli by lidé, zvířata i rostliny. Život je dar a povstal z ducha. Duchovní dary a projevy jsou nenápadné, ale svým přínosem přitom velice cenné. Jimi obdarovaný člověk si je oslabuje sám, jedině on může shůry dané zavrhnout (např. nesprávným jednáním si komplikovat život a ničit si zdraví).

Nejčistší duchovní síla je upřímná, srdcem dávaná láska. Když žiješ a dáváš takovou lásku jak před početím, tak v těhotenství, nemusíš se budoucnosti bát. A kdyby k Tobě na krátký čas přišly potíže, ani tehdy se nestrachuj. Svou mysl a tělo po chvíli rozpolcení uveď opět do klidu. Přispíváš tím k tomu, aby děti, které se brzy narodí, byly novými hvězdami, jež se svým svitem budou přibližovat té, jež svítila nad Betlémem, když se narodil Ježíš. Kristus ukázal lidem prakticky sílu Lásky. Po celý svůj krátký život je učil lásce, a ačkoli z jejich rozhodnutí zemřel, nepřestal je ani na kříži milovat a u Otce se za ně přimlouvát. Naplň svůj život citem, úsměvy i pokorou, a svět okolo Tebe nebude dlouho jiný (ve srovnání s věčností je padesát let nicotný čas). Láskou vše prozařuj a veškerá nedorozumění moudrostí osvětluj. Tvoř nový život. Ať v lásce povstávají lidská pokolení a rodí se další děti. V lásce s partnerem počni a těš se na Vaše děti.

Porod

Porod je největší vědomé otevření lidského těla. Žena někdy ve velkých bolestech, někdy relativně lehce přivádí na svět nového človíčka. Průběh porodu většinou „kopíruje" období těhotenství. Pokud gravidní ženu svíraly často obavy, bývá narození jejího dítěte provázeno určitými komplikacemi v průběhu a délce rození. Obavy jsou sice do jisté míry pochopitelné, ale vývoji dítěte škodí a negativně ovlivní i porod. Obtížnější porod (mnohdy císařským řezem) mívá také žena, kterou mateřství potkalo zčásti proti její vůli: „Na dítě jsme měli ještě čas," či: „Druhé dítě jsme již nechtěli, ale

těšíme se."

Všem ženám, které ve svém lůně právě nosíte či ještě někdy budete nosit plod lásky (čímž naplníte velkou část svého životního úkolu), přeji pokoj v duši, radost v každém dni i víru v příjemné dění příští. Přeji Vám, abyste uviděly, uvědomily si i náležitě vychutnaly sladkosti a pěkné chvíle, které jsou Vám dopřávány v současnosti a jež rovněž bohatě naplní Vaše zítřky. Pohoda a optimistické zření okolního dění je totiž nejlepší příprava Vás i dítěte na okamžik, kdy se tělesně od sebe oddělíte, abyste dále životem putovaly ve spojení duševním a duchovním.

Matka každou svou myšlenkou a činem v době těhotenství, během porodu, kojení i v dalších letech ovlivňuje život svého dítěte, neboť její vazba k němu je většinou natrvalo těsná. Proto ať Vaše úvahy a skutky jsou přínosným, mírumilovným, hladivým Světlem, jež všechny ozařuje a svým teplem rozradostňuje. Svojí dobrotou těšte tento svět i lidské duše. Pozitivně, spontánně vyzařovanou láskou a vnitřním pokojem, krášíte životy ostatních lidí, vždyť jste největším zdrojem citu a lásky v lidském rodu.

A těm, jimž nebylo dítě (třeba jenom zatím) dopřáno, posílám pohlazení a díky za to, co pro nás (ostatní lidi) obětavě děláte. Věřte, že Vaše dobrota časem převáží nad dosavadními chybami Vás oživujícího ducha, smyje jeho viny a nádherně prozáří Vaše dny. Jakou formou to bude, to ale, prosím, ponechejte na vůli Otce, neboť on nejlépe ví, co je pro Vás dobré. Pokoj a radost Vám.

Předškolní léta, dětské nemoci

Dítě vstupuje do rodiny jako její nová velká naděje. Záře jeho přítomnosti, úsměvu, jeho spontánní radost i neutuchající vitalita zahlašuje četná rodinná trápení. Narození dítěte boří v minulosti postavené mezilidské bariéry - některé členy rodiny pozitivně přinutí přiznat své chyby, a tak přispěje k vysvětlení letitých nedorozumění. V přítomnosti novorozence aktivuje každý člověk své lepší „já" a opět rozdává lásku. Dítě svým smíchem, gesty i pláčem připomíná dospělým, co je to opravdu milovat.

Malý tvor, jehož duch přišel z říše Lásky, žije zpočátku zcela podle jejích zákonů. Jak cítí, tak i koná. Těší se z maličkostí, na všechny se směje, a má-li nějaké trápení či bol, pláče. Malé dítě ještě vidí, co vyzařujeme, a proto se lekne člověka, který je našťvaný a sehne se k němu nad postýlku či nad kočárek. Svůj strach z „hustého tmavého mraku", který se k němu právě přiblížil, okamžitě vyjádří křikem a slzami. Novorozenec ještě vůbec nezná možnosti svého rozumu, uskoky a klam. Nezná zvyklosti, které vládnu materiálnímu světu. Svůj mozek využívá převážně k pozorování toho, co se kolem něj děje.

Bezstarostná doba úplné svobody jednání, projevů a myšlení dítěti brzy končí. Myšlení ratolesti se rozvíjí a díky péči rodičů už leccos chápe i rozlišuje. „Tohle je dobré a na to nikdy nesahej. Toto dělat smíš, tohoto se varuj.“ Příkazy, zákazy a dobře míněné rady vytvářejí v dětské duši omezení. Co duch zatím malého človíčka (kdysi) nezvládl, to se opět začíná učit a chybné jednání jiných zažívá „na vlastní kůži“ již od dětství.

Pobyt dítěte ve školce s jeho vrstevníky je obecně prospěšný, byť při něm dochází k prvnímu většímu srovnávání dítěte s druhými, což u některých dětí vyvolává pocity křivdy, či projevy závisti a nepřejícnosti, které ratolest vysílá ke svým kamarádům. Dítě se ve školce kromě mnoha pozitiv učí i „boji s lidmi“. Místo milosrdenství a nabídky: „Prosím, vezmi si,“ nastupuje sobectví. Dítě se rve o hračky (či mu je jiní všechny seberou), vehementně se dožaduje svých práv a tužeb, nebo je sice pasivní, ale vnitřní odpor k jeho potlačení okolím je plný zloby. Ne vše, co se mezi svými vrstevníky dítě naučí, je dobré. Většinou již v útlém věku dětem chybí pokora - neumí poděkovat, nespokojí se s malým dárkem či hračkou. Naděje světa začne zacházet za obzor dřív, než na nebe pěkně vyšla.

Než se duch malého dítěte výrazně odpoutá od duchovního světa (od klidu a lásky, v nichž leží jeho podstata) a za přispění druhých přilne k materiálnímu chápání okolního dění, vidí mnohdy záři, kterou v dospělosti touží spatřit mnoho z těch, kteří hledají Podstatu, Světlo nebo Boha. Malé dítě na první pohled pozná, který strom je zdravý (neboť září zdravím a dostatkem energie) i který lesní velikán zvolna „odchází“. Jako světlo dítě vnímá slova lidí, upřímně k němu mluvících. Pomluva a faleš je jeho dosud jemným zrakem chápána jako strašák, obavy jiného se mu vybavují jako tmavý plášť, do něhož je dotýčný oblečený, či jako tmavý oblak, který se kolem jeho hlavy občas objeví (např. i v okamžiku, kdy lže).

Možná si řeknete: „Bylo by dobré, kdybychom po celý život viděli, co nás obklopuje, jak hezká, chmurná či ohnivá energie se z nás line a jací skutečně (bez příkras a zatajování) jsme (my i druzí). Kdybychom bezpečně a okamžitě znali veškeré niterné pohnutky i kvalitu smýšlení jiných, jakož i oni upřímnost našich úmyslů, lépe bychom žili, neboť by nám zbyla jediná cesta - vskutku dobrým být, poněvadž bychom se neměli na co vymlouvat ani za co skrývat.“ Při prvním pohledu se to zdá pozitivní, jenomže asi málokdo by bez újmy na duševním stavu unesl, co by stále viděl. Obdobným darem, jako je „zapomnění“ minulosti našeho ducha, je větší nevnímání (vidění a slyšení) duchovního světa. Jakmile se člověk přirozeně šlechtným chováním pročistí, začne se jeho vnímání „neviditelného světa“ zvolna prohlubovat.

Při svém příchodu na svět nezná dítě ani zášť, ani strach. Teprve až je ve svém okolí pocítí, mohou se projevit „viny a sklony minulosti“. Malé dítě je spontánní a upřímné. Od malých dětí bychom se měli učit současně s tím, jak je budeme vychovávat a k určitému jednání i hodnotám vést. Život

je nádherný dar plný radosti a je pouze na nás, zdali tento poklad využijeme a rozmnožíme, nebo ho svými skutky z větší části promrháme, smícháme jeho šperky s cetkami a vneseme do něho utrpení. Děti jsou nadějí lidstva. Dbejme, aby mravní čistota a touha čestně žít, s níž z Ducha na Zemi přicházejí, zůstala v jejich neviditelných ochranných obalech zachována až do dospělosti, kdy se budou už svobodně projevovat a psát si spíše bez nás, rodičů, svou budoucnost.

Malé dítě je citlivé nejenom na slova, která jsou mu určena, ale též a především na rodinné ovzduší, v němž žije. Vládne-li v jeho domově klima lásky, je dítě zdravé a prospívá tělesně i duševně. Spokojené dítě činí velké pokroky. Avšak kde je rozprostřen nesoulad a chybí úcta mezi jeho otcem a matkou, mezi jeho maminkou a jejím mužem (je-li podruhé vdána), tam dítě trpí. Vnitřní pláč i zmatek v duši někdy oslabuje některé orgány i tělesné soustavy dítěte natolik, že je ustavičně nemocné. Žije-li muž se ženou a nevlastními dětmi, měl by je, ačkoli se většinou chovají odlišně od jeho představ, mít upřímně rád. Vždyť tím, že se k ženě přistěhoval anebo ji za novou manželku přijal, přijímá i vše, co je s ní spojeno. Nemůže se divit, že ho děti s citovými vazbami k vlastnímu otci, který s nimi už ve společné domácnosti nežije, budou považovat za „vetřelce“. Je-li člověk dobrý, jeho láska obrousí v dětských srdcích hrany bolesti, a časem ho přijmou. Říká-li partner či druhý manžel své (nové) ženě, že ji „miluje“, ale její příbuzní (míní tím zejména její děti a rodiče) jsou podle něho „její problém“, jeho chování a citům se nedá říkat láska. Dospělý je (měl by být) moudřejší než dítě a nějaká (třeba tisícerá) pohana od „cizích dětí“, s nimiž žije v jednom bytě či domě, by ho neměla „rozhodit“ a od láskyplného jednání i smýšlení (a tím i vyzařování) odvrátit. Pokud je na Tebe nespravedlivě hozena „nějaká špína“, ve Tvých následných reakcích se nejpravdivěji ukazuje Tvá lidskost a příklon k Lásce.

Dětské nemoci jako spalničky, příušnice či zarděnky jsou připomínky zašlých, dnes již vyrovnaných chyb předešlých generací. Neboť nalezením léku končí jak nemoc, tak i její kříž. Mizí tíha, která do té doby nemocí na lidstvo dopadala. Dítě si „očkováním“ na tyto nemoci „zavzpomíná“, tím si vytvoří imunitu a je ochráněno proti vzniku dané choroby v budoucnosti. Co z toho vyplývá pro praktický život? Že k dobrému vývoji dítěte nepřispívá, když rodiče (i prarodiče) svou ratolest (anebo vnouče) před zkouškami života až moc schovávají a neadekvátně jí brání v setkáních s různými pokušeními a úklady: „Tam nechod', na to se ani nedívej.“ Na jedné straně starostliví rodiče hodně lpí na zdraví svého potomka, ale na druhé straně ho nemají odvahu „hodit do vody“. Správně pěstovaná květinka je ráda, pokud ji zahradník zalije odstátou vodou z konve, jenže déšť vítá radostněji, neboť je pro ni přínosnější. Umožněte svým dětem poznávat svět a přiměřeně i těžkosti, jež přináší a mohou je někdy potkat.

Nemoci jako ekzémy, problémy s dýcháním či chudokrevnost umožňují uvědomit si, že v rodině dítěte se něco odehrává jinak, než by si dítě

„školou (či školou) povinné" přálo. Dítě je nejen požehnáním a radostí pro celou rodinu, ale i citlivým barometrem správnosti všeho, co se okolo něho děje. Chcete-li svému dítěti něco opravdu cenného darovat, když toužíte jeho život naplnit štěstím, tak mu darujte jediné - Vaši lásku. Věřte, že současné těžkosti mají pozitiva (může jimi být pochopení, jak se správně v dané situaci zachovat) a očekávejte příjemné zítřky. Aby se tak stalo, jednejte vstřícně, poslouchajte více intuici, projevujte blahodárné city a oprostěte se od zbytečných plánů, obav a zavádějících myšlenek.

Láska je lék, který Vaše dítě musí brát preventivně každý den - pak je zdravé a rozdává kolem sebe radost.

Dospívání, adaptabilita dětí

Čím je dítě (spíše již mladý muž či mladá žena) větší, tím víc poznává i osvojuje si zákonitosti, podle nichž se dospělí chovají. Do jeho jednání se vštěpuje obdobná mluva, pracovitost i úcta k druhým, které vidí hlavně u svých rodičů, příbuzných a kamarádů. Zároveň s věkem dítěte roste jeho sebevědomí, pocit vlastní důležitosti a nezávislosti. Dítě si začíná plně uvědomovat svou tělesnou stránku a ozývají se rozmnožovací pudy. Obvykle v dospívání přichází první větší (nedětinská) láska, první hluboký a vřelý vztah k osobě opačného pohlaví, která adolescentovi odpovídá věkem.

Když stoupá pocit vlastní důležitosti (čili roste ego), zvyšuje se také počet chyb, jichž se dotýčný dopouští. Různé pády, zlomeniny, některá horečnatá onemocnění v období dospívání i jiné závažnější nemoci, které se přenášejí stykem s infikovanou osobou, nejsou nehodou či nešťastnou náhodou, ale představují čas, v němž se vybíjejí negace mladého člověka, které během svého dosavadního života nashromáždil. Přestože nemoci dětí jsou někdy zčásti výsledkem toho, co sňaly ze svých, v životě spíše nešťastných rodičů, většina nemocí v pubertě a později je následek tvrdohlavého jednání a myšlení dospívajícího i jeho velkých požadavků.

Co svému dítěti koupí i mohou dopřát jedni rodiče, o tom mnoho jiných mladíků a slečen pouze sní, anebo, jestliže se nesmíří s ekonomickým členěním společnosti, při zření nadbytku některých lidí začíná projevovat nespokojenost a zlobu - často na své „neschopné" (a přitom sedřené) rodiče. Každý lidský duch si zažije několik životů v blahobytu i pár životů plných chudoby, a tak (jste-li moudří) pokorně přijměte podmínky, v nichž se momentálně nacházíte. Je to nejspolehlivější cesta ke zkrácení doby těžkého údělu a k urychlení příchodu „lepších časů".

Na dvanáctiletého chlapce či dívku již nelze pohlížet jen jako na dítě. Jak tělesně (fyzickými schopnostmi i pohlavně), tak myšlenkově (silou svých názorů, snah a přání) je dotýčný adolescent již skoro plnohodnotným spolutvůrcem lidských osudů - podílí se na vzniku i řešení závažných situací

ve svém životě i v bytí s ním těsně spojených lidí (např. rodičů, prarodičů, přátel i různých učitelů a vedoucích).

Člověk, cítící omamnou vůni možnosti něco mít, zapomíná na skromnost. Je-li dospívající, často využívá pozici milovaného dítěte a na rodičích nezřídka nesmlouvavě vyžaduje splnění svých, mnohdy velkých a hlavně finančně náročných, přání. Rodiče, nepodléhejte svým dětem! Člověk je strom, který se v bouřkách a ve větrech času ohýbá. Mladý stromek (dítě do období dospělosti) je ještě pružný, jeho růst může šlechtitel (jeho rodič) poměrně dobře pozitivně ovlivnit. Ale jen tehdy, pokud mu věnuje trvalou péči a pozornost. Po skončení období rychlého vzrůstu se pokřivené kmeny stromů (po dosažení osmnácti let věku se páteře lidí a s nimi charaktery dotyčných) již většinou marně tvarují k ideálu, adaptabilita dospělých k názorům a radám druhých výrazně klesá. Navíc větev nebo kmen násilně rovnaného či k zemi ohýbaného stromu často praskne (po vehementní „nápravné kůře“ se člověk chová mnohdy hůře než před ní). Jestliže promeškáte čas, kdy lze Vaše stromky (děti) dobře připravit na další život a čas plození (zakládání jejich vlastních rodin), očekávejte, že Vám jejich další život přinese spíše další problémy a strádání, méně již štěstí a poděkování za Vaši výchovu a péči.

Jste-li rodiče dospívajících dětí, snažte se objektivně, s opravdovou láskou podívat, jaké ve skutečnosti jsou (naš pohled na vlastní děti jim nadržuje, naopak jejich hodnocení druhými bývá leckdy hodně přísné a pravda leží někde mezi). Přestože Vás někdy bude srdce bolet a možná v očích svých dětí nebudete těmi nejlepšími rodiči, naučte se jim vhodnou formou říkat umravňující a realitu vystihující „ne“. Učte je úctě k ženám i ke starým, nemocným a různě postiženým lidem. Čím více si Vaše děti budou vážit drobků štěstí, které samy naleznou či od někoho dostanou, čím častěji dokážou ztlumit smutky a duševní bolesti vlastní i jiných osob, tím sladší bude koláč jejich života, z něhož začnou brzy samy jíst.

Zakládání rodiny

Když ptáče vyletí z hnízda, neplačte. Každý život přináší příchody a odchody, zrod i smrt. Malou smrtí je pro některé rodiče, zejména pro matky, když se jejich dítě (jejich „miláček“ a „hlavní“ smysl života) osamostatní. Zde je vhodné zopakovat, abyste nikdy nezapomněli, že první a nejdůležitější je ve Vašem životě partner či partnerka a teprve z Vaší společné lásky má vyvěrat láska k dětem; nenahrazujte si dětmi to, co (nezřídka z velké části vlastní vinou) v potřebné míře nedostáváte ve svém manželství.

Do života fyzicky již dospělého jedince jednoho dne výrazně vstoupí osoba opačného pohlaví. Jejich známost nabude na intenzitě a vyvrcholí (mnohdy přes výhrady až odpor některého z jejich rodičů) sňatkem nebo odstěhováním z domova za jejím milým (za jeho milou). Vazby

minulosti jsou silné a přitahují k sobě duchy, kteří se kdysi znali (např. žili spolu jako manželé). Láska „na první pohled“ (už při prvním setkání nesmazatelné vrytí si do paměti člověka, jehož „náhodně“ potkáme) je střetnutím dvou lidí, kteří se kdysi v jiných podobách a pod jinými jmény důvěrně znali. Mnohdy si něco dluží - pomoc, lásku. Často šli životy spolu v poměrně pěkné harmonii a v současném životě chtějí pokračovat v tom, co se jim osvědčilo. Člověk dělá i chyby, ale zároveň je chce napravit - podvědomě cítí, že je důležité, aby duchovně rostl a zažíval lepší zítřky. Člověk hodlá své dluhy vyrovnat, a proto mnohdy vstupuje do manželství, které se již před uzavřením jeví jako problematické. Nebojujte proti osudu a duchovním silám, nýbrž spíše jim pomáhejte. Jak? Nedívejte se a nehovořte (jak je obvyklé) o možných budoucích třecích plochách manželského soužití do sebe momentálně velice zamilovaných lidí, ale naopak vizte a vyzdvihujte jejich dobré vlastnosti, které doplňují nynější nešvary a nezvládnuté sklony jejich zvoleného partnera či partnerky.

V mladých lidech nalézejte a mocně podporujte (např. pochvalou a poděkováním) jejich pozitivní vlastnosti a povahové rysy. Nic není jen dobré nebo jen špatné. Každé manželství, každý vztah je ku prospěchu člověka a může mu přinést něco pozitivního. I „špatná“ (avšak rozvážně, beze zloby přijatá) zkušenost bývá cenným poznáním. Člověk je tvor nedůvěřivý, paličatý a většinou nedbá dobrých rad, a proto se musí hodně učit vlastními bolestnými prožitky. I neúspěch a bolest je k jeho prospěchu, jelikož se stává varováním před mnohdy ještě většími chybami, jež by mohl učinit v budoucnosti.

