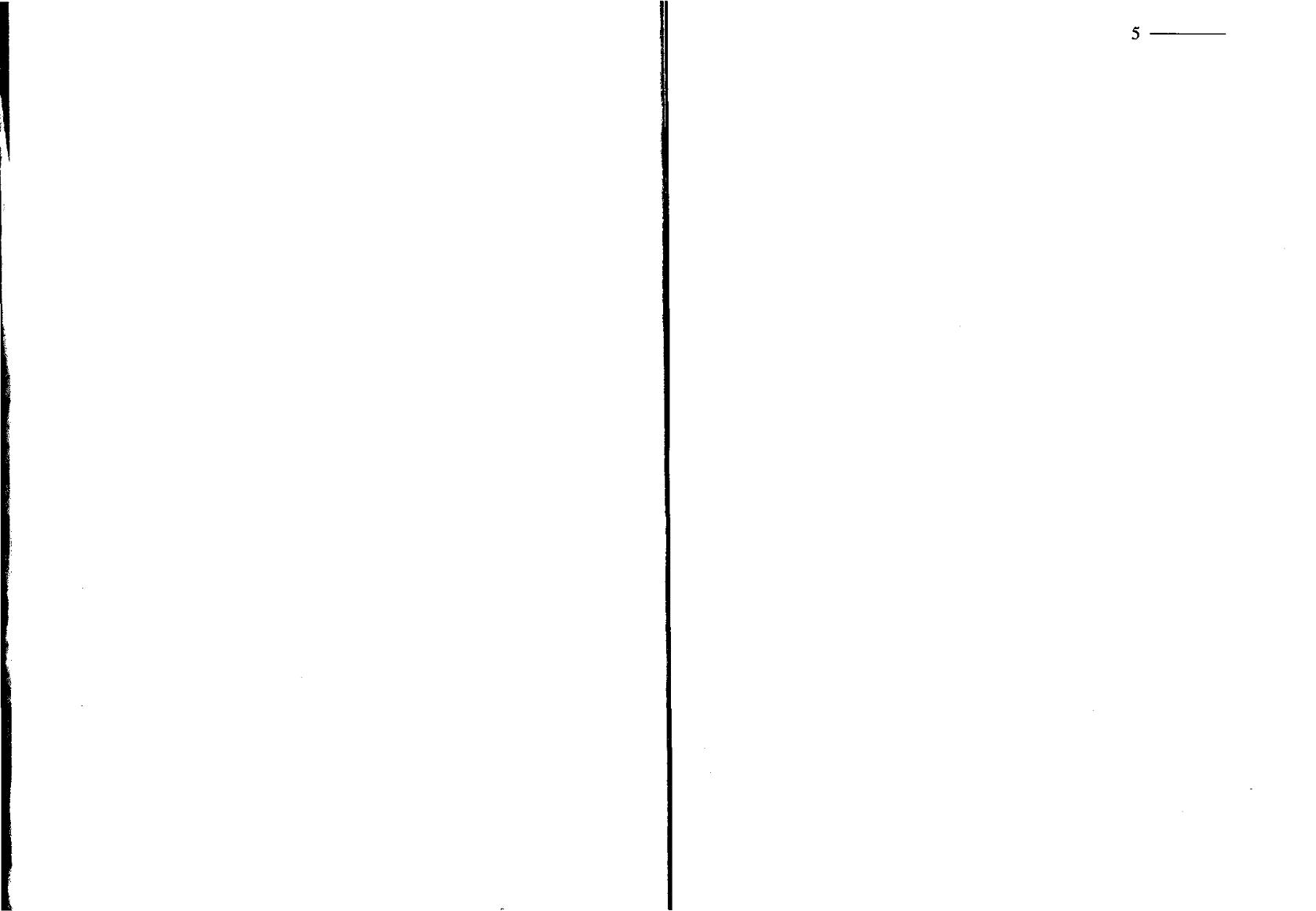
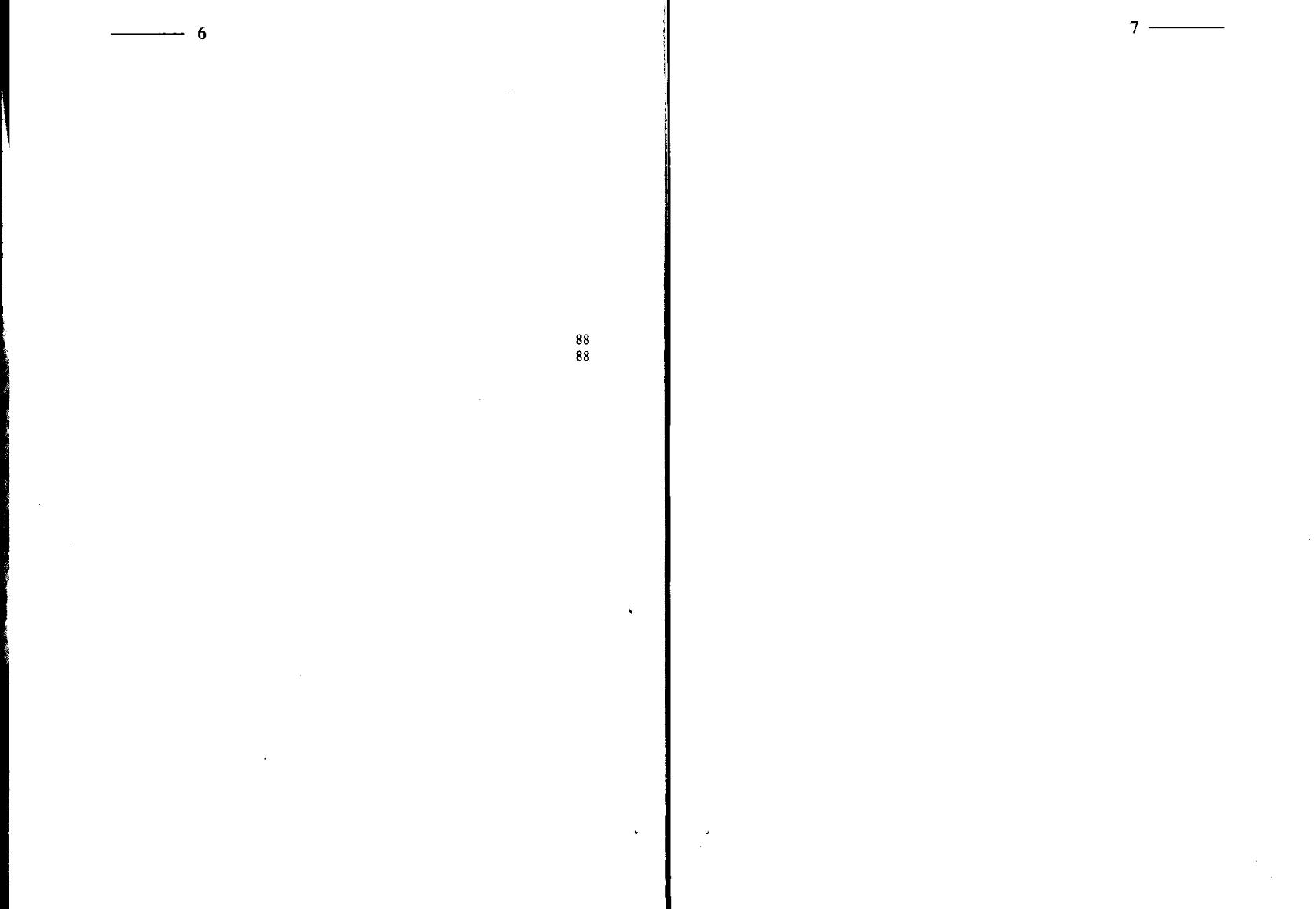
**OBSAH**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Předmluva od Charlese Thomase Cayce | | | | | | | | 10 |
| Úvod a | | poděkování | | | |  |  | 13 |
| Předmluva | | | překladatele | | | |  | 17 |
| **Lidské tělo v perspektivě Cayceových výkladů** | | | | | | | | 19 |
| 1. Příslib a výzva: Výchozí předpoklad | | | | | | | | 19 |
| - | tajemství, které si lékaři chrání | | | | | | | 21 |
| - | pohrdaný | |  | placebo | | efekt |  | 22 |
| - | sebeuzdravování | | | | |  |  | 23 |
| - | netušené | | otázky a | | | souvislosti | | 24 |
| - | v ostrém | | protikladu... | | | |  | 26 |
| - | tělo vaše | | | jest chrám... | | |  | 28 |
| - | moje | zdravotní inventura | | | | |  | 29 |
| 2. | Trojí jednota těla: Duchovní, duševní a fyzická | | | | | | | 33 |
| - | mikrokosmos | | | | odráží makrokosmos | | | 34 |
| - | Duch | je | život | | |  |  | 35 |
| - | Mysl | je | stavitel | | |  |  | 36 |
| - | Fyzické | | je | výsledkem | | |  | 39 |
| - | Antonomní nervový systém | | | | | |  | 40 |
| - | hierarchie | | | potřeb | |  |  | 42 |
| - | abeceda | | zdraví | | |  |  | 43 |
| - | každý | je | „zákonem | | | sám o | sobě" | 47 |
| - Podmínky | | | | se | mění | ze dne | na den | 47 |
| - | slabý | článek | | |  |  |  | 47 |
| 3. Cesty zdraví: Význam nemoci | | | | | | | | 49 |
| - | co to vlastně zdraví je | | | | | |  | 50 |
| - | individuální | | | | svobodná volba | | | 51 |
| - | za svou nemoc si můžeme my sami | | | | | | | 52 |
| - | objev | baktérie | | | |  |  | 52 |
| - | Proč zrovna | | | | já? |  |  | 54 |
| - | nás ničí náš životní styl | | | | | |  | 55 |
| - | „karma" | |  |  |  |  |  | 58 |
| - | „Jdi a | nehřeš víc" | | | |  |  | 59 |
| - zvyky však mají snahu přetrvávat | | | | | | | | 60 |
| 4. | Vzorce pro život: Duchovní nástroje zdraví | | | | | | | 61 |
| - | naučit | sami | | | sebe reprogramovat | | | 61 |
| - | sama | víra | | může... | |  |  | 63 |
| - | zázračné | | léčení | | |  |  | 63 |
| - | druhá | cesta k milosti | | | | |  | 65 |
| - | k změně našich pamě•ových vzorců | | | | | | | 67 |
| - | meditace | |  |  |  |  |  | 68 |
| - | předspánková | | | | sugesce | |  | 70 |



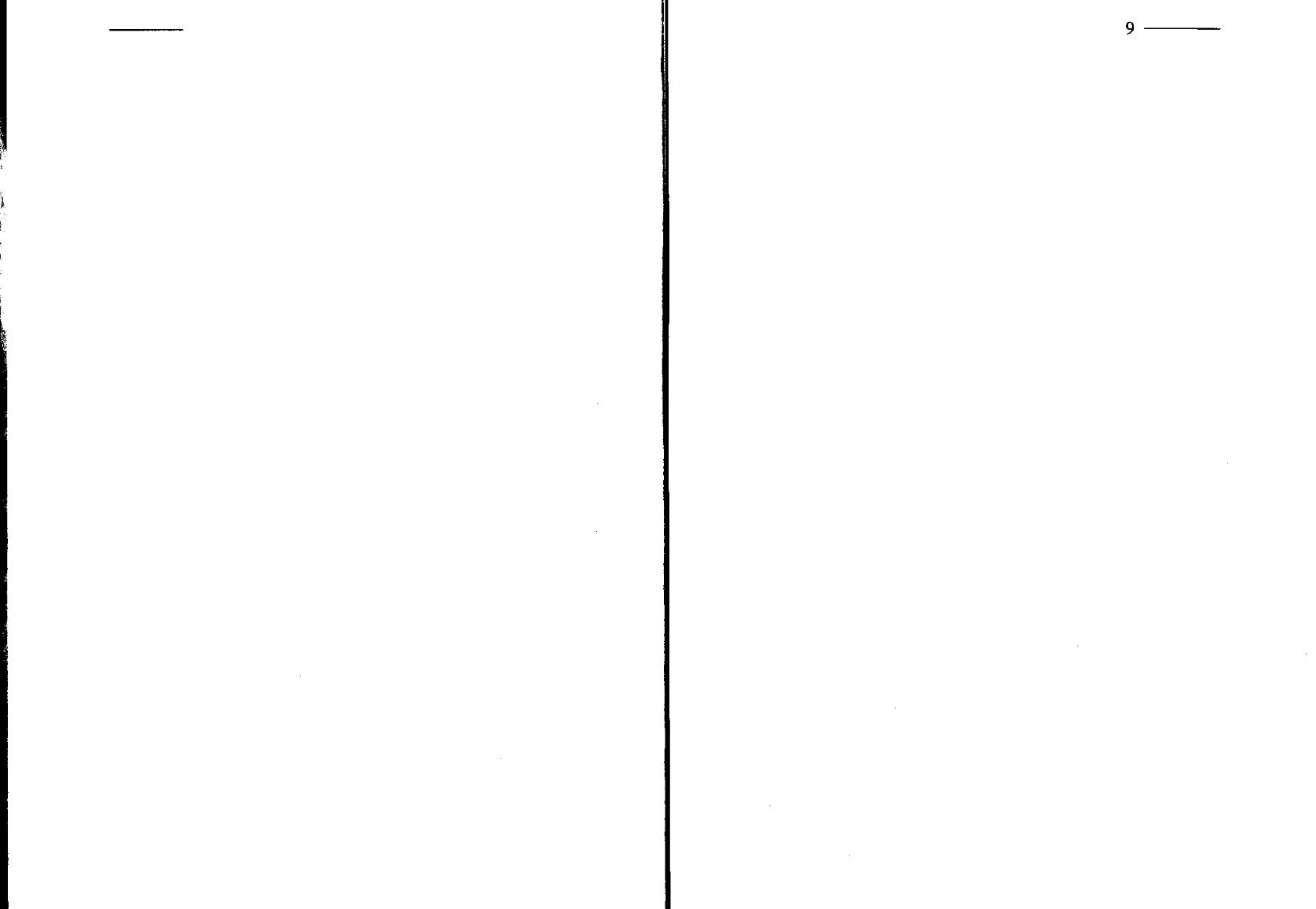
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - | mohou představovat určité nebezpečí | | 70 |
| - | transcendentální meditace | | 71 |
| - | ustavení ideálu | | 72 |
| - | hypnóza | | 74 |
| - | užité | autohypnózy | 74 |
| - | práce | se sny | 75 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Krocení divých koní: Práce s emocemi | | | | | 77 |
| - | „Nebo• myšlenky jsou věcmi!... | | | | | 77 |
| - | emoce |  |  |  |  | 78 |
| - | psychoneuroimunologie | | | | | 79 |
| - | stres |  |  |  |  | 80 |
| - | podstatou všeho je stres zvládnout,... | | | | | 83 |
| - | důkaz o moci a sile lásky | | | | | 84 |
| - | strach je kořenem většiny nemocí | | | | | 84 |
| - | hluboké | brusní | | | dýchaní | 87 |
| - | k čemu se modlíte vy? | | | | |  |
| - | „výměna myšlenek" | | | | |  |
| - | vizualizace | | |  |  | 90 |
| - | jiná metoda | | | |  | 91 |
| - | humor |  |  |  |  | 91 |
| - | naše svaly | |  |  |  | 91 |
| - | biofeedback | | | |  | 92 |
| - | přiměřená | |  | tělesná cvičení | | 92 |
| 6. | Péče o vitální okruhy: Úloha páteře | | | | | 93 |
| - | Pokud je systém v nepořádku, | | | | | 94 |
| - | osteopatická manipulace | | | | | 96 |
| - | navodit | rovnováhu nervového systému | | | | 98 |
| - | facilitace | |  |  |  | 99 |
| - | vlastní | vzorec | | | „facilitace" | 101 |
| - | páteř a | vnitřní | | | orgány | 102 |
| - | asymetrie | | našeho těla | | | 102 |
| - | „shrnování | |  | kůže" | | 105 |
| - | perpetum | | mobile | | | 105 |
| - | vhodně | „přeprogramovat" | | | | 106 |
| - | masáž |  |  |  |  | 107 |
| - | akupresura | | |  |  | 107 |
| 7. Myšlenková strava: Jak jíst pro zdraví | | | | | | 109 |
| - | spůsob | stravování | | | | 110 |
| - | individuální zvláštnosti | | | | | 111 |
| - | diagram |  |  |  |  | 112 |
| - | tuk působí | | | negativně | | 113 |
| - | střídmost v | | | používaní masa | | 115 |
| - | škodlivost | |  | cukru | | 116 |
| - | více ovoce | |  | a zeleniny | | 117 |
| - | příroda | to |  | umí | nejlépe | 118 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| - | vláknina | |  | 118 |
| - | udržování | | acidobazické rovnováhy | 119 |
| - | zásadotvorné a kyselinotvorné potraviny | | | 120 |
| - | sledováni | | pH organizmu | 120 |
| - | duševní | rozpoložení | | 121 |
| - | kombinace | | jídel | 123 |
| - | princip | aklimatizace | | 124 |
| - | kdy co | jíst | | 124 |
| - | nikdy nic | | smaženého | 125 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. Jak je to s vnitřním znečištěním: | | | | | |  |
| Organizace | | | | vylučování | | 126 |
| - jsme tím, čeho sa nezbavíme | | | | | | 126 |
| - | náležité | | vylučování | |  | 128 |
| - | rovnováha mezi játry a ledvinami | | | | | 129 |
| - | voda |  |  |  |  | 130 |
| - | výplach | | střev | |  | 131 |
| - | lázeň s přídavkem hořkých solí | | | | | 134 |
| - | parní | koupele | | |  | 135 |
| - | půst |  |  |  |  | 136 |
| - | dieta | jablečná | | |  | 136 |
| - | jinou | dietou | | |  | 136 |
| - | ricinové | | zábaly | |  | 137 |
| - | terpentýnová a kafrová tinktura | | | | | 139 |
| - čaj | |  |  |  |  | 139 |
| - | pravidelná | | | stolice |  | 139 |
| - | projímadla | | |  |  | 140 |
|  | v |  | v nás: Krevní a lymfatický oběh | | | 141 |
| 9. Reky | | |
| - | systém lymfatický | | | |  | 143 |
| - | cvičení | |  |  |  | 144 |
| - | chůze |  |  |  |  | 146 |
| - | rozcvičky | | |  |  | 146 |
| - | břišní | cvik | |  |  | 148 |
| - | masáž | |  |  |  | 149 |
| - | podzemnicový olej | | | |  | 150 |
| - | olivový | | olej | |  | 150 |
| - | jednoduchá | | | masáž |  | 151 |
| - | aplikace | | tepla a chladu | | | 152 |
| - | reflexní | | zóny | |  | 153 |
| - | horská koupel nohou | | | | | 155 |
| **10.** Neuchopitelná | | | | | Vis Vitalis: Hledání životní síly | 157 |
| - | biochemie | | | života |  | 158 |
| - | rakovinné buňky | | | |  | 159 |
| - | léčení | ran | |  |  | 160 |
| - | elektřina je | | | život |  | 163 |
| - | přístroj | | impedanční | | či indukční | 164 |

8



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - | mokročlánková baterie | 166 |
| - | aplikátor fialového záření | 168 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. Další | | | | krok: | | Dlouhověkost a regenerace | | ni |
| - | cena, | jež | | (proto) | | nutná | | 172 |
| - | a• Vaše modlitba vždy zní... | | | | | | | 173 |
| - | udělat | | si | čas | |  |  | 174 |
| - | vést | si | denník | | |  |  | 174 |
| - | osm | myšlenek | | | |  |  | 175 |
| - | s nějakým | | | | dobrým | | lékařem | 176 |
| - | výklad | | jenom pro | | | | mne | 179 |
| - | nastává | | čas | | pro | akci | | 180 |
| - | Cayceovský | | | | kvocient | | | 182 |
| - | úlohou | | léku | | |  |  | 182 |
| - | trpělivost | | |  |  |  |  | 186 |
| - | zdraví | | je | proces | |  |  | 186 |

**PRAKTICKÉ APLIKACE**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12.** Souhrn Cayceových léčebných postupů | | | | | | 187 |
| - | alkoholizmus | | | |  | 188 |
| - | astma | |  |  |  | 190 |
| - | dysmennorhea | | | |  | 192 |
| - | epilepsie | |  |  |  | 193 |
| - | hypotyreóza | | |  |  | 196 |
| - | katarakty | |  |  |  | 198 |
| - | koronární choroba srdeční | | | | | 199 |
| - | mozková | | obrna | |  | 202 |
| - | nádory | |  |  |  | 204 |
| - | peptická | | vředová | | choroba | 207 |
| - | psoriáza | |  |  |  | 209 |
| - | revmatická | | | artritída | | 211 |
| - | roztroušená | | | skleróza | | 213 |
| - | schizofrenie | | |  |  | 215 |
| **Přfloha** | | **A.** | Odpovědi na nejčastější otázky a | | | recepty |
|  | na | nejčastější | | | neduhy | 219 |
| - | AIDS | |  |  |  | 219 |
| - | kouření | |  |  |  | 221 |
| - | nachlazení | | |  |  | 221 |
| - | hlen a kašel | | | |  | 223 |
| - | inhalační | | prostředek | | | 223 |
| - | péče o zrak | | | |  | 224 |
| - | hemeroidy | | |  |  | 225 |
| - | křečové | | žíly | |  | 226 |
| - | dásně a | | zuby | |  | 227 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| - | zmírnění obezity | 228 |
| - zlomeniny, pod vrtnutí a otoky | | 229 |
| - | péče o kůži, nehty a vlasy | 229 |
| - | léčivé pokrmy | 230 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Přfloha B.** Cayceovy | | | | zdravotní výklady v historické |  |
|  | perspektivě | |  |  | 232 |
| - | dvě základní varianty | | | přístupu | 232 |
| - | centrum | „holistické medicíny" | | | 234 |
| - | věk heroické medicíny | | | | 236 |
| - | alternativní terapie | | |  | 237 |
| - | hvězdná | kariéra | antibiotik | | 237 |
| - | začal se | vytrácet | optimizmus | | 238 |
| - | nacházíme soudržnou | | | filozofii | 241 |
| Vybraná bibliografie | | | |  | 243 |
| Poznámky | | lékařky |  |  | 245 |
| Několik slov o autorovi | | | |  | 245 |

10



***PŘEDMLUVA***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Na zemi* | *nadešel čas, kdy se lidé všude* | *na* | *světě budou snažit zvě-* |
| *dět více o* | *tajemstvích mysli, duše,"* pronesl | můj | dědeček, Edgar Cayce, |

z onoho transu, v němž se projevovalo jeho pozoruhodné jasnovidecké nadání.

Jeho slova jsou proroctvím, které platí dokonce i pro naše dny: stále více a více Američanů se v těchto nejistých dobách - v touze najít vysvětlení různých životních událostí - obrací k duševědným sférám. Dle zjiště- ní Národního úřadu pro výzkum veřejného mínění (National Opinion Research Council) dnes kupříkladu téměř polovina dospělé americké populace věří, že byli v kontaktu s někým, kdo již zemřel - to je, ve srovnání s výsledky podobného průzkumu prováděného před deseti lety, počet přesně dvojnásobný. Dvě třetiny všech dospělých uvádějí, že mají nějakou zkušenost s mimosmyslovým vnímáním; před deseti lety bylo i toto číslo poloviční.

Každá historická kultura zanechala nějakou zmínku o svých přísluš-nících, kteří byli nadáni schopnostmi přesahujícími pět běžných lid-ských smyslů. Tito vzácní jedinci byli vždy objektem zvláštního zájmu, nebo• se zdálo, že dokáží poskytnout řešení i pro ty nejtíživější životní problémy. Ani Amerika dvacátého století není v tomto směru výjim-kou.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Edgar Cayce* | *byl snad* | *nejvěhlasnějším a nejpečlivěji zdokumentova-* |
| *ným senzibilem* | *naší doby.* | Svých neobyčejných schopností začal využí- |

vat již v mládí a od té doby pak po více než čtyřicet let, zpravidla dvakrát denně, uléhal na pohovku, upadal do stavu, který se napohled podobal spánku, a odpovídal na otázky. Více než 14 000 takovýchto rozprav - říkáme jim „výklady" nebo „promluvy" - bylo Cayceovou sekretářkou pečlivě písemně zaznamenáno; texty archivuje a ochraňuje Nadace Edgara Cayce (Edgar Cayce Foundation) ve Virginia Beach. Výklady dál slouží coby zdroj inspirace, vhledu i návodů ke konkrétní fyzické pomoci desetitisícům lidí.

Maje pouze osmileté vzdělání, žil Edgar Cayce dle měřítek našeho světa obyčejný, prostý život. Už od svého dětství - prožil je v Hop-kinsville ve státě Kentucky - však v sobě cítil zvláštní nadání. Jednoho dne se mu ve chvíli, kdy byl zrovna sám, zjevila jakási žena a řekla mu, že bude obdařen neobyčejnými schopnostmi, lidem ku pomoci. Edgar Cayce také „vídal" zemřelé příbuzné. Jednou večer se zoufale

11

potýkal s jakýmsi učením do školy a nakonec na své učebnici usnul. Když se ráno probudil, znal kompletní obsah celé knihy.

Jako mladý muž experimentoval s hypnózou, ve snaze zbavit se vleklých potíží s hrtanem, kvůli nimž takřka přišel o hlas. Zjistil při tom, že v hypnóze je schopen diagnostikovat tělesné neduhy ostatních

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| lidí | a předepsat na ně léčbu, často | dokonce, aniž postiženou osobu zná |
| ne- bo aniž ji vidí. Lidé mu začali | | klást také otázky na jiná témata a |
| on | seznal, že dokáže odpovědět i | na ně. |

V roce 1910 vyšel v New York Times dvoustránkový ilustrovaný materiál o Cayceových senzibilních schopnostech, jak je mladý lékař Wesley Ketchum popsal Bostonské společnosti pro klinický výzkum. Od té chvíle začali lidé z celé Ameriky u Edgara Cayce hledat odpo-věï na nejrůznější otázky.

Kromě mimořádného nadání měl v sobě Cayce také hluboké nábo-

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ženské | přesvědčení; | po celý svůj dospělý život učil | v nedělní | škole |
| a každý | rok jednou | přečetl celou Bibli. Vždy se snažil | dosáhnout | sou- |

ladu s Boží vůlí - studoval Písmo, hojně se věnoval modlitbám a také

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| se pokoušel být vždy k | službám těm, kdo | za ním přicházeli s prosbou |
| o pomoc. Svého nadání | vždycky užíval jen | k dobrému. Cayceova pros- |

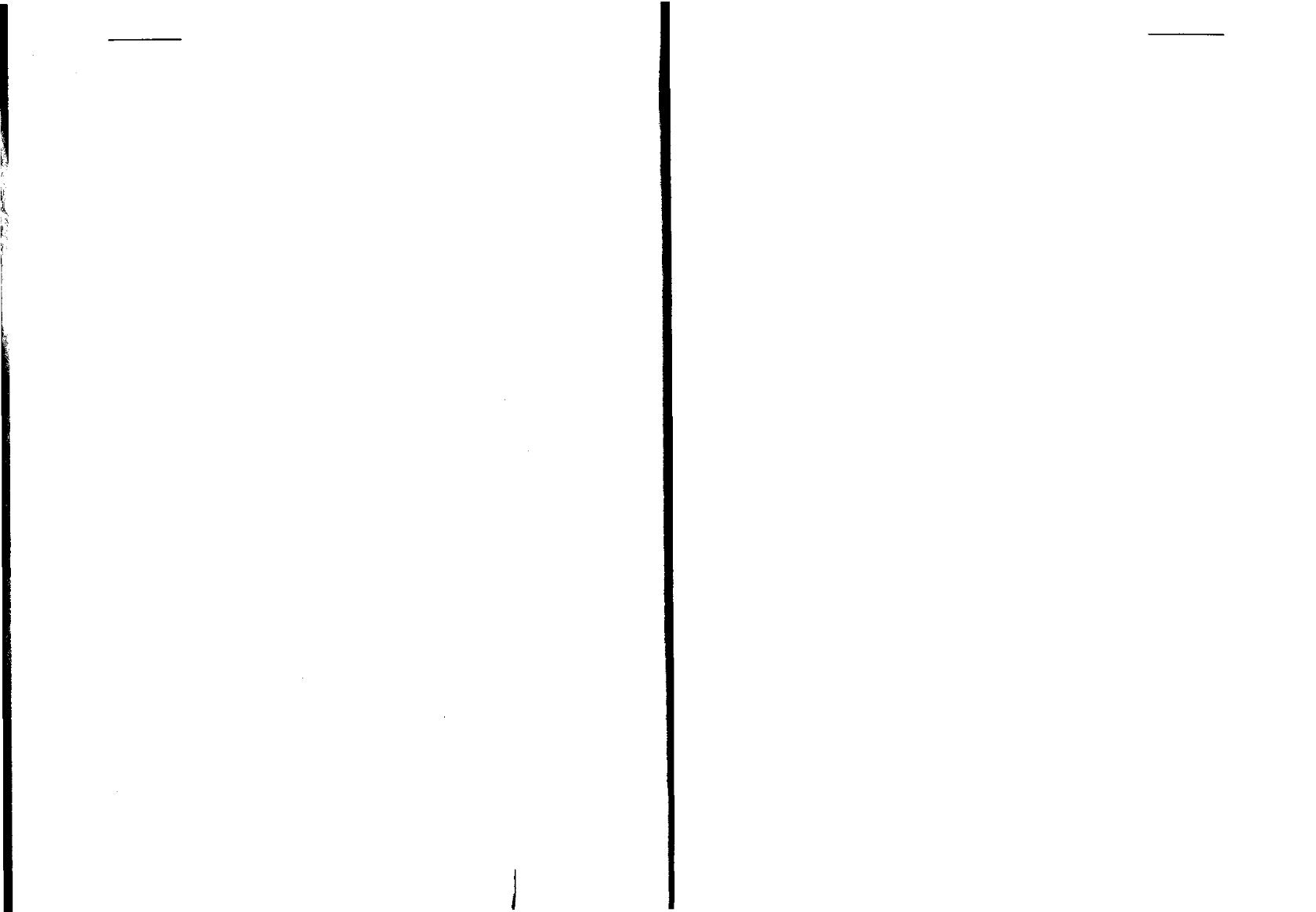
tota a pokora, jeho odhodlání činit ve světě dobro, dál v mnohých lidech probouzejí zájem o jeho život, práci a o všechny dalekosáhlé informace, jež nám zanechal.

Tato kniha, Keys to Health od Erica A. Meina, M.D., vám pomůže získat hlubší obraz o podstatě zdraví, pomůže vám předcházet nemo-cem. Dr. Mein, který podkladové výzkumy pro napsání knihy prováděl jako hostující stipendista Nadace Edgara Cayce ve Virginia Beach, vysvětluje obecné příčiny lidských nemocí a navrhuje způsoby, jak nakládat s našimi mentálními návyky a představami, abychom dokázali čelit stresu a veškerým deformujícím vlivům. Uvádí také některé léčeb-né postupy, jež Edgar Cayce doporučoval a jež měly prokazatelný úspěch při léčbě řady onemocnění. Čtenáři snad sami přijdou na to, že touto knihou získali hodnotný přírůstek do své domácí knihovny - a to z velmi praktického důvodu: knížka Keys to Health jim může pomoci žít radostný, zdravý a plodný život.

Charles Thomas Cayce, Ph.D. Prezident Asociace pro výzkum a osvětu

*(Association for Research and Enlightenment)*

12 13



**ÚVOD**

**A PODĚKOVÁNÍ**

Před relativně krátkým časem začali vědci z Národního institutu zdraví (National Institute of Health, NIH) zkoumat nový postup při léčbě rakoviny. Spočívá v tom, že se pacientovi odebere krev, do ní se přidá Interleukin-2 (látka, která je přirozeně přítomna v našem těle a napomáhá regulaci imunitního systému), a po určité inkubační době se nakonec celá směs vrátí do krevního oběhu nemocného. Tato metoda vychází z předpokladu a z naděje, že Interleukin-2 bude stimulovat bílé krvinky, jež v těle mimo jiné tvoří i jakýsi ochranný protinádorový systém, ke zvýšené aktivitě. Myšlenka, že by imunitní systém mohl hrát důležitou roli v obraně organismu proti nádorovému onemocnění, vznikla v šedesátých letech - stále se považuje za relativní novinku a doposud ještě nebyla všeobecně přijata.

Zhruba před padesáti lety, v roce 1940, poskytl Edgar Cayce výklad (č. 2208-1) pro dvaatřicetiletého lékaře s akutní myelogenní leukémií, mimořádně vážným zhoubným onemocněním kostní dřeně. Ve svém výkladu Cayce navrhuje, aby se nemocnému odebrala krev, smísila se s malým množstvím jódové tinktury (tím že se „aktivizují" buňky), a pak aby se - při následující transfúzi - vrátila zpět do těla. Onen mladý lékař však naneštěstí pět dní po výkladu zemřel, aniž měl kdokoli šanci s navrženou radou nějak dál pracovat. Z Cayceových výkladů je jasně znát, že toto pojetí je experimentální a bude vyžadovat další propracování. Výklady uvádějí podobné návrhy na „kultivování" krve i u několika dalších pacientů, rovněž nemocných rakovinou.

V jiných výkladech, z let dvacátých, třicátých a čtyřicátých, ho-voří Cayce zcela jednoznačně o tom, že rakovina je schopna nabýt v organismu moci díky „slabé vitalitě v systému leukocytů (= imu-nitním systému)". Účelem mnoha Caycem doporučovaných protira-kovinných postupů pak bylo „uzpůsobit krevní oběh tak, aby cha-padla (daného) stavu nepronikla hlouběji..."

Není to pozoruhodné? To je však pouze jedna z mnoha informa-cí, které mne v Cayceových výkladech o zdraví a nemoci doslova



14

ohromily - jako „hostující stipendista" Atlantské university jsem jejich studiem strávil celý rok. Z celkového počtu 14 145 doslovně zaznamenaných promluv je jich 68 procent klasifikováno jako výkla-dy „zdravotní" - což znamená, že se přímo týkají stížností na fyzic-ké potíže a zdravotního stavu lidí, kteří se na Cayce obrátili s pros-bou o pomoc. Během svého studia jsem dospěl k následujícím zá-věrům:

* **Veškeré Cayceovy zdravotní výklady jsou pozoruhodně so-urodé a ucelené. Poskytují hluboký, nádherný a vnitřně soudržný obraz o tom, jak tělo ve zdraví a v nemoci funguje.** Tato skuteč-nost vyvstává velmi zřetelně ve chvíli, kdy zkoumáme *všechny* vý-klady na dané téma zároveň - jak to činím například ve druhé části této knihy. Při analýze tohoto typu je možné získat prostřednictvím jednotlivých promluv patřičný vhled, s jehož pomocí lze pak z konkrétního vydělit obecné.
* Léčebné postupy předepisované ve výkladech nikterak nespolé-hají na magické či „vibrační" vlivy, které vědeckému chápání zůs-tanou navždy cizí. Narozdíl od většiny „holistických terapií" nevy-cházejí jen z určitých spirituálních, duchovních předpokladů, ale

orientují se zároveň také v říši buněk - dokonce se s vědou shodují v tom, že na buněčné úrovni se nemoc projevuje patologickými změnami, a tímto směrem že tedy musí být zaměřena i léčba. **Z** **pohledu Cayceových výkladů žije tělo ve světě příčiny a důsled-ku.** Všechny doporučované terapie mají na tělo zcela konkrétní,faktický účinek, což se dá i medicínsky zdokumentovat - od ricino-vého oleje, který svým vlivem předjímá působení prostaglandinu (tzv. prostaglandinový prekursor), po nejrůznější tělesné manipulace, využívající facilitace neuronů. Pokud vám to zní složitě a neprůhled-

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ně, je to v pořádku. *Právě o terminologickou* | | | *složitost totiž dnešní* | |
| *vědě mnohdy jde.* | *Cayceovy výklady* | *namísto* | *toho* | *předkládají tyto* |
| *záležitosti v jazyce* | *poeticko-mystickém,* | *a současně* | | *nejsou nevědecké* |

*- jsou dobře interpretovatelné a je možné vědecky je testovat.* Ca-yceovým zdravotním výkladům takovéto zevrubné zkoumání dokon-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ce velmi svědčí. |  |  |
| • I přes nesporné pokroky, jichž | věda v | uplynulých padesáti |
| letech dosáhla, zasluhují si myšlenky | obsažené | ve výkladech další |

podrobné zkoumání. **V mnoha ohledech se dnešní lékařská věda** **zvolna začíná s výklady shodovat.** Při stanovování diagnózy se

15

dnes velmi podstatně spoléháme na kapku krve. Hlavní principy „Cayceovy diety" se plně shodují s dietními zásadami, které dopo-ručují American Cancer Society (Americká onkologická společnost) a American Heart Association (Americká kardiologická asociace). Zmiňovali jsme se již o tom, že koncept imunitního systému jakožto činitele chránícího tělo před rakovinou se ve vědeckých diskusích objevil poprvé v šedesátých letech - Cayce o něm ve svých výkla-dech hovořil v letech dvacátých, třicátých a čtyřicátých. V jeho výkladech je ovšem stále i mnoho myšlenek dodnes velmi nových a objevných. Některé z nich, třeba význam nervových reflexů při astmatu, jen o krůček předjímají dosavadní vědecké poznání. Jiné - jako například role zlata v léčbě roztroušené sklerózy nebo důleži-tost rovnovážného poměru mezi draslíkem a jódem při poruchách štítné žlázy, anebo úvahy o místě kolonik při léčbě koronární cho-roby srdeční - to jsou myšlenky zcela nové a velmi vzrušující. Výklady kromě toho *svým přístupem k uzdravování představují so-*

*uvislou a ucelenou filosofii, jež se od současných medicínských přís-*

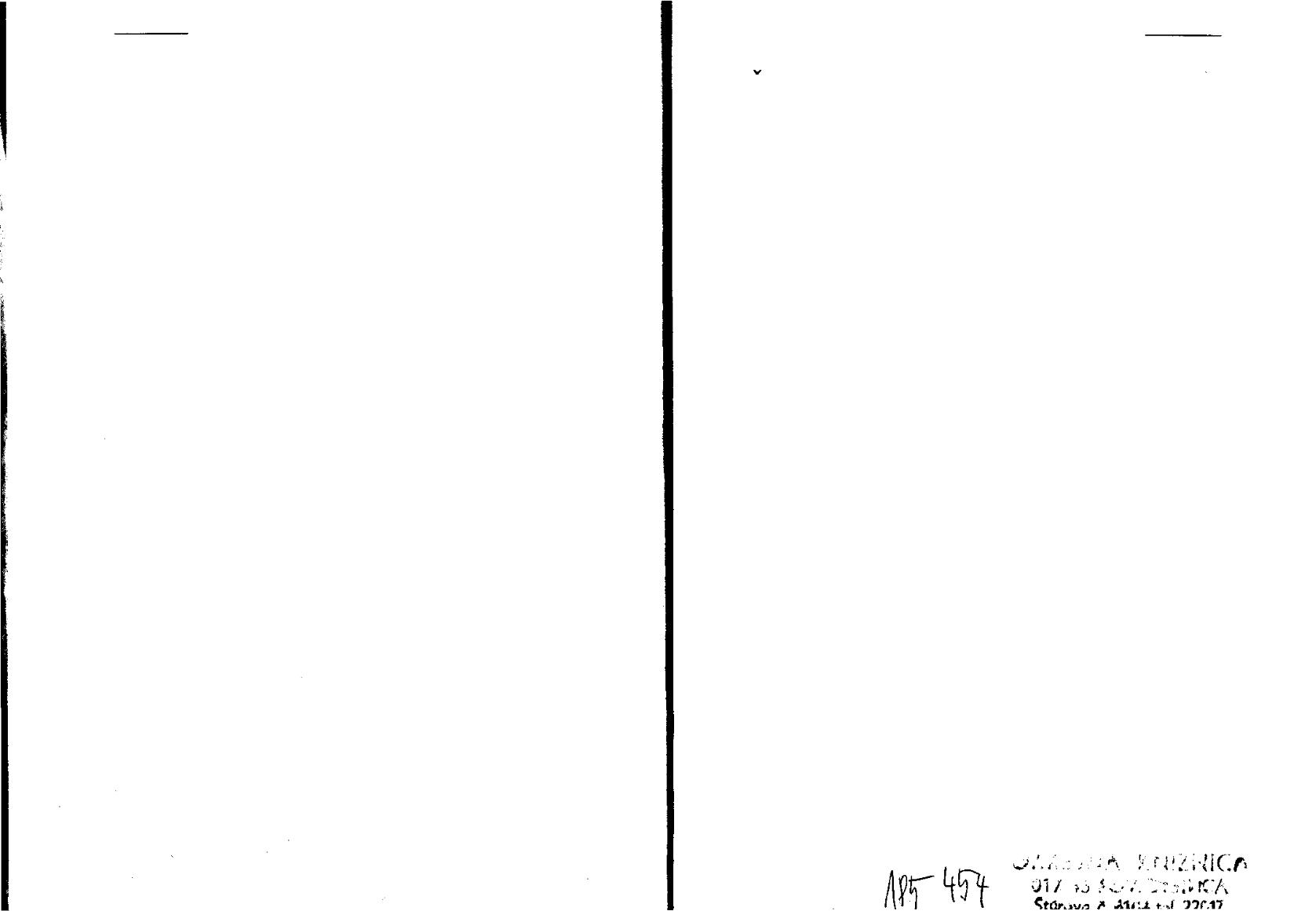
*tupů podstatně liší a zasluhuje soustředěnou pozornost.*

• Dolní hranice, jakési dno správnosti a využitelnosti Cayceo-vých výkladů, dosud leží mimo naše poznání. Výklady zatím nebyly nijak systematicky zpracovány a ani účinnost rad, které jsou v nich obsaženy, ještě nikdo nepodrobil zevrubnému zkoumání. O úspěších léčby se vypráví řada mnohdy anekdotických příběhů; stejně tak ovšem došlo i k mnoha výrazným omylům. Samy výklady v sobě nemají nic magického - a totéž platilo i v době, kdy byly vyřčeny.

**Každá rada, každý návod, vyžadovaly vždy od nemocného člově-ka a od lidí, kteří s ním pracovali, nějakou vlastní snahu - fyzické, duševní i duchovní úsilí.** Každý doporučený léčebný pos-tup, jakkoli se zpravidla týkal konkrétního pacienta, byl vždy zalo-žen na dané sadě pravidel, principů, které by měly být platné stále, tedy i čtyřiačtyřicet let po Cayceově smrti. Konečný verdikt ohledně toho, zda Cayceův přístup ke zdraví a nemoci je, či není správný, ovšem bude možno vynést až po otestování oněch principů.

Tuto knihu jsem napsal, maje na zřeteli *tři hlavní cíle.* Především jsem se snažil vysvětlit základní principy *fungování lidského* těla ve zdraví a nemoci, jak jsou obsaženy v Cayceových výkladech. Poku-sil jsem se to udělat co nejsrozumitelnějším způsobem a pokud možno uceleně, a neodchýlit se při tom od filosofie výkladů. Mou

16



druhou snahou bylo *poskytnout čtenáři dostatek praktických informa-cí, aby tyto principy dokázal upotřebit.* A svou knihu jsem konečněnapsal také v naději, že se mi podaří *vzbudit nadšení a zájem o tuto* *oblast,* aby bylo možné začít s tolik potřebným výzkumem a testo-váním materiálu obsaženého v Cayceových výkladech a posunout je z okraje do centra vědecké pozornosti. Abych takovému zkoumání napomohl, založil jsem Meridian Institute - pokud byste měli zájem dozvědět se o zmíněné iniciativě něco bližšího, kontaktujte mě, pro-sím, na adrese, jež je uvedena v pasáži o autorovi na konci této knihy.

Můj vděk patří Atlantské universitě a Nadaci Edgara Cayce, za to, že sponzorovaly můj roční výzkum Cayceových výkladů. Rád bych tu také poděkoval Herbu Puryearovi za naše dávné debaty, jež nakonec vyústily v mé okouzlení materiálem, který je v promluvách Edgara Cayce obsažen. Děkuji i Mae St. Clair, za to, že se se mnou podělila o své vědomosti nashromážděné za padesát let práce s Cayceovými promluvami. Joseph Dunn můj text velmi obratně a dovedně redigoval, a já mu za jeho pomoc rovněž velice děkuji. Nakonec - a to je poděkování nejdůležitější - jsem hluboce vděčný své ženě Cathy a dětem Ráchel a Christopherovi, za to, že do mého života vnesli smysl a harmonii, a za to, že během mé práce na tomto projektu byli tak trpěliví.

17

**PŘEDMLUVA**

**PŘEKLADATELE**

Pro úplnost bych hned na samém začátku knihy rád uvedl něko-lik důležitých informací:

• Citáty z Písma nejsou v tomto překladu uváděny výhradně dle ekumenického vydání, jak se to obvykle dělává: v některých pasá-žích - tam, kde jsem to poci•oval jako významově bližší - jsem se přidržel znění bible Kralické.

V kapitole 4 na straně 42 najdete odkaz na List Židům 2:20 - jde zřejmě o tiskovou chybu v původním vydání, nebo• citované číslo a text nelze v příslušné části bible nalézt. Totéž platí i o odkazu na Janovo evangelium v 5. kapitole na straně 54.

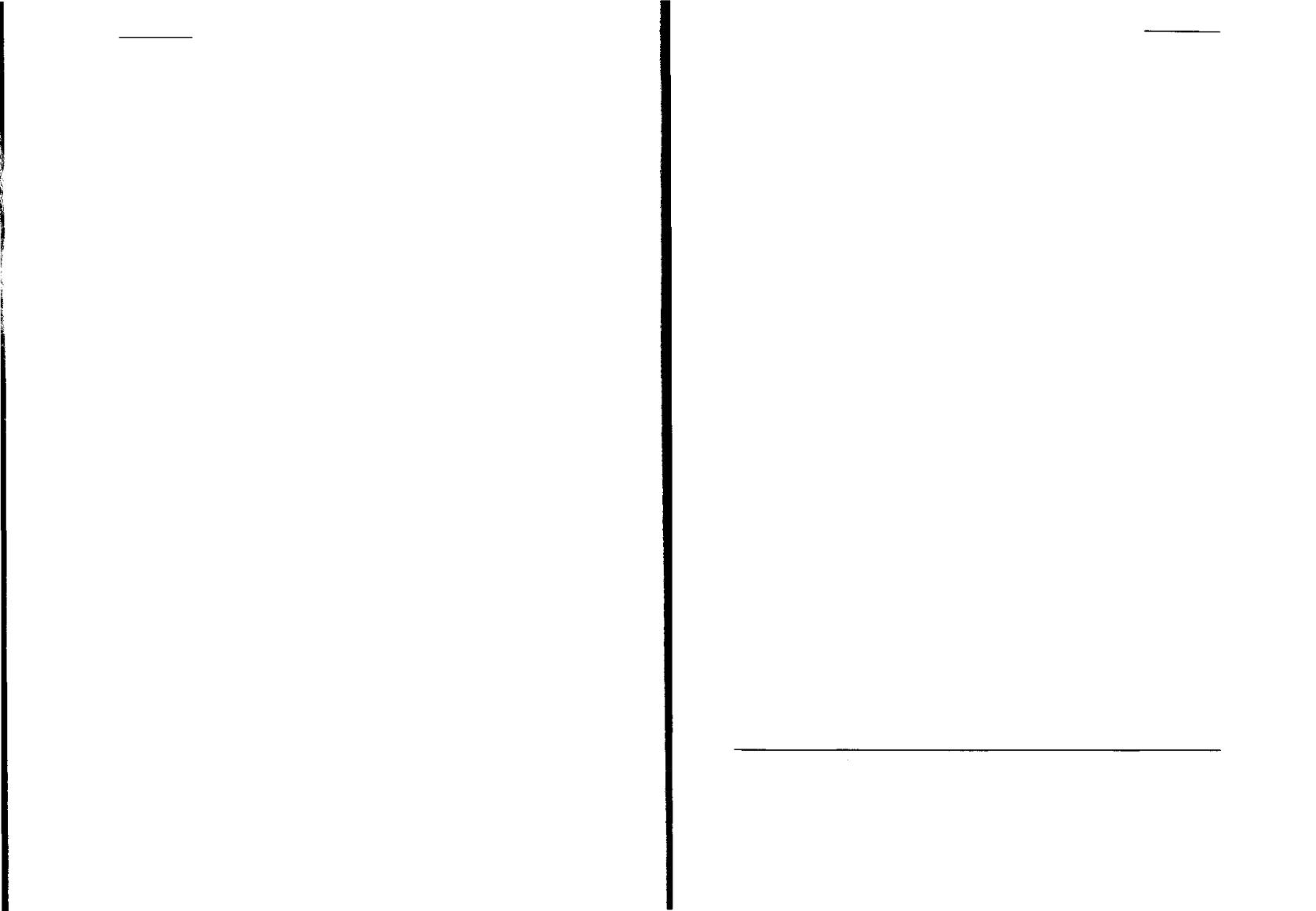
• Cayceovy výklady zmiňují některé chemické přípravky, které byly v Cayceově době běžně k dostání v amerických lékárnách a drogeriích; v době dnešní - a navíc v našich zeměpisných šířkách a délkách - jsou však v podstatě nedostupné. Bližší informace se podařilo získat jen o následujících produktech:

**Atomidin**

Jódový přípravek rozpustný ve vodě, dle údajů výrobce je neto-xický a nedráždivý. Jedná se o chlorid joditý (IC13), žlutou krysta-lickou látku, která se při zahřátí rozkládá. Kromě vody se rozpouští také v chloridu uhličitém a chloroformu.

**Glykothymolin**

(Glyco-Thymoline) Léčebný prostředek proti hlenitosti, voda k výplachům úst. Distribuována společností Kress and Owens Compa-ny, dle etikety obsahuje: benzoan sodný, bikarbonát sodný, borax, salicylan sodný, glycerín, eukalyptový olej, mentol, thymol, sladký březový olej, olej z borového jehličí. Výrobce doporučuje používat mezi jiným na: sluneční spáleniny, štípnutí hmyzem, k umývání a také jako krční a nosní sprej. Cayceova doporučení užívat tento výrobek vnitřně nikdy nepřekročila denní dávku patnácti kapek.



18

**Listerin**

Antiseptikum. Obsah alkoholu: 25%. Výrobce doporučuje užívat jako kloktadlo, ústní vodu a pro ošetření drobných poranění, kous-nutí hmyzem a infekčních zánětů.

**Nujol**

Těžký minerální olej.

• V knize se na řadě míst hovoří o **„fialovém zářiči"** či o "zdroji/ aplikátoru fialového záření". Během práce na knize se mi bohužel nepodařilo nalézt přijatelný český ekvivalent, ačkoli jistě existuje - fialově zářící elektrizující skleněné baňky a trubice byly počátkem století ve velké oblibě i v našich zemích. Konzultující odborníci radili užít termín „katodová trubice", ale vzhledem k tomu, že ani oni se přitom netvářili příliš jistě, uvádím jej jen v této poznámce.

* V citacích Cayceových výkladů jsou některá slova uváděna v závorkách. Do textu byla přidána navíc - a to buïto přímo autorem knihy, nebo mnou. Považoval jsem taková doplnění za nutná zejmé-na proto, že povaha češtiny v mnoha případech doslovný a zároveň srozumitelný překlad neumožňuje. Cayceovy výklady jsou navíc často jazykově atypické a i pro rodilého mluvčího ne vždy vý-znamově jednoznačné - na některých místech je tedy překlad volněj-ší, vycházející z mého pochopení textu.
* Konkrétní rady pro léčbu jednotlivých nemocí, uváděné v této knize, je třeba brát s určitou rezervou: terapeutické postupy, dopo-ručované v Cayceových výkladech, byly zpravidla určeny jedné konkrétní osobě a nejsou tedy vždy univerzálně přenositelné - v první části knihy je o tom ostatně na několika místech podrobněji

pojednáno. Leckteré léčebné postupy jsou navíc v této publikaci pouze nastíněny: pro jejich praktickou aplikaci by bylo zapotřebí mít k dispozici podrobnější návod, a také - pokud možno - sympatizu-jícího lékaře.

Na některá rizika plynoucí z případného nevhodného použití upo-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| zorňuje „Poznámka | lékařky" v zadní části knihy. | -jk- |
| V Praze dne 9. | června 1993 |  |

19

**Kapitola l**

**Příslib a výzva:**

**Výchozí předpoklad**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Tvé tělo* | *je* | *chrám, jenž musí* | *být,* | *měl by být, jenž* | | *bude* | *chován* |
| *v posvátné* | *úctě, jakmile poznáš svůj* | | | *pravý vztah* | *ke svému Tvůrci.* | | |
|  |  |  | Edgar Cayce, výklad č. 261-15\* | | | | |
| *Skutečné* | *objevy nespočívají v* | | *hledání nových* | | *pevnin,* | *ale* | *v hle-* |
| *dění novýma* | | *očima.* |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Marcel | | Proust |

V roce 1977 přinesly sdělovací prostředky dojemný příběh

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| chlapce jménem David, který byl | odsouzen strávit | celý svůj život |
| v nitru jakési plastikové bubliny | v nemocnici v | Houstonu, ve |

státě Texas. Vzduch, který v tomto přísně střeženém a veškerých choroboplodných zárodků zbaveném prostředí dýchal, byl důklad-ným filtrováním zbaven všech baktérií, virů a dalších cizorodých látek. Sterilizované jídlo Davidovi podávali přes zvláštní vzdu-

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| chové uzávěry. Protože chlapci vůbec | | | | nefungoval | | imunitní sys- | |
| tém, | nezbývalo, než | aby svůj | život žil | v | naprosté | izolaci. | Když |
| mu | bylo dvanáct let, | vyndali | ho lékaři | z | jeho bubliny a | | trans- |

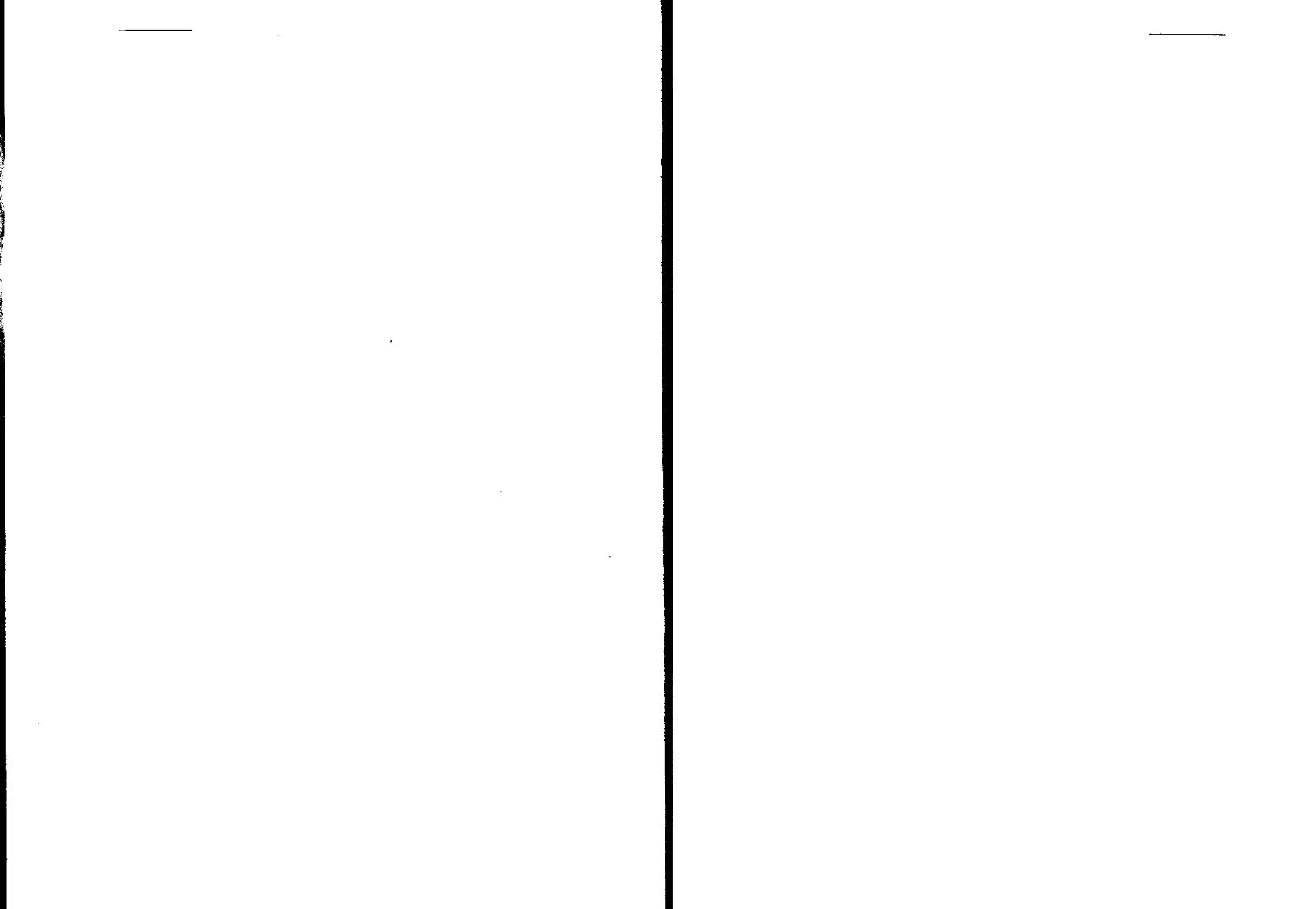
plantací kostní dřeně se pokusili dát mu volnost. Poprvé v životě mohl David ucítit maminčin polibek. Transplantace se však bohu-žel nepovedla, a David v důsledku pooperačních komplikací zem-řel. I tak ovšem žil mnohem déle, než zatím kdokoli, jehož imunitní systém byl stejně nefunkční.

Davidův příběh obrací naši pozornost ke skutečnosti, že *větši-na z nás povazuje své tělo za cosi zcela samozřejmého a zaruče-*

*\** Pro snazší orientaci byla každá z Graceových promluv označena číslem, které saskládá vždy ze dvou částí, kde první část nahradzuje jméno osoby, jíž byl výklad určen. Protože se však řadě lidí dostalo více než jednoho výkladu, říká nám druhé číslo, o kolikátý výklad pro daného člověka jde. Výklad číslo 261-15 tak byl určen

člověku označenému číslem 261 a byl pro něj v pořadí patnáctý.

20



*ného.* Ani vy ani já nemusíme žít uvnitř plastikové bubliny,odloučeni od vnějšího světa. A přece každý den přicházíme do kontaktu s milióny a milióny nejrůznějších virů a baktérií. Bez-počet potenciálních patogenů se nachází také na stránkách, které právě čtete. Navzdory těmto střetnutím klidně prožíváme své dny, aniž nás nájezdy mikroskopických útočníků nějak výrazněji vzru-šují. Zcela se spoléháme na moudrost svého těla, které ví, kdy se bránit, kdy být tolerantní, nebo kdy naopak podnětům zvenčí vyjít vstříc. Infekce nastává jenom v případě, že ono neustálé vyjednávání mezi „hostitelem" a „návštěvníky" z nějakého důvo-du selže - a jedna nebo druhá strana v důsledku toho přestoupí své hranice. Něco takového však bývá spíše výjimkou, nežli pra-vidlem.

Tato úžasná schopnost dokonale balancovat na napnutém laně zdraví však sahá až za hranice našich imunitních systémů. A• se procházíme po pláži za parného srpnového dne, anebo třeba za chladného lednového rána, teplota našeho těla se stále udržuje na 37\* C. Podobně, takřka bez ohledu na to, co sníme, zůstává slo-žení naší krve téměř konstantní. Právě tahle vnitřní moudrost nám dovoluje zotavovat se z nemocí a z jiných náporů na naše zdraví.

Dobrým příkladem této vrozené uzdravovací schopnosti, kterou tak často považujeme za samozřejmost, je **hojení ran.** Celý ten sled událostí — od krvácení, kterým se rána zbaví nečistot, přes sražení krve do strupu, až po zarudnutí rány a zvýšení teploty, jež signalizují, že na zraněné místo dorazily bílé krvinky, aby odstranily mrtvé a pohmožděné buňky a zabránily infekci - vše-chno to je vlastně nádherné. Tento proces je přitom tak dokona-lý, že k hojení obvykle dochází, aniž bychom se zraněným mís-tem nemohli pohybovat, aniž bychom v něm ztratili cit.

Většina lékařů si sebeúzdravnou schopnost lidského těla uvě-domuje; aby ne, vždy• právě na ní všechno závisí. Stará dokto-rská fráze ***„Vemte si dva aspiriny a ráno mi zavolejte"*** velice dobře odráží ono vědomí, že organismus, dostane-li k tomu čas, je schopen zregenerovat se sám. S tímto tajemstvím však lékaři nijak často na trh nechodí.

21

Norman Cousins vypráví krásnou historku o tom, jak kdysi dr. Alberta Schweitzera požádal, aby mu vysvětlil, *jak je možné, ze* *šamani mají* v *léčení takový úspěch.* Schweitzer odvětil, že hoCousins nabádá, aby prozradil **tajemství, které si lékaři chrání** **už od dob Hippokratových,** ale pokračoval: „Šaman má v léčeníúspěch z téhož důvodu, jako my všichni. Každý pacient má uvnitř, v sobě, svého vlastního doktora. Nemocní k nám přichá-zejí, a o téhle pravdě nevědí vůbec nic. Naším největším úspě-chem je, když se nám podaří dát tomu doktorovi, který bydlí v každém z našich pacientů, příležitost, aby se pustil do práce."

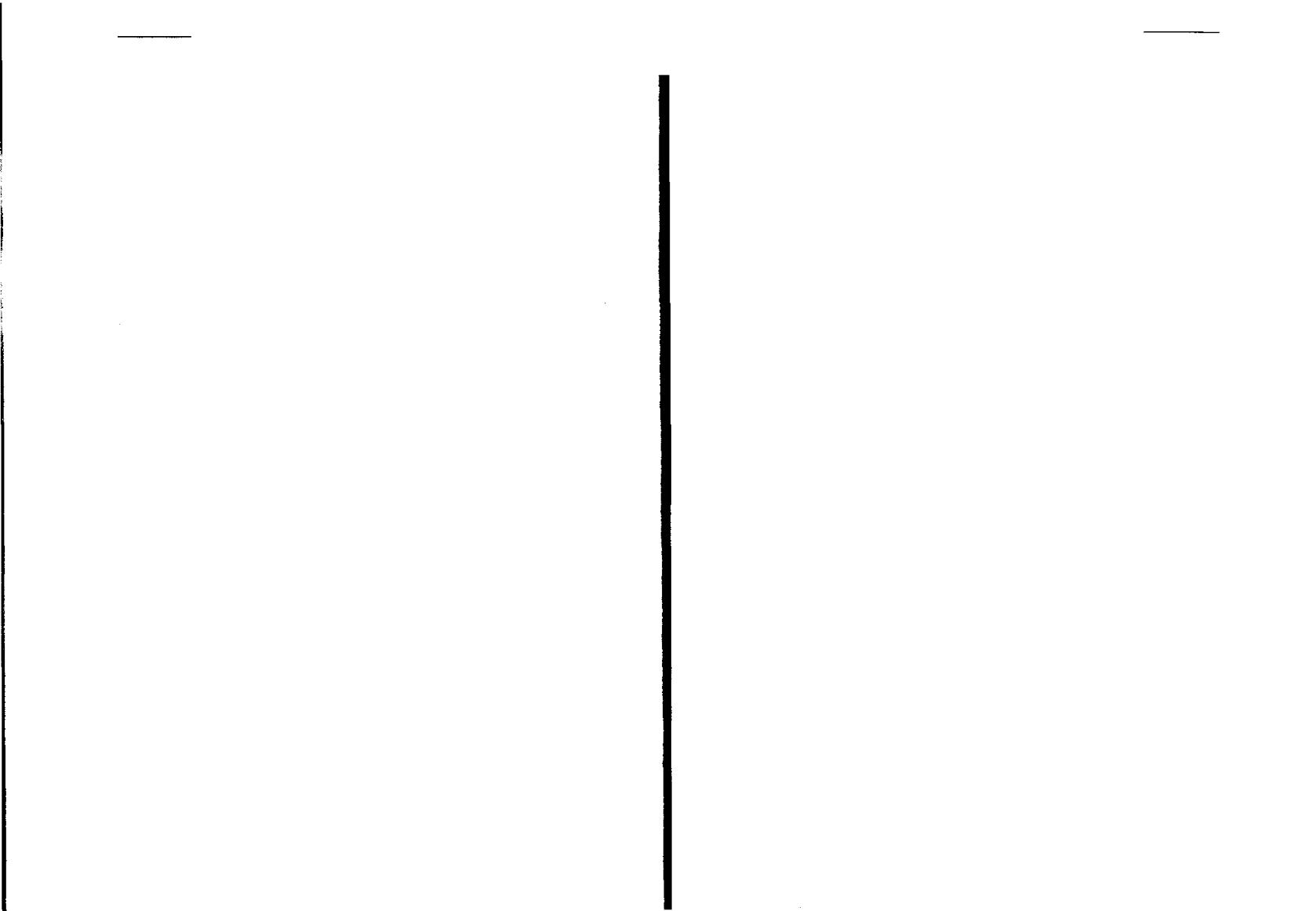
Voltaire to před dvěma sty let vyjádřil poněkud pregnantněji a daleko méně romanticky - ***„Podstatou medicínského umění je*** ***zabavit pacienta, zatímco ho příroda léčí."*** Naše tělo zdalekanení pasivní obětí choroby - dokáže zmobilizovat své úzdravné síly a odrazit nápory, jež na ně útočí, dokáže opravit svou poško-zenou tkáň - navíc daleko hbitěji a důkladněji, než ten nejsehra-nější lékařský tým.

**Jak je to možné?** Jak toho lidské tělo docílí? Odkud tatosebeúzdravná schopnost pramení? Věda uznává, že na takové otázky odpovědět nedokáže, že pro ni dosud představují naprosté tajemství. **Cayceovy výklady na ně však odpovídají docela jasně -** a právě tyto odpovědi utvářejí princip, na němž jsou veškeré informace v Cayceových zdravotních promluvách založeny.

Výklady zdůrazňují, že vrozená schopnost našeho těla uzdravo-vat samo sebe je přímým důsledkem projevu Ducha v něm. „Nebo• veškeré uzdravování musí přicházet z Božského... Původ-ce Veškerenstva..." (4021-1). Znovu a znovu nás Cayceovy promluvy dovádějí k poznání, že úzdrava může přijít jen z jedi-ného zdroje - z Boha. K uzdravení je třeba „sladit každý atom...s vědomím Božského, jež tkví uvnitř každého atomu, každé buňky těla". (3384-2). *„A a• už se tu použije strava, cvičení, lék, anebo* *dokonce nůž, vždy (to) má přinést povědomí... o tvůrčích silách Božích". (2696-1)*

Je to úchvatné. Poslední tři citáty - a podobných obsahují Cayceovy promluvy mnoho - utvářejí jádro soudržné a hluboké filosofie úzdravy.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 22 | |  |  |  |  |  | l |  |  |  |  | 23 |
|  | Skutečné uzdravování vyžaduje vnitřní odezvu. Když Ježíš | | | | | | | ***či na*** | ***tom byli ještě o něco málo lépe, než ti, kdo prošli plným*** | | | |
| řekl: „Víra tvá tě uzdravila" (Matouš 9:22), přímo potvrzoval | | | | | | | |  | ***chirurgickým*** | | | ***zákrokem.*** | |
| fyzickou transformaci způsobenou Duchem v člověku. Kdyby | | | | | | | |  | Všechno to, co z těchto případů vysvítá, se řada lékařů poko- | | | | |
| tam tento Duch nebyl, ani Ježíš by býval nemohl slepým pomoci | | | | | | | |  | uší ignorovat. Jak si asi dovedete představit, placebo efekt může | | | | |
| vidět a chromým chodit. | | | |  |  |  |  |  | klinickému lékaři být poněkud na obtíž - dává tušit, že pacien- | | | | |
|  | *Medicína se s vnitřní samouzdravovací* | | | | | *schopností pravidelně* | |  | tovi se | | udělalo | lépe spíše navzdory podávané terapii, než v jejím | |
|  |  | důsledku. Ukazuje se, že ***právě sebeúzdravná činnost našeho*** | | | | |
| *setkává pokaždé, kdykoli se* | | | | *pokouší tělo* | *lépe* | *poznat.* Vědci se v | |  |
| podstatě snaží nějak ji eliminovat a považují ji za cosi, co se | | | | | | | |  | ***těla propůjčila mnoha v minulosti užívaným metodám zdání*** | | | | |
| nevhodně vměšuje do jejich úsilí. Z toho důvodu je tato schop- | | | | | | | |  | ***spolehlivého účinku.*** Jak dnes zdůrazňují někteří učenci, dějiny | | | | |
| nost zmiňována s poněkud negativním přídechem a existuje pro | | | | | | | |  | medicíny jsou zároveň **dějinami placebového efektu.** Většina | | | | |
| ni | zlehčující | pojmenování: | | placebo | efekt. | **Pohrdaný** | **placebo** |  | současných lékařů se od této historie, od „nevědecké medicíny", | | | | |
| **efekt** nám nicméně poskytuje úžasný důkaz skrytého potenciálu k | | | | | | | |  | snaží co možná nejvíce distancovat. | | | | |
| uzdravování, | | který v | sobě lidské tělo má. | | |  |  |  | Takovým lékařům uniká jeden velmi důležitý aspekt - place- | | | | |
|  | Příkladem takovéto vnitřní schopnosti je třeba úspěch při léčbě | | | | | | |  | bový efekt totiž jen potvrzuje, že poskytnutá terapie nějakým | | | | |
| obyčejných bradavic. Existuje poměrně rozsáhlý důkazní materiál, | | | | | | | |  | způsobem výrazně ovlivnila pacientovo povědomí a že tak uleh- | | | | |
| z nějž vyplývá, že s **bradavicemi si nejlépe poradí samotná** | | | | | | | |  | čuje skutečné léčení onomu „doktorovi uvnitř". Tohle léčení je | | | | |
| **sugesce.** Absurdní léčebné prostředky a obyčejná hypnotická su- | | | | | | | |  | stejně opravdové, | | | | stejně reálné, jako kdyby fyziologické pochody |
| gesce způsobí, že bradavice zmizí. Lékař a spisovatel Lewis | | | | | | | |  | v těle bývala změnila sama pilulka. Z perspektivy Cayceových | | | | |
| Thomas napsal, že „tohle ... v sobě skrývá větší překvapení, než | | | | | | | |  | výkladů **je tedy placebo efekt vítaný, ba dokonce žádoucí - a** | | | | |
| nepohlavní rozmnožování, rekombinantní DNA, endorfiny či aku- | | | | | | | |  | **není ničím, čemu bychom se měli vyhýbat.** | | | | |
| punktura, anebo cokoli jiného, co v současnosti přitahuje pozor- | | | | | | | |  | Sebeúzdravná schopnost je vlastně také důkazem toho, že jsme | | | | |
| nost tisku. ... Dokládá to, že za vším musí být nějaká Odpovědná | | | | | | | |  | duchovní bytosti. Cayce ve svých výkladech říká, že duchovní | | | | |
| Bytost, která řídí běh věcí | | | | až do těch nejmenších podrobností, | | | |  | síly | se | v našem | | světě projevují jako „reproduktivní princip". |
| tak, že to absolutně přesahuje veškeré lidské chápání; jako výbor- | | | | | | | |  | Schopnost našich buněk obnovovat, regenerovat se, je nejzáklad- | | | | |
| ný inženýr a výborný manažer, výkonný šéf - a taky buněčný | | | | | | | |  | nějším vesmírným zákonem, a - dle výkladů - také prvním prin- | | | | |
| biolog té nejvyšší třídy." | | | |  |  |  |  |  | cipem duchovních | | | | sil. |
|  | **Ještě dramatičtější příklad placebo efektu** je možno | | | | | | nalézt |  | Začne nám to dávat ještě větší smysl, když se rozhlédneme | | | | |
| ve dvou studiích z pozdních padesátých let. Studie byly uskuteč- | | | | | | | |  | kolem sebe a uvědomíme si, že **sebeuzdravování je universální** | | | | |
| něny v době, kdy ještě neexistovaly žádné komise, jež by dohlí- | | | | | | | |  | **vlastností veškerého stvoření.** Život ve všech svých podobách | | | | |
| žely na etickou přípustnost experimentů, a obě srovnávaly účinky | | | | | | | |  | vždy spontánně směřuje k celistvosti a růstu. *Zvířata a* rostliny se | | | | |
| „falešné" operace, při níž je | | | | pacient otevřen a znovu zašit, aniž | | | |  | dokáží uzdravit i bez pomoci lékaře. Uzdravovat se umějí i celé | | | | |
| je | přitom proveden | | nějaký | další zákrok, s podvázáním | | | vnitřní |  | ekosystémy. Vezměte si například nějaké území, kde byly vyká- | | | | |
| prsní tepny - což byla operace, pro kterou se v té době mohli | | | | | | | |  | ceny všechny stromy. Bude procházet pomalým, pozvolným pro- | | | | |
| rozhodnout pacienti nemocní angínou pectoris. Studie dospěly k | | | | | | | |  | cesem regenerace - nejprve poroste tráva, pak křoviny, a nako- | | | | |
| velmi podobným výsledkům. Obě kontrolní skupiny vykazovaly | | | | | | | |  | nec se zpátky vrátí i stromy. Dokonce i hvězdy mají schopnost | | | | |
| zlepšení zdravotního | | | stavu, | přičemž ***nemocní po ,Jalešné"*** | | | ***opera-*** |  | samoúzdravy, jak | | | | to dokládají exploze Novy. |



24



V Cayceových promluvách stojí, že *naše schopnost obnovy a* *reprodukce je důkazem Božího slibu.* Naše těla v sobě obsahujívzorec, strukturu úplnosti a neustále se snaží tento vzorec naplnit, tohoto dokonalého stavu dosáhnout. Aby to bylo možné, „každá atomická struktura těla je schopna se reprodukovat (a to se také neustále děje) - od těch nejnepatrnějších buněk, po fungování větších orgánů." (1158-11)

To se zdá být vcelku přímočaré. Uzdravovací schopnost svého těla jsme už zažili všichni. Když se však člověk hlouběji zamyslí nad představou, že takové sebeuzdravování je duchovním dědic-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| tvím | každé buňky, vyvstanou | před | ním některé **netušené otázky** |
| **a souvislosti.** | |  |  |
| • | *Za prvé -* když v sobě | každá | buňka obsahuje vzorec pro |

své náležité fungování, jak je možné, že vůbec můžeme onemoc-nět? Jednoduchá filosofie uzdravování, kterou jsme tu právě na-stínili, **vede k určitým překvapivým a zároveň varujícím závě-rům ohledně původu a významu nemoci -** zabývat se jimibudeme v kapitole 3.

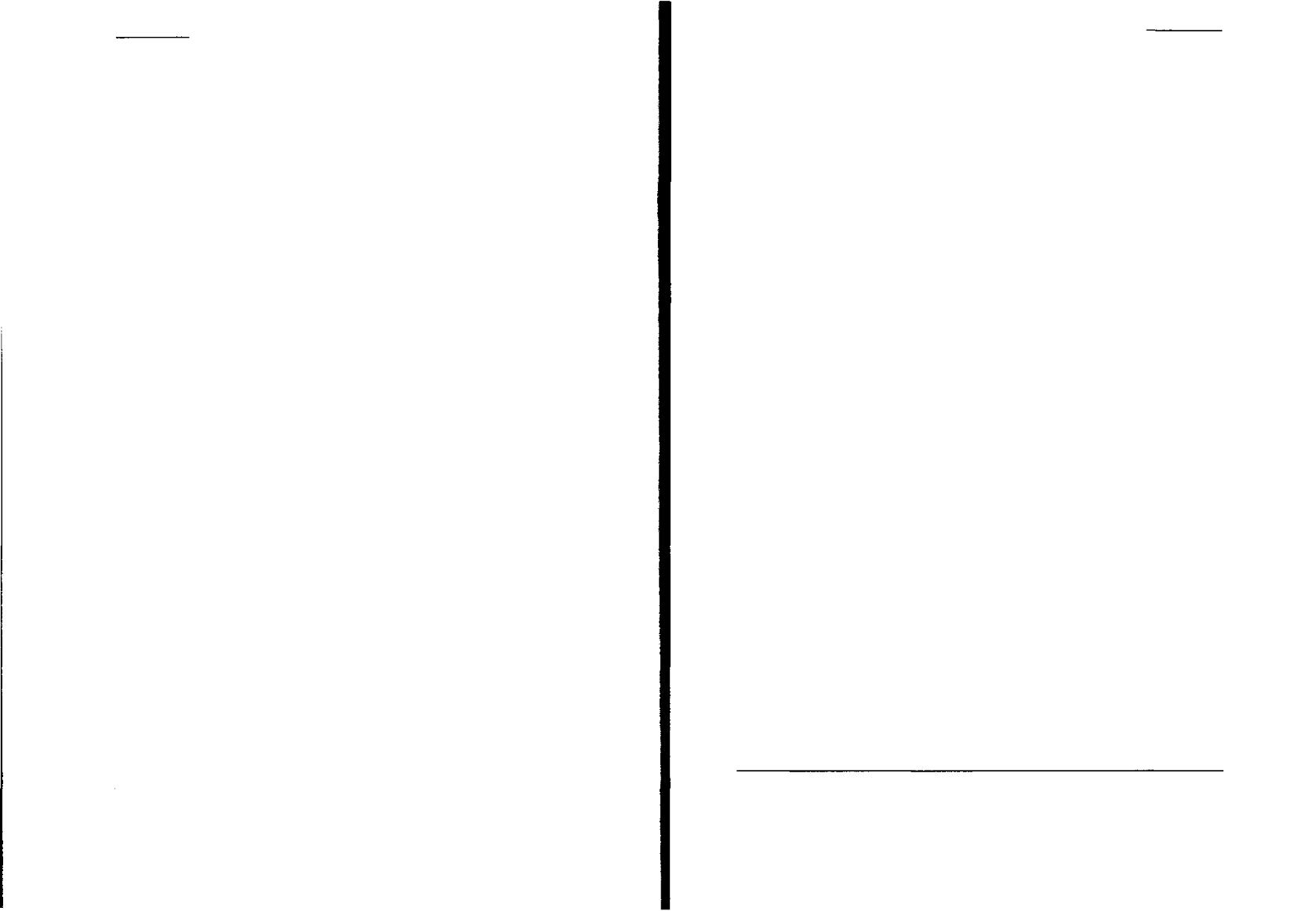
* *Za druhé -* latinská věta**primům non noceri**(předevšímneuškodit), jež je součástí přísahy, kterou každý lékař skládá při promoci, tu *začíná* mít zcela nový význam. Hlavní zásada všech lékařů a léčitelů by také mohla znít: *„Především nebraňte sebe-úzdravné schopnosti samotného těla."* Náš**přístup k organismu****by neměl být arogantní, zpupný, ale naopak plný úcty a pokorné snahy pomoci.** S takovým postojem by nikdy nemohlodojít k masovému odebírání mandlí a k ozařování štítné žlázy u tolika dětí, jistě by také skončilo odstraňování slepých střev nebo dělohy jak na běžícím páse, a stejně tak i zbrklé a neuvážené užívání léků.
* *Za třetí -* **žádný terapeutický postup nikdy nevyřeší**vše-chno. Protože uzdravování přichází zevnitř, vyplývá z toho, že „... uzdravení není prostým důsledkem samotné metody, avšak vědomí (dotyčného) člověka je takové, že ta či ona metoda je v individuálním případě účinnější, než metoda jiná." (969-1) Jinými slovy - při tomtéž bolení v krku bude jeden člověk nejlépe re-agovat na penicilín, zatímco jinému může rychleji pomoci třeba

25

ricinový zábal, přiložený na nemocné místo. *Všechny terapeutické* *systémy mají své úspěchy i své prohry.* I přes značné rozpory anejednoznačnosti ve svých metodách však čas od času budí do-jem, že fungují.