Nejlepší rádce je ten, který dává cenné rady jedině tehdy, pokud ho o ně druzí požádají. Ví, že radí-li tam, kde o jeho doporučení a zkušenost nestojí, tam se cena rady málokdy ukáže, avšak naopak nedorozumění často narůstají. Lidé nevyžádanou radu neposlechnou, možná proto, že ji chápou obvykle jako příkaz a nevidí v ní láskyplnou, včasnou pomoc. Tato slova nechť si vezmou k srdci též budoucí či ještě mladé babičky. Zapamatujte si, že někdy méně nevyžádané aktivity je pro rodiny Vašich dětí větší službou. Nabízejte se, ale zase moc často např. ke své dceři, aniž Vás o to žádá, neutíkejte. Vždyť doma máte svého muže, svou největší životní lásku, kterou jste během výchovy dětí citově (přiznejte si to) trochu opomíjely. Objevte smysl a přínos předešlých vět.

Realizovat Život znamená dávat prospěšné v pravý čas, vhodným způsobem a ve vhodné míře. Kdo se to naučí, ten odstraní další významný zdroj lidských chyb, spousty zklamání a nemocí (zejména psychiky, nervů, močového ústrojí, pohlavních orgánů, prsů a střev). Vaše děti, dnes už dospělí lidé, budoucí matky a otcové, si chtějí vlastní život psát samy. Chtějí jej směřovat hlavně podle svých představ, vždyť už dost dlouho Vás poslouchaly. Že přitom udělají chyby, sklidí četné neúspěchy a několikrát se pořádně spálí, to k životu patří.

V dnešní době kvůli pomalému odmazávání starých omylů a rychlému děláni velkého počtu nových (čili díky kumulování lidských chyb) přibývá rozbitých manželství, nešťastných dětí i dospělých a též starých, hodně nemocných osob. Je to odraz povrchního a konzumního lidského jednání i rodičovské výchovy směřující hlavně k ekonomické prosperitě dětí v budoucnosti a k dosažení jejich významného společenského postavení. Cit a láska jsou v rodině i ve společnosti zatlačeny do pozadí. Když děti nejsou vedeny k účtě k druhým lidem a skutečně věčným hodnotám již od útlého věku, nemohou se tyto vlastnosti v jejich životě v období dospělosti projevit. Kdo nebyl odmalička vedený k lásce založené na pěkném slovu, poděkování a pohlazení, komu nebylo, hlavně příkladem rodičů ukazováno uctivé jednání s ostatními lidmi, ten ze srdce tryskající lásku nedokáže ani rozdávat (a tedy jí zpátky málo dostává).

Mladá, zatím bezdětná rodina se učí v životě zvažovat. Učí se počítat vydělané finanční prostředky a rozhodovat se, co si může dovolit koupit a s pořízením čeho musí počkat. Toto období je pro člověka velmi prospěšné. A proto, ač se to může zdát nesmyslné a sobecké vůči Vaším milovaným dětem, nechejte je zpočátku manželství (dokud se jim nenarodí potomek) trochu „na holičkách“. Nechtě se s Vaší pomocí (nedáte-li jim tuto příležitost, ještě víc je rozmazlíte) přiměřeně vykoupou v jistých, pro mladou rodinu typických problémech a naučí se vyjít s málem (při kritickém nedostatku jim samozřejmě s pochopením a rádi pomozte). Dopřejte jim, ať se naučí žít z toho, co mají, vydělají si, či obdrží od státu. Vždyť doposud jste asi mnohokrát z jejich úst slyšeli, že Vás nepotřebují a nemáte jim mluvit ani jinak zasahovat do jejich života.

Po příchodu potomka jsou finanční poměry většiny mladých rodin svízelné a Vaše děti se svými partnery je budou muset také zvládnout (a v předchozím odstavci napsané jim k tomu dopomůže). Pomáhat jim v nesnázích bude jejich láska i láska, kterou jim přinese jejich dítě a jíž se prozáří celé jejich obydlí. K tomu jim vhodnou a přiměřenou pomocí budete i Vy a nad tím vším bude stále bdít Otec.

Upřímné vážení si pomoci, kterou dostáváš od druhých, bývá cennou životní devizou. Upřímné, nezištné a časté pomáhání jiným je službou, za niž budeš pohlazený(á) Synem i prozářen(á) Duchem.

Až budeš uzavírat manželství a zakládat svoji rodinu, mysli na to nejdůležitější - mysli na lásku, která Vás, Tebe i partnera (či partnerku), má provázet po celý život. Važ si jí, chraň ji a denně ji Tobě nejdražšímu člověku (partnerovi) dávej. Láskou a pohodou prosycuj svůj domov. Pak všechny úkoly a problémy, které k Vám domů přijdou, budou o cosi lehčí a Váš život krásnější a smysluplnější. Ruku v ruce s Láskou jdi ke štěstí.

Intimní život

„Moc se ve svých intimních touhách neshodneme," naříká před přáteli, u lékaře či léčitele nejeden muž. „Můj muž si představuje manželství jako instituci, v níž bude vládnout pevnou rukou, skoro nic nebude dělat, všichni ho budou obskakovat a k tomu všemu ještě očekává, že se každý druhý večer budu rozplývat touhou po intimních radovánkách," stěžuje si kamarádce žena. Jenže pokud jste manželský svazek neuzavřeli vysloveně z recese a předcházela mu alespoň půlroční intenzivní známost (avšak ani to není podmínkou), s největší pravděpodobností mělo k jeho uzavření dojít. V „knize osudů" bylo tak psáno a od zvolené partnerky, na niž si nyní v jisté oblasti života stěžujete (nebo od vybraného partnera, jehož momentálně celkově odmítáte), se můžete a máte během mnoha let společné plavby životem hodně naučit.

Pravda bývá vždy uprostřed těchto názorů. Jeden ze svých představ trochu ubere a též druhý se pozitivně změní (je aktivnější) a oboustranná spokojenost je rázem tady. Aby manželské intimní soužití oba partnery těšilo i vnitřně obohacovalo, musí každý z nich trochu „otočit kormidlem".

Muž by měl obvykle ubrat ze svých zkreslených představ, že intimní styk se svojí manželkou může mít kdykoli. Mnoho mužů se domnívá, že „sex" lze provozovat prakticky pořád. Většinou jim nevádí pouze „jednostranně vytoužený" intimní styk, který postrádá správné citové zabarvení, v němž chybí souznění i láska „ze srdce" a při kterém druhý z páru (jímž obvykle bývá žena) nemá z milování velkou radost a je hodně pasivní. „Když mám na sex chuť já, může ji mít i žena," tak takhle rozhodně ne.

Každý muž by měl o intimním soužití smýšlet (nebo případně někdy hovořit) vždy s pokorou (vždyť i to je člověku svěřeným darem) a vlastní pohlavní styk vnímat jako fyzické vyvrcholení vzájemné lásky a nedegradovat ho po několika letech manželství na „tělocvik", který je pro něho příjemný, avšak jeho paní skoro nic nepřináší. Samozřejmě se také musí o svou květinu náležitě starat - pomáhat jí s výchovou dětí a povinnostmi doma i s jejími starostmi v zaměstnání a rodiči (alespoň vyslechnutím a radou). Manžel by měl vždy ke své ženě chovat velkou úctu, patřičně ji chránit i všestranně přiměřeně zabezpečovat. Činí-li tak jenom ve chvílích, kdy po své ženě tělesně touží, dělá pro svou manželku velmi málo a nemá právo stěžovat si na kvalitu svého manželství a intimního života.

Žena, v jejímž manželství je opravdu hezkých intimních chviliek ročně přibližně stejně jako intenzivního deště na poušti, by se, ve snaze napravit to a mít příjemné manželství ve všech jeho oblastech, měla také hodně změnit. Rozhodně by měla ubrat na svých domácích aktivitách, vykonávat jedině ty vskutku potřebné a jí opravdu k plnění přináležející. Většina žen je totiž po celodenní dřině na tom obdobně (necht' mi ženy toto přirovnání prominou) jako lákavě vypadající benzinová pumpa, která ale nemá ve svých

nádržích ani kapku tolik důležité tekutiny. Zájemce o její služby k ní přijede (manžel se ke své ženě chová celé odpoledne přívětivě a naznačuje, že by si večer mohli jít hned po skončení seriálu v televizi „lehnout“). Může se snažit, být milý a pozorný, může úpěnlivě prosit a divit se: „To není možné, že Tě zase bolí hlava,“ avšak benzinu (intimního laskání) se nedočká, jelikož ten v nádrži opravdu není (žena nemá na nabízené hrátky ani pomyslení a je ráda, že vůbec dojde ke své posteli a skulí se na ni). Kromě fyzického šetření se ženu čeká ještě další velmi těžký úkol (ale nebojte se ho, neboť k jeho splnění Vám byly dány výtečné předpoklady) - zjemňovat mužské chování, vyzařovanou energii a používanou sílu, a to také večer „v postýlce“. „Nepospíchej tak, počkej chvílku, já Ti přece, lásko má, neuteču.“ „Lež klidně na zádech. Přisednu si k Tobě a chvílku se na mne Jenom' dívej, já Tě zatím budu hladit po celém těle.“ A ženou správně vedený muž přibrzdí, krásu ducha, lásky i těla své paní vnímá a její dotyky na místech, kde to má rád, do něho vlévají blaženost. Někdy těšení se na okamžiky, které teprve přijdou, je stejně krásné jako samotný pohlavní akt.

Pravíte: „Náš intimní život je v troskách.“ A co je toho důvodem? Muž se nezřídká chová jako despotický dobyvatel, který skoro nevnímá, co a hlavně jakými způsoby dobývá. Tím si lásku „porobených národů“ (své ženy) rozhodně nezíská, ba naopak všechny sympatie lidu ztratí (jeho manželka bude brát intimní složku partnerského svazku spíše jako další, jí málokdy opravdu radost přinášející povinnost).

A čím narušují příkladné intimní soužití manželů ženy? Většina z nich po narození dítěte „vytlačí“ z prvního místa ve svém životě manžela a postaví na ně svou ratolest. Následně po několika letech společné cesty vnímají pohlavní touhy svého, pro ně již ne tolik zajímavého, manžela jako „nutné zlo“, které musí přetpět. Výchově dětí se věnují někdy až příliš, ale pro svého chotě si vyhrazení velice málo času. A pak se diví, že život, slova a skutky jejich partnera jsou podobné kdysi krásné, jenže dnes silně zaplevelené zahrádce. Jestliže své ratolesti předradíte před partnera, Váš vztah začne skomírat. Partner má být na žebříčku důležitosti u ženy vždy na prvním místě (což platí i v případě, je-li podruhé vdána, či dlouhodobě žije s nějakým mužem, aniž s ním uzavřela sňatek, a bydlí s nimi ještě její děti). Kromě velkého vyzvedávání dětí se žena obvykle ještě neumí manželovi, svému pánu a vládci, plně odevzdat, vzdát se mu srdcem i tělesně a přivinout ho k sobě se všemi jeho nešvary. Málokterá žena trpělivě vlastní pokorou i skromností svého muže zjemňuje a zlehka v něm probouzí cit, který její partner z různých důvodů málo ukazuje. Návod: „Jak rozdávat i užívat pozitivní city“ má hodně mužů silně zaprášený. Kde vadne láska duševní i fyzická, tam chybují oba. Kde se láska vytrácí, tam nechť se každý sám nad sebou zamyslí. Správná cesta není říkat, co by měl udělat či nedělat ten druhý - partner (partnerka), byť je to dálnice, po níž v současnosti chvátá drtivá většina populace. Chceš-li objevit štěstí ve své rodině, tak se pozorně dívej, co můžeš pro nápravu vztahu

s manželkou (manželem) učinit Ty sám (sama) a trpělivě uskutečňuj nalezené pozitivní impulzy. A nezalekni se změn, k nimž Tě bude svědomí a vnitřní hlas navádět, neboť určitě jich bude hodně a u některých se Ti bude zprvu zdát, že se zbavuješ svých jistot, kořenů a cti.

Žena je teplo, muž síla a spojením obou vzniká nový život. Nechť to, co nám bylo do vínku shůry dáno, je také vždy dodržováno. Nechť muž hlavně chrání a zabezpečuje svou ženu a celou svou rodinu a žena ať především pečuje o to, aby se všude kolem ní rozlévalo teplo lásky, aby byla sluncem svému muži a dobrou matkou dětem. A pak budete šťastní a spokojení, a to i v životě intimním.

Děti dětí

Pro všechny lidi je narození dítěte štěstím, které u většiny mladých rodin kalí horší materiální podmínky. „Ale co,“ řeknou si mnozí, „vždyť tu jsou babičky a dědečkové.“ Pro prarodiče je vnuk nebo vnučka novým životním impulzem. Avšak není dobré přehánět péči o děti svých dětí. Uspokojení Vám nepřinese, když se budete nezdravě zapírat a velice potlačovat, abyste mohli hodně dát druhým (hlavně svým dětem, dnes už novopečeným rodičům). Také přehnaně silný vztah k vlastní rodině je nesmírným omezením, které se zákonitě časem projeví jistým onemocněním. Strádání a pomoc, která nepřinese pozitivní výsledky, se negativně odrazí v tělesné rovině (na lidském zdraví).

Ojedinelé nejsou případy, kdy rodiče nesprávně zcela odvrhnou svá ptáčata, když vyletí z hnízda. „Je to jejich život, tak ať si ho užijí. Také jsem musel v mládí tvrdě pracovat, abych zajistil svou rodinu. Neměl jsem to v životě jednoduché, proto nechť i moje děti poznají, jak je život složitý a někdy moc bolí.“ Je to správné? Cítíte z těchto úvah lásku? Cítíte z nich pochopení, že nás život učí a miluje, nebo spíše sobectví a závist, aby se druzí (byť moje děti) neměli lépe, nežli já pár let předtím?

Rozdávejte. Rozdávejte teplo lásky. Zmírňujte potíže druhých i své strasti. Tište veškeré bolesti. Čiňte jedině dobro - vždy v pravé míře a ve správný čas. Tak se nejlépe naučíte příkladně žít i pochopíte smysl života. Nerozhodujte se jenom hlavou (rozumem a logikou), ale hlavně srdcem (intuitivně a plni citu). Co dáváte, to druhým nenuťte, nýbrž upřímně nabízejte a nepřemítejte přitom, jak jste dobří i důležití. Co prostřednictvím jiných lidí dostanete, za to pokorně a s úsměvem poděkujte, to chraňte a smysluplně pro svůj růst využijte. Dávejte pozor, abyste se nesvázali materiálními hodnotami: „To a to jsem Ti tehdy dal, a nyní za to od Tebe žádám vděčnost a protislužbu,“ či: „Děti mi stále ještě hodně dluží a vše, co jsem jim do nového bytu dala a koupila, mám zapsané a schované. Na rukách by mě za to měly nosit!“ Podobné úvahy jsou chybné, zraňují

srdce, játra, ledviny i střeva těch, kteří takto smýšlejí, a zvyšují u nich pravděpodobnost onemocnění zmíněných orgánů.

Bába, děda, máma, táta. Užijte si nádheru těchto slov, vyslovovaných s láskou a mnohdy zkomoleně z úst Vašich vnoučat a dětí. Za Vaši péči a pomoc Vám vnoučata pouhým slovem, ale duši nesmírně hřejivým, vracejí to, co od Vás mnoho let jejich rodiče dostávali. Anebo děti svým mladým rodičům ukazují, co jim mají celý život nabízet a předávat. Budte upřímní, bezelstní, laskaví a touhy po životě plní jako děti také v období dospělosti. Život je hrou, v níž často prohráváte, poněvadž velmi, někdy až nekriticky, chcete ustavičně vyhrávat. Zapomínáte na radost a bezprostřednost. Zapomínáte na lásku, která k Vám přichází v každé vteřině - slovy druhých lidí, drobným úspěchem, úsměvem, milou vzpomínkou.

Ve všech situacích a minutách svého života vyzařujte a rozdávejte pravou, všechny obohacující lásku. Přiměřeně druhé hýčkejte a hlavně nikdy nikoho neodsuzujte. Važte si všech lidí a zejména své nejbližší vroucně po celý život (jedině) milujte. Jednejte tak, jak by Člověk měl. Poslouchejte hlas svědomí, nechejte se vést Láskou. Nechtě Láska z Vašeho srdce k srdcím druhých lidí neustále hovoří a hladí je.

Úcta ke stáří

Člověk je jako keř růže. Zprvu bezkvětý, jen do zeleného listí oděný keřík nasadí pupeny a z nich se vyvine růže. Nádherně kvete, příjemně voní a dává lidem i světu radost. Kdo je neopatrný, při péči o ni spěchá, nebo ji ošidí, toho růže svými trny, když se jí dotkne, škrábne. Rovněž člověk se brání, je-li na něho vyvíjen velký, nepříjemný a nespravedlivý nátlak, je-li pomlouván a znevažován. Časem květ růže zvadne a odejde do vzpomínek. Růže ale nezaniká úplně, neboť na svém keři zanechává nové pupeny, zdroj příští krásy a nadějného bytí. Rozvinutým květem (svým životem) je růže (člověk) vzorem pro pupeny (pro své děti), které rozkvétají ke konci jejího květu, či až po jejím odkvětu (děti jsou úplně samostatné většinou v poslední třetině života svých rodičů a někdy až po jejich úmrtí - např. tragickém či brzkém). Dva lidé, poté jejich děti, následně děti jejich dětí a tak pořád dál. Život je nekonečný, plynulý proud. Jeho jednotlivé květy postupně rozkvétají a vyjadřují nesmrtelnou touhu žít.

Když skončí společností vymezený aktivní věk člověka, přijde důchod a s ním stáří. Je tomu tak? Bývá stáří člověka určováno podle kalendáře a dosažených let? Neodráží jeho nástup hlavně významný úbytek prospěšných tělesných i duševních aktivit každého jedince, výměnu pohody za pasivitu a obavy, co bude dál? Podívejte se kolem sebe a všimněte si, jak podle data narození mladí lidé jsou mnohdy unavenými, nudnými společníky na plavbě životem a staří, podle vžitých představ odepsaní stařečci a babičky, překypují vitalitou a chutí do života. Kdo chce

dlouho poznávat tajemství života a nehodlá výrazněji poznat tíživé projevy stáří, ten nechť ustavičně směřuje své duševní a tělesné aktivity plodným směrem a naplňuje je adekvátní rychlostí.

Jádrem člověka je duch. To on se má během pozemského života naučit mnohému - odemkat vrátka novým poznáním i lepšímu chování a hlubšímu vnímání, a to ve dvaceti, čtyřiceti, padesáti nebo osmdesáti letech. Duch má zrát a vyspívat neustále, jedno kdy. Jak mu to půjde, to záleží hlavně na něm. Záleží především na člověku samotném, jak bude v jistém věku mladý, anebo starý.

Z dnešního života se vytrácí úcta ke stáří. Důchod není smetištěm nepotřebných. V důchodu žijí lidé, kteří toho již hodně udělali a ještě nedávno chránili i kráslili život mnoha osob a rodin. Penzisté jsou (většinou až do své smrti) cenní pro své spoluobčany a nejvíce pro členy vlastní rodiny svými skutky a hlavně zkušenostmi. Současní šedesátníci a šedesátnice, sedmdesátníci a sedmdesátnice během uplynulých let vytvářeli svým myšlením i rukama šperky lidskosti a klenoty poznání pro příští generace. Zachovávejte patřičnou úctu k lidem, jejichž vlasy stříbrní, hlas slábne a pohyby se zpomalují. Úcta ke stáří je vážením si sebe sama, neboť i nás jednou čeká čas odkvétání.

Nepokorný(á), neposedný(á) a „vševědoucí“ mladíku (slečno), řekni mně, co je důležitější a cennější. Být hrdinou před kamarády, či prokázat, že máš dobré srdce a pustit v autobuse či v jiném veřejném dopravním prostředku sednout člověka, jemuž nohy již méně slouží nebo jehož ruce jsou obtíženy nákupy? Možná ta starší paní, která dnes vedle Tebe v trolejbusu stála a již jsi jakože neviděl (vždyť jsi seděl a nebudeš se přece dívat nahoru), je babičkou Tvé nastávající, s níž se za dva roky seznámíš. To bude ostuda, až ji prvně oficiálně uvidíš. Nikdo svým chybám a nelaskavému chování neujde. Když je časem (v obrácených rolích) opětovně potká, volá: „Proč? Proč právě mně nikdy nic nevyjde a druzí jsou jako naschvál jedině ke mně tak nevšímaví.“

Nevytvářej zlo. Přece nechceš, aby se na Tebe jednou druzí lidé dívali se záští a pohledem Tě odsuzovali. Jistá zrna do určité půdy dnes zaséváš, a podobně kvalitní a velké klasy budeš spravedlivě začas i sklízet. Někdy přijde sklizeň velice brzy - obvykle, je-li setba špatná a pole neúrodné (vyřčená slova a učiněné skutky zrají opačně než obilí), jindy si budeš muset na sklizeň velmi dlouho počkat - třeba až do stáří (kvalitní zrno zaseté do dobře připravené půdy dává klasy později, avšak stojí za to). Chceš-li mít šťastný život, zachovávej vždy a ke všem úctu a snaž se jim porozumět.