* *Za čtvrté -* **nejlepší terapeutické systémy jsou ty, jež pů-sobí v souladu s vlastními šebeúzdravnými silami organismu,** nikoli proti nim. Výklady vysvětlují, že právě z tohoto důvodu jsou daleko častěji, než jiné léčebné postupy, doporučovány oste-opatické zákroky a hydroterapie.
* *Za páté -* **léčení by se nemělo zaměňovat s potlačováním****příznaků.** Umlčíme-li buňku tím, že ji přemůžeme lékem, snadto v nás občas vyvolá iluzi úspěchu, ve skutečnosti to však může věcem spíše uškodit.
* *Za šesté -* **měli bychom být schopni pomoci takřka za****každé situace.** Cayceovy výklady nám znovu a znovu připomí-nají, že náš organismus se postupně a neustále obnovuje. Součas-ný zdravotní stav každého z nás je tudíž možno vnímat jako něco, na čem se dá dále stavět, a co se dá pořád zlepšovat. Jeden člověk položil Cayceovi otázku, zda je možné pomoci i lidem s nevyléčitelnou nemocí. Cayce mu (ve výkladu 3744-1) odpově-děl: „Ve skutečnosti neexistují takové okolnosti, při nichž by už nebylo pomoci, to, co (v současnosti) je, bylo vytvořeno působe-ním nějaké síly." Výklad pokračoval dále a Cayce v něm ještě řekl, že každé síle je možné postavit protisílu a danou situaci že lze vždy zlepšit.
* *Za sedmé -* **prevence a léčba nějakého stavu často vyža-dují jedny a tytéž kroky.** K obému je zapotřebí působit na ná-vyky, struktury, vzorce, které problém vytvářejí, a měnit je. Jako příklad nám tu poslouží proces vzniku arteriosklerózy, kdy se na vnitřních stěnách tepen utváří povlak, vrstva usazenin, jež může

způsobit srdeční záchvaty a mrtvice. Vědecké poznání i promluvy Edgara Cayce nás dovádějí k poznání, že buňky, z nichž sestá-vají stěny tepen, začnou na svém povrchu takový povlak vytvá-řet, jestliže je umístíme do prostředí plného tuku nebo choleste-rolu a zvýšíme tlak krve v jejich okolí. Je evidentní, že pokud chceme tvorbě povlaku zabránit, měli bychom změnou své diety



26

snížit příjem cholesterolu a zároveň zajistit, aby se náš krevní tlak pohyboval v mezích běžných hodnot. Pokud se nicméně onen příslib obnovy, jejž nacházíme v Cayceových promluvách, zakládá na pravdě, mělo by nám stačit jen změnit okolní prostře-dí buněk vytvářejících povlak, a pak už bychom mohli sledovat, jak tyto buňky samy mění vzorec svého fungování od destrukce k léčení, k úzdravě. A tak tomu také ve skutečnosti je. Nedávné studie ukázaly, že když člověk sníží hladinu cholesterolu v krvi - a to je pouze jeden z faktorů způsobujících celý problém - v osmdesáti či více procentech případů se tvorba povlaku zastaví, anebo usazená vrstva dokonce začne mizet.

Takže z toho, co se zdá být vcelku jednoduchým a prostým myšlenkovým východiskem - totiž, *že* ***tělo v sobě má vnitřní*** ***moudrost, jakýsi vzorec svého uzdravování, a že jej také napl-ňuje, dostane-li k tomu příležitost*** *-*vyplývá celá řada velmivýznamných souvislostí. Každý léčebný postup objevivší se v Cayceových výkladech, se z tohoto výchozího bodu odvíjí a je s ním v souladu. Základním cílem Cayceových terapií je pracovat s vlastní sebeúzdravnou schopností organismu, koordinovat každý dílčí systém tak, aby fungoval v harmonii s celkem. Jeho léčebné postupy se snaží o mírné a nenásilné zdokonalování celého těla, nikdy ne o přebíjení sil, o vytloukání klínu klínem, které by směřovalo k pouhému potlačení příznaků.

**Tento přístup je v ostrém protikladu ke způsobu, jakým je dnes medicína praktikována** ve Spojených státech, kde je obec-né myšlení ovládáno představou války a boje, představou bitev. Odborníci neustále hledají nějaké nové „magické kulky", jimiž by doktorům obohatili jejich „terapeutický arsenál". Naše společnost se neustále dožaduje, aby vědci konečně našli „novou zbraň, s níž by zvítězili v boji s chorobou". Dr. Andrew Weil ve své knize „Zdraví a uzdravování: Jak chápat klasickou a alternativní medicínu" dochází k závěru, že v důsledku takového uvažování se tělo běžného alopatického pacienta stává jedním nekonečným bojištěm, kde se neustále používají a testují různé terapeutické zbraně, takže nejslibnější vyhlídkou se stává nanejvýš naděje na dočasné zastavení palby.

27

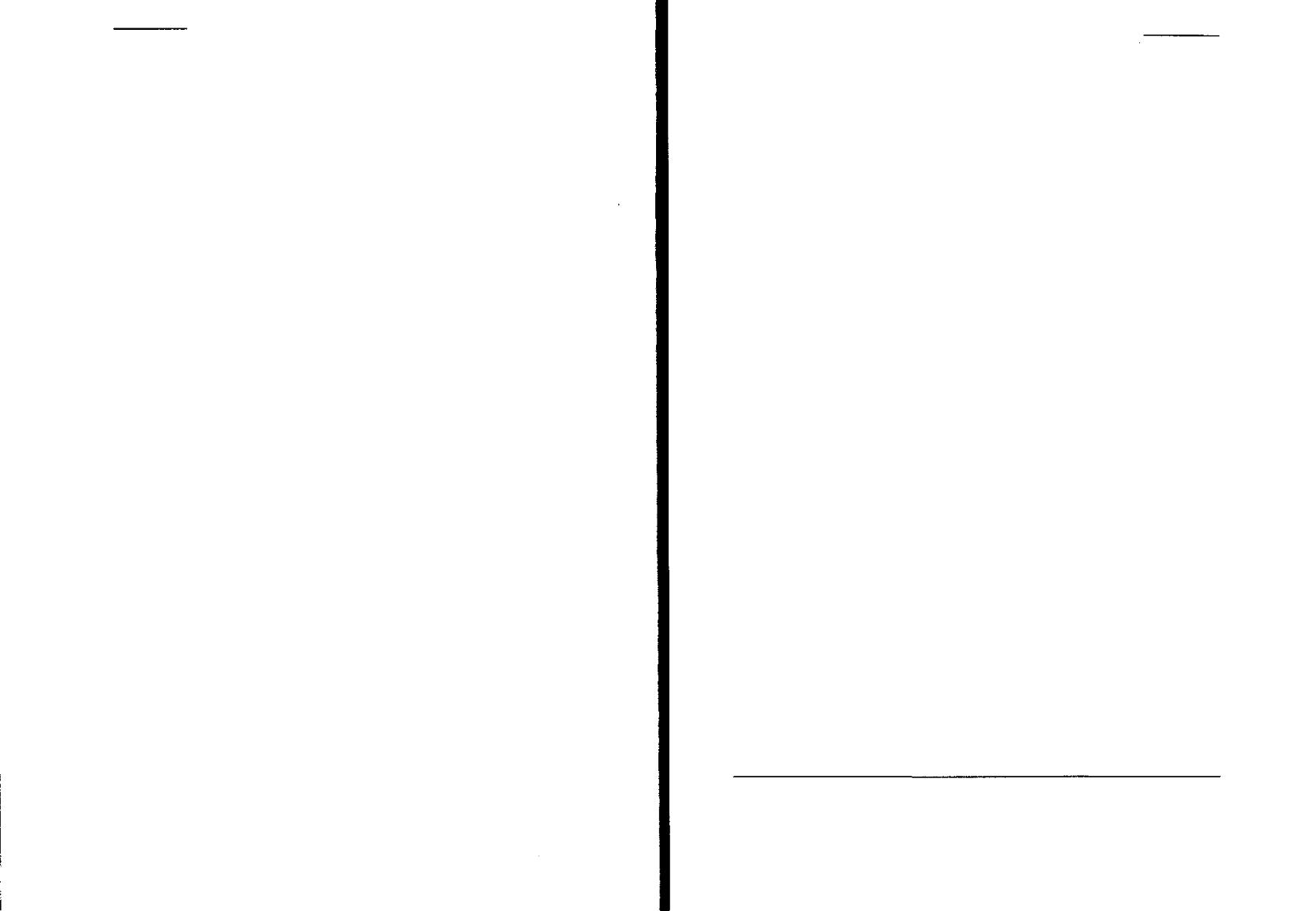
**Důsledek této „bitevní" mentality** můžeme sledovat také napředepisování léků. V roce 1983 byly třemi nejčastěji předepiso-vanými léky Cimetidin, Inderal a Valium. *Cimetidin* brání sekreci žaludečních kyselin. *Inderal* blokuje sympatický nervový systém a umožňuje tak ovlivňovat krevní tlak a zvládat pocity úzkosti. *Valium* působí jako blokátor špatných nálad. Americká populacespolyká každou hodinu 25 miliónů pilulek; mnohé z nich jen brání viditelným projevům neviditelných procesů v pozadí, proce-sů, kterým povětšinou vůbec nerozumíme. A tak dnes i po dvou stovkách let nacházíme pravdu ve Voltairově postřehu, že **„lékaři** **podávají léky, o kterých toho vědí jen málo, proti nemocem, o kterých toho vědí ještě méně, lidem, o kterých nevědí vůbec nic."**

Dříve, než tu padne obvinění, že se pokoušíme na kousky rozcupovat alopatii,\* která přece dosáhla i nesporných a zjevných úspěchů, je třeba si uvědomit jednu důležitou věc: jsme to my - jako jednotlivci i jako celá společnost - kdo se neustále dožaduje oné „magické kulky". To my jsme medicínu vystavili neustálému tlaku svých požadavků, chtějíce po ní, aby nám objasňovala pří-činy nemocí a nabízela okamžité vyléčení. *My jsme ti, kdo při-cházejí k lékaři v očekávání, že jim ihned uleví a že jim ještě předtím, než se rozhodnou opustit jeho ordinaci, musí předepsat nějaký zaručený lék.*

Jednou z příčin takového stavu je fakt, **že většina z nás po-važuje svá těla za cosi samozřejmého a o jejich fungování toho ví pramálo.** Daleko víc toho zpravidla víme o svém autě,a o auto se také daleko lépe staráme. Kdyby zítra proběhla tis-kem zpráva, že nějaká vědecká studie prokázala souvislost mezi kouřením v automobilu a silným reznutím motoru, kuřáci by přestali v autě kouřit. Podobně je také mnoho lidí ochotno zapla-tit víc peněz za kvalitnější benzín, aby svůj vůz přiměli k lepší-mu výkonu, ale vzápětí se staví na jídlo v té nejmizernější res-tauraci a do svého vlastního těla nacpou kdeco. ***Většina lidí ve***

*\** Alopatie je termín, který zavedl Samuel Hahnemann, otec homeopatie, aby jímoznačoval podávání léků, jejichž účinek spočívá ve vyvolávání jiných příznaků, než jakými sa projevuje nemoc. Tohoto slova se dnes užívá pro tradiční Západní medicínu, jakou praktikuje i většina lékařů ve Spojených státech.

28



***svém autě poctivě mění olej a jezdívá s ním na pravidelné proh-lídky, ale zřídkakdy si udělají čas na to, aby náležitě vyladili také svůj organismus.***

V určitém ohledu se tělo k autu dá přirovnat. Obojí funguje, i když je třeba, obrazně řečeno, prasklá pojistka, i když odkudsi uniká olej a škodlivé zplodiny pronikají, kam nemají, i když jsou ošoupané brzdové destičky a uvolněné řízení. S autem i člově-kem lze zajít za nejlepším opravářem ve městě, který nastalé poruchy opraví. *Žádný* opravář nicméně nemůže zabránit tomu, abychom svá těla a auta dál nezneužívali a nezpůsobili v budo-

|  |  |
| --- | --- |
| ucnosti další | problémy. Na rozdíl od našich automobilů se však |
| s našimi těly | nedá obchodovat. Preventivní údržba a péče v řízení |

a v žití nám ovšem ušetří hodně výdajů a sil. Ačkoli výklady Edgara Cayce nepřirovnávají náš organismus zrovna k autu, naj-deme v nich jiná srovnání, která ukazují, že bychom fungování svého těla měli chovat v posvátné úctě:

„V celém vesmíru není větší továrny, než jakou je lidské tělo ve svém přirozeném, normálním reagujícím stavu." (1800-21)

„Lidské anatomické tělo je jako fungování dokonalého stroje, který - je-li udržován v náležitém funkčním stavu - dokáže nejen zásobovat sám sebe vším, co potřebuje pro svou práci, ale opat-řovat si zároveň to, co je nutné k doplňování sil." (4999-1)

S každým dalším vědeckým krokem k důkladnějšímu poznání lidského těla, se objevují nové detaily, které jen umocňují úžas nad tímto zázrakem. Naše **srdce,** například, tluče s frekvencí sto tisíc úderů za den a denně protlačí 27 700 litrů krve více než 154 000 kilometrů dlouhým labyrintem cév. Aby se krev neustále obnovovala, vznikají každou vteřinu tři milióny nových červe-ných krvinek. Když si přitom člověk uvědomí, že tohle je jen několik z mnoha tisíc dějů, které nepřetržitě probíhají v našem těle, musí ho to naplnit posvátnou úctou. Fakt, že 70 bilionů našich buněk, z nichž každá má desetitisíckrát více molekul, než Mléčná dráha hvězd, pracuje ve vzájemném souladu a koordinaci, se nedá nazvat jinak, než zázrak.

Edgar Cayce, jsa plně schopen tento *zázrak,* vnímat, uváděl v mnoha svých promluvách biblickou analogii o tom, že ***„tělo vaše***

29

***jest chrám Ducha svatého ve vás."*** (1.epištola Korintským,6:19). Výklady tuto analogii ještě dále rozvíjejí a hovoří o tom, že tělo slouží jako chrám pro naši duši a že Bůh se s námi v tomto chrámu setká - království Boží tak můžeme nalézt v nitru sebe samých. Ve výkladech se ovšem také opakovaně praví, že to bude úkol obtížný, ne-li nemožný, pokud onen chrám neuve-deme do náležitého pořádku.

**S příslibem obnovy tak přichází také pobídka, abychom přijali všechnu svou odpovědnost za utváření vlastních těl.**

Nový Zákon vypráví příběh o tom, jak Ježíš jednou přišel do chrámu v Jeruzalémě a shledav jej plný zkaženosti, vyhnal z něj penězoměnce, tázaje se jich: *„Co jste učinili z domu mého* *Otce?"* Následující výklad obráží tutéž nesmlouvavou přímost:

„A když dochází ke vzpourám těla a mysli proti tomuto, je nějaký div, že atomy těla způsobí vysoký tlak krve, nebo bolesti, hnisající vředy, nebo způsobí vyrážku, nebo špatné trávení? Nebo• všechno toto není než vzpourou pravdy a světla, chybou a napravením ve fyzickém těle.

Nebo• tvé tělo jest vskutku chrámem živého Boha. Co všechno jsi zavlekl do tohoto chrámu?" (3174-1)

Jako chrám, i tělo potřebuje být „trvale pročiš•ováno a zbavo-váno nečistot; jak bys činil při každé službě tomu, před kým se skláníš v úctě!" (2067-3)

**Každý z nás by si potřeboval udělat přehled o tom, jak se o svůj chrám stará on sám.** Věnujte teï pár minut času jakési„zdravotní inventuře" a zkuste si vyplnit dotazník 1-1 na násle-dující stránce. Neobsahuje žádné záludné otázky na prověření vaší upřímnosti, naopak, sami uvidíte, že vybrat tu nejvhodnější odpověï vám nedá žádnou práci. Výsledné bodové skóre odráží vaši představu o vlastním zdravotním stavu. *Mnohem důležitější*

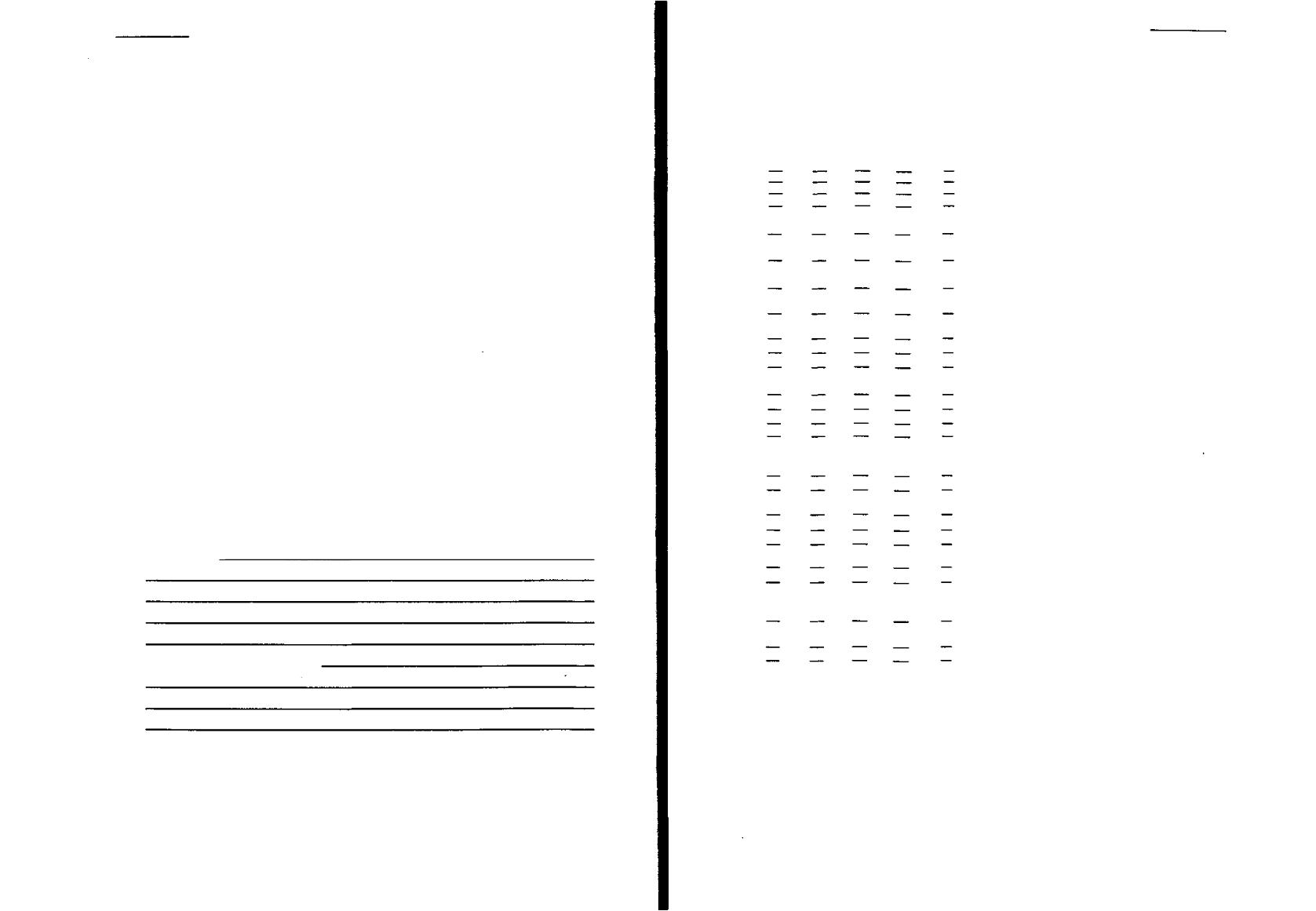
*než výsledek je ovšem to, co se sami o sobě dozvíte během vlast-*

*ního* *vyplňování.\**

Pokud jste nedosáhli sta bodů, nepropadejte zoufalství. Všichni

\* Pokud byste si snad při vyplňování některých bodů nedokázali přesně uvědomit,

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| na | co | se vlastně příslušné otázky ptají, můžete si vypomoci klasickou pomůckou | | |
| - | před | každý | takový dotaz si v duchu | doplňte větu: „Je pravda, že...", „Bývá |
| pravda, | | že...", | nebo „Dá se říci, že...". | (Pozn. překl.) |



30

na svém zdraví máme co zlepšovat, a všichni k tomu máme dostatek času. Jeden muž se kdysi Cayce zeptal, zda by své tělo mohl dovést k dokonalosti. Cayce mu odpověděl, že ano, ale že by k tomu bylo zapotřebí nejméně třiceti životů. Nemusí nás to nijak lekat - výklady nám totiž zároveň také říkají, že **po nikom** **není nikdy žádáno nic jiného, než aby dělal to, co v tu chvíli ví, že dělat má. Budeme-li den po dni žít v souladu s tím, co zrovna víme, vždycky nám bude v pravý čas dán následující krok.**

Lao-Tsu, autor spisu Tao Té Ting, nám říká, že ***„cesta dlouhá*** ***tisíc mil začíná jedním krokem".*** Podobně i Cayceovy výkladyradí, abychom začali tam, kde právě jsme. Každý z nás zná daleko lépe, než kdokoli jiný, „to, co mu zbraňuje, aby dosáhl fyzického, duševního i duchovního souladu s Božským, jež je životem projeveným v těle". (294-202) Jakmile jen na okamžik nahlédneme do vlastního nitra, hned spatříme něco, čeho bychom se rádi zbavili, a současně také něco jiného, čemu bychom nao-pak ve svém životním stylu chtěli dopřát větší místo. Je důležité, abyste teï hned - ještě dříve, než budete pokračovat ve čtení této knihy a v hledání nových myšlenek - začali stavět na tom, co už víte. Zkuste se nad některými takovými věcmi zamyslet. **A pak** **se rozhodněte, co už dnes začnete měnit.**

Zbavím se:

Budu v sobě podporovat:

V následujících sedmi dnech tyto změny soustavně uvádějte do svého života.

Filosofové všech dob si uvědomovali důležitost a výzvu skry-tou v pobídce „poznej sebe sama". Jak oni, tak výklady Edgara

31

**Obrázek 1-1: Moje zdravotní inventura**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ne. či |  | Někdy | Často | Ano. či |
| nikdy | **Zřídka** | obvykle |
| O | **l** | 2 | 3 | 4 |

* + 1. Spím dobře.
    2. Moje nálady jsou stálé.
  1. **Mám chu• k jídlu.**
  2. Nastydlý bývám třikrát do roka, nebo méně.
  3. **Pokud příliš nepracuji nebo není parné počasí, ruce se mi nepotí.**
  4. **Nejméně jednou denné chodím na velkou.**
  5. **Nečiní mi pot/že zůstat bdělý a soustředěný.**

1. **Od své ideální váhy se neodchyluji o víc než o 7,5 kg.**
2. **Ze svého těla mám dobrý pocit.**
   1. **Dýchám zhluboka a pravidelně.**
   2. **Když sedím, jsem uvolněný a páteř mám relativně vzpřímenou.**
   3. **Nemívám bolesti a loupání.**
   4. **Moje kůže je čistá, bez akné a vyrážek.**
   5. **Cítím se plný síly a chuti k životu.**
3. **Když stojím s propnutými koleny, mohu se rukama lehce dotknout špiček svých**

**nohou.**

* 1. **Ruce a nohy obvykle mívám teplé.**
  2. **Jsem spokojený se svými osobními vztahy.**
  3. **Prožívám pohodu.**

1. Nemívám bolesti hlavy.
2. **Alespoň jednou týdně dělám něco jen pro potěšení.**
3. **Neholduji drogám nebo alkoholu.**
4. **Při péči o svůj zdravotní stav nejsem závislý na lécích, a to ani na lécích předepsaných lékařem.**
5. **Když se ráno vzbudím, nejsem ztuhlejší, než bývá obvyklé.**
6. **Ticho je příjemné.**
7. **Mám svou vnitřní představu o Bohu, která pro mě má smysl.**

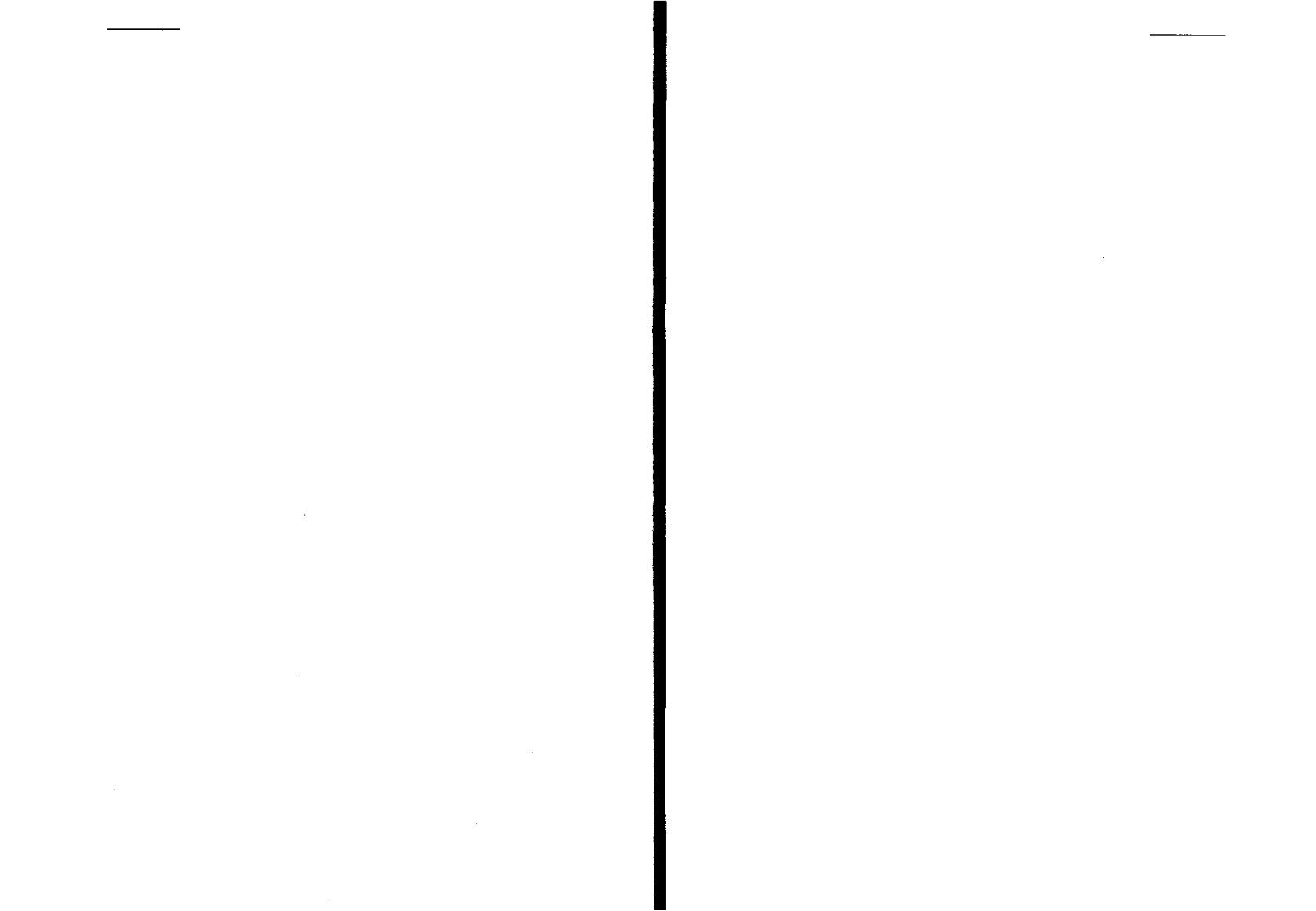
**Celkový součet:**

**Hodnoceni:**

|  |  |
| --- | --- |
| 75 | - 100 - Úžasné! Pamatujte jen, že libra prevence vydá... |
| 50 | - 74 - Takových je nás většina, mohlo by to být lepší. |
| 25 | - 49 - Nejvyšší čas na pořádnou změnu. |

Méně než 25 - Pokud ještě nejste v péči lékaře, okamžitě, prosím, nějakého vyhledejte.

32



Cayce jsou zajedno v tom, že právě poznání sebe samého je jedním z nejvyšších cílů na naší cestě. Jakmile budeme o svých vnitřních sebeúzdravných schopnostech vědět víc, budeme umět využívat umění onoho „doktora uvnitř" stejně, jako dnes dovede-me uplatnit svoji schopnost číst, psát nebo řídit auto. Jakmile se nám to podaří, změní se naše dosavadní role pasivní oběti cho-roby v aktivní postavení člověka, který dovedně uzdravuje své tělo.

Jeden starý řecký myslitel kdysi řekl: „Dejte mi pevný bod ve vesmíru a pohnu zeměkoulí." Zbytek této knihy se vám pokusí takový pevný bod dát.

33

**Kapitola 2**

**Trojí jednota těla: Duchovní, duševní a fyzická**

*Je nesmírnou ostudou rozumem obdařené duše, žije-li v tak vel-kolepě zbudovaném sídle, jakým je tělo, které obývá, aniž se přitom sebeméně obeznámí s jeho dokonalou strukturou.*

Robert Boyle

*Láska čistého těla a láska k čistému tělu je jedním z nejposvát-*

*nějších prožitků, jaké bytost za svého pobytu na Zemi pocítí.*

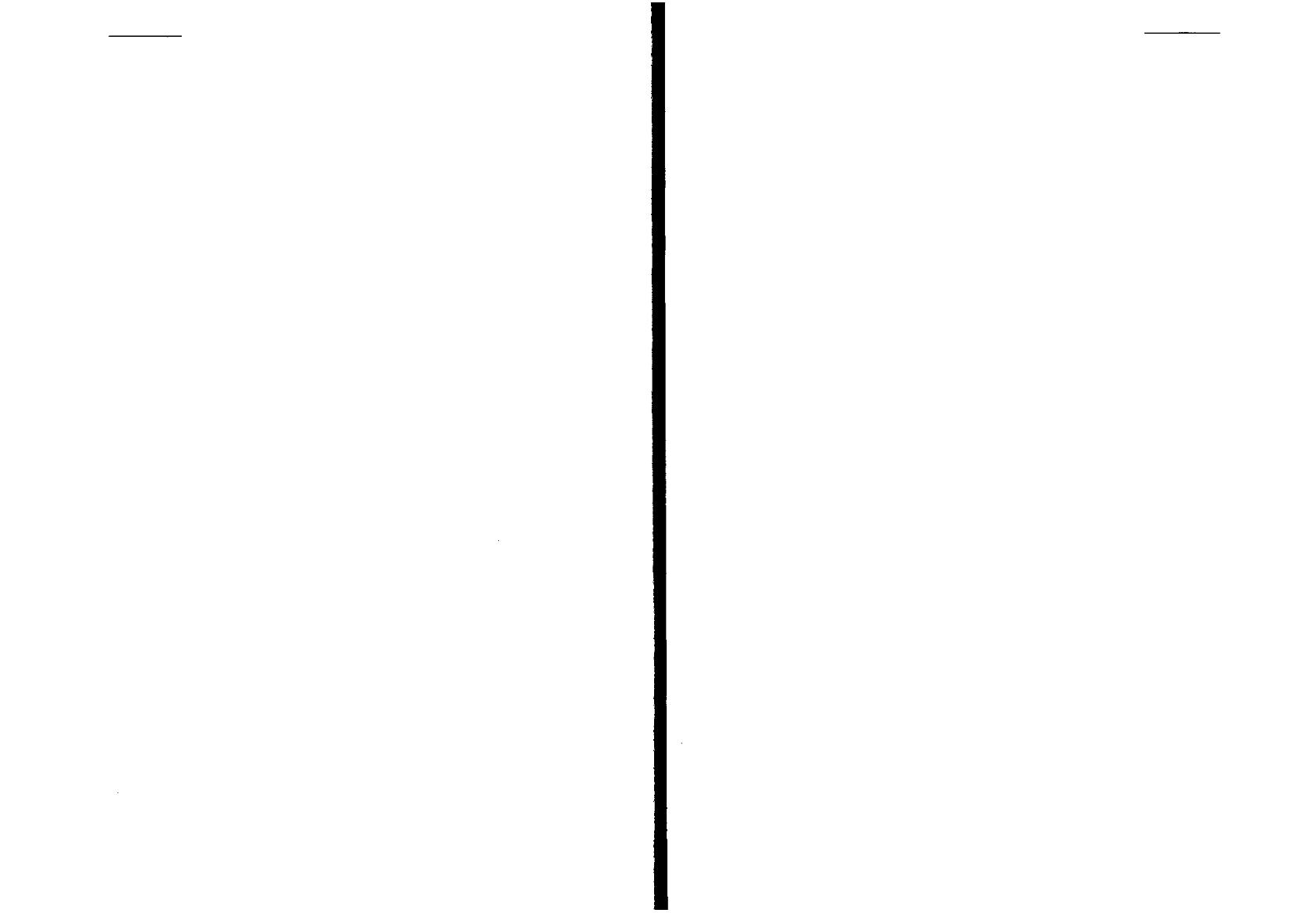
Edgar Cayce, výklad č. 436-2

V roce 1978 bylo jedno malé děvčátko počato v Petřino mis-ce. Tohle první „dítě ze zkumavky" ohromilo a šokovalo celý svět. Mnohem větším tajemstvím je však jiný, daleko starší zá-zrak - jak je možné, že se zrovna jedna jediná spermie může spojit s vajíčkem a stát se lidskou bytostí. Nikdo nemá ani tu nejmlhavější představu, jak se tato původní buňka pohybuje v prostoru a čase, že se vyvine v 70 bilionů buněk, které nakonec píší básně, hrají fotbal nebo přicházejí na nové vynálezy. To je jedna z naprosto zásadních otázek. Jeden lékař-filosof slíbil, že nechá tryskovými letadly pomalovat oblohu samými vykřičníky, jestli se někomu podaří najít na ni odpověï.

Pokud přistoupíme na onu dříve již zmíněnou pobídku, aby-chom se o svá těla starali jako o posvátné dědictví, musíme je především co nejlépe poznat. Výklady tvrdí, že naše formování,

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| náš | vznik | má | daleko k nějaké | čiré náhodě a je plný | symbolů. |
| **„...** | ***fyzické*** | ***tělo*** | ***je strukturou*** | ***(vzorcem) universálního*** | ***vědomí."*** |

(2787-1) Jednomu lékaři Cayce ve své promluvě doporučil, aby



34

začal stránku po stránce studovat Knihu zjevení, současně s ana-tomickým atlasem. Takto prý lépe porozumí tělu. Na jiném místě zase výklady srovnávají jednotlivé stupně fetálního vývoje, vývo-je plodu, se Starým zákonem - tam, kde zachycuje židovskou historii. Takovéto esoterické popisy těla jsou úchvatné, avšak zároveň také nesnadno interpretovatelné. Výklady ovšem obsahují i mnoho snadno pochopitelných myšlenek a konceptů, jež nám mohou velmi pomoci při naší pouti za zdravím.

**Základní zobecnění zní, *že mikrokosmos odráží makrokos-mos.*** Je to koncept v několika ohledech užitečný. Především - vevýkladech se říká, že svá těla můžeme nejlépe pochopit, předsta-víme-li si, že jsou utvářena třemi složkami, což symbolicky od-ráží trojrozměrný svět, v němž žijeme. ***Existuje tělo fyzické, tělo*** ***mentální a tělo duchovní.*** Každé je samostatnou, oddělenou so-učástí nás samých, a všechna zároveň jsou jedna a tatáž věc. Můžeme tu načrtnout analogii třeba s kukuřicí - skládá se z mnoha částí, včetně listů, lodyhy (stonku) a kořenů. Má také klas, který - podobně jako naše fyzické tělo - nese plody tako-vého celku. Všechny jednotlivé součásti tvoří dohromady jednu rostlinu, a jejich funkce jsou odlišné a rozdílné.

Cayceovy promluvy přirovnávají vztah mezi našimi třemi těly ke křes•anskému mystériu Svaté trojice - Otce, Syna a Ducha svatého. Tři v jediném. Každý sám, a přesto jediná bytost. Každý působí v rámci své vlastní říše, a zároveň neustále ovlivňuje oba ostatní.

Vědci poznávají, že mezi psychikou a somou, duší a tělem, není možné prostě namalovat nějakou spojnici. Vycházejí najevo nepředstavitelně složitá kontinua vztahů, mezi nimiž existují mi-mořádně propracované komunikační systémy. Výzkumníci v tako-vých oblastech, jako je třeba psychoneuroimunologie - obor, kte-rý se věnuje interakcím našich myšlenek, imunitních systémů a nervových systémů - začali hovořit o integrovaném útvaru, jejž nazývají „bodymind" - těloduše. Všechny systémy našeho těla, které tak až dosud podrobili svému zkoumání - autonomní ner-vový systém, žlázy systému endokrinního, mozkové neurotran-smitery, imunitní systém - se, jak se ukázalo, podílejí na onom

35

úžasném dialogu, který jednoho věhlasného vědce přiměl k tomu, že prohlásil: „Je už úplně jasné, že pojmové rozlišování mezi imunologií, endokrinologií a psychologií/neurovědou patři nená-vratné minulosti."

Cayceovy promluvy obsahují myšlenku, výchozí představu, která nám pomůže pochopit fungování - samostatné i spojené v

celek - každého ze tří těl: ***Duch je život, Mysl je stavitel a***

***Fyzické je výsledkem.***

**DUCH JE ŽIVOT**

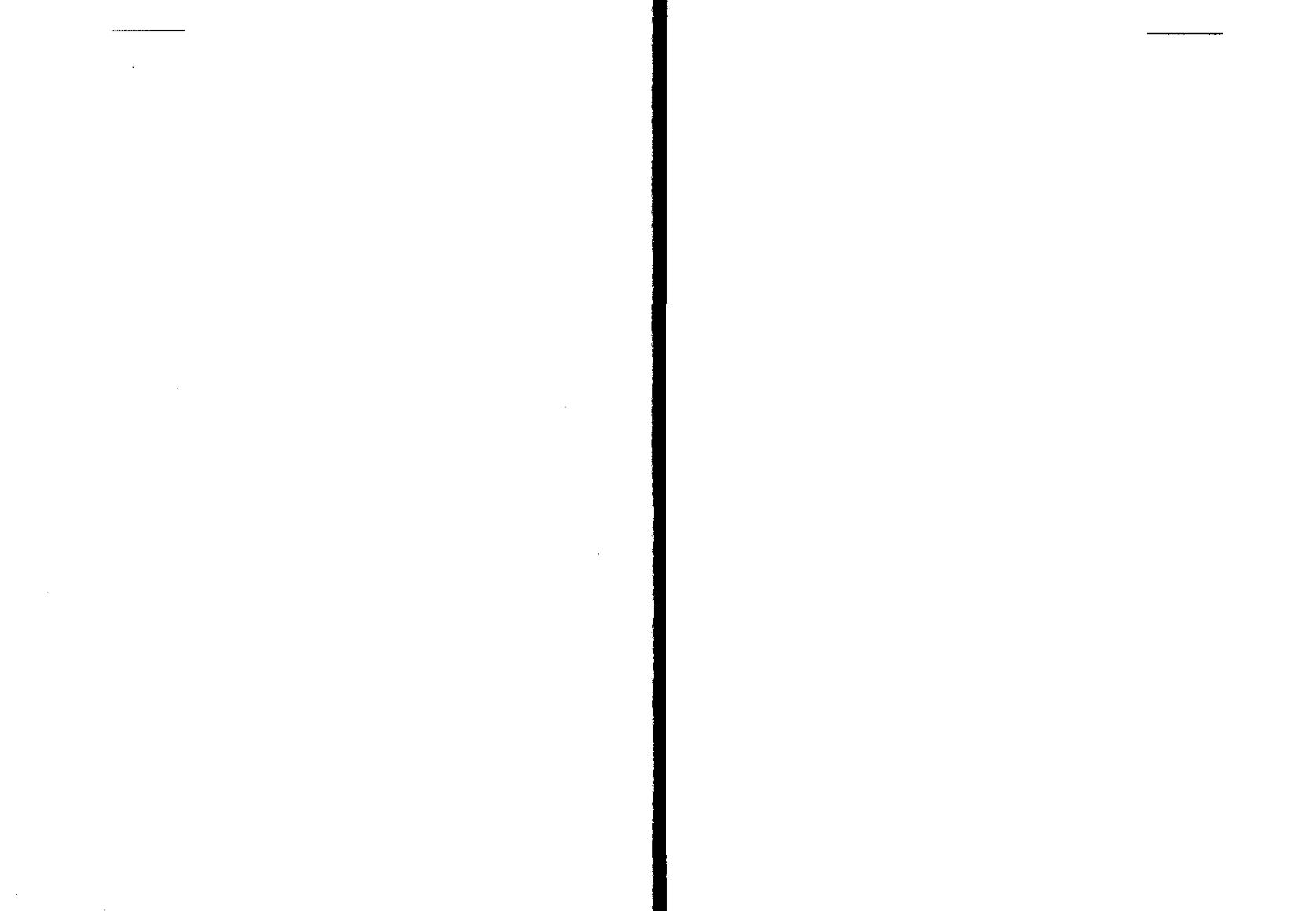
***Duch je reproduktivním principem, podstatou života,*** a všichnik němu mají stejný přístup - chytrý a vzdělaný jedinec, stejně jako malé děcko. Z výkladů vyplývá, že duchovní tělo není ob-saženo ve fyzickém. Avšak: „v materiálním, nebo fyzickém plánu existuje struktura (vzorec) každé okolnosti, jak existuje v kosmic-kém neboli duchovním plánu..." (5756-4)

***Fyzickými místy kontaktu jsou pro nose duchovní těla naše žlázy,*** které „vyměšují to, co umožňuje tělu, v celém jeho fyzic-kém bytí, reprodukovat samo sebe". (1475-1)

Žlázy uvolňují malá množství velmi účinných molekul, které silně ovlivňují tělo. **Hypofýza,** podvěsek mozkový, kupříkladu vyměšuje minimálně deset hormonů, ale sama přitom váží sotva dva gramy. Její denní produkce těchto látek je jedna jediná mi-lióntina gramu. To je však množství, které stačí regulovat štítnou žlázu, nadledvinky, gonády a náš růst. Jeden z těchto hormonů je tak silný, že jeho přítomnost lze biologickými zkouškami dokázat i v roztoku jedna ku patnácti miliardám. Takový roztok si může-me připravit, zředíme-li jednu unci (= 28,35 g) hormonu s vodou ze 418 080 cisternových automobilů, přičemž každá cisterna musí mít obsah dva tisíce galonů (l galon = 4,55 1). Tomu se říká skrytá síla!

Tyto žlázy rovněž pomáhají určovat náž charakter a naše dis-pozice. Jejich fyziologie často obráží náš duchovní přístup k účelu naší existence, naši životní motivaci. Ačkoli schopnost re-generace přísluší veškerým tělesným *žlázám,* ve výkladech se

36



hovoří o tom, že **sedm žláz má zvláš• důležitou roli, nebo• jsou** **duchovními centry našeho těla, ekvivalentními hinduistickým čákrám.** Tyto víry energie jsou v Cayceových promluvách iden-tifikovány jako *gonády, Leydigovy buňky, nadledvinky, brzlík,* *štítná žláza, epifýza a hypofýza.* Jako transmitery, tedy prenašečenebo vysílače energie, hraje těchto sedm center důležitou úlohu v našem spojení s Božským.

Naše zdraví má svůj počátek v duchovní říši; samotné žlázy však bývají fyzickými projevy špatného zdravotního stavu zasa-hovány jen vzácně. Z oněch sedmi mimořádně důležitých žláz ovlivňují nemoci nejčastěji štítnou žlázu a nadledvinky. Obě jsou v největším neuronálním kontaktu (neuron = nervová buňka) s autonomním nervovým systémem a z Cayceových výkladů vyplý-vá, že to je i důvod, proč se u nich různé potíže objevují častěji, než u žláz jiných.

Hlavním důvodem, ***proč je léčba navrhovaná ve výkladech*** ***často směrována zrovna na žlázy, je fakt, že žlázy*** - jak z vý-kladů vyplývá - pomáhají každé buňce a orgánu v reprodukci. K usnadnění žlázových funkcí Cayce nejčastěji doporučoval malé, cyklicky podávané dávky Atomidinu. Atomidin je jódový prepa-rát, který - je-li používán správně - tělu očividně pomáhá a není pro ně toxický. Příležitostně se pro povzbuzení žláz navrhuje rovněž směs jódu se zlatem, použitá s tzv. .. *wet-cell appliance"* (doslova „mokročlánkový přístroj" - tedy zařízení fungující na principu mokrého článku) - o tom podrobněji v kapitole 10.

**MYSL JE STAVITEL**

Pokud jsme všichni obdařeni týmž Duchem, co nás potom od sebe odlišuje, co z nás činí individuality? Odpovědí jsou, dle Cayceových výkladů, struktury, či vzorce, uvnitř našich mentál-ních, duševních těl. Tuto představu nám pomůže lépe pochopit přirovnání k filmové promítačce. Lampa a světlo, které z ní vychází, představují Ducha. Obraz promítaný na plátně je výsled-kem - fyzickým projevem. A film, jehož struktura působí, že světlo vytváří obrazy, se pak dá přirovnat k našemu mentálnímu

37

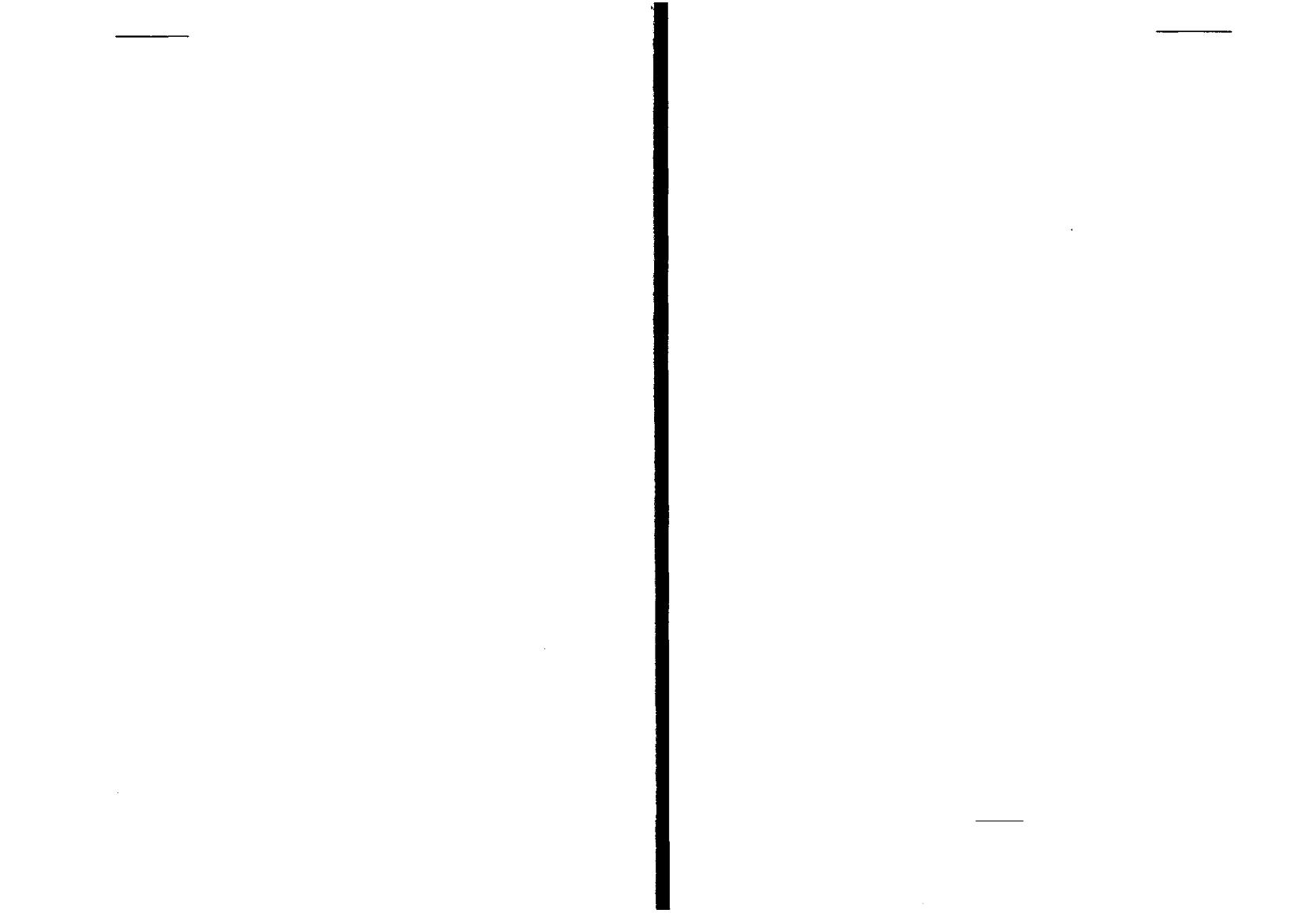
tělu. Právě tady, právě v něm se utvářejí vzorce, jež vedou ke zdraví, nebo k nemoci.

*Kde takové vzorce hledat, kde sídlí?* V mozku? Víme, že vě-domou mysl můžeme ovlivnit léky a drogami. Na pracovní schopnost našeho mozku mají rovněž vliv i relativně tak prosté metabolické poruchy, jako nízká nebo vysoká hladina cukru v krvi. Neurochirurgové dokáží stimulovat určité mozkové oblasti a vyvolávat pohyby, vjemy, emoce, navracet vzpomínky. Všechna tato zjištění bychom tak lehce mohli shrnout v závěr, že mozek je totožný s myslí. Výklady však říkají něco jiného: ***„Tvůj mozek*** ***není tvou myslí, je tím, co je myslí využíváno."*** (826-11) Kdyžčlověk otočí ladicím knoflíkem televizního přístroje, obraz se pokřiví a zkazí. Stejně tak fakt, že některé drogy, jako třeba LSD, mohou změnit a zkreslit naše vnímání, nikterak nedokazuje, že by naše mysl nepřesahovala hranice fyzického.

Podle Cayceových výkladů **je naše mentální tělo napůl ve** **fyzickém a napůl mimo ně.** Jsme-li duchovními bytostmi, dávánám taková představa smysl. Aby naše vědomí nezaniklo v oka-mžiku smrti, musí být část naší mysli oddělena od fyzického aparátu, který přebývá v této úrovni existence.

Tento názor nenajdeme jenom v Cayceových promluvách - lidé, jež ho sdílejí, tvoří skutečně vybranou společnost. William Penfield, neurochirurg, který poprvé zmapoval mozek, napsal ve své poslední knize „The Mystery of the Mind" (Tajemství mysli), že veškerá mysl se nekryje s mozkem. Laureát Nobelovy ceny John Eccles s tím souhlasí, odvážně k tomu tvrdě, že mozek není než přijímač - podobně jako rádio nebo televize -, přijímač sig-nálů z mysli, která je od něj oddělená.

Takovou představu podporuje i výsledek známého výzkumu ze třicátých let, kdy se Karl Lashley soustředil na hledání jakéhosi „sídla paměti" v mozku, ale nepodařilo se mu je lokalizovat. Ani jedinou část mozku nebylo možné odejmout, aby se tím zničila nějaká vzpomínka. Čím větší část mozku však byla odstraněna - bez ohledu na to, z které části - tím zamženější a mlhavější se pamě• stávala. Lashley nakonec došel k závěru, že pamě• je obsažena v celém mozku.



38

Z jiných experimentů zase víme, že mysl se přizpůsobí svému přijímacímu aparátu - mozku. Když dobrovolníci během jednoho pokusu začali nosit čočky, které jejich vidění světa doslova pře-točily vzhůru nohama, přizpůsobila se tomu jejich mysl a během několika dní začala obraz vnímat zase správně.

Vědecká literatura se zmiňuje o lidech, jimž byla - ve snaze pomoci jim od nevyléčitelné epilepsie - odoperována celá jedna mozková hemisféra, nebo její velká část, a kteří přesto dál nor-málně mluvili a uchovali si veškeré své intelektuální schopnosti. Britský neurolog John Lorber publikoval v roce 1980 výsledky svého pozorování lidí s hydrocefalií - stavem, kdy se tekutinou vyplněná místa v hlavě zvětší nad svou normální velikost a za-čnou stlačovat mozkovou tkáň. Zvláště se zmiňoval o jednom mladém studentovi, „který má IQ 126, vystudoval matematiku na červený diplom a žije naprosto normálním společenským živo-

|  |  |
| --- | --- |
| tem." | Místo obvyklé, 45 milimetrů silné svrchní kůry mozkové, |
| u něj | tomografické vyšetření odhalilo jen „tenkou vrstvičku jaké- |

hosi povlaku, měřícího přibližně milimetr."

Cayceovy výklady rozdělují náš nervový systém do tří složek: jednou je *cerebrospinální systém,* jenž sestává z mozku a páteře; druhou *sympatický nervový systém* (součást naší autonomní ner-vové soustavy, jež obvykle působí zcela mimo naši vědomou kontrolu); a třetí složkou je *senzorický nervový systém.* Jejich koordinace je pro náš dobrý stav zcela zásadní. Ze všech tří složek se nejčastěji podceňuje význam sympatického nervového systému. Tento systém přímo komunikuje s každým z našich orgánů a žláz, inervuje a kontroluje každou naši krevní cévu, a napomáhá regulaci našeho imunitního systému. Je vytvářen ze dvou nervových provazců, které probíhají každý podél jedné stra-ny páteře.

Ve výkladech se praví, že právě sympatický nervový systém je „mozkovým projevem duševních sil v těle" (4566-1). Když byla Cayceovi položena otázka, co je jakýmsi „kontrolním centrem" našeho mentálního těla, uvedl **solar plexus** - to je velká pleteň nervů v horní části břicha; i ona je součástí sympatického nervo-vého systému.

39

V autonomním nervovém systému sídlí podvědomí, které tvoří 90 procent veškerého našeho uvědomování. S tím musí každá snaha o léčbu počítat. Jinak to bude podobné, jako s ledovcem - když odřízneme jenom to, co vidíme na povrchu, brzy se to nad hladinu vynoří zase.

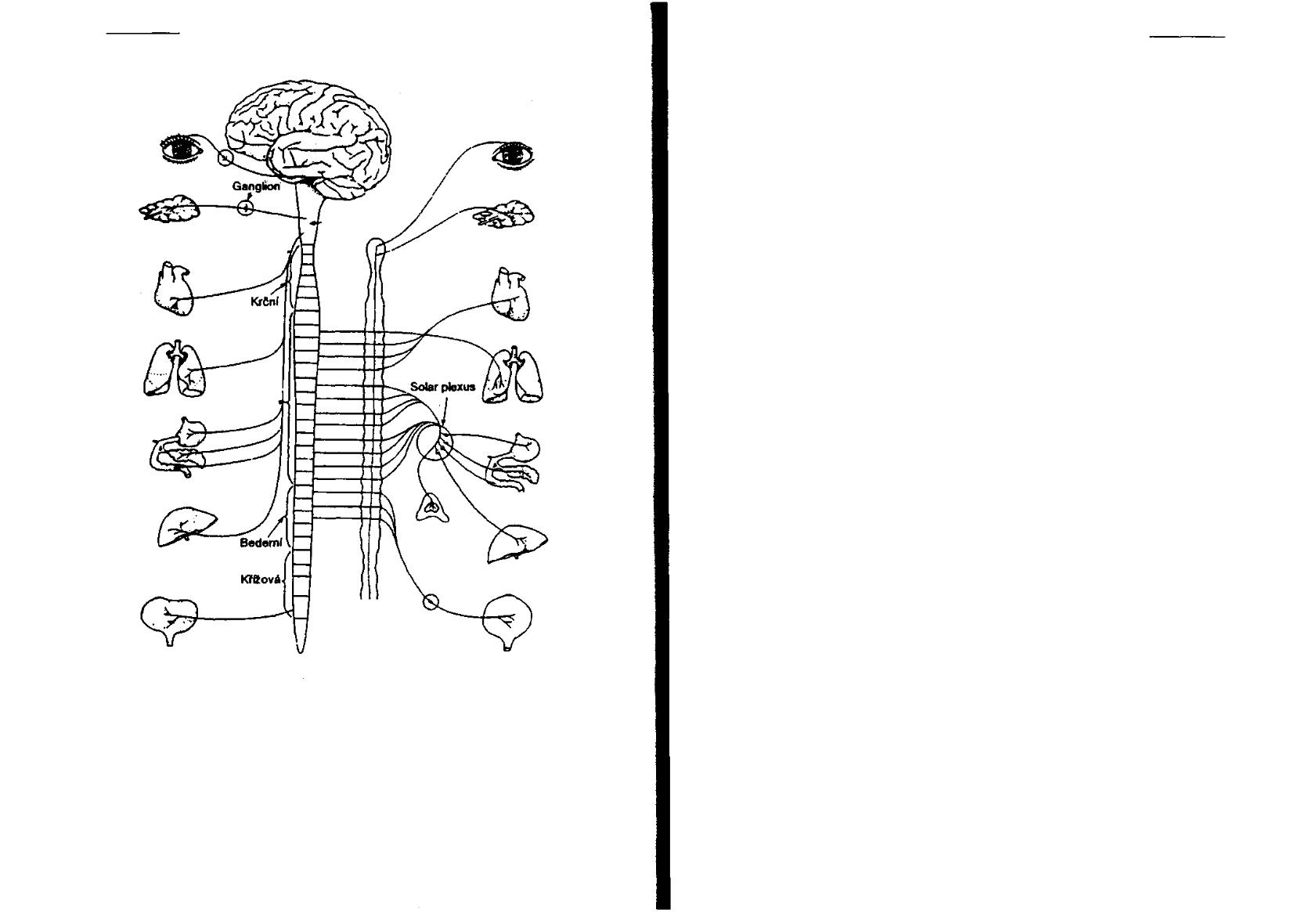
**FYZICKÉ JE VÝSLEDKEM**

***Naše tělo je přímým důsledkem myšlenek (vzorců, které jsme si vytvořili) a stavebních prvků, které jsme do něj vnesli*** (pros-třednictvím toho, co jsme snědli). Přímo také odráží princip, že jaký je makrokosmos, takový je i mikrokosmos. Stejně jako Země, i naše těla sestávají ze tří čtvrtin z vody, a krev, která námi proudí, má v podstatě totéž složení, jako mořská voda.

Tentýž vztah se pak znovu opakuje na úrovni buňky, jež také obráží makrokosmos: **„...každá buňka těla je v sobě vesmí-rem."** (2158-22) Všech 70 bilionů našich buněk je tak malých,že je bez mikroskopu nespatříme, každá je však zároveň zhruba miliardkrát větší, než její nejmenší součást. Jako my, i každá buňka je vlastně kapičkou mořské vody uzavřenou v membráně a sestává z tisíců funkčních součástí. Stejně jako my, i buňky obsahují energetická centra, dopravní systém a důmyslná komuni-kační zařízení. A podobně jako u lidí, ani u buněk neexistuje nic, co by se dalo nazvat „typickou buňkou" - vyskytují se v mnoha různých tvarech a s myriádami funkcí. Přes tuto různost ***každá*** *buňka v sobě obsahuje celek, celý organismus:* **v každé buňce**existují vzorce, jakési „programy" nebo „předtisky", pro vytvoře-ní celého nového tvora. Kdybychom veškerou DNA ze všech těch 70 bilionů buněk v lidském těle, soustředili do jediného místa, vešla by se do krabičky velké jako kostka ledu; vlákno této DNA, rozvinuté do jediné přímky, by však svou délkou čty-řistakrát přesáhlo zpáteční vzdálenost mezi Zemí a Sluncem.

Cayceovy výklady zdůrazňují, že **každá z oněch** 70 **bilionů** **buněk má své vlastní vědomí.** Ve své pýše a nadřazenostimáme často za to, že úzké vědomí, jímž prožíváme svou každo-dennost, a jež je založeno na sotva desetinu palce silné -

40



41

**PARASYMPAT1CKÝ**

**Zužuje zornici**

**Stimuluje výtok slin**

**Nerv btoudivý ••**

**Zpomaluje tep srdce**

**Zužuje produiky** **Hrudní**

**Stimuluje peristaltiku a vyméSování**

**Stimuluje uvolňováni Žluči**

**Stahuje mechýř**

**SYMPATICKÝ**

**Rozšiřuje zornici**

**Prodloužená**

**mícha**

**Tlumí výtok slin**

**Zrychluje tep srdce**

**RozSiřuje průdušky**

**Tlumí peristattiku a vyméšování**

**Sekrece adrenalinu**

**a noradrenalinu**

**Stimuluje konverzi grykogenu ve žlufi**

U

**Provaz ec sympatických**

|  |  |
| --- | --- |
| **ganglií** | **Brání stahům** |
| **méchýře** |
|  |

epilepsie pře•ali všech 200 miliónů tenoučkých vláken, která mezi sebou spojují obě poloviny lidského mozku. Každá hemisféra u těchto lidí zcela kontroluje opačnou polovinu těla, a senzorické vjemy získává buïto pouze z levého, nebo pouze z pravého vi-zuálního pole. Před takovéto pacienty byl umístěn nápis „heart" (anglicky „srdce"), a to takovým způsobem, že pravá polovina mozku vnímala „he" (anglicky „on") a levá „art" (anglicky „umě-ní"). Na otázku, jaké slovo viděli, odpovídal kortex levé hemisfé-ry (zpravidla ovládá centrum řeči) většinou: „art". Když byli dotyční lidé požádáni, aby na toto slovo ukázali levou rukou, ukázali obvykle na „he", přičemž často pronášeli věty typu: „Ne, to není ono," a jevili známky neklidu.

Každá polovina mozku měla povědomí o tom, že jedna strana neví, jaké děje probíhají v té druhé. Dost možná, že v našem těle existují oblasti a roviny uvědomování, o nichž toho naše tenká mozková kůra ví jenom málo.

Hans Selye, známý psycholog, zjistil, že jednotlivé buňky „mohou reagovat v mnoha více či méně specifických , kvalitativ-ně různých biologických reakčních formách". Jinými slovy, buň-ky reagují, uvědomujíce si prostředí, v němž se nacházejí. Mezi takovéto reakce patří adaptace na rozličné situace, a dokonce změna jednoho typu buňky v jiný.

**Lymfocyty,** jeden druh buněk v našem imunitním systému,jsou toho klasickým příkladem. Celý svůj život stráví pátráním, neustále vše citlivě vnímají, sledují a vyhodnocují, a při vyhledá-vání cizorodých „nájezdníků" často postupují i proti proudu krve. Jakmile nějaký cizorodý prvek najdou, dochází u lymfocytů ke složitému procesu vzájemné interakce, jenž nakonec vyústí v přiměřenou obrannou akci - zároveň se do paměti těchto buněk uloží informace pro případ, že by se snad tentýž cizorodý ele-

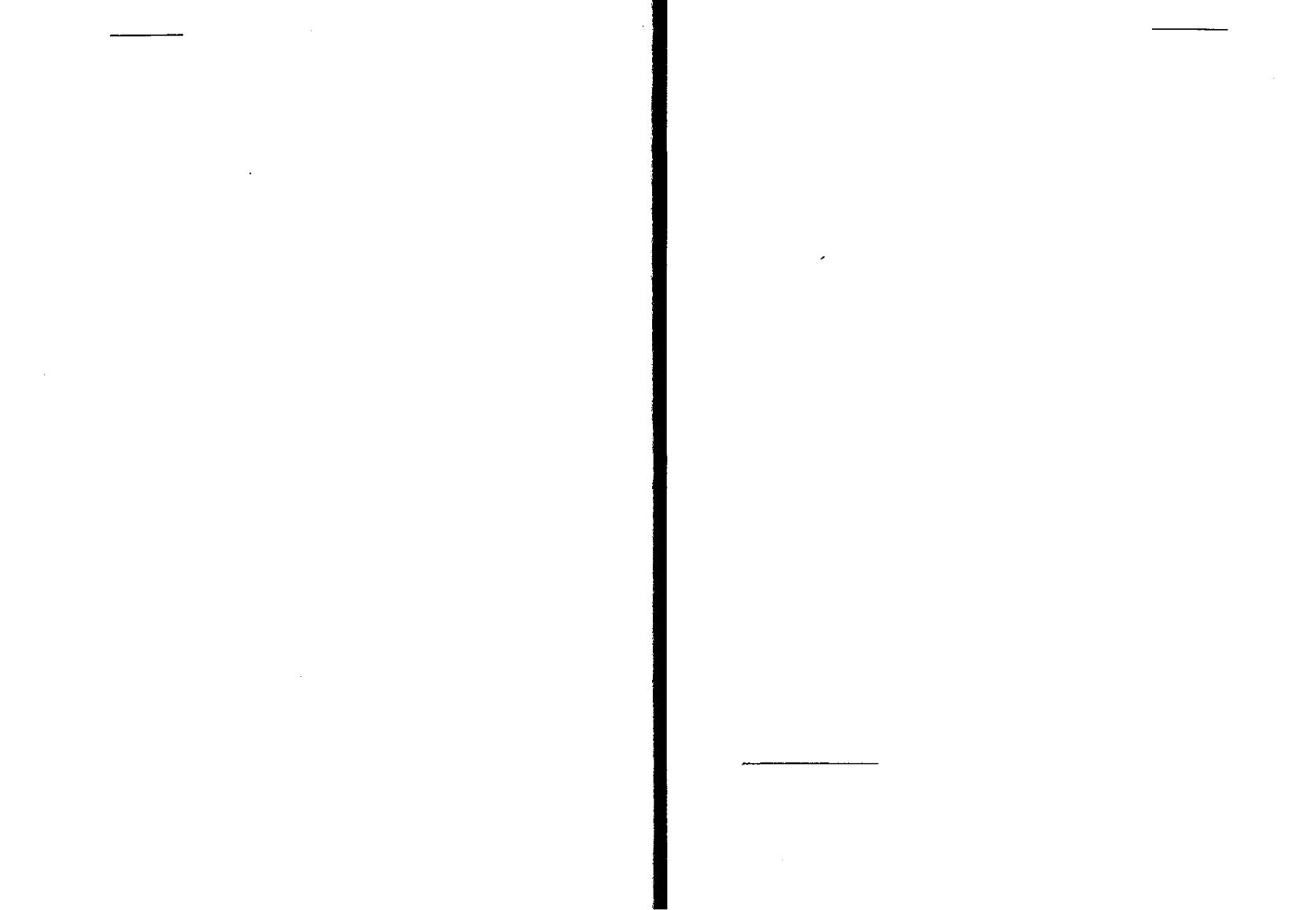
**Obrázek 2-1: Autonomní nervový systém**

vrstvě buněk naší mozkové kůry, je vědomím totálním, úplným. Zapomínáme, že tato část našeho těla obsahuje jen zlomek všech 10 miliard neuronů, jimiž jsme vybaveni.

Do fascinující perspektivy se to všechno dostává ve světle posledních výzkumů prováděných u lidí, jimž v rámci léčby silné

ment měl někdy v budoucnu vrátit.

Makrokosmos také odráží mikrokosmos. Cayceovy výklady nás přirovnávají k buňkám, tvrdíce, že jsme tělíska (tedy buňky) Boží. Jaké jsou naše potřeby? **Co je pro nás nezbytné k tomu,** **abychom se uvedli v soulad s Bohem?** Dají se pak tyto potřebysrovnat s potřebami buněk našeho vlastního těla? Abraham Mas-



42

low, významný psycholog, studoval 26 lidí, které považoval za „seberealizované" - vnitřně naplněné a uspokojené. Pokoušel se zjistit, co mají všichni tito - tak rozdílní - jedinci společného. Ze své studie pak vyvodil, že každý z nás v sobě má následující **hierarchii potřeb;**

* 1. Strava, ošacení a přístřeší.

1. Bezpečnost, jistota a ochrana.
2. Pocit sounáležitosti, patřičnosti - jako například v rodině nebo jiném společenství.
3. Láska, pozornost a přátelství.
4. Důstojnost, sebeúcta a hrdost na sebe sama.
5. Tvůrčí svoboda, prostor pro seberealizaci.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Aby*** | ***člověk*** | ***mohl na*** | ***tomto žebříčku postoupit výše, musejí být*** | |
| ***nejdříve*** | ***splněny potřeby*** | | ***předcházející úrovně.*** | Kdybychom kup- |
| říkladu | žili v | ghettu, strádajíce pod výživou a | | obklopeni vršícími |

se haldami odpadků, naše šance na seberealizaci by byly nižší.

Podobně, kdybychom v obývacím pokoji měli reproduktor, který

by bez ustání chrlil slova spojená se strachem nebo úzkostí,

anebo by prostě vydával kakofonickou směsici zvuků, byl by náš vnitřní pokrok a růst rovněž zpomalován a bržděn.

**Také buňky našeho těla potřebují vhodné podmínky,** jež bynapomáhaly procesu jejich vyladbvání. První takovou podmínkou je co nejlepší prostředí. Řečeno jednoduše: dobrá výživa a takové okolí, z nějž byly odstraněny zplodiny a toxiny. Druhou důleži-tou podmínkou pak je dostatečně přímé a silné spojení, jehož prostřednictvím by buňky zachycovaly „vysílání" z nervového systému a žláz.

***Zdraví je potom závislé na třech klíčových procesech - celu-lární (buněčné) výživě, odvádění zplodin ze tkání a koordinaci.***

Pokud probíhají jak mají, může každá buňka svobodně plnit svůj účel a naplňovat příslib života.

Koordinace, jíž je k tomu zapotřebí, se projevuje na několika úrovních. Stejně jako my, lidé, také naše tkáně mezi sebou ne-ustále soupeří o výživu a prostor k bytí. Každá buňka přináleží

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 43 | |  |
| k celku, ale většinu toho, co je | společné, sdílí s | buňkami | ve |
| svém vlastním „domě", hned pak | ve „městě", pak | ve „státě" | a |

pak na „zemi". Každá buňka a každý orgán mají vždy své vlastní povinnosti, své priority a potřeby, na jejichž naplnění závisí je-jich přežití.

Zdraví spočívá ve sladění těchto potřeb pro dobro celku. Jak kdysi poznamenal Platón, „Zdraví je vyvrcholením milostného vztahu mezi orgány těla." Nemoc a stres mohou vzniknout tehdy, když se „vzpurné síly ... stanou jako válečníci proti dobrému..." (264-45) Účelem každé léčby je pomoci takovým válčícím vli-vům, aby si lépe uvědomovaly, že pocházejí z téhož zdroje. *Jak-mile se jednotlivé naše části spojí dohromady, regulují úl samy sebe a začnou působit pozitivním směrem, s vědomím svého úče-lu.*

**Pochopíme-li jednou tento princip,** bude nám už zcela jasnýsmysl každého léčebného postupu doporučovaného ve výkladech Edgara Cayce. Všechny postupy se vždy snaží pomoci každé buňce našeho těla k vlastní „seberealizaci", tak aby se mohla uvést v soulad s Božským Zdrojem a naplnit svůj osud, jímž jest zdraví.

Když se toho skutečně podaří dosáhnout, pak hranice našich možností leží někde v oblacích. Výklady nám říkají, že je fyzic-ky „možné, aby každé tělo vyprodukovalo (cokoli), co vyprodu-kovalo dříve", včetně zubů nebo nové končetiny. (2483-1) A také, jak postupně zdokonalujeme „přijímač", dochází jak k umocňování našich mentálních schopností, tak k tomu, že proje-vujeme ducha v daleko větší úplnosti. Pro většinu z nás je tento cíl zřejmě ještě několik pozemských životů vzdálen, nicméně očividně stojí i za dlouhou cestu.

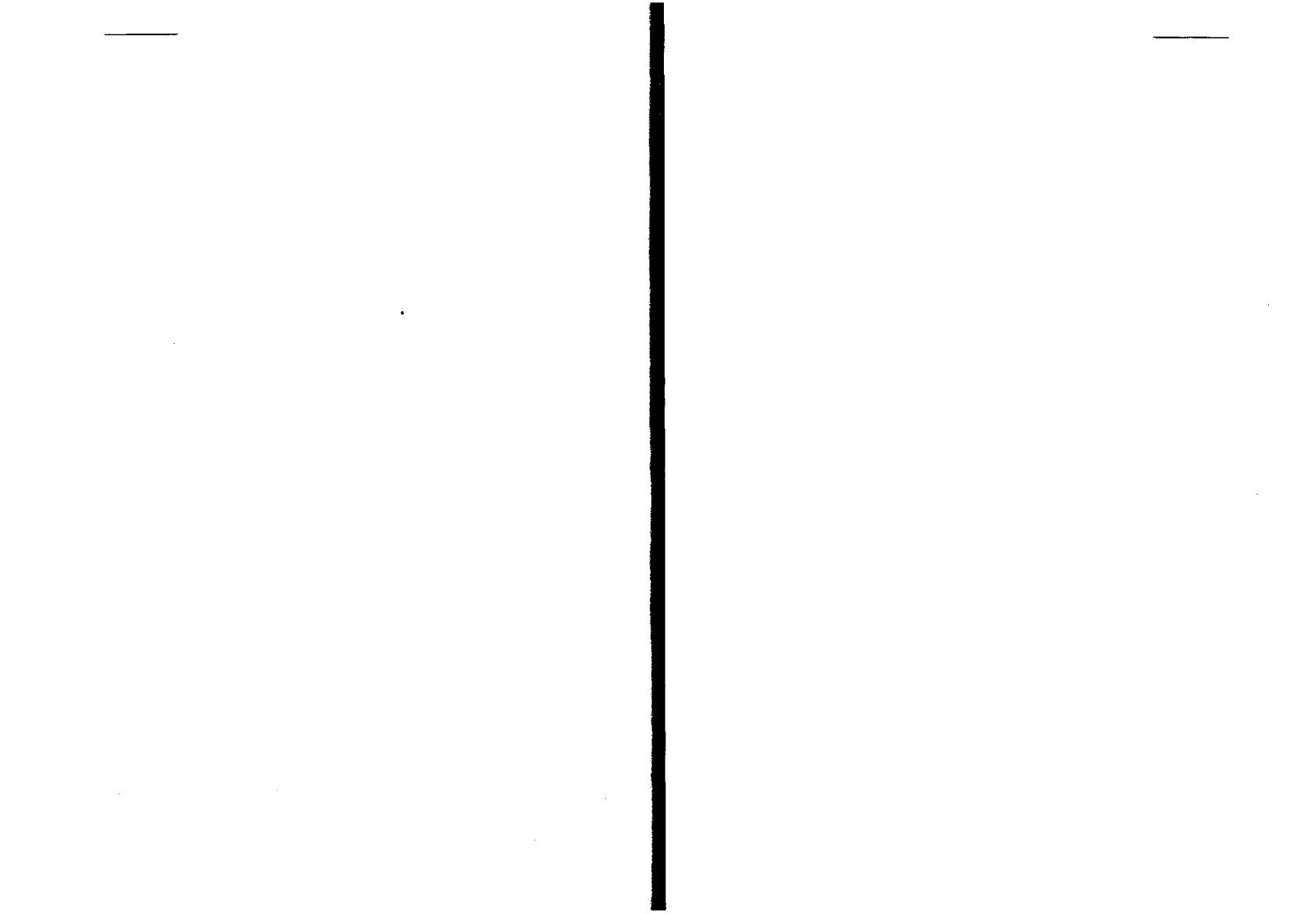
Chceme-li s těmito třemi těly pracovat, potřebujeme pochopit několik základních konceptů, principů, jež nám k tomuto účelu Cayceovy výklady nabízejí - lze si je představit jako jakousi

***..abecedu zdraví".***

*„ Velkým zakončením života není vědění, ale čin."*

Thomas Henry Huxley

44



*A - jako aplikace;* v angličtině ovšem toto slovo označuje taképíli. Je to jeden z nejpodstatnějších principů, a současně patří i k nejobtížnějším. M. Scott Peck, M.D. ve své knize The Road Less Traveled (Cesta, po níž chodí méně lidí), **hovoří o lenosti** **-** jež je protikladem píle **- jako o "nejtěžším prvotním hříchu a hlavní překážce duchovního růstu".** Cayceovy promluvy jas-ně hovoří o tom, že Pravda se součástí naší bytosti stane teprve tehdy, je-li tento princip uplatňován v našem životě. „Sám výklad nepomůže. Jeho uplatňování - soustavné, vytrvalé, svědomité a zbožné - je tím, co tělu pomáhá." (3381-2)

*„Pevně se držte středu."*

Tao Té Ting

***B - jako balance, rovnováha.* „Nejlepší je takový jedinecnebo oduševnělá bytost, jenž je vždy náležitě vyrovnaný, nikdy extrémista... A totéž platí i o silách těla."** (1861-16)Výklady přirovnávají extrémní nakládání s fyzickým tělem ke vhození doběla rozpáleného kusu železa do studené vody. Na takovém železe pak zůstávají prýskající šupiny, a podobné je to i s naším tělem - všechny krajnosti na něm zanechávají stopy v podobě „odpadů", s nimiž se pak organismus musí vyrovnávat. Fyziologicky nejlépe fungujeme v poloze mezi dvěma relativně polarizovanými stavy. Krevní tlak může být příliš vysoký, nebo příliš nízký. Hyperglykémie nebo hypoglykémie se objeví, když se hladina krevního cukru odchýlí od normálu. Zdraví spočívá ve vyrovnávání protikladů. **„Při jakýchkoli preventivních nebo lé-**

**čebných opatřeních je tohoto (ideálního) stavu možno dosáh-nout tak, že pomůžeme systému, aby nabyl své normální rov-nováhy."** (902-1)

„ *Všeliká věc má jistý čas, a každé předsevzetí pod nebem svou*

*chvíli."*

Kazatel 3:1

45

hy, a ani my nejsme v tomto odlivu a přílivu života výjimkou. Téměř každá fyziologická funkce našeho těla vykazuje během dne nějaké výkyvy, určité kolísání - od teploty po rychlost a míru, s níž se regenerují jednotlivé buňky. Vědomí této rytmič-nosti se objevuje i v Cayceových výkladech - uvádí se v nich rovněž, že celé tělo se kompletně obnovuje v sedmiletých cyk-lech. **Každá část těla má v rámci tohoto velkého procesu svůj** **vlastní, jedinečný cyklus.** Kůže se dokonale regeneruje každýchosmadvacet dní. To je zároveň funkční cyklus vzorců tělesného vylučování, eliminace. Játra a slezina patří mezi ty orgány, které se během sedmi let mění téměř sedmkrát.

Přesný funkční cyklus každého orgánu závisí na jeho vztahu k nervovému systému. V **průběhu tohoto cyklu je každý tělesný** **orgán vždy různě vnímavý vůči rozličným problémům.** V důs-ledku toho mohou i vcelku obvyklé pocity, jako například obavy, ovlivnit různé orgány, což se přitom v každý čas projevuje jiný-mi příznaky.

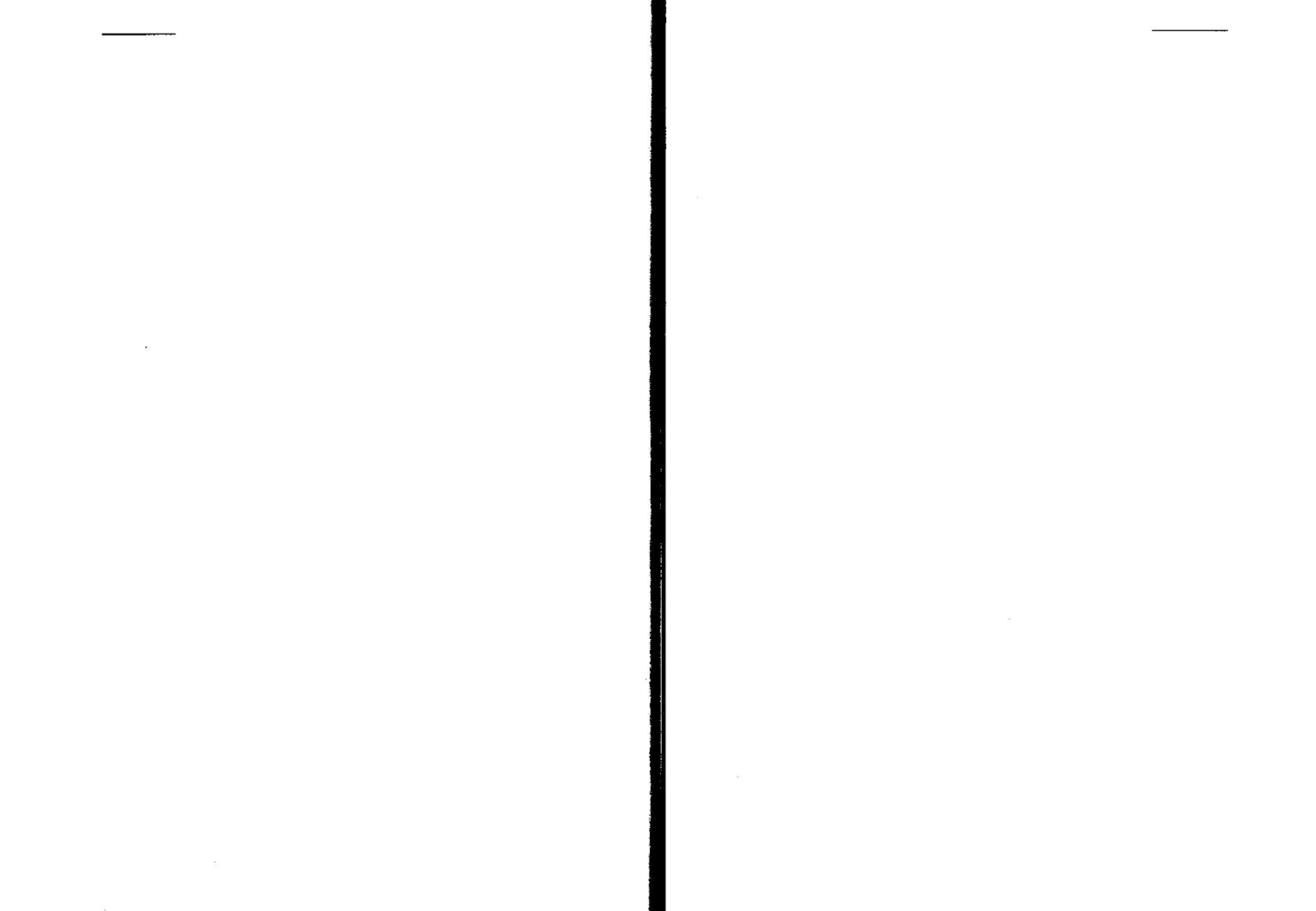
*Z diagnostického hlediska* je důležité si pamatovat, že faktoryzpůsobující stres - jako třeba emoce nebo špatné vylučování - mohou být příčinou specifických obtíží, jež se během času mo-hou měnit.