Pohledem, myšlenkami, činy a také něžně rukama hlad' lidi, v nichž je ukryta moudrost života a cenné zkušenosti. Staří lidé většinou správněji nežli mládež chápou, co jsou „věčné“ hodnoty života a částečně již našli jeho smysl. Nyní už poznají, co je důležité a co po nich skutečně zůstane. Dneska

už vědí, na co se zapomene, co doslouží a pomíjí. Kdo poslouchá rady věkem i niterně zralých lidí, ten má svou životní cestu v příštích letech snazší a toho obvykle čeká i spokojenější a laskavější stáří. Miluj ty, jedním z nichž za „pár“ let budeš.

Bezmocnost

Je starý, nemocný a „bezmocný“ člověk opravdu bezmocný? Nejsou naše životní omezení spíše následkem našeho chápání i pokračováním jistých názorů i schémat chování, hlavně pak k druhým? Všichni během života zažijeme několik silně nás stresujících událostí. Když jsme mladí, silná vitalita, pestrost života, jistá bezstarostnost nebo mnoho povinností nám většinou nedovolí koupat se v šedi stresu a naslouchat různým nekvalitním našeptavačům, kteří se při něm snaží ovládnout naši mysl i nitro. V mládí se vcelku zdravým tělem těžké životní zkoušky jakž takž zvládáme, avšak jak to bude v období, kdy naše vlasy budou stříbrné, oči a hlava unaveny pohledy a vzpomínkami na všechna trápení, která za celý život spatřily a řešily? Jaký bude náš život, až bude naše tělo znaveno a omezeno četnými zdravotními problémy? Co nás čeká a asi nemine, jakou máme perspektivu?

Málokdo přijímá blížící se odchod ze světa jako pouhý předěl a začátek nového bytí v odlišné formě, jako pokračování zrání svého ducha v jiných dimenzích a podmínkách. Většina lidí vnímá odchod z tohoto světa (smrt) jako konec všeho. Pokud (zdánlivě) není pro co žít (četnost takového hodnocení vlastního života a momentální situace se zvyšuje s rostoucím věkem), člověku velmi rychle ubývají tělesné síly, slábnou funkce důležitých orgánů a atrofují svaly. Vše se s přibývajícimi lety zpomaluje a mnohý starý člověk sice na světě fyzicky je, avšak ve svých myšlenkách už jako by umřel. Aktivita (zejména ta duševní) a skromné, ale nezlomné očekávání hezkých příštích dnů je ve stáří hlavním zdrojem štěstí.

Jsi-li stár, nehleď moc na okolní negace a potíže (v novinách, v rozhlase a televizi), nýbrž neustále vytvářej něco nového, věčně živoucího a všeobecně prospěšného. Nenápadně nabízej a rozdávej své bolestně získané životní zkušenosti. Cena Tvého životního příběhu, různých prožitků a hlavně v nich skrytých ponaučení i doporučení je veliká. Moudří jsou ti (tím spíše, jedná-li se o ještě mladé lidi), kteří dovedou pozorně poslouchat vzpomínky starých lidí a jejich obsah „položít“ na vlastní život (jako dvě průhledné, odlišně popsané fólie na sebe) a pak to, co je v jejich minulosti cenné, vhodně aplikovat do vlastního života. Moudří mladí lidé využívají možnost překreslení části více popsané fólie (mnoha cenných životních zkušeností věkem už starého člověka) na druhou folii - čili využijí prožitky a z nich plynoucí poučení starých (ale i dalších) lidí pro svůj život. Ve zkušenostech „starců“ je ukrytý klíč k velkému bohatství. Lidské chyby a z nich vyplývající strádání se totiž ve své podstatě pořád opakují, 411

a proto je dobře, jestliže se o ně začneme zajímat přiměřeně brzy (asi od své „úřední dospělosti“), jestliže začneme chování druhých lidí cíleně (zároveň ale bez odsuzování) pozorovat a brát si z jednání jiných ponaučení ještě dříve, nežli začneme z vlastního popudu chyby ve velké míře dělat a následně zbytečně trpět.

Leckterá dcera či syn svou pomoc vlastním či partnerovým starým a nemocným rodičům správně neodvází. Svými ustavičnými myšlenkami (na jejich potřeby i zdravotní stav) a konkrétními skutky jim předávají mnohem více energie, než je vhodné a musí. Neuváženě častou pomocí i „nabíjením svých blízkých na dálku vzpomínkami“ brání těm, kteří nadále potřebují být fyzicky i duševně aktivní (vždyť netečnost vede k myšlenkám na smrt), v činnostech, které ještě sice s obtížemi, ale přece jen zvládnou. V dobru, které svým rodičům (tchýni či tchánovi) činí, se objevuje nadměrnou pomocí stín. Nevědomky brání „mladí“ v životě „starým“. Částečně jim berou pocit, že jesle za něco stojí, pořád mnohé dokážou, nejsou zbyteční a pro jiné přítěží. Dosavadním průběhem života obvykle zklamaný a navíc přílišnou péčí svobody rozhodování částečně zbavený člověk v duši strádá a fyzicky chřadne. Začíná bludný kruh. Zvyšující se péče mnohdy zhoršuje a utvrzuje projevy nemocí starého člověka. Navíc ten, kdo se například o své staré rodiče (či jednoho z nich) několik let poctivě stará, je posléze péčí o ně tak zmožený a vyčerpaný, že se z jeho myšlení a konání vytrácí radost, láska, nastupuje břemeno povinnosti a také u něho se objevují četné zdravotní problémy.

Velké jsou lidské síly - fyzické i duševní. Hlavně na dotyčném člověku záleží, jak správně volí v různých údobích svého života poměr mezi aktivitou a odpočinkem. Obvykle kdo moc spěchá, vše chce mít i vyřešit okamžitě, kdo hodlá potřebné (i ne tak důležité) otrocky zvládnout v předepsaném, či naplánovaném časovém rozvrhu, ten se většinou uštve. Často nekoná moudře a mnohokrát sahá do svých energetických rezerv. Jeho stáří pak více, než je člověku milé, naplňuje bolest, jež má kořeny v sumě předchozích vyčerpání a v nehledění na potřeby těla. Strádání v „objetí nemocí“ čeká na sklonku života hlavně ty, kteří prosby a varování svého těla zavčas (na vrcholu svých fyzických a duševních sil) neslyšeli, nebo naplnění svých tužeb a zájmů zařadili před ně.

Pozorně a soustavně naslouchej signálům a oprávněným požadavkům svého těla. Poslechni svůj organismus, když Ti únavou šeptá: „Již nemůžu, tohle se mně vůbec nelíbí, takto nesmýšlej, toto nečiň.“ Neustále vnímej a pozitivně koriguj rychlost svého konání i myšlení. Srdcem i zdravým „selským“ rozumem tříd' už od svých osmnácti let své úkoly a touhy, aby také čas Tvého stáří byl příjemným obdobím a pokračováním smysluplného života. Ueber dnes, když jsi plný sil, plyn, aby ses na sklonku své pozemské existence předchozími aktivitami úplně na těle i duši „rozbitý“ nestal přítěží pro druhé i sám sobě. Zatím jsi to nezažil, ale určitě uznáš, že velmi nepříjemný je pocit, když už člověk nezvládá, co dříve normálně a s

bravurou dělal. Asi si dokážeš představit, jak skličující je, jestliže musíš mít „někoho při ruce“, abys zvládl základní tělesné potřeby (došel do koupelny, vykonal „potřebu“ a po ní si umyl ruce), jakož i s životem běžně spojené úkony (nakupování, vaření si, uklízení). Výčitky typu: „Pro druhé jsem jako kovová koule přivázaná k jejich noze, jsem už na světě jedině na obtíž,“ ještě více narušují beztak už chatrnou psychiku a potažmo všechny tělesné funkce starého člověka. Převedi tomu. Snaž se, aby během celého Tvého života bylo to, co chceš udělat, přibližně v rovnováze s časem a silami, jež máš právě k dispozici (a ještě nějaké Ti zbyly). Nedopusť, aby v mládí výrazně převažovala Tvá přání a nehleděl jsi při nich na svou tělesnou stránku a její možnosti. Kdyby se tak stalo, ve stáří by asi hlavně Tvůj nelichotivý zdravotní stav určoval, co si můžeš dovolit, kam dojdeš a co ještě zvládneš. Větší nerovnováha mezi tužbami, plány a tělesnými možnostmi v mládí se totiž na sklonku života projeví nemocemi pohybových, nervových, dýchacích a oběhových soustav.

Bůh nevkládá do našich dnů bolest, život nezná omezení. Bariéry, potíže i nemoci si vytváříš sám chybným jednáním i požadavky, které jsou neadekvátní Tvým možnostem či potřebám.

Život minulý, současný a budoucí

Jsme duch a máme tělo i duši. Náš duch je věčný. Během mnohých životů vyspívá, aby jednou mystickou smrtí splynul s podstatou všeho - s Bohem. Kvalita duševního života a zdraví člověka odpovídá momentální vyspělosti jeho ducha, nebo, je-li dotyčný nějak významně zdravotně omezený (např. narodí-li se postižený), přispívá k jeho rychlejšímu očištění a růstu (včetně jeho nejbližších).

Poněvadž je duch věčný, má jistou (v sobě otisknutou) minulost. Ta se danému člověku buď vůbec neotevírá a dotyčný o ní neví, či k němu během života zvolna a samovolně přichází v souladu s vyspíváním jeho ducha prostřednictvím různých informací a vizí (jde-li daný jedinec duchovní cestou správně). Minulost není vhodné cíleně „uměle“ oživovat (některými s podvědomím pracujícími terapiemi, způsoby dýchání, používáním drog, či nevyžádanými informacemi různě kvalitních jasnovidců). Též o prožitcích a zkušenostech z minulých životů platí, že co se člověk má dozvědět, to mu bude ve vhodný čas „shůry osvětleno“- proč si tedy „přidělavat práci“ a nezřídká též starosti.

Čistý list papíru obsahuje minulost stromu, z něhož byl vyrobený. Obdobně i v každém z nás je kus dějin lidstva. Poznali jsme dobu pastevců dobytka a drsných životních podmínek daleko před Kristem, někteří možná žili během let Ježíšova působení, jiní si užívali slastí i strastí mocného starého Říma, nebo zakládali na území našeho státu první osady a města. K tomu někdo zažil dobu gotiky, jiný čas renesance, či baroka, další několikrát žil

v severských či přímořských zemích (a proto mu v současnosti ryby vůbec nechutnají). Někdo žil „nedávno“ (např. před čtyřmi sty lety) v Itálii, na Krétě či v Řecku a v současnosti ho neznámá síla táhne „na místo činu“ a dotyčný v lokalitách, v nichž v některém z minulých životů spokojeně žil, pravidelně tráví dovolenou. Hodně lidí v mnoha životech válčilo a sekalo protivníkům v bojích ruce i hlavy, další osoby (hlavně ženy) pak trpěly životem bez (v bitvě zabitého) manžela či otce. Ve svých četných minulých životech jsme pravděpodobně i někdy něco ukradli, někoho významně ošidili, omezili a (většinou citově) týrali. Někteří kdysi nechali své děti „na holičkách“, hladové a samotné, věnovali se svým zájmům a v současnosti jsou nešťastní a diví se, že jejich dospělé ratolesti o ně nejeví patřičný zájem a nechovají se k nim slušně a uznale.

V naší minulosti (v příbězích mnoha životů) je hodně hezkých období a dobrých skutků, ale i mnoho velkých omylů, špatného jednání a námi jiným lidem uštědřených ran. Co jsme kdysi nezvládli, to bývá zdrojem našich těžších okamžiků, týdnů až let v současném životě. Ale i s tím laskavým, co jsme druhým, Bohu i sobě učinili, se počítá a setkáváme se. O co lip ve srovnání „s průměrným jedincem“ jsme se v minulosti k jiným lidem i sami k sobě chovali, o to větší požehnání shůry máme nyní - náš život je méně problematický a řídce prokládaný bolestivými ranami i těžkými zkouškami.

Obvykle máme starostí až nad hlavu a času na sebe málo, tak proč se zatěžovat tím, co můžeme nechat prachem zakryto. Když nevidíte ani kousek Vám neznámého filmu či fotbalového zápasu, který se včera vysílal v televizi, nebude Vás to ani trochu mrzet. Avšak díváte-li se chvíli na nějaké představení, či hokejové střetnutí a v jeho průběhu vypnete televizi, protože se Vám bude zdát jeho úroveň nevalná, obvykle stejně budete chtít vědět, jak daná hra, či zápas dopadl. Obdobné je to s minulými životy. Dozvíte-li se, co se udalo v některém z Vašich minulých životů (bude-li to vskutku pravda podaná z kvalitního zdroje), zvědavost Vám většinou nedá spát a budete mít nutkání podstoupit předchozí regresní terapii ještě jednou a jít do své minulosti mnohem hlouběji. Stává se, že někteří lidé se do „minulosti a životů“ zahledí natolik, že přestanou patřičně vnímat přítomné dění.

Minulé životy jsou jako pařezy v lese. Jsou, ale pro les a jeho současnost již tolik neznamenaají. Kochej se stromy, ne pařezy. Zároveň platí, že o pařezy v lese někdy zakopneš, jindy si posezením na nich během své dlouhé cesty odpočineš a načerpáš síly. Jak je patrné z předchozích ukávek z knihy „Pohlazení pro duši“, minulost sice má „něco do sebe“, ale skrývá také jistá nebezpečí.

Lidé se rodí „ve vlnách“. Jako moře vyvrhne na pláž různé škeble a zbytky (torza věcí i rybích těl), stejně tak Podstata vyvrhne do jistého prostoru v určitém období lidské duchy, kteří jsou mezi sebou společnými minulými prožitky „provázáni“ - kdysi se přátelili, byli manželé, či navzájem jsou

si rodiči a dětmi, nebo kteří spolu o něco bojovali, hodně let se přeli, dělali si naschvály, či si jinak ubližovali. Mořská vlna někdy doputuje do Egypta, jindy zalije břehy Francie, Ameriky či Afriky. Mnozí naši současní příbuzní, přátelé a spolupracovníci už kdysi byli našimi příbuznými, kamarády, soky v lásce nebo „úhlavními nepřáteli“. Na první setkání s těmi, s nimiž jste byli významně v dávných dobách spjati, většinou nikdy nezapomenete.

Základní linii a dějovou kostru současného života má každý člověk připravenou „na míru“. Někomu je život příjemně oslazen v partnerských vztazích, jiný má „kopec štěstí“ díky všestranným úspěchům svých dětí, další sklízí ocenění v zaměstnání, při své zájmové činnosti, či má „zlaté ruce“, jimiž dovede opravit a vyrobit vše, co se v domácnosti pokazí, nebo co je pro její chod potřebné a zpřijemňuje ho. Naše přítomnost je obohacena též hořčinami, jelikož jsme v minulosti nebyli stále svatí, ba spíše naopak. Některá žena pije silný čaj z pelyňku během soužití s prvním i druhým mužem. Po nezdaru dvou manželství si řekne: „Již nikdy více,“ čímž vlastně povídá: „Pro tento život mně učení soužití s mužem stačí, další jeho kapitoly si nechám na příští životy.“ Jinému srdce „krvácí“, jelikož se k němu „obrátily zády“ jeho děti. Další pije z kalichu hořkosti tím, že je od padesáti let až do dovršení důchodového věku víc nezaměstnaný než zaměstnaný. Některý člověk nemůže navázat trvalejší vztah, někdo v dospělosti po sňatku zjistí, že je neplodný (nebo má neplodnou partnerku či partnera) a asi nebude mít vlastní děti. Mnozí lidé mají těžký život již od narození, u někoho se hořkost života zřetelně projeví třeba ve čtyřiceti letech - dotyčný má těžkou autonehodu a skončí na invalidním vozíku, či ovdoví (zde jde většinou o součet chyb dávné minulosti s omyly a nevážením si darů i příležitostí současného života).

Když rovnocenně, obdobně klidně a jako cenné budeme přijímat „pocukrované“ i „hodně hořké“ části svého nynějšího života, náš duch vospěje a náš život přestanou řídit „šťastné náhody“ a druhými způsobené „nehody“ a neúspěchy. Vospělý člověk vnímá jako stejně potřebný den i noc. Rysy jeho tváře se nemění, když ho někdo pochválí a vzápětí „náhodou“ uslyší, jak ho tentýž člověk pomlouvá. Život duchem nádherného člověka řídí již méně postavení planet, horoskopy a časem narození načrtnutý osud, a daleko více přímo sám Pán.

V současném životě se něco naučíme, část v minulosti nesplněných úkolů si příkladnými skutky odmažeme, ale obvykle si též uděláme na svém duchovním šatu novým chybným chováním a rozhodováním pár nových kaněk. Něco dořešíme, nějaká nová nedorozumění vytvoříme a pak zemřeme. Náš duch vystoupí z těla a domů - do říše Ducha - se pozemskou smrtí navrátí (znovu narodí). Chvíli odpočívá a zvědavě vše okukuje, neboť na mnohé z duchovního království během pozemského života skoro zapomněl. Z fyzického těla smrtí vysvobozený duch si „užívá“ a hraje si stejně jako malé dítě, které se narodí dvěma lidem na matičce Zemi - zpočátku beztělného života nemá „moc“ starostí. Někdy se duch i bez

těla chvíli očišťuje. Následně ho čeká určitá práce v říši duchovní a za různě dlouhou dobu nové vtělení, další život a na jeho konci zase smrt; a to se opakuje, dokud daný duch své dluhy nesplatí „do posledního penízku“. Jakmile to dokáže, splyne s Podstatou.

Minulost ani možnou budoucnost svého ducha si člověk neuvědomuje a chce se mít dobře nyní. „Co bylo, to bylo a kdo ví, zda něco po smrti ještě bude,“ říká si (a přitom je často věřící, či jinak Pravdu a Boha hledající), úkoly si udělá „po svém“ a při řešení vznikajících problémů „vystačí“ s vlastním rozumem. Většina lidí je v důležitých chvílích života řízena egem (čili svým malým „já“) a uvědomování si Božího vedení je v jejich životě okrajové. Když hartusíte na svůj život a na nevhodné chování druhých, které se Vás bolestně dotýká, vzpomeňte si, že máte jistou minulost a toto jsou její následky. Pak snáze to těžké v životě - neúspěchy, zdravotní problémy a mnohá zbytečná nedorozumění - v klidu přijmete. Rovněž porovnejte délku svých trápení s dobou vývoje Vašeho ducha. Jen pár tisíciletí Vám postačí k tomu, aby Vaše současné potíže (a doba jejich trvání) v porovnání s nimi ztratily svou tíhu a jejich bol se rozptýlil. A budete-li mít chuť k nějakému „hříšku“, vzpomeňte si na budoucnost i uvědomte si, že Vás „Boží oko“ vidí. Mít jistou Bohabojnost, přiměřené obavy z „Něčeho nad námi“ je dobré, poněvadž málokdo dobrovolně a vytrvale usiluje o svou změnu k lepšímu. Také Vy obvykle k dosažení „lepších známek z chování“ potřebujete pociťovat jistý tlak, musíte být korigováni, mírně omezováni a různými způsoby dostávat mnohokrát za sebou určitá varování - rozbité koleno, čelo, ztracená peněženka nebo angína jsou jedny z nejpříjemnějších.

Podstata každého člověka je nádherná - jenom nehezkých povlaků a od štěstí člověka odvracejících slupek je na ní obvykle hodně. Žij skromně, pokorně a zároveň radostně. Žij mravně a važ si všech lidí.

Nyní rozdanou, jakož i správně a v adekvátní míře přijímanou láskou vyhlazuješ svou minulost a připravuješ sobě i svým blízkým nádhernou budoucnost.

Smrt

Smrt je jen zastávka ducha na jeho nekonečné pouti časem. Není dlouhá ani není krátká. Jeden na ní poznává zcela nové a překvapivé, druhý se pouze utvrzuje ve svém názoru. Ale pro oba (pro člověka v nic po smrti nevěřícího i pro jedince mnohé již vědoucího) je setkání s duchovním světem v okamžiku tělesné smrti a během následujících chvil silným zážitkem. Všichni lidé, kteří odcházejí z tohoto světa, pociťují velké záchvěvy štěstí, zažívají pocity usmíření, klidu a nalézají lásku v podobě, po níž celý život toužili, ale s níž se jen výjimečně během pozemského života krátce setkali. A poté odcházejí tam, kde je připraveno jejich místo a nové úkoly v říši duchovní.

Současnému světu, hlavně v ekonomicky vyspělých zemích, vládne materiální - moc postavení, peněz a slávy. V panství ducha jsou nejvyššími hodnotami rozdávaná láska, přirozeně vyzařované dobro a druhým prokazované milosrdenství i dávané odpuštění. Tak, jako se bohatý na tomto světě může sklonit k chudákovi a prozářit jeho život prostřednictvím peněžního či hmotného daru anebo zdarma vykonanou službou, tak duch čistý, vyspělý a vědoucí má moc sestoupit k duchům vnitřně trpícím a vnímáním tápajícím, ulevit jim ve strádání i zčásti naplnit jejich touhu povznést se a alespoň chvíli spočinout.

Život smrtí nekončí, každý z nás se o tom jednou přesvědčí. A proto moudře (bez ohledu na Tvou víru v život věčný, nebo na jeho odmítání) konej jediné dobré, smysluplné a svého ducha povznášející skutky. Vysílej pouze morální a mravné myšlenky, aby sis vždy (tady i jednou v říši ducha, záření a chvění) mohl s čistým svědomím říkat, že přes všechny své omyly a četná vybočení z Cesty jsi šel životem s láskou a ke všem lidem i problémům jsi přistupoval s mírem v srdci.

Neboj se smrti, vždyť je další formou narození. Smrt Ti přinese osvobození od bolestí těla a Tvému duchu radost, ale někdy též obavy - to podle toho, jak jsi životem procházel, nakolik sis ho vážil, jak jsi během něj vytvářel lepší zítřky pro všechno živé okolo sebe. Bůh žehná všem lidem, a i Tobě pomáhá denně nacházet správnou cestu a napravovat dřívější chyby. Ochraňuje a vede Tě po celý život. Buď vděčný za pomoc, které se Ti shůry dostává. Snaž se ji vidět a pozorně vnímat.

Kdo při plnění svých každodenních povinností spatří ve svém okolí duchovní perly, dary, vlastnosti i vzory chování a podle nich se během své životní cesty řídí, ten se jednou stane součástí oslepující záře, která rozbíjí tmu nevědění a mocně povznáší každého ducha.



Narození a smrt. Po prvním (po novém životě) toužíme, toho druhého (pozemského konce) se spíše obáváme. Všechno má svou cenu - i zrod a skon. Vše, co k člověku (ne náhodně, ale vždy zákonitě) přichází, je pro něho něčím prospěšné. Cesta vpřed, k opravdovému Poznání vede koloběhem času, do něhož neodmyslitelně patří také narození a smrt.

PÁR ÚVAH SOUVISEJÍCÍCH S LÉČBOU

Pohádka o synu a otci - o smyslu lidského života - osud - o lásce Boží - lékaři a léčitelé - o bolesti - harmonie přírody i v nás - cesta ke Světlu - o klidu, pokoře, lásce a úctě - kniha života - každý člověk - chuť do života - o zdraví těla - o nemocném tesaři - zahrada života.

Lidské zdraví a jeho hledání je oblast velmi rozsáhlá a pestrá. Nelze ji komplexně vystihnout a podat v jediné knize. Několik dalších úvah, které souvisejí s léčbou lidí, doplňuje obraz, který se snaží ukázat tato kniha. Faktory ovlivňující lidské zdraví jsou rozličné a některé leží dokonce mimo Vaši působnost. Podstatnou část života a zdraví si ale ovlivňujete sami. To mějte vždy a všude na paměti. Ne v druhých, nýbrž v sobě, ve svých omylech i dobrodiních hledejte odpověď na všechno, co Vás v životě potkává.

Pohádka o synu a otci

Jeden mladý muž se vydal na cestu ke svému otci. Za sebou měl už dlouhé putování, když před ním vyvstal souvislý pás vysokých a obtížně překonatelných hor. Dříve, než přišel k úpatí nejbližší hory, potkal člověka, který mu připadal moudrý, poněvadž mluvil zasněženě o všem, nač se ho kdokoli zeptal. I vyprávěl mu, kam jde a že ho čeká náročné překonání nedalekého pohoří. Učenec mladíkovi poradil: „Jdi po té cestě vpravo. Uvidíš, že nepovede přes hory, ale proklíčuje údolími mezi nimi. Bude rychlá, bezpečná a určitě po ní brzy ke svému otci dojdeš.“

A tak se muž vydal navrženou trasou a za pár minut potkal pastevece, který v podhůří pásal své stádo. Ten mu řekl: „Když se Ti hory do cesty postavily, musíš je překonat. Cesta, kterou jdeš, je sice bez větších stoupání a krkolomných sestupů, ale končí přechodem hory vyšší, než které kolem vidíš.“ Poté pastevec něco zamumlal a odešel za svým stádem.

Mladík stál a přemýšlel: „Komu mám věřit? První poutník byl určitě moudrý, hovořil učeně, vypadal zcestovale a choval se sebejistě. Druhý rádce byl otrhaný a učeností rozhodně nevynikal. Dám na toho prvního,“ řekl si a šel dále mírně vlnící se stezkou.

Cesta okolo hor byla sice delší, ale vcelku příjemná. Rychle mládenci ubíhala, jelikož zvolená cesta měla nenáročný profil a také na ní potkával hodně lidí. Muž cítil, že se přibližuje k domovu. Jenže najednou se na ob zoru objevila velmi vysoká hora a cesta, po níž kráčel, vedla přímo k ní a potom směřovala strmě vzhůru. Naštěstí uviděl nenápadnou odbočku a vydal se po ní s nadějí, že se respekt vzbuzující hoře vyhne.

Po chvíli došel k hlubokému skalnímu zářezu, v němž přes veliké kameny poskakovala bystřina. Danou průrvu nebylo možné překonat, a tak se vrátil na původní cestu a začal stoupat na horu, která mu stála v cestě za otcem. Možná nebyla ze všech nejvyšší, ale protože již byl sice příjemným, ale dlouhým obcházením unavený, připadal mu výstup na ni velice obtížný. „Ach, já hloupý. Proč jsem neposlechl toho pastevce. Mohl jsem hory přelézt, když jsem byl plný sil, a ne až nyní, kdy mé nohy i celé tělo umdlévají. Pastervec toto pohoří skutečně znal, moudře vypadající rádce jimi asi nikdy neprošel. Jeho znalosti byly zprostředkované, načerpané z knih a z doslechu," naříkal mladík a...

A zde příběh končí. Nyní záleží na muži, zda zmobilizuje všechny své síly a horu překoná již dnes. Nestane-li se tak, bude o to usilovat znovu až si odpočine - zítra, či třeba až za týden. Jednou se ale určitě přes horu vydá a překoná ji, neboť ke svému otci chce dojít, otce miluje a otec je mu nade vše drahý.

Obdobně se i my svým správným nebo čtenými omyly poznamenaným jednáním přibližujeme či vzdalujeme své Podstatě, Pravdě a Bohu Otci. Naše cesta k Poznání je dlouhá a potkáváme na ní, zejména v těžkých chvílích, k nimž patří i nemoci, hodně rádců. Važte si rad a naučte se rozpoznávat, která doporučení jsou dobrá a přinášejí trvalý prospěch a která jsou prospěšná jenom dočasně, či dokonce vůbec.

Splnění dobré rady je většinou obtížné, nejprve člověku něco bere a až následně, poté, co nezbytné odevzdá, mu cenné dá. Věřte lékařům, věřte léčitelům, avšak buďte si zároveň vědomi, že ne radou, ale vlastním úsilím, vlastníma nohama a tělem, poháněným srdcem a zdravým rozumem, překonáte kopec, který Vás dělí od rovnováhy těla a ducha - čili od zdraví i od Otce. Je-li kopec vysoký a strmý, když je zdravotní omezení velké (rakovina, „skleróza multiplex“, obrna, nebo následky cévní mozkové příhody), musíte v sobě najít nesmírnou vnitřní sílu a sami vytrvale jít či trpělivě vést nemocného (např. své postižené dítě) k cíli. Musíte dosáhnout očištění svého jednání i smýšlení, což ale automaticky neznamená, že se úplně vyléčíte. Mnohdy za úpornou snahu dostanete jen částečnou úlevu, třeba se projevy Vaší těžké nemoci přestanou zhoršovat. Přesto děkujte za to, co je Vám dáno a čeho jste vlastní snahou podporovanou pomocí shůry i jiných lidí dosáhli. Kdo děkuje za drobky a v životě si vystačí s nimi, tomu Otec připraví velkou hostinu.

Až jednou překonáte pohoří ega a přijdete do domu svého Otce, Bůh Vás uhostí a pohladí. V duchovním království zapomenete na všechny boly těla a budete se radovat z dosažené očisty i svobody ducha. Nic ve Vašem životě není samoučelné. Těžká nemoc i problematický partnerský vztah je jako hora, která má svůj vrchol pokrytý ledem a již jednou stejné budete muset zdolat. Proto, když Vás či Vaše nejbližší postihne nelehko období a zkoušení, buďte trpěliví a věřte v krásu života i času příštích

O smyslu lidského života

Přišel jsi na svět, abys svítil do lidských příbytků a ozařoval trápení tohoto světa. Konej tak.

Přišel jsi na svět, abys na slovo „já“ a dovětek „chci“ zapomněl, nádheru věty: „My si rozumíme, milujeme se a ctíme,“ prožil a „Ne-já“ nebo Boha (podle toho, kterou cestou se vydáš) jsi objevil. Konej tak.

Přišel jsi na svět od Boha, aby ses začas k Bohu ještě šlechetnější a moudřejší vrátil. Smýšlej, mluv i jedne vždy tak, abys to vskutku naplnil.

Osud

Osud je pružná nit, které se člověk drží celý život obdobně, jako se děti chodící do jeslí drží provázku, jdou-li na vycházku. Osud není dogma. Někdy ho chvályhodnými skutky, pokojem v mysli a láskou mocně tryskající z našeho srdce předbíháme, jindy se naopak zahledění do světských příležitostí či zmítání obavami za ním loudáme a opoždujeme se. Občas také vybočíme do stran za určitou zajímavostí či zážitkem, a tak vlastně ustavičně napínáme nebo povolujeme pružnou nit našeho osudu.

Namítnete, jak může něco neviditelné ovlivňovat náš život. Vždyť jsme velcí, silní, máme své názory a děláme si prakticky, co chceme. Jak nás nějaký Bůh či osud může vést? Než cokoliv učiníme, než se rozhodneme kamkoli jít, přichází myšlenka. Předchází každému pohybu, vyslovenému slovu i uskutečněnému činu. A právě svět našich myšlenek je nejbližší světu Ducha. Naše neviditelné duchovní vedení se snaží myšlenkami, nutkáním a různými pocity pozitivně nasměrovat naše konání, případně nás varovat a připravuje události, které jsou potřebné pro náš lidský růst - pro zlepšení charakteru a zjemnění našeho jednání i myšlení.

Mnohdy také skrze nás vyšší světy promlouvají k druhým a udělují těm, které potkáváme, hlavně pak našim nejbližším, cenné rady, jejichž uskutečněním se mohou ochránit od chyb, nemocí, bolestí a útrap. Hlas našich duchovních ochránců ani svoje svědomí často neposloucháme. Běžně zřetelně slyšíme jen sebe a jako nejdůležitější vnímáme pobídky svého ega. Spíše dopřáváme sluchu pokušení, než abychom se vydali po správné, jenže úzké a zcela nemoderní, vskutku duchovní cestě.

Úkolů a povinností máme v materiálním světě až nad hlavu. Jenomže pokud jednáme hlavně podle svého rozumu, řídíme se logikou typu má dáti - dal, když plníme svou vůli bez ohledu na okolní život a své blízké, pak nebezpečně napínáme pružnou osudovou nit. Velkou zpětnou silou, kterou proti našemu vybočení z ideální dráhy vyvine, dojde k vyčerpání a překonání našich sil, které špatně orientovaným úsilím ubývají. Nit

nás vymrští a vrátí (nemocí, zmařenými plány) zpět do osudem určených mezí.

Život ducha je věčný. Náš duch se vyvíjí k ideálu, který jedni nazývají Bohem, jiní Podstatou, další Pravdou. Různá vyjádření symbolizují a jistým způsobem pojmenovávají stav, z něhož vzešel lidské tělo oživující duch. V pokoji, neomezen prostorem ani časem, dlel náš duch, nežli byl seslán do hmoty, aby ji utvářel a skrze ni se učil. Lidské životy mnohokrát (v různých dobách a na dost odlišných místech) se vtělujícího ducha jsou zprvu oslavou materiálního a zabřednutím do určujícího charakteru Země. Posléze vnitřně zralejší člověk účel hmoty částečně chápe a zvolna se obrací ke svým kořenům - ke svému duchu. Poznává, že materii může výrazně ovlivnit nejen svými rukama a nohama, či rozumem vyvinutými zařízeními a stroji, ale také pokojným bytím, myšlenkami či pouhou svou přítomností. Zjišťuje, že ne množství jím ovládané materie a získaných světských statků, nýbrž kvalita jeho ducha je nejdůležitější pro vývoj lidského života, a také že myšlenky jsou prvotní pro utváření všeho.

Vlastníme sáček plný pestrých korálků, které představují nedořešené situace a vztahy našich uplynulých životů. Ze sáčku postupně navlékáme (za pomoci našeho duchovního vedení) na pružnou nit svého současného osudu jeden korálek za druhým. Jeden člověk po mnoho let snáší přehlížení a tvrdé jednání druhých. Asi obdobně kdysi dával, obdobně někdy svíral své tehdejší nejbližší a dnes se má vyrovnat se svým dávným dluhem. Vyrovnání značí pochopit nevhodnost jistého chování i myšlení a v životě, jenž mu někteří lidé moc ztěžují, nevytvářet svou nespokojeností a zlobou další korálky tmavých barev, jež by navlékal na nit v dalších letech či v některém příštím životě.

Někdo si navlékl před svým příchodem na tento svět na osudovou nit nedořešené partnerské vztahy. A ony s rostoucím věkem přicházejí do jeho života v období dospívání, během manželství, a jestliže dotyčným učení se laskavosti a milosrdenství moc nejde, mohou se jeho problémy s jinými lidmi zvýraznit i ve stáří. Je-li osudem napsáno: „Budeš mít velké potíže s partnery,“ a zároveň s ledvinami, vylučováním moči, pohlavními orgány a také s ušima, neznamená to, že se člověku nezdaří žádný vztah. Záleží na něm, zda a nakolik pochopí svůj problém. Řeší-li vyvstávající nedorozumění rozumem, jehož rozhodnutí jsou neblaze poznamenána egem, je-li neústupný a nevstřícný, pak jeho mnohé vztahy i manželství končí rozchodem či rozvodem. Vnese-li člověk, který se má v současnosti učit úctě k lidem a vidění toho dobrého v nich, do rozladěného vztahu lásku, bude-li se dívat na druhé rovněž jejich očima, skrze jejich touhy i přání, pak svůj osudový úkol zvládl. Tmavý korálek se postupně rozzáří a místo smutku začne dávat teplo nejenom do jeho života. Rovněž dispozice k onemocnění ledvin a s nimi úzce souvisejících orgánů zmizí, neboť správné chování je léčí a dodává jim sílu.

Člověk má v průběhu života mnoho možností přimknout se k Lásce, rozpouštět své ego, menšit plejádu svých požadavků a přání i naplňovat vůli a touhy druhých, aby pak byl za to jejich činy po zásluze odměněn a pohlazen. Nepochopí-li učení lásky, je jejich chováním spíše obtěžován, až trestán.

Osud člověka vyjadřuje souhrn jeho životních úkolů. Pobyt na Zemi nám dává možnost změnit tmavé korálky za duhové kuličky. Je obtížné odolat rozličným hmotně vyjádřeným pokušením i správně reagovat na chování duševně různě vyvinutých jedinců. Ale dokážeš to, přijmeš-li za učitele Lásku, budeš-li mít pevnou vůli, srdce plné porozumění a kouzla odpuštění. Konej tak, abys šťastný byl. Chápej a miluj druhé lidi tak, jak toužíš, aby oni chápali a milovali Tebe.

O lásce Boží

Miluj víc, nežli jsi kdy poznal. Miluj víc, nežli kdy kdo miloval Tebe. A přesto se nikdy (snad jen ve vzácných sekundách) nevyrovnáš lásce, s níž na Tebe shlíží Bůh a vede Tě životem.

V životě nalezneš hodně pozlátek, avšak málo potkáš mlčenlivých beránků, nevinných oveček a šťastných jehňátek. To první - různé šance zbohatnout, nabízené moderní věci, lákavé zážitky a konzumně se chovající lidé - Tě často zradí, ti druzí - k Bohu upřímně a poctivě obrácení jedinci - jsou nadějí tohoto světa. Slyš jimi nevyřčené, vnímej a chápej jejich oběti.

Lékaři a léčitelé

Lékař, který striktně odmítá činnost léčitelů, aniž by se osobně přesvědčil o jejich schopnostech a možné míře ovlivnění lidského těla jimi, není pravým hledačem lidského zdraví, neboť odmítá příležitosti, které mohou zlepšit stav jeho pacientů. Ze svého konání tento lékař postupně vyřazuje vřelý cit a nevede upřímný zápas o zdraví pacienta - jím zvolená terapie a naordinované léky nemocnému buď pomohou, nebo mu začas předepíše jiné. Ačkoli se to bude zdát mnohým neskutečné, takových lékařů je menšina. Dobrého léčitele by většina lékařů ráda poznala a blíže se seznámila s možnostmi i výsledky alternativní léčby. Příčina, proč jo navenek mezi lékaři více odpůrců léčitelů než jejich příznivců, je prostá - strach, obyčejný lidský strach z vrchnosti, lékařských komor a z nařknutí, že se přiklání k nevědecké léčbě. Ke strachu nezřídka přistupují nedobré zkušenosti (obvykle z doslechu či z novin, a tudíž zkreslené) s lidmi, kteří se nabubřele nazvali léčiteli, jenomže ve skutečnosti si svým konáním umocňují své nepravosti a často si díky veliké důvěřivosti nešťastných nemocných lidí pěkně „namastí kapsu“.

Léčitel, který odmítá lékaře i léčení klasickou medicínou, povýšil jemu propůjčené schopnosti nad realitu. Vzrostlo jeho ego a místo srdce „na dlani“ začíná nosit pořádně vysoko svůj nos. Považuješ-li se za léčitele, zapátrej v dějinách lékařství a vzpomeň si na (z jistého pohledu hrdinné) zloděje mrtvol, kteří z hrobů brali (a pak do nich vraceli) právě pohřbená těla proto, aby prvními odborně prováděnými pitvami bylo kupředu popostrčeno poznání stavby a fungování lidského těla. Spočítej si, kolik znáš léčitelů, kteří mají takové schopnosti, že vidí kromě lidské aury (což je záření, jež vychází z člověka) také všechny orgány a jejich postižení a navíc veškeré potřebné informace jsou jim pravdivě dávány intuicí a vnitřním hlasem. Kolik znáš léčitelů, kteří k výkonu svého poslání (často již práce) nepotřebují znát nic z toho, čeho dosáhli lékaři? Vždyť na každém solidním kurzu léčitelství se probírají kromě duchovních aspektů léčení lidí i základy anatomie, fyziologie a patologie. Osobně o tak dokonalém léčiteli nevím (u nás ani ve světě). Stejně tak neznám lékaře, který je zároveň špičkový kardiolog, urolog, diabetolog, psycholog i patolog. Je-li nějakému léčiteli dáno první (vskutku precizní jasnovidnost-„rentgenový zrak“), pokulhává v druhém (s Bohem vnitřně málo komunikuje). Kdo má plně rozvinutý a vskutku Bohem vedený vnitřní hlas, ten zase nebývá svou jasnovidností (je-li u něho vedle úžasné a křišťálově čisté jasnoslyšnosti výrazněji rozvinuta) zaměřený na lidské tělo a jeho onemocnění.

Jsi-li lékař anebo léčitel, máš v ruce moc odpouštět a napravovat část lidských chyb, které se projeví různými nemocemi. Každý odborný i laický uzdravovatel lidských těl a duší má svou cestu a tyto osobité cesty se častokrát kříží. Jestliže se během té své potkáš s člověkem, který za stejné bojuje na jiné barikádě, uznej jeho schopnosti a vědění, pomeň jeho nedokonalost a chyby, jichž se dopouští; vždyť sám nejsi dokonalý.

Odpouštěj a važ si druhých, aby odpuštěno bylo i Tobě a svět si Tvé moudrosti a šlechetných činů vážil.

O bolesti

Láska a bolest jsou jako oceán - teprve až se do nich hluboko ponoříš, nacházíš klid a bezpečí. Poklad, který leží na dně oceánu, se nazývá pochopení Božství. Umožní Ti poznání skrytých pravd i upřímně dával lásku a nabízet pomoc těm, kteří Ti (zdánlivě) ubližují.

Dítě se rodí v bolestech, ale současně ve velké lásce. V podobných bolestech se rodí naše pochopení druhých a neochvějná víra v život věčný. Zvolna a skutečně podle zásluh se před člověkem otevírají nové obzory. Bolest je matkou života a zkouškou Tvé víry. Pochopíš-li a budeš milosrdně vnímat smysl bolesti, potom už žádnou bolest nepocítíš. Jsi-li naplněný

Božím pokojem, moudrostí a láskou, neexistuje na světě nic, co by Tě ohrozilo, pošpinilo a od Světla odvrátilo.