Terapeuticky jsou podle výkladů cykly důležité zejména proto, že každý vliv, který na tělo působí nepřetržitě, bez ustání, nako-nec zapříčiní, že příslušná část organismu začne umdlévat ve své aktivitě. **Má-Ii ovšem terapie cyklický ráz, tedy zahrnuje-Ii v** **sobě také údobí odpočinku, je její účinek na tělo naopak mnohem silnější.** Cykličnost také způsobí, že organismus na léč-bu reaguje mnohem aktivněji.

|  |  |
| --- | --- |
| *„Sebekázeň je zpravidla láska, převedená v* | *čin."* |
| M. | Scott Peck, M.D. |

*D - jako disciplína.* **Je veliký rozdíl mezi podpíráním orga-nismu, nacházejícího se v krizi, berličkami léků a skutečným**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *C - jako cyklus.* Svět okolo nás je povětšinou rytmické pova- | **léčením.** Opravdová léčba většiny nežádoucích | stavů totiž vyža- |
| duje mírné a vytrvalé navracení těla do jakési | „středové polohy". |



46

Ve výkladech je často zdůrazňována **nutnost postupovat při** **každém úsilí důsledně a vytrvale - mnohdy celé měsíce a roky**

- a dopřát tak tělu dostatek času, aby se novým podmínkám dokázalo přizpůsobit. Důslednost a vytrvalost nám také pomáhají udržovat onu rovnováhu zdraví, o níž už byla řeč. A jsou koneč-ně také sestrami trpělivosti, což je další vlastnost, na níž Cayce-ovy výklady upozorňují jako na něco, čemu se všichni musíme učit.

„ *Člověk je tvořen svou vírou. Jak věří, takový je."*

Bhagavad-Gíta

*E - jako expektace, očekávání.* **Víra má mimořádnou sílu,****mimořádnou moc.** Přímo ovlivňuje mentální vzorce, jež vytváře-jí naši hmotnou realitu. ***Pozitivní očekávání*** vždy velice pomůže jakékoli terapii - a tato kniha to dokládá nejedním příkladem. ***Negativní víra*** ovšem může být stejně silná, a tak je třeba dávatsi na orientaci našich myšlenek velký pozor. Ve výkladech se praví, že když hodně očekáváme, hodně také dostaneme; kdo naopak nic nečeká, nic nedostane. „Nebo• o co prosíš v Jeho jméně, vírou a svým životem, to už máš." (3049-1)

*„Nebo litera zabíjí, ale Duch oživuje."*

Druhá epištola Korintským 3:6

*F - jako anglické slovo fuň - legrace, zábava, potěšení.* Jed-notlivé principy a prostředky, jejichž smyslem je pomoci našemu tělu, by měly osvobozovat, a ne mít represivní charakter. Cayce ve svých promluvách říká, že příliš se soustřeïovat pouze na zdraví, nebo dostat se do vleku zavedených, rutinních postupů, je stejně špatné, jako nedělat vůbec nic. **Odpočinek a rekreace** **jsou duchovní, duševní i fyzickou nutností.** Je třeba, abychomsi při své cestě ke zdraví začali uvědomovat skutečnou hodnotu pozitivních emocí, abychom věcem, které děláme, nedovolili po-klesnout v pouhou rutinu, a *abychom v sobě neustále pěstovali* *schopnost se smát.*

47

Zároveň s těmito principy tu musíme uvést ještě **další genera-lizaci,** další zobecněný poznatek. ***Ačkoli jsme si všichni v mno-hém podobni, každý je „zákonem sám sobě".*** (902-1) Když se vnějaké místnosti shromáždí sto lidí, žádní dva nevypadají, nemlu-ví, ani nejednají stejně. Každý člověk má svou vlastní osobnost, svůj vlastní charakter. A naše těla tuto rozrůzněnost obrážejí. Velikost a tvar jednotlivých orgánů se u každého jedince liší, stejně jako se liší jeho otisky prstů. Žaludky• se na světě vysky-tují v nekonečném množství variant. Stejně tak játra, sleziny... V tomhle výčtu byste mohli pokračovat sami. **Úplně stejným způ-sobem se navzájem lišíme i svým biochemickým uspořádáním.**

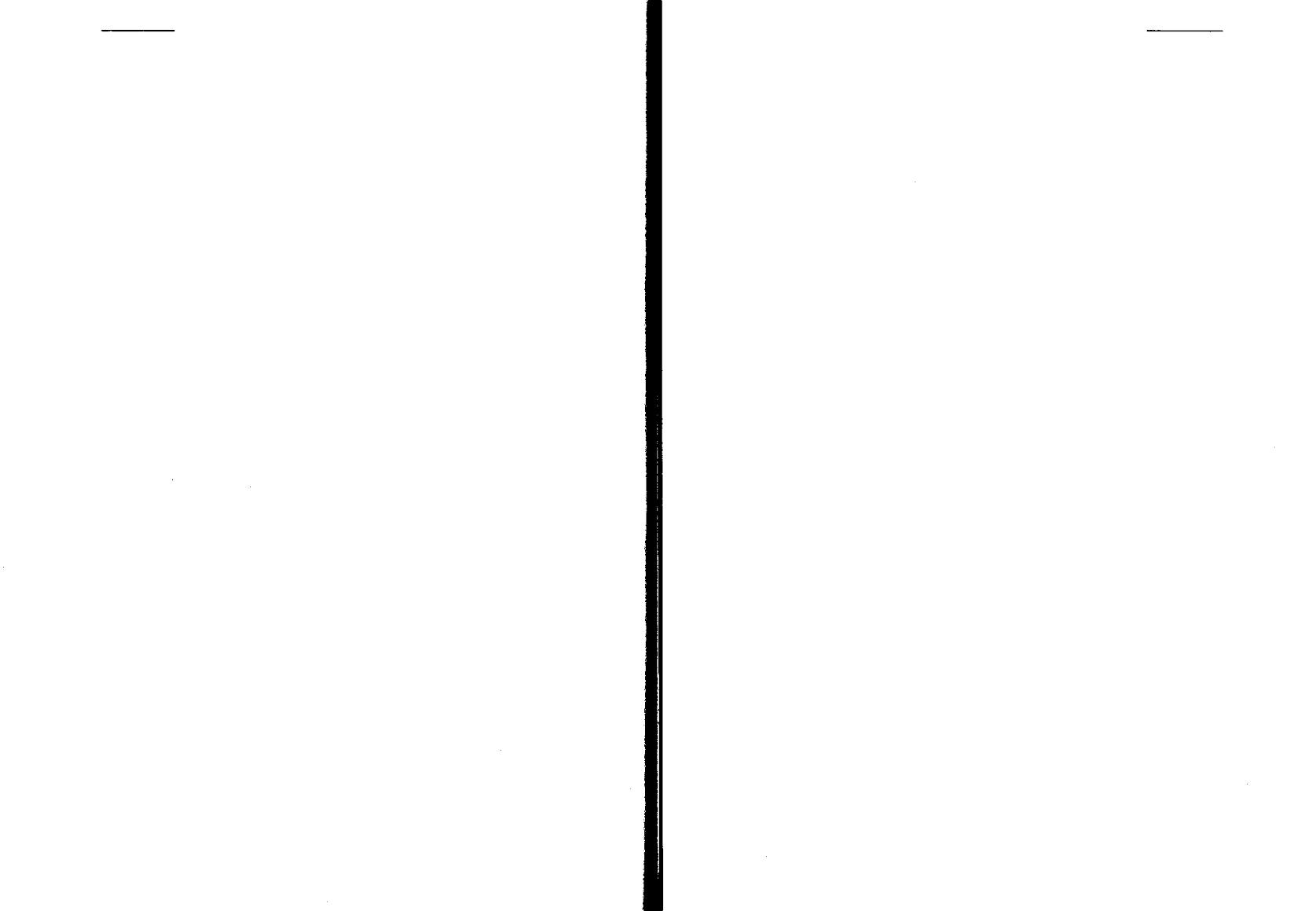
Vytvořili jsme si odlišné vzorce a v našich tělech se to projevuje. Z toho vyplývá několik důsledků. Předně, ***„Co múze jednomu*** ***prospět v prevenci, může jinému škodit..."*** (902-1) Každý z násjistě už někdy potkal nějakého drsného starého chlapíka s úplně jasnýma očima, který silně kouří a živí se tím, co veškerá diete-tická doporučení svorně zatracují, a přesto vzkvétá a těší se dob-rému zdraví. Jiným klasickým příkladem jsou vedlejší účinky ne-jrůznějších léků. Jedna a táž látka jednomu člověku sníží krevní tlak a druhému způsobí impotenci a depresi. Penicilín může vy-

léčit zápal plic, anebo vyvolat smrtelnou alergickou reakci. Dále - podobná fyzická různorodost se během času projevuje

i v nás samých. ***„Podmínky se mění ze dne na den... Co dnes*** ***třeba prospívá, může zítra škodit. A totéž platí i o každém člo-věku!"*** (294-121)

A konečně - každý z nás má také nějakou Achilovu patu, nějaký **..slabý článek".** Jedna součástka se opotřebuje dříve než ostatní, a jakmile tento článek povolí, ostatní součásti už nedoká-žou držet pohromadě jako celistvá lidská bytost. I relativně jed-noduchá analýza nám často pomůže identifikovat naše vlastní slabiny a umožní nám, abychom jim věnovali zvláštní pozornost, jakou potřebují a zasluhují.

Udělejte si teï chvilku času a **pouvažujte o individualitě** **svého těla.** Jak váš organismus reaguje na stres? Ta nejcitlivějšíčást se často stává oním slabým článkem řetězu. Které místo



48

vašeho těla je nejvíce náchylné k nemocem? Přemýšlejte o cho-robných vzorcích, jež se projevují ve vaší rodině, zejména u rodičů a prarodičů. K určitým nemocem, jež provázejí život va-šeho těla, existují genetické předpoklady. A konečně — charak-teristické fyzické znaky a slabosti je možné si pronášet mnoha pozemskými životy. *Jakmile jednou rozpoznáte svá slabá místa,* *snažte si jich hledět a pečovat o ně. Prevence zmůže hodně!*

*Žádná* omezení a žádné hranice - počítaje v to i geneticképředpoklady - nevtesávají váš osud do kamene. Ukazují jen na určité sklony, tendence, náchylnosti. **Vždycky před sebou máme** **možnost volby: buïto setrvat ve starých, již vytvořených vzorcích a dál je udržovat, anebo si vybrat jiný životní styl.**

49

**Kapitola 3**

**Cesty zdraví:**

**Význam nemoci**

... *slabosti v těle jsou úleky duše!*

Edgar Cayce, výklad č. 275-19

*Osvědčuji proti tobě dnes nebem a zemí, ze• jsem život i smrt předložil, požehnám i zlořečenství; vyvoliž sobě tedy život, abys živ byl ty i símě tvé.*

Pátá kniha Mojžíšova 30:19

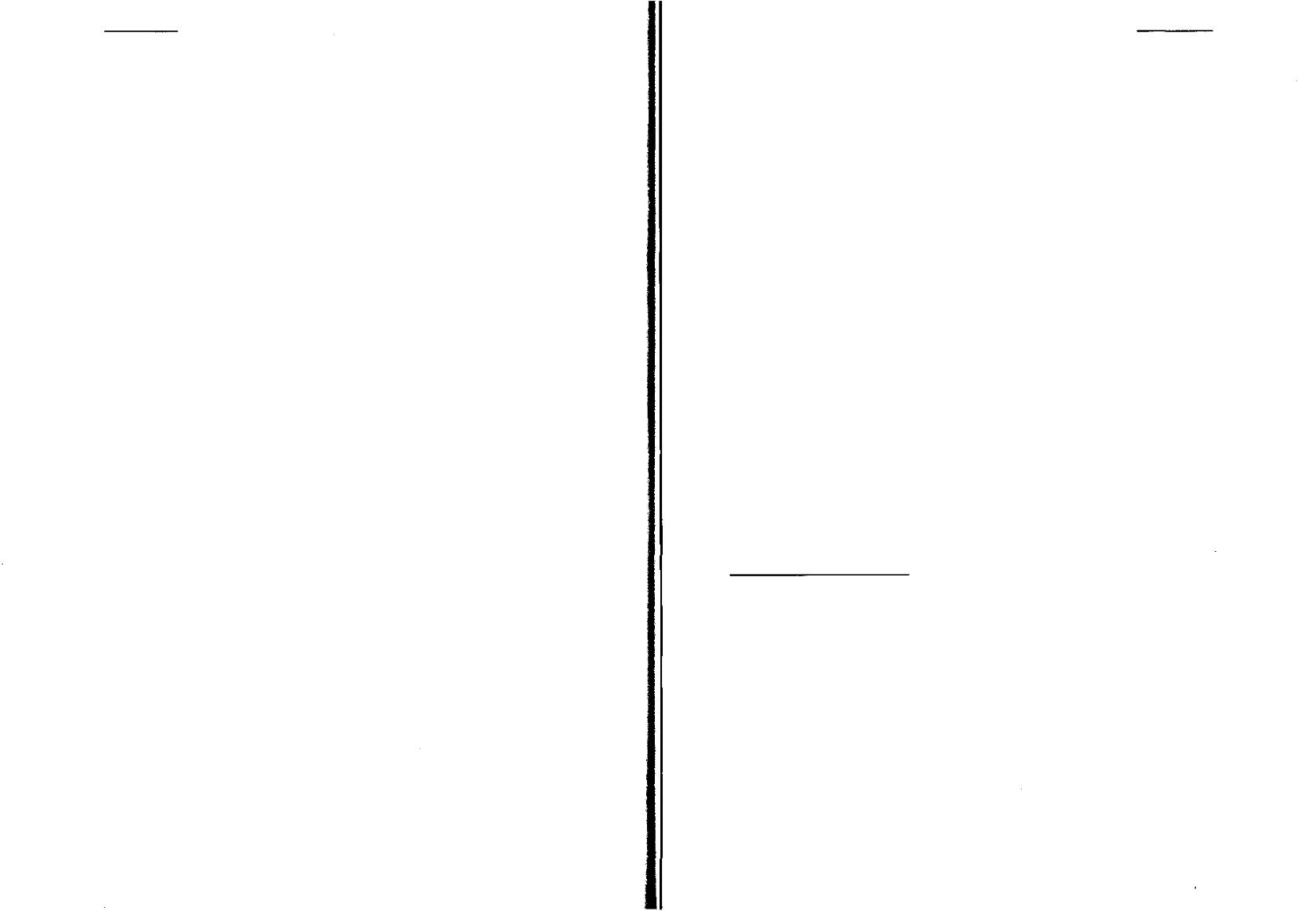
Jedna osmadvacetiletá Američanka filipínského původu, cítíc se slabá a stěžujíc si na bolesti v kloubech, navštívila kliniku v Longview ve státě Washington. Na základě rozboru krve a moči došel ošetřující lékař k závěru, že žena trpí nemocí zvanou *sys-témový lupus erythematodes -* což je choroba, při níž imunitnísystém těla zaútočí na zdravé orgány, a to se vší krutostí a tvr-dostí, jíž si obvykle ponechává v zásobě pro ty nejhorší vetřelce, kteří ohrožují život. Když se žádnému z vícera použitých léků nepodařilo navrátit jí zdraví, obrátila se žena o pomoc k jinému lékaři. Ten rozborem vzorku ledvinové tkáně potvrdil původní diagnózu a doporučil jí, aby podstoupila agresivní terapii, jež spočívala v aplikaci velmi silných léků a jejímž účelem bylo onen scestný útok imunitního systému maximálně otupit.

Pacientka však místo toho odjela na Filipíny, kde byla léčena dle místního obyčeje: ***tamějsí Učitel z ní sňal kletbu,*** kterou na ni uvalil její bývalý nápadník. O tři týdny později se žena vrátila zpátky do Spojených států. Při nové lékařské prohlídce a násled-ném laboratorním vyšetření vzorků nebyl zjištěn žádný z přízna-ků, které se u ní projevovaly dříve. Dva roky nato se jí narodilo zdravé děvčátko, a také ona sama zůstala nadále zdravá.

v

*Zpráva* o tomto případu byla publikována v Časopise Americ-ké lékařské asociace (Journal of the American Medical Associa-

50



tion) - tedy v žádném senzacechtivém plátku typu Národního ta-zatele (National Enquirer) - v roce 1981. Lékař, který článek napsal, v něm svým kolegům položil otázku: **„Za** ***použití jakého*** ***mechanismu vyléčily pikle asijského medicinmana" vážný zdra-votní stav této ženy?*** Případ a neobjasněné okolnosti jeho průbě-hu nastolují některé zajímavé otázky ohledně povahy zdraví a nemoci.

Američané jsou jako národ **doslova posedlí zdravím.** V uli-cích měst supí rekordní počty klusajících běžců, knihy o zdravé výživě neustále zaujímají přední místa na žebříčku bestsellerů, a více než deset procent našich výdajů směřuje do zdravotnictví - v Cayceově době to bylo pouhých 3,5 procenta hrubého národ-ního produktu. Další miliardy utrácíme za takzvané „doplňkové zdravotnické prostředky", což je označení pro přípravky, které zanechávají bělejší zuby, působí na nás, abychom se tolik nepo-tili, zbavují naše vlasy lupů a z tváří nám vyhlazují vrásky. A závratné finanční částky také každoročně plynou na vědecký výzkum.

Navzdory neutuchajícímu, stále plynoucímu proudu zájmu, peněz a lidského umu se nezdá, že bychom dnes nějak výrazněji pokročili v chápání toho, **co to vlastně zdraví je.** Náš současný přístup je pevnými kořeny zapuštěn v materialistické filosofii, jsa navíc nesprávně motivován vše přehlušujícím strachem z nemoci a smrti.

V minulosti znamenalo zdraví totéž, co dokonalost. Slovo „zdraví" pochází v angličtině ze stejného kořene, jako „celist-vost", „úplnost". Tentýž kořen dává angličtině slovo „svatý", „posvátný" a tradičním předpokladem svatosti byla fyzická doko-nalost. Mnohá náboženství učí, že proto, aby se přiblížil pravé podstatě, musí ten, kdo ji hledá, v nejvyšší možné míře obrážet její dokonalost. Ve Starém zákoně nařídil Bůh Áronovi: „Kdož-koli z semene tvého po všech rodech svých bude míti na sobě vadu, nech• nepřistupuje, aby obětoval chléb Boha svého." (Třetí kniha Mojžíšova 21:17). *Podobně je pro Taoisty zdraví projevem* *harmonie nebe na zemi.* Nei Ting, čtyři tisíce let starý mistrovskýtext čínské medicíny, hovoří o dávných mudrcích, kteří „chápali

51

Tao, řídili se principem Jiň a Jang a žili v souladu s uměním věštby... a mohli tak žít sto i více let, a zůstat přitom čilí, aniž by se v nich sebeméně projevila vetchost, nebo• jejich ctnost byla dokonalá a nikdy se neoctla v ohrožení." Vyplývá z toho, že zdraví je odrazem duchovní vyspělosti a postupu.

Pro většinu z nás je však dosažení opravdu dokonalého zdraví čímsi velmi nepravděpodobným. ***Zdraví však naštěstí představuje*** ***také proces.*** Naše těla existují ve stavu dynamické rovnováhy,jejíž střed spočívá někde v kontinuu ubíhajícím od nedobrého k ne-dobrému, a dále k dobrému a dále k výbornému a vzkvétají-címu. Podél tohoto kontinua se pohybuje také kyvadlo, jehož výkyvy můžeme denně sledovat sami na sobě. *Zkuste si po sedm* *dní vést záznamy o tom, jak se cítíte - pak si tohoto jevu jistě všimnete.* Některé ráno vás může bolet v krku. Jiný den to můžebýt třeba bolest hlavy nebo pocit těžkosti v údech. Jedna studie prokázala, že 80 procent z nás si každý týden stěžuje na nějakou formu přechodné fyzické slabosti.

Má to však znamenat, že nikdy nemůžeme být „zdraví"? V žádném případě ne. ***Bez ohledu na momentální zdravotní stav se*** ***každý z nás může začít přibližovat š•astnějšímu životu a lepšímu zdraví.*** Navzdory bolesti, postižením nebo vysokému věku můžekaždý člověk uskutečňovat svým životem postup k dobrému, k celkové pohodě. **Základním předpokladem tu ovšem je indivi-duální svobodná volba, svobodné rozhodnutí každého člověka,**

**že začne růst a měnit se.**

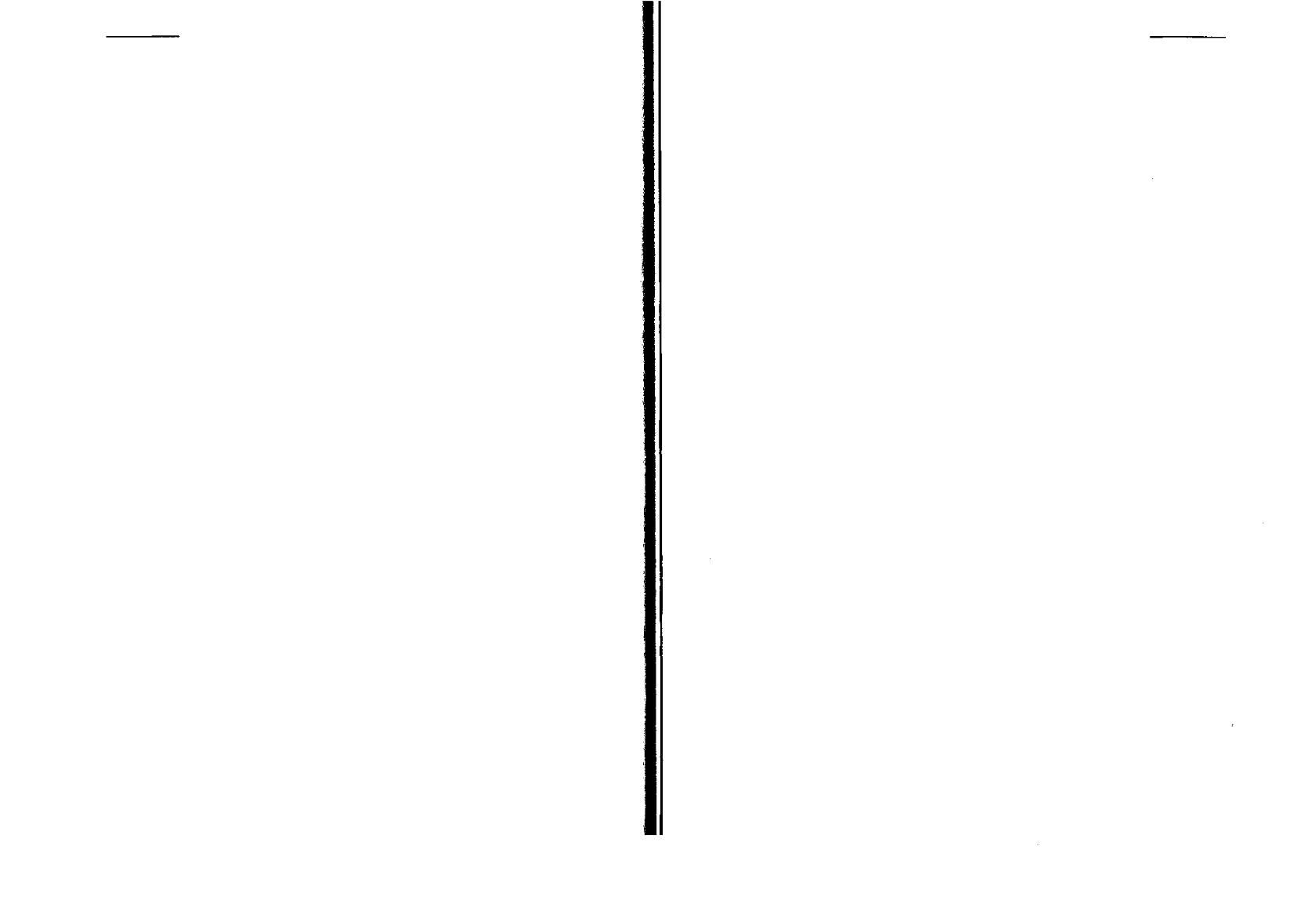
Cayceovy výklady se často obracely na nemocné s otázkou, proč se vlastně chtějí uzdravit: *„Jak byste naložil se svou myslí* *a tělem, kdyby byly ještě v tomto životě obnoveny do normálního stavu?"* (3684-1) Pokud jsme schopni rozhodnout se - v odpověïna tuto otázku - pro činy lásky a duchovního růstu, nastoupíme cestu vedoucí ke skutečnému zdraví, a to bez ohledu na to, jaký je současný stav našeho bytí. **Jestliže se ovšem „tělo stane na-tolik spokojeným samo se sebou, natolik sebestředným, že ...**

**odmítne změnit svůj postoj, ... pak žádné uzdravení není**

**možné..."** (3124-2)

Abychom se na své cestě dostali dál, potřebujeme především

52



prozkoumat a pochopit samu nemoc a roli, jakou hraje v našem životě. Jak to, že vůbec můžeme onemocnět? Tato věta odráží jednu z největších filosofických otázek: ***Proč je na světě zlo?*** Nemoc znamená totéž, co utrpení. Všemocný a bezvýhradně milující Bůh by přece své děti jistě nenechal takto strádat.

Odpovědí na tuto otázku je fakt, že ***za svou nemoc si můžeme*** ***my sami, nikoli Bůh.*** Nemoc sebou nese zjištění, že nejsme, jakbýt máme, že nejsme ve všech ohledech v pořádku, a je pro nás tudíž poselstvím:

„A tak se vpravdě dá říci, že žít v odklonu (od Božího záko-na) může způsobit nevolnost, nemoc, poruchy, stres ve fyzickém těle. ... Ach, kéž by to přineslo právě toto (poznání), a ne pocit „Ano, já vím - ale moje touhy a mé tělo a mé slabosti - a tohle a támhleto - a já za to nemohu." Kdo jiný za to může? Pro mnohé mohou být tato slova tvrdá, ale nakonec dojdete k pozná-

v

ní této pravdy: ***Žádný kaz, žádná rána k vám nepřichází, pokud*** ***jste k ní sami nevytvořili příčinu ve svém svědomí, ve svém vnitřním já."*** (262-83)

Přijmout takovéto tvrzení je opravdu poněkud těžké. Samotné výklady nám celou věc ještě ztěžují tím, že slovo hřích nahrazují obratem „v rozporu s Božím zákonem". Slovo hřích sahá svými kořeny do dávné anglosaské terminologie lukostřelby, kde zname-nalo „mimo značku, mimo cíl". Sdělujíce, že „nemoc je hřích", hovoří výklady vlastně o tom, že nemoc představuje doklad ne-správnosti našeho rozhodování, že svědčí o nějaké volbě, která ve svém důsledku míjí cíl universálního zákona. Může tím být míněn proces tak prostý, jako je třeba volba špatného jídla. *Prav-dou ovšem je, ie* ***„... vně nás není nic ani zpola tak děsivého,******jako je to, (co) si můžeme vystavět nebo/a uchystat uvnitř svého duševního a materiálního bytí."*** *(1928-1)*

Toto usouvztažnění nemoci a hříchu bude většině lidí nepří-jemné. Pasteurův **objev baktérie se stal mimořádně atraktivní** **také díky tomu, že umožnil, abychom ze svých nemocí začali vinit vnější síly.** Nemoc přestala být naší vinou: mikroby násprostě napadly. Onemocnění začalo být součástí našeho neovliv-nitelného osudu. Jako společnost se odkláníme od vědomí osobní

53

zodpovědnosti. Vraždu je možno prominout jako přechodné po-matení smyslů. Za vlastní pád ze žebříku viníme výrobce a dožadujeme se odškodnění. A stejně tak i za naši nemoc určitě

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| může | někdo | druhý. | | *Pasteurova mikrobiální* | *teorie* | *uchlácholila* |
| *naše* | *svědomí* | *a my* | *se* | *rozhodli, že budeme ignorovat Pasteurovo* | | |
| *varování:* ***„Mikrob*** | | | ***je*** | ***ničím, (živná) půda*** | ***vším."*** | Odpověï na |

otázku, proč jeden člověk onemocní, a druhý zůstane zdravý, když přitom na oba působil tentýž virus, si zodpovíme později.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Spojitost mezi* | *nemocí* | *a* | *hříchem je* | *nám* | *nepříjemná* | *ještě z* |
| *jiného důvodu -* | *žijeme* | *ve* | *společnosti,* | *která* | *si navykla* | *soudit.* |

Velmi rychle vynášíme soudy a přestupek či chybu přitom spo-jujeme s vinou. V úvodníku jednoho z nedávných čísel časopisu New England Journal of Medicine (červen 1985) zazněl názor, že nový přístup k rakovině, přístup beroucí v úvahu zároveň duši i tělo, by měl být opuštěn. Hlavním důvodem pro takové stanovi-sko bylo to, že příliš mnoho pacientů začalo poci•ovat vinu. Zpočátku za to, že onemocněli, a později, když se jejich zdravot-ní stav nezlepšil, také za to, že svou situaci nedokáží změnit.

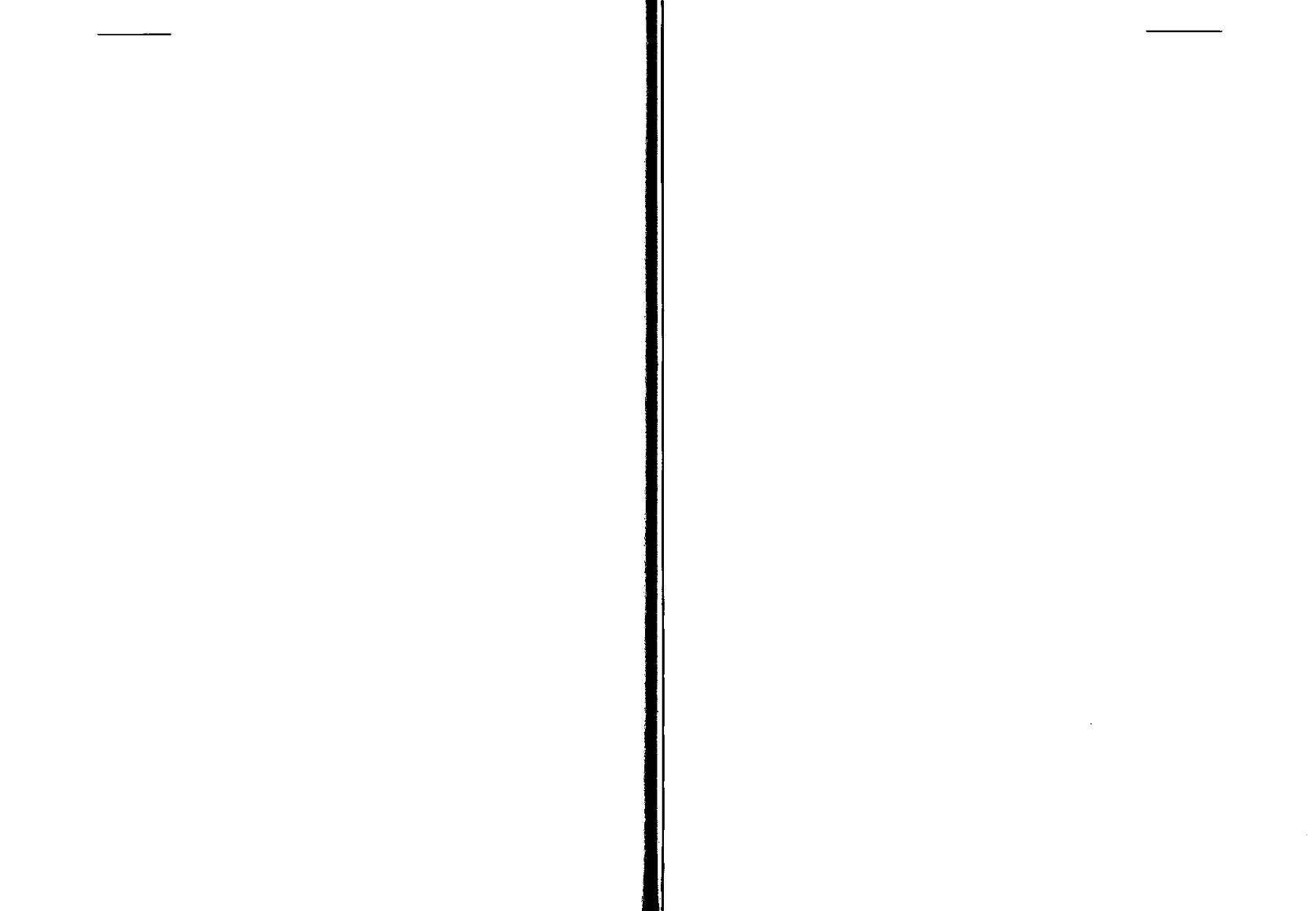
Při našem současném přístupu k nemoci je takový úvodník na místě. Především - protože ke smrti přistupujeme se strachem, automaticky pro nás znamená totéž, co neúspěch nebo selhání. Neměla by. A pak **- svým duchovním založením jsme často** **velmi odsuzovační.** Poselství, které dal Ježíš těm, kdo se shro-máždili okolo oné ženy u studně, kterou chtěli ukamenovat, platí i pro nás a pro způsob, jakým vnímáme nemocné lidi ve svém okolí. Všichni se přece ubíráme touž cestou.

Zhostit se zodpovědnosti za své zdraví neznamená utápět se ve vinách z minula, ale projevit osobní zájem na přítomnosti. Ne-moc není trestem, ale má svůj význam. Jestliže opravdu jsme duchovní bytosti - a to jsme -, ani si nemůžeme nic jiného přát.

**Nemoc by měla hrát svou roli v naší duchovní pouti. Daleko horší alternativou by bylo, kdyby všechno utrpení a bolest postrádaly veškerý smysl a nesloužily žádnému účelu.**

„Nebo• každá duše by měla dojít mnoha poznání, že a• je její pozemský život jakýkoli, pokud v něm není nespokojenost, po-kud v něm není svár... je to pak duši pro hlubší pochopení... a

l



54

přinese (to) lepší pochopení duchovního ve fyzickém těle." (1242-6)

***Spíše, než zlobně vykřikovat „Proč zrovna já!", měli bychom se tiše ptát „Proč zrovna já?" a odpověï hledat v sobě samých.***

Nemoc může sloužit jako učitel, jako zpětná vazba v našem troj-rozměrném světě příčiny a účinku a jako očistný proces navrace-jící nás zpátky k Bohu.

Onemocnění se může stát nedocenitelnou příležitostí k růstu. V roce 1977 byla Nobelova cena za chemii udělena belgickému vědci jménem Ilya Prigogine za jeho teorii disipativních struktur. Prigogine svou teorií reagoval na druhý zákon termodynamiky, podle nějž se pohyb ve Vesmíru děje vždy směrem dolů - vše-chno postupuje od vyšší energie k nižší, od řádu k chaosu. Pri-gogine za použití matematických rovnic ukázal, že ačkoli druhý zákon platí pro Vesmír jako celek, je za určitých okolností mož-né tento proces obrátit tak, že energetický systém je pak schopen reorganizovat se do vyššího stavu.

K tomu, aby taková situace nastala, jsou zapotřebí dvě věci.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| První | z nich je | **disipativní struktura.** | Tím Prigogine míní něco, |
| co z | prostředí | spotřebovává energii | a navrací do něj zplodiny. |

Jak on sám, tak výbor pro udělování Nobelovy ceny si uvědomi-li, že tato definice se zdaleka netýká jen chemikálií v laboratoři. Odpovídá jí i chování našich těl a stejně tak našich buněk. Tou druhou nezbytnou podmínkou je, že takový energetický systém musí být vyveden z rovnováhy, zatlačen mimo svůj status quo.

Když jsou tyto dvě podmínky splněny, může i jediná, zdánlivě náhodná událost, spustit řetězec překvapujících souvislostí. Tako-vý výsledek se pak může nesmírně rozvinout a zkošatět a celý systém pak dokáže změnit své uspořádání ve vyšší energetickou hladinu a složitější strukturu. V našem případě to znamená, **že**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***nemoc může na naše tělo*** | ***vyvinout takový*** | ***tlak, že se*** | ***pro ně*** |
| ***stane příležitostí k proměně,*** | ***k reorganizaci*** | ***mentálních*** | ***vzorců*** |

***směrem ke zdraví.*** „A namísto toho, aby se pro tebe tyto pod-mínky... staly překážkou a kamenem úrazu, mohou se stát odra-zištěm pro mnohem dalekosáhlejší a bohatší život služby v Jeho Jméně." (1452-1)

55

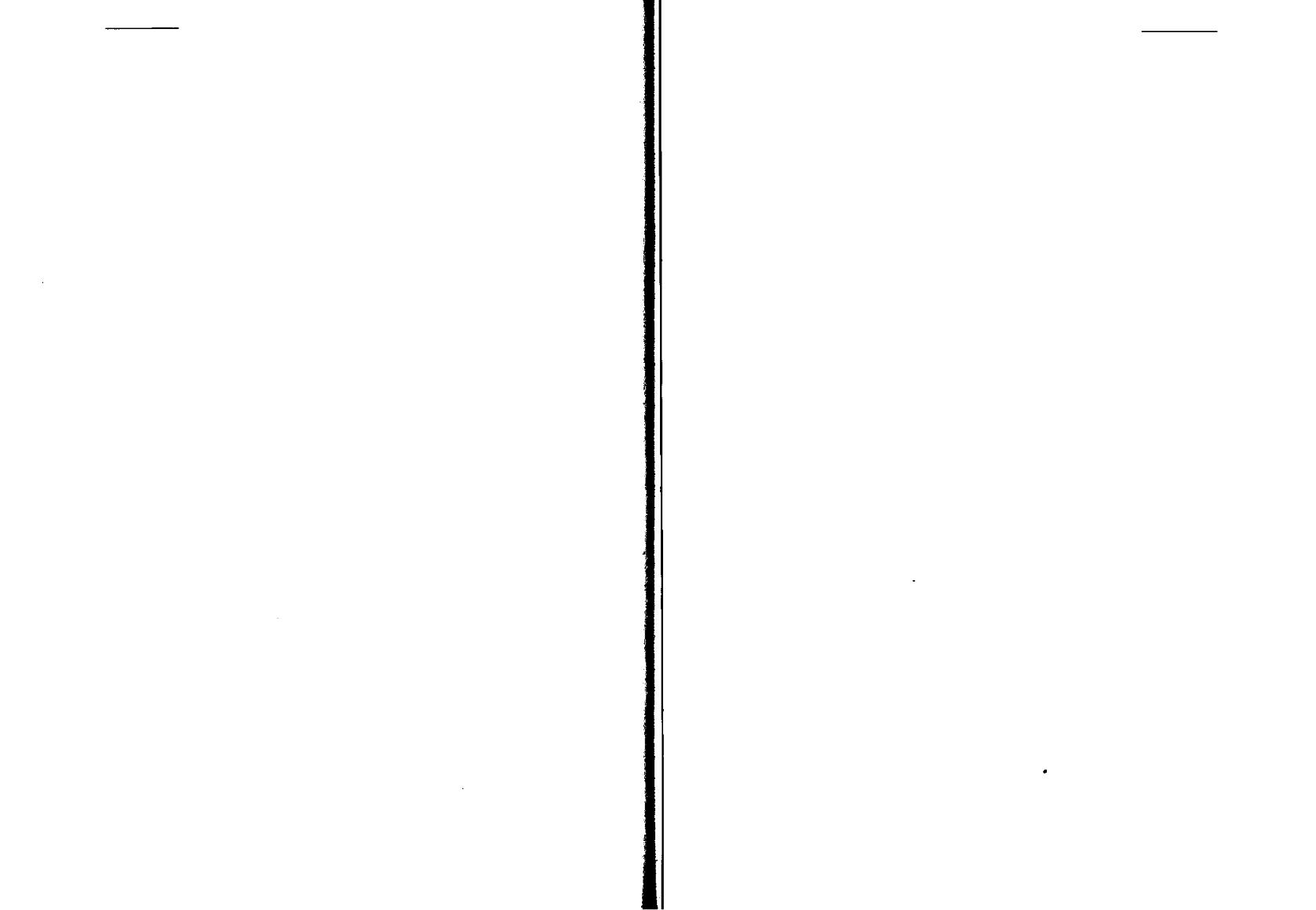
Udělejte si teï chvilku času a zkuste si tohle všechno zasadit do perspektivy svého vlastního života. Začněte přemítat o pěti okamžicích, které pro vás kdy představovaly největší stres - ne-vyhýbejte se jim ani tehdy, skončily-li pro vás „porážkou". Co nového jste si ze svých nepříjemných zážitků odnesli, co jste se díky nim dozvěděli a naučili? Učinili jste z nich, anebo mohli jste z nich učinit odrazový můstek pro svou další cestu?

Ale dokonce i z tohoto nového pohledu může být přijímání vlastní, osobní zodpovědnosti dost tvrdé, zvláště, pokud přesně nechápeme, **co vlastně může za naše potíže.** Všichni rozumíme bezprostřední zpětné vazbě: když se přejíme, bolí náš žaludek; když přesmíru cvičíme, cítíme druhý den celé tělo. Takovýto **přímý vztah je ovšem obtížné vysledovat třeba v případě chronických nemocí, kde už vazba mezi příčinou a důsledkem podléhá zakřivením prostoru a času** a někdejší spojitosti nemu-sejí být vždy zjevné. Příznaky - podobně jako obrazy ve snu nebo metafory v básni - mohou mít různý účinek a dají se vykládat v mnoha rovinách. Jedna žena se kdysi na Cayce obrá-tila s otázkou, kdy vlastně všechny její potíže začaly. Odpověï zněla, že v době před pětatřiceti tisíci let. Prvopočátek mnohdy není dobře patrný - to však ještě neznamená, že neexistuje.

Příčiny našich fyzických příznaků se vyplatí začít hledat v našich zvycích. Pythagoras kdysi řekl: ***„Člověk svými návyky*** ***uvádí do pohybu síly, jez ho nakonec zničí."*** Navzdory své vá-havosti a jisté neochotě v tomto směru, začíná si nyní i medicína uvědomovat, že v pozadí mnoha nemocí stojí silné behaviorální komponenty. Čtyřmi největšími zabijáky ve Spojených státech jsou: srdeční choroba, nádorová onemocnění, mrtvice a dopravní nehody. U každého z těchto faktorů přitom hrají svou roli stra-vovací návyky, kouření a alkohol, což jenom dokládá onen již citovaný postřeh, že **nás ničí náš životní štvi.**

**Co to jsou návyky, a kde v našem těle sídlí?** Návyky, nebozvyky, nejsou než vzorce, podle kterých žijeme, formulky, dle nichž reagujeme na běh našeho světa. Jak ostatně vyplývá i z jeho definice, návyk působí, že se zkrátka chováme nějakým způsobem, aniž uvažujeme o tom, zda je naše počínání v danou

56



chvíli vhodné. Mnohdy nám takovéto vzorce poskytují cenné služby. Při řízení automobilu tak třeba zpravidla spoléháme na navyklé reakce, dávajíce tím svému uvažování volnost, aby se během cesty mohlo zabývat jinými věcmi. Samozřejmě, že někdy se díky tomu dostaneme někam, kam jsme původně jet vůbec nechtěli - zastavíme se například před místem, kde pracujeme, když jsme přitom hodlali jet na nákup. Podmíněné reflexy tohoto typu nás ovšem také mohou dostat do pěkné šlamastyky. Většina podvědomých návyků spojených s řízením auta by nás například v Anglii, kde je dopravní provoz stranově obrácen, vystavila pří-mému ohrožení.

**Úplně stejný sklon k vytváření návyků má i naše tělo.** Sílafyziologického podmiňování vyšla najevo už se slavnými Pavlo-vovými experimenty na přelomu tohoto století. Pokaždé, když pokusní psi dostávali maso - což přirozeně způsobilo, že se jim začaly sbíhat sliny -, zazvonil zvonek. Po určité době začali psi slinit už i na samotné zazvonění.

Zdá se, že **vůči takovému podmiňování je otevřené celé** **naše tělo, až po buňky svého imunitního systému.** DoktorRobert Ader to v roce 1970 demonstroval na universitě v Ro-chesteru při experimentu, kdy krysám vpichoval imunosupresívní látku zvanou cyklofosfamid, a současně jim do vody, kterou pily, přidával sacharin. Záhy už jen sama chu• sacharinu vyvolávala u zvířat potlačování aktivity imunitního systému.

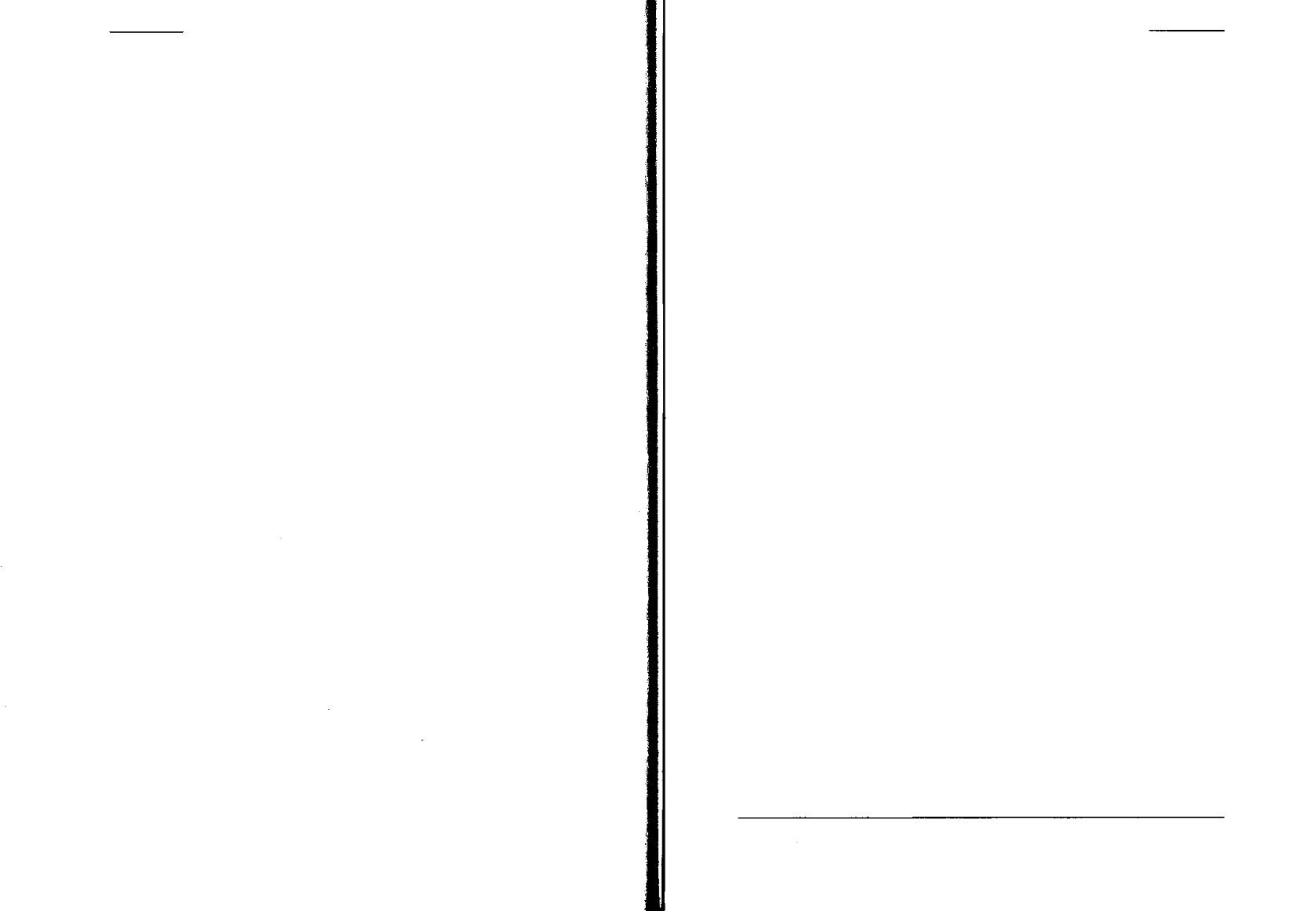
Jiná fascinující studie se uskutečnila s dobrovolníky, kteří vy-kazovali zjevně *pozitivní reakci na tuberkulinový kožní test.* Tito lidé dostávali tuberkulinový test pět měsíců po sobě - každý měsíc se dostavili do stejné místnosti, v níž byl vždy tentýž nábytek a a vždy tatáž sestřička. Dobrovolníci pokaždé dostali dvě injekce do ruky; z červené ampulky tuberkulin a ze zelené solný roztok. Každý měsíc reagovala jejich kůže na tuberkulin napuchlými červenými skvrnami. Šestého měsíce experimentátoři obsah ampulek tajně prohodili. Výsledek? Celá skupina dobrovol-níků na tuberkulin takřka vůbec nereagovala. Všichni si natolik zvykli na to, že zelená ampulka žádnou reakci nevyvolává, že tím dokázali utlumit odezvu svého imunitního systému na tuberkulin.

57

**Tento typ fyziologického podmiňování neustále ovlivňuje způsob, jakým reagujeme na běh okolního světa.** Mnohdy sta-čí, abychom jednou nebo dvakrát zažili úzkost vztaženou k něja-ké konkrétní situaci - jako je třeba vystoupení na veřejnosti, skládání zkoušky, nebo chvíle, kdy sedíme v autě uprostřed ne-konečné dopravní zácpy, spěcháme na důležitou schůzku, a víme, že tou dobou už máme zpoždění. Ocitneme-li se potom v podob-né situaci někdy příště, budeme na ni reagovat stejně, i když v tu chvíli třeba nebudeme pod žádnou hrozbou či tlakem. *Silná okol-nost totiž vytváří fyziologickou pamě•ovou vazbu.*

Snad bychom tu mohli použít přirovnání k několikaúrovňové-mu kazetovému magnetofonu, poblíž nějž je vyrovnána hromada kazet - na každé z nich je nálepka pro veškeré situace, které nás dle naší dosavadní zkušenosti mohou potkat. Reagujíce na jednot-livé situace, střídáme jednotlivé pásky, jednotlivé pamě•ové zá-znamy. **Jakmile nastane stav, kterému naše podvědomí přiso-udí nějakou nálepku,** je to, jako když se na magnetofonuzmáčkne knoflík - kazeta zapadne do přístroje a my **přehráváme** **příslušné chovám, příslušnou sadu myšlenek, aniž tomu před-cházelo naše vědomé rozhodnutí.** Myslíme, mluvíme, cítíme ajednáme tak, jak je to zapsáno na tom kterém magnetofonovém záznamu. A naše emoce jsou s tímto „kazetovým systémem" svázány stejně neoddělitelně.

Co onomu magnetofonu odpovídá v anatomickém uspořádání našeho těla? Kde hledat fyziologické pamě•ové okruhy našich emocí? Psychologové se dosud nedokáží přesně shodnout, zda v duši, nebo v těle. Jako dobrá ilustrace rozdílných pojetí nám poslouží *dvě nejstarší psychologické teorie emocí.* Walter Cannon tvrdil, že emoce mají svůj původ v mysli. Odtud jsou prý jednot-livá poselství nervovým systémem přenášena k tělesným orgá-nům, které jsou jejich prostřednictvím ovlivněny ve své funkci. Jinými slovy: když uvidíme v lese medvěda, řekneme si: „Mám z něj strach", a toto poselství je v mžiku předáno našim orgá-nům, jež reagují zrychleným tepem a dýcháním a přelitím krve od orgánů ke svalům. Řečeno ještě jednodušeji - smějeme se, protože jsme zrovna š•astní, pláčeme, protože jsme smutní, a



58

chvějeme se, protože máme strach. Tělesné změny jsou odezvou na stav duše. V přímém protikladu k tomuto stanovisku je teorie, již nezávisle na sobě vyvinuli velký harvardský psycholog Wil-liam James a Skandinávec Caři Lange. Podle ní každá situace spustí, aktivuje, určitý vzorec tělesných změn. Mozek pak tento vzorec rozpozná jako něco, čemu přísluší ta či ona emoce, a podle toho jej také označí, pojmenuje. Když zůstaneme u našeho příkladu s medvědem - pohled na nebezpečné zvíře v nás spustí řetězec určitých změn, jež ovlivní naše srdce, dýchání a svaly. Pak tyto signály dorazí i k mozku, a my si v ten okamžik uvě-domíme, že máme strach. Jinými slovy: cítíme se š•astní, protože

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| se smějeme, smutní, protože pláčeme, | | | a strach | máme | proto, | že |
| jsme se | začali | chvět. |  |  |  |  |
| Podle | *první* | *teorie* je onen důležitý | vzorec | v naší | mysli, | a |

odtud je autonomním nervovým systémem tlumočen tělu. *Druhá* *teorie* tvrdí, že tento vzorec naopak tkví v těle, kde jej autonom-ní nervový systém zachytí, a teprve potom předá naší mysli. Jak je vidět, autonomní nervový systém hraje v obou přístupech klí-čovou roli - a právě na něj soustřeïují naši pozornost i výklady Edgara Cayce; právě autonomní nervový systém je podle nich rozhodující operou celého procesu.

Výklady uvádějí, že návyky se formují v naší podvědomé mysli, která je dle nich - jak si možná ještě vzpomínáte z kapi-toly 2 - přímo spojena s autonomní nervovou soustavou. Jako „sídlo" pamě•ových vzorců je označován sympatický nervový systém, o němž se výklady zmiňují jako o impulsivním nebo imaginativním tělu. Tento systém svazuje naši mysl a naše tělo neoddělitelně dohromady. **Každou fyziologickou změnu v našem** **těle doprovází odpovídající změna mentálně-emocionálního stavu. Stejně tak je i každý posun v našem vnímání, přístu-pech či pocitech tělem promítnut do patřičné fyziologické změny.**

*Kde však leží prvopočátek vzniku těchto (našich mentálních) vzorců?* Cayceovy výklady jdou v této otázce ještě o krok dálea stavějí naše návyky naroveň tomu, co se na Východě označuje slovem *„karma".* Říká se v nich, že *toto slovo neznamená v*

59

*podstatě nic jiného, než o čem věda hovoří jako o příčině a důsledku, a co náboženství označuje jako individuální osud každé duše.* **Základem této myšlenky je, že všichni se musíme vypo-řádat s tím, co jsme si vytvořili.** Její širší význam je pro násskryt ve směsici vědeckých a náboženských konceptů o tom, kde naše návyky, nebo (mentální) vzorce, vzaly svůj počátek. Pomáhá nám to, abychom o svých minulých životech začali uvažovat jako o něčem, co je opravdu možné, abychom začali vážně přemýšlet nad tím, že **naše současné vzorce mohou být důsledkem roz-hodnutí učiněných v průběhu minulých životů.** Jedna žena sez výkladu například dozvěděla, že příčinou její alergie na některé látky je to, že během svého minulého života tyto látky zneužíva-la. Podobně chlapec, který trpěl nočním pomočováním - v jeho případě šlo o následek toho, že se kdysi podílel na máčení čaro-dějnic v Salemu, ve státě Massachusetts.\* Ne každá karma je ovšem tak vzdálená nebo romantická, jak je patrno i z úryvku následujícího dialogu:

**Otázka:** Protože každá nemoc je důsledkem hříchu? jaký hříchpřesně způsobuje choroby tlustého střeva a špatné vylučování?

**Odpověï:** *Hřích zanedbání. Nedbalost je stejným hříchem,*

|  |  |
| --- | --- |
| *jako záš• nebo žárlivost...* | (3051-7) |

Vzorec zanedbávání našich těl v tomto životě nemusí být nijak zjevně patrný, ale jeho účinky jsou zcela skutečné.

Vra•me se však znovu k otázce: „Proč nám vždy jde nejvíc ze všeho zrovna o to, abychom se uzdravili?" Pokud nemoc v na-šem životě slouží nějakému účelu, nemůžeme se přece chtít zase vrátit do stavu, z nějž nás vyvedla. Pokud jsme ochotni vrátit se zpátky k témuž, bude naším osudem setkávat se s příslušným vzorcem stále znovu a znovu, dokud jej nezměníme. V tomto duchu jsou často citována slova, která Ježíš řekl těm, jež uzdra-vil: *„Jdi a nehřeš víc."* Jinými slovy - jdi, a změň vzorec, který tě prve tak vzdálil harmonii: **využij své nemoci jako procesu** **vnitřní proměny, jímž má být.**

V bitvě o přežití stresové situace se **často vyjeví nový způsob**

\* Slavný proces s tzv. „salemskými čarodějkami" v roce 1692. (Pozn. překl.)

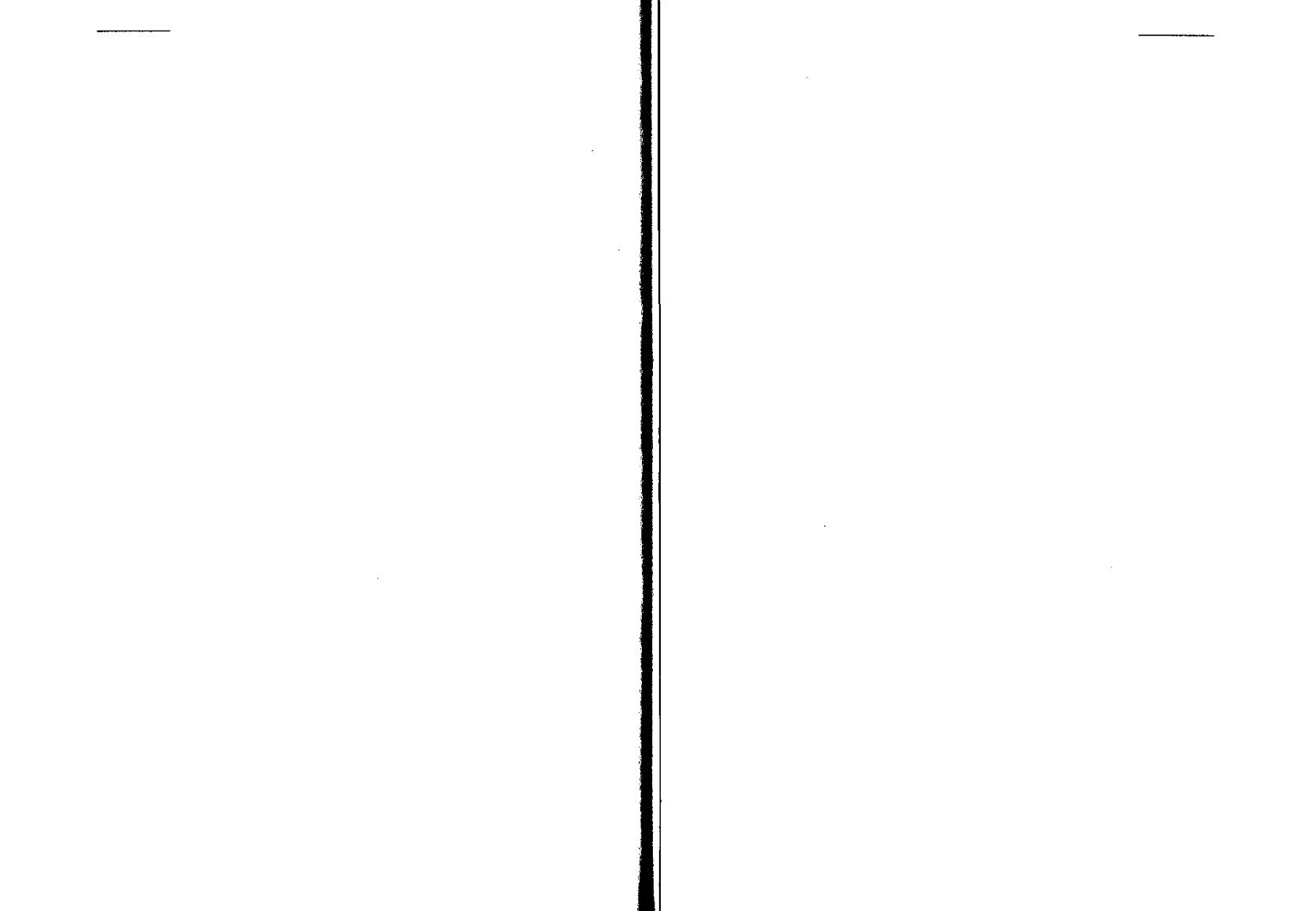
60

**bytí, který přináší mnohem větší uspokojení, než ten dosavad-ní.** Každá kultura a každé náboženství se ve svých úvahách orůstu a změně obrací k archetypům smrti a znovuzrození. Veliko-noce a pascha, symboly smrti a zrození do větší svobody, jsou metaforami pro náš vlastní únik od minulých návyků, od překo-naných vzorců, modelů bytí. Něžná a křehká rostlinka, jež vyrůs-tá z umírajícího jadérka, anebo pták Fénix, který se pozvedá z vlastního popela - to jsou jen některé variace na téma života, coby procesu neustálého růstu. Historie je plná příkladů lidí, kteří v důsledku nemoci nebo zmrzačení *prošli nějakou formou osobní* *transformace.* Jedním takovým člověkem je třeba Helena Kellero-vá. Dokážeme-li všechno, co prožíváme, využít jako nástroj pro lepší poznávání sebe sama a pro svůj růst, potom již kráčíme cestou, která vede ke zdraví. ***Tělo se za námi může opožïovat,*** ***někdy třeba i o celý jeden život*** (nezapomeňte, že fyzické jevždy důsledkem), ale to je okolností vcelku bezvýznamnou. Pro-ces skutečného uzdravování už započal.

A právě v tom spočívá krása pamě•ových okruhů našeho auto-nomního nervového systému. **Můžeme „opravovat své návyky** **vytvářením nových. To se týká všech!"** (475-1) Autonomní ner-vová soustava je podmínitelným, „programovatelným" systémem. Pokaždé, když nějak vstupujeme do své paměti, máme možnost začít s ním pracovat. Můžeme *buïto posilovat existující pamě•ový* *vzorec - a• vědomě či nevědomky -, anebo jej naopak ze své vlastní vůle začít rušit.* V každou chvíli máme na vybranou kte-roukoli ze svých „magnetofonových pásek".

**Zvyky však mají snahu přetrvávat** - a tak je třeba posílitnaše uvědomění a z vlastní vůle se rozhodnout existující vzorce změnit. Aby se opravdu rozvíjel a rostl, musí být náš život cha-rakterizován vědomým činem, akcí, nikoli jen navyklým reagová-ním. Henry Ford jednou poznamenal, že ***„lidé, kteří věří, že něco*** ***dokážou, i člověk, který je přesvědčen, že to nedokáže, mají pravdu, jeden jako druhý".*** Následující dvě kapitoly vám pomo-hou, abyste si uvědomili, že existují nástroje, s jejichž pomocí můžete dosáhnout právě takové proměny, pro jakou se rozhodne-te.

61



**Kapitola 4**

**Vzorce pro život:**

**Duchovní nástroje zdraví**

... *uzdravení fyzického beze změny v mentálním a duchovním* *ohledu přinese nakonec člověku jen málo skutečné pomoci.*

Edgar Cayce, výklad 4016-1

*Neměli byste se pokoušet léčit oči bez hlavy, anebo hlavu bez těla, a stejně tak byste se neměli snažit o vyléčení těla bez duše.*

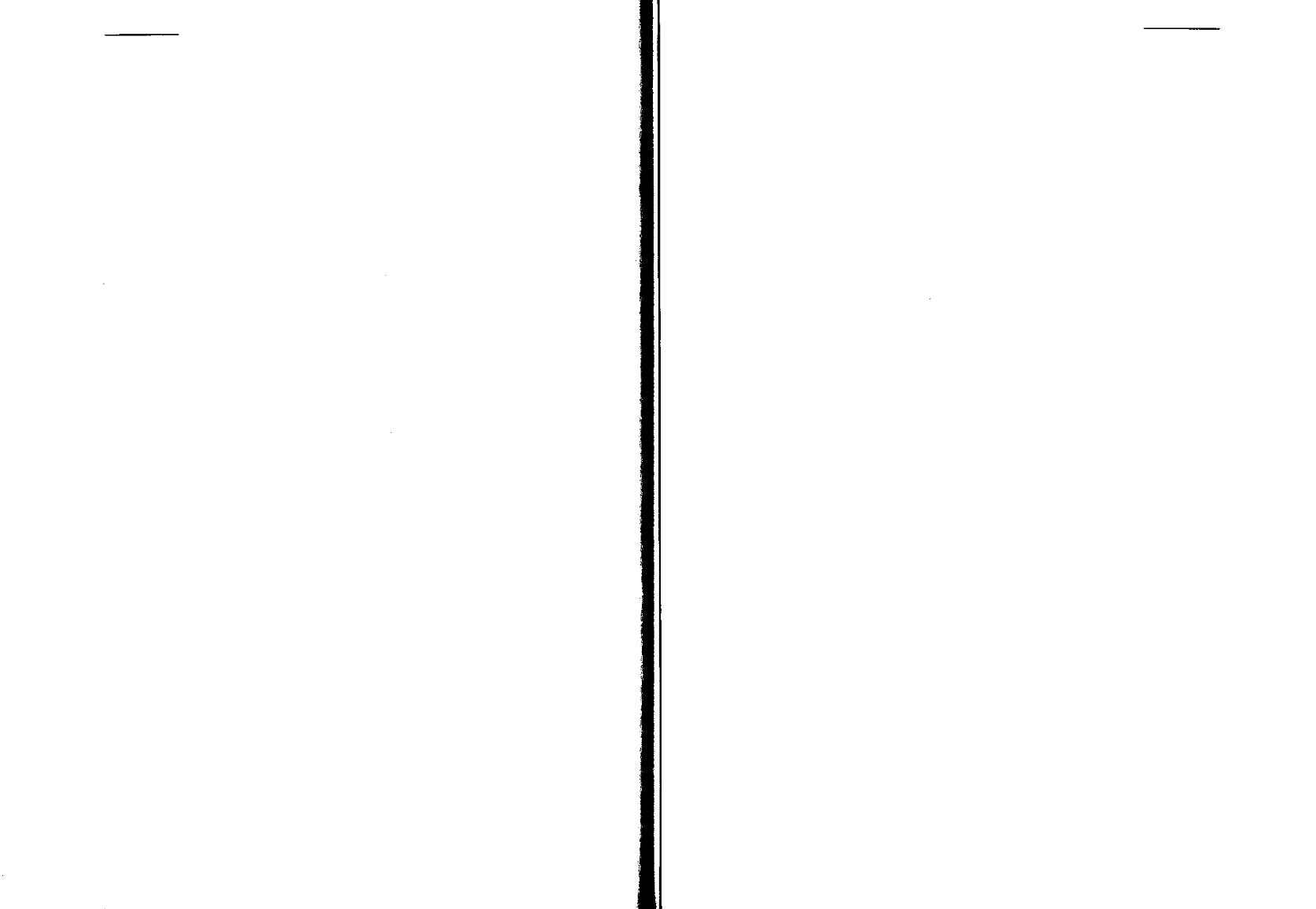
Platón

Až takřka do poloviny sedmdesátých let vědci věřili, že větši-nu svých vnitřních procesů vykonává tělo zcela nezávisle na naší kontrole. Dnes už víme, že jednotlivé orgány se mohou naučit zastávat nejrůznější úkoly, podobně jako jsme se my sami kdysi naučili chodit nebo jezdit na kole. Můžeme si zvýšit, či naopak snížit krevní tlak, změnit frekvenci srdečního tepu, upravit moz-kové vlny, ba můžeme také naučit své ledviny, aby moč produ-kovaly jinou rychlostí, než dosud. V současné době zjiš•ujeme, že v dosahu naší moci je dokonce i imunitní systém. Tím se uspo-řádání naší tělesné schránky zcela zásadně liší třeba od takových počítačů - na rozdíl od nich *se můžeme* ***naučit sami sebe repro-gramovat.*** Zjistíme-li, že nás naše návyky ničí, můžeme je zkrát-ka změnit.

To zní dost jednoduše. Hlubokým tajemstvím však stále zůstá-vá odpověï na otázku, ***jak je možné takových strukturálních*** ***změn,*** změn našich vzorců, ***dosáhnout.*** Určitý návyk se nedázměnit prostě tím, že vyslovíme svou touhu a svůj záměr. Jde o proces, který se výrazně liší od běžných úkonů, třeba od pohybu rukou. Naše fyziologické pamě•ové okruhy jsou uloženy v mís-

tech, kam se signály z buněk oné tenké vrstvy našeho mozku -

z kortexu, neboli mozkové kůry - dostávají jen těžko.



62

Má to ovšem zřejmě svůj dobrý důvod. Jak říká medicínský filosof Lewis Thomas, byl by raději, aby ho někdo pověřil říze-ním Boeingu 747 letícího ve výšce dvanácti kilometrů, než aby mu bylo svěřeno přímé ovládání všech těch asi pěti set funkcí, které vykonávají jeho játra. On sám je totiž, jak tvrdí, „povážlivě méně inteligentní, než ta játra".

Vzorce reagování, působící uvnitř našich žláz a neuronů, však fungování našich orgánů už ovlivňují. Pokud jejich poselství obsahují i vzorce, struktury zdraví a nemoci, zaslouží, abychom jim věnovali pozornost.

Cayce nám ve svých výkladech říká, že vyšší duše ovládá návyky, spíše, než aby jimi byla ovládána. Pokud s tím souhla-síme, máme na vybranou ze dvou možností. Ta první spočívá v tom, *ze se pokusíme určit příslušné duchovní, mentální a fyzické* *vzorce, jel způsobují naše problémy, a pak budeme pracovat na jejich změně.* To je způsob karmického přístupu ke vzorcům.Jeho podstatu postihl Buckminster Fuller, když řekl: „Všechno, co se lidé naučili, museli se naučit výlučně v důsledku zkušeností založených na pokusu a omylu. **Lidé se učí pouze ze svých** **chyb."**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Cayceovy | výklady načrtávají | určitý teologický | obraz, | podle |
| nějž nejen, | že je takový postup | složitý, ale také | dosud | nikdy |

neskončil úspěchem. Zdá se, že **jsme vskutku pomalými žáky -** přes rozličné pozemské životy, které už máme za sebou, jsme se stále ještě náležitě nepoučili. V důsledku toho pro nás byla vy-dlážděna jiná cesta. Ježíš se stal Kristem, a manifestoval na Zemi něco, co by se dalo nazvat „dokonalým vzorcem". Boha už ne-budeme nalézat jako mrak či jako hořící keř; namísto toho je teï důsledky svého působení v nás, umožniv nám poselstvím svého Syna nový vzestup. To je vyjádřeno slovem *milost.*

Zdá se, že existují přinejmenším **dvě možnosti, jak s milostí** **naložit.**

Nový zákon nás učí, že milost přichází jako dar od Boha, jako důsledek naší víry. Nedostáváme ji jako odměnu za své zásluhy nebo úsilí; to je podstatou oné první cesty. „Milost přichází skrze sílu víry ... v Božské." (3249-1)

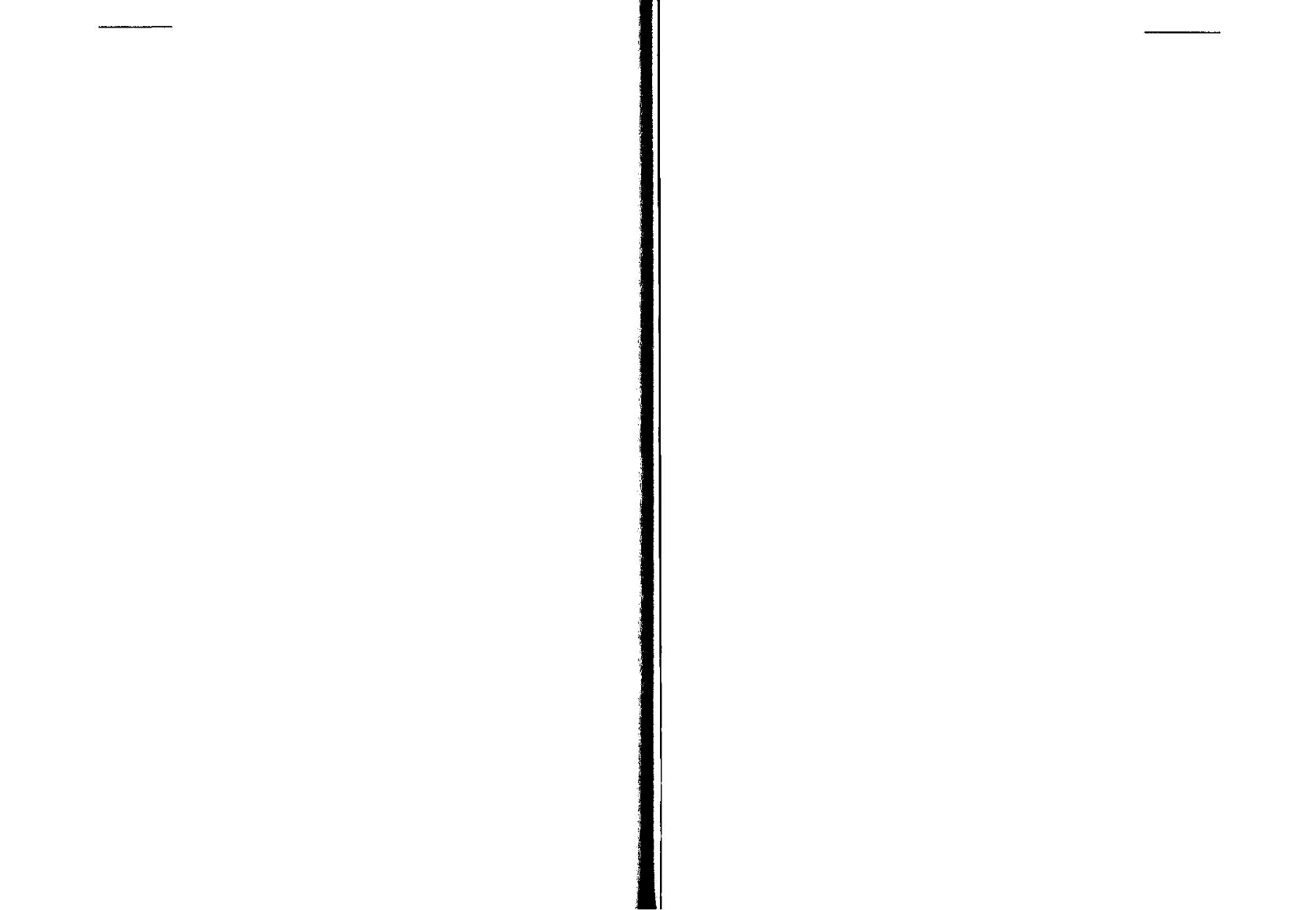
63

Víme, že *sama víra múze v naší fyziologii způsobit mohutné* *změny.* Před dvěma tisíci let se jedna žena dotkla lemu Ježíšovašatu, a byla uzdravena z krvotoku, jenž ji sužoval už dlouhou dobu. Kristus jí vysvětlil, že zdraví jí vrátila její víra. Velmi dramatickým negativním příkladem téže síly mohou být **praktiky** **voodoo,** užívané v některých kulturách. Existují doklady o mnohapřípadech úmrtí v důsledku voodoo. Obě• vždy o ortelu, který nad ní byl vyřčen, věděla, a pevně věřila v jeho moc.

Mezi další příklady síly očekávání patří kupříkladu i tzv. **„syn-drom falešného těhotenství",** v medicíně označovaný jakopseudocyesis. V takových případech dochází k tomu, se ženám prostřednictvím jejich přesvědčení, že v sobě nosí dítě, zvětší a zcitliví prsa, zvětší se i břicho - a to do velikosti typické pro normální těhotenství, může dojít také k sekreci mléka. Některé ženy v sobě dokonce cítí pohyby plodu. Slavným příkladem to-hoto jevu je například „těhotenství" prožité v šestnáctém století Marií Tudorovnou. Trvalo 9 měsíců a vyústilo ve dva záchvaty nepravých porodních stahů.

**Rovněž zázračné léčení, léčení vírou, závisí na vnitřním přesvědčení.** Ve své knize Persuasion and Healing: A Compara-tive Study of Psychotherapy (Přesvědčování a léčení: komparativ-ní psychoterapeutická studie), zmiňuje lékař Jerome Frank expe-riment, který se uskutečnil v roce 1950. Týkal se tří hospitalizo-vaných žen - jedna umírala na metastázovanou rakovinu, druhá měla chronické žlučníkové problémy a třetí se s obtížemi zotavo-vala z břišní operace - „prakticky vypadala jako kostra potažená kůží". Ošetřující lékař těchto žen požádal známého místního léči-tele, aby se pokusil ženy na dálku uzdravit. Léčitel se pustil do práce, a doktor o tom svým pacientkám neřekl. **Nic** se **nestalo.** Potom lékař ženám sdělil, že se je léčitel pokusí uzdravit na dálku, a uvedl určitý den a hodinu. Tou dobou nedělal léčitel vůbec nic. Ve stanovený čas se stav všech tří pacientek **začal** **dramaticky zlepšovat.** Ženě se žlučníkovými problémy se takřkanaráz ulevilo, mohla z nemocnice odejít domů a po několik let se u ní neobjevily žádné příznaky nemoci. Pacientka po operaci byla trvale vyléčena. Žena s rakovinou se ze silné anémie a retence

64



tekutin zotavila natolik, že se mohla vrátit domů a znovu se ujmout vedení své domácnosti. Až do smrti se u ní neprojevily žádné další příznaky.

**Vnitřní víra je často posílena nějakým vnějším stimulem, a• už je to zmínka o léčiteli, anebo použití pilulky.** Koncem pa-desátých let se dr. Bruno Klopfer účastnil zkoušek nového léku, Krebiozenu, který byl prohlašován za zázračný prostředek proti rakovině. Jeden pacient, s pokročilým lymfomem, zasahujícím imunitní systém, reagoval na nový přípravek úžasně dobře. Jeho rakovinné nádory „tály jako koule sněhu". O několik měsíců později přinesly noviny zprávu, že dotyčný lék byl odborně dis-kreditován a obecně se považuje za zcela neúčinný. Pacientovi se během krátké doby jeho nádory znovu obnovily.

Dr. Klopfer, maje podezření, že původní vyléčení způsobila pacientova víra, nemocnému řekl, že on ovšem dostává novější, mnohem účinnější verzi léku, a **pokračoval v léčbě - destilova-nou vodou.** A veškeré nádory se znovu rozpustily. O několikměsíců později byly publikovány konečné studie o tom, že Kre-biozen je jako lék zcela bezcenný. Nádory se rychle objevily znovu a pacient krátce poté zemřel.

Přidržíme-li se tu onoho přirovnání našich vzorců k magneto-fonovým páskám (hovořili jsme o něm v předešlé kapitole), pak se dá říci, že víra je jedním z dramatických způsobů změny stá-vající pásky v přístroji. Vložíme-li do magnetofonu pásku naděje či důvěry, povede to k fyziologickým změnám, jež usnadní léče-ní. Na opačném pólu je naopak přesvědčení, které škodí - prak-tiky voodoo mohou například ovlivnit fyziologii tak, že blokuje úzdravu, a může nás dokonce i zničit. Ve svém výkladu radil kdysi Cayce jednomu chirurgovi, že pacientům může nejvíce pomoci svou schopností vytvářet v nich pozitivní víru, pozitivní přesvědčení:

**„... osobnost, která vyvolává naději, utváří důvěru, vnáší do vědomí ostatních lidí uvědomování si víry, je velmi nut-ná... A tak může tento člověk prostřednictvím svých schop-ností k rozmluvám ... pomoci více, mnohem více, než použi-tím léků nebo skalpelu."** (5083-2)

65

*Většina lékařů si dosud plně neuvědomuje moc, jakou víra v procesu uzdravování má.* A tak ji také zřídkakdy používají ktomu skutečně největšímu možnému prospěchu. V jednom výkla-du se praví, že když člověk dostane injekci s nějakou látkou, ale zároveň se mu řekne, že jde o látku jinou, bude jeho tělo nejčas-těji reagovat tak, jako kdyby ve stříkačce bývala byla látka dom-nělá.