Harmonie přírody i v nás Na Zemi jsou místa, která výjimečně intenzivně léčí. Uzdravují nejen léčivé rostliny, čistá voda, svěží vzduch či člověk člověka. Také ztvárnění matičky Země připravuje každému z nás příležitosti k tělesné i morální očistě. Stále je dost míst, která Tě uvedou do tělesné rovnováhy a duševního klidu, jestliže se na nich zastavíš, trochu se porozhlédneš a v duchu s nimi splyneš. Pobýváš-li v přírodě, mír, pokora i v ní vládnuoucí souhra postupně přecházejí na oslabené a nemocné orgány Tvého těla.

Každým svým krokem a myšlenkou se přibližuješ nebo vzdaluješ harmonii - tak chápej svůj život i jednej. Neodděluj od sebe: „Nyní pracuji, nakupuji, uklízím, připravuji si věci potřebné do zaměstnání a pro chod domácnosti," a: „Nyní se ztišuji, uvolňuji, léčím se, modlím či medituji." Neděle svůj život na materiálně a duchovně zaměřené chvíle, nýbrž v harmonii těchto důležitých stránek lidského bytí proživej každou sekundu svého života. Buď si vědomý svého neustálého propojení s duchovními silami, přiměřeně a vhodnými způsoby soustavně pátrej po smyslu a řeči velkých událostí i maličností, jež Tě potkávají. Ne až pak, až něco dokončíš a vytvoříš, nýbrž hned, právě teď žij obrácen k duchovnímu světu.

Při jakékoli činnosti splývej s Božským mírem a naplňuj jím svou duši. Vždy měj otevřené srdce i pokoj a pořádek ve své hlavě. S nadhledem procházej všemi radostmi i problémy života. Trvale tento stav prožívat je nejvyšší umění i veliká vzácnost. Na ničem nepi, ničím se netrap, ničím se nenechej vyvést z rovnováhy. Díky posílanými „vzhůru" zalévej a udržuj spokojenost ve své mysli.

Nikdo není dokonalý. Někdo má v současnosti menší, jiný zase velké předpoklady k duchovnímu růstu a dosažení vysokého stupně poznání. Ale každý může o svůj pokrok usilovat a uvědoměle vnímat učení života. Snaž se v sobě objevit mír. Až jej ve své mysli nalezneš, uchovávej ho a chraň jako vzácný křehký klenot. A rovněž ho ostatním lidem rozdávej, třeba pouhou svou přítomností.

Cesta ke Světlu

Všichni hledáme svou jedinečnou cestu ke Světlu. Jsme pasoucí se ovečky a po splnění svého denního úkolu očekáváme odpočinek v teple chlěva (peřin) a pohlázení pastýře (sladký sen), když nás počítá. Nezáleží, zda jsme ovečky bílé, šedé, černé, všichni potřebujeme klid, lásku, pocit ochrany a bezpečí.

Naše touha po Světle je neuhasitelná. Oslepuje nás jako můru, která zoufale, znovu a znovu, naráží na svítící lampu. Nejlepší cesty jsou

ty, na nichž charakterem zrajeme, chováním se zjemňujeme a duševně zkrásníme. Kráčeje smysluplnými, byť dost úzkými, cestami s adekvátním úsilím a neochvějnou vírou v úspěch svého obecně prospěšného konání. Putování po nich přinese dobro nám, našim dětem, vnoučatům, příbuzným i spolupracovníkům a zabezpečí lepší zítřky světa.

O klidu, pokoře, lásce a úctě

I kdyby Ti bolest srdce z hrudi rvala, zůstaň klidný. I kdyby sebevětší ponížení Tvé a nezasloužené vyzvedávání někoho jiného nastalo, zůstaň pokorný. I kdybys dostal za moc nic a druhý za nic vše, zůstaň tolerantní a smířen s vůlí Boží. I kdyby Tě někdo zpolíčkoval, pomluvil a křivě o Tobě svědčil, Ty k němu vždy vyzařuj jedině lásku.

Vše, co se děje, povstává z Boží vůle a je cennou zkušeností pro další dny našeho života. Mnohé situace, jež jsme dosud řešili, v budoucnosti v trochu pozmeněné podobě opětovně nastanou. Zvládneme-li k nám přicházející problémy, výzvy a léčky s klidem, přiměřeným nadhledem a vedení láskou, budou naše zítřky spíše radostné a dobré. Nestane-li se tak a nelehké prověrky lidskosti dostatečně nezvládneme, nezoufejme. Setřesme ze sebe vše minulé, odpoutejme se od svých neúspěchů, chyb i námi vytvořené zloby a nové peripetie řešme s rozvahou, přičemž nezapomínejme na milosrdenství. Co nejlépe dokončeme své rozdělané úkoly i vyjasněme nás právě trápící nedorozumění. Moc se nevracejme k tomu, co jsme pokazili či úplně rozbili. Lidem, které jsme svými slovy či skutky zranili, se vhodně omluvme (pohybují-li se v naší blízkosti a je-li to možné). A jestliže si během dne na ně vzpomeneme, tak se za jejich pěkný život u Boha přimluvme. Morálním chováním se připravujeme na příští dny, neboť principem odpuštění vedená Boží spravedlnost nám dá možnost napravit minulé chyby. Stane se tak „skoro opakováním“ situací, jež jsme doposud náležitě nezvládli. Jestliže jsme kdysi někomu v nouzi nepomohli, začas nám „do cesty vstoupí“ jiná osoba, která bude potřebovat vlastně totéž...

Zůstávejme na vlnách dobra také v časech plískanic a mezilidských bouří. Smýšlejme i chovejme se morálně a mravně, abychom šli správně dál a náš duch zrál jako vzácné víno.

Kniha života

Od svého narození až do posledního výdechu každý z nás píše osobitou a jedinečnou knihu života. Čisté stránky nového života zaplňujeme postupně svými myšlenkami, slovy, činy, vytváříme si vlastní budoucnost, jakož i ovlivňujeme bytí všeho živého na Zemi.

Příjemně se čte v pěkně vázané, pečlivě graficky i obsahově zpracované knize, která je doplněna laskavými, srdce rozechřívajícími ilustracemi. Každý kaz, mluvnická chyba či obsahová kaňka kazí její obraz a snižuje z ní vycházející teplo, či dokonce jasnou zář.

Nechť se na nás v dobrém vzpomíná nejenom, až jednou opustíme tento svět. Již nyní budme čistým vzorem a následováníhodným příkladem druhým lidem. Pro křesťany je knihou knih Bible. Zaplňme stránky své knihy života stejným obsahem jako má ona - mravní čistotou, skromností, pokorou, upřímnou pomocí ostatním lidem a všeobjímající láskou. Přiblížme se základu, z něhož jsme vyšli a který ustavičně hledáme. Ze štěrbiny mezi rty nechť nám ustavičně vychází předsevzetí: „Chci jít blíž k Tobě, Pane můj, blíž k Tobě, blíž," a skutky ho trpělivě naplňujme.

Čiňme tak, aby jednou náhodný čtenář naší knihy života řekl: „Tento člověk prožil nádherný život, hodně se během něj naučil a také jiným lidem moc lásky dal."

Každý člověk

Každý člověk v sobě nosí malá či větší přání. Když chvíle toužebně očekávaného přichází, málokdo si ve svém štěstí uvědomí, že co ho blaží, to nemusí být správné pro jeho lidský růst. Duševní očišťování a zrání, poznávání zákonů Stvoření a věčných hodnot - na co to, vždyť žijeme tak krátce, důležité přece je si života náležitě užít...

Blahoslaveni jsou ti, kteří neviděli a uvěřili, že život nekončí smrtí a nezačíná narozením. Blahoslaveni jsou ti, kteří si uvědomí, že veškeré jejich potíže se rodí z jejich povrchního a zkresleného využívání darů života, z chybného vnímání vlastních potřeb i nedostatečného chápání tužeb a pocitů druhých. Poučme se ze svých dosavadních omylů, vyléčme se ze své pošetilosti, závislosti na moci, materiálních statcích nebo společenském postavení. Nic zvláštního nikdy nechtějme, ale současně s povděkem přijímejme to, co nám usnadňuje práci a úkoly i povznáší duši.

Zvykněme si nedostávat, ale přitom potřebným a trpícím nezbytné i jistou radost navíc dávat.

Obtížně nacházíme nezlomnou vnitřní víru, že jsme vedeni Bohem. Víra nám dodává sílu, přispívá ke správnosti našich rozhodnutí a pomáhá nám uvidět, že od života dostáváme vše, co potřebujeme. Naučme se upřímně děkovat a klanět Tomu, kdo nám dal život. Pokorně se sklánějme ve svých myšlenkách i konání a příkladnými skutky i větami plnými vděčnosti děkujme našemu pánu - Bohu Stvořiteli. Neslužme svému egu ani se netřesme před důležitostí a vlivem jiných, mnohdy pouze zdánlivě úspěšných lidí.

Při úspěších víc pamatujme na nebezpečí pochybení, neboť radostná euforie snižuje obezřetnost a někdy nahlodává naši morálku. V dobách smutku si stále připomínejme, že jsou to chvíle našeho očišťování i příležitost k zrychlení vlastního duchovního růstu, jíž využijeme, když měsíce a roky svého trápení prožijeme klidně a s pokorou; s nimi také nejspíše najdeme správnou další cestu a učiníme moudrá rozhodnutí.

Život je hledáním východu z velikého, někde ponurého, jinde zrcadel a poutavých věcí plného, bludiště materie. Život představuje různě kvalitně realizovanou cestu k Bohu, Lásce a Pravdě. Na náročnou i dlouhou výpravu od materiálního ke Světlu nám byla dána velká pomoc, která vychází z našich duchovních srdcí. Pokušení často lidské smysly oklame, ale moudrost a lásku srdce neošálí, a proto pozorně poslouvejme tichý hlas svého nitra, své svědomí, a to zejména ve chvílích, kdy jejich rady bolí a vůbec se nám do jejich plnění nechce.

Kdo drobná ponížení snese, ten velká dobrodiní v příštím získá. Kdo se skloní před Bohem, jeho vůli naslouchá a naplňuje ji, ten se skloní též před lidmi a během života chvályhodně vychází jak s Otcem, tak se všemi bližními.

Chuť do života

Nikdy si nikým, dokonce ani sám sebou, nenechej vzít chuť do života. Nejlépe se nasytíš jídlem, na něž máš chuť. Konzumuješ-li pokrm, který Ti nechutná, či pobízí-li Tě k jídlu někdo v době, kdy máš „plné břicho“ (např. žena Tvého přítele, za nímž jsi přišel na návštěvu, Ti nabízí právě upečenou bábovku a slušnost „velí“, abys ji ochutnal), pak z přijaté stravy nemáš vůbec radost (a nevyvolá ji ani krásně připravené stolování).

Žij. Život bez chutě, optimismu a nadějného očekávání něčeho krásného v budoucnosti je jako syčení se každý druhý den špenátem, který je úplně vespuďu žebříčku Tvých oblíbených jídel. Život zahlcený úkoly se podobá vykrmování husy na posvícení - už další povinnosti a starosti nechceš, jenže druzí Ti je do režimu dne násilně vecpou jako hospodyně huse šišky krmení, které jí posunuje rukou jejím dlouhým krkem k žaludku. Dítě, které už získalo pocit nasycení (což si ale nemyslí jeho maminka, jež ho pobízí slovy: „Papej, broučku, abys byl silný.“), odmítá další přísun třeba i „velké dobroty“. Stejně nelibě jako ono na lžičku, budeš hledět a podrážděně reagovat na další události, které se před Tebou začnou rýsovat či už u Tebe „klepou na dveře“. Možná i proto, že mnoho Tvých současných každodenních povinností i pravidelně se opakujících úkolů Ti realizovat vůbec nepřísluší. Uviděl jsi lodku, dobrovolně ses chopil vesel a začal, tehdy ještě plný sil, energicky pádlovat. Roky Ti přibyly, sil ubylo, daná činnost Tě už nebaví a pocitem prospěšnosti nenaplňuje, ale současně nikdo druhý nechce místo Tebe vzít do ruky svá vlastní

vesla. Co teď? Prostě cizí vesla odlož a oprosti se od toho, co se bude dít dále. Ale připrav se, že následující dění se bude velmi lišit od Tvých představ, což Tě nesmí iritovat.

Nikdy si nikým, dokonce ani sám sebou, nenechej vzít chuť do života. Šťastně pak prožiješ krásné, Tobě vysloveně nakloněné dny a rovněž úspěšně zvládneš obtížné zkoušky, které během života čekají každého člověka.

Nikdy si nikým, dokonce ani sám sebou, nenechej vzít chuť do života, neboť je pramenem k němu potřebných sil a urychluje dosažení štěstí, po němž tak toužíš.

O zdraví těla

Mnohdy si vážíš věcí skoro bezcenných (byť finančně vyjádřeno drahých), které považuješ za hodnotné a pro Tebe nezbytné. Stejně tak si, prosím, važ toho nejcennějšího, co Ti bylo pro pozemské putování dáno - svého těla.

Tělo Ti poctivě slouží a realizuje Tvé myšlenky - pracuje, sportuje, ale po náročnější fyzické či duševní činnosti také potřebuje odpočívat. Někdy jemu musíš dát přednost, potlačit své touhy a dopřát organismu čas na regeneraci. Tělo, které je šatem a výrazem Tvé osobnosti, máš na celý život. Nenič si, co Ti může skutečně sloužit do sta let, kdyby ses zdravě stravoval, přiměřeně pracoval i sportoval, slušně se choval a k tomu často pobýval v přírodě, dýchal relativně čistý vzduch a pil vodu, která není kontaminována dopady lidského konání nebo je alespoň vhodně vyčištěna. Nenič si již ve třiceti nebo čtyřiceti letech svoje bytí. V pozdějším věku své zdraví již velice těžko výrazně obnovíš.

Matka ovlivňuje svou stravou a chováním před oplodněním i v průběhu těhotenství významně zdraví a zčásti též osobnost dítěte. Obdobně si Ty formuješ od útlého věku, vědomě pak asi od svých dvaceti let, svůj další život - jeho délku i rodinné, pracovní a zdravotní problémy během něj. Moudrý člověk nehledá zdraví, v případě prvních náznaků jeho ohrožení, u lékařů nebo léčitelů. Moudrý člověk nachází zdraví, spokojenost i rovnováhu v sobě, a chybuje-li, svá selhání napravuje vzápětí chvályhodnými skutky, kvalitní stravou a tělu i duši příjemnou fyzickou aktivitou.

O nemocném tesaři

Jednoho tesaře již dlouho trápila ztuhlá páteř, a tak se vypravil zkusit štěstí k léčiteli. Ten s Boží pomocí nahlédl do jeho nitra, slovem vyhojil

jeho šrámy na duši a ze znaveného těla sňal bolest rukama i prosbou, kterou během svého „čarování“ vysílal tiše k Bohu.

Jakmile tesař zjistil, že ho záda už nebolí a může se bez potíží hýbat, zvolal: „Pane, Vy jste úžasný. Kde bych mohl získat takové schopnosti a být stejně potřebný pro druhé?“ Léčitel se usmál a odpověděl: „Jdi spokojeně domů a v běžném životě každodenní trpělivou prací naplň svoje poslání. Vůbec se netrap tím, že v současnosti sloužíš lidem jinak než já. Každý máme na světě Bohem přidělené políčko, které mnohdy obděláváme s potem na čele. Říkáš, že jsem úžasný, jenže co by si ostatní lidé počali bez Tebe. Vždyť jim dokážeš postavit dům, nebo mu dát alespoň střechu. Umíš vyrobit mnohé předměty, které denně užívám. Děkuji Ti za to. I Tebe vede Bůh a láska, vždyť bez ní není života. Pokoj Tobě, příteli. Buď požehnán, nehřeš více a Tvé letité trápení se zády pomine.“

Poté tesař odešel. V dalších letech života si mnohokrát připomínal léčitelova slova a řídil se jimi. Zemřel v požehnaném věku bez těžších projevů nemocí stáří.

Zahrada života

Život je jako zahrada, na kterou po mnoho let střídavě svítí slunce, prší, padá sníh a jejíž rostlinky pročešává různě silný vítr. Na jaře vše živé pučí a rychle roste. Obdobně z matčina lůna zrozené a do života svých rodičů zasazené dítě roste zpočátku svého života „jako z vody“.

Současně s prvními krůčky začíná poznávat své okolí - nejprve členy rodiny a přátele svých rodičů, později kamarády na pískovišti, ve školce a spolužáky ve škole. Dítě je rostlinou, o niž se starají dva zahradníci - jeho rodiče. Kvalitním, lásky a úcty plným vztahem, pěkným osobním příkladem i trpělivou výchovou udržují naději dobré úrody. V rodinách svých rodičů a prarodičů poznávají mladé rostlinky (děti) i první plevel - sobecké projevy, vzájemné výtky, urážky, dusivé mlčení i křik dospělých. Budoucí úroda (charakter dítěte) je neblaze ovlivněna sebestředným, na jiné málo hledícím jednáním rodičů i atmosférou doma. Rostlince (malému dítěti) chybí živiny (láska) a ubývá světlo (postrádá blízko sebe zářný vzor).

Během léta rostlinka (za pár let člověk) doroste, je již pevná (tělesně zralý), pravidelně tvoří vlastní semena (spermie či vajíčka) a může již sama dávat život novým rostlinám (mít vlastní děti). Než se tak stane, čili než si mladý muž či mladá žena založí vlastní rodinu, musí se naučit zahradu vést - zvládat pěstování a hnojení rostlin, pravidelné obdělávání a kypření půdy i ochranu dorůstající úrody. Budoucí rodiče mají mít předpoklady zvládnout výchovu svého dítěte (a později i jeho sourozenců), správně a jemně je směřovat k vhodnému chování a důležitým hodnotám,

jakož si i uvědomovat kvalitu vlastního života, vzájemně si pomáhat korigovat své chybné kroky a udržovat příjemné teplo, které dává jejich manželský ohýnek doma i všude, kde pobývají.

Zahrada, na niž sice svítí Boží slunce (Bůh každého člověka ochraňuje a snaží se vést ke štěstí), ale již neslouží ruka pána, chátrá (každý se musí snažit stále lepším být, bez práce nejsou koláče ani šťastný život). Jakmile člověk podlehne uspokojení, rostliny na jeho zahradě jsou neduživé, brzy všechny zakrývá plevel a proroste všemi záhony (dotyčného čekají složitější roky života).

Dobry zahradnik některé rostlinky po vzklíčení (např. mrkev) na záhonech přetrhává. Stejně tak je třeba v jednotlivých letech moudře, podle aktuálního vývoje vlastního života i bytí svých bližních, rozdělovat denně přicházející události, korigovat své plány a obecně dopřávat prostor jen těm dobrým a opravdu důležitým. Mnoho lákavých příležitostí musíme nechat kolem nás projít bez většího povšimnutí a někdy své chtění vhodně potlačit sebekázní a skromností. Sami sobě obvykle nevysvětlíme, že dané nabídky jsou pro nás nepodstatné, a obvykle neradi slyšíme i nám něco „nedopřávající“ varování příbuzných a přátel.

Větší plodiny sázíme od sebe ve větší vzdálenosti, aby měly dostatek prostoru k růstu. Obdobně náročnější plány a tužby je třeba uskutečňovat postupně, aby nás svými požadavky nezahltily a abychom měli čas, síly a též finance pro regeneraci těla i ducha. Hnojivem zahrady je odpočinek. Hnojit (odpočívat) se doporučuje v přiměřených dávkách (stálý spěch ani lenivost se nevyplácí) a hlavně se musí hnojit (odpočívat) pravidelně.

Čím častěji zahradu kypříme láskou, tím víc energie, radosti i chuti vzkvétat jejím rostlinám dáváme (naše děti jsou veselé i zdravé). Mnohdy silný vítr, hustý déšť či kroupy poničí mnohé na zahradě i v životě. Když nastane „zemětřesení“ u někoho v rodině, v zaměstnání, nebo dokonce ve vlastním manželství, je nutno šlechetněji jednat i pořádně přiložit ruku k dílu, a to bez ohledu na bolest v zádech či tíseň v srdci.

Až přijde sklizeň a plodiny ze zahrady budou připraveny pro další lidi (čili až naše děti dorostou, budou stát na prahu samostatného života a my s partnerem zase na začátku života ve dvou „po třiceti letech“), tehdy nejlépe poznáme, jak jsme hospodařili. Sklizeň (odchod našich dětí z domu) a stav půdy na zahrádce (kvalita našeho partnerského vztahu v té době) je pravdivým ohodnocením naší práce. Někdy děti z domu odejdou a za pár měsíců se do svého pokoje s pláčem či rozvedeni vrátí. Někdy je půda zahrádky po sklizni tak vyčerpaná, že si dva spolu žijící lidé nemají co říct. Zapomeneme-li své manželství průběžně „hnojit“ láskou a společnými zážitky, z muže se často stane sportovní fanoušek nebo „vzpěrač půllitrů“ a z jeho manželky tchýně, která dětem kvůli vnoučatům nedopřeje pokoj a ustavičně jim diriguje jejich život. Většinou pomoc svým

dětem a jejich partnerům sice dobře myslí, jenomže velice špatně ji prakticky provádí.