To ostatně potvrdila i řada pokusů. Jiný experiment, o němž se ve své knize Persuasion and Healing (Přesvědčení a uzdravování) zmiňuje dr. Frank, se týkal ženy, která **trpěla ranní nevolností.** Lékaři této ženě řekli, že dostane velmi účinný lék proti zvracení. Namísto toho jí ovšem podali Ipecac, přípravek, který se obvykle používá na pohotovostních odděleních, aby vyvolal okamžité dá-vení u lidí, kteří požili nějaký jed. Když jí byl Ipecac podán dříve, vyvolával i u této pacientky zvracení - jakmile jej ovšem dostala pod hlavičkou účinného antiemetika, vedl u ní naopak ke zmírnění nevolnosti. Sonda umístěná v jejím žaludku objektivně potvrdila, že žaludek na medikaci nereagoval. Síla víry, síla přes-vědčení, byla u této ženy větší, než síla léku. Lékařům, kteří jsou pyšní na nedávné splynutí medicíny s vědou, to všechno poněkud *zavání* magií. Většina z nich není ochotna využít a spojit z obousvětů to nejlepší.

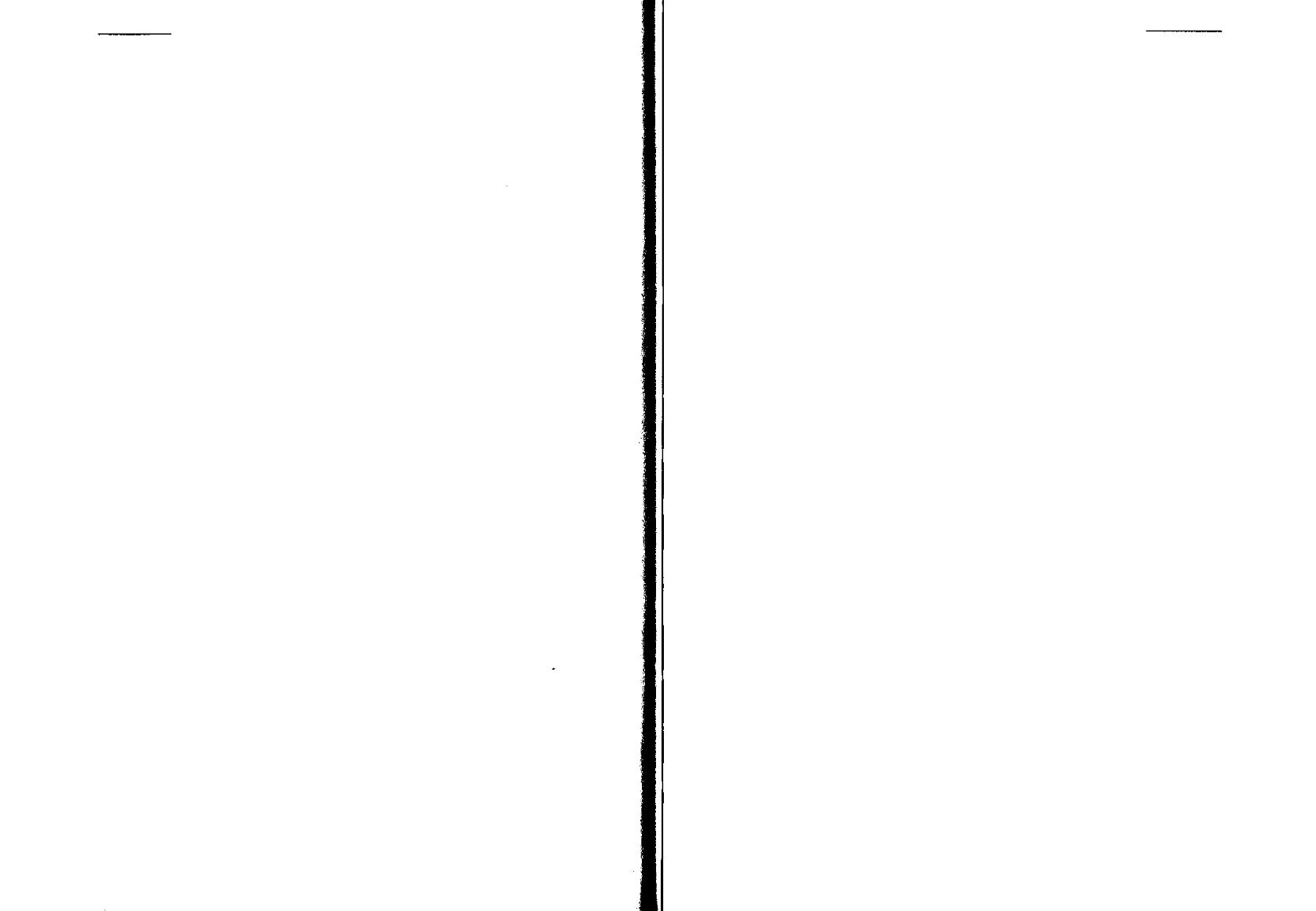
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Úzdrova*** | ***jako*** | ***důsledek*** | ***víry nebo*** | ***přesvědčení však nebývá*** |
| ***vždy trvalá.*** | v | chorob | vyžaduje pro | vyléčení delší dobu, než |
| Rada |

je onen zpravidla relativně krátký čas, po který trvá vírou způso-bená změna fyziologie. Jerome Frank, lékař, jenž se silou víry vážně zabýval, poznamenává, že „v Lourdech ještě nikdy nikomu znovu nenarosila třeba amputovaná končetina". Zdá se, že zázrač-

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| né léčení | | spočívá v | oblasti pevně sevřené stávajícími | | | | danostmi |
| naší | fyziologie, ***a je*** | | ***velmi*** | ***obtížné udržet*** | ***onu*** | ***nezbytnou*** | ***hloubku*** |
| ***víry,*** | ***jíž je*** | ***tu zapotřebí*** k | | nějaké změně, | po | trochu delší dobu. | |

Vrátit se zpět ke starým magnetofonovým páskám je více než snadné.

Pak ještě existuje **druhá cesta k milosti.** Ta pomáhá k tomu, aby fyziologie víry přetrvala, a po určitém čase změnila i jednot-livé pásky, podle nichž reagujeme na danou situaci. Techniky



66

této druhé cesty notně protřepou náš magnetofonový přístroj - *autonomní nervový systém* (ANS). Shoduje se to s „Teorií disi-pativních struktur" Ilyi Prigogina: když je ANS vystaven tlaku, nebo když se nějak pozmění (naruší) jeho stávající rovnováha, nastane příležitost pracovat přímo s našimi magnetofonovými pás-ky.

Výzkum ukazuje, že rozsáhlé **pamě•ové vzorce v našem pod-vědomí se zřídkakdy změní v důsledku přímého příkazu.** Tatopamě•ová centra se však stanou mnohem lépe přístupná za fyzio-logického stavu vyvolaného narušením naší normální autonomní rovnováhy. Tento koncept, princip, je základem většiny léčeb-ných postupů zaměřených současně na mysl a tělo (minci/body therapies). **Existuje velké množství metod, jimiž se podobné** **změny dají vyvolat.** Takovéto metody a postupy jsou vetkány dopřediva všech náboženství a každé společnosti jako celku. Uplat-ňují je Zen-buddhističtí hloubavci, stejně, jako třeba tanečníci exotických kmenů. Podívejme se teï, jak je možné, že fungují.

Všechny podobné techniky spoléhají na svou **schopnost vyvést** **ANS z jeho obvyklého vyrovnaného stavu.** Rovnováhu ANSřídí hypotalamus, což je část našeho mozku, která je velká asi jako menší švestka a leží těsně nad podvěskem mozkovým, hy-pofýzou. Maje rozsáhlé spojení s ostatními částmi mozku, je **hy-potalamus** považován právě za onu komunikační ústřednu mezimyslí a tělem. Při své kapacitě **reguluje nejen** ANS, **ale také**

**činnost endokrinních žláz a imunitní systém.**

V roce 1940 zjistil švýcarský laureát Nobelovy ceny Walter Hess, že při stimulaci různých částí hypotalamu dochází u zvířat ke vzniku diametrálně odlišných fyziologických stavů. Jedním z nich byl kupříkladu stav zvýšené aktivity, který se podobá reakci typu *„útok nebo útěk"* , čili „začni se rvát, nebo uteč", jež má mimo jiné za následek zrychlení tepu, zvýšení krevního tlaku a mimořádně velkou aktivitu polních žláz. Stimulace jiného místa hypotalamu může naopak celé tělo zklidnit, může vést ke snížení svalového napětí, zpomalení tepu a k produkci takových mozko-vých vln, které připomínají spánek - všechno dohromady pak vyvolává *stav hlubokého odpočinku a relaxace. Z* pohledu ANS

67

představují tyto změny odklon od běžné, trvalé rovnováhy. V případě stavu, který jsme popisovali jako první, je rovnováha porušena dominancí sympatického nervového systému, druhý typ fyzických změn naopak nastává při dominanci systému parasym-patického.

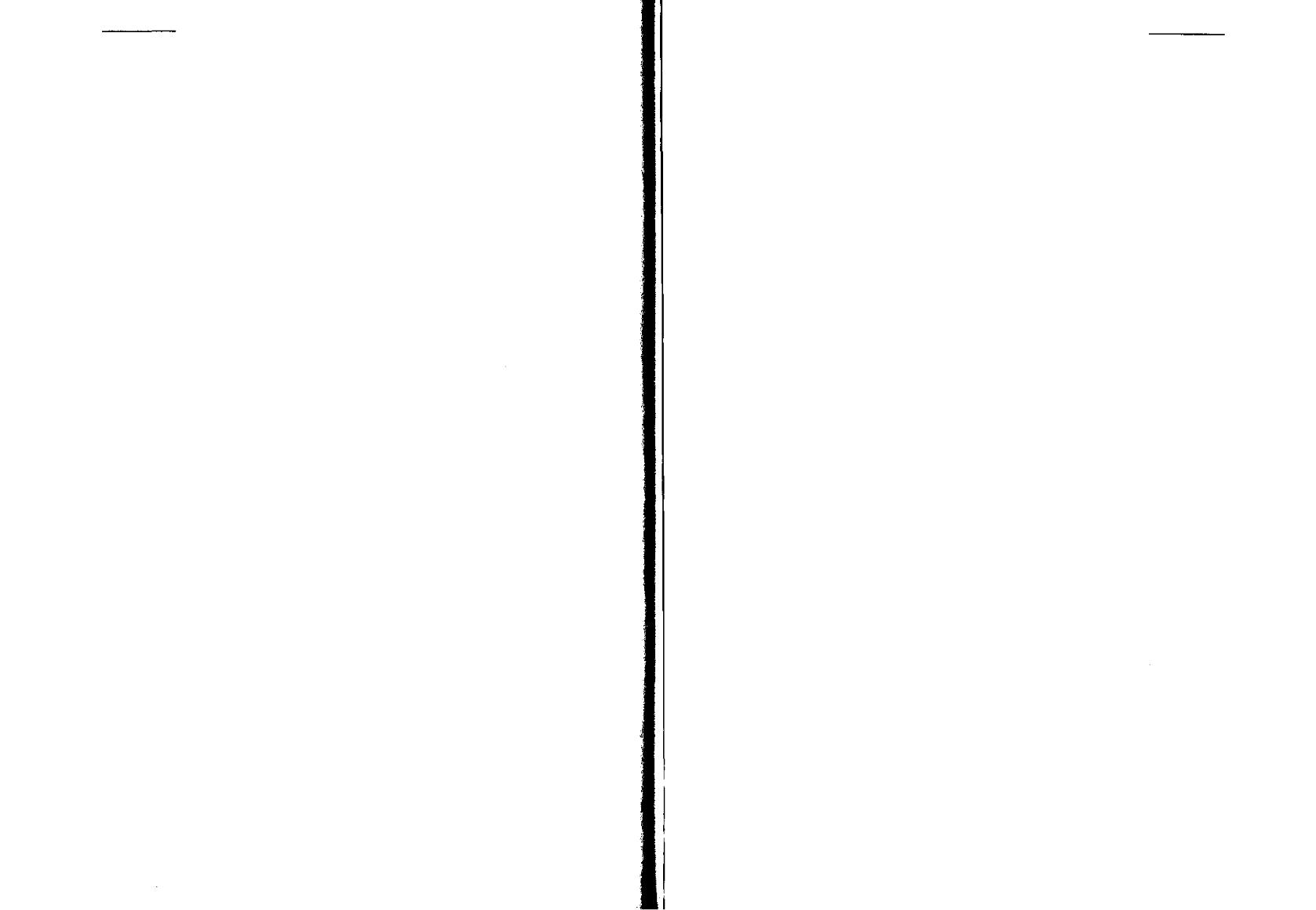
Jak už jsme poznamenali, zdá se, že vychýlení rovnovážného stavu ANS do kteréhokoli směru otevírá „magnetofonový přehrá-vač" a umožňuje nám přímý přístup k pásce, dává nám možnost vyměnit ji. S takovýmito fyziologickými změnami jsou úzce spja-ty zážitky změněného stavu vědomí. Naše obvyklé fyzické vědo-mí, jež sídlí ve svrchní kůře mozku, je v takovém případě utiše-no, a na kterémkoli konci autonomního spektra pak lze prožívat mystické stavy.

***Četné kulturní a náboženské praktiky využívají těchto změně-ných stavů k vytvoření nebo změně určitých našich pamě•ových vzorců.*** Příkladem stavu vyvolaného dominancí sympatickéhonervového systému mohou být třeba krouživé tance vířících der-višů v Sufi, či vytrvalý křik a prudké břišní stahy ishigurských stoupenců Zenu. Na Západě se podobných stavů využívá při charismatických bohoslužbách některých církví a při uzdravova-cích shromážděních. **Řada rituálů, jimiž naše společnost prová-zí důležité mezníky lidského života, rovněž spouští dominanci sympatického nervového systému, a to nám může pomoci snáze se zadaptovat na nový model, nový vzorec žití.** Takovéudálosti, jako svatba, se často stávají mohutnými slavnostmi, „aby mělo příbuzenstvo radost"; zároveň v nás však dokáží ak-tivizovat onen systém „útoku nebo útěku".

**Zhruba stejný počet náboženských a kulturních praktik** sympatický nervový systém naopak tlumí, a povzbuzují, **stimulu-jí, systém parasympatický.** Meditace, hypnóza, progresivní sva-lová relaxace, biologická zpětná vazba, obřady za svitu svíček - to jsou příklady některých z nich.

Skutečně se účinek meditace na naše pamě•ové okruhy dá srovnat s působením výskání a křiku při válečném tanci? Cayce-ovy výklady říkají, že ano. Rozdíl je však v tom, že změny

68



vyvolané ve druhém případě ústí v negativní výsledek, zatímco v prvním mají kladný duchovní účel.

Podobná dichotomie existuje také ve dvou základních psycho-logických přístupech k léčbě fóbií; jinými slovy, ve dvou meto-dách „změny magnetofonového pásku" se zafixovaným vzorcem strachu. Jedna metoda, tzv. ***implozívní terapie,*** spočívá v přímé konfrontaci nemocného člověka s jeho strachem. Pokud se dotyč-ná osoba děsí třeba pavouků, pouštějí jí terapeuti filmy o pavo-ucích, jeden za druhým. V další fázi je už člověk schopen po-hlédnout na skutečného pavouka, a plynulým postupem se nako-nec dopracuje až stavu, kdy je schopen vzít pavouka do ruky. Jak si asi umíte představit, je během této terapie maximálně vybuzována právě reakce „útok nebo útěk".

Druhá užívaná technika je známa jako ***systematická desenzibi-lizace.*** Tato metoda fóbického jedince učí hluboké relaxaci, učího, jak ztišit svůj sympatický nervový systém, a dovolit tak, aby systém parasympatický převládl, nabyl dominantního postavení. A potom, teprve až k této dominanci dojde, je dotyčný člověk vyzván, aby začal přemýšlet o pavoucích, ovšem pouze do oka-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| mžiku, | kdy pocítí sebemenší záchvěv úzkosti. | V takovou | chvíli |
| by měl | pavouky vymazat z mysli a pokračovat | v relaxaci. | A tak |

to jde pořád dál, dokud pacient není schopen uvažovat o pavo-ucích zcela beze strachu. Pak - podobně jako v první metodě - je postupně zvyšována míra kontaktu s pavouky opravdovými.

*Obě techniky fungují.* Obě nám zjevně umožňují přístup kpásku, nadepsanému „reakce na pavouka".

Pokud však jde o volbu mezi těmito dvě krajnostmi autonomní nerovnováhy, učí nás většina náboženství, že bezpečnější cesta vede přes tišení systému. Cayceovy výklady tu vůči takovému názoru stojí v opozici. Meditace zcela suverénně vévodí pomysl-nému žebříčku technik, jež Cayceovy výklady doporučují jako nástroj duchovního růstu a změn. Výklady tvrdí, že **všichni se** **jednou budeme muset naučit meditovat, stejně, jako jsme se**

69

kdy my promlouváme k Bohu, je meditace činností, v níž Bůh promlouvá k nám. Prostřednictvím soustavné praxe pak můžeme nejen změnit jednotlivé své „magnetofonové pásky" ("pamě•ové záznamy"), ale také přizpůsobit žlázové vzorce, jež vytvářejí naše dispozice a charakter. Taoistický meditační text „Tajemství zlaté květiny" říká, že **dvacet minut meditace denně nám může ušet-řit deset tisíc životů.** V Bibli je psáno, že „Ten, kdož v skrýšiNejvyššího přebývá, v stínu Všemohoucího odpočívati bude." (Kniha Žalmů, 91:1)

Existuje celá řada meditačních technik. **Metody, které** nám ve svých výkladech **doporučuje Edgar Cayce, jsou jednoduché a** **je snadné se jim naučit.** Začněte tím, že si pro meditování

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| vyberete nějakou ***pravidelnou denní dobu.*** | Vaše tělo jí záhy při- | |
| vykne a bude meditaci v příslušný čas | samo očekávat - | díky |
| tomu se možná budete lépe soustředit | a snáze zklidníte | svou |

mysl. Pravidelná doba vám navíc třeba pomůže i v tom, abyste na meditaci nezapomínali. Je dobré začít s počáteční meditační dobou 15 - 20 minut.

Následujícím krokem by měl být ***výběr pomůcek,*** které vám umožní snáze se před každou meditací naladit a uvolnit. Mezi věci a postupy, které některým lidem připadají užitečné, napřík-lad patří: poslech relaxační nebo stimulační hudby, recitace a/ nebo dechová cvičení, procvičování hlavy a krku (popsané v kapitole 9), vůně kadidla, a čtení z Bible nebo jiné svaté knihy.

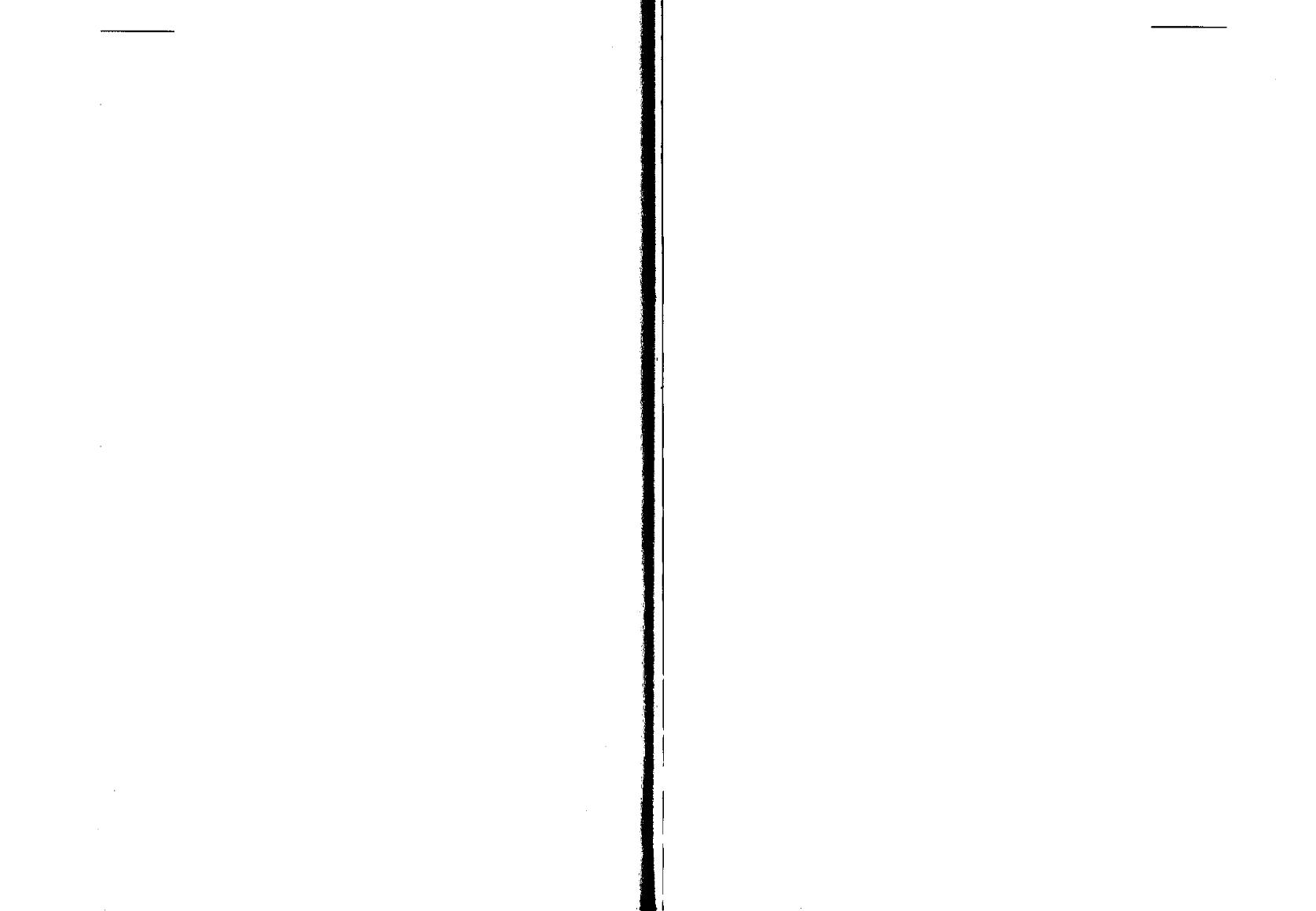
Když se připravujete na svůj vstup do říše ticha, ***sedněte si*** na židli, o jejíž opěradlo se můžete zpříma opřít, *anebo ulehněte na* *záda.* Snažte se, aby vaše páteř byla co možná nejrovnější. Le-žíte-li, položte své spojené ruce na solar plexus, pokud při me-ditaci sedíte, složte je v klín.

Začněte ***chvílí modlitby.*** Výklady říkají, že Otčenáš obsahuje zvláštní symboliku, jež oživuje vzorce napomáhající v meditová-ní, a činí tak tuto meditaci zvláště případnou a náležitou. Vlastní, osobní modlitba působí rovněž velice dobře. Pokud se nedokážete

**všichni kdysi museli naučit chodit.**

Výklady definují **meditaci** jako naladění našich mentálních a fyzických těl na jejich duchovní zdroj. V protikladu k modlitbě,

zcela uklidnit a stále poci•ujete úzkost, zlobu, nebo strach, pokra-čujte po zbývající čas v modlitbách a zatím nepokračujte žádnými dalšími kroky.



70

Po modlitbě ***zopakujte své vyznání,*** anebo slovo či větu, jež odrážejí pro vás nejvyšší vůdčí princip. Pokoušejte se ***procítit*** ***význam slov.*** Jakmile v sobě ucítíte povznesení, přestaňte opako-vat slova, a ***tiše se soustředíc*** *na vnitřního ducha,* kterého vytvo-řila. Pokračujte až do chvíle, kdy si povšimnete, že vaše pozor-nost byla odvedena jinými myšlenkami. S tím si nedělejte žádné starosti, to je úplně normální. ***Vzdejte díky*** za všechno, co vsto-

|  |  |
| --- | --- |
| upí do vaší mysli, a pak to | zase ***nechtě volně uplynout.*** Pozvol- |
| na se ***vra•te zpátky ke svému*** | ***vyznání,*** a potom ***celý proces zno-*** |

***vu opakujte.*** Tyto okamžiky povzneseného ticha jsou jádrem me-ditace: „Pán je ve Svém svatém chrámu: nech• celá země utichne před ním." (Židům, 2:20)

Až skončíte, *nesobecky rozprostřete energii,* již jste nashro-máždili - *uzavřete svou meditaci* ***modlitbou za jiné.*** Pokud vás přímo nežádali o něco jiného, *obklopte ty, za něž se modlíte,* *přítomností Kristovou,* ***a požehnejte jim.***

Jinou metodou, kterou Cayceovy výklady silně doporučují, je **předspánková sugesce.** Ta je zvláš• účinná u dětí. Ve výkladech

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| se uvádí, že ***chvíle,*** | ***kdy vplýváme do spánku,*** a také | okamžik, |
| jenž jí předchází, ***je*** | ***ideální dobou pro přístup k našemu*** | ***vnitřní-*** |

***mu*** „magnetofonovému přehrávači". Tato metoda je doporučová-na pro řešení celé řady fyzických a duševních problémů. Když upadáme do spánku, objevují se některé fyziologické procesy shodné s meditací. Mozkové vlny jsou pomalé a pomalý je i tep našeho srdce. Začínáme pomaleji a stejnoměrně dýchat, klesá krevní tlak. Dochází k celkovému útlumu sympatického nervové-ho systému.

Pracujeme-li s našimi vzorci takto přímo, je třeba, abychom k tomu ***přistupovali kladně a konstruktivně.*** Jak jsme se už zmíni-li, výklady doporučují začínat meditaci frází, která vede ***ke vnit-řnímu povznesení.*** Podobně by i předspánková sugesce měla mítpodobu klidných a pozitivně laděných slov, nikoli příkazu nebo zákazu.

Obvykle míváme za to, že takové techniky, jako meditace či předspánková sugesce jsou zcela bezpečné - **i ony však mohou** **představovat určité nebezpečí.** V některých materiálech, vychá-

71

zejících z výkladů Edgara Cayce, se objevuje varování, že bez náležitých předběžných opatření **„vyústí otevření dveří mezi fy-zickým a duchovním ve vnitřní zmatek, který zasáhne ta nejslabší místa."** Jsou to dost silná slova. Meditaci si zpravidlapředstavujeme jako něco, co může vést výhradně k dobrému. Následující příběh ženy, jež kdysi přišla Cayce požádat o pomoc, však náležitost takového varování jen potvrzuje. Tato žena si stěžovala na celou dlouhou řadu rozličných potíží, včetně hučení v uších, špatného sluchu, častých bolestí hlavy, pocitů otupělosti, deprese a občasného abnormálního fungování ledvin, jater a plic. Podle výkladu tkvěla příčina všech těchto poruch v tom, že **žena** meditovala v době, kdy poci•ovala úzkost a **nebyla k meditaci** **náležitě fyzicky připravena.**

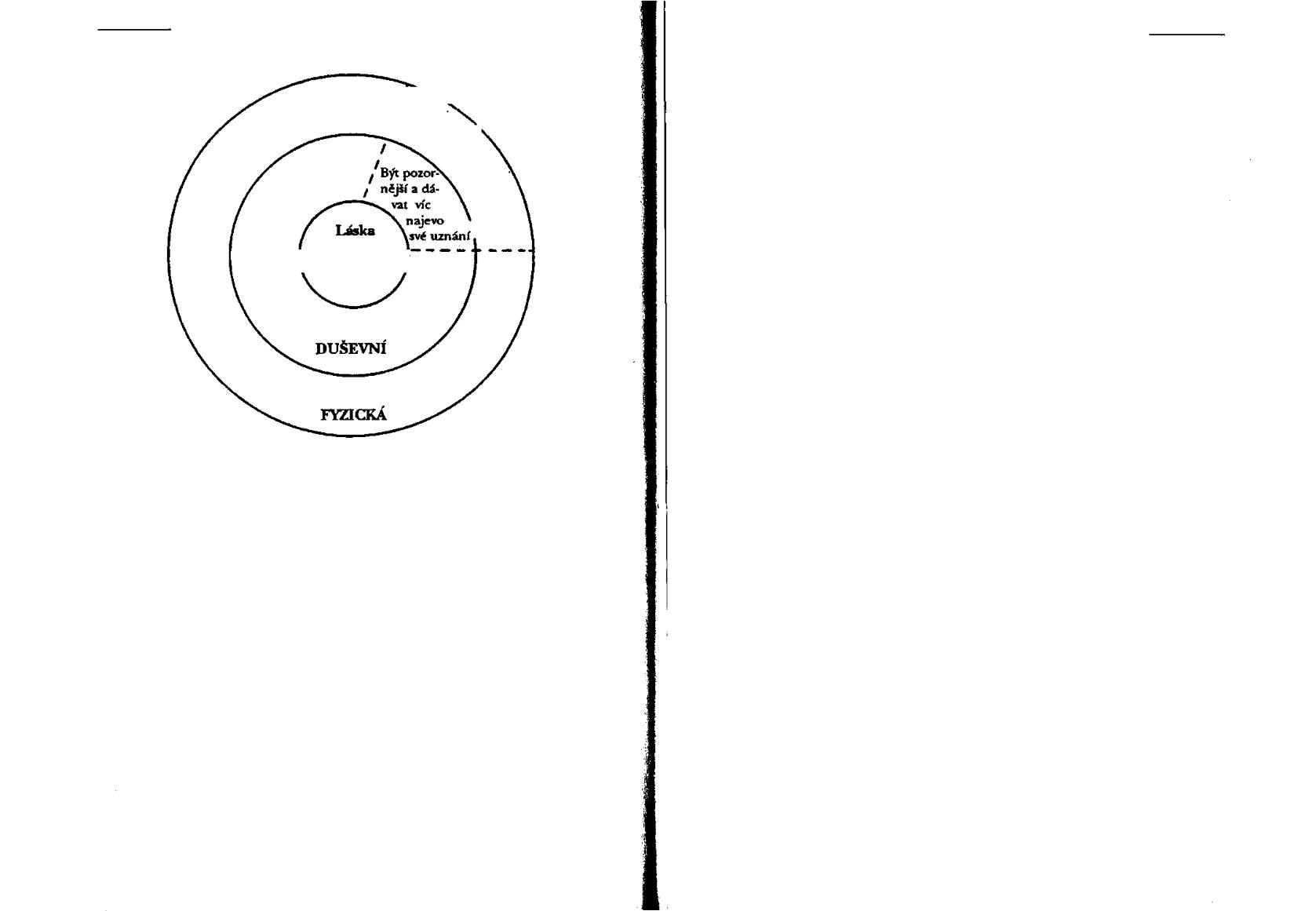
K podobným závěrům dospěla také studie, jež srovnávala ty, kdo ***transcendentální meditaci*** *(TM)* praktikovali denně, s lidmi, kteří po úvodním přípravném kursu s meditováním přestali. Vědci sledovali především takové faktory, jako je deprese, frustrace, neklid, uzavřenost, podezřívavost a vnitřní zmatek. Zjistili, že u 46 procent meditujících došlo ke zhoršení alespoň jednoho z uve-dených příznaků - ve skupině lidí, kteří od meditace upustili, to bylo pouhých 19 procent. To ovšem neznamená, že bychom neměli meditovat **- jen bychom měli dávat velký pozor na to,** **na jakých myšlenkách ulpívá během meditace naše mysl.**

Meditování a jemu podobné techniky nám pouze umožňují přístup k „přehrávači", k „magnetofonu v nás", dávají nám pří-

|  |  |
| --- | --- |
| ležitost pracovat s našimi „pásky". | Nemají už nejmenší vliv na |
| to, co uděláme, jakmile se jednou | do systému dostaneme. Jeden |

z Cayceových výkladů nám nabízí hypotetický příklad člověka, který by byl ovlivňován pouze vlastními meditacemi. Kdyby se prý takový člověk po sedm let živil výhradně duchovním mate-riálem, **mohl by se stát světlem světu.** Kdyby celou tu dobu naopak žil jenom z věcí hmotných, stal by se Frankensteinem, který nemá o duchovnu ani ponětí. Potřebujeme znát a přesně určit směr, kterým se chceme dát - a to dříve, než začneme. Vzpomeňte si na knížku „Alenka za zrcadlem" a na Alenčinu otázku: **„Pověděl byste mi, prosím, kudy se odsud mám dostat**

72



**/** **^^** **Manžel/ka**

**/ M ý t**

**/ nádobí a ne-"1 zapomínat**

**na slova**

**diků**

**l DUCHOVNÍ /**

**Obrázek 4-1: Pomocný diagram**

**ven?"** Odpověï totiž platí pro nás všechny: **„To z velké míry závisí na tom, kam se chceš dostat..."**

Naprosto zásadním úkolem pro každého z nás je, aby znal „vůdčí princip", jenž stojí v pozadí všech našich vědomých i neuvědomělých rozhodnutí. Cayceovy výklady tento princip ozna-čují jako „ideál". Říkají dále, že *ustavení ideálu je tou nejdůle-žitější věcí, jakou můžeme udělat.* Nežli si začneme hrát se svými„pásky", **musíme udat cíl, směr jejich kýžené proměny.** To

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| platí jak o páskách, | které ovlivňují | poměry v trávicím ústrojí, tak |
| o těch vzorcích, jež způsobují, že | | žijeme ve strachu. „Uzdravo- |
| vání fyzického těla | tak musí stát především na správné volbě | |

duchovního vstupu, jenž se projevuje jako ideál (každého) člově-ka." (2528-2) Výklady také velmi doporučovaly, **abychom si** **všichni udělali čas a svůj ideál si zapsali.**

Velmi účinnou pomůckou může být diagram, jaký je na obráz-ku 4-1. **Nejprve si vyberete jedno slovo,** které v daném oka-

73

mžiku nejpřesněji vystihuje váš *duchovní ideál* Mělo by to být slovo, jež ve vás probouzí to nejvyšší. Pro někoho to může být láska, služba, Ježíš, nebo třeba Buddha. Je to, a mělo by to být, vždy něco velmi osobního. Vaše důležité slovo se časem, až vnitřně povyrostete a dostanete se dál na své cestě, klidně může změnit. Jakmile jste tedy toto slovo našli, vepište je do nejmen-šího, středového kruhu.

Potom **identifikujte různé oblasti svého života,** k nimž smě-řujete nejvíc svého času, zájmu a energie (úsilí). Může to být například vaše rodina nebo váš životní partner/ka, přátelé nebo sousedi, Bůh nebo rozličné církevní aktivity, anebo třeba vy sami, vaše vlastní já. Vnější kruhy diagramu pak *rozdělte* do odpovídajícího počtu dílů, jako když krájíte koláč. **Prostřední** **kruh** se bude vztahovat k vašemu*mentálnímu ideálu*v každé zezvolených oblastí, **okruh vnější** k vašemu *ideálu fyzickému.*

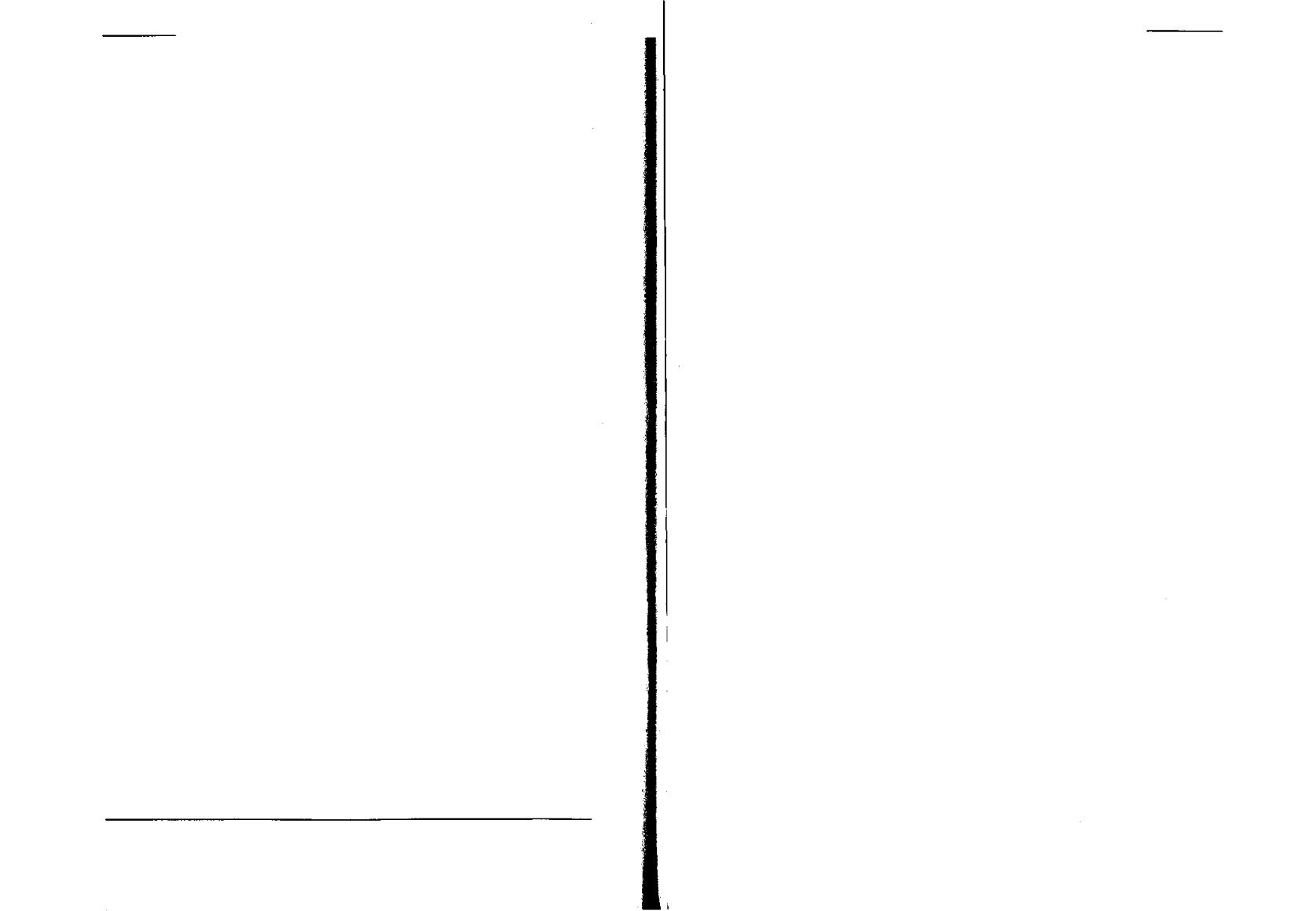
Při práci s mentálním ideálem by určující otázka, otázka, která vám ukazuje další cestu, měla znít takto: „Když říkám slovo, jež jsem si zvolil za svůj duchovní ideál, co z něj v tu chvíli vyplý-vá pro mou mysl - jaký z něj plyne princip, který by měl v této sféře vládnout veškerým interakcím (dějům), na nichž se podí-lím?" (ovládat...) Je-li například duchovním ideálem nějakého člověka láska, pak jeho nebo její ideál mentální může zahrnovat třeba pozornost, ohleduplnost a úctu vůči partnerovi/ partnerce.

**Stejným způsobem postupujte** u každého důležitého aspektusvého života také **v případě fyzického ideálu.** V této sféře už ovšem neuvažujete o přístupech, jako v předcházejícím případě, ale o činech, o akcích. Návodná otázka zde tedy může vypadat například takto: *„Co mohu udělat, abych v této oblasti svého* *života vyjádřil* (manifestoval, dal najevo, projevil) *své duchovní a mentální ideály?"* Abychom pokračovali v započatém příkladu:dotyčný člověk může třeba začít denně umývat nádobí a myslet na to, aby tomu, koho má rád, nezapomínal dávat najevo své uznání a díky.

v

Řekli jsme už, že **prvním krokem** na naší cestě je, svůj ideál si napsat. **Dalším krokem** ovšem musí být jeho uvedení do živo-ta: „Nebo• (teprve) když je uplatňuješ, stanou se (opravdu) tvými

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 74 | l | 75 |  |
| ideály. Nepatří ti, mají-li zůstat pouhou teorií... (Až) jejich uplat- | vlastní míru a přizpůsobit problémům či | příležitostem | nejrůzněj- |
| ňování pro tebe má (nějaký) význam." (5091-3) | šího typu. |  |  |
| **Taková nahrávka zpravidla sestává** | **ze tří částí:** | *indukce,* |
|  |



**Jiným způsobem,** jak se dostat k našim „magnetofonovýmpáskům", **je hypnóza.** Hypnóza představuje prostý posun z vědo-mého stavu do určité sféry nevědomí, jež se dá terapeuticky využít. Je-li provedena náležitě, může vést k témuž pocitu hlubo-ké relaxace a osvěžení, jaký může vyvolat dobrý noční spánek nebo meditace.

Řada filmů a knih však bohužel **vytvořila o hypnóze množ-ství zcela nesprávných představ.** Navzdory obecně vžitým názo-rům není možné, aby hypnóza byla komukoli vnucena proti jeho vůli. Hypnotizovaný subjekt si stále zůstává plně vědom sám sebe, má moc nad každým jednotlivým krokem celého procesu, a vůbec k ničemu nemůže být přinucen. To ovšem neznamená, že hypnóza je čímsi zcela bezpečným a neškodným.

Výklady Edgara Cayce hypnózu doporučují zhruba v padesáti procentech těch případů, kdy na hypnózu přijde řeč; ve zbylých 50 procentech případů proti ní Cayceovy promluvy - a často velmi razantně - protestují. Zdá se vám, že si to navzájem po-někud odporuje? Vůbec ne. Ona váhavost se tu objevuje proto, že i hypnóza umožňuje přístup k našemu „magnetofonovému přehrávači". Od meditace se nicméně výrazně liší - především tím, že další, cizí osoba - hypnotizér -, svou hypnotickou sugescí manipuluje s našimi „nahrávkami". Z výkladů vyplývá, že hypno-tizovaný jedinec může být ovlivněn vyřčenými slovy a charakte-rem a dispozicemi hypnotizéra. Proto je mimořádně důležité, aby hypnózu prováděl člověk, který sám má vysoké ideály.

**Stejně účinnou, ba možná navíc ještě bezpečnější metodou je užití autohvpnózv** (ta se vlastně objevuje v rámci každéhohypnotického procesu; zkušený terapeut působí pouze jako kata-lyzátor). Indukce nahraná na magnetofonu (teï je míněn skutečný magnetofon, který slouží k zaznamenávání zvuku) může být stej-ně účinná, jako indukce „živá"\*. Takové magnetofonové nahráv-ky si přitom snadno můžeme připravit sami, můžeme si je ušít na

která vás uvede do autohypnotického stavu, *středové části,* jež obsahuje pozitivní sugesce a řízená vizualizační cvičení, a nako-nec *z probouzeti procedury.* Obecně se dá říci, že naše podvědo-mí nejlépe reaguje na živoucí vizuální představy, nikoli na přímé povely nebo rozkazy. Sugesce, že naše ruka se cítí lehká, jako peříčko, nebo že k ní jsou uvázány balóny naplněné héliem, funguje lépe, než nařízení: „Zdvihni svou paži." Existují už kni-hy, které vás při přípravě vaší autohypnotické nahrávky povedou krok za krokem.

**Poslední významnou technikou je potom práce** se **sny.** Senje jednou z cest, jimiž správce našich vnitřních pásků, záznamů - podvědomí - promlouvá k našemu fyzickému vědomí. Každý sen nám vždycky říká něco o nás samých. Pamatujte si - když se vám zdá nějaký sen, byli jste to vy, kdo pro něj napsal scénář, obsadil jej herci a vytvořil výpravu. Sny nám mohou poskytnout klíč k podvědomým faktorům a vzorcům, jež mají vliv na naše zdraví; k faktorům, jež bychom jinak mohli přehlédnout. Talmud říká, že **sen, který nebyl pochopen, je jako dopis, který nikdo** **neotevřel.**

Postupy, o nichž jsme hovořili v této kapitole, bývají s fyzic-kým uzdravováním spojovány jen zřídka. Nezdají se totiž tak konkrétní a tak praktické, jako třeba osteopatické manipulace s páteří nebo přikládání ricinových zábalů. Cayceovy výklady však jasně hovoří o tom, že nás - takové, jací jsme - vytvářejí naše duchovní a mentální vzorce. **Schopnost obracet se k těmto** **vzorcům a měnit je tam, kde je to zapotřebí, tak patří mezi ty nejdůležitější kroky na naší cestě ke zdraví.**

\* Indukcí je tu označován proces uvedení do hypnotického stavu - Pozn. překl.

|  |  |
| --- | --- |
| 76 | 77 |
| **Kapitola** | **5** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Krocení divokých** | **koní:** |
| **Práce s emocemi** |  |
| *Orgány těla pláčí slzami,* | *které odmítly vyplakat oči.* |
|  | Sir William Osler |
| *Obavy a strach jsou těmi* | *největšími nepřáteli normálního zdravé-* |
| *ho těla.* |  |
|  | Edgar Cayce, výklad č. 5497-1 |

Znovu ji uchopil do náručí a přivinul k sobě, a ona si v jeho nikách najednou připadala malá, malá a bezpečná. Všechno bylo pryč a ona začala tát v pocitu nádherného klidu a míru. A jak měkla - drobná a krásná - v jeho náručí, *začala* pro něj být nekonečně žádoucí, všechny tepny mu žhnuly prudkou, a zároveň něžnou touhou, touhou po ní, po její poddajnosti a kráse, jež mu z náručí prostupovala až do krve."

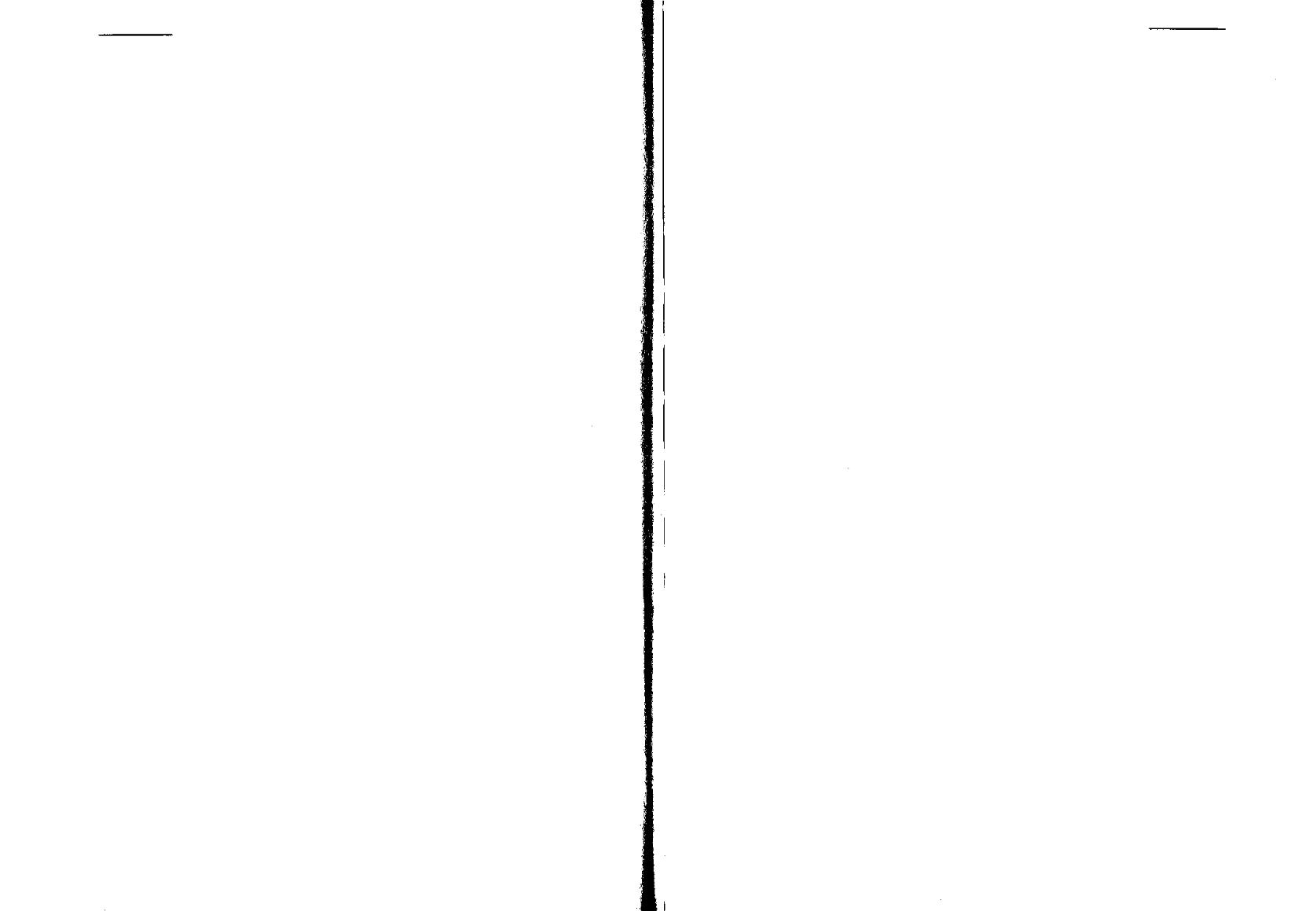
Tato milostná pasáž, kterou D. H. Lawrence napsal v roce 1928, dobře ilustruje to, co Cayce zmiňuje ve svém výkladu č. 386-2: ***„Nebo• myšlenky jsou věcmi!*** *a mají na lidi svůj vliv, ...*

*stejně fyzický, jako bodnutí špendlíku do dlaně."* Čteme-li nějakýtext, podobný tomu Lawrenceovu, rozšíří se nám zornice, srdce nám začne rychleji bít, a dojde také ke stimulaci potních žláz, by• třeba jenom mírné.

Naše myšlenky zaktivizují příslušný „pásek" našich podvědo-mých pamě•ových center. Následné fyzické změny jsou pak zcela

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| reálné. ***Představa nějakého činu, myšlenka na něj,*** | | | | | ***vytváří*** | ***tentýž*** |
| ***fyziologický*** | ***proces,*** | ***jako čin sám.*** | Různé | studie | prokázaly, že | |
| zaobírat se | příliš | myšlenkami na | něco, | **co nám** | **působí** | **stres,** |

může organismus ovlivnit daleko víc, než takovou věc doopravdy



78

prožít. To vlastně zmínil i Ježíš, když ve svém kázání na hoře učil, že záš• a žádostivost se nijak neliší od vraždy a smilstva.

Naše současné vzorce teï našemu zdraví buïto pomáhají, nebo mu brání. **Meditace a obdobné techniky fungují, ale výsledky** **se dostavují jen pomalu.** Ve výkladech se hovoří o tom, že kúplné výměně všeho v našem těle dochází během každých sedmi let. Otázka ovšem zní: **Co bychom tedy měli dělat právě teï,** **právě v tuto chvíli?** Jsou postupy, díky nimž je možné působitna naše stávající návyky hned, daleko dříve, než dojde ke změ-nám, které si vyžadují delší čas.

Jedním ze způsobů, jimiž se existující „magnetofonové pásky" našeho podvědomí projevují, jsou *emoce.* Ve výkladech se uvádí, že emoce vznikají ze spojení mysli a ducha. *Prozíváme* je však

|  |  |
| --- | --- |
| *prostřednictvím fyziologických změn, jež* | *v organismu vyvolávají.* |
| Jen díky fyzickému tělu je tedy možné, | abychom zažívali pocity |

zloby, žárlivosti a extáze - vytržení. **Emoce jsou základní slož-kou našich „psychosomatických vazeb",** tedy mnohovrstevnéhospojení mysli s tělem. V důsledku toho hrají emoce velmi důle-žitou roli také v procesu poznávání, jenž je založen na principu zpětné vazby. Emoce také částečně mohou za to, že jsme připo-utáni k materiálnímu světu: chceme totiž fyzicky prožívat své cítění.

Je zcela nepochybné, že emoce obsahují silnou fyzickou slož-ku. Naše pocity jsou produktem miliónů neurologických a bio-chemických procesů, k nimž v nás dochází.

V Cayceových výkladech se praví, že „Emoce... jsou jako elektronové energie.... (Tyto energie zanechávají) v krvi žár emo-cí ovládaných prostřednictvím center či vláken nervových systé-mů, (a• jsou) pozitivní či negativní povahy." (263-13) Termín „elektronové energie", pohlížíme-li na něj ve světle kvantové mechaniky, popisuje molekuly obíhající v krvi.

Věda potvrzuje, že právě o to tady jde. Dovolte mi jeden příklad. *Neuropeptidy* jsou malé bílkovinné molekuly (elektrono-vé energie), které se nacházejí v celém těle. Jejich činnost se nejvíce soustřeïuje v limbickém systému, té části mozku, jež je spojována s emocemi. Valium a jiné náladu ovlivňující léky

79

působí na těchže místech, těchže limbických lokalizacích. Podob-ně, jako je tomu u valia, i činnost neuropeptidů pomáhá navozo-vat okamžité „rozpoložení mysli", tedy stav, v němž se naše mysl v tu či onu chvíli nachází. Jak se ukazuje, i v ostatních částech těla jsou receptory těchto molekul, takže neuropeptidy ve chvíli, kdy ovlivňují stav našeho vědomí, působí zároveň také na činnost tělesných orgánů.

Představte si například, že se za krásného letního dne prochá-zíte po pláži. Sluníčko praží, vy už jste hezkých pár hodin nemě-li v ústech ani doušek vody a váš organismus se odvodnil, de-hydroval. Dění uvnitř našeho těla - tedy to dění, které je teï středem našeho zájmu - začne v okamžiku, kdy ledviny vyšlou prostřednictvím neuropeptidů varovný signál. Když neuropeptidy dojdou až k mozku, rozšíří se chemická kaskáda molekul do celého těla a díky tomu organismus reaguje jako celek, v součin-nosti všech svých orgánů. Krevní cévy se stahují, ledviny přes-tanou produkovat moč a limbický systém vyšle do vnější kůry vašeho mozku vzkaz, který se ve vašem vědomí projeví myšlen-kou: „Hrome, to mám ale žízeň. Dal bych nevím co za sklenici vody."

Jiným vědeckým oborem, který zkoumá fyziologii našich emo-cí - a to oborem zcela novým - je ***psychoneuroimunologie****.* Vy-slovit jeho jméno dá dost práce, ale základní myšlenka je velmi jednoduchá. Lidská mysl (psycho) prostřednictvím nervového sys-tému (neuro) ovlivňuje chování systému imunitního (imunologie). Ještě před deseti lety by nejlepší američtí imunologové hodnotu takové myšlenky zpochybňovali, nebo• se zdálo, že bílé krvinky dokáží docela dobře pracovat i v laboratoři, v Petriho misce, jsouce tedy od nervového systému dokonale oddělené. Zdálo se zkrátka, že leukocyty jsou takovým „světem samy pro sebe". Teprve výzkum v posledních několika letech přesvědčivě proká-zal, že tomu tak není. Řada pokusů na poli psychoneuroimuno-logie ukázala, že **imunitní funkce jsou ovlivňovány našimi ci-tovými stavy,** našimi emocemi. **Lidé, kteří zažívají smutek, depresi nebo nějaký stres** - a• jsou to studenti medicíny čekajícína zkoušku nebo čerství vdovci - **mají imunitu oslabenou.** Na

80

druhém konci pomyslného spektra jsou zase třeba medici, u nichž byla po shlédnutí filmu o Matce Tereze a její strhující práci zjištěna ve slinách zvýšená produkce protilátek, které chrání or-ganismus proti baktériím a choroboplodným zárodkům.

Vzhledem k tomu, že náš imunitní systém hraje důležitou roli při ochraně těla před infekčními nemocemi a nádory a před vzni-kem autoimunitních chorob a alergií, mohou se naznačené souvis-losti časem ukázat jako mnohem dalekosáhlejší a důsažnější. Každý komunikační systém v těle, jímž se věda až dosud zabý-vala, ovlivňuje imunitní systém - včetně neuropeptidů, o kterých už byla řeč.

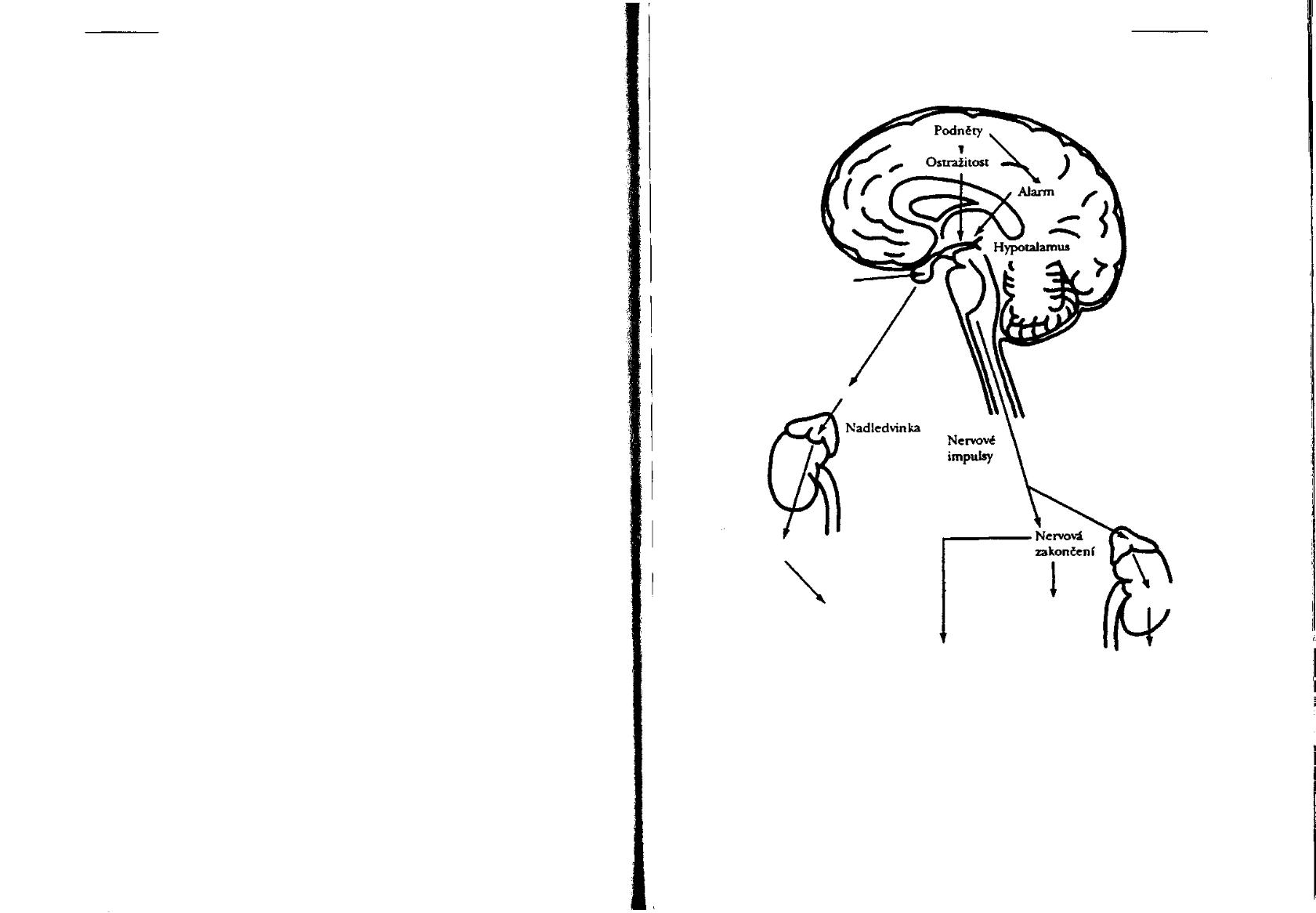
O dvou klasických větvích, či řetězcích, jež přehledně zachy-cují možné odezvy našeho organismu na stresové podněty, se ví, že zastávají důležitou úlohu právě v komunikaci (viz obr. 5-1).

Hans Selye přišel s myšlenkou, že existuje cosi jako *„obecný* *adaptační syndrom"* ("generál adaptation syndrome"). K tomutonázoru ho vedlo zjištění, že u všech živočichů, které zkoumal, **stres vždycky způsoboval tytéž fyziologické změny - zvětšené nadledvinky, zmenšený brzlík a lymfatické tkáně, tvorba vře-dů v gastrointestinálním traktu.** Uvědomiv si, že tyto na prvnípohled patrné změny jsou pouhou špičkou ledovce, dospěl Selye k následujícímu závěru: „Doslova každý orgán a každá chemická složka lidského těla se účastní celkové reakce organismu na stres." Zjistil, že tyto změny začínají signály vysílanými z hypo-talamu, řídícího centra, jež jsme popisovali v kapitole 4. Tyto signály působí na podvěsek mozkový, který pak dále ovlivní celý endokrinní systém, zejména Činnost nadledvinek.

Walter Cannon popsal v roce 1929 jinou zautomatizovanou odezvu těla na stres - již zmíněnou reakci *„útok nebo útěk"* ("fight-or-flight response"). Tato reakce dostala svůj název na základě Cannonova tušení, že našim prapředkům pomáhala vy-rovnat se s environmentálními **stresovými faktory jejich doby**

(se vším, co jim tenkrát v prostředí, ve kterém žili, mohlo půso-bit stres) - například situace, kdy na procházce kolem skály potkali šavlozubého tygra. Takové setkání přivodí zvýšený průtok krve v oblasti sympatického nervového systému, což způsobí vy-

81



**Mozek**

**Hypofyza**

**Sclyův "obecný adaptační syndrom"**

**Hormony**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Cannonova reakce** | |
|  |  | **"fight-or-flight"** |  |
|  |  |  | **Nadled vínka** |
| **Kortizol** |  |  |  |
|  | **Noradrenalin** |  | **Adrenalin** |
|  | **(látka produkovaná** | |
|  |  |
| **Řada dlouhodobých** | **v místě nervových** | |  |
| **účinků na** | **zakončení)** | l |  |

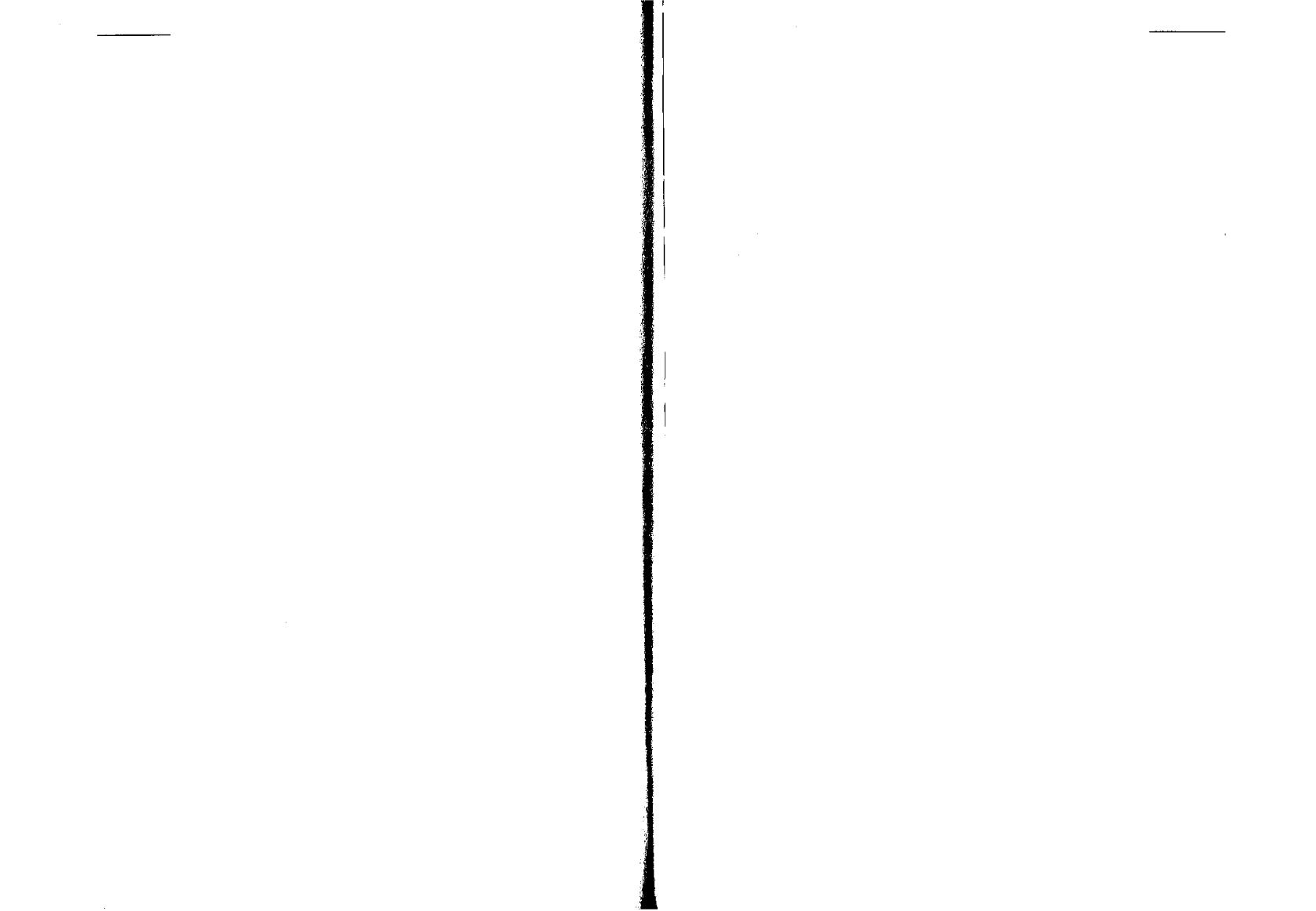
**organismus**

**Srdce bije Tepny se zužují Tepny se zužují rychleji**

**Obrázek 5-1: Působeni všobecného adaptačního syndromu**

**a reakce "útok nebo útěk" (Kgfcí-or/Kgfeí *response)***

**na lidský organismus.**



82

plavení adrenalinu a zúžení krevních cév. To má za následek zvýšení tlaku, zrychlení tepu a dechu, zvýšenou produkci tělesné energie a bohatší zásobování svalů krví (bohatší prokrvení svalů). To všechno zvyšovalo naději na úspěch - a• už by se jeskynní člověk rozhodl s tygrem bojovat, anebo raději vzal nohy na ra-mena. **Ovšem v dnešním světě** - když nás třeba v práci zner-vózní náš šéf - není ona pradávná volba mezi rvačkou a útěkem dost dobře možná, a tak je namísto šéfa bit náš imunitní systém a zároveň s ním pak celý organismus. Vedlo pochopení mecha-nismu, jímž emoce ovlivňují fyzické tělo, k nějakým novým převratným poznatkům? Nikoli. Zatím nejdůležitějším přínosem celého bádání je, že konečně máme k dispozici jednoznačná, pádná a ověřená fakta - přesně toho druhu, jaký má dnešní věda ráda -, jež dokazují propojenost našich myšlenek a emocí s fun-gováním našeho těla. Četné studie teï demonstrují to, co dá obyčejný soudný rozum a co lidé na základě vlastních zkušeností vědí už tisíce let - totiž, že „dobré" emoce pomáhají našemu tělu lépe pracovat, zatímco emoce negativní nás nakonec mohou i zničit. V Cayceových výkladech se vědomí podobných vztahů objevuje velmi často:

***„Vztek působí uvolňování jedu ze žláz. Radost má účinek opačný."*** (281-54)

„Nikdo nemůže nenávidět svého bližního a (zároveň) nemít potíže se žaludkem či játry. Nikdo nemůže žárlit a popouštět uzdu svému hněvu a nemít v nepořádku *zažívání* nebo netrpět poruchami srdce." (4021-1)

*„Lidská myšlenka má formující vliv na emoce. Jedy se shro-mažïují nebo vylučují strachem, neklidem nebo nevraživostí(23-3)*

„Nenávist, zlovůle a žárlivost lidem jen otravují mysl, duši i tělo." (3312-1)

Co to všechno znamená? Hodně se dnes ví o všemožných škodách, které může stres v našem organismu natropit. O stresu se dokonce mluvilo a mluví tolik, že se ho lidé bojí. Máme strach ze strachu a celou záležitost si tak ještě ztěžujeme. Často

83

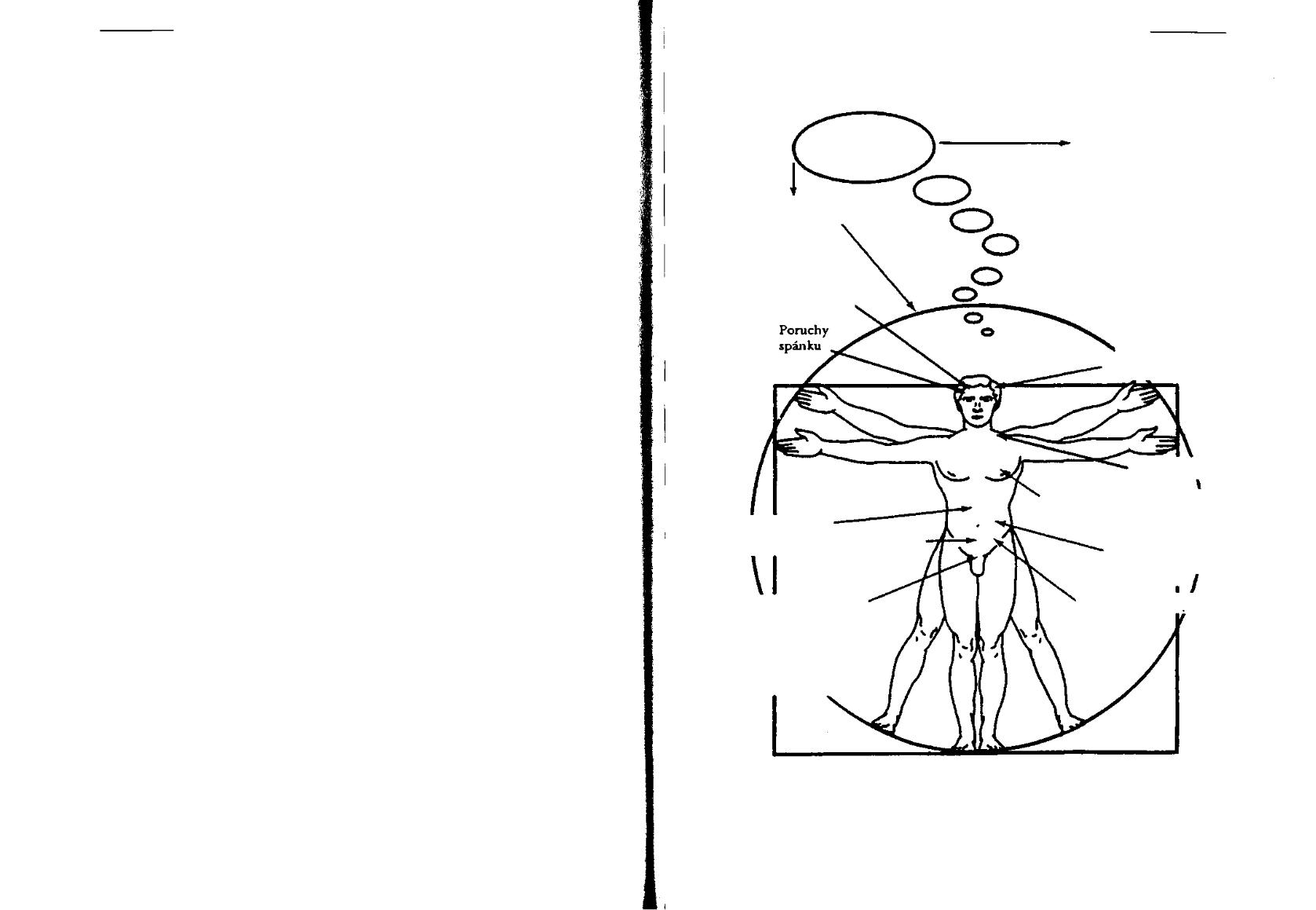
ovšem přehlížíme skutečnost, **že** ***zdrojem stresu není samotná*** ***situace, ale naše reakce na ni,*** ta „magne- tofonová páska",která je ukryta v našem podvědomí a na daný podnět se začne přehrávat. My ale máme možnost volby - můžeme se rozhodno-ut, že příslušnou „pásku" změníme. Potom často lze zvládnout tutéž situaci způsobem, který nebudí strach a na organismus ne-působí jako zátěž.

**Podstatou všeho je stres zvládnout, nikoli vždv se mu vy-hýbat.** Hans Selye zdůrazňoval, že stres může být kořením živo-ta. Různá protivenství představují pro našeho ducha příležitost dostat se dál, urazit další kus cesty. Pokud se nám podaří začít obtížnou situaci vnímat jako výzvu a ne jako ohrožení, bude na ni i naše fyzické tělo reagovat jinak.

Doložme si to na několika příkladech. V časopise Science byla v srpnu 1983 publikována studie, která prokázala, že pocit vlády nad situací (nebo naopak pocit bezmoci) ovlivňuje způsob, jakým organismus na tu kterou situaci fyziologicky reaguje. Experiment byl prováděn na dvou skupinách krys, jež byly vystaveny vždy témuž stresovému faktoru - slabým elektrickým šokům do ocás-ku. Krysy v první skupině byly vedeny k tomu, aby si myslely, že samy mají nějaký vliv na to, kdy elektrická rána přijde, druhá skupina krys byla vystavena stejnému počtu zásahů stejné inten-zity, ale rány přicházely náhodně a zcela nepředvídatelně. Výraz-ně nižší buněčná imunologická reakce se vyskytla pouze u zvířat této druhé pokusné skupiny. Obdobné studie publikované ve Science v letech 1979 a 1982 ukázaly, že u ***„bezmocných a*** ***bezbranných" skupin docházelo také v daleko větší míře k tvor-bě nádorů.***

K podobným výsledkům dospěla ve svých výzkumech také dr. Suzanne Kobassa - ta se soustředila na obchodníky a aktivní právníky. Zjistila, že u těchto lidí, vesměs zažívajících časté stre-sové situace, bývá organismus poškozen méně, pokud jejich přís-tup k životu obsahuje tři následující postoje či pocity: *pocit dů-věry* a odevzdanosti, *pocit* kontroly, tedy *vlastního vlivu na běh dění,* a konečně smysl pro to, *přijímat životní události jako výzvu -* opakem těchto tří postojů je odcizení, bezmoc a apatie. Ti

84



jedinci, kteří ve svém životě zmíněné pozitivní postoje zastávali, byli silnými a „stresuvzdornými" osobnostmi a na jednotlivé stre-sové situace nereagovali snahou o únik, ale zvýšenou osobní aktivitou.

**Negativní účinky stresu dokáže také velmi účinně utlumit láska a podpora ze strany někoho dalšího.** Pojiš•ovací společ-nosti například zjistily, **že** ***muži, které jejich žena ráno, před*** ***odchodem do práce, políbí*** na rozloučenou, mají méně doprav-ních nehod a žijí v průměru o pět let déle. Dva izraelští vědci, kteří studovali skupinu deseti tisíc mužů s rizikovými faktory pro vznik angíny pectoris, došli k podobným závěrům. Relativně nejspolehlivějším psychologickým faktorem pro stanovení největší pravděpodobnosti onemocnění symptomatickou angínou tu byla záporná odpověï na otázku: „Dává Vám Vaše žena nějak najevo svou lásku?"

**Další důkaz o moci a síle lásky** byl získán náhodnou shodouokolností při výzkumné studii prováděné na Ohio State Universi-ty. Skupina vědců se zabývala účinky diety bohaté na tuk a cholesterol na organismus králíků. Vždy po určité době zkoumali tepny pokusných zvířat - zda jeví nějaké známky arteriosklerózy, tedy povlaku, který může u lidí zapříčinit srdeční infarkty a mrtvice. Jednou však vědci ke svému velkému překvapení zjistili, že jedna králičí skupina vykazuje o 60 procent méně arterioskle-rotických změn, než skupiny ostatní. Zpětnou analýzou veškerých experimentálních protokolů nalezli mezi těmito a ostatními králí-ky jednu jedinou odlišnost - **člověk, který se o ně staral, je** **pravidelně vyndával z klecí, mazlil se s nimi, hladil je a mluvil k nim.** Nevěříce tomuto zjištění, zopakovali vědci celýexperiment ještě dvakrát - s týmiž výsledky.

v

Řečeno zcela jednoduše, naše emoce se dělí do dvou širokých kategorií - na lásku a strach. ***„Strach je kořenem většiny nemocí*** ***lidstva..."*** (5459-3), a*„Dokonalá láska vyhání všechen strach"*(lJan 4:18). V každý okamžik svého života máme na výběr, který z obou stavů si zvolit. A naše volba pak ovlivňuje i naše zdraví - a to velmi přímočaře.

**STRACH**

**10 častých onemocnění souvisejících se stresem**

**Svalové stahy**

**Bolesti hlavy**

**Žaludeční vředy**

**Primární dysmennorhea (u žen)**

**Sexuální dysfunkce/ Mužská impotence, předčasná ejakulace Vagín ismus u žen, absence orgasmu**

85

**Reakce autonomního nervového systému *Zvýšený* krevní tlakZrychlený tep Potivost dlaní**

**Sucho v ústech Rozšířené zornice Husí kůže**

**Rychlé, mělké dýchání Žaludeční nevolnost Svalové napětí**

**Vaskulární (cévní)**

**bolesti hlavy**

**Bolesti krku**

**Kardiovaskulární choroby *\***

***-* angína, esenciální hypertenze**

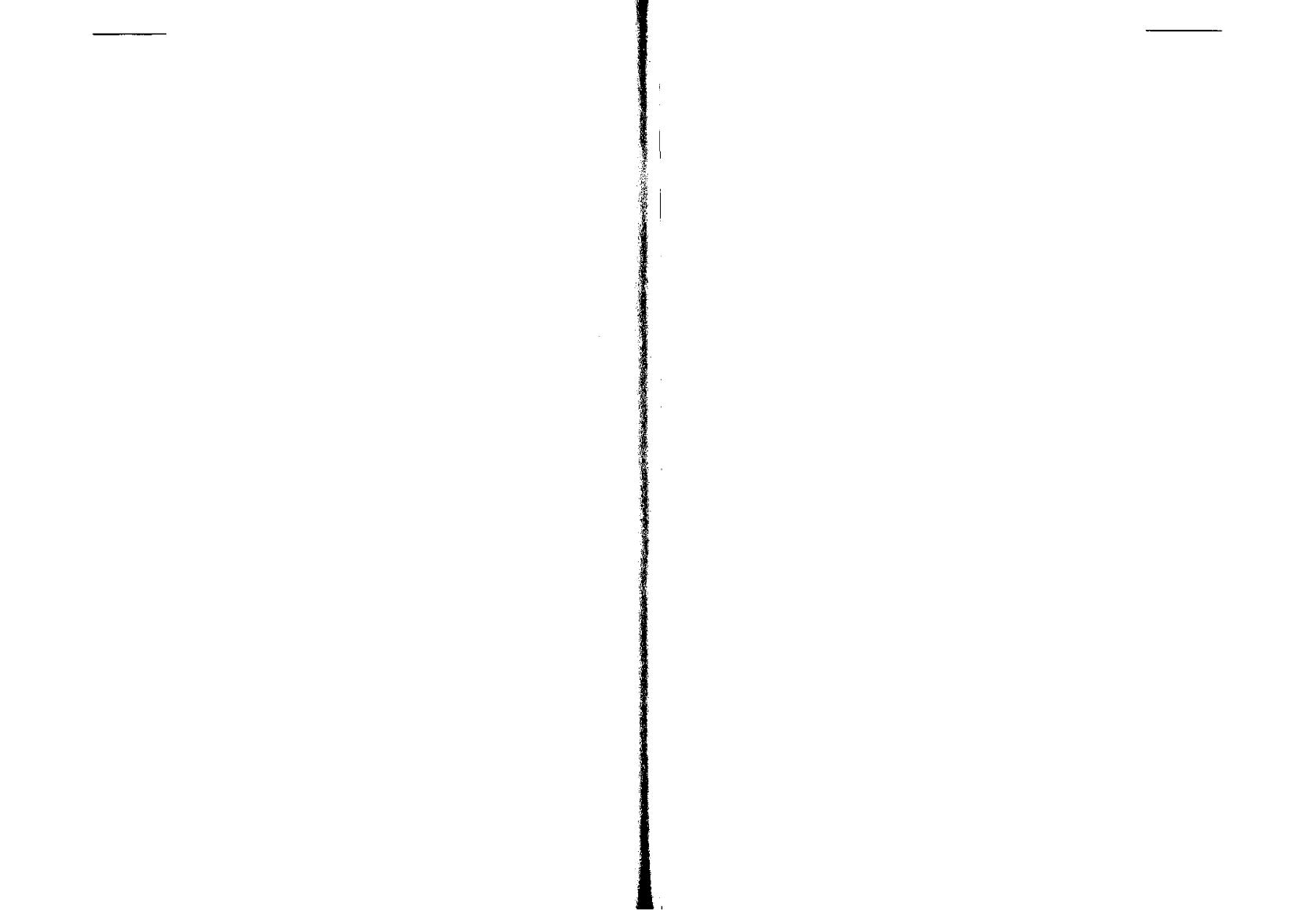
l l

**Podrážděný zažívací trakt /**

**Chronické bolesti dolní části zad**

Prvním krokem - chceme-li s touto možností volby nějak vě-

**Obrázek 5-2: Projevy strachu v těle**



86

domě nakládat - je vědět, v jakém stavu se v tom či onom okamžiku zrovna nacházíme. **Strach** vyvolává v těle obrannou reakci, fyziologicky ji můžeme identifikovat jako reakci stresovou - svaly začínají být napjaté, dýchání povrchní a nepravidelné, ruce jsou studené a vlhce lepkavé, může se nám rozbušit srdce. **Láska** je spojena s opačnou fyziologickou odezvou - dává námpocit otevřenosti, uvolnění, klidu a odevzdání.

**Zásadní krok směrem ke zdraví, to je pro každého z nás vědomý příklon k fyziologii lásky,** poznání, jakými pocity seprojevuje uvnitř našeho těla. Někdy se stává, že jsme žili tak dlouho v napětí, až se napětí stalo naším „normálním" stavem. Je možné prožít celý den s pevně sevřenými pěstmi a za•atými zuby a neuvědomit si to až do chvíle, než pocítíme tlak v hlavě nebo bolení v zádech. Obrázek 5-2 ilustruje některé z fyziologických změn, které dokáže vyvolat strach, a uvádí deset nejběžnějších příznaků, které s ním mají nějakou souvislost.

**Udělejte si teï chvilku času,** zavřete oči, zklidněte se a za-čněte si uvědomovat své tělo. Zkontrolujte si napětí čelistních svalů: pomalu otevřete a zase zavřete ústa. Párkrát zatočte hlavou - jsou svaly na krku a v ramenou uvolněné, anebo ztuhlé a bo-lavé? Položte si otázku: „Kde cítím napětí?", a potom prozkou-mejte celý zbytek svého těla. Kdykoli zjistíte nějaké napjaté místo, mírně v něm zvyšte stávající pnutí, pokuste se ještě trochu zatnout dotyčný sval, abyste jej lépe pocítili. Teï se soustřeïte na svá ústa - jsou suchá? Uvědomujte si své dýchání - dýcháte pomalu a zhluboka? Zkontrolujte teplotu svých rukou - jsou stu-dené? Máte zapocené dlaně? Cítíte se klidní a uvolnění? Úzkost se u každého z nás projevuje jinak. Poznejte, jak působí právě na vás, dosáhněte stádia, kdy jste schopni rozpoznat její signály.

Když si uvědomíte nějaké napětí, dopřejte si chvilku času a zkuste si představit, **zkuste jakoby „vidět před očima", jak** **napětí povoluje, jak se rozpouští a odplývá;** odborně se tomuříká *„vizualizace". „Klid, rozjímám, půl minuty anebo minutu,*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *přinese* | *sílu -* | *tělo* | *bude fyzicky* | *spatřovat to proudění, kterým* |
| *nabude* | *klidu,* | *a• za* | *chůze, vstoje* | *či v odpočinku."* (311-4) |

Jinou jednoduchou a účinnou metodou k uvolnění nahromadě-

87

něho napětí je **hluboké břišní dýchání,** do nějž se zapojí i vaše bránice. To pomůže autonomnímu nervovému systému navodit uvolněnější a klidnější odpočinkový stav. V Cayceových výkla-dech se doporučuje dýchat levou nosní dírkou pro dosažení těles-né relaxace a **pravou dírkou** pro získání síly. Po každém vdechu zhluboka vydechněte ústy.

Sotva se asi najdou lidé, kteří v sobě ani po zevrubném zko-umání žádný strach ani úzkost nenaleznou. Jak jsme ale již řekli, každý strach působí zcela reálně na naše fyzické tělo, a je s ním tedy potřeba něco udělat. **Pomoci by měl třeba následující postup.**

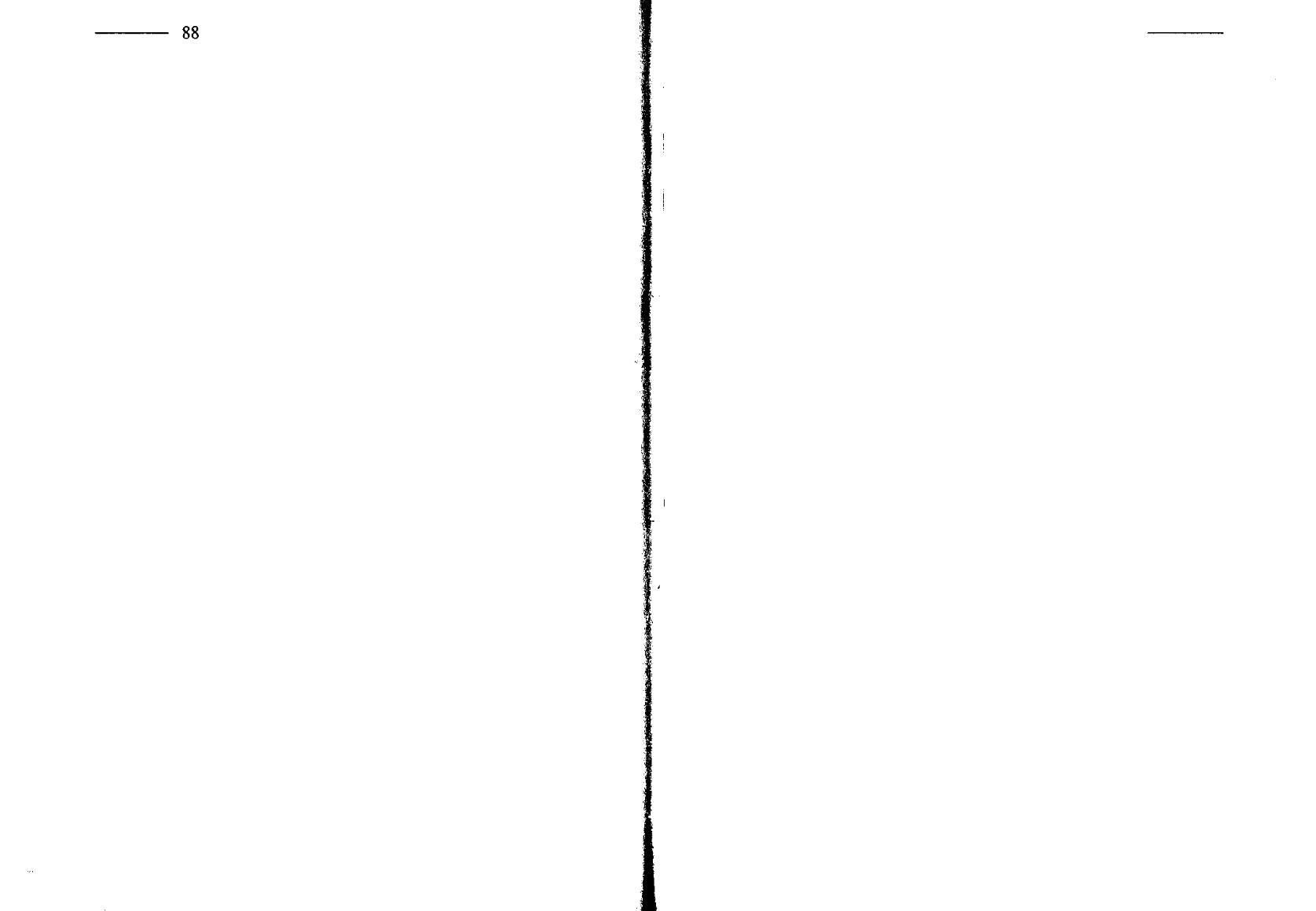
*Nejdříve ze všeho si svůj strach uvědomte.* K tomu je zapotřebípřiznat si své pocity a rozhodnout se jim čelit, získat nad nimi vrch. *Nejlépe se strachu a stresu zbavíme přímou konfrontací.*

Snažíme-li se neustále uhýbat a zavírat oči před jejich existencí, jen je posílíme, jen tím přiživíme pocit bezmocnosti, pocit, že nevíme jak dál - a časem za to můžeme skutečně tvrdě zaplatit svým zdravím.

*Dalším krokem je nalézt zdroj svého strachu.* Co vlastně vyvo-lává onen negativní fyziologický stav ve vašem těle? Často je to důsledek toho, že někdo nebo něco - obrazně řečeno - neustále mačká knoflík spouštějící na pomyslném přehrávači ve vašem sympatickém nervovém systému magnetofonovou pásku s nápi-sem „strach". Nejčastěji má tento stimul podobu nějakého vztahu nebo interakce - nikdy se nevyskytuje jen tak, ve vzduchopráz-dnu.

*Třetí krok následuje,* když už jste schopni zdroj svého strachunalézt: soustřeïte se právě na tento aspekt svého života. Někdy to lze udělat přímo, jindy k tomu potřebujete prostřednictví mod-litby a vizualizace. Existuje jedna **velmi užitečná technika,** jeden postup, který je možné uplatňovat před koncem meditace či modlitby - jeho účelem je pomoci vám vyrovnat se s obtížnými a problematickými vztahy ve vašem životě.

**První půl minutu** věnujte odpuštění sobě samým - za vše-chno to, čím jste se třeba na vzniku nepříjemné situace podíleli. **V následující půlminutě** se obracejte k Bohu a proste ho, abyvám odpustil vaše minulé i současné postoje vůči člověku, který



s vaším neklidem nějak souvisí, o něhož jde. V **dalších třiceti** **vteřinách** se soustřeïte na to, abyste vy sami dotyčnému člověkuodpustili všechno, čím ublížil on vám. **A v poslední půlminutě** se za tohoto člověka modlete a žehnejte mu. Tento postup **prak-tikujte 28 dní** a všímejte si, zda váš vztah vůči oné osobě do-znal nějaké změny.

Pokud by snad nastala situace, že byste ani přes upřímné a usilovné hledání nedokázali příčinu té které nepříznivé emoce identifikovat, měli byste se pokusit nějak ji překonat, přemoci,

|  |  |
| --- | --- |
| nechat ji za sebou. *Klíčovým momentem je tu poznání,* | *uvědomění* |
| *si, ze každá myšlenka je vlastně modlitbou:* ***k čemu*** | ***se modlíte*** |

*vy?* Pokud jsou vaše myšlenky neustále nabity negativními emo-cemi, zvolte si změnu, rozhodněte se pro ni. Není to sice snadné, ale dá se to zvládnout.

**Jedním způsobem, jak toho docílit, je,** podle Cayceovýchvýkladů, **obrátit se tváří ke světlu a všechny stíny nechat za** **sebou.** Jako dobrá ilustrace může v tomto ohledu posloužit pří-běh, který se vypráví o Alexandru Velikém a sahá až do doby, kdy tento vladař byl ještě chlapcem. Tenkrát přivedli na dvůr jeho otce nádherného, vznešeného, a zcela nezkrotného hřebce. Nejlepší znalci koní v zemi se snažili silné zvíře projet, ale všichni se z koňského hřbetu záhy ocitli zpátky na zemi. Ale-xandr, který byl už tenkrát dobrým pozorovatelem, si všiml, že kůň má strach ze svého vlastního stínu. Požádal otce, zda by se i on směl pokusit o projíždku, a když dostal - poněkud váhavé - svolení, přistoupil k hřebci a otočil mu hlavu směrem ke slunci. Zpět ke královskému veličenstvu už dojel na hřbetě svého, pro nás dnes již legendárního Bukefala. A stejně tomu může být i s námi: dokážeme-li se soustředit na světlo, jež pro nás představuje Ježíš Kristus, pak všechny stíny, které v nás ještě teï vzbuzují strach, rázem zmizí z našeho dohledu a ztratí nad námi veškerou moc.

Dovolte mi, abych se teï s vámi podělil o **několik metod,** které nám k dosažení takového cíle mohou pomoci. **Ta první** se nazývá ***„výměna myšlenek''''.*** Je to velmi jednoduchý nástroj, jehož prostřednictvím můžeme odložit myšlenky, bránící našemu zdraví, a nahradit je myšlenkami jinými, lepšími a čistšími. Aby-

89

chom jej však mohli využít, musíme nejprve dokonale porozumět stylu a mechanismu svého vlastního negativního uvažování. Snaž-te se získat odstup od vlastních reakcí na jednotlivé situace, učte se **pozorovat sami sebe z nadhledu.** Během této počáteční fáze své myšlenky nijak necenzurujte, nijak se jim nebraňte, jen je prostě sledujte. Jeden celý týden věnujte tomu, že si povedete záznamy a **vypracujete si jakýsi seznam „pastí",** do nichž ne-jčastěji upadáte. Podle něj si pak **vypracujte několik rychlých** **odpovědí** - samozřejmě tak, aby vyhovovaly vašim konkrétnímosobním potřebám -, odpovědí, jimiž můžete v případě potřeby nahradit své negativní či jalové myšlenky.

Uveïme si několik příkladů:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| • | Jsem hodný a dobrý a šířím kolem sebe lásku. | |
| • | Jsem Božím | dítětem. |
| • | Uvolni se. S | touhle situací si poradím. |

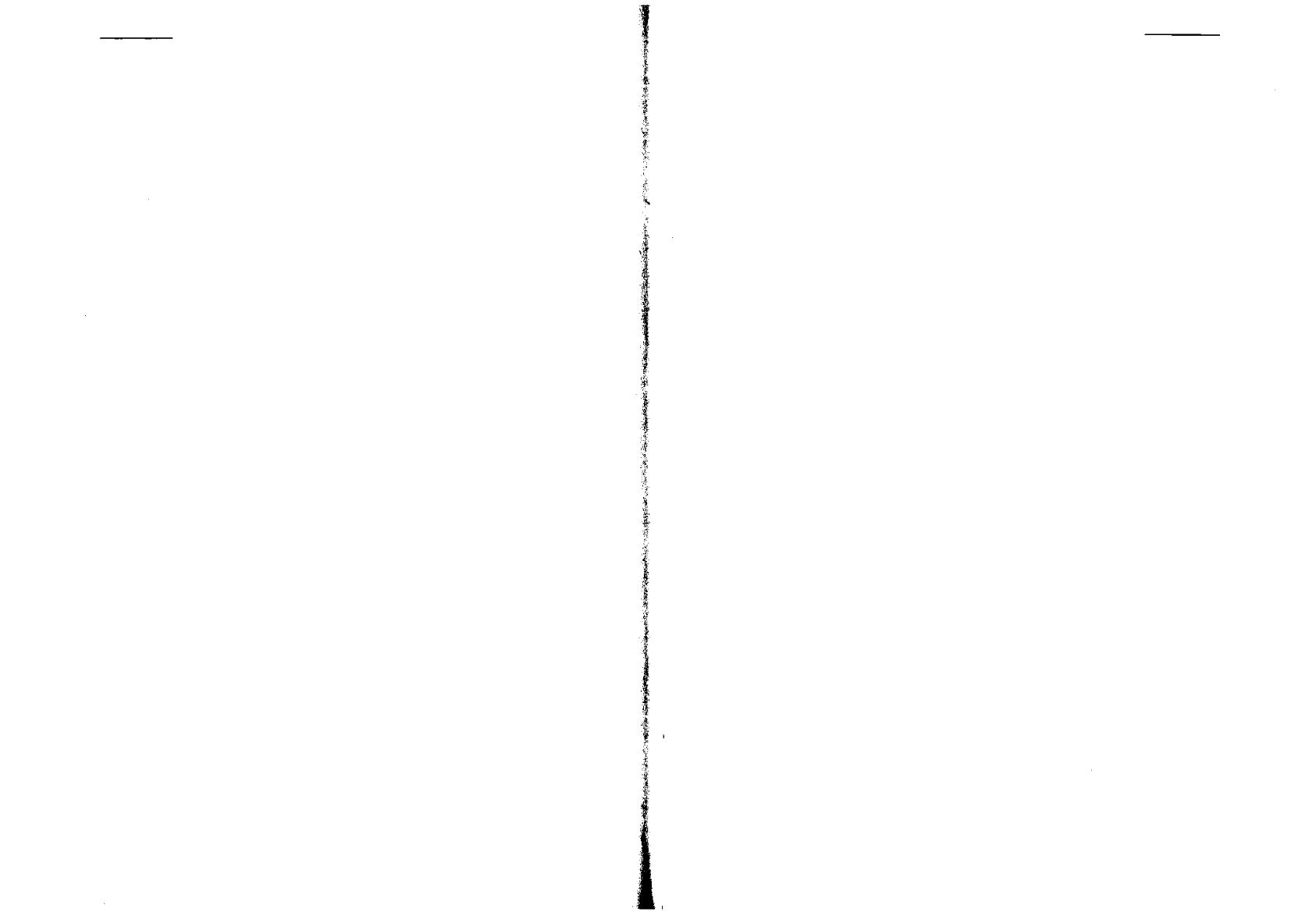
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| • S tímhle se vyrovnám. | | |  |
| ***Jakmile pocítíte, že se*** | | ***vaše myšlenky začínají ubírat*** | ***negativ-*** |
| ***ním směrem,*** | ***rozhodněte*** | ***se nahradit špatnou myšlenku*** | ***myšlen-*** |
| ***kou pozitivní.*** | Špatným myšlenkám nedávejte žádnou sílu, | | neživte |

je svou energií. Pokud ošklivá myšlenka přesto odolává, pokuste se ji vyvrátit nějakou cílenou a ráznou proklamací - tvrdým a jednoznačným prohlášením zaměřeným na všechno negativní. Tady jsou další příklady:

* Už žádná další bezmoc.
* Konec s tímhle bezcenným myšlenkovým smetím.
* Dost bylo špatného.

Po každém takovémto ostrém výpadu však vzápětí použijte nějakou z vybraných pozitivně laděných myšlenek, abyste jejím prostřednictvím stvrdili své odhodlání a svou způsobilost.

Tato metoda využívá vzácného daru, který jsme my lidé dosta-li do vínku **- daru svobodné vůle, možnosti vybrat si to, na co** **si přejete, aby se vaše mysl upnula.** Věhlasný psycholog Wil-liam James prošel v raném stádiu svého života velice krutou a dlouhotrvající depresí. Ve svých vzpomínkách popisuje, jak si



90

právě v té době uvědomil, že se vždycky může naprosto svobod-ně, jen podle svého uvážení, rozhodnout, jakou myšlenku si zvolí a jakou naopak zapudí, zavrhne. Rozhodl se tenkrát zbavit se svého negativního myšlení a v dalším životě se mu podařilo udělat mnoho pozoruhodných věcí.

Jinou technikou je takzvaná **vizualizace.** Pracuje s představou, že volbou mezi různými myšlenkami přímo ovlivňujeme fungová-ní svého těla. Vizualizace se dá využít k „osedlání", „zapražení" našich myšlenek tak, aby nám pomohly na naší cestě k dobrému, na cestě k uzdravení.

Naše **denní představivost, nebo, chcete-li, denní snění, na** **nás působí daleko víc, než si uvědomujeme.** Když napříkladpřemýšlíte o téměř nehybné dopravní zácpě, do níž se každý den navečer dostáváte se svým autem, podvědomě zatnete čelistní svaly a svaly na šíji. Když v myšlenkách přeskočíte na svou manželku, která pro vás chystá vaše oblíbené jídlo, napjaté svaly se rázem uvolní. Atleti tohoto principu tvůrčím způsobem využí-vají v přípravě na závody: soutěž si v duchu představují stále znovu a znovu, často už dlouho předtím, než se opravdu uskuteční.

Vizualizace využívá podobného mechanismu jako „zaměňování myšlenek", ale namísto se slovním vyjádřením pracuje s obrazo-vou představou. Než abychom se dopředu strachovali a předsta-vovali si jen to nejhorší, **měli bychom své tělo naopak v duchu** **„vidět" ve světle jeho nejlepších možností -** neboli, jak sepraví v Cayceových výkladech, vidět ho „fungovat takovým způ-sobem, jenž vede ke kýženému výsledku" (1048-3).

Jak výklady, tak současné literární prameny uvádějí některé metody, které nám pomohou dobrat se výsledku, jaký od vizua-lizace očekáváme. **Především:** obrazy, které si představujeme, by měly vycházet z nás samých; zároveň by však měly být založeny na tom, co jsme schopni dozvědět se o anatomii a fyziologii těch částí těla, na něž chceme působit. Naše představy by **dále měly** **být** maximálně celistvé, pevné a stálé. (Nezapomínejte, že každámyšlenka je vlastně modlitbou.) **A konečně za třetí** - vizualizace by pokaždé měla být dovedena do konce; měla by vždycky kon-čit tím, že před sebou „uvidíme" dosažený cíl.

91

**Jiná metoda** *je zase založena na poznání, že své pocity mů-žeme ovlivnit prostřednictvím obličejových svalů.* Paul Ekmanuskutečnil několik znamenitých výzkumů, v nichž demonstroval skutečnost, že **fyziologické změny odpovídající stresu a depre-si, anebo naopak spokojenosti a uvolnění, můžeme navodit působením na osm svalů v naší tváři.** Naše vnitřní fyziologieodrazí jako zrcadlo výraz našeho obličeje, a my tedy doslova prožíváme přesně to, co záměrně vyjádříme svou tváří. Zračí-li se ve vašem obličeji smutek, pocítíte jej i ve svém nitru. Dokážete-li se navzdory vnitřnímu smutku a sklíčenosti usmát, pomůže vám to ony nepříjemné pocity odstranit a vrátit se do radostněj-šího rozpoložení.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Podobně prospěšný je pro*** | | | ***naše tělo*** | | ***také*** | **humor:** | zcela bez |
| ohledu na to, jakou máme zrovna náladu. | | | | | |  |  |
| „Pamatujte, | že | upřímný | smích, | ba | rozveselení | | se až ... |
| k rozpustilosti, | tělu | prospívá, | (po | stránce) | | fyzické i | mentální, |

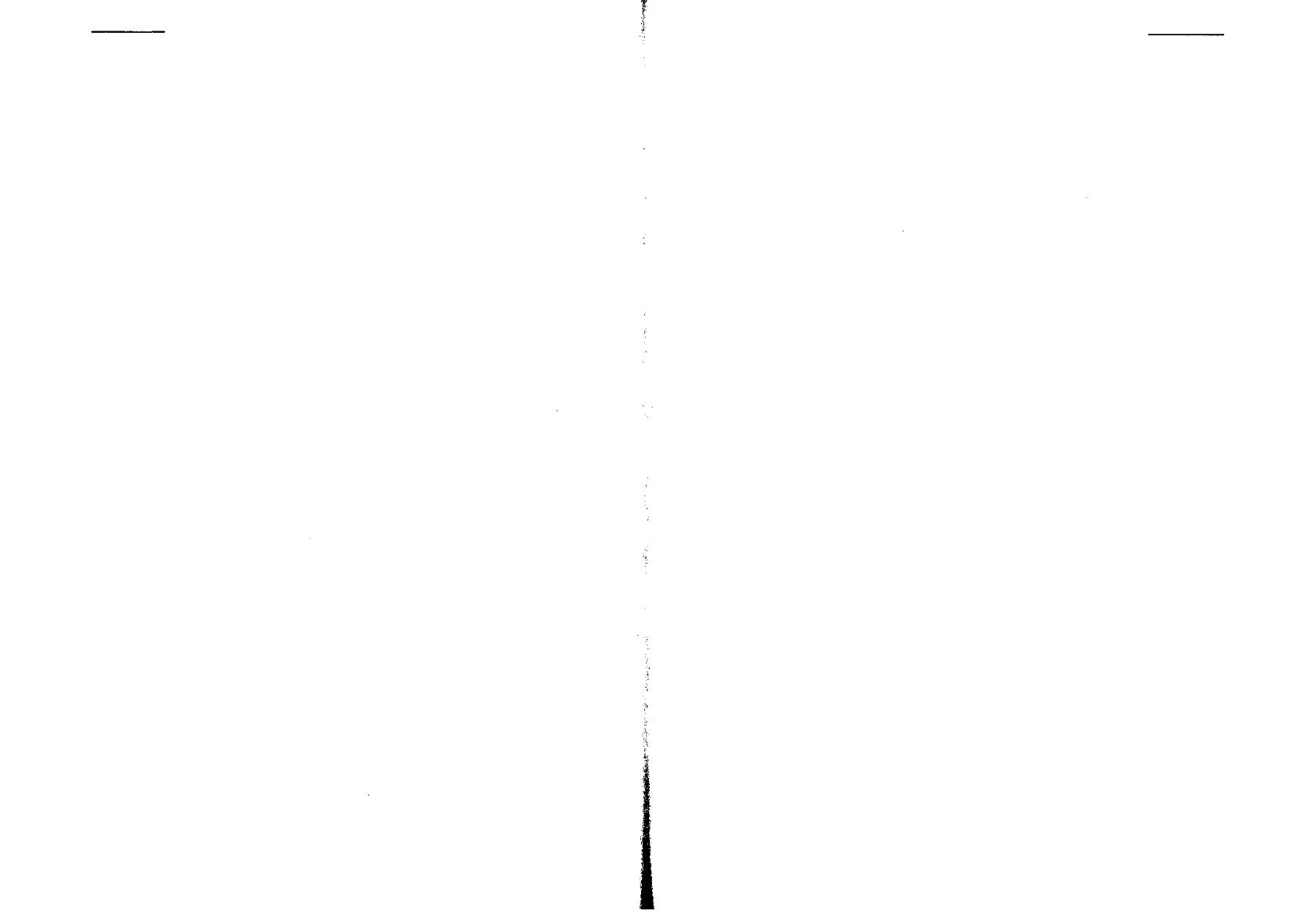
dává mu příležitost k většímu duševnímu a duchovnímu prozře-ní." (2647-1)

**Lidem okolo sebe můžeme pomoci také tím, že do jejich života vneseme radost a humor.** Cayceovy výklady nás dokon-ce pobízejí k tomu, abychom si v tomto směru stanovili konkrét-ní cíl - každý den obohatit život alespoň tří lidí smíchem.

Jedním z míst, odkud jsou „magnetofonové pásky" našich ob-vyklých reakcí nejen dobře viditelné, ale také snadno dostupné - například pro různé terapie -, jsou **naše svalv.** Mnoho lidí přišlo například s myšlenkou, že v odpověï na emocionální nebo fyzic-ké ohrožení se svaly zatnou a vytvoří tak jakýsi ochranný krunýř celého organismu. Kolik takových názorů, **tolik různých metod,** **které působí přímo na uvolnění tohoto nahromaděného napětí** a zároveň pomáhají přetvářet zavedené mentální návyky (vzorce). Patří sem třeba ***rolfing, bioenergetické působení, Alexandrova*** ***technika či metoda Feldenkraísova. I obyčejná masáž*** můžesvým účinkem na stažená a napjatá místa v různých částech těla napomáhat příznivému vývoji, „ozdravení" našich emocí. Jsou to vesměs místa, která jsou hodná pozornosti a bezprostřední péče.

Jinou metodou, která vznikla ve snaze lépe dosáhnout přízni-

92



vého stavu uvolnění, je tzv. **..progresivní svalová relaxace".** Vy-vinul ji ve třicátých letech Edmund Jacobson a podstatou této techniky je **postupné zatínání svalů - jedna svalová skupina** **po druhé - a jejich následné uvolňování.** V progresivní svalovérelaxaci tak získáváme nejen účinný nástroj k dosažení tělesného uvolnění, ale také efektivní pomůcku, díky níž se naučíme lépe vnímat projevy svalového napětí v různých částech svého těla.

Svalovou relaxaci - ovšem ozdobenou navíc využitím nejmo-dernější techniky - nabízí i **metoda zvaná ..EMG biofeedback".**

Rovněž meditace, podrobně popsaná v poslední kapitole této knihy, navozuje tentýž stav uvolnění, je-li použita správně. Exis-tuje dokonce jedna studie, provedená u skupiny starších lidí - dle jejích závěrů zlepšuje progresivní svalová relaxace funkci imunit-ních buněk, které údajně chrání organismus proti rakovině.

**Všem zmiňovaným metodám je společné jedno - totiž, že se snaží navodit stav relaxace, uvolnění.** Toto uvolnění podporujev našem těle takové fyziologické pochody, které jsou spojeny spíše s vědomím lásky a pokoje, nežli s neklidem a strachem, a stav **relaxace tak pomáhá úzdravným procesům, které v orga-nismu probíhají.** Podobný vliv má prakticky všechno, co něja-kým způsobem vyrovnává náš životní styl. Cayceovy výklady *obsahují doporučení, abychom neváhali vyhradit si čas na odpo-činek a na hru, abychom se dokázali radovat ze života.* Je důle-žité občas vyjít za práh vlastního domu, trávit své chvíle na slunci. Výklady rovněž radí, aby všichni - s výjimkou lidí vážně nemocných - pěstovali **přiměřená tělesná cvičení.** Cayce hodně mluvil také o potřebě *přistupovat k životu tvořivě, brát jej do* *vlastních rukou.* Každá z Cayceových rad nám pomůže k tomu,abychom ve svém těle dokázali vytvářet a udržovat fyziologické pochody spojené s myšlenkou lásky a milosti. A každá z oněch rad nám zároveň pomůže lépe žít a nakládat s „magnetofono-vými pásky", které má každý z nás v sobě, pomůže nám pozvol-na a neustále je měnit: prostřednictvím meditace, trvalým směřo-váním k našim ideálům.

93

**Kapitola 6**

**Péče o vitální okruhy: Úloha páteře**

*„Osteopatie je jednou z velkých revolučních myšlenek, které září jako světlo na běh dějin a vyznačují místa rozhodujícího obratu. Mezi další hvězdné myšlenky, s nimiž je srovnatelná, patří princip evoluce a přirozeného výběru, kvantová teorie a teorie relativity. A také vliv osteopatie... bude nakonec podobným způsobem převratný."*

I. M. Korr, Ph.D.

*„Žádná jiná forma mechanoterapie nemá tak blízko k souladu s kroky samotné přírody, jako správně provedený osteopatický zá-krok. "*

Edgar Cayce, výklad č. 1158-31

Bývá velmi vzácné najít někoho, jako je dr. Korr - tedy ně-koho, kdo mluví o osteopatii stejně nadšenými slovy jako Cayce-ovy výklady, a zároveň svou chválu dokáže zdůvodnit. Dr. Korr strávil převážnou část svého profesionálního života zkoumáním toho, proč vlastně osteopatie funguje. Jak je výmluvně vidět z úvodního citátu, přesvědčil se o její hodnotě. **I Cayce byl samo-zřejmě o hodnotě osteopatie přesvědčen:** osteopatickou léčbudoporučil v šesti tisících výkladech na téma nemoci a zdraví - jsou to zhruba dvě třetiny všech výkladů, které kdy učinil. Když se ho nějaký pacient zeptal, jakou terapií by mohl osteopatické úpravy nahradit, dostalo se mu odpovědi: „Pokud už nějaká (ta-ková terapie) byla objevena, je pro nás ještě nedostupná." (1842-3) Výklad pak dále poskytl vysvětlení a zdůvodnění doporučova-ných zákroků, zdůvodnění, které odpovídá i dosavadním výsled-kům vědeckého výzkumu.

Jádrem tohoto terapeutického přístupu je nervový systém - oněch 10 miliard *neuronů,* které působí jako komunikační sí• koordinující veškerou činnost celého těla. Každá z těchto 10

94

miliard nervových buněk přijímá a vysílá informace, vyměňuje si podněty s desetitisíci buněk dalších. Navíc je ještě každý neuron obklopen v průměru deseti jinými, podpůrnými buňkami, kterým se říká neuroglie - výzkumy ukazují, že neuroglie jsou velmi důl-ežité nejen pro správné fungování, ale vůbec pro přežití neuronů.

Základem pro to, aby byl nervový systém zdravý a pracoval, jak má, je rovnováha mezi jeho jednotlivými částmi. **Pokud je** **systém v nepořádku, impulsy, které v důsledku toho vysílá k tělesným orgánům, mohou způsobit chaos namísto řádu, dis-harmonii místo koordinace. Cayceovy výklady naznačují, že původ mnoha nemocí souvisí právě s takovouto situací.**

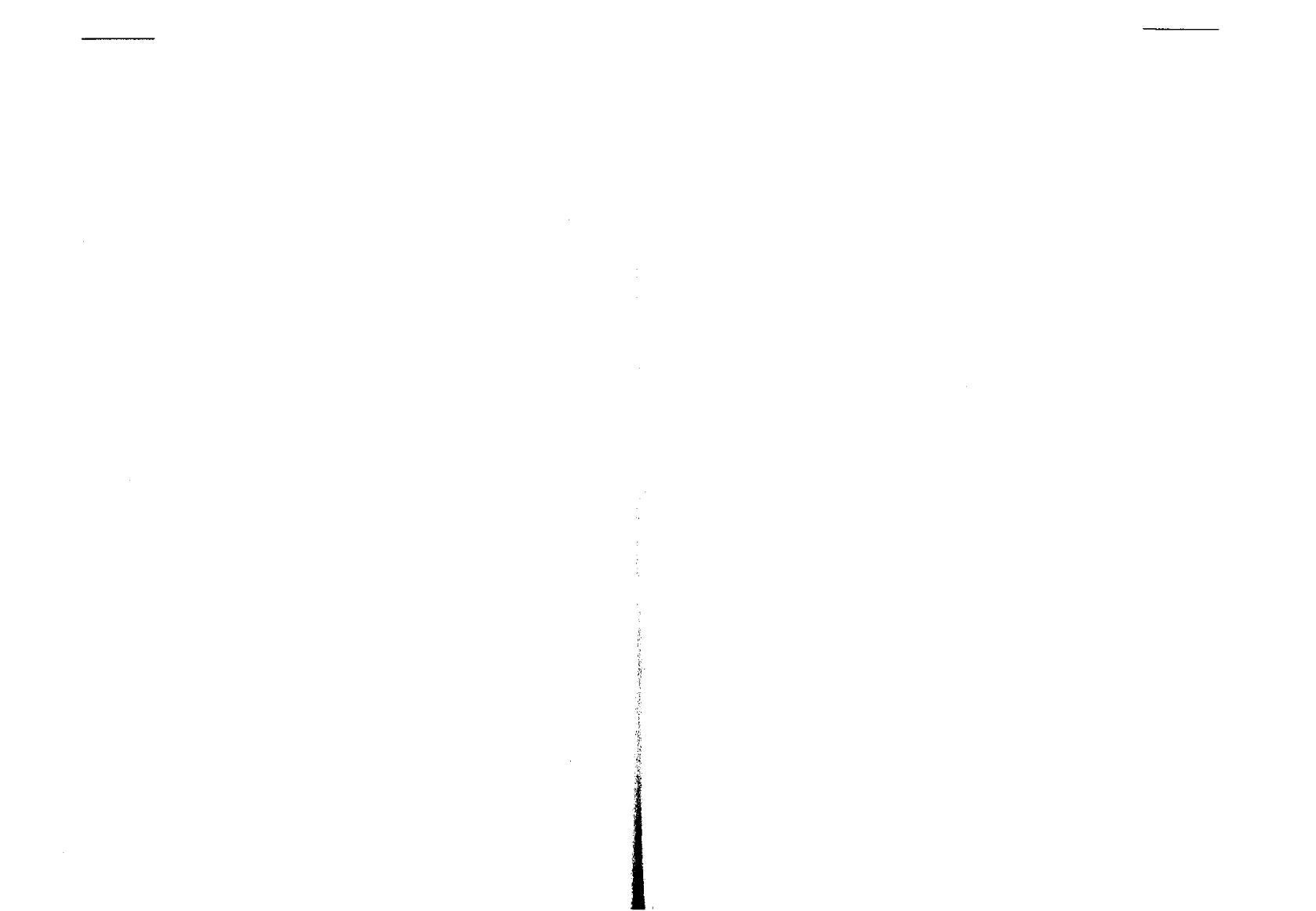
S výklady jsou v tomto ohledu zajedno také výsledky různých pokusů, z nichž je zřejmé, že neurony, které vedou do jednotli-vých orgánů těla, mají na tyto orgány zjevný a prokazatelný vliv. Nervový vstup slouží k modulování aktivity každého orgánu - způsobuje zrychlování nebo zpomalování jejího tempa. Toho vy-užívá i medicína. Pomocí léků například blokuje signály přichá-zející z nervového systému k srdci, a zpomaluje nebo naopak zrychluje tak jeho tep. Podobně chirurgové někdy přetínají vagus, bloudivý nerv, chtějí-li snížit množství kyselin produkovaných žaludkem.

**Kromě přímé inervace jednotlivých orgánů** ovšem nervyhrají i další roli, která je pro fungování orgánů zcela zásadní - **regulují jejich prokrvování.** Každá tepna či žíla je jakoby zaba-lena v nervových vláknech, které mohou měnit průměr cévy a ovlivňovat tak množství protékající krve. ***Zásobování krví, prokr-vování, je pro zdraví každé části těla naprosto klíčové.*** Všeobec-

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ně | platí, že čím lepší prokrvení, tím rychlejší uzdravování a tím | | | | |
| menší | | nebezpečí, že dojde k | nějakým komplikacím. | |  |
|  | Navíc, kromě toho, že slouží jako komunikační sí• mezi orgá- | | | | |
| ny | a krevním řečištěm, hraje | | nervový systém | ještě další | a opět |
| zcela | | fundamentální úlohu. | Nervy totiž **plní** | **trofickou,** | neboli |

vyživovací **funkci** ve tkáních, které inervují. Jsou nezbytné pro růst, vývoj, samoregulaci a vůbec přežití buněk, s nimiž přichá-zejí do kontaktu. Ukázalo se například, že právě neurony mají v

95



těle zásadní vliv pň rozhodování o tom, v jaký typ tkáně se vznikající skupiny buněk vyvinou.

**Díky všem těmto schopnostem mají samozřejmě nervy zce-la mimořádný význam pro průběh ozdravných procesů.** *Expe-rimenty,* které v polovině dvacátého století prováděl ruský vědecAlexander Speransky, ukázaly, že přetnutí nervového spojení s různými tkáněmi vede k velkým odlišnostem v povaze lokálních zánětlivých reakcí. Při jednom pokusu například vstříkl do výstel-ky žaludku pokusného zvířete horký dehet. Za „normálních" okolností obvykle dochází k velké reakci, která se tvarem podobá květáku. Když však byl přetnut vagus, nerv bloudivý, zformovala se ve tkáni pouze malá bulka. V jiném svém pokusu Speransky vstříkl do bříška zvířete zárodky tuberkulózy a nemoc se rychle rozšířila do zbytku těla. Udělal-li totéž u zvířete, kterému předtím pře•al abdominální nervové spojení, došlo jen k velmi malému tuberkulárnímu rozsevu, zejména do plic.

Speransky dospěl k přesvědčení, že nervový systém hraje dů-ležitou roli v reakci organismu na infekci. Během 2. světové války léčil ruské vojáky nemocné zápalem plic *Novocainovými* *injekcemi,* které vpichoval do míst podél páteře, aby změnil exis-tující nervové reflexy. Ne všichni nemocní přežili, ale počet uzdravených byl v poměru srovnatelný s výsledky v americké armádě, jejíž lékaři už měli k dispozici nový zázrak - penicilín a sulfonamidy.

Ačkoli věda Speranského práci zcela zjevně přehlíží, výzkum-níci v jiných zemích prováděli řadu jiných studií a dospěli k podobně úžasným výsledkům. Uveïme si příklad, který se týká *astmatu.* Jde o celý komplex příznaků, kdy se stáhnou drobnévzduchové trubičky v plicích a průchod vzduchu je potom velmi obtížný - navenek se to projevuje charakteristickým šípáním a dusností. Studie ukázaly, že přetne-li se nervové spojení s jednou plící, dojde v této plíci k ústupu obtíží, zatímco druhá plíce, s neporušeným nervovým spojením, dál namáhavě lapá po dechu.

Podobný případ se týká jevu, kterému se říká *„plicní šok" -* dochází k němu po poranění mozku a spočívá v tom, že se plíce jakoby zalijí, naplní tekutinou. Při ošetřování obětí vietnamské

96

války si však lékaři všimli, že tekutina se v plicích nikdy neshro-mažïuje, pokud je poranění mozku spojeno také s poraněním páteře. Jinými slovy - pokud bylo nervové spojení mezi mozkem a plícemi poškozeno, k „plicnímu šoku" nedocházelo.

Chirurgové a anesteziologové někdy docilují podobného efektu tím, že *zablokují činnost části sympatického nervového systému.*

Studie o používání těchto metod prokázaly rychlejší hojení ran a příznivý vliv na takové příznaky, jako jsou edémy, kopřivka, zarudlost a svěděni. Studie prováděné u pacientů s artrózou zase dokládají ústup bolesti a zvýšenou pohyblivost kloubů. U dětí s obrnou došlo po přerušení kontaktu se sympatickým nervovým systémem k obnově růstu kostí na postižené straně těla. Ukázalo se, že sympatický nervový systém ovlivňuje dokonce i naše smyslové orgány, nebo• zvýšená stimulace tohoto systému může způsobit bezděčné vysílání signálů po příslušných nervech, takže mozek pak dostává zkomolené, zmatené a chaotické informace.

Nervy přenášejí sílu. Ovlivňují strukturu, fungování i chemic-kou rovnováhu tělesných buněk. **Je možné, abychom na tento** **mocný řídící systém svého organismu dokázali nějak záměrně a promyšleně působit?** Podle Cayceových výkladů se **zdá, že odpovědí na takovou otázku je správně prováděná osteopatic-ká manipulace.**

Není to myšlenka nová. Hippocrates zanechal ve svých zázna-mech velmi podrobná doporučení ohledně spinální trakce a ma-nipulace a Galén zase léčil krční páteř nemocným vozatajům. Počátkem 18. století působili po celé Evropě felčaři, jejichž živ-ností bylo napravovat zlomené nebo vykloubené kosti. Ve Spoje-ných státech byl v tomto ohledu klíčovou postavou vesnický lé-kař jménem *Andrew Taylor Still,* který žil na konci 19. století. Tři jeho děti zemřely na míšní meningitidu, a Still pocítil hlubo-ké rozčarování nad medicínskými postupy své doby. Snažil se najít nějakou novou cestu k uzdravování - a tak se zrodil počá-tek nového oboru - osteopatie. V současné době vyvolává slovo

|  |  |
| --- | --- |
| *manipulace* často představu chiropraktiků, kteří pomocí | rychlých |
| a přesně cílených dloubnutí narovnávají lidem obratle. | V Cayce- |

97



ových výkladech se však hovoří o tom, že chiropraktická mani-pulace je něčím daleko důsažnějším:

„Osteopatická věda pak není pouhým bušením do určitého segmentu nebo lupáním s kostmi, ale je udržováním rovnováhy - prostřednictvím dotyku - mezi sympatickým a cerebrospinálním systémem. To je skutečná osteopatie!" (1158-24)

Jako odborný termín by slovo **manipulace** mělo znamenat prostě použití rukou ve snaze dosáhnout co nejúčinnějšího bezbo-lestného pohybu muskuloskeletárního systému a udržet tento sys-tém v posturální, postojové rovnováze. K tomu slouží celé spek-trum různých metod a technik, od mírného srovnání kloubu po mimořádně rychlé a silné údery, nárazy.

***Daleko více než z rozličného praskání, cvakání a lupání os-teopatie sestává z rozsáhlého působení na měkké tkáně v okolí kloubů, zaměřeného na zvýšení kloubní pohyblivosti.*** Práci směkkou tkání považuje mnoho osteopatů za důležitou součást celkového uzdravování - má podle nich dokonce větší význam, než celá řada úkonů zaměřených na pouhé rovnání kostí, by• provázené sebepůsobivějšími zvukovými efekty.

Dr. Rex Conyers, osteopat, který se věnoval studiu výkladů, se vypravil za těmi svými kolegy, jejichž působení Cayce pacientům doporučoval. Našel mezi nimi mnoho lidí, kteří například při snaze o mobilizaci jednotlivých páteřních obratlů takřka výhradně používali metody pracující s měkkou tkání. Jeden osteopat se zmínil o tom, že v Cayceových výkladech našel čas od času také rady, kde přesně má při léčbě pacienta stát nebo sedět. Když zaujal příslušnou polohu, zjistil, že na manipulaci v tom či onom místě prostě nedokáže vynaložit sílu, vyvinout nějaký tlak.

„Osteopatické léčebné zákroky jsou následující povahy:

* Jsou úkony, u nichž stimulace ganglií díky spojitosti (gan-glií) s fungováním orgánů napomůže zvýšení oběhu, aby došlo k lepšímu odvodnění.
* Nebo též mohou být takové zákroky, které odvodnění zabrá-

ní, nebo které zabrání aktivitě v tomto směru.

* A jsou také takové, u nichž lze provést specifické úpravy mechanické povahy." (849-22)

98

Schopnost takovéto specifikace se zvolna začíná stávat zapo-menutým uměním. Nicméně stále ještě existují skuteční mistři; mají své praxe jak ve Spojených státech tak v Evropě a s páteří

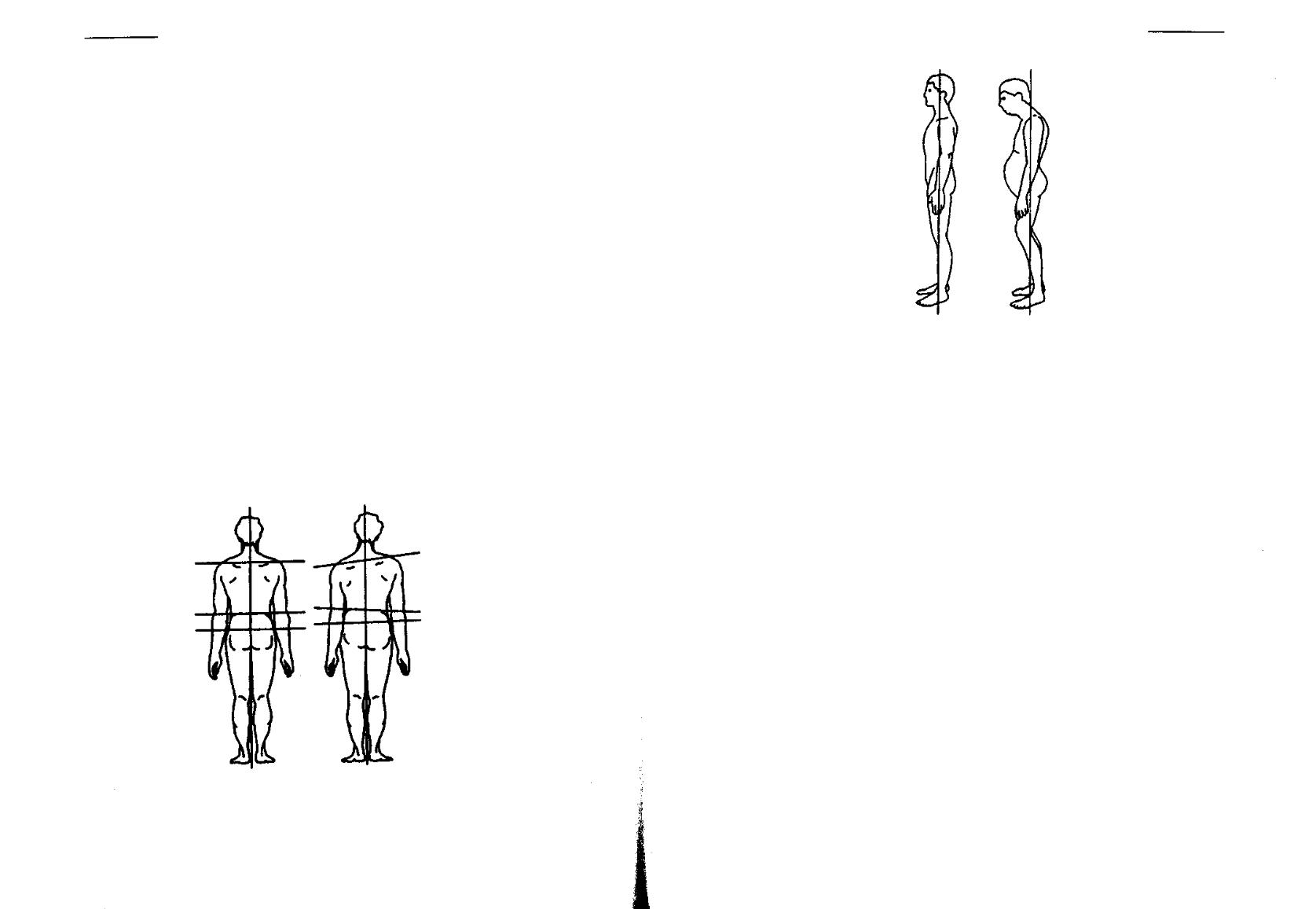
dokáží dělat pravé divy.

**V terapii poruch nebo poškození páteře je ovšem prvním a zcela nezbytným krokem přesná diagnóza.** Vybrané léčebnépostupy by měly být vždycky založeny na tom, čeho je bezpod-mínečně třeba k obnovení ztracené rovnováhy. **Samotné lupání a** **praskání ještě o ničem nesvědčí** - s klouby se dá křupat připohybu prakticky kterýmkoli směrem, a• to tělu prospívá, nebo ne. Každá manipulace by měla být vedena nějakým účelem - *tím* *konečným a nejvyšším účelem osteopatické manipulace je* ***navodit******rovnováhu*** *nervového systému,*dovolit tělu, aby regulovalo samosebe a nastoupilo cestu vedoucí ke zdraví. Správně provedený osteopatický zákrok prokáže, podle Cayceových výkladů, lidské-mu tělu tutéž službu, jako klavíru ladič. Jak je ale možné, že rovnováhu nervového systému ovlivní obyčejný pohyb kloubem? Abychom dokázali odpovědět na tuto otázku, musíme nejprve porozumět tomu, co dr. Korr nazval „facilitovanými" nebo „osla-benými neurony". Korrův výzkum totiž prokázal, že za určitých

**Symetrie** **Asymetrie**

**Obrázek 6-1: Zkouška kosterní souměrnosti.**

99



**Vyrovnané Nesprávně vyvážené držení těla držení těla.**

**Obrázek 6-2: Zkouška postojové rovnováhy.**

okolností stačí nervovým buňkám k tomu, aby se „odpálily", tedy aby začaly vysílat nějaký signál, mnohem slabší podnět, než bývá obvyklé.

Primární přecitlivělost nervové buňky může být způsobena celou řadou nejrůznějších příčin. Kupříkladu jakýkoli stav, který je provázen neustálým, trvalým a dlouhodobým vysíláním signálu na nervovou buňku, udržuje neuron v permanentní pohotovosti. Výklady uvádějí, že ***facilitace*** *múze nastat v důsledku problémů* *v nějakém orgánu, v páteři nebo v muskuloskeletárním systému.*

Pokud například máme neustále přeplněný a přetěžovaný tračník, bude předávat hlášení o svém stavu do lumbální oblasti a postu-pem času tak „facilituje", oslabí nervy, které způsobují křeče zádových svalů. Možný ovšem je i přenos obráceným směrem - poranění na zádech může způsobit křeče dolních zádových svalů, facilitovat lumbální neurony a nakonec ovlivnit tračník. A tytéž problémy mohou konečně nastat také třeba při posunutí (čili sub-luxaci) páteřního obratle.

**Z Cayceových výkladů také vyplývá, že pro udržování op-timálního tělesného stavu jsou mimořádně důležitá také místa, kde se nervy navzájem setkávají.** V jedné své promluvě přirov-

100

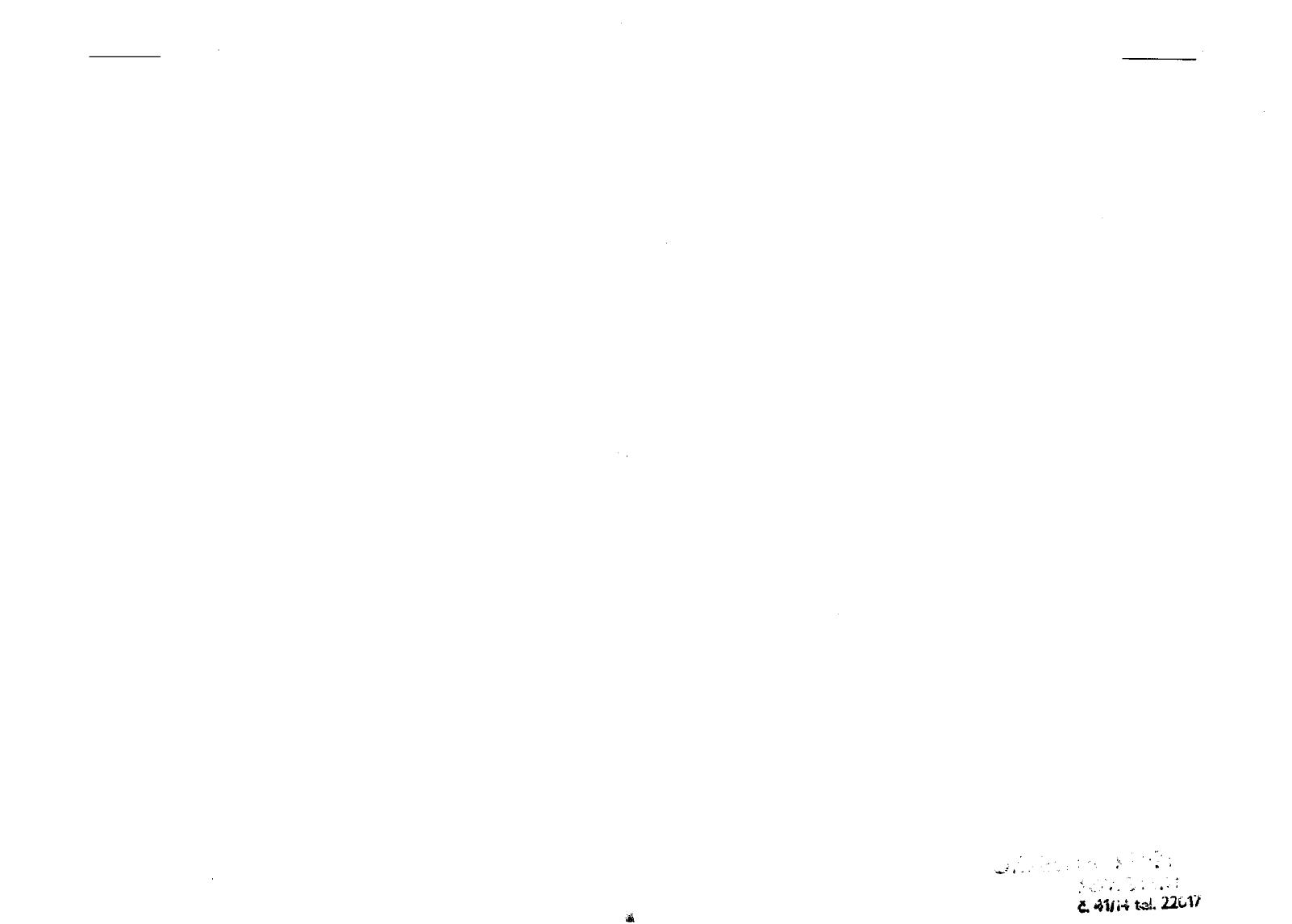
nava Cayce tyto body k uzlům elektrických drátů. Lokální „jedy" mohou na těchto místech způsobit korozi a následné krátké spo-jení nervových impulsů.

Jakmile se jednou nerv stane zvýšeně citlivým, může začít reagovat na celou škálu nejrůznějších podnětů - včetně těch, které mu vůbec nejsou určeny. Uvědomme si, že každá nervová buňka je spojena s tisíci jiných neuronů. Ve výkladech se uvádí, že styčné body mezi centrální nervovou soustavou a sympatic-kým nervovým systémem fungují v celé této složité síti jako **jakési vypínače.** Protože zde dochází k regulaci, tedy k usměr-ňování nervových impulsů, jde o křižovatky zatížené mimořádně vysokým neuronovým provozem. V konečném důsledku to vede k tomu, že nervové signály, které by za normálních okolností tímto uzlem beze všeho prošly, bezděčně způsobí „odpálení" fa-cilitováného neuronu.

Abychom celý jev pochopili v širších souvislostech, vezměme si za příklad člověka, který **má předpoklady ke vzniku astma-tických záchvatů.** Podle teorie dr. Korra a Cayceových výkladůje neuron, jehož normálním úkolem je vysílat do dýchacích cest v případě potřeby pokyn ke konstrikci, ve stavu velmi křehké rovnováhy. Prakticky cokoli - a• je to nervový signál vzniklý v nose či v ústech jako reakce na pyl, anebo výboje jiných nervů vyvolané nějakým citovým rozrušením - pak může takovýto la-bilní nerv spustit, podnítit jej k činnosti. A stačí, aby takových signálů bylo víc, a nerv bude vysílat svůj příkaz k uzavření dýchacích cest prakticky nepřetržitě. Výsledek? Signál dorazí do plic, průduchy se stáhnou a začne astmatický záchvat.

Vyzkoušejte si sami na sobě **jednoduchou ukázku působení** **facilitovaného neuronu.** Lehněte si na záda, zdvihněte hlavu apod třetí krční obratel položte ruku sevřenou v pěst nebo nějaký jiný malý a pevný předmět. Třetí krční obratel najdete tak, že si nejdříve nahmátnete protuberantia occipitalis externa - hrbolek ve středu vaší lebky, právě nad místem, kde se krk připojuje k hla-vě. Přímo pod ním ucítíte další větší výstupek, je hmatný v měkké tkáni vaší šíje. To je druhý krční obratel. A hned pod ním ucítíte obratel třetí.

101



Přímo pod něj položte svou pěst a minutu nebo dvě nechtě svou hlavu volně spočívat na za•até ruce. Ucítíte, jak se vám hrdlo i dutiny vysušují a pročiš•ují. Ve výkladech se praví, že *tento jednoduchý postup „vyprázdní... celý systém a nastolí lepší vylučování...'1* (3624-1).

Tím, že jste na svůj krk vyvinuli tlak, zesílili jste neuronální impulsy, které do této části páteře přicházejí. To mělo za násle-dek nával nervových impulsů do jiných části těla, a konečně i celkové vysušení a pročištění. Při takto krátkodobém užití nám

|  |  |
| --- | --- |
| právě popsaný postup může být ku prospěchu - obecně | však |
| platí, že narušení normální rovnováhy (na jakkoli dlouhou | dobu |

a v kterékoli části těla) nepříznivě naruší rovnovážný stav celého organismu.

**Přetížení a neustálá stimulace jakéhokoli orgánu povede ke změnám, které se postupem času projeví jako ne-moc** (tedyjako zprvu dočasná ztráta moci, vlády nad něčím) a posléze jako nemoc. Příznaky se mohou začít projevovat třeba až za pět nebo za deset let, ale neustálé přetěžování a bombardování organismu si nakonec vždycky vezme svou daň. Tento mechanismus by nám snad mohl vysvětlit, jak je možné, že s přibývajícím věkem nás některé části těla opouštějí rychleji, než jiné.

**Každý z nás má svůj vlastní vzorec ..facilitace" - oslabová-ní v důsledku nesprávné nebo nadměrné zátěže.** Zatím jsmetřeba ještě nedospěli do stavu, kdy se projeví nějakým komple-xem příznaků, které můžeme identifikovat jako nemoc. Svůj fa-cilitační vzorec nicméně máme neustále v sobě.

Dr. Korr uskutečnil výzkum, v němž sledoval změny teploty kůže na různých místech povrchu těla; zjištěné hodnoty mu slo-užily jako měřítko aktivity sympatického nervového systému. Výzkum odhalil dvě zajímavé věci. *První -* **tělo každého z nás** **funguje dle svého vlastního, individuálního vzorce.** *Druhá -* **tyto vzorce se dají roztřídit do několika větších skupin,** kterélze uvést do souvislosti s určitými typy chorobných příznaků. Dr. Korr tak vytvořil skupinu „žaludeční vředy", která se lišila od skupiny „vředy na dvanáctníku" a obě dvě se zase odlišovaly od další skupiny označené jako „bolestivá menstruace" a tak dále a

*\r' l*

Q17 ***\*3***

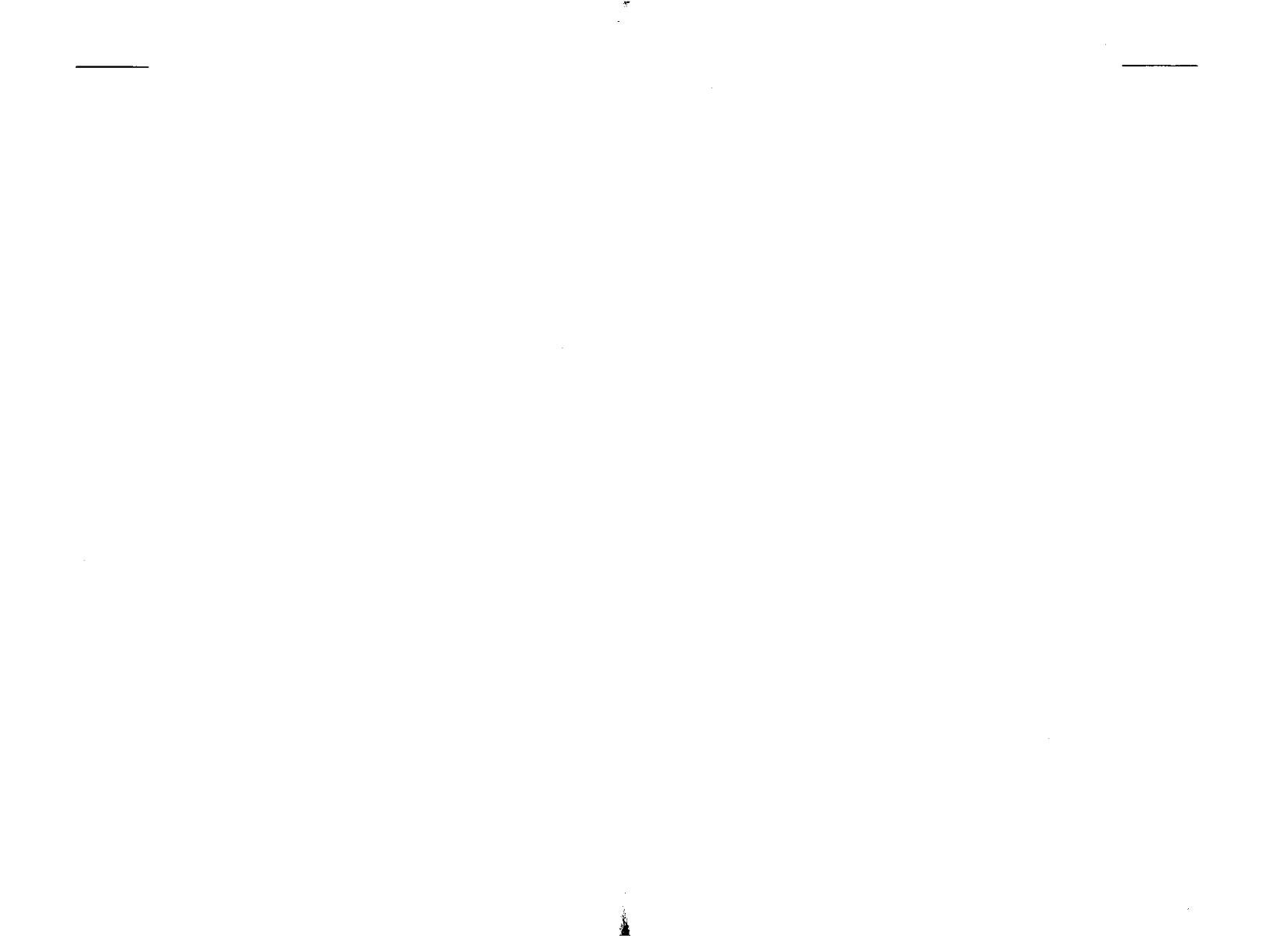
**Stúrova**

102

tak dále. Často se stávalo, že vědci identifikovali nějaký vzorec a dotyčného člověka si pak na základě toho přiřadili k určité „chorobné" skupině, ačkoli se u něj žádné příznaky poruchy či nemoci neprojevovaly. S postupem času - a zvláště, byl-li ten který člověk ve svém životě vystaven nějakému stresu - se však předpovězené příznaky zpravidla v těle objevily.

Existuje ***přímý vztah mezi některými oblastmi páteře a vnitř-ními orgány*** našeho těla. Cayceovy výklady a moderní vědecképoznatky se v otázce těchto vztahů shodují; uveïme si tedy ales-poň jejich stručný přehled:

103



zjistit pozorováním a pohmatem. Vyzkoušet si to můžete velmi jednoduše: pohodlně se postavte - oblečeni jen málo, popřípadě vůbec - před velké nástěnné zrcadlo, v němž se uvidíte celí. Pozorně se zadívejte na své tělo. Začněte **u chodidel.** Zaujímají obě stejnou polohu? Nebo se jedno z nich vytáčí více do strany? Uvědomte si, jak je rozložena vaše tělesná váha - neleží na jed-né noze větší zátěž, než na té druhé? Spočívá váha na celé ploše chodidel rovnoměrně - nezvětšuje se vpředu či vzadu, vlevo nebo vpravo? Hned potom zkontrolujte kostnaté výběžky svých **beder,** zvláště tam, kde přecházejí v pas (jak to ilustruje obrázek6-1). Jsou v rovině?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Srdce | Thl | - Th4 |
| Plíce a dýchací cesty | Thl | - Th6 |
| Tračník |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| - | slepé | střevo | | Thl O - Thl 2 | |
| - | vzestupný | | tračník | Thl2 | - LI |
| - | sestupný | | tračník | LI - | L2 |
| Žaludek | |  |  | Th6 - Th9 | |
| Žlučník | |  |  | Th4 Th9 | |
| Slinivka | |  |  | Th6 - | Th9 |
| Ledvinky | | |  | Th6 - Thl2 | |
| Močový | | měchýř | | Thl l | - L2 |
| Děloha | |  |  | Thl l | - L2 |

(variabilně ThlO)

(hlavně Thl l - Thl2)

Přesuňte svou pozornost na **ramena** a podívejte se, zda jsou obě stejně vysoko. Nyní pozorně prohlédněte **měkkou tkáň** od ramen po bedra. Mají křivky mezi pažemi a trupem na obou stranách stejný tvar, jsou stejně velké? Je svalový polštář na vaší hrudi (velký prsní sval) a na ramenou (sval trapézový) stranově souměrný? Máte **krk i hlavu** v dokonale kolmé poloze? Zezadu vás může podobným způsobem prozkoumat váš manžel (vaše manželka), přítel nebo přítelkyně.

Teï udělejte půlobrat, tak, **abyste na sebe viděli z boku.** Můžete vést od hlavy až k patě **pomyslnou přímou a rovnou** **čáru,** která by se dotýkala předního kraje vašeho ucha, probíhalapředním výběžkem ramenního kloubu, potom místem těsně za kloubem kyčelním a ve spodní části těla by se ještě zpředu do-

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vysvětlivky:** | Th | - | páteř | hrudní nebo dorsální |
|  | L | - | páteř | bederní |
|  | Čísla | | odkazují na jednotlivé obratle. | |

Je několik způsobů, **jak svůj individuální vzorec identifiko-vat** a jak s ním dále naložit k .našemu prospěchu.

Osteopaté tradičně spoléhají především na zevrubnou prohlídku páteře a zádových svalů v jejím okolí a soustředí se na vyhledá-vání asymetrie, snížené nebo zvýšené pohyblivosti jednotlivých kloubů a změn ve struktuře tkáně. Podívejme se teï na všechno zároveň.

***Asymetrie jedné strany našeho těla vůči straně druhé*** se dá

tkla kolene a kotníku (je to namalováno na obrázku 6-2)? Daři-li se nám udržovat „tyto body hezky ^srovnané", v jedné lince, jsou naše obratle v optimální pozici, jeden přesně na vrcholku druhého, takže páteř je minimálně zatížena.

Je velmi pravděpodobné, že při zkoumání svých těl na nějakou tu asymetrii narazíte. **Co to znamená?** Někdy je nález, který jste učinili, klinicky signifikantní, někdy není. Zbývající dva kroky diagnostické triády, o nichž si povíme za okamžik, vám v tomto ohledu pomohou udělat jasno. Léčba bude nicméně v každém případě zacílena na dosažení a udržení symetričtějšího stavu, což znamená, že manipulaci by měla doprovázet také osvěta, poučení o biomechanickém fungování našeho těla, a že dalším krokem by

104

měl být ***cvičební program zaměřený na správné držení těla*** (pos-tojovou rovnováhu). V tomto směru existuje jedno dobré pravidlo - ***propínat a natahovat oblasti, které jsou sevřené a ztuhlé, a*** ***posilovat místa, která jsou ochablá.*** Cílem je vyrovnaný stav,nacházející se někde mezi oběma krajnostmi.

Ony zbývající dva diagnostické nástroje, které jsme před chvílí zmínili, jsou trochu náročnější, než pouhé vizuální sebepozorová-ní. **Změny v akčním** (tedy pohybovém) **rádiu jednotlivých klo-ubů a ve struktuře okolní tkáně** jsou přímým důsledkem hyper-excitability - tedy zvýšené vzrušivosti, citlivosti - nervů, které příslušnou oblast obsluhují.

**K ostrým bolestivým projevům dochází, když zádové svaly**

(zejména multifidus) **zachvátí křeč.** Podobnou svalovou křeč můžete záměrně vyvolat, když sevřete ruku v pěst a pevně ji držíte tak dlouho, jak jste jen schopni vydržet. Svaly v předloktí by přitom měly být tvrdé a stažené - to je jedním z projevů svalové křeče. Zanedlouho ucítíte bolest a pálení a ruka se vám začne chvět. Je-li totiž sval stažený tak pevně jako v našem případě, nemůže jím volně protékat krev, aby mu dodala kyslík a odvedla zplodiny, které v něm vznikají. V důsledku toho začne ve svalu vznikat kyselina, a ta způsobuje pocity pálení a výsled-nou bolest.

S postupem času se krevní cévy v okolní tkáni roztáhnou, následkem čehož tkáň nabobtná, opuchne, **začnou se vytvářet** **edémy.** Sama tkáň **působí na dotyk** dojmem tuhého tvárnéhobláta nebo těsta. Ve srovnání s okolní pokožkou může být kůže na postiženém místě výrazně **teplejší.** Zvýšená hydratace také způsobí, že se kůže, přejedeme-li po ní špičkami prstů, jakoby natahuje, **shrnuje.** Tento pocit si můžeme připodobnit k tomu, co cítíme, když po delší době sundáme s ruky náramkové hodinky. Pod hodinkami se shromáždila vlhkost, která pro náš účel může imitovat hydratovanou pokožku v okolí místa akutní svalové kře-če. Přejeïte prstem po vlhké kůži na zápěstí a po kůži kdekoli jinde na ruce - rozdíl ucítíte sami.

Otok bude mít vliv i na pohyb přilehlých kloubů. Kloub se místo volného pohybu, na jaký jsme zvyklí, bude pohybovat troš-

105



ku ztuha, jako když se místo chůze po normální cestě začnete brodit rozblácenou kaší. Vrcholek kloubu, který za normálních okolností výrazně vyčnívá, půjde rozpoznat jen s obtížemi. Sval zasažený křečí může omezit také směr a rozsah kloubního pohy-bu.

K týmž změnám dochází také ve tkáních, které přiléhají k místům s akutním poškozením páteře. S trochou praxe lze taková místa nahmatat bříšky prstů. Jiným diagnostickým testem, který je sice snazší, ale ne tak citlivý, je ***„shrnování kůže".*** Provádí se tak, že člověk palcem a prvními dvěma prsty uchopí a shrne kůži na obou stranách páteře. Pokožku shrne a znovu uvolní několik-rát za sebou - tkáň by v místech, která přiléhají k oblastem s nějak změněnou funkcí, měla být tužší, tvrdší a na dotek boles-tivá.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Chorobná změna se v organismu stává* | *jakýmsi* | ***perpetuem*** |
| ***mobile:*** svalová křeč a změna ve tkáni dráždí | lokální | senzorické |
| nervy a jejich signály jsou vysílány zpět do | páteře. | Tam dále |

oslabují příslušné neurony, jejichž facilitace, přecitlivělost k im-pulsům z okolí, stála na počátku celého problému. **Pomoci tu** **můžeme působením na okolní měkké tkáně a mobilizací** (tedyuvolněním) kloubů - to brzdí průtok impulsů k neustále bombar-dovaným neuronům a dává nervovým buňkám možnost odpočino-ut si a nalézt ztracenou rovnováhu.

**Pokud křeč přetrvává nadále,** chování okolní tkáně se změ-ní. Krevní cévy se zase stáhnou a otoky zmizí. Namísto toho tkáň začne být jakoby vláknitá, působí houževnatějším dojmem. Teplota kůže, která ji překrývá, se vrátí k normálu, nebo je do-konce ještě o něco nižší, než teplota pokožky v okolí. Klouby se opět pohybují lehce jako dřív, ale značně se zmenší jejich původ-ní akční rádius. Do hraniční polohy je už nedostaneme plynule a pozvolna, ale dráha jejich pohybu je ukončena velmi rychle, ja-koby nárazem.

Příkladem takových změn může být například chronické po-škození páteře - dochází zde k výše popsanému **omezení kloub-ní pohyblivosti,** což značně ztěžuje možnosti pozdější nápravy.Takovéto změny si mohou podobným postupem dále přizpůsobit

106

také fungování tělesných orgánů, **mohou vytvořit celý řetězec** **obměněných orgánových funkcí** - tak v naší fyziologii vznikajínejrůznější „slabá místa". Cílem léčby je v tomto ohledu **předev-**

**ším vrátit kloubům jejich původní pohyblivost.**

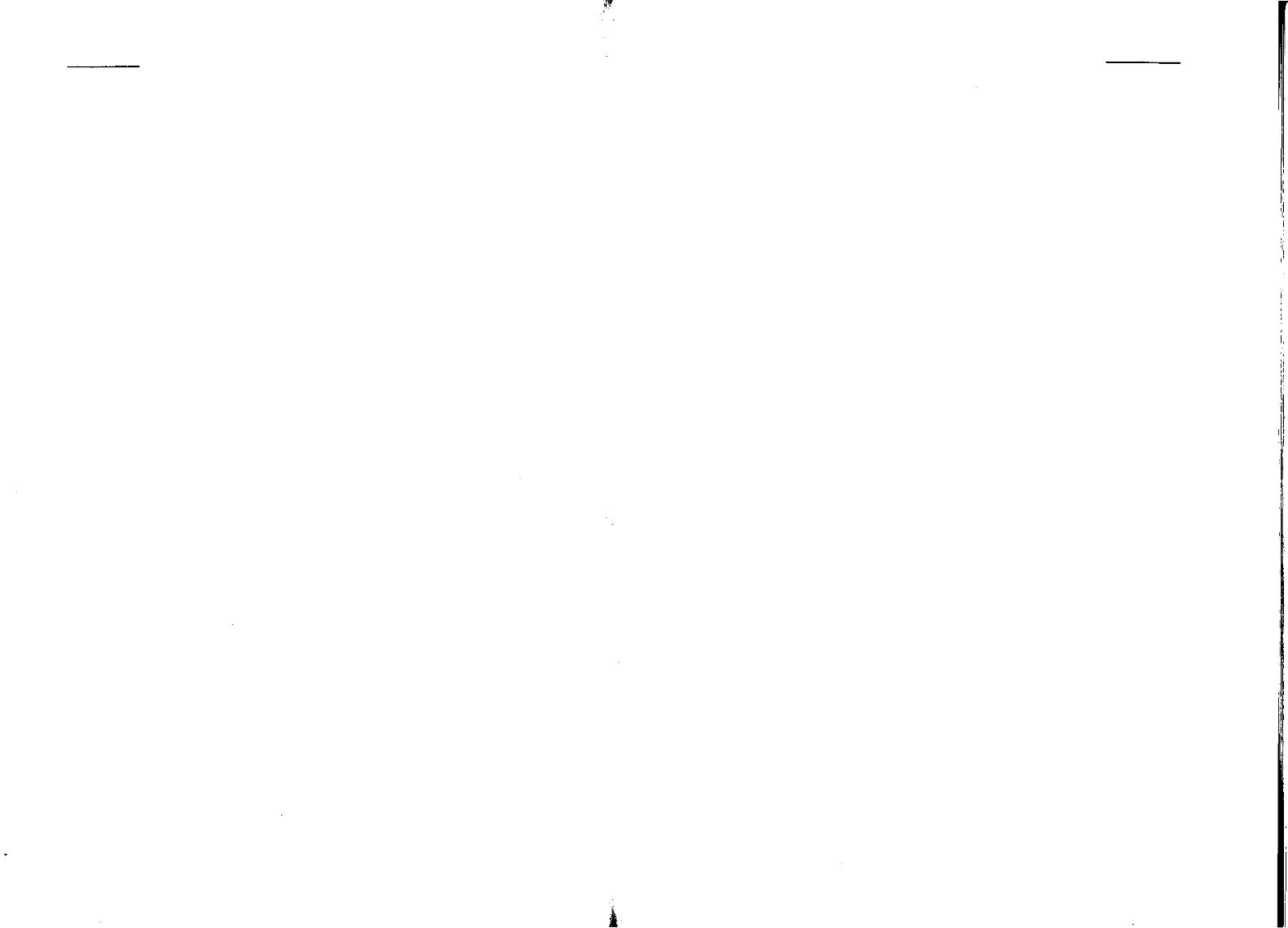
Snahou každého jednotlivého terapeutického sezení by vždycky mělo být komplexní působení na celý problém, nikoli okamžitá náprava - ta by navíc, zejména u chronických obtíží, nebyla ani možná. ***U akutních stavů*** by terapeutické působení mělo být čas-té, třeba i každodenní, ale sezení musejí být krátká, jinak by situaci mohla spíše uškodit. ***Chronické stavy*** nám dovolují prová-dět delší terapeutická sezení v delších intervalech - třeba týden-ních. Obecně se dá říci, že daný **problém může stejně tak za-reagovat třeba během jediného sezení, jako teprve po několi-kerém opakování léčebných procedur.** Proslulý osteopat dr.Phillip Greenman řekl, že pokud k příznivé odezvě nedojde bě-hem 12 týdnů, nedojde k ní pravděpodobně už vůbec. Když je léčba skončena, je možné *tělo vhodné „přeprogramovat",* aby znovunabytou rovnováhu dokázalo nadále udržovat - využít tu lze postupy různých myšlenkových škol: školy Alexanderovy, Feldenkraisovy, techniku PNF (proprioreceptivní neuromuskulární facilitace).

Mnohem méně nápadné, skrytější projevy poruch páteře se dají zjistit za pomoci jevu, který někteří vědci označují jako ***„psycho-jyziologický profil".*** Psychologové zabývající se působením zpět-né vazby u živých organismů ("biofeedback") zjistili, že když stres v na§em nitru odstartuje známý mechanismus „útok nebo útěk", reaguje na něj každý z nás jinak - jen sobě vlastním, individuálním způsobem. U někoho dojde k prudké změně tepu, jinému se výrazně změní parametry vodivosti kůže, další lidé zase vykazují celé spektrum výchylek krevního tlaku. Budoucí výzkum třeba prokáže nějaký vztah mezi individuálním typem těchto reakcí a konkrétními skupinami „facilitovaných neuronů". Odhalení takového vztahu by terapeutům velice usnadnilo klinic-kou práci a pro nás ostatní by zase bylo velkou pomocí na cestě

* vnitřní jednotě.

Kromě mobilizace, tedy uvolnění kloubů, nám **mohou být uži-**

107



**tečné i dvě další příbuzné metody.** Tou první je*masáž.*Vevýkladech se říká, že masáž páteře a zad může nepřímo pomáhat nervovým spojením - tím, že zvýší oběh krve v jejich okolí. Důsledkem toho mají příslušné nervy lepší přísun výživy a lépe jsou od nich také odplavovány toxiny, což brání vzniku „zkratů" při přenosu nervových impulsů.