Budme pozorní k zahradě svého života a neopomíejme, že nás oživuje věčný duch, a tudíž náš život má hlavně povahu duševního učení a zrání. Běžně hodnotíme, jaký život mají naše dospělé děti. Avšak již zapomínáme, že jednou Bůh obdobně vyhodnotí, co jsme během svého života vytvořili, nakolik jsme na sobě „zapracovali“ a jak jsme přispěli, aby dílo dobra, lásky, účasti s druhými a obecného prospěchu rostlo.

Čím lepší plody vypěstujeme, tím lepší sadbu na příští rok máme. Pokud morálně a mravně v současnosti žijeme, delší spočinutí u Otce je nám po skončení pozemské pouti dáno a příjemný příští život si přichystáváme. Koloběh rostlin je věčný. Do půdy deštěm zatlačené semeno rostliny, kterou již dobytek spásal, či ji oheň spálil, vzklíčí a vyrostе z něho rostlina nová - skoro stejná. Někdy je, obvykle o rok starší, rostlina (třeba květina) o cosi hezčí, zušlechtěna péčí a dobrou výživou, občas bývá nemocná a poznamenaná četnými kazy (mylnými úsudky i skutky jejího pěstitele). Obdobně jako rostlina se duch člověka projeví v mnoha tělech, přičemž míra chápání života zůstává z minulého života zachována. Další život je pro člověka příležitostí dále duchovně růst, anebo jít ještě blíže ku propasti - záleží na něm, co si vybere.

Dejte svým smýšlením a jednáním Bohu možnost, aby svítil do Vašich zahrádek a příbytků. Ztište se, na vše pohlízejte laskavě a jeho láska se ve Vašem životě mocně projeví. Kde dlí Bůh, tam i spokojenost zůstává a černé mraky, bouřky ani vichřice přijít nemohou. Neodmítejte, hnání rozumem a světskými příležitostmi, Boží lásku. Věřte, že Bůh nejlépe ví, kdy je vhodné dát Vám spočinout a sílit a kdy lze naložit na Váš „hřbet“ trochu z toho, co jste ve svém současném životě či v některé předchozí existenci dostatečně nezvládli.

Přeji Vám pokoj a prosím Otce, aby Vás i Vaše blízké chránil a slunce jeho lásky stále svítilo do zahrady Vašeho života.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Bohu za knihu, kterou dal lidem mým prostřednictvím.

Děkuji všem lékařům, z jejichž prací jsem se dovídal cenné poznatky a od nichž se neustále učím.

Děkuji všem léčitelům, kteří pozitivně ovlivnili můj život a jejichž zkušenosti i léčebné postupy mne zdokonalovaly a nadále utvářejí.

Děkuji všem svým duchovním učitelům za moudré usměrňování mé cesty, za pomoc a naději v náročných chvílích i za varovná slova v době bezstarostného štěstí.

Děkuji své ženě i svým dětem za lásku a pochopení i všem, s jejichž pomocí kniha vznikla a dostala se až k Vám, ke čtenářům.

Děkuji Vám všem a ze srdce posílám laskavé pohlazení a úsměvy do Vašich domovů, požehnání do Vašich životů a Světlo do Vašich dusí.

Miroslav Hrabica, listopad 2007

DOSLOV

Možná Vás při čtení této knihy napadlo: „Člověk, který napsal tuto knihu, je jistě hodný.“ Kéž by tomu tak bylo; často se mi zdá, že právě opak je pravdou. Během vlastního psaní a hlavně při korekturách textu jsem si ustavičně uvědomoval, kolikrát denně doporučení této knihy překračuji, jak špinavou nádobou jsem, kolik hříšných myšlenek i velkých tužeb mně létá hlavou i kolik špatných skutků „mám za sebou“. Někdy neslyším věty, které mě nabádají k lásce, pokoře, k úplnému odevzdání se Bohu i pozornému vnímání tužeb manželky i ostatních. Je sice hezké, že si to kajícně uvědomuji a pokouším se napravovat, avšak daleko přínosnější pro svět i pro mne samotného by bylo, kdybych se podle rad této knihy již běžně choval. Začátek básně z knihy „Láska - cesta ke zdraví i k Bohu“ mě plně vystihuje: „Jsem jako Vy, nejsem víc, bez Boha prázdno, pouhé nic.“

Mnohdy jste mnohem lepší nežli ten, který se Vám snažil více otevřít srdce, pohladit Vás po duši a ukázat příčiny onemocnění trochu jinak. Nikdo není dokonalý - ani já, ani Vy. Jediný opravdu moudrý a čistý je Bůh, a proto je užitečné, nebojí-li se člověk vyslovit toto slovo a přijmout Ježíše za svůj vzor. Každý den se často svou myslí k Bohu obracej, děkuj mu a pros ho o ochranu i pomoc, a tím ustavičně

půjdeš životem s ním. Ze srdce tryskající nedogmatická víra ve všudypřítomného a člověka bezmezně milujícího Boha je pro dotyčného sloupem světla, jímž je prozářen okolní vzduch a které ho chrání lépe než brnění z nejpevnějšího kovu. Jasně Boží světlo obsahuje i teplo ohně (dodává chuť do života), chlad vody (pomáhá člověku ztišit se a rozjímat) i úrodnost země (kdo je s Bohem důvěrný přítel, tomu pod rukama vše vzkvétá). Samotný člověk je pak živoucím materiálem (dřevem), s nímž moudře, opatrně a laskavě pracuje Bůh (a jím každému člověku dané duchovní vedení).

Bůh je s námi vždy a všude - dokladem toho jsou místa, kde vznikala tato kniha. Její podstatná část byla napsána doma v koutku, který zdobí obraz člověka plného lásky - jeho tvář má jemné rysy, pohled na něj ve mně probouzí pokoru a teplo jeho očí mi dává naději v okamžicích, kdy klesám na duchu. „Strážce“ mého stolu a milosrdného našeptavače při psaní stvořil Bůh. Můj pán (Ježíš Kristus) byl Bohem zcela naplněný, žil Bohem a byl Bohem. Kniha též vznikala při jízdě v trolejbusích, ve vlacích i při chůzi po chodbách a provozech gumárenských závodů, které jsem navštěvoval v rámci pracovních povinností a cest. Její myšlenky ke mně přicházely na cestách i necestách, v klidu i ruchu města, brzy ráno i ve chvílích, kdy jsem chtěl již spát, ale Pán mýnil jinak. Nepřemýšlel jsem o obsahu knihy, neplánoval její rozsah ani zaměření. Jak Bůh (prostřednictvím mých duchovních ochránců a rádců) chtěl, tak jsem bez odmluv a přiznám se, že moc rád, konal. Vytáhl jsem tužku, bloček či kousek papíru a psal. Když mě „múza políbila“ deset metrů od vstupu do budovy, kde jsem v té době pracoval jako projektant - statik, zastavil jsem se a „opisoval“, co mi shůry přicházelo, byť kolem chodící spolupracovníci mě nabádali: „Pojď si nejprve narazit na kontrolku příchod.“ Někdy ke mně přicházely celé pasáže, jindy „jen“ nosné myšlenky, které jsem posléze, opět za Jeho pomoci, rozvinul. Bůh byl se mnou všude, a kde chtěl, tam mi dal. „Děkuji Ti za to, co jsi mi dal, Pane, a prosím Tě, nechť se vždy vůle Tvá, a ne má, stane. Radši mě bolestně, třeba onemocněním zastav, než abych se od Tebe vzdaloval.“ Čisté ve Stvoření psalo tuto knihu, ale já mu to občas kazil. Bůh je milosrdný, viděl mou snahu a vím, že mně vlastní vsuvky do Jeho díla promine. Nyní ještě prosím Vás, abyste mi odpustili, jestli Vás bolely některé části textu, který je uvedený právě u Vašich chorob.

Tato kniha je rozšířenou verzí jejího prvního vydání. K úpravě jsem byl přinucen technickým zpracováním prvního vydání i současnými požadavky tiskáren. Předpokládanou změnu zlomu textu a jeho drobné úpravy tak, aby počet stran knihy zůstal zachován, se mi nepodařilo dodržet, ač sazba stránky tohoto vydání je asi o osm procent hustší než u prvního vydání.

Zprvu jsem se novým informacím bránil a úspěšně jim odolával konstatováním, že si je zapíši a využiji je až v knize „Naděje zdraví“, která byla „na řadě“ a již druhé vydání titulu „Co nám tělo říká“ neslušně

předběhlo. Bránil jsem se sice statečně, jenže krátce - brzy jsem byl v koncích. Přišla chvíle, kdy jsem hlesl: „Děj se, Pane, vůle Tvá," a vzdal se původních představ. Výsledkem malé úpravy textu je kniha skoro trojnásobná. Kdybych na začátku přípravy druhého vydání věděl, co mě čeká, jsem si naprosto jistý, že bych nenašel odvahu pustit se do díla, tím spíše když „v plánu" bylo psát knihu jinou. Avšak i tohle je na životě krásné - člověk míní, ale Bůh jeho záměry mnohdy diametrálně mění. A musím uznat, že Ty mé změnil velice moudře, a kát se, jak jsem jeho lásky nehodný.

Touto knihou (i jí podobnými) jsme dostali možnost naučit se laskavé řeči těla a vydat se po stopách nemocí poznávat sebe. Rozhodně nám nebyla dána, abychom jejím obsahem posuzovali ostatní lidi, co dělají špatně a dosud nezvládají. Ale zároveň nám umožňuje mile a nenásilně dovést jiného člověka k úpravě jeho pohledu na vlastní problémy a nenápadně ho „popostrčit" správným směrem. Ztišme se a moudře volme slova, pokud si někdo během rozhovoru s námi stěžuje, že ho bolí loket, hlava a hůře pohne krkem, či se na nás přímo obrátí: „Slyšel jsem, že se dost zajímáš o léčitelství, a tak mně, prosím Tě, porad', co mám dělat."

Budeme-li vedeni rozumem i citem poznávat duchovní příčiny nemocí, dotyčným řekneme: „Ten loket Tě bolí, protože chceš stále prosadit své názory. Hlava se Ti občas málem rozskočí, neboť ustavičně cosi plánuješ a ztuhlý krk máš, jelikož se asi díváš, jen kam Ty chceš, touhy druhých nerespektuješ a moc jim mluvíš do života." Tak to můžeme říci sobě či trochu jemněji někomu, kdo se o tyto věci zajímá, ale obyčejnému, hlavně lékařům věřícímu člověku nikoli. Totéž lze říci i: „Víš, všichni toho máme hodně a Ty teď asi zvlášť. Každý z nás se snaží, myslí to dobře, a jaký je výsledek? Udřeme se. Ustavičně vedle svých problémů přemítáme o potížích druhých, jsme z nich vyřízení a přitom ti, jichž se nejvíce týkají, jsou v pohodě. Někdy je nejlepší udělat pouze to nezbytné, nechat problém odležet a více myslet na sebe, odpočinout si. Nedávno jsem řešil jednu nepříjemnost v zaměstnání, snažil jsem se ji co nejlépe zvládnout, a odnesla to má záda, špatně jsem spával a mnohé situace a konání jiných viděl rudě. I na manželku jsem byl hodně protivný a ozval se mi žlučník. Lepší než „kvaltovat" a pak obíhat doktory, je spočinout, obrátit se k tomu, z čeho máme radost, a polovina nemocí od nás brzy samovolně uteče. A co jakože zanedbáme, po odpočinutí záhy dohoníme." Netlačíte ani nevyčítáte a člověku, s nímž hovoříte, nenápadně (na příkladu jiné osoby) ukazujete jeho vlastní chyby. Jednáte moudře. Obyčejnými slovy skrze Vás mluví Láska a pomáhá usouzenému, nešťastnému člověku.

Budte jako slunce, které svítí na všechny lidi a nedělá mezi nimi rozdílu. Vlastním příkladem a milosrdenstvím ukazujte lidskost a lásku. Láska je univerzální lék na všechny nemoci, které lidstvo poznalo a ještě pozná.

Obrátte se k ní a žijte ji. Necht' z Vás vždy září a pomáhá Vám i ostatním lidem v dobách těžkých zkoušek.

Nikdy neklesejte na duchu. Bůh dlí na Zemi stále hlavně prostřednictvím lidí, kteří nejen touží po opravdovém poznání, ale též upřímně usilují o zušlechťování svého chování i myšlení. Alespoň zlomek jeho bezbřehé lásky je trvale mezi námi. Jedině na nás záleží, zda ji uvidíme a cenných, v ní obsažených rad uposlechneme jak při soužití s partnerem a výchově dětí, tak v zaměstnání, při různých setkáních, cestách. Bůh je s námi při práci i odpočinku. Vše, co nám do života přichází, vnímejme jako jeho příchod. Bůh je i v nás, jsme do Něho ponořeni a Jím stvořeni. Bůh mocně působí v našem životě, vždyť život, toť Bůh sám. Vnímejme z nitra a ze svědomí vycházející tichá, Duchem seslaná slova i ponaučení a zastavme se, ucítíme-li Pána ve své blízkosti a uvědomíme si, že k nám právě hovoří.

Bůh je dobrý přítel všech. Mluví ke všem svým ovečkám, nezná vyvolených. Kdo ho více vnímá, ten mu „jen“ víc otevřel svoje srdce a dbá jeho rad. Učte se Bohu naslouchat i děkovat. Denně se Boží láskou naplňujte a šťastně žijte. Přeji Vám pokoj i radost v dalších dnech života a vyprošuji Boží ochranu i požehnání.

S pohlazením Váš M. H.

PŘEHLED LITERATURY

- Bible - Písmo svaté Starého a Nového zákona. Česká biblická společnost, Praha 2005*
Dethlefsen T., Dahlke R. - Nemoc jako cesta. Aquamarin, Praha 1995
Dylevský I., Trojan S. - Somatologie I. a II. Avicenum, Praha 1990
Hay L. - Miluj svůj život. Radost, Praha 1991
Hrabica M. - Co nám tělo říká aneb po stopách nemocí (1.vyd.). Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 1997
Hrabica M. - Dar zdraví. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2005
Hrabica M. - Lásky - cesta ke zdraví i k Bohu. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 1999
Hrabica M. - Pohlazení pro duši. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2002
Hrabica M. - Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak. Ing. Miroslav Hrabica, 2000
Hrabica M. - Řeč srdce. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2002
Hrabica M. - Tobě. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2005
<http://vnl.xf.cz/> [www portál]
Janča J. - Reflexní terapie. Eminent, Praha 1991
Kellerová M. - Cesta k Bohu je otevřená. Vlastním nákladem, Znojmo 1993
Kellerová M. - Vyznání. Vlastním nákladem, Polešovice 1995
Kempenský T. - Čtvero knih o následování Krista (Zlatá knížka). Dědictví Svatojánské 1921
Kočí B. - O duchovní léčbě. Psychoenergetická společnost, Praha 1994
kolektiv autorů - Domácí lékař. Avicenum, Praha 1991
kolektiv autorů - Lidské tělo. Gemini, Bratislava 1992
Kunzel D. - Lidský organismus ve zdraví a nemoci. Avicenum, Praha 1990
Lukl R - Vnitřní lékařství. Avicenum, Praha 1971
Rejholec V. - Revmatismus. Avicenum, Praha 1978
Rychlíková E. - Skryto v páteři. Avicenum, Praha 1987
Vokurka M. - Praktický slovník medicíny (7. vydání). Maxdorf, Praha 2004

VĚCNÝ REJSTŘÍK

(sedí i zde po digitalizaci – max. 1 strana plus minus)



A	
a- agrafik, akalkulik, alexik, aortografik, apraktik	369
acidurie	140
adaptabilita dětí	402
Addisonova nemoc (hypokortikalismus)	259,260
adenohypofýza	252
adenom (nezhoubný nádor nadledvin, prostaty, ve střevě, varlat)	105,179,264
adrenalin	20. 97,259,261
adrenogenitální syndrom (AGS)	264
afázie (motorická, sensorická)	357
afty	97
agresivita nemocného	382
Achillova šlacha (bolesti, natržení, zkrácení, dále viz zánět)	313,314
AIDS	22,63,136,187,265
akné (trudovitost ml.), ak. rosacea (růžovka)	229,230
akrodermatitida	366
akromegalie	252,253
aldosteron (mineralokortikoidy)	260
alergie, alergický(á)	22,221
♥ dále viz ekzém, exantém, rýma	
alkohol, alkoholismus	122,337,338,340,209
alveolitida (EAA, KFA)	81
alternativní terapie přímo působící na hlavu	369
Alzheimerova nemoc	381
amnésie ztráta paměti (též viz poruchy paměti)	343
amence	340,341
amputace končetiny, palce na noze	323,324
amyotrofická laterální skleróza (ALS)	378
androgeny	259,264,273
♥ nadprodukce	191,264
anémie (chudokrevnost)	55,97
angína pectoris	33,35
angína (akutní zánět krčních mandlí)	38,73,142
antikoncepce (hormonální i jiná)	63,171,356
apalický syndrom, vigilní kóma	340,342
apatie	382
artritída (zánět kloubu)	16,304,307
♥ dále viz dna a revmatoidní artritída artroplastika	305
artróza (osteoartróza)	304,308,311
♥ gonartróza (kolenního kloubu)	308,309,310
♥ koxartróza (kyčelního kloubu)	308,309
♥ omartróza (ramenního kloubu)	299
♥ rhisartróza (palce na ruce)	305
♥ spondylartróza (meziobrat. kloubů)	308
arytmie (ventrikulární, supraventrikulární)	28,30
♥ dále viz bradykardie, extrasystola, fibrilace, tachykardie, srdeční bloky	
astigmatismus	195,197
astma průduškové	80,224
ateroskleróza (kornatění tepen)	46,147,355
atopický ekzém	221,224
augmentační mammaplastika (zvětš. prsou)	178
aura (lidská)	181,189
♥ před migrénou	337,338
♥ u epilepsie	377
B	
bakterie rodu Borrelia	353,366
Barrettův syndrom	100
barvoslepost	197
Bechtěrevova nemoc	295,313
bércový vřed	51
bezmocnost	411
bezvědomí (kóma)	270,340,342,344
bílé krvinky (leukocyty, viz i leukémie)	59,141,352
bilirubin v moči	140
♥ zvýšený v krvi	125
bílkovina v moči	140
blokáda hrudní páteře Th 1 až Th 12	293
♥ krční páteře	297
♥ růstu k Bohu	297
bolest(i) hlavy viz cefalea	
♥ lokte (epikondylitida) viz loket mezi lopatkami a v mezižebří	293
♥ páteře a kostí z důvodu chybné statiky	288

♥ paty (dále viz ostruha patní kosti) **316**
 ♥ v bederní oblasti („houser“) viz lumbago
 ♥ v kříži jdoucí do dol. končetin viz „išias“
 ♥ v nártu viz metatarsalgie
 ♥ v rameni viz rameno
 ♥ zubů a dásní **91,92,290**
 borrelióza viz Lymeská
 borrelióza bradavice (veruka) **169,224,225,228,241**
 bradykardie **30**
 bradykineze (zpomalení pohybů) **385**
 bronchitida (zánět průdušek) **16,76**
 bronchogenní karcinom **85**
 brzlík ztučnění **64**
 Buergerova choroba **47,324**
 burzitida (zánět kloubních váčků) **320**

C, Č

cefalea
 (bolest hlavy) **69,212,214,333,351**
 ♥ od krč. páteře (cervikokraniální syndr.) **334,336**
 ♥ tenzní, vazomotorická, chronická **334,335**
 ♥ Hortonova (histaminová) cefalea **335**
 ♥ jiné příčiny (rýma, sinusitida, zánět uší, obrny) **336**
 ♥ vliv žlučníku a krční páteře **336**
 celiakální sprue (celiakie) **106**
 celulitida **246**
 cesta ke Světlu **326**
 cévní mozková příhoda (CMP, iktus, „mozková mrtvice“) **46,54,355,359,383**
 ♥ vzniklá ischemii, výronem krve do mozku **355**
 ♥ tranzitorní ischemická ataka (TIA) **356**
 ♥ reversibilní isch. neurolog, deficit (RIND) **356**
 ♥ postupující CMP **356**
 ♥ dokončená CMP **357**
 cévní systém **28**
 cirhóza jater **123**
 cor pulmonale (plicní srdce) **77**
 Creutzfeldtova-Jakobova nemoc **136**
 Crohnova nemoc **106**
 cukr (hladina krvi - glykémie) **270,272,337,341**
 cukrovka viz diabetes mellitus
 Cushingova nemoc (hyperkortikalismus) **253,259**
 cysta **163**
 čaj zelený **384**

čelisti **98**
 červené krvinky (erythrocyty, též viz anémie) **57,142**
 čich - úbytek a ztráta **67,218**

D

dalekozrakost, vetchozrakost (stařec, d.) **195,196**
 dárcovství krve **65**
 dědičnost **213**
 degenerace chrupavek viz chrupavka
 dech páchnoucí **241**
 delirium (delirium tremens) **340**
 děloha čípek děložní **160**
 ♥ chirurgické odnětí (hysterektomie) **169**
 ♥ papillomaviry **169**
 ♥ sliznice poruchy **161**
 ♥ zánět (endometritida) **162**
 ♥ snížení a výhřez, „obrácená“ **164,165**
 ♥ dále viz nádory, rakovina demence (úbytek dušev. funkcí a schopnost) **382**
 deprese, endogenní depr. **193,237,244,371,390**
 dermorespirační syndrom **224**
 děti dětí **408**
 dětská obrna (poliomyelitida) **361**
 dětské nemoci **399**
 diabetes insipidus (žíznivka) **253**
 diabetes mellitus **157,166,202,205,245,250,270,324,336,345**
 dieta (játra i žlučník šetřící, „klobásová“, redukční, výkrmná) **220,223,268,309**
 dna (uratická artritida), záchvat dny **307**
 dopamin viz neurotransmitter **402**
 dospívání **370**
 Downův syndrom **149,257,258**
 draslík **114**
 dráždivý tračník (colon irritabile) **305**
 Dupuytrenova kontraktura **8,181,188,319**
 duch **366**
 duchovní matematika **4**
 duchovní příčiny nemocí **79**
 dušnost **100**
 dvanáctníkový peptický vřed **208**
 dvojité vidění **87,220,248,402**
 dýchací potíže, dych. potíže dětí **66**
 dýchací ústrojí **437**
 dyslexie, dys- dysgrafik, dyskalkulik, dyslektik, dyspraktik, dysortografik **367**

E		
ekzém („klasický", atopický, u dětí, dále viz alergie, exentém, zánět)	211,221,224,243,402	
elektrokardiogram (EKG)	29	
encefalitida	350	
endokarditida	40	
endokrinní systém	172,251,267,270,273	
endorfiny	254	
entezopatie	300	
epikard	39	
epilepsie („padoucnice")	341,342,351,376	
♥ velký záchvat (grand mal)	376	
♥ malý záchvat (petit mal)	376	
♥ mráкотný stav, jacksonský záchvat	376	
eutanázie	378	
exoftalasmus	257	
exantém (vyrážka), toxoaergický exantém	221	
extrasystola (supraventrikulární, ventrikulár.)	30,31	
F		
faryngitida	72,98	
fenylketonurie	370	
fibrilace srdečních síní, komor	31	
fibróza plic	81	
jater viz cirhóza jater flutter	31	
frigidita	187	
fobie (ago-, klaustrofobie)	387	
fosfor	258	
furunkl (na nose, v uchu, viz i hnis. záněty)	70,211	
G		
gangréna	323,324	
gastroezofageální reflux	100	
gigantismus	252	
Gilbertův syndrom	125	
glomerulonefritida (zánět ledv. klubiček)	142,146	
gonartróza	308,309,310	
granulomatózy (Wegenerova, histiocytóza X)	83	
Gravesova-Basedowova nemoc	256	
Grawitzův nádor (ledviny)	146	
Guillainův-Barrého syndrom	346,366	
H		
halucinace (typy)	371,372	
harmonie přírody i v nás	425	
hemofilie	60	
hemoroidy	117	
hepatitída (zánět jater), virová h.	121,131	
hepatocelulární karcinom	124	
hepatorenální syndrom	124	
hepatomegalie (zvětšení jater)	124	
herpes viz opar		
„hexenšuš" viz lumbago		
hirsutismus	264	
hlas	74	
hlava	216,283,320,332,333,436	
♥ přetížená	362,383	
♥ třes (dále viz třes)	385	
♥ úder do hlavy, zranění h.	348	
♥ dále viz cefalea (bolest hlavy), migréna hltn	98	
hluchota (surditas), hluchoněmost	213	
hmat omezení	249	
hnis v tlustém střevě	117	
♥ v nosu	69,71	
♥ v uchu	210,212	
♥ v ústní dutině (váček)	91	
♥ (dále viz amputace, furunkl)		
hnisavé záněty a vředy (též hnis, furunkl)	224,228	
Hodgkinova nemoc	62	
homosexualita	63,187	
horečka	21,241,340,351	
hormon(y)	215,252,337	
♥ adrenokortikotropní h.(ACTH)	254,260	
♥ kůry a dřeně nadledvin (dále viz adrenalin, aldosteron, androgeny, hormony, pohl. mužské, kortizon)	259,261	
♥ léčba kortikoidy	261	
♥ luteinizační h. (LH)	254	
♥ parathormon h. (PTH)	258	
♥ pohlav. mužské: androgeny, testosteron	273	
♥ pohl. ženské: estrogeny, progesteron	168,273	
♥ prolaktin (PRL)	253,254	
♥ somatotropní h. (růstový, STH)	252,254	
♥ tyreotropní h. (TSH)	254,256	
♥ folikuly stimulující h. (FSH)	254	
hořčík	100,149,182,257, 313,331,376,384	
houser" viz lumbago hrudník vpadlý, „projekce" hr. na nohou	293,316	
hubnutí (dále viz anorexie, mentální anorexie, poruchy vstřebávání živin)	257,260	
huhňavost (rinolálie)	71	
Huntingtonova nemoc	387	
hyper-, hypokortikalismus	259	

hypersexualita
 (satyriáza, nymfomanie) **190**
 hypertenze viz krevní tlak
 hyper-, hypotyreóza - viz štítná žláza
 hyperurikémie **60,308**
 hydrocefalus
 (edém, vodnatel. mozku) **351,362**
 hydronefróza (městnavá ledvina) **148**
 hydrothorax (pneumo-
 a hemothorax) **86**
 hypofýza **251,252,271**
 ♥ nadměr. činnost
 (hyperpruitarismus) **252,253**
 ♥ snížená činnost
 (hypopituitarismus) **252,253**
 ♥ dále viz gigantismus, nanismus
 hypochondrie **388**
 hysterie
 (emočně labilní neuróza) **341,387**
 hypothalamus **251,252,267**

CH

chlamydie **199**
 cholesterol zvýšený **126,257**
 ♥ nízký **126**
 CHOPN (chronická obstrukční
 plicní nemoc) **76**
 chorea **387**
 chrápání **71**
 chrupavka (degenerace chr. kolenního
 a kyčel. kloubu) **279,305,**
308-311,321
 chřipka (influenza) **75,353**
 chudokrevnost viz anémie
 chuť do života **428**
 chuť (ztráta chuti) **219**
 chůze poruchy **216,314,345. 364,385**
 ♥ kinetická krize v zúženém
 prostoru **386**
 ♥ při ch. padání dozadu, či dopředu **385**
 ♥ šourání nohama, přešlapování
 na místě **385**
 ♥ zakopávání **314**

I

iluze **373,374**
 IMC (infekce močových cest) **156**
 impotence **187**
 imunita oslabená,
 imunitní reakce **22,266**
 infarkt myokardu **35,36**
 ♥ plicní **78**
 infekční onemocnění **131**
 infekční žloutenka **121,131**

inkontinence
 (neschopnost udržet moč) **153,382**
 interrupce viz potrat
 intimní život **170,406**
 IQ (idocie, imbecilita, debilita) **370**
 ischemická choroba srdeční **30,33,36**
 ♥ dolních končetin **47,324**
 „išias“ (bolest v kříži vyzařující
 do dol. konč.) **284**

J

játra **120,206,221,228,244**
 ♥ obnova tkáně **120**
 ♥ selhávání, zvětšení
 (viz i cirhóza jater) **123,124**
 ♥ zánět, zánět virový viz hepatitida
 jazyk pálení, praskání **57,97**
 ječné zrnno **198,199**
 jícen (dále viz zánět, nádory) **99**
 jód **230,255,256,257,297**

K

kalcémie (hyper-, hypokalcémie,
 hladina vápníku v krvi) **258**
 kameny viz ledviny, moč. ústrojí
 a žluč. kameny kardiostimulátor **32,42**
 karpální tunel viz syndrom
 karpálního tunelu kašel
 (záchvaty, dále viz pseudokrup) **74**
 kauzalgie **347**
 každý člověk **427**
 ketonúrie, ketolátky **140,142,257,275**
 kinetóza **103**
 klimakterium **172,290**
 klíšťová encefalitida **350**
 kloub(y) **248,278,283**
 ♥ filosofie alternativní léčby kloubů **304**
 ♥ karpometakarpální (palce ruky) **305**
 ♥ kloubní maz (synoviální tek.) **279,309**
 ♥ kolenní viz koleno
 ♥ kyčelní viz kyčle
 ♥ ramenní viz ramenní kloub,
 ♥ rameno sakroiliakální **295**
 ♥ úplné ztuhnutí (ankylóza) **304**
 ♥ dále viz artritida, artróza, zánět
 kniha života **427**
 koktavost (balbuties) **367**
 koleno (otok - „voda“
 v koleně) **300,311,314**
 ♥ dále viz artritida, artróza,
 kyselina močová, zánět
 kolika břišní viz viscerální bolest **109**
 ♥ ledvinová **151**
 ♥ žlučnicková **129**
 kolorektální karcinom **113**

koma viz bezvědomí končetiny		
„brnění“ horních, dol. končetin		
	302,330,345	
♥ dolní	48,312,331,359	
♥ horní	303,	
♥ studené	19,306	
kondylomata	169,187	
konečník svědění	118,220	
♥ dále viz hemoroidy, krvácení, rakovina, zánět kopřivka (urticaria)	220	
kornatění tepen viz ateroskleróza		
kortikoidy (dále viz Addisonova n., aldosteron, Cushingova n., kortizon)	259,261	
kortizon (glukokortikoidy)	259	
kořenový syndrom (páteřní) S1,L5	285	
kost (os), kosti	277	
♥ měknutí viz osteomalacie		
♥ nádory nezahoubné, zhoubné viz nádory patní (os calcaneus) viz ostruha patní kosti		
♥ rakovina kostí viz rakoviny		
♥ řídnutí viz osteoporóza		
♥ stehenní kost, krček st. k. (i viz zlomeniny)	288	
kostra (pružná dětí, ztuhnutí ve stáří)	321	
kostrč svědění	118	
kotník	239,301,317	
♥ otok	311	
♥ podvrtnutí (distorze hlezen. kloubu)	315	
kousnutí klíštětem, muchničkou	353, 366	
koxartróza	308, 309	
krátkozrakost	195	
krční páteř viz páteř krční	198	
krev	18,53,211,332	
♥ v moči	142,143	
♥ ve stolici	54	
♥ vykašlávání (hemoptýza)	54,70	
♥ dále viz oběh. systém, kys. močová	195, 196	
krvní podlitiny	300	
krvní tlak dolní (diastolický), horní (systolický)	44	
♥ nízký (hypotenze)	45	
♥ vysoký (hypertenze)		
♥ gestační (těhotenská h.)	145	
♥ plicní	77	
♥ primární	44,143,144	
♥ sekundární (renální, ledvinový)	144	
♥ krvácení (hemoragie)	18, 54,56	
♥ do břišní dutiny a střev	21,54,62, 108	
♥ do mozku	54, 355	
♥ menstruační (intenzita, délka)	162	
♥ z konečníku (i viz hemoroidy)	113	
♥ z nosu	70	
krvinky viz bílé krvinky a červené krvinky kretenismus (ze sníž. činnosti štítné žlázy)	370	
křeče prstů a v obličeji	258	
♥ v břiše spojené se zvyš. nadýmáním	108	
♥ v lýtkách	244,312	
♥ dále viz kolika křečové žíly (varixy)	14, 48	
♥ dolních končetin	48	
♥ v jícnu	48, 50	
kulhání (klaudikace)	48, 312	
kůže	220, 226,243,248,250,366	
♥ mastná, suchá	226,256	
♥ tuhnoucí, tužší, voskovitá	248, 256	
♥ dále viz pokožka, popáleniny, rakovina kyčle luxace, total. Endoprotéza	281, 288,289,309	
♥ dále viz artritida, artróza, kloub, zánět		
kyfoskolióza	279, 282	
kyfóza páteře hrudní		
zvětšená	279,280,292	
kýla (pupeční, skrotální, tříselná, v jizvě)	183	
kyselina močová (ukládání v kloubech, zvýšená hladina v krvi (hyperurikémie)	60,318	
L		
laryngitida	72, 74	
lebeční švy	364	
ledviny	20,139,198,206,219,248	
♥ selhávání (renální insuficience)	145	
♥ bludná, zdvojená, jediná	147	
♥ hydronefróza (městnavá ledvina)	148	
♥ kameny (nefrolitiáza)	128,149, 150,157	
♥ polycystické, svraštělé	147	
♥ umělá ledvina	149	
♥ transplantace	149	
♥ dále viz kolika, krevní tlak vysoký		
leukémie (akutní, chronická, u dětí)	58	
lékaři a léčitelé	274	
lidský vývoj	394	
loket	300,314,435	
♥ „tenisový“ (epikondylitida)	300,301	
lordóza páteře	279	
♥ krční	279	
♥ bederní (zvětšení v těhoten., u obézních)	280	

lumbago (bolesti v bederní oblasti, „houser“, „hexenšuš“) akutní, chronické	284	♥ časté	152,212
lumbální punkce	352	♥ dále viz inkontinence, pomočování u dětí	
lupénka (psoriáza u kolen, loktů, ve vlasech)	242	močové ústrojí	139
lupy ve vlasech	220, 237	♥ kameny (urolitiáza)	128, 150
Lymeská borrelióza	365	♥ papilomy, divertikly, zúžení, změny sliznice	156
lymfy	53,220	♥ záněty močové trubice a moč. měchýře	156
♥ městnání, zvětšení mízních uzlin	61	mononukleóza infekční	133
lymfedém	61	mozek	333,340,342
lymfom maligní (Hodgkinova nemoc)	62	♥ hemisféra (polokoule) pravá, levá	360
		♥ vztah k palci na ruce i noze	305
		♥ dále viz cévní mozk. příhoda, nádory, otřes mozku	
M		mozeček	215
mandle krční zánět viz angína nosohltanová zvětšení	68	„mozková mrtvice“ viz cévní mozková příhoda	
mánie	371	mozková postižení dětí	354
maniodepresivní psychóza	371	mráкотné stavy viz obnubilace	340, 341
mastopatie	175	mykóza (plíseň)	
masturbace (onanie, sebeukájení)	189,191	mezi prsty a nehtů	245,270
maz zvýšená tvorba (seborea)	229	myokarditida	38
mazová zátka v uchu	210,211,217	myom	163
mediánní nerv	302	myozitida	320
Meniérova nemoc (M. syndrom)	214,217,376	myxedém (viz dále štítná žláza hypofunkce)	256
meningeální syndrom	351		
meningitida	350	N	
menopauza	290	nadledviny 20. 166.	251,259,264,273
menstruace, menstruační cyklus a jeho poruchy	162,173,241,264,273,337	♥ nemoci kúry nadledvin	259
mentální anorexie	102, 373	♥ vyčerpání dřene nadledvin stresem	261
mentální bulimie	373	♥ dále viz hormony, nádory	
metatarsalgie	314,318	nadměrná spavost (hypersomnie)	266, 331
meziobratlová ploténka výhřez (prolaps: stranový, do páteř, kanálu)	285	nadměrné slunění, solária	241, 247
meziprstová plíseň	245	♥ (dále viz pocení nadměrné sliny)	
migréna	193,319,337	nádory	257, 274
mícha přerušení, úraz	377	♥ benigní (nezhoubné)	274,363
♥ prodloužená	360	♥ adenom nadledvin	260,264
♥ dále viz zánět		♥ adenom prostaty	179
mikrografie („malé písmo“)	386	♥ fibrom v prsu	175
mikrotraumata	300	♥ hypofýzy	252, 274
mimovolné rychlé pohyby obličeje a rukou	387	♥ jícnu	99
mluvení ze spánku, pseudohalucinace	329	♥ kostí	322, 323
moč	220	♥ ledvin a močového měchýře	146,149
♥ acidurie („kyselá“ moč)	142	♥ maligní (zhoubné)	146, 274,363
♥ leukocyty v moči	141	♥ plic viz bronchogenní karcinom střev a konečníku viz kolorektální karcinom mozkové	362
♥ zvýšená bílkovina v moči	140,143	♥ nadledvin	259,260, 275
♥ zvyš. ketolátek v m., ketonúrie, aceton v m.	142	♥ „poselství“ doby vzniku nádoru	275
♥ zvýšený cukr v moči	141	♥ slinivky břišní	275
♥ dále viz krev močení ztížené	142,152	♥ štítné žlázy a příštítných tělísek	274,257

♥ vaječníku	171,275	nežit viz furunkl noha nárůst délky	
♥ varlat	180,275	chodidla	318
♥ žláz s vnitřní sekrecí	274	♥ oteklá	311
nadýmání viz plynatost		♥ plochá (podélně, příčně),	
náhlá příhoda břišní (NPB)	110	zborcení klenby	318
nanismus	252,253	♥ šourání nohama	385
narkolepsie	331	♥ dále viz bolest, kulhání	
nazofaryngitida	72	noradrenalin viz neurotransmitter	
nefrokalcinóza	147	nos, nosní (dále viz čich)	212,230
nefroskleróza	147	♥ sliznice vysychání	67,71,218
nehoda (dále viz zranění)	365	♥ polypy, změny na nosní sliznici	70
nehty (lámavé, rozštěpené,		nukleární magnetická rezonance	
tvrdé)	238,240,245,256	(NMR)	352
♥ kousání si nehtů	240	O	
♥ lakování na rukách, nohách,		o bolesti	424
umělé n.	238,239	o klidu, pokoře, lásce a úctě	426
♥ plíseň pod nehty	241	o lásce Boží	423
♥ zánět nehtového lůžka	240	o nemocném tesaři	430
nechutenství (anorexie)	102,260	o smyslu lidského života	421
♥ dále hubnutí, mentální anorexie		o zdraví těla	429
nemoc BSE		oběhový (oběh)	
(„nemoc šílených krav“)	135,136	♥ kolaps	43
nemoc CWD		(krevní) systém	28,236,240,342
(n. chronického vyčerpání)	135	obsese, obsedantně	
neplodnost	321	kompulsivní potíže	387, 389
♥ muže	185	obezita (otyllost)	202,256,260, 266,332
♥ ženy	165, 166	♥ dále viz „žravost“, ovlivnění	
nerv	303,318	pocitu sytosti	
♥ sedací (ischiatický), stehen,		obličej	226,265
(femorální)	284,345	♥ brnění	258
♥ trojklaný	347	obnubilace (mráкотné stavy)	340, 341
nerv. vlákna křížení v úrovni		obratel (vertebra)	285
prodlouž. míchy	360	♥ blokace Th 2,4 až Th 12	293
nervový systém	326,261	obrna (částečná neschopnost	
♥ autonomní (vegetativní)	33, 261	pohybu) viz paréza	
♥ sympatický (sympatikus)	261	oči	195,295,338
♥ parasympatický		♥ zarudlé	199
(parasympatikus)	30, 261	♥ dále viz barvoslepost, oční, zrak	
nespavost	24,212,327,353,436	oční poruchy u dětí	197
♥ dále viz poruchy spánku		♥ vady	195
neuralgie	347	♥ víčka	200
neuralgie trojklaného nervu -		♥ zákaly	204
trigeminu	347	♥ dále viz astigmatismus, daleko-,	
neurastenie	387	krátko-, slabotupo-	
neuritida (retrobulbární,		a vetchozrakost, ječné zrno,	
vestibulární, polyneur.)	346	opar, řasy, sítnice, šilhavost,	
neuropatie	345	zánět, zrak ochrnutí (úplná	
neurotransmitter	391	neschopnost pohybu) viz plegie	
♥ dopamin	386	oligofrenie (slabomyslnost)	370
♥ noradrenalin	259	omezení hybnosti zraněním	322
neuróza	114,387	opar (herpes - rohovky oka, rtů,	
♥ depresivní, hysterická,		u pohlav. orgánů, v obličejí, dále	
emočně labilní	388	viz pásový opar)	187, 241
♥ fobická	389	opěrný a pohybový aparát	277
nevolnost (nauzea)	103,214,258	osteofyt - viz výrůstek kostní	442

osteomalacie (měknutí kostí)	291	pocení nadměrné	244
osteomyelitida (zánět kostní dřevě)	322	pocit chladu (dále viz poruchy prokrvování)	
osteoporóza (řídnutí kostí)	290	početí viz těhotenství	
ostruha patní kosti (calcar calcanei)	316	počítačová tomografie - „CT hlavy“	352
osud	421	podvrtnutí kotníku (distorze hlezen. kloubu) viz kotník	
otok (edém)	148,199,311,342	pohádka o synu a otci	419
♥ dále viz hydrocefalus, hydrothorax, koleno, kotník		pohlavní orgány	159,228,281
otoskleróza	213,217	♥ nemoci	186
otrava	340,342,345,370	♥ styk	19,119,160,170,172,180,186,406
otřes mozku	365	♥ znaky (vývoj, odchylky)	375
ovlivnění pocitu sytosti (sibutramin)	267	♥ dále viz adrenogenitální syndrom, hirsutismus, virilizace	
P		pohrudnice	86
palec vbočený (hallux valgus)	317	♥ pochva zánět (kolpitida), výtok	159
♥ vztah k hlavě	305,317,324	♥ pokožka	221,226
pálení záhy (pyróza)	100	♥ svědění	220,260
palmární aponeuróza	306	♥ též viz ekzém, exantém, kůže, mykóza, popáleniny	
pánev	281,288,309	polykání ztížené (dysfagie)	98
pankreatitida	103	polypy v nose	70
paranoia (stihomam)	372	♥ ve střevech	105,156
parestezie („brnění“ v končetinách)	345	polyradikuloneuritida	346,366
paréza (obrna), hemiparéza	359,379	pomočování u dětí	154
parodontóza	94	popáleniny kůže	248
Parkinsonova nemoc (tři základ, příznaky)	364, 384	porod	174,398
pásový opar (herpes zoster)	241, 242	poruchy čichu	218
páteř	279	♥ činnosti vaječnicku	169
♥ krční	198,297,314,329,351,436	♥ funkce příštítných tělísek	258
♥ hrudní	293	♥ hlasu (dysfonie)	74
♥ bederní a oblast kříží	284,288,297	♥ hybnosti	258, 357
♥ duchovní symbolika	279,297	♥ paměti (paramnézie)	256, 343,353,382
♥ dále blokáda, bolest, lordóza, kyfóza, meziobratlová ploténka, skolióza, sval, výhřez peptickývřed	100	prokrvování	18
perikarditida	39	♥ rovnováhy	215,385
Pickwickův syndrom	331	♥ řeči percepční	382
pískání a šelest v uších (tinitus)	209,213, 217	♥ spánku	326,327,329,330,331,341
plastické operace	178	♥ srdečního rytmu viz arytmie, flutter vědomí (kvalitativní, kvantitativní)	340,353
plegie (ochrnutí)	358,359	♥ trávení	104,258,270
para-, herni- a kvadruplegie	359,361,378	♥ učení (dyslexie)	367
plice	282,87	♥ vstřebávání živin v tenkém střevě	104
plieni embólie	70, 78,86	♥ vyjadřování	367
♥ infarkt	78	posedlost	374
♥ srdce viz cor pulmonale		postížené dítě (dále viz Downův syndrom)	361
♥ dále viz krevní tlak plíseň viz mykóza plodnost		potrat (abort, miniabort)	162,168,172,396
♥ snížená muže	185	prekanceróza	177
♥ snížená ženy	165	problémy s pleť (též viz akné, pokožka, kůže)	226,386
plynatost (meteorismus, nadýmání)	105,114,118		
pneumothorax (hydro- a hemothorax)	86		