Druhá metoda spočívá ve vyvíjení tlaku - prstem nebo dlaní - buïto přímo na bolavý sval, anebo na reflexní oblast, jež je s ním spojena. Jde o podobný princip, jako u japonské techniky „šiatsu", které se někdy říká také ***akupresura.*** Tlak unaví přísluš-né nervové spojení a postižená oblast si odpočine.

Modernější technikou, využívající téhož mechanismu, jsou **in-jekce Novocainu** do míst, kde „nežádoucí" impulsy vznikají. In-jekce facilitovaný nerv umrtví a přenos impulsů přestane. Podob-ně jako u předchozích zákroků tak vzniká příležitost, aby oslabe-ný nerv načerpal nové síly a získal zpět ztracenou rovnováhu.

Principy, o nichž jsme hovořili v této kapitole, fungují v kaž-dém z nás. Osteopatické potíže vždy ukazují na ty páteřní oblasti a na ty s nimi spojené orgány, kde je zvýšená pravděpodobnost vzniku nějakých nesnází a posléze i skutečných nemocí. **Vyplatí** **se věnovat těmto místům pečlivou pozornost - dřív, než si ji sama vynutí skutečnými organickými problémy.**

108 109



**Kapitola 7**

**Myšlenková strava:**

**Jak jíst pro zdraví**

*„A nikdy nezapomněla, že když si člověk hodně přihýbá z láhve nadepsané „jed", je skoro jisté, že se mu to dříve či později vy-mstí. "*

Lewis Carroll, Alenka v říši divů

*„Nebo• bez náležitého zažívání jeví se každému všechny věci čer-ně. "*

Edgar Cayce, výklad č. 288-9

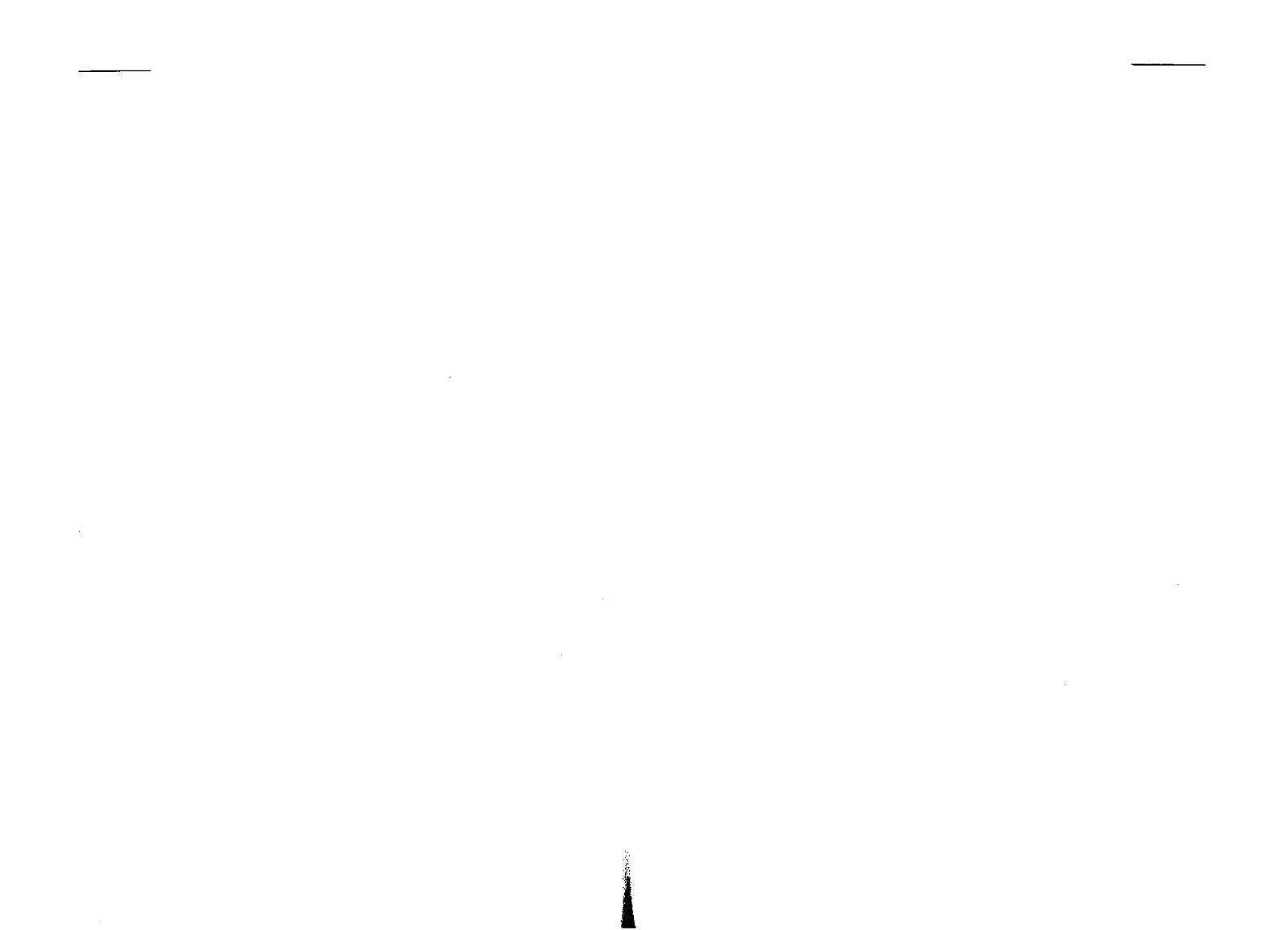
Svůj život jsme všichni začali jako jedna jediná buňka. Ze spojení spermie a vajíčka se pak dál vyvinulo všech našich so-učasných 70 bilionů buněk. Stavební materiál pro každou z nich získáváme jediným způsobem - přeměnou jídla, vody a vzduchu ve hmotu našeho těla.

Alchymisté byli před pár stovkami let proslulí tím, že se sna-žili přeměnit různé kovy ve zlato. Naše těla procházejí po kaž-dém jídle procesem, který se sice netěší takové slávě, ale přitom je stejně úžasný a ohromující. Nebo• „potřikráte je každý den přidáváno do krevního oběhu, pokud jíme; jinak bychom nikdy nebyli schopni během (každých) sedmi let znovu získat nebo změnit celé tělo..." (133-4). Buňky rostlin a jiných živočichů jsou proměňovány v naši krev, v naše kosti, v ostatní tkáň. Máslo na

|  |  |
| --- | --- |
| našem chlebu se mění | v membrány našich buněk. Glukóza |
| v pomeranči, který jíme, | zásobuje energií náš mozek a umožňuje |

nám prožívat stav vědomí. Způsob, jakým vyživujeme své buňky, ovlivňuje čistotu našeho myšlení, proci•ování životní síly, naše zdraví.

Existuje množství důkazů o tom, že absence správných diete-tických postojů a návyků může našemu organismu způsobit dale-kosáhlé problémy. Koncem sedmdesátých let zkoumal „Výbor



110

Senátu Spojených států pro otázky výživy" ("Senát Select Com-mittee") veškeré dostupné studie a vyslechl mnoho nejrůznějších výpovědí na téma „stravovací zvyklosti v současné Americe". Jejich závěr: **způsob stravování souvisí s výskytem srdečních** **záchvatů, nádorových onemocnění, mozkových mrtvic, cirhó-zy jater, arteriosklerózy a cukrovky -** což představuje šest zdeseti v USA nejčastějších příčin smrti. Výbor ovšem samozřej-mě zjistil i to, že dieta nemusí jen škodit, že může naopak po-máhat. Nutriční a dietetické faktory prokazatelně prodloužily život laboratorních zvířat a vedly u nich ke snížení výskytu a ke zmírnění průběhu všech šesti výše zmíněných poruch. V závěreč-

|  |  |
| --- | --- |
| né zprávě Senátu se mimo jiné uvádí: | **... *může stát prvořa-*** |
| ***„Dospěli jsme do stádia, kdy se výživa*** |
| ***dým zdravotním problémem naší populace.*** | Hrozbou je, že ... |

milióny Američanů si plní žaludky jídlem, které jim s největší pravděpodobností přivodí otylost, vysoký krevní tlak, které napo-může vzniku srdečních onemocnění, cukrovky a onemocnění ná-dorových - které je zkrátka, v dlouhé časové perspektivě, zabíjí."

Cayceovy výklady to podávají takto: „To, co si myslíme a to, co jíme - ve vzájemném propojení - vytváří to, co jsme: fyzicky i mentálně." (288-38) Zní to logicky a dává nám to smysl, a přesto většina z nás věnuje jen velmi málo pozornosti věcem, které do svého organismu vkládáme. V roce 1981 provedla Pill-bury Company výzkum stravovacích návyků u dvaceti tisíc lidí. Výsledek ukázal, **že pouhé dvě procenta** výzkumného vzorku tvořili „chytří jedlíci" - tedy lidé konzumující správné a vyvážené množství živin a kalorií.

Náš zjevný a **obecný nezájem o optimální dietu má nejspíše** **mnoho komplexních příčin.** V naší kultuře se jídla často užívák tomu, aby nás izolovalo od nežádoucích emocí, aby zmírnilo naše trápení - jídlo se nám vlastně stává jakýmsi náhradním „bezpečnostním systémem". Kromě toho - výživa je oblíbeným oborem, v němž se angažuje velmi mnoho lidí - a jednotliví „odborníci" mají často názory diametrálně odlišné.

Panující **informační zmatek** způsobil, že mnozí z nás se kon-troly nad vlastním jídelníčkem prostě vzdali a nad způsobem

111

svého stravování už vůbec neuvažují. Místo, abychom naslouchali potřebám svého těla a jídlo vybírali s vědomím širších souvislostí a vlastní odpovědnosti, řídíme se zvyklostmi, které nám vštípili naši rodiče nebo neodbytná reklama. Pakliže svým tělům chceme poskytovat opravdu ten nejlepší stavební materiál, stojíme tak před skutečnou výzvou. Cayce ve svých výkladech radí, **aby-chom rozhodování o svém jídelníčku založili na „obecném povědomí o tom, co je dobré, a na tom, co vyhovuje a nevy-hovuje našemu tělu"** (140-12). V této radě je implicitně obsažen

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| fakt, | že po jídle, které je | pro vás dobré, byste se měli cítit lépe |
| a s | postupem času byste | pak měli být i celkově zdravější. |

V citovaném doporučení se skrývá i další skutečnost - *to, co* *je dobré pro někoho jiného, nemusí být dobré pro vás.* Jak řeklpřed více než dvěma tisíci let Lucretius - „ *Co slouží jednomu* *člověku jako potrava, může být pro druhého silným jedem".*

Roger J. Williams, biochemik výživy, shrnul svá pozorování tak-to: „Kdyby se rysy tváře jednotlivých lidí lišily mezi sebou tak, jako se od sebe liší jejich žaludeční š•ávy, měli by někteří z nás nosík jako hrášek, a jiní jako desetikilový meloun." ***Proto také*** ***to, co u jednoho člověka zabere, může u druhého selhat.*** VCayceových promluvách se uvádí, že „je potřeba pozorně se dí-vat a zkoušet, jako s(e vším) tím, co je dobré dnes, ale může být špatné zítra. Nebo• co je jednomu (člověku) jedem, může druhé-ho vyléčit" (1259-2).

**Navzdory všem individuálním zvláštnostem se však zdá, že existují určitá pravidla, která platí pro nás všechny.** „VýborSenátu Spojených států pro otázky výživy", dvě stě vědců ze třiadvaceti zemí, kteří referovali o svých poznatcích v časopise

*The Journal of American Medical Association,* „Zpráva hlavníholékaře o výživě a zdraví" *(Surgeon General's Report on Nutrition* *and Health),* publikovaná v roce 1988, a výklady Edgara Caycese shodují na základních změnách, které bychom my všichni měli ve svých jídelníčcích udělat. Patří sem:

* Snížení celkového příjmu kalorií.
* Méně tuku.
* Více obilovin, oříšků, ovoce a zeleniny.

112

• Menší přísun chemicky upravovaných potravin. (= potravin uměle barvených, chemicky konzervovaných apod. - pozn. překl.)

* Méně cukru.
* Více vlákniny.

Pokud chceme tato doporučení respektovat, bude to pro větši-nu z nás znamenat změnit dosavadní poměr mezi kaloriemi, které získáváme z tuků, a kaloriemi, jejichž zdrojem jsou pro nás uh-lovodíky a bílkoviny. Obrázek 7-1 nám ukazuje, jak dnes v pro-porčním rozvržení vypadá typický jídelníček průměrného Ameri-čana. Část (b) obsahuje poměry navržené Výborem Senátu Spo-jených států pro otázky výživy a v části (c) jsem zakreslil pomě-ry tak, jak se mi je podařilo odvodit z Cayceových výkladů. Jak je vidět, výklady přicházejí v podstatě s týmž doporučením, jako největší američtí experti v oblasti výživy, jen ještě dovedeným

dále.

*Diagram* také ukazuje, že průměrný americký jídelníček je sradami obsaženými ve výkladech v mnoha bodech ve velmi ostrém rozporu - je to důsledek uplynulých padesáti let, kdy se vývoj stravovacích návyků v Americe\* ubíral úplně opačným směrem, než jaký byl doporučován v Cayceových promluvách. Srovnáme-li dnešní stav se situací na počátku století, jíme o 50 procent více rafinovaných cukrů, o 33 procent více tuku a téměř o 50 procent méně obilovin, ovoce a zeleniny. Přijímáme zhruba

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| totéž množství | bílkovin, | ale v daleko větší míře je získáváme |
| z masa a jiných | zdrojů, | které jsou zároveň bohaté i na tuk. |

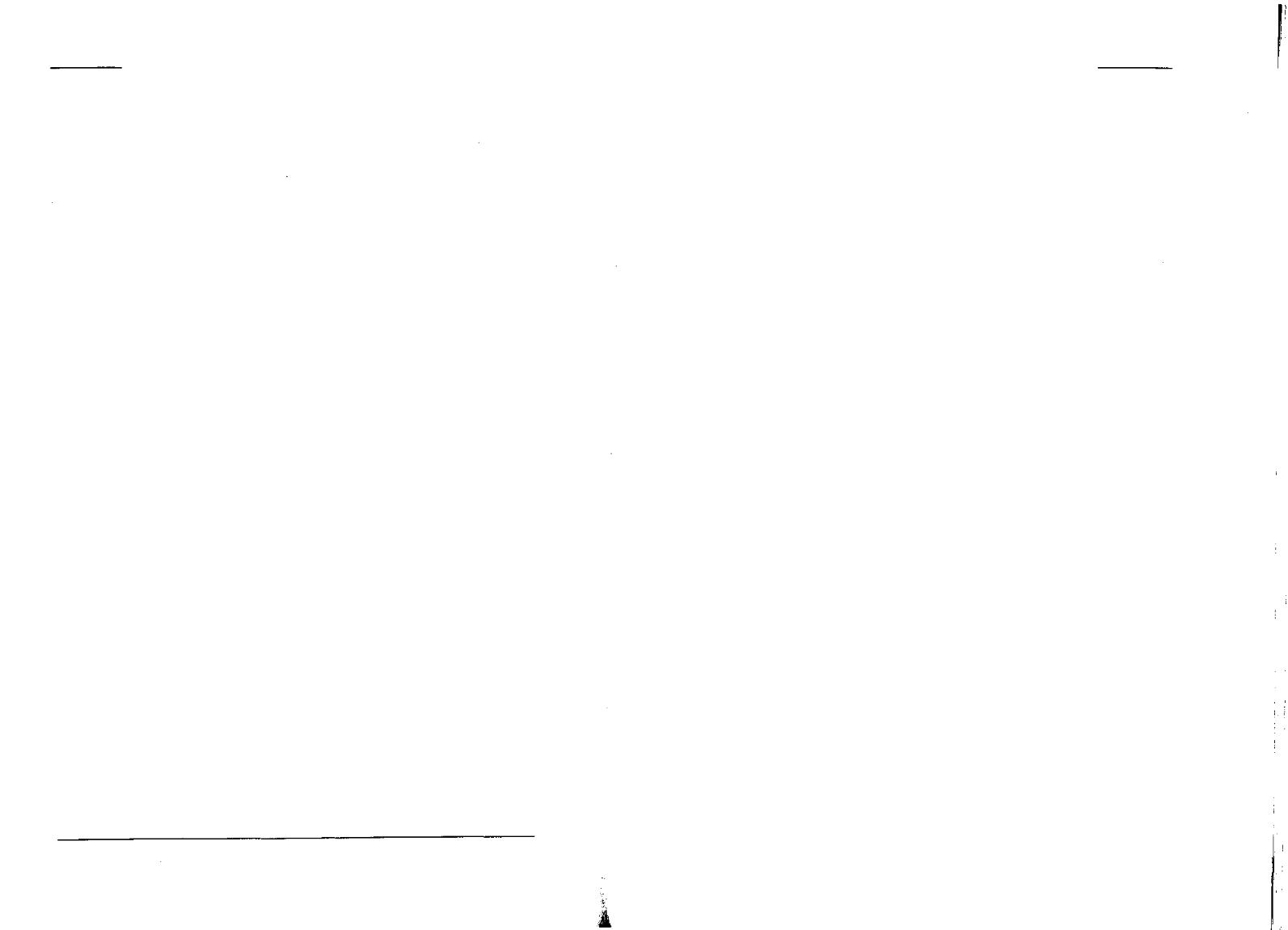
Měli bychom tento trend změnit? Odborníci přes výživu - ukazujíce při tom na studie o účinku tuků, bílkovin a uhlovodíků na lidský organismus - odpovídají rozhodným, hlasitým a jedno-

značným ano.

Bylo prokázáno, *ze strava bohatá na tuk má přímý vliv na*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *onemocnění srdce* | | | *a na nádorová onemocnění, a nepřímý na vy-* |
| *soký krevní* | | *tlak, choroby žlučníku, cukrovku a poruchy jater.* | |
| Existuje | rovněž | | spojitost mezi tukem přijímaným v potravě a |
| \* Bohužel | i u | nás. | Pozn. vydavatele |

113



degenerativními chorobami. Společnosti, v jejichž jídelníčku po-chází z tuku jen 20 a méně procent přijímaných kalorií, mají výskyt degenerativních chorob velmi nízký.

Zdá se, že tuk působí na náš organismus negativně hned v několika směrech.

Především: způsobuje houstnutí krve, což vede k tvorbě krev-ních sraženin a neprůchodnosti cév. V důsledku toho klesá množ-ství kyslíku, jejž mají tělesné buňky k dispozici.

Za druhé: tuk ovlivňuje také činnost střev, a to tím, že v nich narušuje bakteriální rovnováhu a vede až k desetinásobně zvýše-né produkci žlučových kyselin. Roste počet anaerobních baktérií (to jsou ty, které pro svůj život nepotřebují kyslík); tyto baktérie jsou schopny přetvářet zvýšené množství žlučových kyselin v karcinogeny.

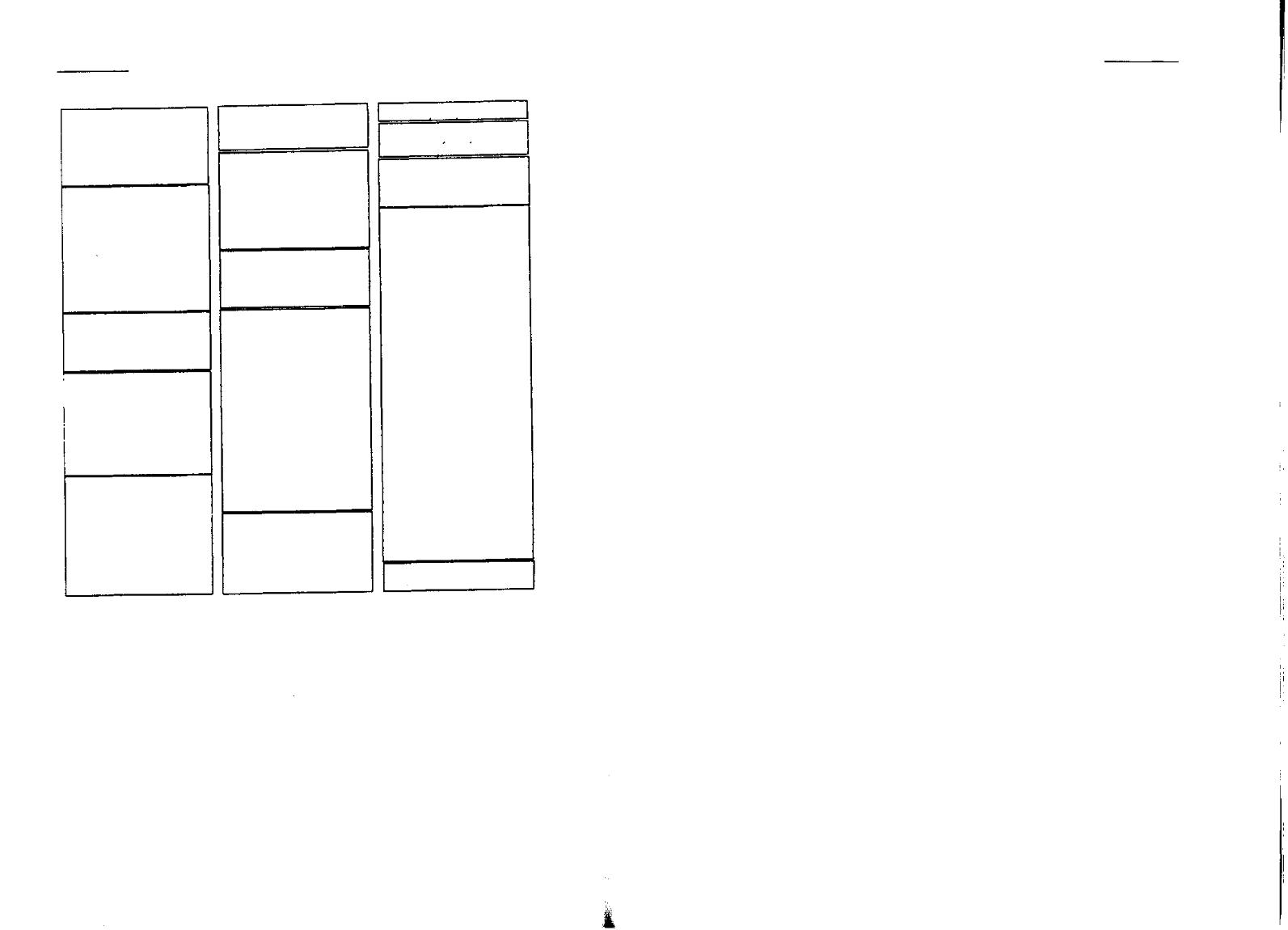
Za třetí: Tuk přijímaný v potravě zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi. Cholesterol je látka trochu podobná vosku, nesnadno se rozpouští v krevní plazmě. Dnes už existuje doslova záplava dů-kazů o tom, že hladina cholesterolu v krvi má přímou souvislost s nebezpečím vzniku koronáraí choroby srdeční. Četnými výzku-my přišli vědci na to, že mohou způsobit, ale také odstranit povlak usazený na stěnách tepen tím, že změní obsah tuku a cholesterolu ve stravě.

A konečně - odborné studie rovněž prokázaly, že zvýšená hladina volných mastných kyselin v krvi vyvolává vyšší hladinu krevního cukru a snižuje reaktivitu buněk na inzulín. To může mít význam z hlediska onemocnění diabetem, cukrovkou.

*Kolik tuku vlastně ve své stravě potřebujeme?* Přesnou hodno-tou si sice není nikdo jist, ale rozhodně je to daleko méně, než kolik ho v současné době konzumujeme. Jediným potřebným tukem, který si lidské tělo nedokáže vyrobit samo, je kyselina linolová - organismus jí přitom potřebuje tak malé množství, že jeho denní požadavek plně pokryje jedna unce (= 28,35 g) oves-né mouky. Průměrný Američan dnes 42 procent svého kalorické-ho příjmu získává ve formě tuků. V roce 1970 přitom byla v časopise *American Journal of Clinical Nutrition* publikována stu-die z výzkumu prováděného s dospělými muži - po dobu šesti

114

115



**16% nasycených tuků**

**26% nenasycených tuků (póly a mono)**

**12% bílkovin**

* **22% složených**

**iuhlovodíků**

**24% rafinovaných uhlovodíků**

10% nasycených **tuků**

**20% nenasycených tuků (póly a mono)**

**12% bílkovin**

**43% složených uhlovodíků**

**15% rafinovaných uhlovodíků**

**3% nasycených tuků**

**7% nenasvcenvch tuků**

**10% bílkovin**

**75% složených uhlovodíků**

**5% rafm. uhlovodíků**

základní vitamíny. Je tedy třeba dosáhnout určité rovnováhy. V Cayceových výkladech se někdy objevuje rada, aby ten či onen člověk denně užíval jednu polévkovou *lžíci olivového oleje;* v této souvislosti je olej označován za „potravu" pro střeva. **Výkla-dy však také varují před přípravou jídel na tuku a před pojídáním tučných červených mas.**

*Prověřit bychom měli i příjem bílkovin, proteinů.* Američanékonzumují zhruba dvakrát tolik proteinů, než kolik je doporučená denní dávka pro mimořádně zdravého člověka. Tyto bílkoviny jsou navíc zátěží pro vylučovací systém organismu, a některé zplodiny vznikající při jejich rozpadu, například **čpavek,** mohou být pro tělo dokonce velmi jedovaté. Maso rovněž obsahuje fos-for, který ve větším množství nepříznivě posouvá těžiště minerál-ní rovnováhy organismu, působí zejména na hladinu **vápníku.** Maso je navíc nejen zdrojem bílkovin, ale také zdrojem většiny tuku, který do sebe vpravujeme.

Ačkoli v americké populaci zůstává relativní spotřeba proteinů už od počátku století stále na hodnotě přibližně 12 procent, vý-razně se změnil poměr mezi bílkovinami živočišnými a rostlinný-mi: spotřeba proteinů živočišného původu je nyní více než dvoj-násobná. Uvědomme si, že **Cayceovy výklady doporučovaly** **větší střídmost v požívání masa dokonce ještě v době, kdy tento poměr zdaleka nebyl tak nepříznivý.** Většina bílkovin vnaší stravě by tedy měla pocházet z rostlinných zdrojů. *Maso by*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| (a) | (b) | **(c)** |
| **Dieta průměrného** | **Doporučení** | **Doporučení dle** |
| **Američana** | **Výboru pro výživu** | **Cayceových výkladů** |
| **Senátu USA** |  |
|  |  |

**Obrázek 7-1: Poměry tuků, bílkovin a uhlovodíků ve stravě**

měsíců dostávali stravu s obsahem 0,7 procenta tuku, aniž se to na jejich organismu projevilo nějak negativně.

Tak drastické snížení spotřeby tuku by v našem praktickém životě bylo nejspíš dost nereálné. Tuk dodává jídlu příjemnou strukturu i chu•, díky němu se také delší čas cítíme sytí, protože zpomaluje trávicí proces a s ním i rychlost, jakou potrava odchá-zí ze žaludku. Kromě toho - právě v tucích tělo přijímá některé

*v našem jídelníčku* mělo být zastoupeno především rybami, drů-beží a jehněčím; červené maso by se mělo na talíři objevit ma-ximálně jednou týdně, spíše však ještě řidčeji. Kalorie obsažené kupříkladu ve steaku jsou zhruba z poloviny vázány na bílkoviny a z poloviny na tuk. Naproti tomu u rybího nebo kuřecího masa je tento poměr výrazně jiný - bílkovin je 75 (či více), tuku 25 (či méně) procent. Z blíže nespecifikovaných důvodů dávají vý-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| klady přednost masu | z divokých zvířat, je-li k dispozici.\* | **Vepřo-** |
| **vé maso,** s výjimkou | příležitostně připravované křupavé | slaniny |

na snídani, by se podle Cayceových výkladů **nemělo jíst vůbec.** Výklady poukazují na to, že vepřové a šunka jsou velmi těžce stravitelné a zanechávají v organismu vedlejší produkty, které

116

tělo eliminuje jen s obtížemi - tyto zplodiny se proto mohou, v podobě krystalů, hromadit ve tkáních.

Zamyslíme-li se nad tím, co jsme až doposud řekli, je na místě otázka, *zda člověk vůbec potřebuje nějaké maso jíst.* Cayceovy výklady vycházejí v tomto ohledu vždy z konkrétních potřeb konkrétního jednotlivce. Několika lidem bylo v promluvách řeče-no, že jejich tělo si masa žádá. Jiní se naopak dozvěděli, že by z duchovních důvodů měli přestat maso jíst, a v jednom případě byl Cayceův klient pobídnut, aby „spíše zduchovnil ony vlivy...

než aby se uchýlil k úplné abstinenci" (295-10). Výklady větši-nou ponechávaly rozhodnutí na člověku samotném. Těm, kdo si vybrali vegetariánství, byly občas doporučovány „doplňky a pří-davky, jak ve vitamínech, tak v náhražkách (masa)" (5401-1). Srovnáme-li ovšem rady sdělené v promluvách s naší dnešní spotřebou masa, **bude se nám Cayceův jídelníček nejspíše jevit** **jako polovegetariánský.**

Posledním zdrojem kalorií, potřebných pro správné fungování našeho tělesného systému, jsou *uhlovodíky.* Vyskytují se v celé škále variant, ale v zásadě je můžeme rozdělit do dvou hlavních kategorií - na uhlovodíky složené, čili „přírodní", a na uhlovodí-ky „rafinované". A právě tato druhá skupina může za to, že s uhlovodíky v naší výživě je v posledních letech spojováno tolik špatného. **Cukru,** je-li důkladně rafinován, **chybí** **vitamíny,** **mi-nerály a vláknina** - je v podstatě zdrojem „prázdných" kalorií,tedy čisté energie bez jakýchkoli živin. Průměrný Američan dnes přijímá čtvrtinu energie získávané ze stravy právě v cukru - dle statistiky jej do sebe každý muž, každá žena a každé dítě denně vpraví v průměru 17 dekagramů. Znamená to, že potraviny, které tvoří oněch zbývajících 75 procent našeho kalorického příjmu, musí dodávat plných 100 procent živin, jež organismus potřebuje pro své fungování. (Mimochodem - tri čtvrtiny celkového množ-ství konzumované stravy dnes tvoří potraviny chemicky upravo-vané.) Navíc - rafinované cukry není třeba trávit - vstřebávají se přímo, v těle se rychle rozptýlí, a připravují tak hormonální re-gulaci našeho organismu cosi, co bychom snad mohli přirovnat k

\* Maso divokých zvířat je u nás dost často kontaminováno těžkými kovy a dalšími nevhodnými látkami - Pozn. překl.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 117 |
| jízdě na horské | dráze. *Rafinované cukry také zvedají hladinu tuků* |
| *a cholesterolu v* | *krvi, a přispívají tak ke vzniku arteriosklerózy.* |



Uhlovodíky se však nicméně vyskytují i v mnoha jiných for-mách - včetně ovoce, zeleniny a obilovin. Na počátku 20. století tvořily ovoce, zelenina a obiloviny 40 procent lidského jídelníč-ku, dnes je to sotva dvacet procent. Cayceovy výklady však, na mnoha a mnoha místech, zcela jasně uvádějí, že lidé tenkrát měli **jíst více ovoce a mnohem více zeleniny, než ve skutečnosti jedli.** Vpromluváchsehovoříotom,že **ovoce a zelenina mají tvořit 60 až 80 procent naší stravv!**

Dává to velice dobrý smysl. Složené uhlovodíky, na rozdíl od cukru, trávení vyžadují a do krevního oběhu vstupují zvolna a rovnoměrně - což způsobuje, že oheň našeho metabolismu může hořet klidným a stálým plamenem. A - na rozdíl od tuků a bílkovin - se uhlovodíky spalují čistě a dokonale, zanechávajíce jako konečný produkt svého rozpadu jen vodu a kysličník uhli-čitý. V Cayceových výkladech se o ovoci a zelenině hovoří vel-mi pochvalně jako o stravě, jež je důležitá pro stavbu těla. Ve výkladech se také uvádí, **že některé druhy zeleniny, zejména** **salát, čistí krev a pomáhají organismu bojovat s veškerou infekcí.** Jiná zelenina, například **syrový celer a mrkev, hraje důležitou roli ve výživě nervů.**

Zda jsou všechny tyto pozitivní účinky důsledkem toho, že zelenina obsahuje hojné množství vitamínů a minerálů, to výkla-dy neuvádějí. Ohledně vitamínů v nich však najdeme několik rad, které stojí za povšimnutí. Protože přístup k lidskému organismu, tak, jak se v Cayceových výkladech objevuje, je pozoruhodně soudržný a homogenní, nemůžeme si nevšimnout také rovnováhy v pohledu na *vitamíny.* Na jedné straně jsou vitamíny propago-vány jakožto „Tvůrčí síly pracující s energiemi těla na obnově organismu" (3511-1). V této roli se o nich na jiném místě hovoří jako o „stravě pro žlázy", stravě, která dodává „energie, jež růz-ným orgánům těla umožňují, aby se reprodukovaly" (2072-9). Na straně druhé se ovšem zdá, že výklady jaksi předjímají budoucí komercializaci a reklamní zneužívání vitamínů - praví se tu na-příklad, že každý vitamín je „kombinací... různých dalších vlivů

118

- své jméno dostal hlavně proto, aby mátlo ... - od těch, kdo vám radí, co dělat, a nechávají si za to platit" (2533-6).

Celkově by se přístup Cayceových výkladů k vitamínů dal shrnout do věty: ***„Příroda to umí nejlépe."*** Kdykoli je to možné, měly by se vitamíny brát v takovém množství a takových pomě-rech, v jakých se vyskytují ve zdravém jídle, zejména v zelenině. Při přípravě zeleninových salátů výklady **doporučují užívat žela-tinu (agar)** -pomáhá organismu lépe vitamíny vstřebat.

Ačkoli léčby mamutími dávkami vitamínů nejsou v Cayceo-vých promluvách doporučovány nikdy, často se v nich naopak objevuje rada spotřebu nějakého vitamínu (zejména vitamínů B) zvýšit. Mají se užívat v krátkých intervalech, když je tělo z nějakého důvodu vyčerpané - kvůli stresu, nemoci či oslabení - , anebo když se nedaří udržovat náležitý přísun živin - například v zimě, kdy kvalitní čerstvé potraviny nemusejí být dostupné.

**Pokud se ovšem uchýlíme k vitamínovým doplňkům, neměli bychom je brát naráz, ale vždy v určitých cyklech,** abychomnenarušili rytmus, na nějž je tělo při přirozeném absorbování vitamínů z potravy zvyklé, a aby se vnáš organismus nezačal spoléhat na umělý vitamínový přísun. **Žádné pilulky nemohou** **nikdy nahradit dobré a výživné jídlo.**

Kromě vitamínů a minerálních látek nám složené uhlovodíky poskytují také ***vlákninu*** *-* další nezbytnou součást naší výživy. Dva britští lékaři, Dennis Burkitt a Hugh Trowell uskutečnili výzkum zaměřený na různé africké národy. Rozhodli se k tomu poté, kdy si všimli, že u těchto společenství se některé druhy onemocnění vyskytují jen vzácně - **zanedbatelný** **je** **například** **výskyt koronární choroby srdeční, rakoviny tlustého střeva, divertikulózy, křečových žil, onemocnění žlučníku a zácpy.** Přihledání souvislostí britští vědci zjistili, že příslušníci zkoumaných národů konzumují ve své stravě velké množství vlákniny. Vlák-nina dává stolici patřičný objem, ***takže stolice se pak snáze po-***

***hybuje střevy a během tohoto procesu tělu rychleji odnímá to-***

***xiny a karcinogeny.***

Existuje tedy mnoho důvodů pro to, abychom změnili poměr jednotlivých typů potravin ve svém jídelníčku. Jak jsme si všimli,

119



doporučení obsažená v Cayceových výkladech souhlasí se součas-nými názorovými proudy v četných zdravotnických (a jiných relevantních) organizacích, jako jsou například American Cancer Society, American Heart Association, Výbor Senátu Spojených států pro otázky výživy a další. Výklady ovšem, jak je pro ně příznačné, mají vhled mnohem dalekosáhlejší a uvádějí ještě je-den důvod, který v odborných diskusích figuruje jen zřídka a je značně kontroverzní. ***Týká se udržování „acidobazické rovnová-hy"*** v organismu.

Jeden člověk kdysi Cayce požádal, aby ve svém výkladu po-skytl nějaká obecně platná vodítka k získání a udržování dobrého zdraví. V odpovědi byla **mimořádná váha** přisouzena péči o ná-ležitou acidobazickou rovnováhu. Naše tělo se usilovně snaží, aby si své vnitřní prostředí udržovalo ve stálém, mírně zásaditém stavu - pH 7,4. (Stupnice pH postupuje od jedničky do čtrnáctky, číslo 7.0 označuje neutrální prostředí. Hodnoty nižší než 7 před-stavují kyselý stav, hodnoty vyšší stav zásaditý.) Znamená to zachovávání jisté elektronové rovnováhy iontů nebo elektricky nabitých částic v krevním oběhu. Jídlo může tuto rovnováhu ovlivnit buïto kladnými nebo zápornými náboji, které zůstanou, když byla potrava strávena a na buněčné úrovni metabolizována. Ve výkladech se uvádí, *ze jedním ze způsobů, jak tělu pomoci* *zachovat rovnováhu, je konzumovat asi 80 procent zásadotvor-*

*ných a 20 procent kyselinotvorných potravin.*

**Mezi zásadotvorné potraviny patří většina ovoce a zeleniny.**

Po jejich dokonalém strávení (spálení) zůstává popel, v němž převažují kladně nabité prvky - draslík, sodík, vápník a hořčík. **Obilniny a masa** zase zanechávají popel s větším počtem iontůnabitých záporně - patří sem kupříkladu chlór, fosfor, jód a sí-ranové ionty **-** ty pak **mají v těle kyselinotvorný efekt.** Násle-dující přehled ukazuje, jaké druhy jídla se dají do těchto dvou kategorií rozdělit, a který druh kam patří.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Zásadotvorné potraviny*** | | | *-* | měly | by | tvořit | osmdesát procent, |
| tedy čtyři pětiny jídla na našem jídelníčku: | | | | | | |  |
| • | Veškerá | zelenina s | výjimkou | | čočky a kukuřice. | | |
| • | Veškeré | ovoce, čerstvé | | i sušené, | | vyjma | klikvy (brusinek), |

120

hrozinek a švestek.

* Všechny formy mléka.
* Mandle, jedlé kaštany, ořechy para a lískové oříšky. *Kyselinotvorné potraviny -* měly by tvořit dvacet procent, tedy

jednu pětinu jídla na našem jídelníčku:

• Všechna masa (s výjimkou směsi mletého masa s ovocem

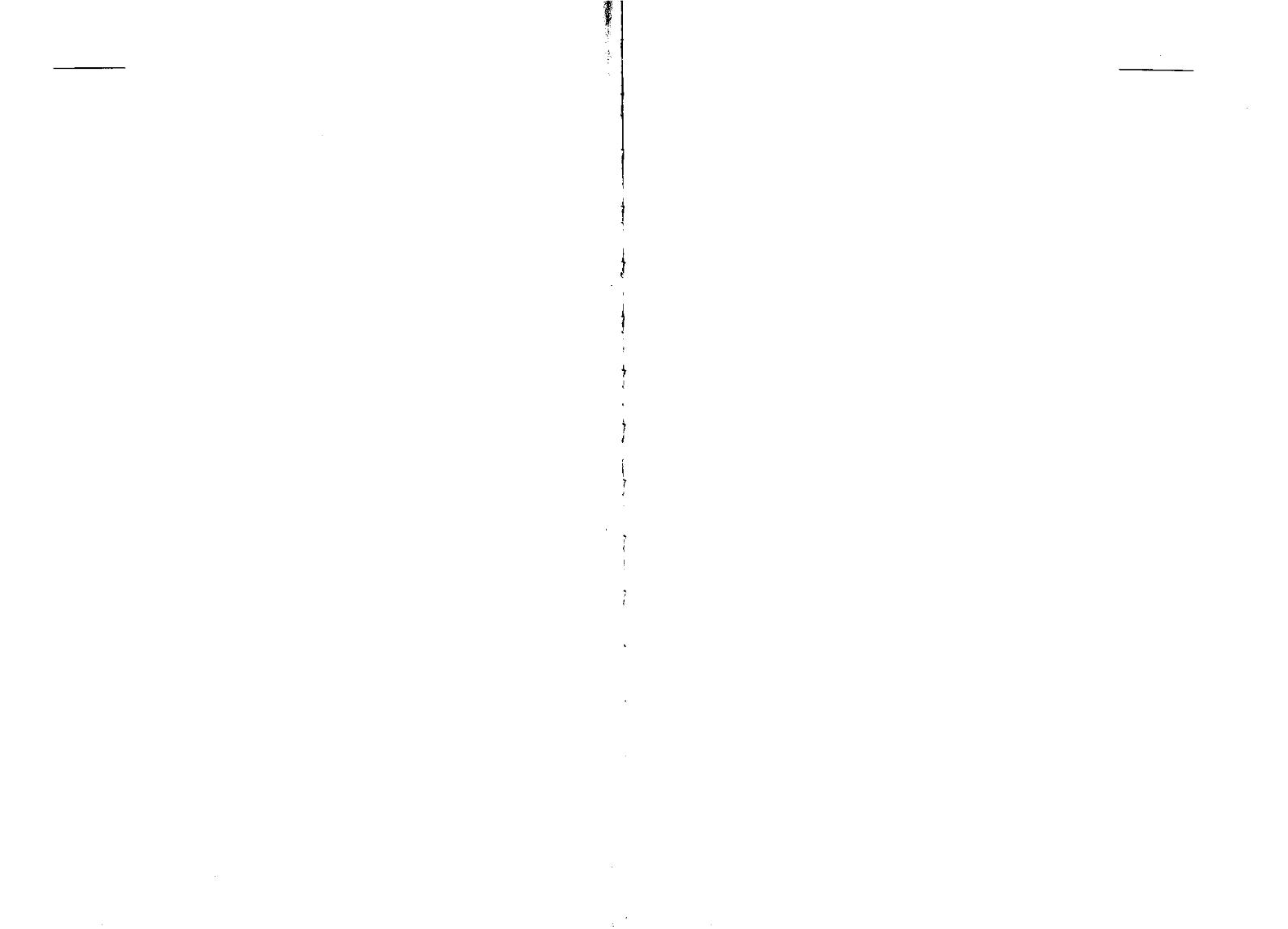
* + anglicky „mincemeat")
* Veškeré obilniny, chléb a pečivo, s výjimkou výrobků ze sójové mouky.
* Sýr a vajíčka.

• Burské oříšky, pekanové ořechy (tzv. ořechy puma) a vlašské ořechy.

Tyto potraviny pravděpodobně nemají přímý vliv na skutečnou hodnotu pH naší krve. Organismus má totiž mnoho různých vy-rovnávacích systémů, díky nimž je výsledná hodnota vždy velmi blízká číslu 7,4, nebo• to má pro život klíčový význam. Zmíněné potraviny nicméně ovlivňují právě takovéto vyrovnávací systémy, a v celém složitém procesu pak mají vliv jmenovitě třeba na fungování červených krvinek, ledvin a dalších buněk našeho těla.

Ve výkladech se uvádí, *že stav našeho organismu je nejsnáze* *možné ujiš•ovat sledováním hodnot pH moči a slin* -tyto hod-noty se mění se změnou stravy. Pro naše účely se pravděpodobně nejvíce hodí sledování slin, je zřejmě nejjednodušší. Hodnoty pH slin se za normálních okolností pohybují od 6.0 (kyselé) do 7.9 (zásadité); velmi lehce je můžeme měřit za pomoci modrého lakmusového papírku. Vezmeme jeden proužek a nasliníme jej - zůstane-li papírek modrý, je hodnota pH 7.0 nebo vyšší a zna-mená to, že organismus je v zásaditém stavu. Pokud ovšem pa-pírek zrůžoví, je pH nižší než 7, což naopak ukazuje na stav kyselý. Pro testování se nejlépe hodí ranní čas, krátce po probu-zení, nebo• výsledky by jinak mohly být zkresleny vlivem sněže-ného jídla: uvádí se, že jídlo může na pH slin působit 5 až 6 hodin po požití. Cayceovy výklady doporučují, abychom své tělo tímto způsobem kontrolovali alespoň jednou týdně - zjistíme-li, že je v kyselém stavu, tedy že se lakmusový papírek zbarvil do růžová, měli bychom si ke snídani dát nějaký citrusový plod,

121



abychom organismu pomohli nabýt ztracenou rovnováhu. Obecně se dá říci, že čím je kdo fyzicky aktivnější, tím větší

množství kyselinotvorných potravin si může dovolit, protože

*„(vydávání) energie nebo aktivita* ... *spaluje kyseliny, ale ti, kdo*

*vedou sedavý život nebo jejichž život není aktivní, nemohou jíst sladkosti nebo příliš mnoho škrobů..."* (798-1). V promluvách serovněž říká, že konzumaci kyselinotvorných potravin by člo-věk měl omezit i tehdy, onemocní-li, nebo• „narušené prostředí v těle má přirozený sklon... vytvářet prostřednictvím krevního oběhu kyselý stav" (1302-1). Naší snahou by tedy mělo být přib-ližovat se spíše stavu mírně zásaditému. Je však třeba postupovat velmi uvážlivě - pokud bychom to totiž se svým úsilím měli nějakým způsobem přehnat, je pro organismus mnohem nebez-pečnější příliš zásaditý nežli příliš kyselý stav.

Cayceovy výklady však nepřicházejí jen s principem acidoba-zické rovnováhy; přinášejí i jiná v našich podmínkách *neobvyklá* *dietetická doporučení.* Sem patří kupříkladu kombinování jídel,pojem aklimatizace, duševní rozpoložení během jídla, konzumo-vání potravin v souladu s tělesnými cykly.

*Začneme s duševním rozpoložením.* Víme, že jedna třetinavšech nervových buněk našeho těla se nachází ve střevech. Víme také, že autonomní nervový systém s touto bohatě inervovanou tkání velmi čile komunikuje, díky čemuž se střeva stávají mimo-řádně citlivá k našim emocionálním stavům. Z toho důvodu také Cayceovy výklady obsahují důrazná upozornění, aby člověk „nikdy (když prožívá) napětí, když je velmi unavený, velmi vzrušený, velmi rozzlobený ... nepřijímal žádné jídlo (do) sys-tému (= organismu)" (137-30).

Každý by si také měl „udělat na jídlo čas a jíst to pravé" (243-23). S tímto vědomím bychom měli už přicházet ke stolu. Mnoha kulturám a mnoha náboženstvím je společná *tradice mod-litby před jídlem.* Čas modlitby může poskytnout chvíli klidu,příležitost k poděkování - za jídlo i za naše tělo, a dává nám také možnost „zvizualizovat" si, jak potrava našemu tělu pomáhá.

Vědomí výjimečnosti jídla by se pak mělo projevit i v prak-tických stravovacích návycích. Z promluv jasně vysvítá, že *žvý-*

122

*kání* je prvním krokem trávení, a že má důležitou roli také vprocesu asimilace. Cayceovy výklady se shodují se slavnou radou Walta Whitmana, aby člověk „pil to, co jí, a kousal to, co pije". Ve výkladu 808-3 se například praví, že „hltání jídla anebo jeho polykání za pomoci tekutin způsobuje více rýmy, než kterákoli jiná činnost nějak související s jídlem".

A pozornost věnovaná jídlu a našemu organismu by konečně měla trvat, i když odejdeme od stolu; měli bychom si uvědomo-vat, že v těle dochází k mohutnému soustředění krevního oběhu tak, aby to pomohlo trávicímu procesu. ***Je proto užitečné dopřát*** ***si po jídle - a zejména po obědě - chvilku klidu.*** Odpočinout si,„než začneme být natolik duševně nebo tělesně aktivní, že tím narušíme (proces) zažívání" (243-23). Jiným užitečným podně-tem, obsaženým v Cayceových výkladech, je myšlenka, **že určité** **kombinace jídel napomáhají trávicímu ústrojí, zatímco jiné jeho činnost brzdí.** Kdosisejednou Cayce zeptal, jakému jídluse vyhýbat, co nejíst. Odpověï zněla, že není ani tak třeba vy-hýbat se určitým druhům jídla; „tím, co rušivě působí na většinu fyzických těl, je spíše kombinace potravin" (416-9). Uveïme si příklad. Obiloviny a citrusové plody jsou často doporučovány jako vhodná součást stravy. Ve výkladech se nicméně často ob-jevuje varování, abychom nejedli obojí zároveň. „Nebo• toto mění aciditu v žaludku nežádoucím způsobem; nebo• citrusové plody budou usnadňovat vylučování, přijmeme-li je samostatně, ale ve spojení s obilninami se stávají břemenem..." (481-1). V následujícím přehledu jsou uvedeny jednak doporučované kombi-nace, jednak kombinace, před nimiž výklady varují.

**Kombinace jídel**

*Doporučované:*

* + Želatina (agar) a zeleninové či ovocné saláty; pro snazší absorpci výživných látek.
  + Malé množství citrónové š•ávy se š•ávou pomerančovou nebo grapefruitovou
  + Nejméně tři zeleniny rostoucí nad zemí na každou zeleni-nu podzemní.
* Fíky, datle a kukuřičná mouka jakožto jídlo čistící tělo

123



a "duchovní strava".

*Označené jako nevhodné:*

• Dva nebo více druhů škrobnatých potravin v jednom jídle.

• Potraviny bohaté na cukr s potravinami bohatými na škrob.

• Mléko s citrusovými plody (nebo š•ávou z nich).

• Citrusové plody (nebo š•áva z nich) s obilovinami.

• Potraviny bohaté na škrob s masem nebo sýrem.

* Káva s mlékem či smetanou.
* Syrová jablka s nějakým jiným jídlem.

Uvedené kombinační zásady **vyřazují** **z** **jídelníčku** **i** **některá** **populární americká jídla, jako jsou třeba makaróny se sýrem nebo maso a brambory.** Existujeovšem mnoho potravin, který-mi můžeme nově vzniklou mezeru zaplnit. Pro vyváženou dietu navíc není třeba nijak složitě kombinovat, jednotlivé potraviny stačí vhodně střídat.

***Kombinační princip,*** obsažený v Cayceových promluvách, sedá docela dobře pochopit, víme-li něco málo o fyziologii trávení. Zásadní myšlenky, které nám celý princip pomohou objasnit, poprvé vyslovil Ivan Pavlov roku 1902, ve své práci „Činnost trávicích žláz". Podstata kombinačního principu *spočívá ve sku-*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *tečnosti, že k trávení* | *bílkovin,* | *například* | *masa,* | *je třeba úplně* |
| *jiných podmínek, než* | *k trávení* | *škrobů.* | Enzymy | zpracovávající |

protein působí nejúčinněji v kyselém prostředí; enzymy pro tráve-ní škrobů vyžadují, aby pH jejich okolí bylo větší než 7. Jedno zkrátka nejde s druhým dohromady.

***Princip aklimatizace,*** který spočívá v konzumování takovýchpotravin, které pocházejí z prostředí, v němž právě jsme, je další důležitou myšlenkou Cayceových výkladů. **Existují nejméně dva** **důvody, proč jsou pro nás „místní" potraviny lepší.** Především- čím čerstvější strava je, tím lépe. A **zelenina ztrácí obsah** **svých vitamínů poměrně rychle.** Druhým důvodem pak je, **že pojídání jídla, které pochází z bezprostředního okolí, „připra-vuje systém (= organismus), aby se aklimatizoval na (podmín-ky) jakéhokoli daného území"** (3542-1).Odpovídající jídlo tedytělu pomáhá přizpůsobit se například počasí a okolnímu prostředí vůbec.

124

Výklady také přicházejí s doporučením, ***kdy co jíst,*** *aby přijí-mání potravy souhlasilo s odpovídajícími tělesnými cykly.* Obecněse dá říci, že látky pro stavbu nervů bychom měli konzumovat ke snídani a na oběd, zatímco elementy důležité pro tvorbu krve spíše na večeři. Převedeno do praxe to znamená, že na snídani jsou vhodné obilniny nebo citrusové plody. K obědu je ideální nevařená strava, jako salát nebo syrová zelenina\*. Maso a vařená zelenina by měly mít vyhrazené místo večerního pokrmu. Ukáz-kový jídelníček na jeden den může vypadat například takhle:

***Snídaně:*** Pomeranč nebo grapefruit,*anebo*vařené či suchéobilniny s mlékem (vločky, kaše).

***Oběd:*** Syrový zeleninový salát se zálivkou*nebo*ovocný salát.*Večeře:* Vařená zelenina podávaná s rybím, drůbežím nebo

jehněčím masem.

A konečně, Cayceovy výklady se zabývají i ***otázkou přípravy***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***jídla.*** Neustále se v nich opakuje | varování před | smažením: |
| ***„Nikdy nic smaženého",*** to je věta, | kterou důvěrně | zná každý, |

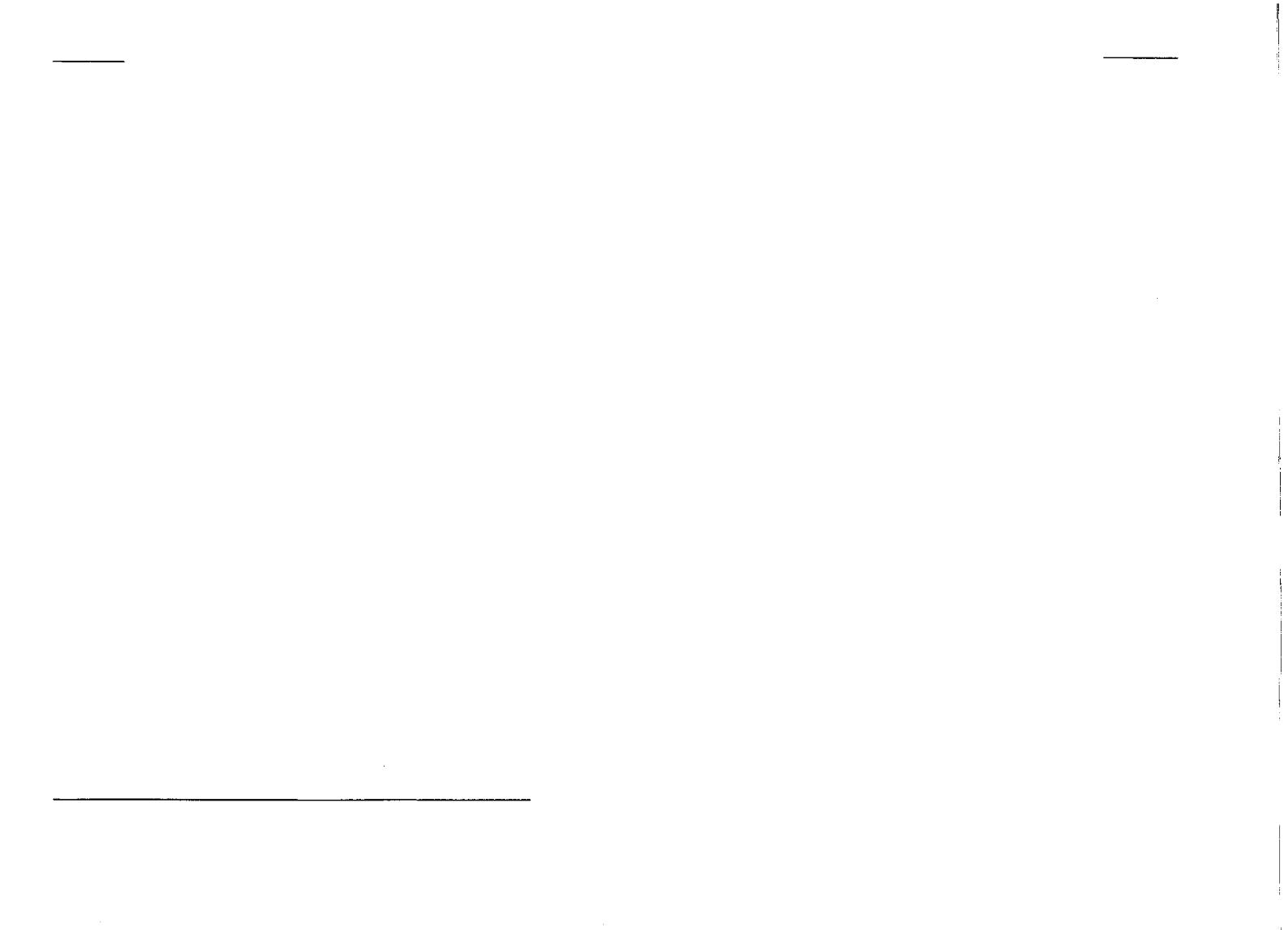
kdo Cayceovy promluvy někdy studoval. Proces smažení, podle výkladů, mění potraviny takovým způsobem, že pak narušují řád-né fungování jater a žlučníku.

Příkladem pozitivně laděné rady je doporučení, aby se zelenina vařila v pergamenovém papíře - jde o speciálně upravený papír, který zelenině pomáhá udržet jak její š•ávu, tak obsah vitamínů. Zeleninu pevně zabalíme do papíru a ponoříme do vroucí vody.

Myšlenky, soustředěné v této kapitole, představují jakési počá-teční vodítko, s jehož pomocí může každý z nás začít zkoušet a objevovat, co je zrovna pro jeho organismus nejlepší. *Žádné* vodítko by ovšem nemělo svazovat - **jídlo má vždycky zůstat** **radostí, nikdy se nesmí zvrtnout v posedlost.** Řečeno slovyCayceovy promluvy: „A potom strava: nikdy by neměla být str-nulá a definitivní... ale spíše ... nech• je každá činnost užitečná a účelná ve své výchozí představě a konstruktivní svou povahou." (1183-2)

\* Podle některých systémů je konzumace syrové zeleniny zátěží pro slezinu. Dobrá prý je zeleninu nejprve krátce spařit - obsah vitamínů a všech důležitých látek zůstane zachován, a organizmus se trávením zbytečně nenamáhá.

125



**Kapitola 8**

**Jak je to s vnitřním znečištěním:**

**Organizace vylučování**

*„Nebo• systém (organismus)* ... *je schopen přinášet oživení jen do té doby, než mu v tom začnou bránit zplodiny."*

Edgar Cayce, výklad č. 311-4

*Můj lid zajde, protože odmítá poznání.*

Ozeáš, 4:6

Cítili jste se už někdy jakoby zpomalení? Onen bolavý a uta-haný pocit těžkosti a únavy se může vyskytnout třeba tehdy, když systémy, které v našem organismu zpracovávají tělesný od-pad, z nějakého důvodu nestačí zvládat nápor práce. Pokud vaše tělo zrovna probíhá jiným cyklem, mohou na vás vnitřní odpady působit právě opačným účinkem, a vy pak jste nepokojní a ner-vózní. Nedostatky ve vylučování se mohou projevit také třeba bolestmi hlavy nebo špatným stavem kůže. Někteří vědci jdou ve svých úvahách dokonce až tak daleko, že podle jejich hypotéz se i stárnutí dá vysvětlit dlouhá desetiletí trvajícím hromaděním je-dovatých zplodin tělesného metabolismu v našem organismu.

**Nejsme jenom tím, co sníme a co si myslíme** (jak jsme otom mluvili v předcházející kapitole) - **jsme také tím, čeho se** **nezbavíme.** K pochopení této myšlenky člověk věru nepotřebuježádnou mimořádnou představivost. Každé životní prostředí je ne-jzdravější a nejvíce žádoucí, když je čisté.

V našem těle existuje mnoho zdrojů odpadního materiálu; ales-poň čtyři z nich však rozhodně stojí za zmínku. *Na* ***prvním místě*** si jmenujme *zplodiny normálního metabolismu.* Každá buňka při svém obvyklém fungování produkuje něco, co se v Cayceových výkladech nazývá „popel" nebo „smetí". Tyto látky jsou pro or-ganismus často toxické. Uveïme si alespoň jeden příklad: skuteč-ně všechny buňky v našem těle vytvářejí *čpavek -* to když od-

126

bourávají aminokyseliny, stavební materiál bílkovin. Dusík, právě v té podobě, v jaké je součástí čpavku, **může způsobit poruchy** **vidění, poruchy řeči, třes - a v krajním případě dokonce koma a smrt.** Zkrátka a dobře: tato odpadní látka musí být rych-le zpracována a odstraněna z těla.

Do téže kategorie patří také **tzv.** **„volné** **radikály".** Jsou to atomy nebo molekuly, které obsahují nespárovaný elektron, a jsou tudíž velmi reaktivní. Volné radikály hrají zásadní roli v některých životně důležitých tělesných procesech, ale pokud ne-jsou pod kontrolou přirozených řídících mechanismů našeho orga-nismu, mohou být zároveň také mimořádně nebezpečné a škodli-vé. Volné radikály pravděpodobně **spoluzodpovídají za mnoho** **našich chorob - od artritidy a arteriosklerózy po cukrovku - a rovněž za proces stárnutí.**

***Druhým, příbuzným zdrojem odpadního materiálu,*** s nímž senaše tělo musí vyrovnávat, je 300 - 800 miliard buněk, které v organismu důsledkem přirozených *regeneračních procesů* denně umírají. Každá z těchto buněk obsahuje zbytkové (reziduální) částečky odpadu, které nestihla strávit nebo vyloučit. Obsahuje také nevyužité dávky velmi účinných trávicích enzymů, známých jako lyzozymy. Tyto enzymy jsou za života buňky odděleny od svého okolí ochrannou membránou; když však buňka zemře, uvolňují se do okolní tkáně. Cayceovy výklady přirovnávají jedy, jež vznikají z uhynulých buněk, k „zrnéčkům písku", a uvádějí, že mohou krevní oběh ovlivnit podobně, jako „rez v potrubí".

***Třetí i čtvrtý zdroj nechtěných látek v tele pochází zvenčí.***

Prostřednictvím stravy je takové látky možné vnášet do organis-mu přímo - a jejich přítomnost, sama o sobě zatěžující, pak může mít řadu dalších nepříznivých důsledků: může kupříkladu dále ovlivňovat třeba prostředí v zažívacím traktu, zpomalovat vylučovací procesy, a podílet se tak na vzniku dalších škodlivin. Kromě toho jsou naše organismy v současné době neustále zapla-vovány stále složitějšími a stále nebezpečnějšími molekulami, jež se k nám dostávají buïto v podobě tisíců nejrůznějších příměsí do jídla, nebo ze znečištěného životního prostředí.

127



**čtyřmi samostatnými systémy na likvidaci škodlivých a nepo-třebných látek:**

(1) **kůže a potní žlázy,** (2) **plíce,** (3) **ledviny a (4) játra a** **trávicí trakt.** Každý z těchto systémů je zkonstruován opravduznamenitě a pro plnění svěřeného úkolu má skutečně mimořád-nou kapacitu. Jednotlivé systémy dokonce pracují tak dobře, že tradiční medicína se dosud jen nesnadno srovnává s myšlenkou, že by normálně fungující lidské tělo mohlo být nějak negativně ovlivňováno vlastním odpadem. U jater a ledvin, kupříkladu, může poškození zasáhnout až 75 procent orgánu, nežli se to nějakou patrnou poruchou projeví na jeho fungování. Kůže po-krývá plochu 17 čtverečních stop (= 1,53 m2) a obsahuje asi dva milióny polních žláz. Plíce mají přibližně 300 miliónů alveol, plicních sklípků - kdybychom je rozvinuli, stačilo by to na po-krytí dobré půlky tenisového hřiště.

Jen zřídkakdy se proto stáváme svědky dramatických příznaků úplného selhání nějakého orgánu - třeba žízně, nevolnosti, zvra-cení, svěděni a chorobné sinalosti člověka, jemuž vypověděly ledviny; jen málokdy vídáme opuchlé tělo, namodralou barvu a namáhavý sípavý dech někoho, jemuž dlouhá léta kouření zcela zanesla plicní průchody, anebo třeba žloutenku, nafouklé břicho a zmatení mysli, jež provázejí jaterní selhání například u chronic-kých alkoholiků.

**A přece nám Cayceovy výklady, případ za případem, ne-ustále dokládají a vysvětlují, že náležitě fungující vylučování je jedním z hlavních klíčů k našemu zdraví.** Spíše než naorgánová selhání se však výklady soustřeïují na jednu či dvě změny jiného druhu. Z Cayceových promluv především vysvítá, že *každý eliminační systém našeho organismu má určitou opti-mální pracovní úroveň.* Odchylky v krevním zásobování nebo vpočtu či druhu přijatých nervových impulsů mohou mít za násle-dek buïto zvýšenou stimulaci systému, nebo naopak zpomalení jeho funkce. Takováto změna potom dále vyvolá zdánlivě drobná narušení v jiné oblasti - v oblasti jemné vzájemné souhry mezi jednotlivými vylučovacími systémy. Mnohé z výkladů zdůrazňují,

**Lidský organismus však naštěstí přichází na svět vybaven** *ze* ***prvním krokem při odstraňování celé řady nemocí je optimál-***

128

***ní vyladění práce všech vylučovacích systémů*** *-*to tělu pomůžes daným problémem se od základů vypořádat.

Jako velmi důležitá je ve výkladech opakovaně zmiňována **citlivá a jemná rovnováha mezi játry a ledvinami.** Podle Cay-ceových promluv **mají četné zdravotní poruchy svůj původ** **právě v narušení této rovnováhy,** v narušení tohoto vztahu -výklady zde uvádějí stavy **opravdu rozmanité a různorodé -** **tuberkulóza, cukrovka, revmatismus, akné, oční a ušní prob-lémy, a samozřejmě také choroby jater a ledvin.**

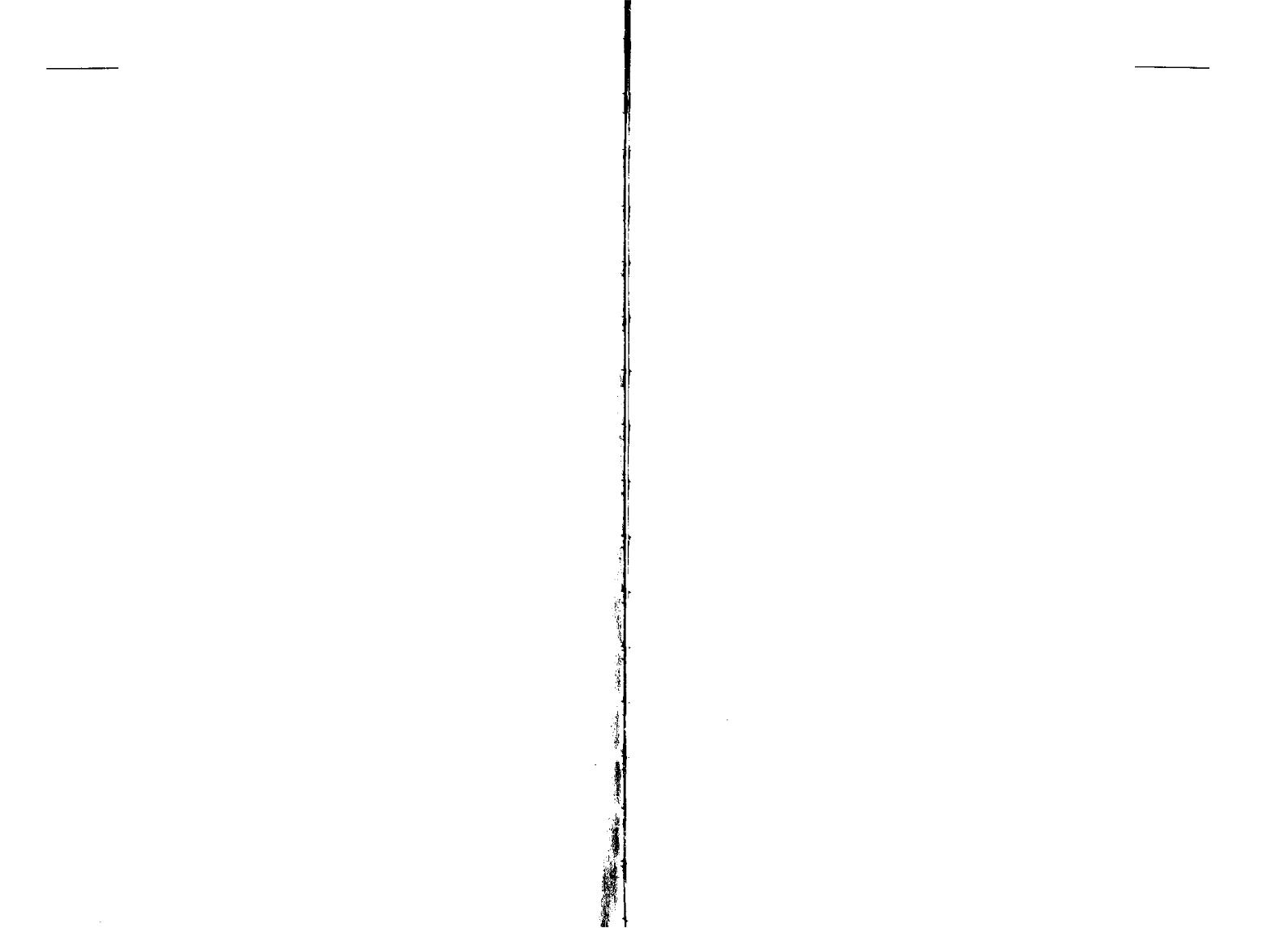
Jak játra, tak i ledviny jsou orgány velmi složité a životně důležité. O játrech se často obrazně hovoří jako o chemické to-várně organismu - váže se k nim více než pět set významných metabolických funkcí. Když tělo odpočívá, je celá jedna čtvrtina jeho krve shromážděna a zpracovávána v játrech. Ledviny zpra-cují veškerou krev v organismu třikrát až čtyřikrát za den - kdybychom chtěli jejich výkon spočítat, dojdeme zhruba k číslu 1800 litrů za čtyřiadvacet hodin.

Zdá se, že vztah mezi játry a ledvinami odpovídá elektrické povaze našeho organismu. *Výklady* *o* *těle* *hovoří* *jako* *o* *baterii,* *a játra a ledviny označují za jednotlivé póly - jeden je kladný, druhý záporný.* Jakákoli porucha ve vztahu mezi póly způsobujezkrat, v jehož důsledku jsou jedy určené k vyloučení z organis-mu, k eliminaci, navráceny zpět do těla.

Vzájemný vztah mezi játry a ledvinami se projevuje například v tom, jak si oba orgány vzájemně vypomáhají: ***když aktivita*** ***jednoho z nich poklesne, činnost druhého se naopak zvýší.*** Vevětšině Cayceových zdravotních výkladů šlo o stav, kdy nedosta-tečně fungují játra a přepracované jsou ledviny. Taková situace má, mimo jiné, vliv na změnu krevního oběhu v oblasti břicha.

Existenci vzájemného vztahu mezi ledvinami a játry potvrdila i dosavadní zkušenost - jak z výzkumu, tak z klinické praxe. Velmi dramatickým příkladem je **selhání ledvin, k němuž může** **dojít u pacientů s cirhózou;** medicína tu hovoří*o hepatorenál-ním syndromu.* Až na několik vzácných výjimek jde o selhánísmrtelné, je dokonce nejčastější bezprostřední příčinou smrti u nemocných s cirhózou. Úžasné ovšem je, že takto selhavší ledvi-

129



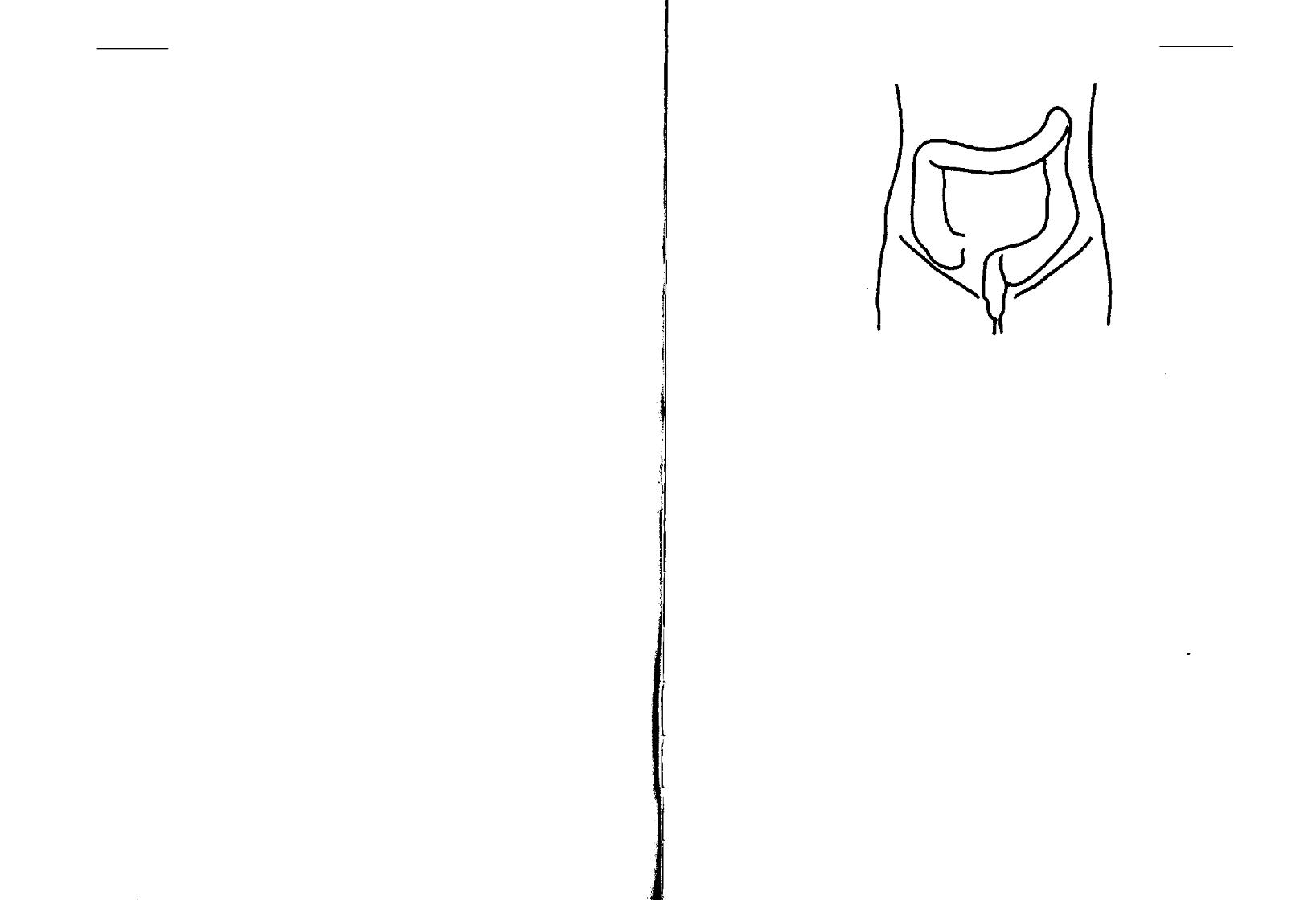
ny jsou přitom schopné normálně fungovat a po transplantaci na jiného člověka také zpravidla pracují velmi dobře. Není s nimi vlastně vůbec nic v nepořádku, důvodem jejich selhání byl výraz-ně snížený přísun krve. Cayceovy výklady naznačují, že takovýto proces, ve velmi mírné a nenápadné podobě, neustále probíhá v každém z nás.

Mnoho doporučení a rad, které v této knize můžete najít, směřuje k udržování optimální rovnováhy mezi jednotlivými vylu-čovacími systémy, a zejména právě mezi játry a ledvinami.

**Řada takových rad využívá přirozených čisticích, očiš•ují-cích a pročiš•ujících vlastností vody.** Voda a život jsou praktic-ky synonymy - organismus by bez vody nemohl přežít. Kromě toho, že je jí zapotřebí pro **odstraňování škodlivých a nepotřeb-ných látek** z těla, má voda rovněž **funkci chladicí,** je zcelanepostradatelná v trávicím procesu a stává se ostatně **i vehiku-lem,** prostředkem pro to, aby se potřebné živiny dostaly ke každébuňce organismu. Nijak nás tedy nepřekvapí, že se už po dlouhá tisíciletí vody užívá také k léčení - zmínky o koupelích a jiných terapeutických prostředcích využívajících vodu se objevují už v sanskrtských zápisech z období 4000 let před Kristem. Voda byla v mnoha civilizacích symbolicky užívána ke smývání, svěcení a pročiš•ování.

***Voda je pro všechny čtyři naše vylučovací systémy - dokonce i pro kůži - naprosto zásadní.*** I tehdy, když se nijak zjevněnepotíme, můžeme během dne pokožkou vyloučit množství odpo-vídající asi šesti šálkům vody; každá kapička potu obsahuje ky-selinu mléčnou a močovinu - obě látky jsou pro organismus to-xické.

**Nejjednodušším způsobem, jak vodu léčebně využívat, je - prostě ji pít.** Cayceovy výklady lidem v mnoha případech radily,aby pili **6 až 8 sklenic vody denně.** Ačkoli to zní jednoduše, praxe je mnohem obtížnější - jde však o proceduru, která je pro naše zdraví a dobrou pohodu velmi důležitá. Všechno, co má zůstat čisté, potřebuje pravidelně umývat - my sami se sprchuje-me téměř každý den a pravidelně pereme své šaty. Podobné je to i s oněmi 70 miliardami buněk v našem těle - velmi jim prospí-



130

vá, když je omýváme 6 až 8 sklenicemi denně. **Přísun vody dělá** **zvláš• dobře také játrům, střevům a ledvinám - pracují-li, jak mají, nedochází k přetížení kůže a plic.**

**Vedlejším pozitivním účinkem vody je i pomoc, jakou po-skytuje žaludku.** VCayceových promluváchseuvádí,žesníme-li nějaké jídlo, žaludek se okamžitě „stává skladištěm, anebo lé-kárničkou, která dokáže vytvořit všechny prvky potřebné pro náležité trávení v celém organismu" (311-4). Voda žaludku po-máhá k optimálnímu fungování zejména tím, že udržuje jeho stěny mírně roztažené, rozšířené. V promluvách se pak zvláště doporučovalo, **aby člověk, jakmile se ráno probudí, vypil na** **lačný žaludek půl sklenice teplé vody -** to povzbudí*zažívací*

ústrojí k co nejlepší práci.

Dalším, ve výkladech velmi často doporučovaným, léčebným využitím vody je ***výplach střev.*** *„Nebo•* *každý* *jedinec* *-* *opravdu* *každý - by si měl čas od času dát také vnitřní koupel, stejně jako (koupel) vnější...."* (440-2). Člověk nemusí mít zrovna bohatoufantazii na to, aby si dokázal představit, co by se asi stalo s jeho tělem, kdyby se nemyl, a aby tuto představu dokázal analogicky přenést také na vnitřek svých střev. Ačkoli o systematický vědec-ký výzkum zaměřený na potvrzení kladného účinku střevních výplachů se dosud nikdo nepokoušel, o tom, že občasné umytí střev asi bude tělu prospěšné, nám leccos napoví obyčejný selský rozum.

***Roztok pro střevní výplach připravíme tak,*** že v každém ga-lonu vody (= 4,55 1) rozpustíme jednu polévkovou lžíci kuchyň-ské \*soli a jednu polévkovou lžíci jedlé sody - to aby nedošlo k narušení elektrolytické či pH rovnováhy ve střevech. Voda pro poslední, závěrečný výplach by měla obsahovat jednu polévkovou lžíci glykothymolinu na galon - glykothymolin působí jako intes-tinální antiseptikum (antiseptikum zažívacího traktu) a pročiš•uje celý systém. Z mnoha různých důvodů by střevní výplachy měl provádět zkušený člověk, profesionál. Takové služby ovšem, ales-poň zatím, nejsou běžně dostupné - dostupný však je domácí klystýr. Řádně provedený výplach střev sice vydá asi za čtyři či

131

**Obrázek 8-1: Tlusté střevo.**

dokonce za šest domácích klystýrů, ale aspoň nějaká vnitřní koupel je lepší, než žádná.