♥ s nehty viz nehty promiskuita **191**
 prostata zánět
 a zbytnění **152,157,179,264**
 ♥ dále viz nádory, rakovina prsa **159,264**
 ♥ abnormální vývoj **174**
 ♥ ochablá **173**
 ♥ cysty a zatvrdliny v prsu (též viz mastopatie) **175**
 ♥ dále viz nádory, rakovina prst kladívkový (digitus malleus) **317**
 průdušky rozšíření bronchiektazie **76**
 průjem (diarea) **105,118,257**
 předškolní léta **399**
 přerušování nervu, sešití
 a obnova nervu **359,360**
 příštítná tělíska (onemocnění) **258,292,297**
 ♥ dále viz kalcémie, štítná žláza
 příušnice **401**
 pseudokrup **74**
 psoriáza viz lupénka
 psychika **216,240,390**
 psychózy (typy) **371**
 ptyalismus **95**
 pyelonefritida (hnisavý zánět ledvin a ledvinné pánvičky) **143,146,352**

R

rakovina **24,265**
 ♥ jater, žlučníku
 a žlučových cest **25,124**
 ♥ konečníku **117**
 ♥ kostí **322**
 ♥ kůže **247,248**
 ♥ ledvin a močového měchýře **146,149**
 ♥ plic **25,26,70,85,86**
 ♥ pohlavních orgánů mužských **27,180**
 ♥ ženských **27,169**
 ♥ prostaty **26,180,181**
 ♥ prsu **27,177**
 ♥ rodinná dispozice **171**
 ♥ slinivky **25**
 ♥ tlustého střeva **25,27,112**
 ♥ varlat **26,180,182**
 ♥ žaludku **102**
 ♥ ramenní kloub, rameno **281,295,299**
 ♥ artritída, artróza (omartróza) **299**
 ramena nestejně vysoko **288,289**
 ♥ ztuhlý, „zmrzlé“ rameno **300**
 ranní ztuhlost **283**
 rehabilitace, rehabilitační pracovník **359**
 renální insuficience **145**
 renin **260**
 retikulární formace **357**
 revmatická horečka **37,303,306**
 revmatoidní artritída **303**

rigidita
 (zvýšené klidové napětí svalů) **385**
 rozštěp páteře (spina bifidus) **364**
 rozedma plic (plicní emfyzém) **76**
 roztroušená skleróza
 mozkomíšní **208,215,379**
 ruce **305**
 ♥ artritída, artróza **303,305**
 ♥ „brnění“, studené **302,303**
 rýma **17,67,71,212**
 ♥ akutní (rinitida) **67,212**
 ♥ chronická (ozéna) **68**
 ♥ alergická (senná rýma - polinóza) **68**
 řeč percepční porucha **382**
 ♥ dále viz koktavost řasy (nepravidelný růst - trichiáza, padání) **200,201**

S, Š

salmonelóza **133**
 sarkoidóza **83**
 Scheuermannova nemoc **280,291**
 schizofrenie
 („rozdvojení osobnosti“) **371**
 siddhis, siddhické schopnosti **330**
 silikóza **81**
 sítnice oka - degenerace,
 odchlípení, retinopatie **207**
 ♥ dále viz zánět Sjögrenův
 syndrom **96**
 sklerodermie **248**
 skleróza multiplex viz roztroušená
 skleróza
 ♥ mozkomíšní skolióza páteře **280,320**
 u dětí **281**
 skrapie (ovčí encefalopatie) **135**
 skřípání zuby **241**
 slabozrakost, slepota **208**
 slezina (zvětšení a natržení) **53,62**
 slinivka břišní,
 trávicí enzymy **103,219,221,251,271**
 ♥ dále viz zánět sliny (poruchy tvorby, v koutcích úst) **95,96,386**
 sluch poškození (dále viz uši) **213**
 smrt **394,417**
 smyslové orgány **195**
 sněť - viz gangréna sodík **144,260,384**
 somnolence **340,341**
 sopor **340,341**
 spalničky **401**
 spánek viz nespavost, poruchy spánku
 spánkový apnoický syndrom **327**
 spermie **175,179,185,264,273,274**
 srdce **28,230,236**
 silné bušení **261,340**
 srdeční bloky **32**
 ♥ fibrilace **31** 444

♥ chlopeň (nedomykavost atd.) 40,**41**
infarkt viz infarkt rytmus poruchy
(viz též arytmie) **28,261**
selhání, nedostatečnost **34,332**
stah (systola, diastola) 29
♥ uzel (atrioventrikulární,
sinoatriální) 29
♥ vady (vrozené, získané během
života) **41**
♥ dále viz zánět stáří **290,410**
stres 261
♥ (dále viz nadledviny a nervový
systém)
stridor 74
střeva 89,**110,116,220,332**
♥ neprůchodnost, zauzlení (ileus) 116
♥ polypy a adenomy **105**
♥ dále viz tenké střevo, tlusté
střevo sucho v ústech viz sliny
sval(y) **278,281**
♥ atrofie a ochabování,
hypertrofie **281,321**
♥ fázické a posturální 281
♥ hladké 278
♥ paralýza svalů končetin a trupu **378**
♥ příčně pruhované **278**
srdeční **28,278**
♥ ztuhlost krčních
svalů 281,**309,315,385**
♥ v hrudní oblasti viz blokáda
v oblasti beder a kříží **284**
♥ nahřívání svalu **304,336**
svědění viz pokožka
světloplachost 351
syndrom chronické únavy (CFS) **265**
karpálního tunelu **302**
neklidných nohou **330**
synkopy 340,**342,348**
šedý zákal (katarakta) **204,258**
šilhavost (sbíhavá a rozbíhavá) **201**
škytavka 79
šlacha 278,**302,306,313,320**
♥ Achillova viz Achillova šlacha zduření
úponu šlachy, šlachová pochva **300**
♥ dále viz zánět
štítná žláza 166,**251,254,297,313**
♥ hyperfunkce
(hypertyreóza) **31,254,257,332**
♥ hypofunkce (hypotyreóza) **254,257**
♥ zánět **254,256**
♥ zvětšená (prostá struma),
hyperplazie **254,258**
♥ dále viz nádory

T

tachykardie **30**

„tanec svatého Víta“ (chorea minor) **387**
tečky na zubech **92**
těhotenství **394,429**
♥ mimoděložní **166**
♥ oplodnění umělé **166**
♥ početí **167,185,394**
tenisový loket (epikondylitida) viz loket)
tenké střevo 106,**236**
♥ poruchy vstřebávání živin **104**
tepna kornatění viz ateroskleróza
♥ zúžení, uzávěr 47
tetanie (dále viz končetiny
„brnění“)
tlusté střevo **111,113**
♥ dále viz dráždivý tračník,
rakovina, zánět
trávicí soustava 89
torticollis **320**
toxikománie **122**
trachom 198,**199**
transplantace kostní dřene **59,325**
srdce (ledviny, jater) **43**
trávicí enzymy **103**
trávicí soustava **89**
trichomoniáza 187
trojklaný nerv viz neuralgie
trudovitost mladistvých viz akné
třes (stařecký, svalový klidový,
Parkins. tremor) **385**
tuberkulóza plic 70,**83**
tupozrakost 201,**203**
tvář 226,**227**

U

úcta ke stáří **410**
účel těžkých onemocnění **361**
únava 256,**260,266,278,341**
úplavice (dysenterie) **133**
urémie **152**
urobilinogen zvýšený uši **210,215**
mazotok zvýšený **210**
též viz hluchota, otoskleróza,
pískání v uších, zánět

V

vaječníky 166,**171,182,251,**
240,**255,264,273**
♥ poruchy činnosti 166,**168**
♥ dále viz hormon, zánět vápník
(kalcium) 95,**219,258,290,292**
varixy viz křečové žíly
varlata 185,**251,240,255,264,273**
♥ poruchy hormon, činnosti 264,**273**
♥ nesestouplé **183**
♥ dále viz rakovina, zánět

vbočený palec (hallux valgus)	317	♥ jater viz hepatitída jícnu viz ezofagitida	99
vědomá práce s energií a myšlenkami	372	♥ klíšťový mozku viz klíšťová encefalitida	
vegetariánství	126	♥ kloubních váčků viz burzitida	
vejcovody neprůchodnost, srůsty	165,166	♥ kloubů viz artiritida	
vetchozrakost	195,196	♥ kostní dřeně viz osteomyelitida	
vir HIV	63,136,187	♥ krčních mandlí akutní viz angína	
♥ H5N1 (ptačí chřipka)	135	♥ kůže, pokožky (dermatitída)	17, 221 ,350
♥ papilomaviry	169	♥ ledvinových klubiček viz glomerulonefritida	
víra	343,381390, 391	♥ močové trubice (uretritida)	156
virilizace	264	♥ močového měchýře (cystitida)	156
vírová hepatitída typ A - E (vir. zánět jater)	121, 131	♥ mozkových plen (meningitida)	350
vitamin	106,384	♥ moz. plen a mozku (meningoencefalitidn)	350
vit. A	113,149,219,292,384	♥ mozku (encefalitida)	350
vit. skupiny B	149,199,219,384	♥ mozku a míchy (encefalomyelitida)	350
vit. C	56,199,384	♥ nervů viz neuritida	
vit. D	259,291,292,322	♥ nitroblány srdeční viz endokarditida	
vit. E	219,292,313,384	♥ nosní sliznice (rinitida) viz rýma	
vitiligo	249	♥ nosohltanu viz nazofaryngitída	
vlasý (typy, narušení, předčasné šedivění a nadměrné vypadávání vlasů)	232	♥ okostice kostěného zubního lůžka	91
♥ kouty vlasové nad čelem	182, 236	♥ okrajů očních víček	200
♥ dále viz lupy, maz V-P shunt	363	♥ osrdečníku viz perikarditida	
výhřez (prolaps)	281, 284	♥ ozubice (periodontitida)	91
♥ meziobratlové ploténky viz meziobratlová pl.		♥ páňvičky ledvinné hnisavý viz pyelonefritida	
výrůstek kostní (osteofyt)	286,293,308,316	♥ pobřišnice (peritonitida)	116
♥ na páteři	286	♥ pohrudnice (pleuritida)	86
♥ na patní kosti	316	♥ pochvy (kolpitida)	16, 159
výtok z pochvy (fluor vaginalis)	159,212,241	♥ prostaty (prostatitida)	179
♥ dále viz zánět vznik života	394	♥ průdušek viz bronchitída	
X,Y		♥ předkožky penisu	179
xerostomie	95	♥ sítnice oka (retinitida)	207
Z,Ž		♥ „slepého střeva" (appendicitida)	110
zácpa (obstipace)	80,100,114,118,256,258	♥ slinivky břišní (pankreatitida)	17, 103
zahrada života	431	♥ sliznice děložní (endometritida)	16, 162
záchvatovitá onemocnění (typy)	339,376	♥ slzovodných cest	198
zakládání rodiny	404	♥ spojivek	17, 198
základní chorobné procesy	16	♥ srdečního svalu viz myokarditida	
zakopávání	314	♥ středního ucha (otitis media)	17, 211 ,350
zánět (-itida)	16,352	♥ svalu (myozitida)	320
♥ dásní (gingivitida)	94	♥ šlachy (tendovaginitida)	313
♥ horních cest dýchacích	16,72,352	♥ štítné žlázy (tyroiditida)	255
♥ hltanu viz faryngitida hrtanu viz laryngitida		♥ tlustého střeva (kolitida)	17,106,111
		♥ tl. střeva a konečníku (colitis ulcerosa)	117
		♥ trojklaného nervu viz neuralgie	
		♥ vaječníku a vejcovodů (adnexitida)	168
		♥ varlat (orchitida)	182

♥ vedlejších nosních dutin	68,211,336,350	♥ křivé rostoucí	93
♥ zubní dřeně (pulpitida)	91	♥ skřípání	329
♥ žaludku a žaludeční sliznice (gastritída)	16,100	♥ léčky na zubech	92
♥ žil povrchových (tromboflebitida)	50	♥ zubní plak	90,93
♥ žil hlubokých (flebotrombóza)	51	♥ kámen	93
♥ žlučníku a žluč. cest (cholecystitida)	127,352	♥ kaz	91
zápal plic (pneumonie, bronchopneumonie)	81	♥ váček	91
zaprášení plic (pneumokonióza)	83	zvracení (vomitus)	103,214,361,365
zarděnky	401	žaludeční neuróza	24,103
závrať (vertigo)	214,215	♥ vředy viz peptický vřed	
zbytnění (hypertrofie) prostaty viz prostata		žaludek	89,100
zelený zákal (glaukom)	204	♥ hyperacidita	100
zinek	113,149,179,185,257,384	♥ dále viz peptický vřed, rakovina, zánět	
zlomenina kosti (např. stehenní v krčku)	322,350	železo	56
♥ dále viz osteoporóza, vápník změny v obličeji	226,227	žíly	
znamínka (pigmentové névy), pihy	228	♥ chronická žilní nedostatečnost	51
Zollingerův-Ellisonův syndrom	101	♥ křečové viz křečové žíly	
zoonózy	137	♥ trombóza žil	50
způsob uzdravení	287	♥ zánět viz zánět žil povrchových, hlubokých	
zrak náhlé zhoršení	197	život minulý, současný a budoucí	414
zranění	21,348,322,332,342,365	žlázy s vnitřní sekrecí viz endokrinní systém	
ztráta hlasu viz hlas		žloutenka viz infekční hepatitida a hepatitida	
zub(y)	89,90	žlučník	120,206,221,302,309,336
♥ bolestí, umrtvení zubu	91,92	žlučníková (biliární) kolika	129
		žlučové kameny (cholelitiáza)	128,241
		„žravost (polyfagie)	102



SLOVENSKO-ČESKÝ SLOVNÍČEK ZDRAVOTNÍCH POJMŮ

(uvedeny jsou zejména výrazné odlišnosti)

astma priedušková
bedrový klób
bodky na zubocho
čelúšť
červenania
čkanie
členok
ďasna
dýchavičnosť
hnačka
hovorenie zo spánku
chôdza
choroba

- astma průduškové
- kyčelní kloub
- tečky na zubech
- čelist
- zarděnky
- škytavka
- kotník
- dásně
- dušnost
- průjem
- mluvení ze spánku
- chůze
- nemoc

CHOCHP (chron. obštr. choroba pľúc)	- CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc)
chrbtica	- páteř
chudnutie	- hubnutí
chuchmavosť	- huhňavost
infekčné ochorenia	- infekční onemocnění
jačmenné zrno	- ječné zrno
kôra nadobličiek	- kůra nadledvin
křče	- křeče
krívanie	- kulhání
krv	- krev
málokrvnosť	- chudokrevnost
maternica	- děloha
medzistavcová platnička	- meziobratlová ploténka
mimomaternicové tehotenstvo	- mimoděložní těhotenství
nádcha	- rýma
nadoblička	- nadledvina
nafukovanie	- nadýmání, plynatost
nezostúpený semeník	- nesestouplé varle
obličky	- ledviny
ochabnutý(é)	- ochablý(á)
oporný a pohybový aparát	- opěrný a pohybový aparát
opuch	- otok (edém)
opuchnutá	- oteklá
ostroha pätnjej kosti	- ostruha patní kosti (calcar calcanei)
osýpky	- spalničky
pažerák	- jícen
pečeň	- játra
pehy	- pihy
pery	- rty
počatie	- početí
pošva	- pochva
prehítanie sťažené	- polykání ztížené (dysfagie)
prepadnutie, posun smerom nadol	- posun dolů
priedušky rozšírené	- průdušky rozšíření (bronchiektazie)
prsia	- prsa
pruh mieškový	- kýla skrotální
pruh trieslový	- kýla tříselná
pruh v jazve	- kýla v jizvě
ráštep chrbtice	- rozštěp páteře (spina bifida)
riasy	- řasy
seknutie v krížoch	- lumbago, „hexenšuš“
semeníky	- varlata
sietnica oka	- sítnice oka
sneť	- sněť (gangréna)
spadnutá nožná klenba	- zborcení nožní klenby
sťah (srdečného svalu)	- stah (srdečního svalu)
stavec	- obratel
sťažené	- ztížené
svrbenie	- svědění
škulavosť	- šilhavost
šmatlanie nohami	- šourání nohama
tras	- třes
tučnota	- obezita, otylost

uhrovnosť mladistvých (akné)
úsad
vírus
vtáčia chrípka
vyskočenie medzistavcovej platničky
vyvrtnutie členku

zápal
začervenané oči
zajakavosť
zakopávanie
zápcha
zatvrdnutia v prsiach
zdravie
zlyhávanie
znamienka
zväčšenie
žihľavka
žlčník
žltáčka

- trudovitost mladistvých (akné)
- „houser“
- vir
- vir H5N1 (ptačí chrípka)
- výhřez meziobratlové ploténky
- podvrtnutí kotníku
(distorze hlezenního kloubu)
- zánět (- itida)
- zarudlé oči
- koktavost (balbuties)
- zakopávání
- zácpa (obstipace)
- zatvrdliny v prsu
- zdraví
- selhávání
- znamínka (pigmentové névy)
- zbytnění (hypertrofie)
- kopřivka (urticaria)
- žlučník
- infekční hepatitída



ČESKO-SLOVENSKÝ SLOVNÍČEK ZDRAVOTNÍCH POJMŮ

děloha - maternica
dusnost - dýchavičnost
lumbago, houser - seknutie v krížoch
huhňavost - chuchmavosť
játra - pečeň
ječné zrno - ječmenné zrno
jícen - pažerák
kopřivka - žihľavka
kotník - členok
kulhání - krívanie
kůra nadledvin - kôra nadobličiek
kyčelní kloub - bedrový klb
kýla - pruh
ledviny - obličky
meziobratlová pl. - medzistavcová pl.
nadledvina - nadoblička
nadýmání, plynatost - nafukovanie
kulhání - krívanie
obratel - stavec

opěrný aparát - oporný aparát
ostruha patní kosti - ostoha pätnjej kosti
otok (edém) - opuch
páteř - chrbtica
podvrtnutí kotníku - vyvrtnutie členku
pochva - pošva
polykání ztížené - prehítanie stažené
průjem - hnačka
rýma - nádcha
svědění - svrbenie
šilhavost - škúľavosť
škytavka - čkanie
šourání nohama - šmatlanie nohami
varle - semeník
výhřez meziobratl. pl. - vyskočenie m. pl.
zácpa - zápcha
zánět (-itida) - zápal
žlučník - žlčník