*Klystýr si doma sami zavedeme poměrně snadno,* s využitímpřípravků (často mají podobu plastikových sáčků s gumovou hadičkou, zakončenou jakousi „tryskou" či hubičkou - pozn. překl.), které jsou k dostání v drogeriích nebo lékárnách. Začněte tím, že si ze všeho nejdříve **pořádně vysterilizujete** hubičku nebo hadici. Potom rozpus•te čajovou lžičku soli a jedlé sody **asi** **v litru vlažné vody** (37»C). Pak si pod sebe rozprostřete ručníkya/nebo **podložku** z nějakého nepropustného materiálu, abyste postel či koberec uchránili před případným znečištěním. Uložte se nejprve na **levý bok.** Konec hadice (popřípadě hubičku) natřete vazelínou a **zasuňte ji** *na 2 až 4* palce do konečníku. (UPOZOR-NĚNÍ: Nepoužívejte násilí.) Nechtě do konečníku vtéci **asi** **jednu** **třetinu vody;** regulujte přitom její rychlost, abyste předešli kře-čovitým stahům. Pokud pocítíte, že v sobě vodu nemůžete udržet, zastavte přívod (= pevně stiskněte hadičku mezi prsty, nebo ji zalomte) a několikrát se pořádně zhluboka nadýchněte - teprve potom pokračujte dál. Poté, co do vás vtekla jedna třetina celko-

132

Parní lázeň

**Obrázek 8-2: Podomácku připravená parní lázeň.**

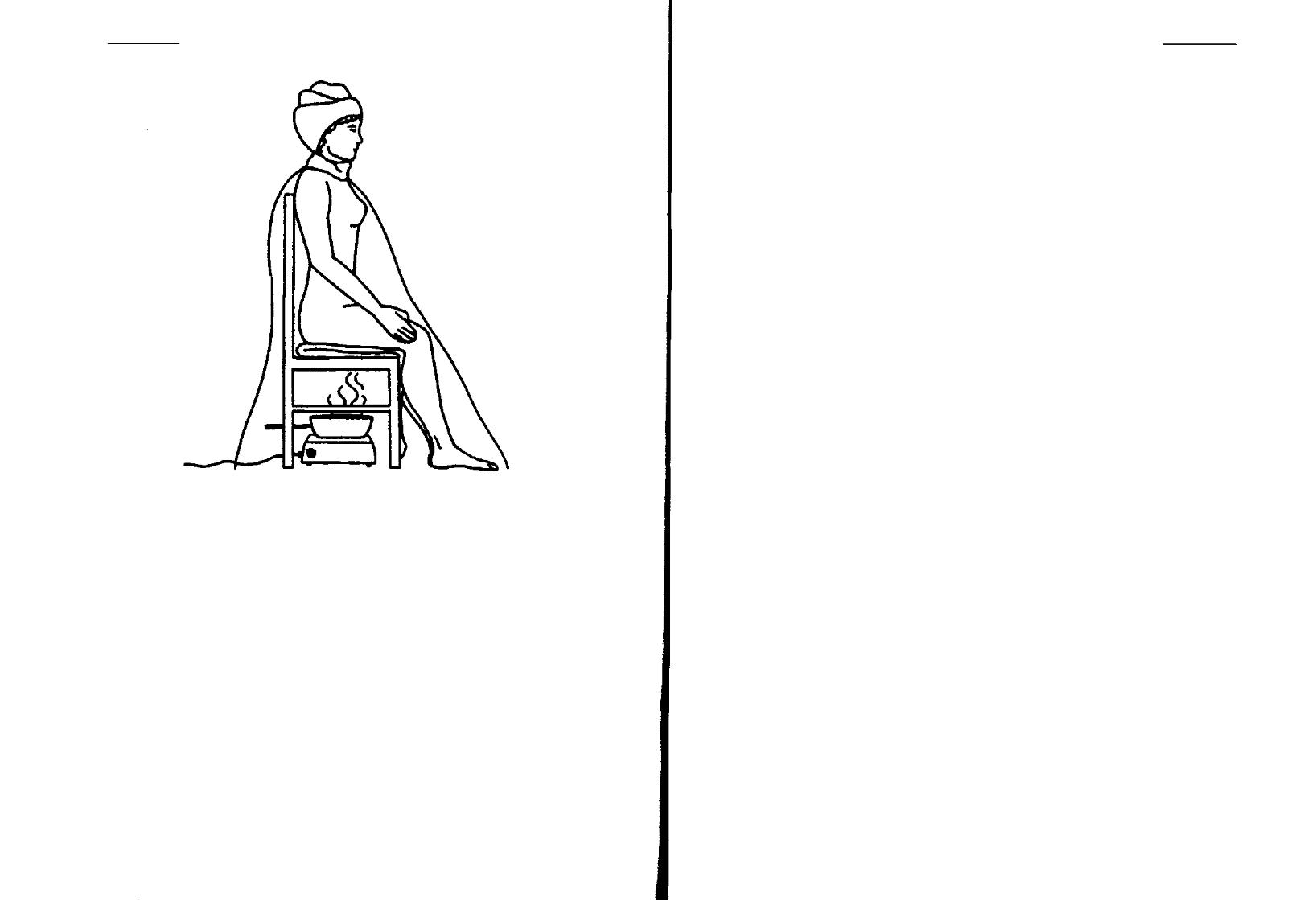
ve dávky, otočte se **na záda** - hadičku přitom nechtě zasunutu v konečníku. Stejným způsobem do sebe nechtě vtéci **druhou** **třetinu vody.** Potom se otočte **na pravý bok** a vpus•te do svýchstřev třetinu zbývající. Tračník obkružuje břišní dutinu tak, jak je naznačeno na obrázku 8-1, a právě popsané manévrování umožní, aby se klystýrový roztok dostal **do všech jeho záhybů.**

Jakmile máte tekutinu v sobě, *pokuste se ji, dříve, než ji zase* *vypustíte, udržet uvnitř asi 5 až 15 minut.* **Přitom se pohybujte,****aby se voda dostala opravdu všude.** Po skončení této fáze,když už je roztok z útrob venku, *si na několik minut odpočiňte,*

*a pak celý proces opakujte znovu - až do té doby, než bude tekutina po výplachu převážně čirá a nebude obsahovat tuhé kousky.* Ve vodě pro závěrečný klystýr by měla být rozpuštěnačajová lžička Glykothymolinu na litr vody (místo soli a sody).

Další léčebné uplatnění má voda ve *speciálních koupelích.*

133



Mezi dvě nejčastěji doporučované patří koupele s **hořkými** **sole-mi a koupele parní,** pro vypocení. **Hořké soli jsou užitečné tím, že napomáhají vylučování prostřednictvím pokožky a doporučují se pro řadu různých chorobných stavů - při bo-lestech v kříži, zánětech nervů, artritidě a jiných kloubních bolestech a při nevyváženosti a lenivém fungování jater a ledvin.**

*Lázeň s přídavkem hořkých solí* se dá snadno provádět idoma. Obecně platí, že na jednu normální vanu plnou vody (tedy asi 90 litrů) se dává přibližně 2,5 kg soli, na starší vany, které jsou větší a hlubší, asi 4 až 5 kg. Soli je třeba důkladně rozmí-chat, aby se dobře rozpustily. Koupel začněte s **vodou teplou 39** **až 40«C** - teplotu zkontrolujte teploměrem. Postupně pak přidá-vejte horkou vodu, až se teplota zvýší na 41 až 44»C. Dbejte na to, aby se **postižená oblast dostala pod vodu** a aby byla důk-ladně namočena. Ve vodě zpočátku zůstávejte **asi 10 nebo 12** **minut,** a teprve až vaše tělo během několika koupelí přivyknevětšímu teplu, prodlužujte dobu koupele až na dvacet minut. Výklady často doporučují také **masáže - a• už celkové, nebo** **pouze masáže postiženého místa - buïto ještě během lázně, nebo bezprostředně po ní.**

**Je užitečné mít během koupele někoho nablízku -** pro pří-pad, že by se vám zatočila hlava nebo udělalo mdlo, a také proto, aby sledoval čas. Přiložíte-li si na čelo nebo zezadu na krk studenou zinku, budete horko lépe snášet. Po skončení koupele se osprchujte, abyste s těla smyli sůl. (UPOZORNĚNÍ: **Horké ko-upele jakéhokoli druhu nejsou doporučovány,** pokud trpítenějakou srdeční chorobou, máte vysoký krevní tlak, podstupujete

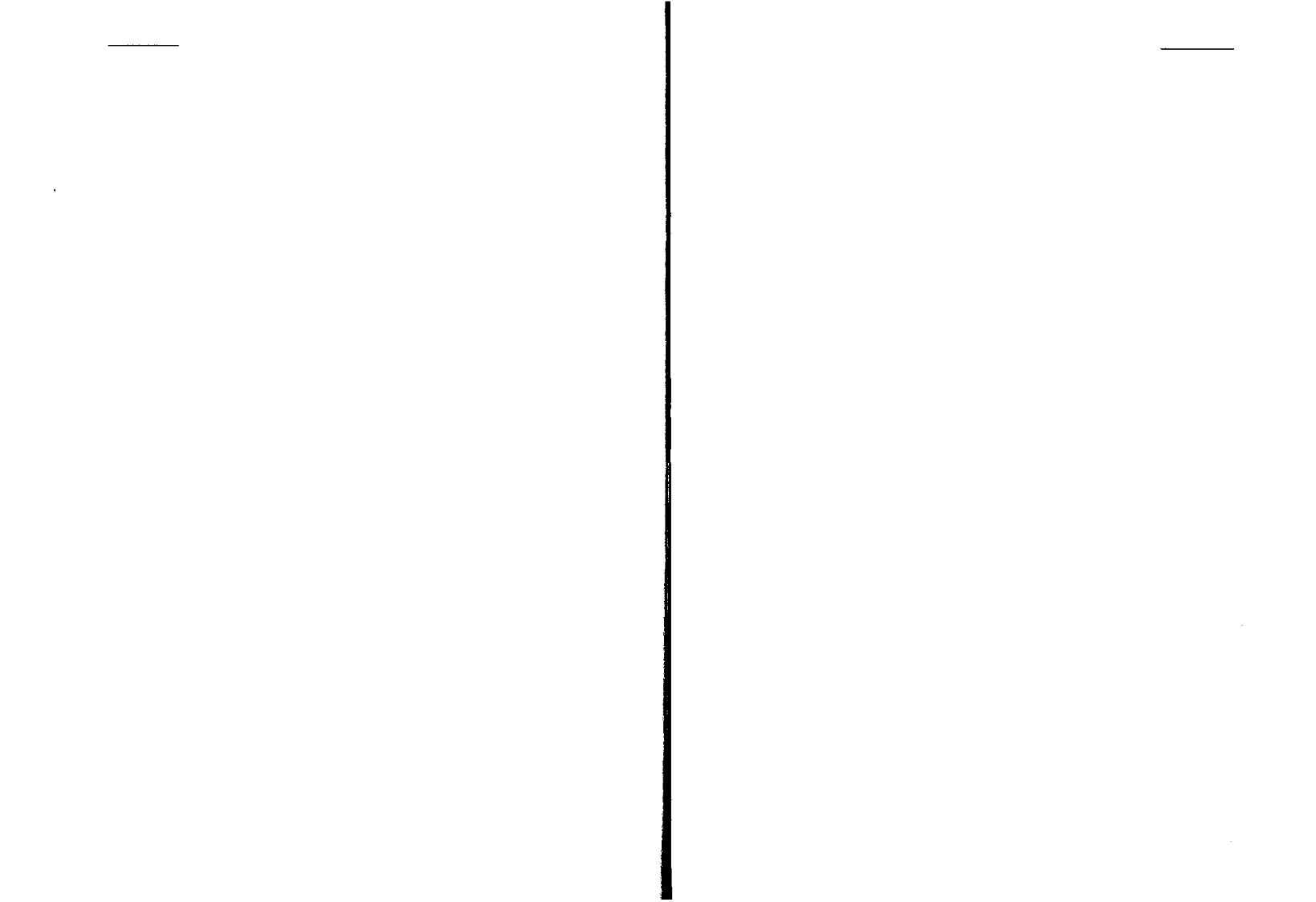
steroidovou terapii, nebo pokud existuje pravděpodobnost, že jste

i

v jiném stavu. V **takových případech uvažujte o zábalech,** které byste aplikovali přímo na postiženou oblast. Zábal připraví-me tak, že hrubé bavlněné nebo lněné plátno necháme nasáknout roztokem hořkých solí rozpuštěných ve vodě. Pak obklad přiloží-me na příslušné místo, překryjeme suchým ručníkem a necháme působit, dokud látka nevychladne.)

Jinou metodou, s jejíž pomocí můžeme napomoci vylučování

134



škodlivin z těla, jsou ***parní koupele,*** parní lázně. Parní koupele mají i celou řadu dalších blahodárných účinků - Cayceovy výkla-dy hovoří o tom, že koupele **posilují tělo a napomáhají procesu** **rejuvenace - omlazování;** do vroucí vody je přitom třeba přidat **takové substance,** jako výtažek z habru obecného (angl. „witchházel"), Atomidin, levandulový olej, myrhu, olej z eukalyptu nebo olej z borového jehličí. Ačkoli parní lázeň je na přípravu poněkud náročnější, i ona se **dá připravit v domácích podmín-kách.**

Elektrický plotýnkový vařič a hrnec s vroucí vodou (chcete-li, můžete do ní přidat některou z výše zmíněných příměsí) postavte pod normální, obyčejnou židli. Přes sedadlo přehoïte osušku nebo ručník, abyste si nepopálili hýždě a nohy. Vypijte tři nebo čtyři sklenky vody a zcela bez šatů usedněte na židli - přes ramena si přitom přehoïte prostěradlo, deku nebo ohnivzdornou plastikovou přikrývku tak, aby vznikl jakýsi stan, který bude zadržovat stoupající páru. Dalším ručníkem pak utěsněte prostor okolo krku, aby pára neunikala vrcholkem stanu pryč - celý postup je zachycen na obrázku 8-2.

**Začněte s pěti- až desetiminutovým sezením a dobu tráve-nou v páře pak postupně prodlužujte.** Je užitečné mít nablízkuněčí pomocnou ruku - budete-li během lázně pít vodu (každých 5-10 minut), organismus se neodvodní a tělo se bude lépe potit. Člověk, který vám bude nablízku, také může sledovat váš tep a měřit teplotu v ústech. **Puls** **udržujte** **pod** **hranicí** **140** **tepů** za minutu a teplotu pod 4OC - toho docílíte tím, že budete regu-lovat množství vytvářené páry. **Parní lázeň ukončete sprchou.** Podobně jako po koupelích v roztoku hořkých solí, také po parní lázni **by** **měla** **následovat** **důkladná** **třecí** **masáž,** jež by stimu-lovala cirkulaci v pokožce.

Kromě popsaných „vodních" metod se však všem čtyřem na-šim vylučovacím systémům dá pomáhat i jinak, lze na ně působit také jinými cestami. *Přímý či nepřímý vliv má mnoho dietetic-kých rad a doporučení,* uvedených v kapitole 7 - jako příkladnám tu může posloužit třeba pobídka ke konzumaci většího množství ovoce a zeleniny, což má za následek zvýšení obsahu

135

vlákniny ve stravě. Menší příjem tuků, náležité kombinování potravin a více zásadotvorných prvků - to všechno našim vylu-čovacím orgánům pomáhá také.

Metodou, která se používá už celé věky - často ve spojem s náboženskými praktikami - ***je*** ***půst.*** Jednou z jeho hlavních před-ností je uvolňování toxinů, jež jsou vázány v tukových tkáních. Ve výkladech se praví, že úplný půst je spíše duchovním cviče-ním nežli zdravotním úkonem, a často se v nich také připomíná, že *dobrovolné hladovění je potlačením sebe sama - „kdy odklá-*

*dáš svou vlastní představu o tom, co a jak by se mělo v tomto čase udělat, a (necháváš) Ducha, aby tě vedl"* (295-6). Pro sa-motné očištění fyzického těla jsou v Cayceových výkladech do-poručeny dva dietetické postupy, které mají v tomto ohledu před-nost před úplným hladověním.

*Prvním postupem* je dieta vyložená v kapitole 7, ta napomáhákoordinaci celého systému. *Postup druhý,* jehož cílem je přímo

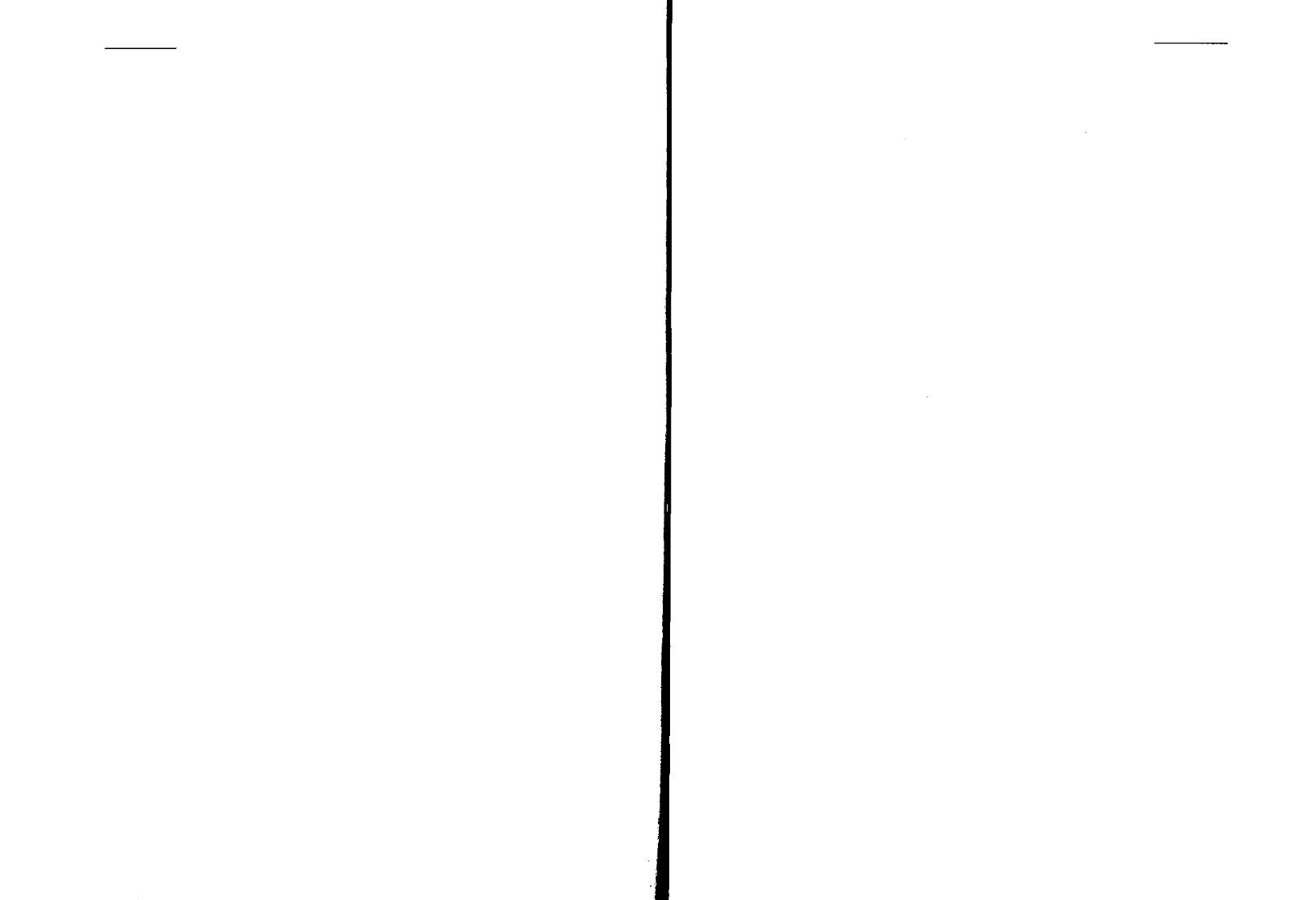
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| uvolnit a | vyplavit toxiny | z těla, pak využívá speciálních diet. |
| Z nich | byla nejčastěji | doporučována ***dieta jablečná.*** *„ Tato má* |

*pročistit práci jater, ledvin a celého organismu,"* (1850-3) a spo-čívá v požívání jablek odrůdy Delicious nebo Jonatán (pokud možno biologicky pěstovaných a tudíž neobsahujících pesticidy) a velkého množství vody po dobu tří dnů.

Snězte pět až šest jablek denně. Třetí den večer si potom vezměte l čajovou lžičku až půl šálku (to bylo doporučováno častěji) olivového oleje. Před kúrou (ale nikoli během ní) se dají užívat také ricinové zábaly (o nich pohovoříme na jiném místě této kapitoly). ***„Tři dny syrová jablka a potom olivový olej a*** ***vyčistíme všechny jedovaté síly z každého organismu."*** (820-2)

Ačkoli jablečná dieta byla doporučována nejčastěji, výklady v některých případech radí také *čtyřdenní hroznovou a pětidenní* *citrusovou očiš•ovací kúru;* každá z nich je rovněž ukončenadávkou olivového oleje.

***Jinou dietou,*** příležitostně doporučovanou ke zlepšení vylučo-vání a navození lepší rovnováhy v *zažívacím* traktu, je *kombinace* *jogurtu a čerstvého podmáslí.* To pomáhá, aby se ve střevech



136

usadily správné baktérie. Jogurt je rovněž často doporučován jako běžná součást obvyklého jídelníčku.

Kromě vody a speciálních diet přinášejí Cayceovy výklady také další rady, jak pomoci vylučovacímu systému. Sem patří rozličné čaje a obklady stimulující játra a ledviny, a také elimi-nanty (tedy látky podporující vyměšování) usnadňující práci trá-vicímu traktu.

Zřejmě nejznámější takovou metodou (a zároveň metodou, kte-rá si zasluhuje největší pozornost), jsou *ricinové zábaly.* Ricinový olej se užívá už odpradávna pro celou škálu různých léčebných účelů. Staří Římané jej nazývali *Palma Christi,* tedy ruka Kris-tova. V současné době jsou nejvíce známy jeho projímavé účinky při vnitřním užití.

Cayceovy výklady doporučovaly, aby se ricinový zábal užíval takřka výlučně **na horní a dolní části pravé strany břicha.**

**Jeho hlavní fyziologické působení spočívá ve stimulaci jater, ale zábal má stimulační účinky rovněž na žlučník a tračník,**

čímž dále napomáhá vylučování. Ve výkladech se dále uvádí, že při trvalejším užívání zábaly zlepšují lymfatický oběh, uvolňují srůsty, mírní záněty a zlepšují asimilační procesy ve střevech. Materiální vybavení, které pro ricinový zábal potřebujete, pozůs-tává z ricinového oleje, lisovaného za studena, a kousku vlněné-ho nebo bavlněného flanelu (vlněný je pro tento účel lepší). Užitečné je, mít po ruce také ručník, kus igelitu, spínací špendlí-ky a elektrickou vyhřívací dečku.

Nechtě flanel nasáknout tak, aby byl celý důkladně prostoupe-ný olejem, ale nikoli příliš mokrý (olej přitom můžeme trochu předehřát). Pak hadřík přeložte na polovinu nebo na čtvrtinu, přičemž konečná velikost obkladu závisí na tom, kam jej potře-bujeme přiložit. Standardní obklad přikládaný na břicho mívá přibližně 10 x 14 palců. Když olejem prosycenou vrstvu **přiložíte** **na kůži,** můžete ji překrýt pruhem igelitu. Na igelitovou vrstvupak položte vyhřívací dečku. Ručník - poslední vrstva - se ovine kolem těla a oba jeho konce se uchytí spínacími špendlíky tak, aby celý obklad pevně držel. Nakonec zapněte vyhřívací dečku **a** **nechtě obklad zahřát na nejvyšší teplotu, jakou jste schopni**

137

snést. (UPOZORNĚNÍ: Pokud máte podezření na vnitřní zánětli-vý proces - např. na apendicitidu -, neměli byste obklad zahří-vat.)

Výklady nejčastěji radí, aby se **obklad ponechal na místě** **jednu hodinu.** Přikládejte jej **vždy tři dny v týdnu po dobu dvou až tří týdnů,** před započetím dalšího cyklu jeden týdenvynechte.

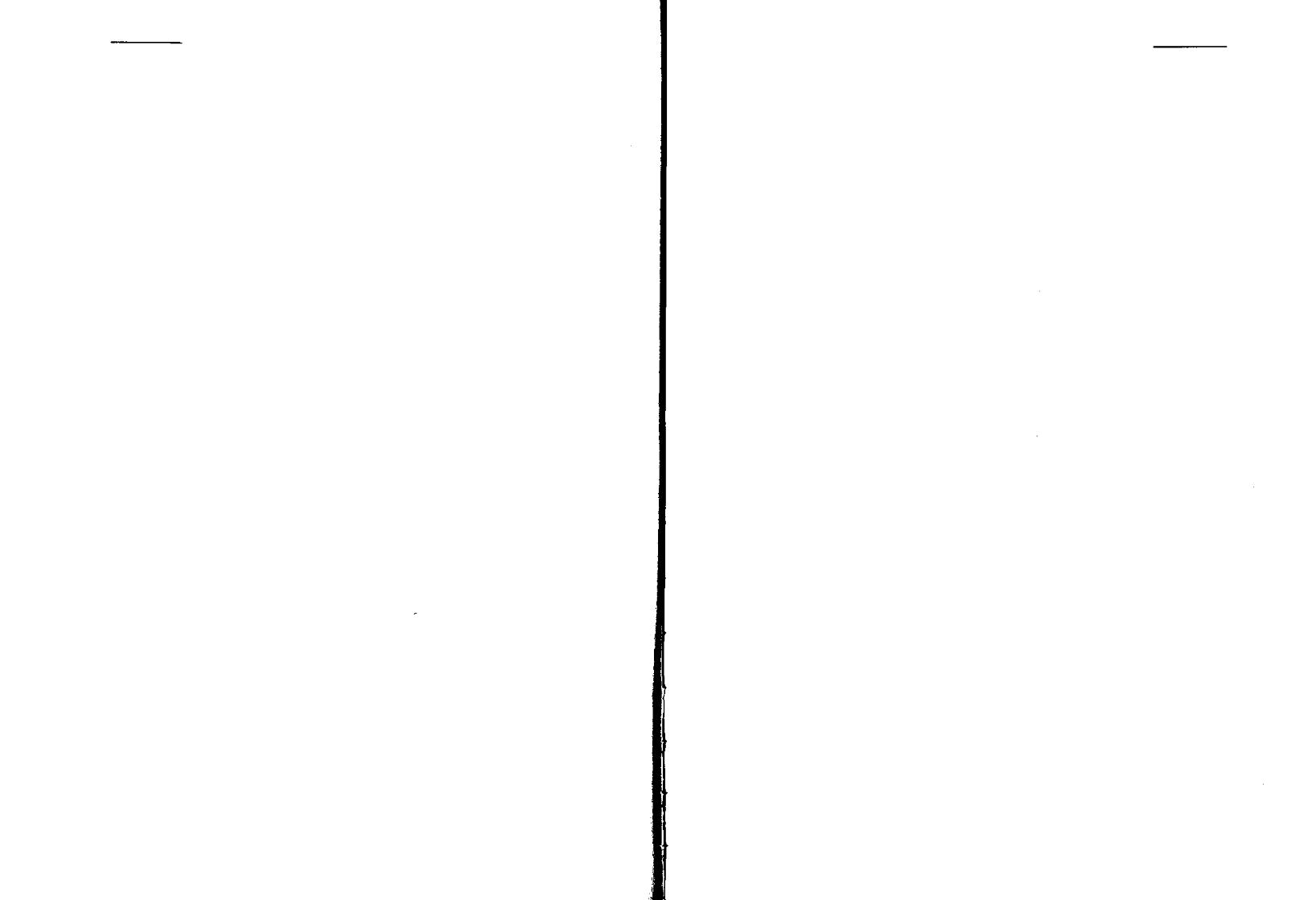
Na jakém principu ricinové obklady vlastně fungují? Úplnou odpověï na tuto otázku dosud neznáme. Jedna z Cayceových promluv obsahuje vysvětlení, že **účinky ricinového oleje spočí-vají v tom, že působí jako „uvolňující činidlo, neboli (že umožňuje) pohyb"** (1523-15),podobnějakoolej vkápnutýdozatuhlých pantů. Harvey Grady, na klinice A.R.E. ve Phoenixu v Arizoně, nedávno ve vědecké literatuře našel několik zajímavých studií, které pomáhají objasnit, proč má ricinový olej tak blaho-dárný vliv.

Především **- ricinový olej velmi snadno proniká kůží.** Jde mu to dokonce tak dobře, že vědci zkoumali možnost, zda by jej nebylo možné využít jako prostředku pro dopravu perkutánně aplikovaných léků do těla. Ricinový olej zkrátka ovlivňuje víc, než jen kůži.

Dále - výzkumníci už také přišli na to, proč ricinový olej při vnitřním užití tak **lehce vyvolává průjem:** hlavní aktivní složkou ricinového oleje - kyselina ricinoleiová - je tělem přeměňována ve skupinu přirozeně se vyskytujících molekul, známých jako prostaglandiny. Prostaglandiny patří mezi nejúčinnější dosud ob-jevené biologické látky - svými vlastnostmi se podobají hormo-nům a účastní se mnoha důležitých tělesných funkcí. Mezi jejich nejznámější účinky patří stimulace stahů hladkého svalstva - prá-vě takového, jaké máme v trávicím traktu.

Studie rovněž ukázaly, že *prostaglandiny* hrají velmi vý-znamnou roli v ochraně střevních buněk. Brání zániku buněk v žaludku po kontaktu s kyselinou, vroucí vodou a koncentrovaným alkoholem. Předchází rovněž vzniku vředů a jiných poškození tenkého střeva, jež se běžně vyskytují jako vedlejší účinek při podávání některých léků. A konečně - prostaglandiny rovněž

138



zabránily vzniku záměrně, experimentálně vyvolávaného zánětli-vého procesu v tračníku. Ricinový olej se právě v tomto pokusu ukázal ze všech testovaných ochranných látek jako nejúčinnější.

Ricinové zábaly mohou také ovlivňovat *imunitní systém.* Ví se, že prostaglandiny působí na mnoho různých typů buněk, jež jsou součástí obranného systému organismu. Během nedávno provádě-ného výzkumu vyšlo najevo, že právě prostaglandiny, jejichž vznik je přítomností ricinového oleje stimulován nejvíce, ovlivňu-jí fungování T-leukocytů a buňkami prostředkovanou imunitu vůbec.

Je sice samozřejmě třeba ještě dalšího výzkumu, ale jedno je jasné - nastíněné spojení sebou nese řadu vzrušujících možností. Ricinový olej ovlivňuje způsob, jakým buňky reagují na svět, který je obklopuje. Podrobnosti fungování tohoto mechanismu jsou soustředěným výzkumným úsilím pomalu vynášeny na světlo

- a ricinové zábaly tak zůstávají cennou součástí domácí lékár-ničky.

Jako protiváhu účinku ricinového oleje **na játra doporučují** **Cayceovy výklady užívat *terpentýnovou tinkturu*** (UPOZORNĚ-NÍ: Terpentýn může u některých osob způsobit spálení pokožky.) a ***kafrovou tinkturu*** **jako prostředek pro třecí masáž zad v** **oblasti ledvin.** Tinkturysečastoužívajíspolečněsesádlem (ne-jčastěji je doporučován skopový lůj), které pomáhá rozšiřovat póry kůže a umožňuje tak terpentýnu a kafru lépe působit. Účin-nost obou ingrediencí zvyšuje také aplikace tepla, často v podobě zábalu s roztokem hořké soli.

Pro lepší fungování jater a ledvin jsou zvláště doporučovány také dva čaje. ***Čaj*** *z* ***melounových semínek,*** jejichž hlavní účin-nou složkou je močopudný ledek, působí na ledviny jako stimu-

lans. ***Čaj*** *z* ***ambrózie*** je doporučován jako tonikum pro játra a

jako projímadlo.

Výklady obsahují rovněž některé obecné rady, ***jak si udržet*** ***pravidelnou stolici.*** Kdekoli je to jen možné, měl by se člověkv první řadě stravovat tak, aby měl co největší přísun vlákniny - měl by jíst syrovou zeleninu, sušené švestky, snižovat spotřebu masa. **Pokud potřebuje projímadlo, měl by se držet jednoho**

139

**důležitého pravidla - a tím je rozmanitost.** Ovocné a zelenino-vé výtažky podněcují peristaltiku střev, zvláště tračníku. Nejčas-těji zmiňovaným projímadlem v Cayceových výkladech je „Fletche•s Castoria" - přípravek vyráběný za použití extraktů **ze** **sennového listu.** Toto projímadlo „bude působit v náležitém so-uladu se zažívacími silami, ledvinami a pochody v játrech" (786-2). Užívá se v malých a častých dávkách, dokud se nedostaví kýžený výsledek. Výklady doporučují rovněž eno-soli, ovocné výtažky a přípravek jménem Zilatone.

Existují rovněž projímadla na nerostném základě; jako příklad si uveïme hořčíkové (magnéziové) mléko a citrokarbonáty. Jsou to soli, které se v trávicím ústrojí nevstřebávají a prostřednictvím osmotických procesů stahují do střev vodu - roztahují je a vyvo-lávají tak jejich stahy. Cayceovy výklady doporučují, **aby se** **každé projímadlo užívalo zvláš• - a hlavně, aby je člověk pokud možno střídal, a snížil tak pravděpodobnost možného podráždění střev a vzniku závislosti.**

Rady a návrhy obsažené v této kapitole by vám měly pomoci lépe zvládat vylučovací procesy ve vašem těle a poskytovat va-šim buňkám prostředí, v němž mohou dobře žít a vzkvétat. Užit-kem, který vám z toho kyne, bude vyrovnanější energetická úro-veň vašeho organismu a čistší a jasnější životní perspektiva - nebo• *„jen málokdo může uskutečnit to, co nakrásně cítí ve svém*

*srdci, pokud má špatná játra"* (341-31).

|  |  |
| --- | --- |
| 140 | 141 |
|  |

**Kapitola 9**

**Řeky v nás:**

**Krevní a lymfatický oběh**

*„Tělo přestavuje samo sebe - neustále - prostřednictvím ... pří-toku krve."*

Edgar Cayce, výklad č. 683-3

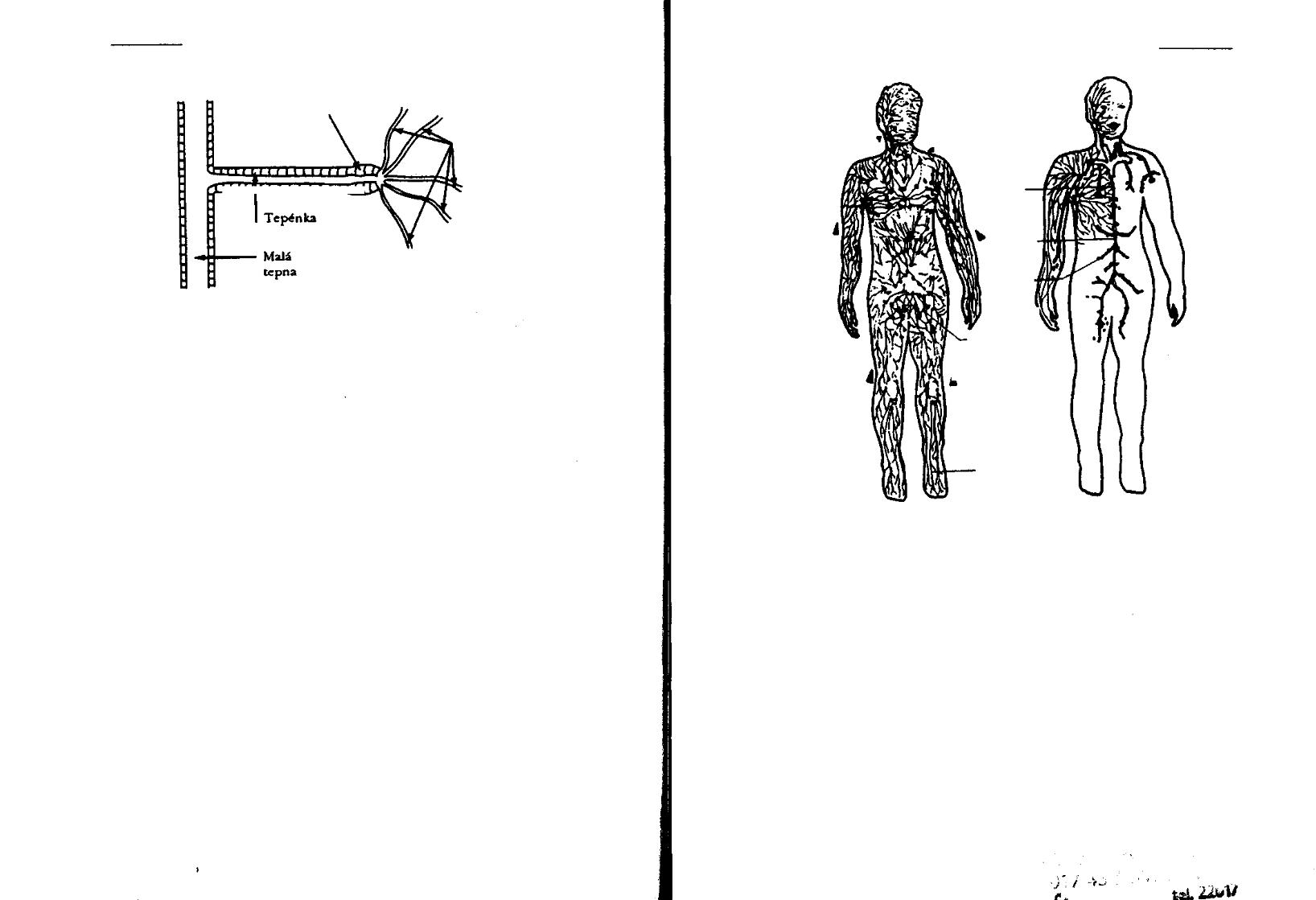
*„Z břicha jeho poplynou vody živé."*

Jan, 7:38

Zastaví-li se srdce, jsou oživovací pokusy hrou o čas. Déletr-vající přerušení přítoku krve do mozku způsobuje koma a po šesti či osmi minutách trvalé poškození. Krev a energie, jíž pře-náší, jsou pro tělo zcela nezbytné. Tak jako řeka napájí půdu, napájí i krev orgány, jimiž prochází. Na své cestě urazí náš karmínový proud 96 000 kilometrů, což je stejná vzdálenost, jako kdybychom dvaapůlkrát obešli celou zeměkouli - tato řeka pro-chází každým orgánem a obtéká každou buňku.

Představte si maličkou drobnou buňku kdesi ve vzdáleném výběžku vašeho palce u nohy. I ta nejlepší strava na světě, i dokonalá souhra všech čtyř vylučovacích systémů budou pro tuto buňku znamenat jen málo, pokud se zrovna k ní žádné živiny nedostanou a pokud zrovna od ní nebudou odplaveny její odpad-ní látky. Za normálních okolností trvá 7 až 10 dní, než se rána na noze zahojí natolik, aby bylo možné odstranit chirurgické ste-hy. Je-li pořezána tvář, stačí zpravidla 3 až 5 dnů. Tento neso-ulad v době potřebné na uzdravení má svůj původ v různé inten-zitě oběhu na různých místech těla. Bude-li nemocná noha patřit nějakému diabetikovi, jehož tepny jsou částečně blokovány, a tok krve tak ještě dále zpomalují, může se stát, že se rána nezahojí vůbec. Namísto toho se může vyskytnout infekce a potom je nohu třeba amputovat.

142



**Pře kapilární sfinktcr**

**Svazek nejjemnějších vlásečnic**

**l l l l U l l 11 l i l l l l II**

**Obrázek 9-1: Schéma prekapilámího sfinkteru**

V Cayceových výkladech se uvádí, že **k uzdravování jakého-koli nepříznivého stavu se dá nejlépe napomoci zlepšením oběhu** - nebo• „oběh ... je jednou z hlavních vlastností fyzickéhotěla, nebo toho, co udržuje naživu celý organismus" (4614-1). V důsledku toho jsou stav těla a stav krve velmi úzce vzájemně propojeny. Medicína už došla tak daleko, že prakticky naplnila předpověï jednoho z výkladů, podle níž „může přijít den, kdy bude možné vzít kapku krve a diagnostikovat stav jakéhokoli fyzického těla" (283-2).

Většinu oněch .96 000 kilometrů cév, jimiž proudí životadárná tekutina, tvoří vlásečnice neboli kapiláry. Vytvářejí spletité a dro-bounké sítě, které prostupují všemi orgány a tkáněmi. Deset ka-pilár vyrovnaných vedle sebe má přibližně tutéž šířku, jako lid-ský vlas; červené krvinky jimi musejí procházet v řadě za sebou.

Mnoho kapilár zůstává většinu času stažených, uzavřených. Průtok kapilárami je regulován složitým systémem, známým jako prekapilární sfinkter, čili „vlásečnicový svěrač" - funguje obdob-ně jako zdymadlo v přehradní hrázi (viz obrázek 9-1). Tento systém, spolu s rozšiřováním a zužováním tepen a žil, reguluje rychlost a běh té červené řeky v nás, okamžitě směruje její tok do míst, kde je to nejvíce zapotřebí.

*Vlásečnicový svěrač* **reaguje na změny v krvi, nervech i ve****vnějším okolí. Ale také teplotní změny, emoce, mechanické podněty, jako třeba údery při masáži, anebo součásti někte-**

143

**Mízovod**

**hrudní**

**Cisterna**

**Chýlí**

**i Řetězec hlubin-ných mízních"1 uzlin**

**Řetězec**

**» povrchových mízních uzlin**

**Lymfatické**

**cévy**

**Obrázek 9-2: Lymfatický systém**

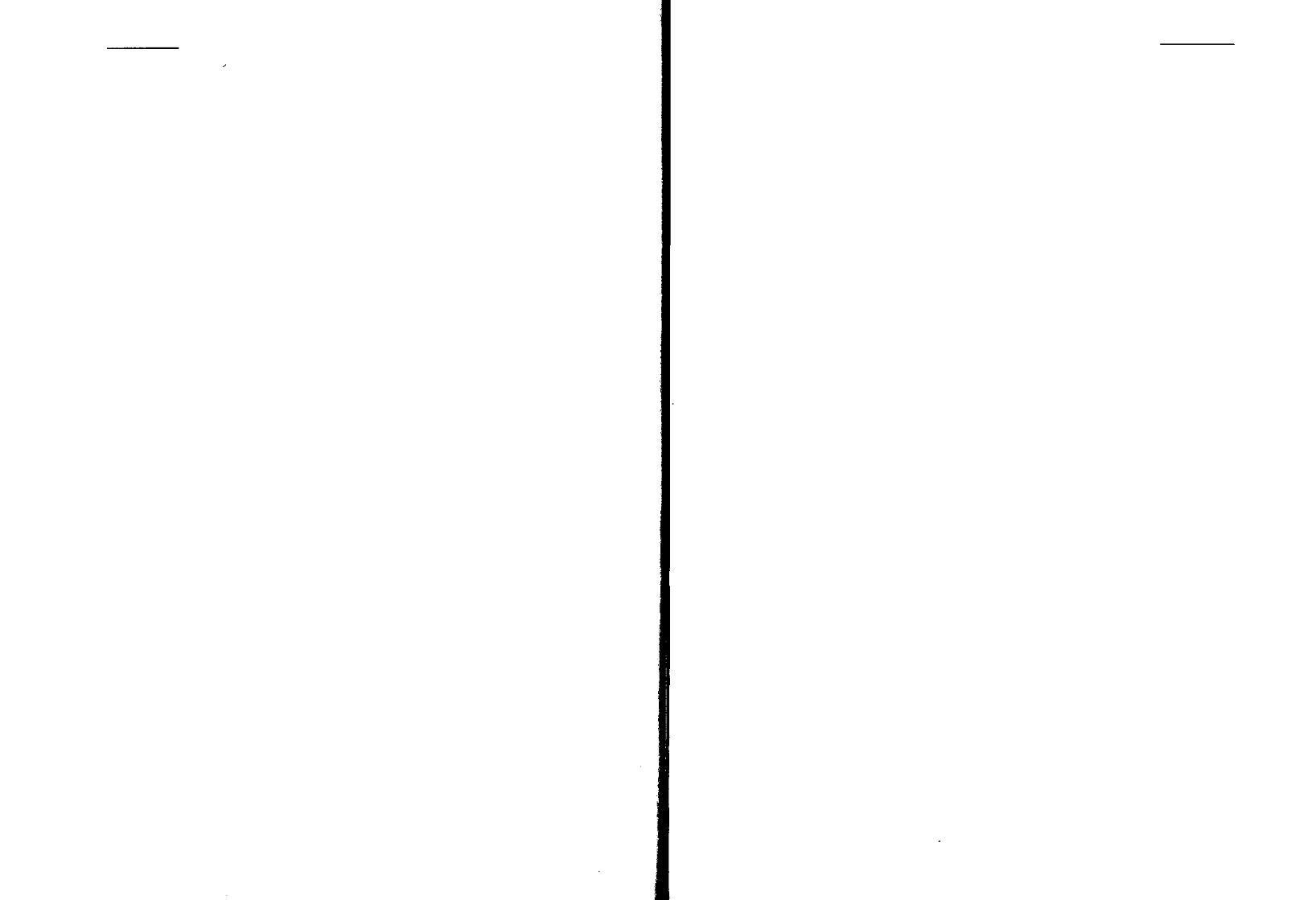
**rých léků - to všechno dokáže aktivitu svěrače ovlivnit. A tak je možné působit na něj ku prospěchu celého těla.**

Druhým, paralelním oběhovým systémem je *systém lymfatický.* Jeho tenoučké, průsvitné cévky jsou dokonce ještě jemnější než vlásečnice a pouhým okem se takřka nedají postřehnout. V důs-ledku toho jim **tradiční medicína nevěnovala** **příliš** **pozornosti.**

Naproti tomu v Cayceových výkladech se uvádí, že jde o systém stejně významný, jako krevní oběh. Výklady navíc přinášejí i některá fascinující zjištění ohledně role, jakou lymfatický systém hraje v interakcích mezi myslí a tělem (viz obrázek 9-2).

**Jednou z úloh lynifatického oběhu je, působit jako odpadní systém těla.** Sérum, které vytéká z kapilár aby omývalo buňky,putuje z vlásečnic pouze jednosměrně - nemůže se do nich vrátit zpátky, nebo• tomu brání tlakový rozdíl - ve vlásečnicích je tlak

\*......« *\** Alii-4



144

vyšší, nežli v okolním prostředí. Vypuzená tekutina tedy protéká kolem buněk a ty jsou s ní v neustálém kontaktu. Vstřebávají a zpracovávají živiny, vylučují odpadní produkty. Toxiny, mrtvé buňky a zplodiny buněčného metabolismu musejí být lymfou odneseny pryč, aby živé buňky mohly normálně fungovat a ne-zahynuly ve vlastním kalu.

Teï je ovšem třeba, aby se lymfa nějak dostala do jater, led-vin, plic a ke kůži - aby ji jednotlivé vylučovací systémy mohly zpracovat a v ní obsažené škodliviny úplně vypudit z těla. Na rozdíl od krevního oběhu ovšem lymfa nemá svou vlastní pumpu.

**Existuje nicméně pět způsobů, jak lymfatickému oběhu napo-moci, jak jej urychlit.** Jsou to:*jemné masírování*lymfatickýchcévek - buïto rukou, nebo kontrakcí okolních svalů při *cvičení,* nervové signály vyvolané osteopatickou *manipulací, aplikace tep-la a chladu, a užívání některých látek,* které zlepšují cirkulaci.Každý ze zmíněných způsobů zároveň napomáhá otevírání vlá-sečnicových svěračů, což ve svém důsledku vytváří bohatší a čistší životní prostředí pro každou buňku. **Jako** **účinná** **pumpa** **pro lymfatický oběh pak navíc působí i hluboké a plné dý-chání** - takové dýchání je také součástí mnoha cviků, k nimžCayceovy výklady nabádají.

Věnujme teï trochu času hlubšímu pohledu na tři metody, které účinně zlepšují jak krevní, tak lymfatický oběh (pojednání o osteopatických úpravách najdete v kapitole 6).

**CVIČENÍ**

**Aktivní tělesný pohyb může mít úžasné účinky.** Není-li svalaktivní, je otevřeno jen málo jeho vlásečnic. Při tělesném cvičení se jich ovšem může otevřít až padesátkrát více. Pohyb zvyšuje i průtok mízy - a to ze 4 uncí za hodinu až na 60 uncí za tentýž čas (l unce = 28,35 g); to je změna o 1500 procent! Dovedete si jistě představit, jak úžasný blahodárný účinek na buňky takový proces má. Není divu, že existuje rozsáhlá vědecká dokumentace velebící pozitivní přínos tělesných cvičení.

145

tak metabolické změny. **Srdce je silnější** a dokáže přečerpat větší množství krve při menší námaze, **zvětšuje se objem plic a svaly** **dokáží** mnohem efektivněji zhodnocovat vynakládanou energii.Kromě toho zůstává **tělo štíhlejší, zkvalitňuje se spánek, nedo-chází k zácpám, zpomaluje se úbytek minerálních látek** zkostí a úžasně se **mění i náš náhled na život.** Máme-li k dispo-zici všechny tyto poznatky, nemůžeme než souhlasit s promluvou

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Edgara Cayce: ***„Cvičení je zázračné a nutné -*** | ***a jen málo*** | ***či*** |
| ***ještě méně (lidí) cvičí právě tolik, kolik potřebují,*** | ***(a navíc*** | ***ná-*** |

***ležitě)*** ***systematickým způsobem."*** (283-1).

Výklady poskytují určitá vodítka pro to, jak dosáhnout co nejlepšího účinku cvičení na organismus, ale svou hlavní myšlen-kou se v zásadě shodují s elegantně zaobalenou výtkou dr. Ha-rolda Reillyho, že **„nejlepší je takové cvičení, které člověk sám** **opravdu provádí".** RůznéCayceovy výklady doporučují tenis,golf, házenou a jízdu na koni. A• už se rozhodneme pro jakýkoli sport, je na něj nejprve třeba tělo připravit - jednak tím, že se přesvědčíme, zda je vše náležitě přizpůsobeno pro očekávané zvýšené vylučování, jednak tím, že budeme **brát ohled na vše-chny poruchy páteře** a na všechny potíže s páteří, o nichž usebe víme.

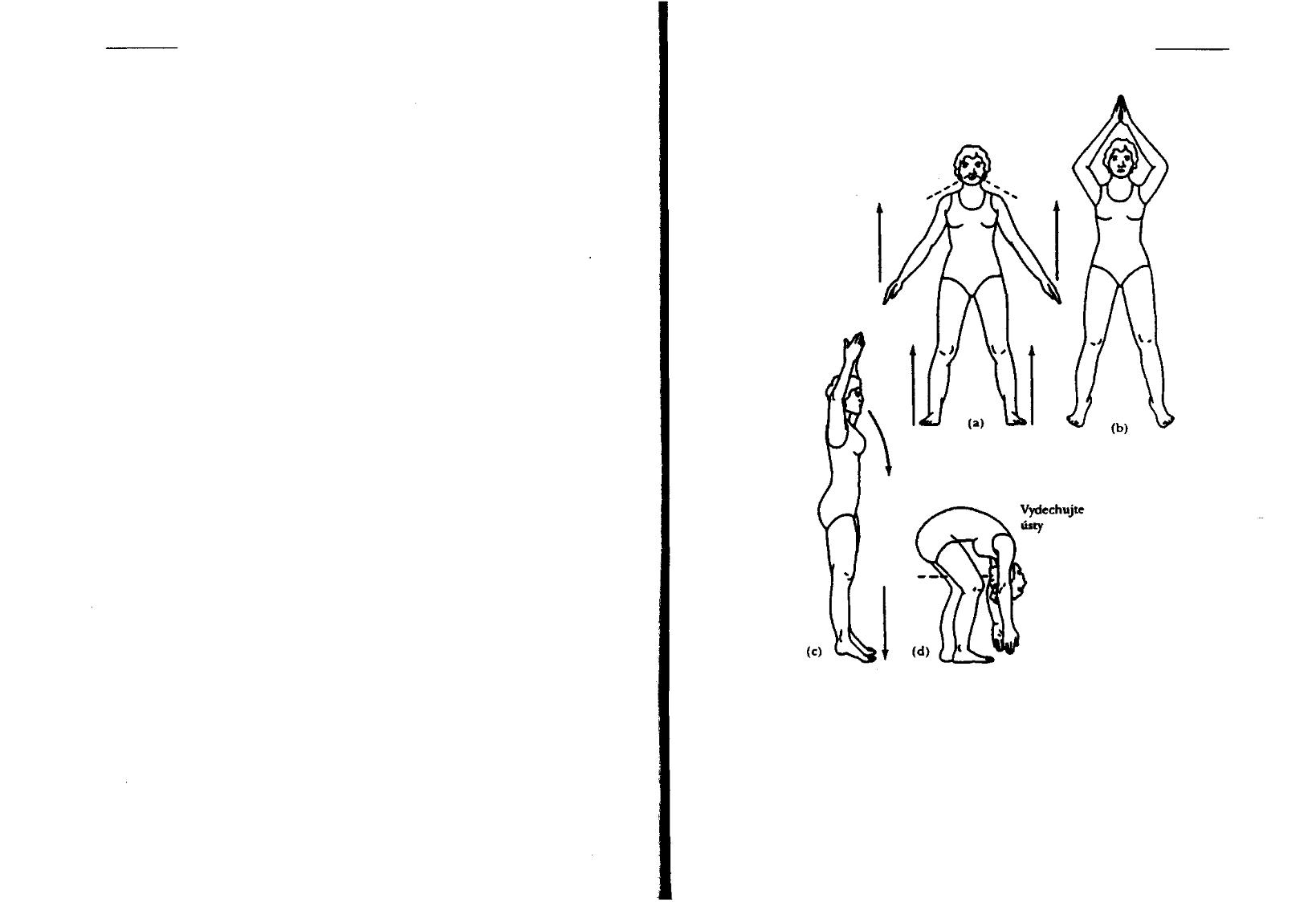
***S cvičením musíme začínat postupně*** a s myšlenkou na to, žesvůj organismus chceme udržovat v rovnováze. „Přetížit jakoukoli část (organismu), není-li to (v souladu s) bezprostřední potřebou (dotyčného) člověka, k újmě nějaké jiné části, je spíše na obtíž, nežli ku pomoci. ... Spoléhejte na svůj vlastní rozum. Buïte uvážliví." (283-1) *Jakmile jednou začneme,* ***měli bychom cvičit*** ***soustavně a vytrvale.*** Promluvy poukazují i na to, že**každodennípravidelná pětiminutová procházka prospěje našemu tělu více, než sebenamáhavější cvičení prováděné jednou za týden.**

Ke cvičení bychom rovněž měli *přistupovat pozitivně,* se správ-ným očekáváním, nikdy jako k něčemu, „co bychom jen měli mít za sebou, čeho se chceme zbavit" (654-7).

***Jeden cvičební program,*** který se v Cayceových výkladechobjevuje poměrně často, sestává z každodenní **pěší chůze,** ranní

**Pravidelné cvičení v organismu způsobuje** jak strukturální, a večerní **rozcvičky,** procvičování **hlavy a krku a břišních cvi-**

146



**ku.** Podívejme se teï na každý bod zvláš•.

Nejednou se ve výkladech objevuje zmínka o tom, že *chůze* je jako cvičení vůbec nejlepší. Dopřává tělu všechny ty blahodárné účinky, o nichž jsme mluvili před chvílí, aniž ho přitom vystavu-je přílišné zátěži. Neustálý a pravidelný pohyb nohou mění lýtka v jakési pumpy, které pomáhají navracet krev a lymfu zpátky k srdci. Výklady doporučují, že při chůzi bychom měli také hodně pohybovat rukama, abychom napomohli cirkulaci v horní polovi-ně těla.

*Procházkám bychom měli vyhradit pravidelný čas,* a ten dodr-žovat, a• svítí sluníčko nebo prší. Obvykle byly doporučovány procházky asi *půlhodinové, zpravidla po večeři.* Chůze nám může pomoci dosáhnout oběhové rovnováhy v organismu, usnadnit trá-vení - pohyb tohoto druhu zlehka a jemně masíruje střeva; klidná procházka také pomáhá uvolnit svaly, stažené po celém dni - to všechno vytváří dobré předpoklady pro klidný a hluboký noční spánek.

Rozhodnete-li se začít s pravidelnými procházkami, stanovte si nějaký konečný cíl, ale zpočátku choïte jen tak daleko, aby to po vás nevyžadovalo zvýšené úsilí či nějaké sebezapření. Každý čtvrtý den prodlužte tuto počáteční vzdálenost o desetinu - to dělejte tak dlouho, až dosáhnete vytčeného cíle.

*Rozcvičky,* sestavené tak, aby vyvažovaly a vyrovnávaly těles-

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ný | oběh, jsou | doporučovány *hned ráno po probuzení* a *večer* |
| *před* | *usnutím.* | Ráno bychom měli procvičovat horní polovinu |

těla, večer naopak část od pasu dolů, přitom bychom měli ležet na zádech. Takovéto pořadí je založeno na přirozeném střídání určitých oběhových cyklů. „Systém pak má přirozený sklon (so-ustřeïovat se) na horní oběh *-* neboli běžnou aktivitu - během dne, a na budování těla prostřednictvím oběhu v (jeho) základech - navečer." (4520-4) Tím, že napomáhají vyrovnanému oběhu, přispívají rozcvičky také ke správnému držení těla, udržování ná-ležité váhy a k dobrému fungování jednotlivých orgánů.

**Typické ranní cvičení** sestává z pomalého **zvedání se na špičkách -** současně se **zhluboka nadechujeme nosem a zvedá-me ruce nad hlavu** a malinko před ni. Potom, když se tělo zase

147

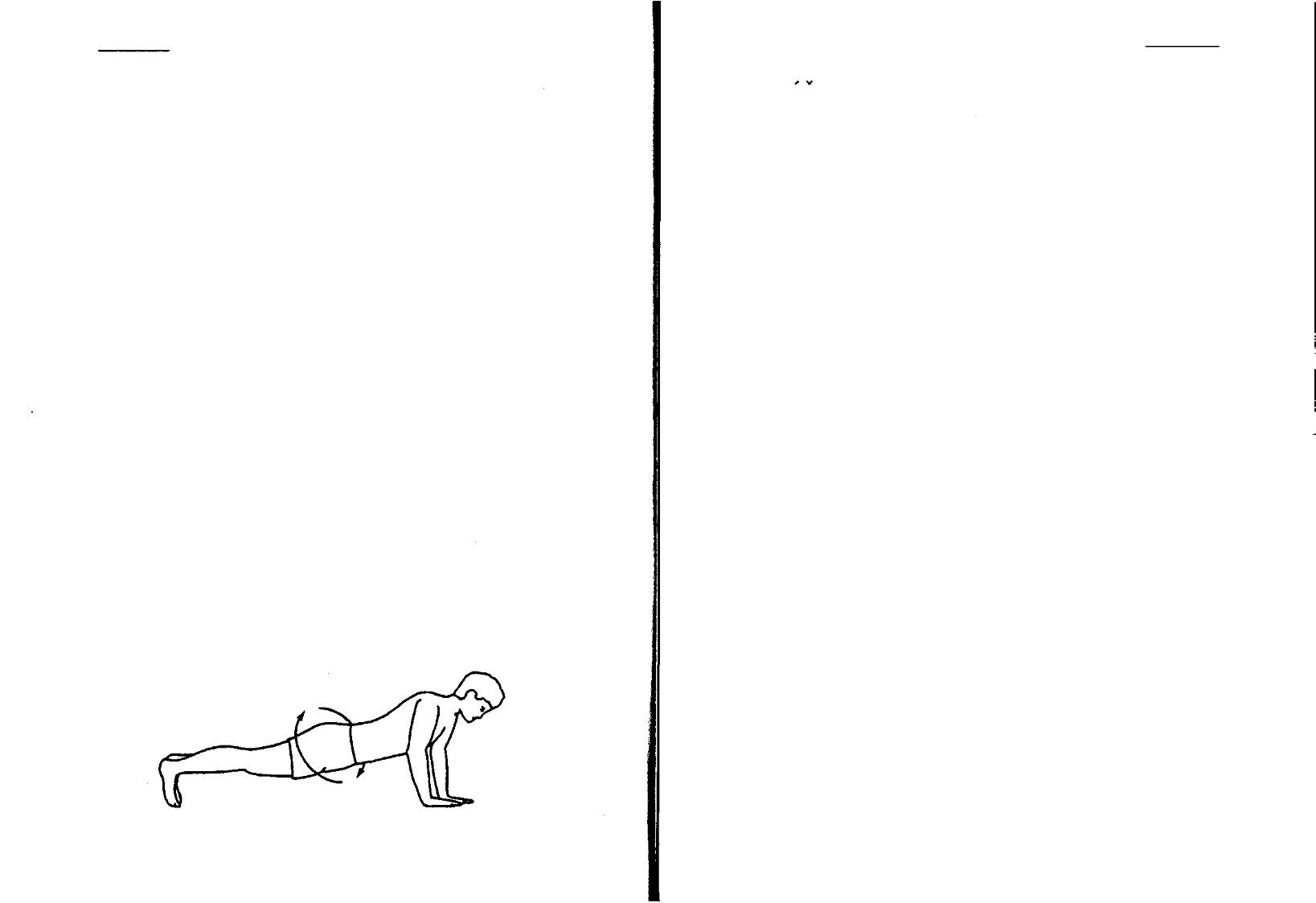
**Vdechujte**

**nosem**

**Obrázek 9-3: Doporučené ranní cvičeni.**

vrací do obvyklého postoje na celých nohou, se **předkloníme** **a** **rukama hmitneme** mezi rozkročené nohy. Ve fázi, kdy se rucepřiblíží k podlaze, zprudka ústy vyfoukneme vzduch z plic. Tento postup je zachycen na obrázku 9-3.

Všechny tyto pohyby - zatnutí lýtkových svalů, hluboké vdechnutí využívající bránici a posunutí hrudního koše při vzpa-



148

žení - *napomáhají* *pohybu* *mízy* *v* *těle.* **To je** **ráno** **zvláště** **po-třeba, nebo• tělesný oběh je po nočním odpočinku zpomalený.**

Výklady často obsahovaly radu, aby do ranní rozcvičky byly zařazeny i **cvikv** **procvičující** **hlavu** **a** **šíjovou** **oblast.** Hlavu **třikrát předkloníme, třikrát zakloníme, třikrát ukloníme do-prava a třikrát doleva.** Potom hlavuconejvíce otáčíme-téměřo 360 stupňů - na každou stranu třikrát. To je třeba **provádět** **pomalu, citlivě a účelně.** Cviky procvičující hlavuašíjipatřímezi ty, jež byly v Cayceových výkladech nejčastěji doporučová-ny - v promluvách se vyskytly více než třistakrát. Jejich účelem je *napomoci cirkulaci v oblasti hlavy a krku - což zlepšuje zrak* *a sluch, uvolňuje svalové napětí a napomáhá celkové relaxaci.*

Mnoho lidí našlo v těchto cvicích hodnotnou předehru k medita-ci, ačkoli výklady takovéto užití přímo nezmiňují.

**Pro večerní cvičení je doporučen břišní cvik,** známý jakokroužení pánví. Je to úkon, který „posílí celkovou kondici páteře, udrží břišní svaly ve správném vztahu vůči celkové pozici těla a uchová ve formě (jednotlivé) údy, ... aniž způsobí nějakou újmu kterékoli části těla" (308-13). Předpokládá se, *ze kroužení pánví*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *napomáhá cirkulaci, usnadňuje proces* | *trávení a* | *zpevňuje* | *uvolně-* |
| *né břišní svalstvo.* Chcete-li tento cvik | provádět | správně, | zapřete |

nohy o stěnu a ruce opřete o podlahu - jako kdybyste se chystali dělat kliky. Paže mějte stále relativně napjaté a v této poloze kružte kyčlemi a trupem - jak je to nakresleno na obrázku 9-4.

Výklady upozorňují, že **tento** **cvik** **nemusí** **být** **zpočátku** **snadný, měli bychom s ním začínat pozvolna a postupně.**

Doporučená frekvence se pohybuje od jednoho cvičení týdně po každodenní kroužení - vždy podle člověka, kterému byl výklad určen.

Kroužení pánví

149

**MASÁŽ**

*Masáž je velmi účinnou metodou, pro svou jednoduchost bývá ovšem často podceňována.* V dnešní době, posedlé složitými stro-ji a novými technikami, si však zasluhuje, abychom ji znovu objevili. Z pohledu Cayceových výkladů je největší hodnotou masáží jejich blahodárný účinek na oběhový a nervový systém - a to jak při přímém, tak při reflexním působení.

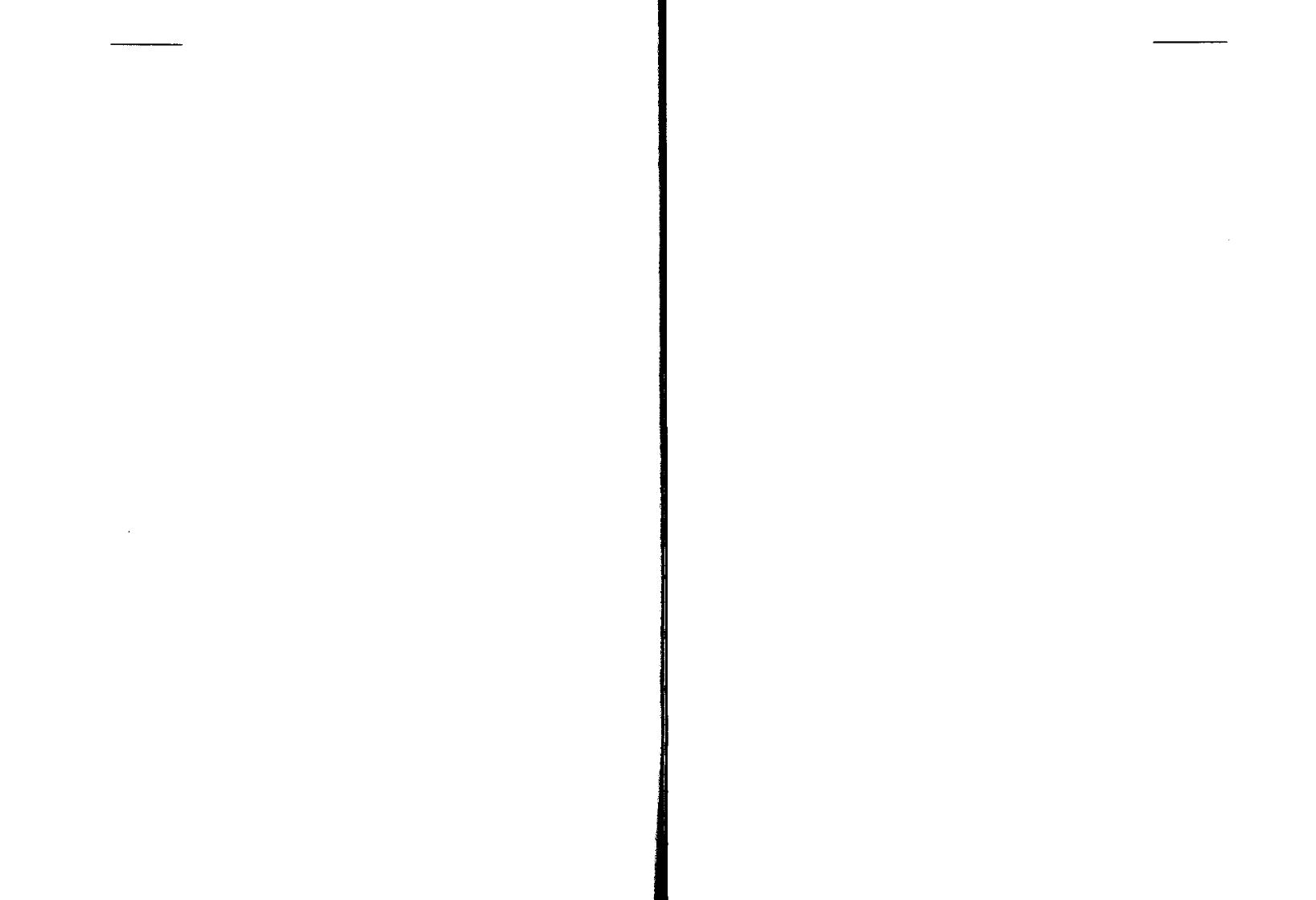
Při masáži vlivem uplatňovaného mechanického tlaku **nejprve** **dochází ke kontrakci kapilár a posléze naopak k rozšíření vlásečnic a cév.** V důsledku toho můžeme na masírovaném místězpočátku pozorovat zblednutí a později zčervenání kůže. Vědecké výzkumy dokazují, že **vaskulární, tedy cévní změny, působí na** **celý organismus.** Vprůběhu **několika hodin po masáži dochází ke** *zvýšené tvorbě moče;*její měrná váha přitom zůstává konstant-ní, což dokládá, že došlo k mobilizaci pevných látek - včetně kyseliny močové, dusíku a fosforu -, a tyto látky že jsou z těla vyplavovány. Existují rovněž záznamy o tom, že při masáži se o 10 až 15 procent *zvyšuje spotřeba kyslíku* a produkce kysličníku uhličitého. *Zlepšuje* *se* *oběh* *lymfy* *a* *dochází* *k* *uvolnění* *svalových* *křečí.*

Ukázalo se, že masáž zad a páteře *má vliv i na aktivitu sym-patického nervového systému -* lze to pozorovat na změnáchkrevního tlaku, pulsu, teploty, průměru zornice a rovněž na změ-nách v dýchání. Cayceův výklad č.2456-4 uvádí, že že taková masáž vyvažuje nervový systém, nebo• „nečinnost způsobuje, že řada oněch oblastí podél páteře ... je příliš uvolněná, nebo příliš napjatá... Masáže pomáhají gangliím přijímat impulsy od nervo-vých sil," což usnadňuje znovunavození rovnováhy.

**Vzhledem k těmto příznivým fyziologickým účinkům dopo-ručují Cayceovy výklady masáž každému.** Při specifičtějším,cílenějším léčebném využití této metody by *po plné masáži měl* *následovat postup zaměřený na stimulaci buněčného vylučování*

(jako například působení ultrafialovým zářičem nebo zábaly s roztokem hořké soli), aby pomohl přesunout toxiny až do míst, kde mohou být vypuzeny z těla. Masáž je rovněž velmi prospěš-

**Obrázek 9-4: Kroužení pánví.**



150

na pokaždé, když došlo k nějakému zásahu do nervového systé-mu, jako je například užití mokrého elektrického článku - aby se sympatický nervový systém „probudil" a byl schopen snáze rea-govat na podněty.

Obecně se dá říci, že existují **tři** **hlavní masážní techniky:** hlazení, tlak a poklep. ***Hlazení*** je klouzavý pohyb, který má uvolňovací, relaxační účinek. Masážní ***použití tlaku*** *v* sobě spo-juje hnětení a tření. A ***masáž poklepem*** zahrnuje údery pootevře-nou rukou, údery dlaní a rozechvívání příslušných partií. Všechny postupy zlepšují v ošetřovaném místě oběh. Téhož účinku může-me dosáhnout elektrickým vibrátorem, jehož působení je často

doporučováno pro páteřní oblast.

Cayceovy promluvy obvykle radí, aby se při masírování pou-žíval *masážní olej -* nejčastěji je v této souvislosti zmiňován olej podzemnicový a olivový. **Podzemnicový olej** slouží nervům a gangliím, kůži i svalům jako výživa a způsobuje, že jsou poddaj-nější a lépe ohebné. Pokud se vstřebá do organismu, může rov-něž vyvažovat vztah mezi játry a ledvinami. Zřejmě právě kvůli tomu se ve výkladech pro několik jedinců objevilo ujištění, že

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *„ti,* | *kdo* | *si každý týden* | *dají masáž podzemnicovým olejem, nemu-* |
| *sejí* | *mít* | *nikdy strach z* | *artritidy"* (1158-31). |

**Olivový olej** je doporučován jako*„jeden z nejúčinnějších sti-mulačních prostředků pro povzbuzení svalové aktivity či aktivity sliznic, jaký je pro tělo možno použít"* (440-3). Výklady jej do-poručují pravidelně, občas ještě ve směsi s myrhovou tinkturou, k aplikaci v oblasti páteře, aby podpořil povrchovou cirkulaci a posílil svaly. U dětí se pro masáže páteře, jako náhražka olivo-vého oleje a myrhy, často doporučuje kakaové máslo.

Mezi **další často zmiňované prostředky** patří růžová voda, lanolin, olej z borového jehličí, sassafrasový olej, výtažek z hab-ru obecného (angl. „witch házel"), ricinový olej, kafrový olej, ruský bílý olej, benzoová tinktura a nujol. Užívají se obvykle v kombinaci s podzemnicovým nebo olivovým olejem.

Recept na přípravu směsi, již pro celkově ionizující masáže užívá dr. Reilly, zní:

Podzemnicový olej 6 uncí (= 170, l g)

151

Olivový olej 2 unce (= 56,7 g)

Lanolin (rozpuštěný) l polévková lžíce

Růžová voda 2 unce (=56,7 g)

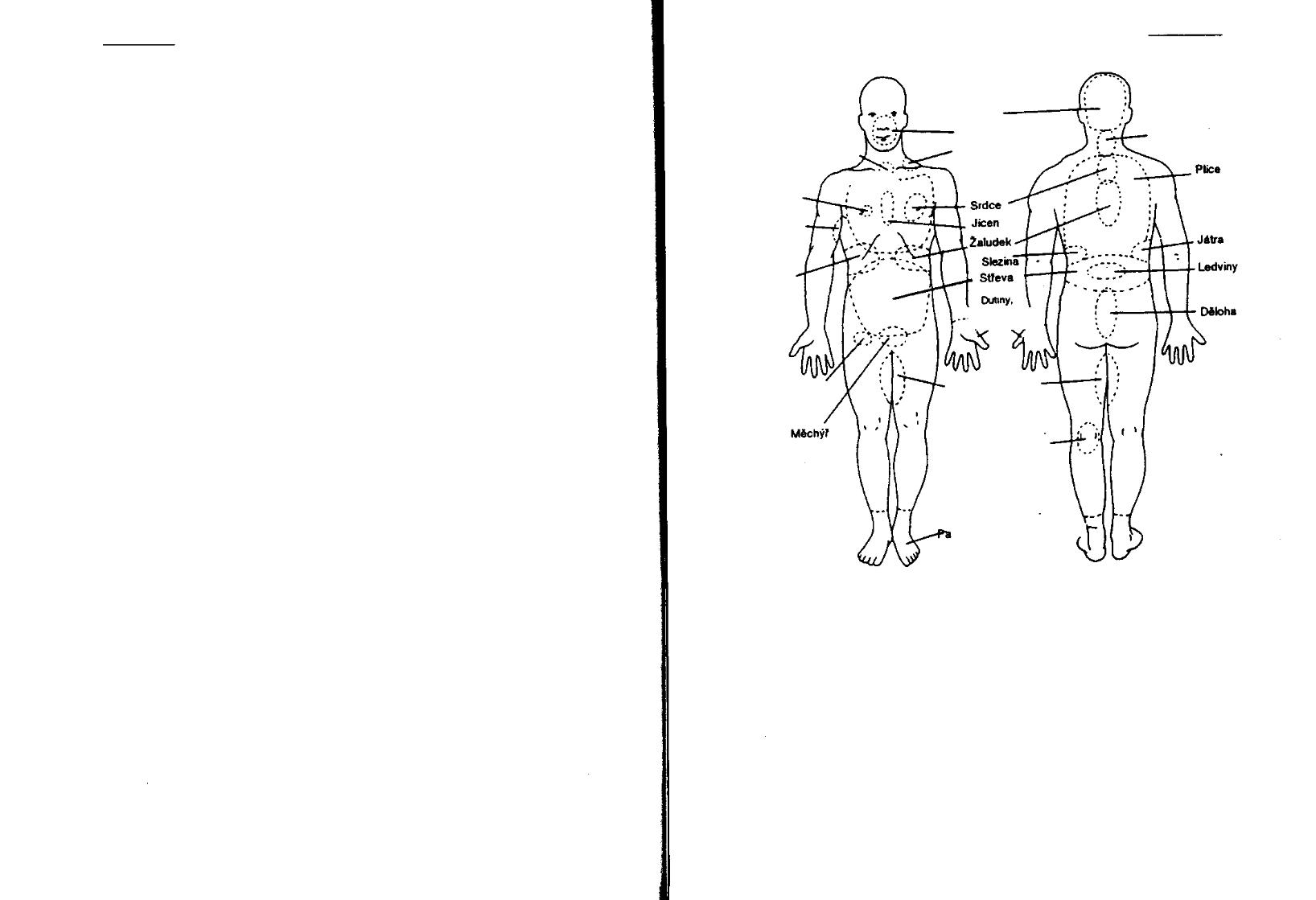
Roztok je před každým použitím třeba důkladně protřepat.

**Aby masáž tělu dala skutečně maximum, měl by ji prová-dět školený člověk a trvat by měla asi hodinu.** Nicméněikrátká a velmi **jednoduchá masáž, kterou si provedeme sami,** může mít pro organismus velkou hodnotu - zlepšuje tělesný oběh, napomáhá lepší pohyblivosti kloubů, zvyšuje celkovou pružnost a zároveň příznivě působí na záda, ramena a paže.

Potřebujete k ní masážní olej a obyčejný koupelovou osušku. Osušku rozprostřete na koberec a položte se na ni. V průběhu celé masáže vždycky do oblasti, které se právě budete věnovat, **nejprve zlehka naneste masážní olej.** Začněte tím, že si vybe-rete jednu končetinu - tuto ruku nebo nohu pak uchopíte a pal-cem (či palci) budete tisknout dlaň nebo chodidlo. **Masírujte** oblast mezi kostmi, mezi prsty, masírujte i bříška jednotlivých prstů. Potom každý prstem zlehka otáčejte, nepoužívejte přitom žádnou velkou sílu.

Pak obra•te svou pozornost na končetinu samu - začněte na jejím konci a jemnými, hladivými pohyby postupujte výš. Vše-chny **pohyby mají směřovat** **k** **srdci** a zpočátku mají být lehké; s každým dalším pohlazením by se však tlak měl zvyšovat. Po-tom sevřete ruku (ruce) v pěst a **mírně** **proklepávejte** na měkkou tkán. Pak se **znovu vra•te k hlazení** a tlak tentokrát naopak zmenšujte, tak, aby poslední pohlazení bylo zase lehké a jemné. Nakonec pomoci niky (rukou) **otáčejte s celou končetinou** a pak ji směrem k trupu postupně **hně•te,** pevnými a vláčnými pohyby, podobně jako při dojení. Potom **přejděte** **na** **další** **končetinu,** a vystřídejte tak postupně všechny.

Pokud jsme již promasírovali končetiny, soustředíme svou po-zornost na **krajinu** **břišní.** Mírně a jemně začneme kroužit rukou v pravé dolní čtvrtině břicha. Týmiž krouživými pohyby pak kousek po kousku vystupujeme výš, až pod hrudní koš, pak se zvolna přesuneme na levou polovinu břicha a pomalu sestupuje-



152

mé dolů, až ke slabinám, kopírujíce tak vlastně dráhu tračníku. Pak začneme s **masáží svalů** **v** **hrudníku** - nejprve na jedné, pak na druhé straně. Dbejte na to, abyste se masáž provedli mezi opravdu všemi žebry.

Potom se zaměříme **na hlavu a na obličej.** Nejdříve ze všeho si bez oleje oběma rukama řádně promasírujte **kůži na hlavě.** Potom krouživými pohyby prstů jemně masírujte obě strany své-ho nosu a zvolna postupujte dál, přes tváře až k uším. Neustále kružte prsty, masírujte uši, přejděte i na prostor za nimi. Pak **otočte hlavou** doprava a rukama jí pomozte, aby se dostala conejdál, čímž zvýšíte akční rádius krčních obratlů. Totéž opakujte i na levou stranu.

Teï si dejte ruce za hlavu a pokuste se ji **předklonit co nej-blíže** k hrudníku. Hlavu znovu položte a nahmátněte výstupek -protuberantia occipitalis externa -, který leží uprostřed spodní části vaší lebky. Přímo pod tímto výstupkem nahmátnete další větší výstupek - druhý krční obratel. Sestupte ještě asi o jeden palec dolů po šíji a budete **přímo** **na** **trnovitém výběžku třetího** **obratle. Konečky prstů vyviňte silný a stálý tlak - působte jím na toto místo l až 2 minuty.** Potom se vra•te k našimznámým krouživým pohybům prstů a **postupujíce směrem dolů,** **postupně masírujte krk z obou stran.**

Nyní si **lehněte na bok** a rameno, které máte nahoře, tlačte co nejvíce dozadu. Současně s tím vysunujte bok a koleno směrem dopředu a přepínejte záda. Otočte se o **totéž udělejte i s druhou**

**Hltan a hrtan**

,-\*"•"••••.

**Děloha**

**Podpažní tepna**

**Játra**

**Stehenní tepna**

153

|  |  |
| --- | --- |
| **Mozek** |  |
| **Nosní slíznice** | **Nosní sltznice** |
|  |
| **Krční tepna** |  |

***\*** **mezek a ]**

**nosní sliznice-...**

**Prostata - děloha**

**Cévy zákotenm**

**Mozek, hlava, obličej, krk Méchýř, děloha, pochva Prostata a semenný váček Horní cesty dýchací**

**ranazálni dutiny**

**stranou těla.**

Masáž ukončíte tak, že se postavíte, do každé ruky uchopíte jeden konec osušky a kolmým komíhavým pohybem s ní budete **třít záda** -jednurukudržíte nahořeadruhoudole. **Pak si ruce vyměníte** a postup znovu zopakujete. Tato masáž zlepší oběh vevašem organismu, zvýší pružnost vašeho těla a pomůže vám, abyste se dostali do optimální kondice.

**APLIKACE TEPLA A CHLADU**

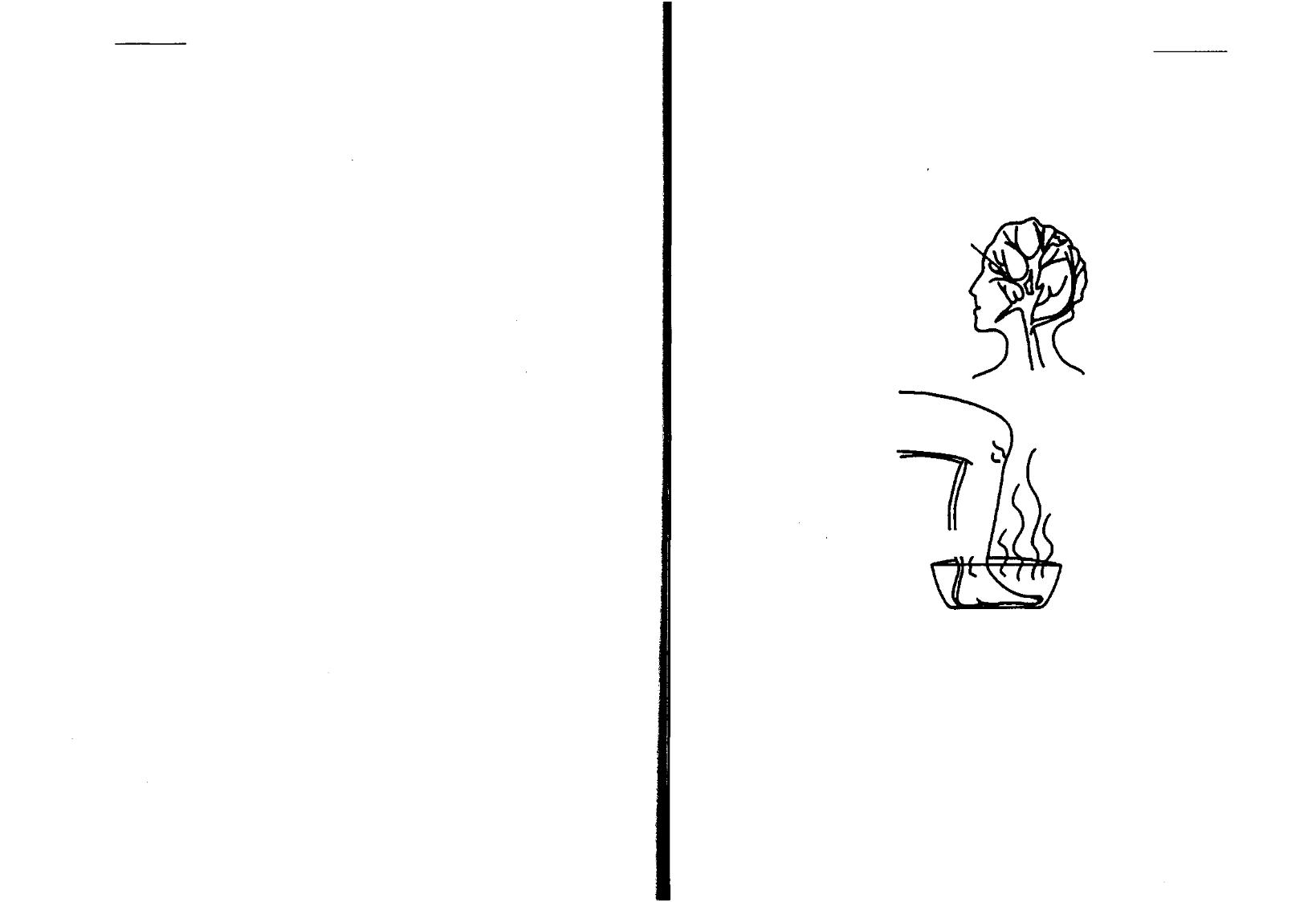
Změny teploty působí na náš organismus mnoha způsoby. Teplo a chlad ovlivňují cirkulaci krve. Vystavíme-li tělo působení

**Obrázek 9-5: Reflexní zóny pro aplikaci tepla a chladu.** tepla (není-li to působení příliš prudké), krevní cévy se rozšíří. **Vliv chladu** se projevuje ve dvou fázích - nejdříve dojde k pr-votní reakci, která má v případě krevních cév za následek jejich stažení, konstrikci. Později se naopak cévy rozšíří, aby se zvýšil

průtok krve.

Tyto účinky na oběhový systém vznikají několika způsoby. Především - jak teplo, tak chlad **přímo působí na lokální vlá-sečnicové svěrače** (prekapilární sfinktery). Ačkoli jednotlivé vlá-sečnice jsou velmi malé, jejich společný průměr je asi osmsetkrát větší, než u velké tepny. Díky tomu může i jen určitá část ka-

154



pilař výrazně ovlivnit cirkulaci v těle. A pak - teplota má **vliv i** **na činnost neuronálních reflexních oblouků.** Kůže obsahujemilióny nervových zakončení, jež ji spojují se sympatickým ner-vovým systémem, který hraje zásadní roli v regulaci tělesného oběhu.

Teplotní změny rovněž ovlivňují rychlost přenosu nervových signálů a také citlivost různých čidel v těle, včetně svalových vláken. V důsledku všech těchto účinků působí jak teplo, tak chlad na průběh zánětlivých procesů, uvolňování svalových křečí a také na zvýšení individuálního prahu bolesti.

Následující tabulka uvádí souhrnný přehled hlavních reakcí organismu na působení tepla a chladu:

|  |  |
| --- | --- |
| **Teplo** | **Chlad** |
| *Cévy:* rozšiřují se | *Cévy:* konstrikce (zúžení) |
|  | následovaná dilatací (rozšířením) |
| **Teplo** | **Chlad** |
| *Svaly:* zvětšují svůj objem, | *Svaly:* zmenšují svůj objem, |
| uvolňují křeče | uvolňují křeče |

155

**Díky nervovým reflexům,** naznačeným v tabulce, **existuje mezi každým orgánem a pokožkou bezprostředně nad ním reflexívní vztah.** V některých případech můžeme aplikací chladua tepla působit na orgán i ze vzdálenějších oblastí. Reflexívní vztahy jsou ilustrovány na obrázku 9-5.

**Dochází**

**k zužování krevních cév**

**Teplo**

*Srdce:* nejprve zpomaluje,potom zrychluje svůj tep

*Nervy:* jsou citlivější, teplozrychluje přenos nervových signálů

*Dýcháni:* zrychluje se

*Trávicí ústroji:* snižuje tvorbukyselin, zpomaluje peristaltiku (pohyb střev)

*Metabolismus:* dočasněalkalizuje krev - "předýcháním" a snížením tvorby kysličníku uhličitého; zvyšuje se produkce močoviny a proteinového odpadu

*Další účinky:* zvyšuje práhbolesti, odpomáhá strnulosti kloubů

**Chlad**

*Srdce:* nejprve zrychluje, potomzpomaluje svůj tep

*Nervy:* jsou méně citlivé, chladzpomaluje přenos nervových signálů

*Dýchání:* zpomaluje se aprohlubuje

*Trávicí ústrojí:* zvyšuje tvorbukyselin, zrychluje peristaltiku

*Metabolismus:* zvyšuje tvorbukysličníku uhličitého, dočasně acidizuje příslušnou oblast: zlepšuje oxidaci a snižuje tvorbu močoviny

*Další účinky:* zvyšuje práh bolesti,předchází edémům a opuchlinám při zranění.

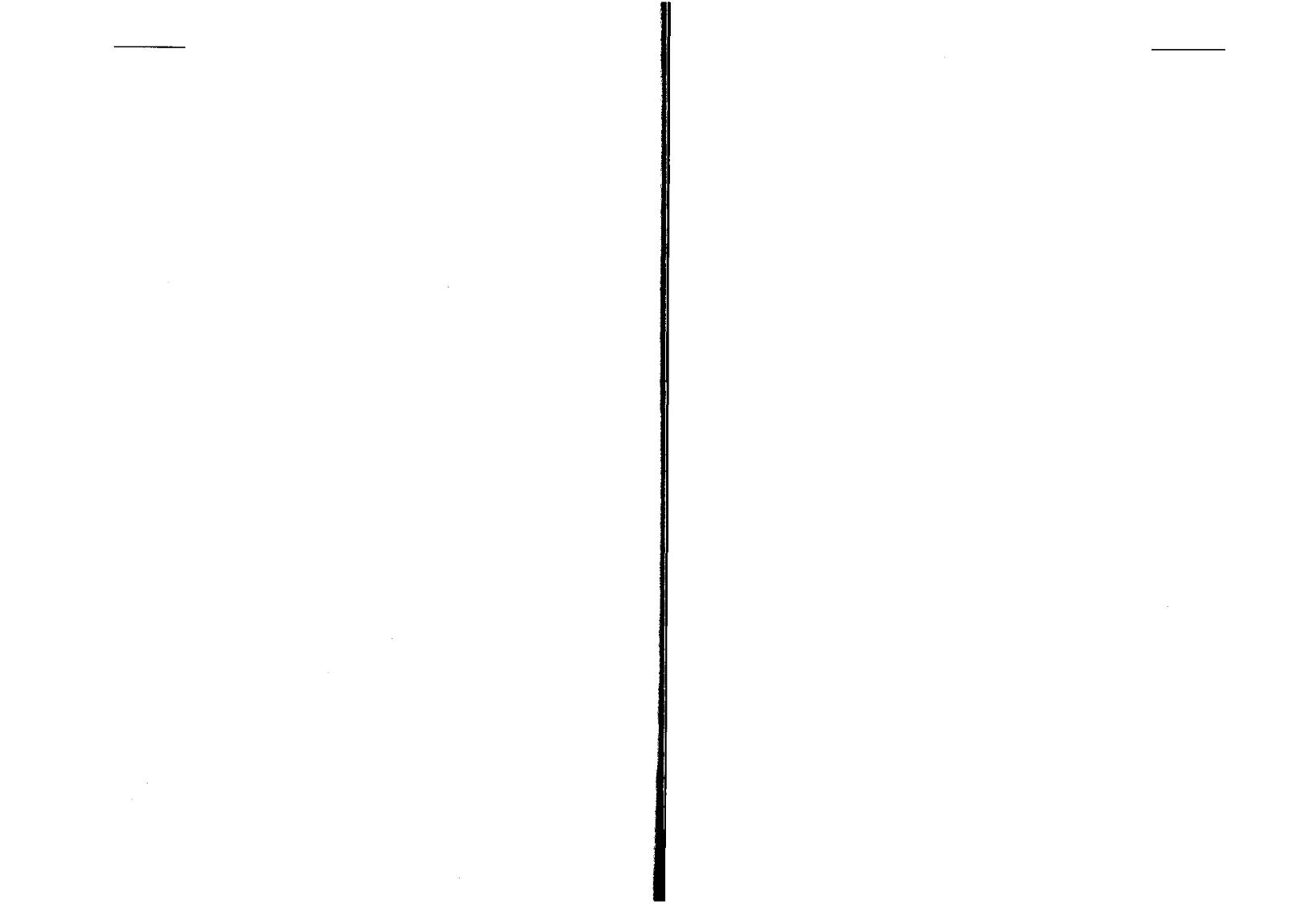
**Horká koupe! nohou**

**Obrázek 9-6: Vliv horké koupele nohou na oběh v oblasti hlavy.**

Příkladem praktického využití takových vztahů je *horká kou-pel* nohou. Výklady ji často doporučovaly pro léčení dýchacíchpotíží a problémů s dutinami (viz obrázek 9-6). **Vložení nohou** **do horké vody způsobuje zúžení cév v hlavě a v tváři. To má za následek překrvení zanícených oblastí a zlepšení přítoku a odtoku krve v nich.**

Návod na přípravu takové koupele je velice prostý. Vezměte větší lavor nebo škopek a naplňte jej vodou 43»C teplou. Vykla-

156



dy uvádějí, že léčebný účinek lázně můžeme zvýšit, přidáme-li do vody jednu nebo dvě polévkové lžíce hořčice. Koupel by měla trvat od 5 do 20 minut. Jak lázeň postupně chladne, přilé-váme do ní další horkou vodu.

Každý ze zmíněných postupů - cvičení, masáž a aplikace tepla a chladu - napomáhá ke zlepšení oběhu v těle. A když se ke všem buňkám dostává správné množství živin a zároveň jsou od nich včas a náležitě odváděny všechny škodlivé zplodiny, může se vývoj našeho organismu ubírat směrem ke zdraví.

157

**Kapitola 10**

**Neuchopitelná**

**Vis Vitalis:**

**Hledání životní síly**

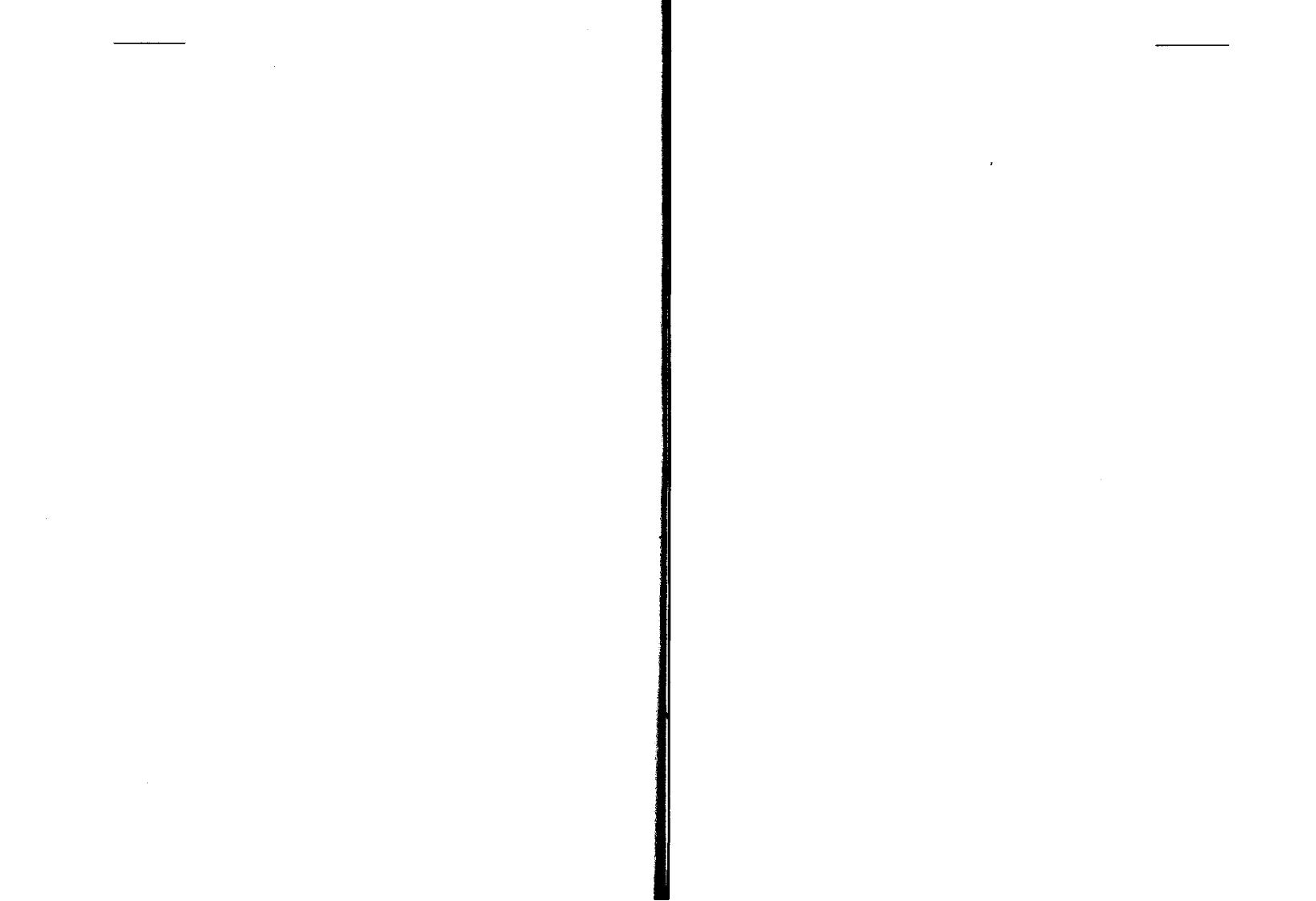
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A *on na jednoho* | *každého* | *z nich ruce* | | *vzkládav, uzdravoval je.* | |
|  |  |  |  | Lukáš, | 4:40 |
| *Vězte a buïte si jisti, že* | | *Život* | *sám je* | *Tvůrčí Síla, neboli* | *Bůh,* |
| *avšak jeho projevy* | *v člověku jsou* | | *elektrické - nebo též vibrační.* | | |
|  |  |  | Edgar Cayce, výklad č. 1299-1 | | |

Každý z nás už jistě někdy zažil den, kdy mu všechno vychá-zelo, kdy věci běžely přesně tak, jak si přál. V Cayceových výkladech se praví, **že to jsou chvíle, kdy „existuje těsnější** **spojení s Tvůrčími Silami v těle"** (1179-1). Výklady pak tako-véto spojení dále popisují jako jev elektrické povahy, s nímž můžeme pracovat a na nějž dokonce můžeme přímo působit. Z Cayceových promluv vysvítá, že v silách každého člověka je podniknout takové kroky, aby dosáhl plnějšího sjednocení těla, mysli a duše se svatou Trojicí, aby dospěl k harmonii, která pomáhá léčit fyzické tělo.

V dějinách medicíny a biologie se vždycky vyskytovali lidé hledající důkaz o existenci vztahu mezi fyzickým a božským. Jejich snahy se zpravidla soustřeïovaly na nalezení „životní síly", oné jiskry, jež z živé hmoty činí cosi samostatného a zvláštního, něco, co přesahuje hranice pouhého chemického procesu. Hindo-vé věřili v existenci takovéto síly a nazývali ji *praná;* Číňané pro ni měli jméno *T'i* a na jejím základě zbudovali celou filosofii lékařství.

I v západním světě existovala celá řada významných lidí - jmenujme třeba Paracelsa, van Helmonta, Galvaniho, Voltu a

158



Mesmera -, kteří byli o existenci životní síly přesvědčeni a patřili mezi zastánce a průkopníky nejrůznějších teorií o její existenci a působení. V době relativně nedávné zasvětili podobnému hledání svůj život další lidé - voň Reichenbach, Lakhovsky, Eeman a Reich. **Jejich úsilí se ve stále větší míře dostávalo mimo hlav-ní proud současné vědy, často mu dokonce museli obětovat svou odbornou reputaci.** Navzdory vynaložené námaze a čet-ným obětem se však doposud nepodařilo získat nějaký konkrétní, hmatatelný důkaz.

Velmi působivým argumentem proti existenci takovéto síly se v padesátých letech stalo **rozšifrování struktury DNA.** Pro mnoho lidí to byl jednoznačný a konečný důkaz, že náš organis-mus se zformoval během čtyř miliard let náhodných vývojových změn. A protože věda od té doby postoupila ještě dále, ubývá uznávaných vědců, kteří jsou existenci životní síly vůbec ochotni brát v úvahu.

Odpověï, kterou dosavadní vědecký výzkum poskytl, je ovšem zjevně neúplná. Ačkoli biologové nade vší pochybnost prokázali, že existuje cosi jako **biochemie života,** nebyli doposud schopni objasnit nejzákladnější její prvky (procesy). Způsob, jakým naše tělo organizuje sebe samo - to, jak je možné, že se buňky ses-kupí, aby dohromady zformovaly kupříkladu sval, aby nabyly určitého tvaru a získaly specifický vztah vůči kosti - to stále zůstává tajemstvím. Procesy jako uzdravování, bolest, spánek či vědomí rovněž zůstávají za hranicí toho, co náš dnešní stav po-znání dokáže vysvětlit. Biologové dělí živé organismy na jednot-livé menší součásti, které pak studují, ale sám život jim postu-pem času jaksi protéká mezi prsty - to, co zůstává, je jen hro-mádka molekul. Právě absence důležitých informací dává tušit, že samotná DNA není klíčem k úplnému tajemství života, ale spíše čímsi jako počítačovým programem ovlivňujícím formu, progra-mem, který je řízen ještě něčím dalším. To měl zřejmě na mysli i laureát Nobelovy ceny Albert Szent-Gyorgyi, když řekl: **„Zdá** se, **jako by nám stále chyběly některé základní informace o** **životě - bez nich ovšem skutečné pochopení není možné."** Anavrhl zároveň, aby se biologie při hledání chybějícího kousku

159

skládanky soustředila na přezkoumání elektřiny a elektrických sil. Z Cayceových výkladů je jasné, že Szent-Gyorgyiova rada míří do černého. Podle výkladů ***je elektřina pravé tím základním*** ***prvkem, na němž všechno ostatní stojí.*** „Nebo• sama materiálníexistence - nebo též hmota - je vyjádřením a projevem jednotek pozitivní a negativní energie, neboli elektřiny, neboli Božích sil." (412-9) Jinými slovy, jsou to „jednotky pozitivních a negativních sil, které (fyzické tělo) vnášejí do *materiálního* plánu" (281-3). Jak věda stále podrobněji zkoumá lidské tělo, setkává se s elektřinou - v té či oné podobě - takřka na každém kroku. V posledních pětadvaceti letech se ukázalo, že snad každý typ tkáně produkuje nebo přenáší nějaký druh elektrického náboje. Buňky mají membrány, jež působí jako izolátory a umožňují tak, aby mezi nitrem buňky a jejím okolním prostředím vznikaly rozdílné náboje (rozdíly v napětí). Pohyb iontů skrze tyto *membrány* po-tom vytváří elektrická a magnetická pole. Právě díky této schop-nosti může fungovat třeba srdce či mozek, na ní závisí i činnost kosterních svalů. Současné lékařství potenciální změny těchto polí měří a diagnosticky využívá - známe je jako EKG, EEG či

EMG.

**Rovněž buňky, z nichž vznikají kosti, jsou regulovány prostřednictvím elektrických procesů.** Anorganické krystaly,nalezené v zárodečné hmotě kostí, mají schopnost vytvářet elek-trické pole a elektrickým polem také mohou být ovlivňovány. Dojde-li k nějaké změně naší tělesné váhy, změní se i tvar těchto krystalů, což má za následek vznik rozdílných elektrických nábo-jů, které stimulují utváření kostí a určují způsob, jakým jsou kosti v těle rozloženy. ***Sníží-li*** *se z* ***nějakého*** ***důvodu*** ***pohyblivost***

***našeho organismu, začnou kosti řídnout, a stávají se náchylněj-***

***ší ke zlomeninám.***

Soustřeïme se teï na úroveň ještě základnější - *i proces sa-motného dělení buněk* je řízen elektrickým napětím zprostřed-kovávaným buněčnou membránou: čím zápornější charakter napě-tí má, tím hůře reprodukce probíhá. Na rozdíl od normálních buněk získávají rakovinné buňky skrze své membrány napětí mimořádně nízké, a jsou proto schopny abnormálně rychle se

160

dělit. Kromě toho - běžné buňky komunikují s organismem ur-čitými místy svých membrán - v těchto místech je elektrický odpor až tisíckrát nižší, než jinde. Takováto místa rakovinným buňkám chybí - a to má pravděpodobně podíl na skutečnosti, že tyto buňky nereagují na obvyklé kontrolní systémy organismu.

Ve věhlasném a významném Karolinska Institute ve Švédsku zaznamenal dr. Bjorn Nordenstrom předběžný úspěch při léčení nádorů pomocí elektřiny - umis•oval *elektrody přímo do nádoru* a nechával jimi procházet velmi slabý elektrický proud.

Skutečnost, že jeho postup funguje, zdůvodňuje dr. Norden-strom několika hypotetickými předpoklady. *Především:* na nádory aplikoval kladnou elektrodu, která přitahuje nejpřirozenější obrán-ce organismu před rakovinným bujením - elektricky negativní bílé krvinky. Za *druhé:* elektrický náboj vytváří kyselé prostředí, jež brání přísunu kyslíku k nádoru, a tím negativně ovlivňuje jeho růst. A *konečně:* pozitivní náboj vypuzuje z oblasti tumoru vodu, dehydruje jej a způsobuje naopak otok okolních tkání - oba procesy zhoršují prokrvování, a tudíž výživu nádoru. (Tabul-ka shrnující základní účinky kladného a záporného pólu stejnos-měrného proudu Via živou tkáň je uvedena na jiném místě této kapitoly.)

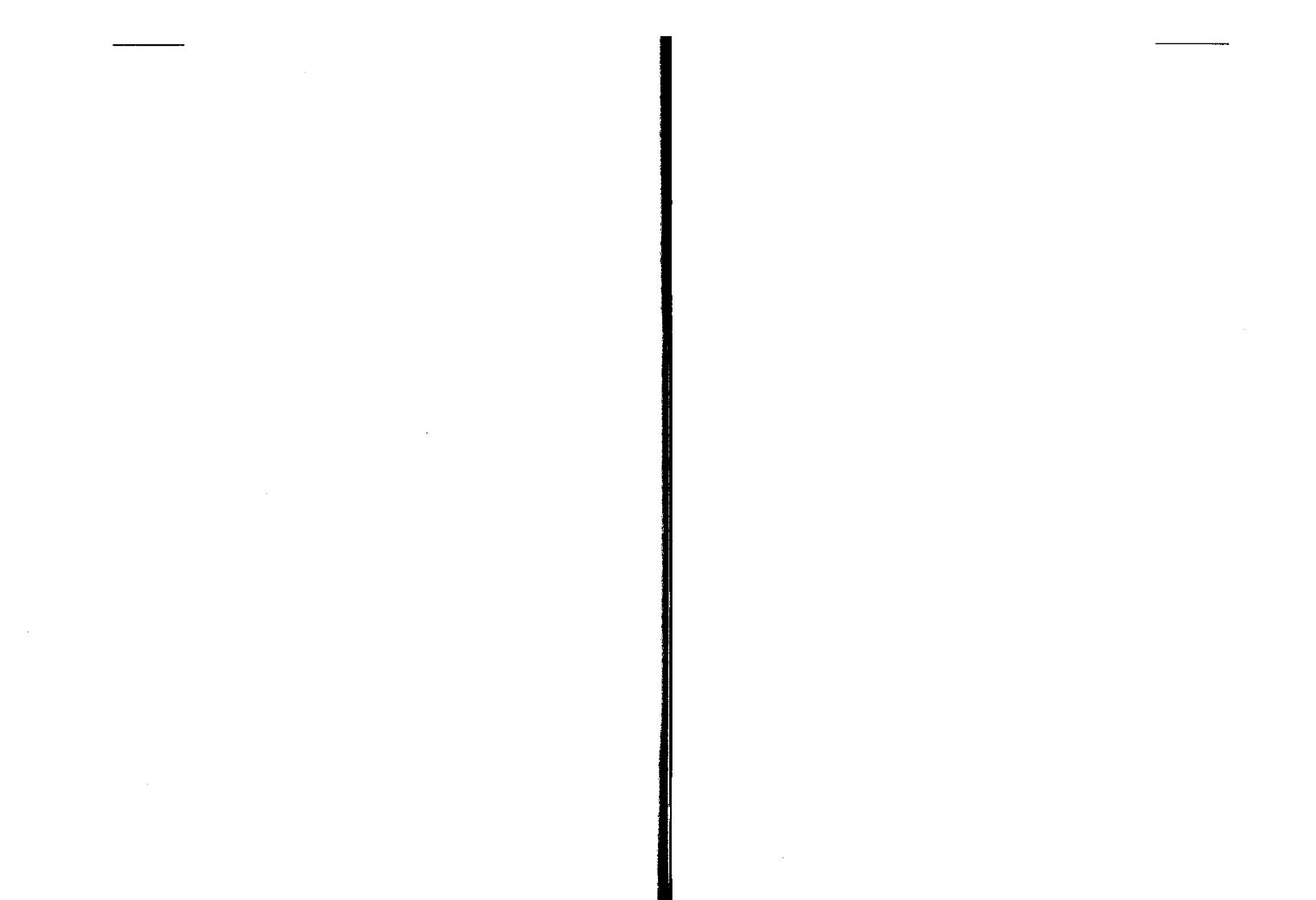
To všechno nám dává tušit existenci fascinujících souvislostí - zvláště ve světle těch Cayceových výkladů, kde se ***hovoří o prin-cipu léčby rakoviny:*** zdůrazňuje se v nich důležitost dehydratacenádoru, vytvoření kyselého prostředí v oblasti nádorového bujení, a zmiňována je rovněž potřeba zapojit do procesu léčení celý imunitní systém.

Elektrické vlastnosti buněk vstupují do hry i v případě jiných klinických případů. U **kardiaků** **může** **dojít** **k** **náhlému** **úmrtí** tehdy, když je jedna část srdce vyživována dostatečně, a druhá nikoli - díky čemuž dojde ke vzniku jakéhosi „kyslíkového dife-renciálu", hranice mezi různými hladinami kyslíku v tkáni. To způsobuje rozdíly v elektrickém potenciálu obou částí, a v jejich důsledku pak může dojít **k fibrilaci** - záležitosti obvykle osudné.

Jiným základním příkladem je ***léčení ran.*** Už od poloviny devatenáctého století se ví, že buněčné procesy, jež se účastní

l

161



hojení, jsou doprovázeny vznikem specifického elektrického pro-udu (ba pravděpodobně dokonce na vzniku tohoto proudu závise-jí). Znamená to, že zraněné místo propouští elektrický proud, jehož hodnota je současnými prostředky měřitelná. *Pokud za* *pomoci vnějších elektrostimulačních prostředků tento proud posí-*

*líme, můžeme tím zlepšit a urychlit proces obnovy tkání a celkové regenerace.* Výzkumy prokázaly, že podobná stimulace pomáhárovněž **hojení zlomenin a vředů,** a dokonce se podílí na částeč-né regeneraci končetin u savců. Zdá se, že živočichové, kteří mají schopnost zcela obnovovat amputované části svých těl, vy-tvářejí takovéto trvalé a vytrvalé elektrické proudy zcela spontán-

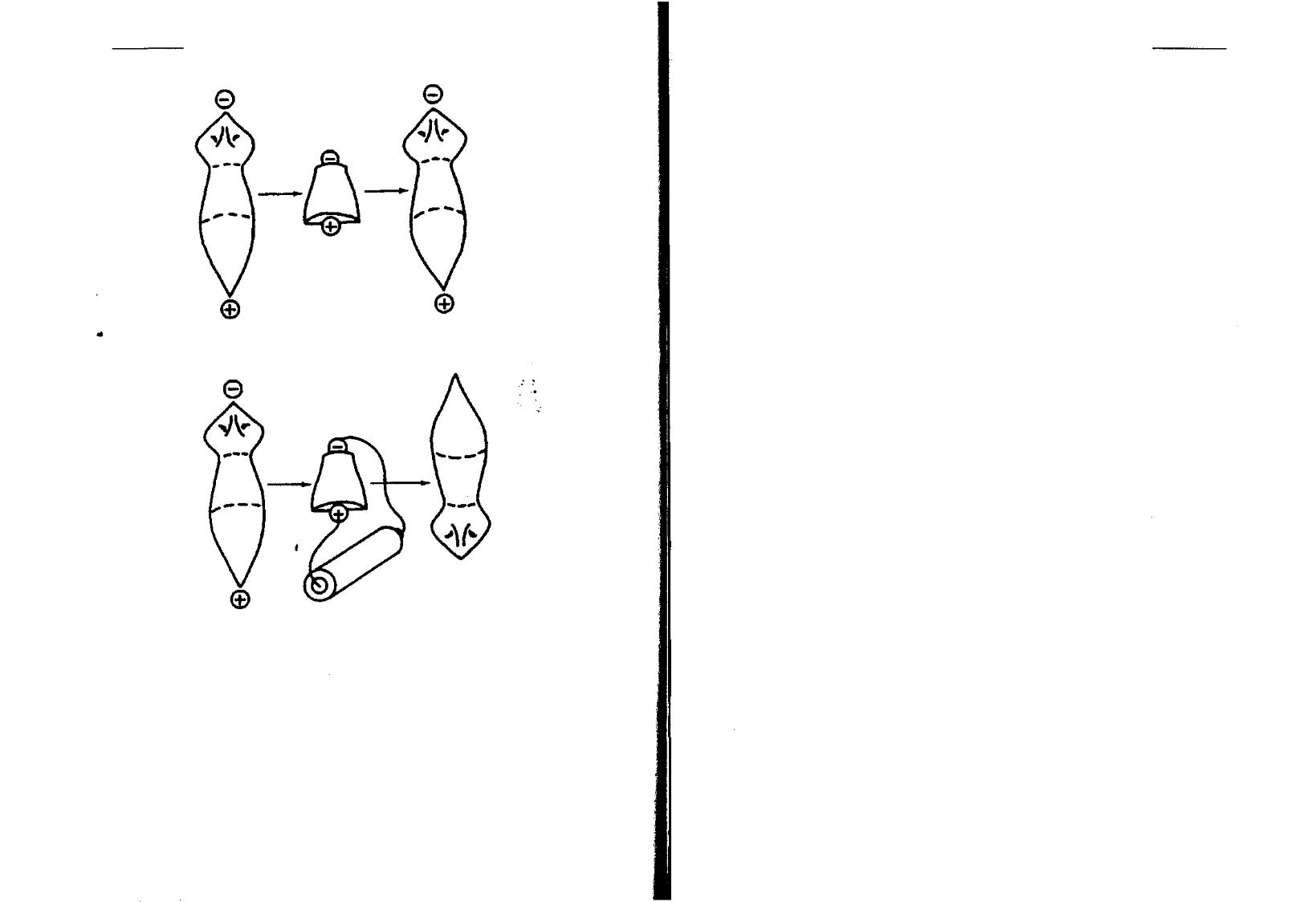
v

ne.

Při pokusu s ploštěnkami, nebo s tasemnicemi, které dokáží i z prostřední části svého těla znovu obnovit hlavičku nebo „ocá-sek", ukázaly, že stejnosměrný proud propouštěný těmito živoči-chy může ovlivnit, na jaké straně zbytku těla nová hlava (nebo ocas) vyroste (viz obrázek 10-1).

Z podobného pokusu vycházel ve své rozsáhlé studii o procesu regenerace chirurg-ortopéd Robert Becker. Na jejím základě pak postuloval teorii o existenci celého ***systému stejnosměrného elek-trického proudění*** v těle; dle ní tento proud prochází tzv. perine-urálními buňkami. „Peri" znamená „okolo", „kolem", a tyto buň-ky, jichž je několik druhů, vytvářejí jakési ochranné pouzdro, kryt, jenž obklopuje většinu nervů na jejich drahách v těle, a který se také shlukuje v okolí nervových buněk v mozku (moz-ková hmota je dokonce z 90 procent tvořena právě buňkami perineurálními). Je známo, že tyto buňky jsou pro život neuronů nezbytné - bez nich není neuronové kultury možné pěstovat ani v laboratorních podmínkách.

Výzkum dr. Beckera naznačuje, že těmito *perineurálními buň-kami* protéká samostatný stejnosměrný proud, který se liší odlépe známých elektrochemických impulsů nervových buněk, neu-ronů. Podle Beckera je každý neuron elektricky polarizován a má svůj pozitivní a negativní terminál. Jedna strana těla nervové buňky je ve vztahu ke druhé straně pozitivně nabita a hodnota náboje podél celého buněčného těla pozvolna a plynule přechází



162

**Informace o umístění hlavy a ocásku přetrvává i v uříznutých částech těla**

**a zdá se, zeje elektrické povahy.**

**Hlava a ocásek dorostou na původním místě.**

**Když se pomocí baterie převrátí v organismu existující napětí,**

**ocásek a hlavička dorostou na opačných koncích těla.**

**Obrázek 10-1: Vliv stejnosměrného proudu na dorůstáni ploštěnky.**

ve druhý pól. Tento napě•ový rozdíl nabývá zápornějších hodnot při fyzické aktivitě, klesá ve spánku, a při použití celkové anes-tézie se dokonce hodnotově zcela převrací.

Dr. Becker soudí, že tento systém je zapojen **v jevech a pro-cesech tak různých,** jako jsou kupříkladu akupunktura, hypnózaa tajemství bolesti. Dost možná, že právě jeho prostřednictvím tělo reaguje i na elektromagnetická pole Země a Slunce, a že

163

právě on zodpovídá za průběh denních i sezónních rytmů orga-nismu. Pokud tomu tak skutečně je, bude zřejmě existovat zvlášt-ní vztah mezi perineurálním systémem a epifýzou, která se vý-znamně podílí na tělesných cyklech. A konečně, elektrická pod-stata našeho organismu zřejmě bude hrát roli i v léčení, jež vy-užívá přikládání rukou.

Bádání v této oblasti je dosud poměrně nové a plné polemik a tušených možností. **Energie, o něž jde, skutečně existují, ale** **jsou zároveň velmi subtilní, velmi těžko uchopitelné.** Cayceovyvýklady obsahují mnoho léčebných rad, které jsou na využívání těchto energií založeny. Výchozí předpoklad výkladů je prostý: ***„Elektřina je život."*** (3990-1) Z pohledu Cayceových promluvmůžeme na tělo pohlížet jako na jakousi baterii, o níž se starají a kterou vyživují srdce, plíce, játra a ledviny. Zvláště poslední dva orgány jsou v promluvách zmiňovány velice často - coby

*pozitivní a negativní pól této baterie.* *\*

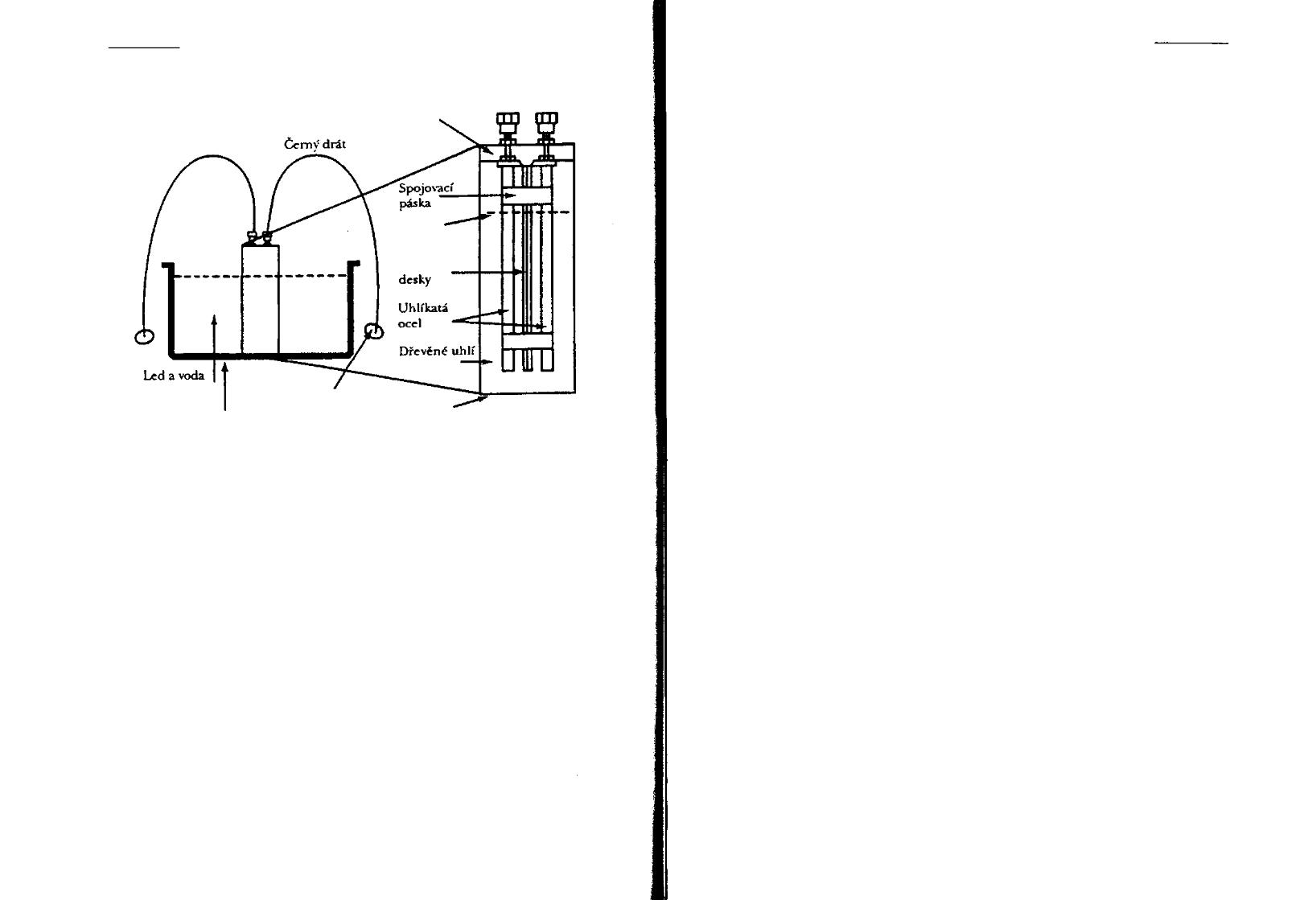
Mnohé principy a mechanismy, o nichž v této knize již byla řeč, se přímo vztahují k udržování náležité rovnováhy v tělesné baterii. Ve výkladu 3255-1 se například říká, že ***„toxické látky"*** vlivem nevhodného (nedostatečného) vylučování ***„vybíjejí orga-nismu baterii".*** Rovněž popisovaný princip acidobazické rovno-váhy bezprostředně souvisí s elektrickým nábojem a dostupností

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| elektronů | v systému | (organismu). Dokonce i procvičování hlavy |
| a krku a | dostatečný | příjem vody jsou příležitostně vykládány |

jako kroky, jež pomáhají dobíjet baterii našich tělesných sil. Úlohou srdce, plic, jater a ledvin je udržovat v organismu

náležitý poměr živin a elektrolytů. Nebo• „se **změnami** **chemic-kých sil v organismu se (baterie) může oslabit natolik, ... že vyvolá stres ... a ten postupně narušuje fungování (organis-mu).** Při (takto vzniklém) stresu nebo narušení postupně dojde kfunkční poruše toho či onoho orgánu" (4007-1). V této souvislos-ti uvádějí výklady příklad smažených jídel a přemíry tuku vůbec: jejich vlivem dochází ke „zkratu" v oběhu mezi srdcem a játry, což má pak za následek vznik arteriosklerózy a koronární choro-by srdeční.

Abychom své baterii mohli bezprostředně pomoci, nabízejí



164

|  |  |
| --- | --- |
| **Epoxidová** | **l červený & l černý** |
| **uzávěr** |
| **pryskyřice** |
|  |

**Červený drát**

**Hladina vody**

**2 skleněné**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Plastiková,** | **Malý** |  |
| **skleněná nebo** | **niklový** | **Měděná nádobka** |
| **keramická nádoba** | **klobouček** |  |
| **NI KDY NE KOV** | **(elektroda)** |  |

**Obrázek 10-2: Indukční (impedanční) přístroj.**

nám Cayceovy promluvy **návod na výrobu zařízení,** jež označu-jí jako „radioaktivní přístroj". Nemá ovšem nic společného s ra-dioaktivitou v tom smyslu slova, jaký se začal užívat v době po-zdější, a tak o něm dnes mnozí lidé hovoří raději jako ***o přístroji*** ***„impedančním" či „indukčním*** (viz obrázek 10-2). Sestává zedvou kousků uhlíkaté oceli navzájem oddělených sklem, obklope-ných vrstvou uhlíku, vrstvou dřevěného uhlí a nakonec zalitých do měděné nádobky.

Před použitím přístroj umístíme na 30 minut do ledové vody, abychom „elektronizovali" uhlíkatou ocel. Potom připojíme dráty vedoucí od přístroje ke dvěma opačným končetinám - například k pravému zápěstí a levému kotníku - a ponecháme je tak asi hodinu. Totéž opakujeme každý další den, přičemž dráty připoju-jeme pokaždé v jiné kombinaci; to děláme tak dlouho, dokud nevystřídáme všechny varianty - aplikace by tedy vždy měla probíhat ve čtyřdenním cyklu.

165

Předpokládá se, že používáme-li indukční přístroj tímto způso-bem, působí na náš organismus týmž osvěžujícím a posilujícím účinkem, jako spánek. Mnoho lidí dokonce zjiš•uje, že při apli-kaci přístroje rychle upadnou do lehkého spánku a Cayceovy promluvy aparát často doporučovaly pro léčbu nespavosti.

Podle promluv přístroj vyrovnává jak krevní oběh, tak cirkula-

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ci v nervovém systému. ***To „vytváří v*** | | ***lidském těle takovou rov-*** | | |
| ***nováhu, jež uvolňuje jakékoli*** | ***napětí,*** | ***a• je*** | ***způsobeno*** | ***nedostat-*** |
| ***kem či přebytkem jakéhokoli*** | ***elektronického*** | | ***činitele...*** | Účinek je |

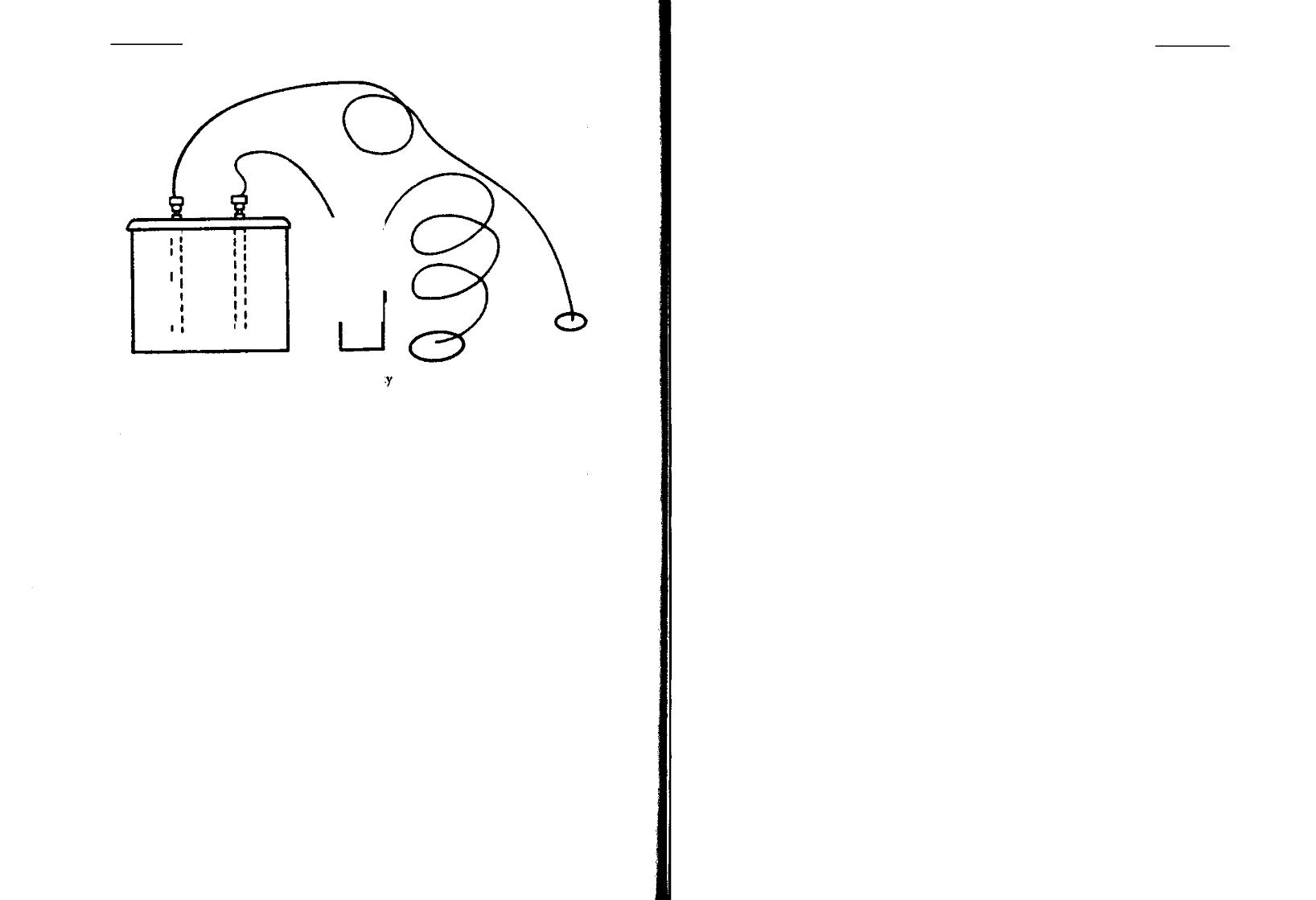
pak takovýto: přebytek v jednom (ohledu) může být prostřednic-tvím harmonie elektronických sil (činitelů) přinucen, aby napomá-hal (vyrovnání) onoho deficitu." (1800-4) Takový deficit může být vyvolán celou řadou rozličných stavů, včetně zranění, infekcí či špatným vylučováním. Oslabené (tedy deficientní) části orga-nismu se nejsou schopny náležitě reprodukovat a regenerovat. **In-dukční přístroj -** podle výkladů **- napomáhá léčení tím, že organismus vyvažuje,** že vtěle navozuje rovnováhu;léčebnýmprostředkem ovšem *začíná* být až ve chvíli, kdy mu asistují „mentální síly" a rovněž „normální síly" - „chu• k jídlu a obnov-ná síla" (1800-4). Ve výkladech se uvádí, že při navozování energetické rovnováhy přístroj **koordinuje povrchový i hluboký** **krevní oběh, pomáhá zažívacím silám, zlepšuje vidění, chu• a sluch a - což je nejdůležitější - vytváří lepší koordinaci mezi cerebrospinálním a sympatickým nervovým systémem.**

Jak vlastně indukční přístroj funguje, to zůstává do značné míry dosud zahaleno tajemstvím. Svou konstrukcí se podobá svo-dovému kondenzátoru, který dokáže energii shromažïovat a po-tom rovnoměrně vydávat (distribuovat). Ve výkladech se praví, že ve vodičích nikdy nebude naměřen žádný proud - a nic tako-vého se také dosud nestalo. Výklady nicméně také říkají, že in-dukční přístroj není „nějakým talismanem, ani ... (není založen na) představách (dotyčného) člověka, ale jsou-li správně ... ses-trojeny, odpovídají (tyto přístroje) zákonům fyziky, ... ačkoli ...

dle svých viditelných vnějších projevů se zdají mít jen malé nebo vůbec žádné (praktické) využití" (957-3).

Cayceovy promluvy objasňují, že indukční přístroj pracuje s

166



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  | M | |  |
|  | t | \ | ) |  |
| 1 ' |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |
| 1 |  | T | i |  |
|  | i | 1$ | | **Měď** |
| Médény | Niklový | Nádobka | | **Nikl** |
| drát | drát | na roztok | |

**Obrázek 10-3: Mokro článková baterie (mokrý článek).**

„nejnižší formou elektrických sil" (681-2). *„Nebo• právě nejnižší* *forma elektrické vibrace vydává tvořivé síly, daleko spíše, než (forma) nejvyšší. Tím, co ničí, je vysoká vibrace."* (933-3) (Tytovyšší vibrace jsou k terapeutickému využití doporučovány ve spojení s tzv. „aplikátorem fialového záření", „fialovým záři-čem".)

Výklady nám ohledně indukčního přístroje nabízejí i několik obecnějších závěrů. **Především** - užití přístroje je dobré pro kaž-dého, bez ohledu na jeho zdravotní stav. **Za druhé** - přístroj dokáže navodit stavy podobné meditaci, a při jeho aplikaci je vhodná doba pro autosugesci, četbu duchovní literatury, hluboké přemýšlení, vizualizaci a meditaci. A **konečně** - je třeba jej uží-vat s pozitivním očekáváním, vážností, modlitbou, vytrvalostí a vděkem.

Zatímco **indukční přístroj je obvykle navrhován pro stavy** **obecně vyvolávané nedostatkem koordinace v oběhovém nebo nervovém systému,** zařízení druhé **- mokročlánková baterie -** bývá většinou doporučováno ve specifičtějších případech - zej-

167

**ména u chorobných stavů, jež se týkají nervového systému a žláz; například roztroušená skleróza, epilepsie, Parkinsonova choroba, hluchota a mozková obrna.**

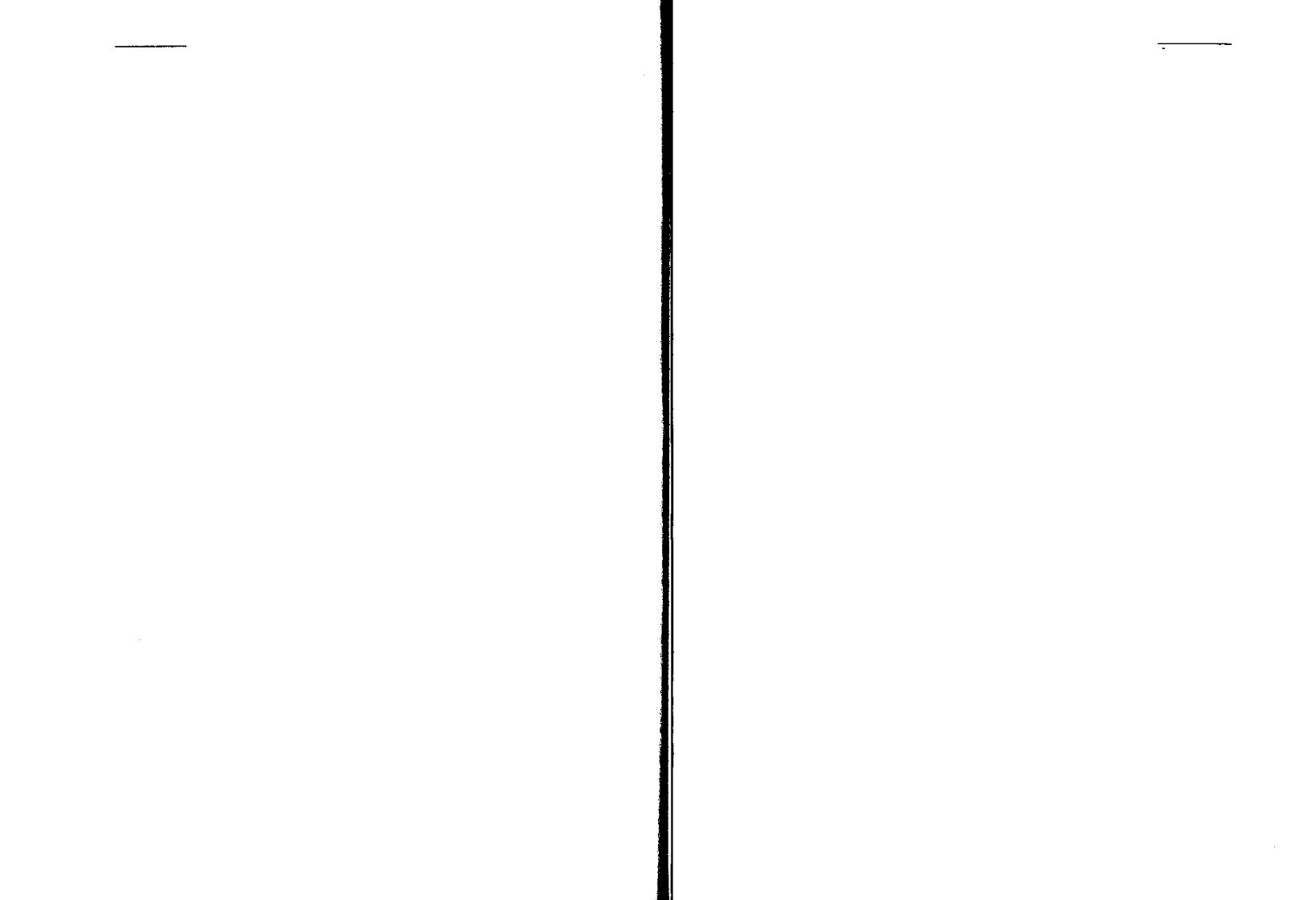
Mokrý článek je baterie, jež sestává z kovových pólů ponoře-ných do roztoku kyseliny sírové, síranu měïnatého (modré skali-ce), zinku, uhlí z vrbového dřeva a destilované vody (viz obrázek 10-3).

Takové zařízení produkuje velmi slabý stejnosměrný proud - dokonce slabší, než je ten, jejž vydává baterie do kapesní svítil-ny. Výzkum dr. Beckera odhalil zajímavé zjištění - totiž, že slab-ší elektrické proudy mají často větší účinek nežli vyšší proudové hladiny, nebo• se více přibližují přirozeným podmínkám a mini-malizují vedlejší účinky.

Hlavní složkou mokročlánkové baterie je **baňka s roztokem.** Výklady uvádějí, že když proud prochází drátěnými spirálami ponořenými v roztoku, „elektronické energie přejímají" vibrace roztoku, jenž se „rozpadá". To zjevně ovlivňuje vibrační charak-teristiku proudu a jejím prostřednictvím je pak potřebná informa-ce předávána organismu.

Cayceovy výklady odhalují fascinující souvislosti ohledně způ-sobu, jakým se informace do těla dostává a v něm působí. Vo-diče vycházející z článku se nejčastěji připojují **záporným pólem** - tedy tím, který přenáší pozměněnou vibraci - do oblasti vpravo nad pupkem. Pro tuto lokalizaci uvádějí promluvy celkem tři důvody. **Za prvé:** *vnější vibrace organismus nejlépe přijímá* v místě, kde embryo dostávalo veškerou výživu. Ačkoli „krevní centra jsou (již) uzavřena ... nervové vibrace se mohou znovuo-tevřít týmž" (1800-11). **Za druhé** - uvedené místo bylo označe-no také jako *centrum energetické cirkulace organismu,* jejíž drá-ha se svým tvarem podobá číslici osm. **A konečně** - o této oblasti se rovněž hovoří jako o sluneční pleteni (solar plexus), již výklady popisují jako *ústředí našeho nervového systému.*

**Kladný pól** se při aplikaci mokrého elektrického článku ob-vykle připojuje k páteři. V promluvách jsou nejčastěji doporučo-vány ty páteřní oblasti, kde dochází k nejsilnější interakci cereb-rospinálního a sympatického nervového systému a systému lym-



168

fatického. **Jde o tato čtyři místa:** úsek *mezi druhým a čtvrtým* *krčním obratlem,* dále oblast *mezi druhým a čtvrtým hrudním obratlem,* pak *okolí devátého hradního* obratle a konečně prostor *mezi druhým a čtvrtým bederním* obratlem.

Předpokládá se, že při správném použití **mokrý článek „mo-bilizuje" podvědomí (autonomní nervový systém)** ktomu,abydo organismu pomohlo doplnit prvek, jenž je obsažen v baňce s roztokem. Pro lepší pochopení přirovnávají Cayceovy promluvy podstatu tohoto procesu ke způsobu, jímž naše tělo reaguje, vidí-me-li někoho jiného něco jíst. Zrakový a čichový vjem vyvolají zvýšenou tvorbu žaludečních š•áv a žaludeční stahy. Tyto signály jsou potom dále předány našemu vědomí a interpretovány jako pocit hladu. Podobně je to také s vibracemi, které přicházejí do pupečního centra - soustředí pozornost našeho podvědomí na potřebu ukojit nějaký hlad.

**V baňce se roztoků užívala celá řada.** Nejčastěji doporučo-vaný byl roztok chloridu zlata - podle výkladů pomáhá *žlázám* a nervovému systému s „omlazováním jakéhokoli orgánu těla, jenž jeví ve své činnosti něco špatného" (1800-6). Často jsou zmiňo-vány také dusičnan stříbrný, kafrová esence a jódová tinktura.

Stejnosměrný proud může na tělo působit i přímo. Následující tabulka shrnuje účinky vyvolávané na jednotlivých pólech:

Cayceovy výklady doporučovaly ještě třetí přístroj, tzv. *„apli-kátor fialového záření".* Je to vysokonapě•ový zdroj statickéelektřiny o nízké intenzitě **- neměli bychom si jej mylně spo-jovat s ultrafialovým světlem.** Své jméno přístroj dostal podlebarvy elektrického výboje, jejž vydává skleněný aplikátor (zvlášt-ní skleněná baňka). Užívání statické elektřiny pro léčebné účely má dlouhou tradici - pojí se s takovými jmény, jako Benjamin Franklin, Marat (slavná postava francouzské revoluce) či John Wesley.

Na rozdíl od obou dříve popsaných přístrojů nebyl aplikátor fialového záření vynalezen a sestrojen na základě Cayceových výkladů; na přelomu století měla velká většina amerických prak-tických lékařů stroje na výrobu statické elektřiny ve svých ordi-nacích.

169

Výklady fialové záření popisují jako záření využívající „vyšší síly", neboli síly pro organismus „destruktivní". Jejich úlohou je tkáň odbourávat, nikoli vytvářet. **Nejčastěji se aplikátoru užíva-lo k narušení a rozbití úporných, dlouho odolávajících cho-robných stavů na nějakém konkrétním místě v organismu -** aby původce nezdravé situace bylo možné z těla vyloučit.

Tři přístroje, o nichž jsme v této kapitole hovořili, se v praxi příliš nevyužívají. Jejich účinky jsou často skryté a těžko postřeh-nutelné, princip jejich fungování je ve světle našeho současného poznání dosud nejasný a obtížně pochopitelný. Mohou nicméně

|  |  |
| --- | --- |
| být důležitým článkem v řešení oné obtížné hádanky - jak | naše |
| tělo vlastně funguje. **Jsme** **elektromagnetické** **bytosti** **a** | **toto** |

**možná představuje nejčistší a nejjasnější fyzické spojení s naším Stvořitelem. Je třeba, aby poznání i praxe v celé této oblasti ještě urazily notný kus cesty.**

|  |  |
| --- | --- |
| 170 | 171 |
|  |

**Kapitola 11**

**Další krok:**

**Dlouhověkost a regenerace**

*„Nejdůležitější není, co člověk ví, ale to, jak s tím, co ví, naklá-dá. "*

Edgar Cayce, výklad č. 1182-1

*„Kdyby dělat bylo tak snadné, jako vědět co dělat, stály by místo kapliček kostely a místo nuzných chatrčí královské paláce."*

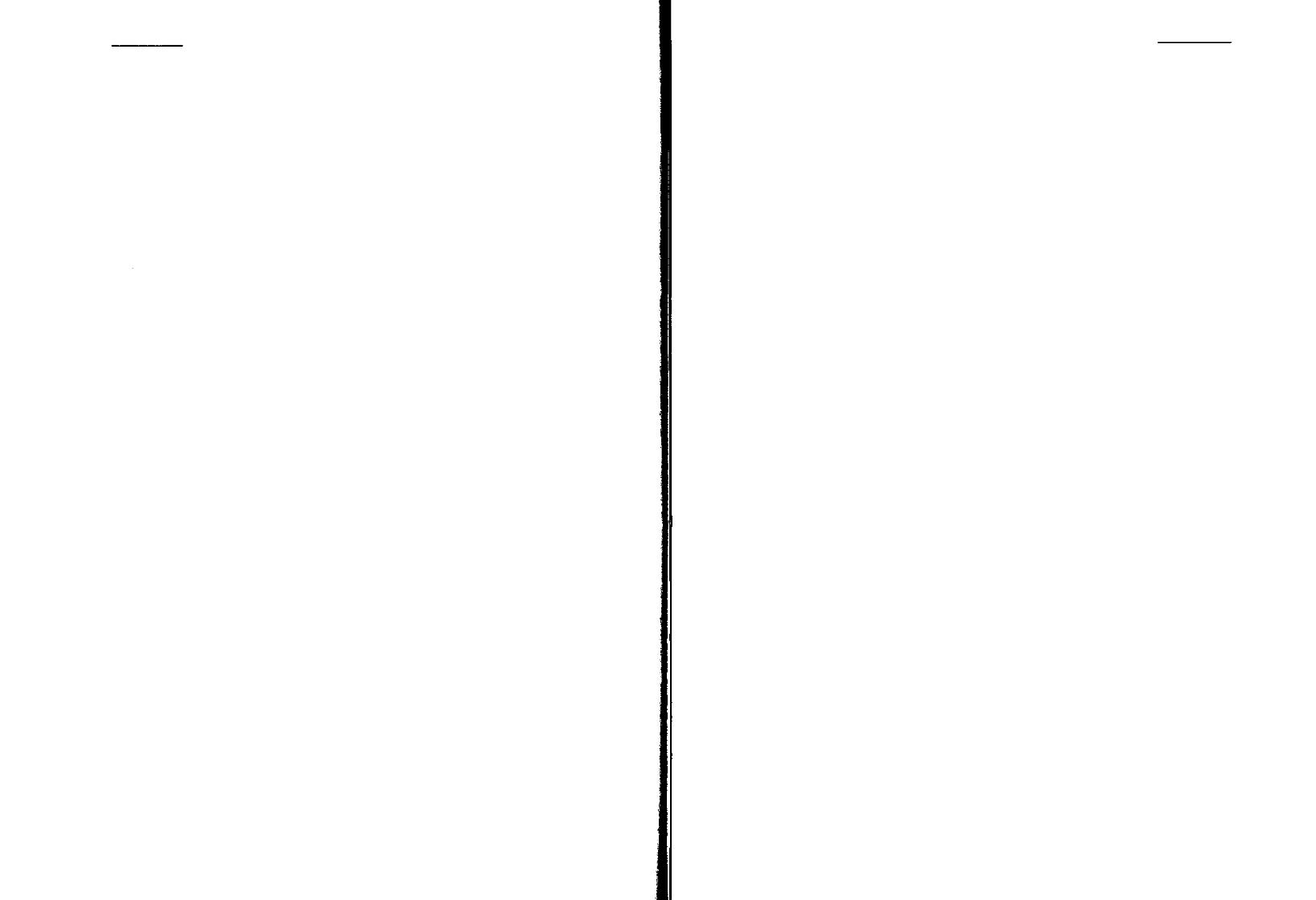
William Shakespeare, Kupec benátský

Motivem, který se neustále znovu objevuje v mytologii i lite-ratuře mnohých kultur, je hledání „pramene věčného mládí". Tuto touhu po dlouhověkosti odrážejí i mnohé otázky, na něž se lidé Cayce ptávali - a některé odpovědi, jichž se jim dostalo, nás dodnes uvádějí v úžas. Jeden dvaačtyřicetiletý muž se například zeptal, kolika let by se ve svém současném vtělení mohl dožít. „Sto padesáti," zněla odpověï. (866-1) Jiní lidé se zase dozvědě-li, že jejich život by mohl trvat do sto dvaceti let - kdyby správ-ně žili, náležitě jedli a udržovali svou mysl v tvůrčím a optimis-tickém naladění. Výklad č. 244-2 radí: *„Člověk by měl žít mno-*

*hem déle, než jak se obyčejně udává - a bude."*

Vědecké poznatky s touto perspektivou souhlasí. Výzkum uka-zuje, že každý živý organismus v sobě má zabudovány jakési vnitřní hodiny, které určují možnou délku jeho života. Octomilky tak například žijí přibližně čtyřicet dní, myši 3 roky a koně se mohou dožít věku asi 30 let. Za využití celé řady nejrůznějších metod dospěli vědci k odhadu, že „normální" délka lidského života by se měla blížit zhruba 120 letům.

V Hunze, údolí Vilcabamba v Ekvádoru a na Kavkaze existují společenství, kde je dlouhověkost pravidlem, nikoli výjimkou;



172

lidé se tam běžně dožívají více než sta let. **Když vědci vytvořili** **ideální laboratorní podmínky,** bylyvnichlidské vazivové buň-

ky schopny prožít šedesát i více cyklů - což je ekvivalentní živo-

tu dlouhému 150 let.

Cayceovy výklady jdou však ještě dál. Při odkazech na biblic-ké příběhy, dle nichž někteří lidé žili i tisíc let, výklady uvádějí, že kdyby naše dny měly být omezeny konkrétní časovou hodno-tou - a to se vztahuje i na biologické hodiny - bylo by to po-rušením naší svobodné vůle. Náš **život je ohraničen jen tím,** **pro co se rozhodujeme a co očekáváme.** Naděje na omládnutíje tedy zcela reálná. „Nebo• schopnost ... obnovovat se ... udržuje (organismus) nejen mladý, ale také aktivní - mentálně, duchovně i fyzicky - pokud není otráven svým vlastním já." (3042-1) Přís-lib dlouhého života ovšem přichází s určitou podmínkou: *„Člověk* *si může uchovat mládí, dokonce tak dlouho, jak si přeje, ovšem pouze pokud zaplatí cenu, jež je (pro to) nutná."* (900-465)Nebo• „tělo je tím nejpřizpůsobivějším ústrojím, jež se objevuje na Zemi; a přece je tak snadné je zneužít" (1158-31).

**Skutečnost, že zdraví a dlouhověkost nedostaneme zadar-mo, poněkud kalí naši naději, že cesta k cíli bude rychlá a snadná.** Mnozí dávní hledači zkoušelinajítodpověïvmagii.Alchymisté hledali nějaký okamžitý způsob, jak „olovo změnit ve zlato" - což můžeme chápat i jako archetyp transmutace jich samých. Ponce de Leon se všemožně snažil zjistit, jak to udělat, aby nesmrtelnost byla stejně snadná a dostupná, jako doušek vody.

Cayceovy výklady před nás také staví několik lákavých ná-vnad. Potvrdilo se, *že želví vejce* mají příznivý vliv na funkčnost některých tělesných buněk. *Zlato a stříbro -* užíváme-li je nále-žitě - mají zase údajně schopnost zdvojnásobit délku našeho života. V podstatě však Cayceovy výklady žádný kouzelný či

|  |  |
| --- | --- |
| zázračný postup nenabízejí. *„K regeneraci nemůže* | *dojít pouhou* |
| *reakcí (organismu) na injekce výtažků či sloučenin,* | *(regenerace)* |
| *musí být jako postupně rostoucí vyjádření (vznikající)* | *koordinace* |

*nervového systému a fyzických reakcí na tvořivé a generativní*

173

cesta ovšem vyžaduje mnohem víc, než nějaké kouzlo - je pro ni zapotřebí od základů změnit životní styl.

Změnit způsob, jakým myslíme, jednáme a proci•ujeme, to pro nás může být ohromná výzva. Beraie Siegel, lékař-onkolog, po-znamenává, že kdyby svým pacientům s nádory dal na vybranou mezi důkladnou změnou životního stylu a operací, většina z nich by řekla: „Jen operujte, to bolí míň."

Taková změna totiž vyžaduje jednak odhodlání, jednak vnitřní přesvědčení o tom, že to, co děláme, je správné, dále pak lepší poznání a zhodnocení našeho těla a jeho potřeb - a samozřejmě také patřičný čin a trpělivost. Podívejme se teï na všechno pěkně popořádku.

**Celý proces začíná rozhodnutím, že zdraví *je* pro nás pri-oritou. To, kolik času jsme něčemu ochotni věnovat, přímo odráží míru naší odhodlanosti.** Jako všechno,co jedůležité,musejí se i pravidelné zdravotní návyky stát součástí našeho denního rozvrhu. **Udělejte si pro ně čas dřív, než vám ten váš** **vyprší.** Jakmile se pevně odhodláme ke změně, **měli bychom uvažovat o tom, prostřednictvím jakých motivačních prvků ji dosáhnout.** Jedna devětapadesátiletá žena se Cayce zeptala, koliklet života jí ještě zbývá. Odpověï, kterou dostala, objasňuje vztah mezi účelem a délkou života:

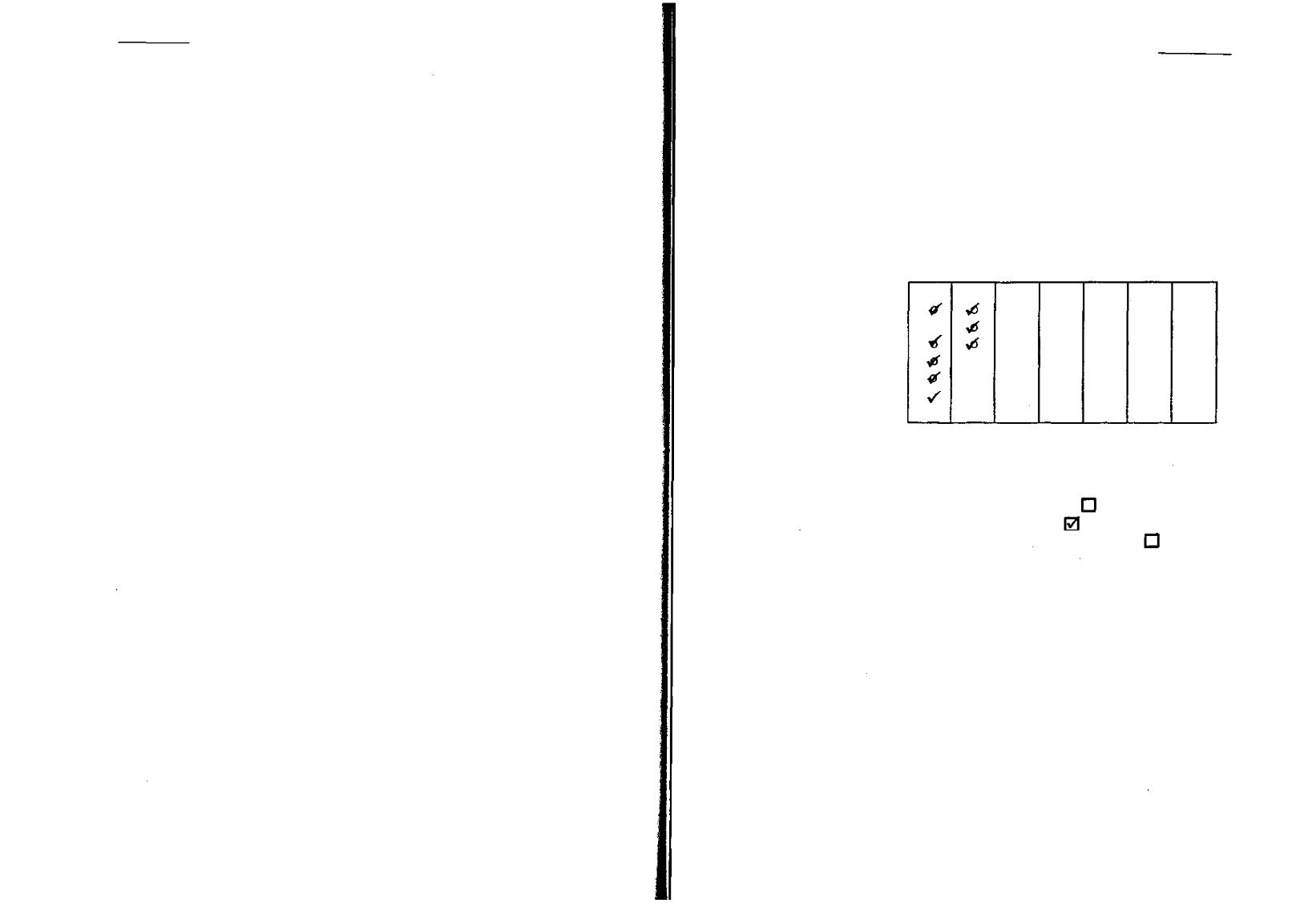
„A kolik si jich přejete? *A• vaše modlitba vždy zní:* 'Otče, tak dlouho, jak mohu být užitečný jako projev Tvé lásky na zemi, jak mohu být laskavý a vlídný a věrný a čistý vůči svým bliž-ním, tak dlouho mne Ty, ó Pane, uchovej...' „ (4055-2)

V odpovědi na otázku jiného člověka je výklad ještě přímoča-řejší: „K čemu je tu zapotřebí lepšího těla, (pokud by nemělo) o to lépe sloužit Tvým bližním?" (1620-1) Dlouhověkost by měla být spíše jakýmsi vítaným „vedlejším účinkem", nikoli naší hlav-ní snahou a záměrem. **Touha po dlouhém životě by neměla stát** **na sobeckých důvodech.**

*Odhodlání je zapotřebí také k tomu, aby člověk byl schopen vysledovat tu právě pro něj správnou cestu ke zdraví.* Výkladyzdůrazňují, že každý člověk je zcela jedinečným spojením duše a

*síly v nitru samotných funkčních pochodů těla."* (2248-1) Tato těla. Všichni sdílíme téhož Ducha, ale personalizujeme jeho pro-

174



jevy. Cayceovy promluvy potvrzují, jak důležitá naše individua-lita je: „Podávám-li výklad o tom, jak by tato bytost mohla prod-loužit svůj život, ...(je třeba říci, že) každá duše, je v mnoha ohledech zákonem sama sobě; zejména, pokud se týká vztahu k činnostem a stravovacím návykům, jež by měly prodloužit nebo stimulovat délku života." (2533-6) Zkrátka a dobře, **každý prog-ram musí být šit na míru našim specifickým, individuálním potřebám.**

Na to, abychom své specifické potřeby začali chápat, si ovšem potřebujeme *vytvořit zdravé vědomí sama sebe.* Fritz Perls, otec tzv. Gestaltterapie (celostní terapie), poznamenal, že „uvědomová-ní *per se -* čili sebe a skrze sebe - může mít léčivé účinky". Kýžené sladění fyzického a mentálního s duchovnem je na naší cestě k celistvosti a integritě díky takovémuto sebeuvědomění mnohem snazší.

Vědomí o tom, co je pro nás zdravé, si *můžeme vypěstovat* *několika způsoby.* Jedním z nich je,**udělat si čas**a každý den senějaké činnosti věnovat s maximální pozorností a soustředěním - je přitom jedno, zda jde o dechové cvičení anebo o čištění zubů. Po určité době se tato soustředěná pozornost začne zvolna rozši-řovat i na jiné oblasti vašeho života. A jak si postupně stále více uvědomujeme své tělo a jsme ochotni mu naslouchat, dokážeme také mnohem případněji reagovat na to, co potřebuje.

Jiným způsobem, jak si vypěstovat lepší vědomí sebe sama, je, **vést si deník.** Můžemedo nějzahrnout*zapisování**snů,**sledování**zdravotního stavu,* poznámky o duchovní četbě, o cvičení, osvých snahách po *sebekázni.* Deník může mít řadu nejrůznějších podob - na co přesně se zaměříme a pro jaký styl se rozhodne-me, to musí vyplynout z našich vlastních, individuálních potřeb. Příklad jednoho z možných stylů naleznete pro inspiraci na ob-rázku 11-1.

Cayceovy výklady přicházejí také s jednou jednoduchou radou: *zaznamenávat si zážitky z celého dne vždycky večer před spaním.*

„Ne, abyste je studovali, ne, abyste z nich těžili, nebo abyste je ukazovali či dávali jiným - jsou pouze pro vás. A ***nečtěte*** **to, co**

175

**Duchovni verše:**

'Vybízím vás, bratří, pro Boží milosrdenství, abyste sami sebe při-nášeli jako živou, svatou. Bohu milou obě•; to a• je vaše pravá bo-hoslužba. A nepřizpúsobujte se tomuto veku, nýbrž proměňujte se obnovou své mysli, abyste mohli rozpoznat, co je vůle Boží, co je dobré, Bohu milé a dokonalé."

Římanům 12: 1-2

**Každodenní aktivity:**

Po Út St **Čt** Pá So Ne

Meditace

Polední salát

Ranní rozcvička

Večerní cvičení

8 sklenic vody

Duchovní Četba

**Cíle tohoto týdne:**

Jeden den mluvit co nejméně jýj

Naučit se zpaměti duchovní verše Q

Zdravotní cíle: Opatřit si indukční přístroj

Naplánovat vyplach střev

Soustředit se na personalizovaní cviků

**Záznamy snů:**

Pondélí 17.7. - Ve snu jsem stál na verandě jakéhosi starého

domu...

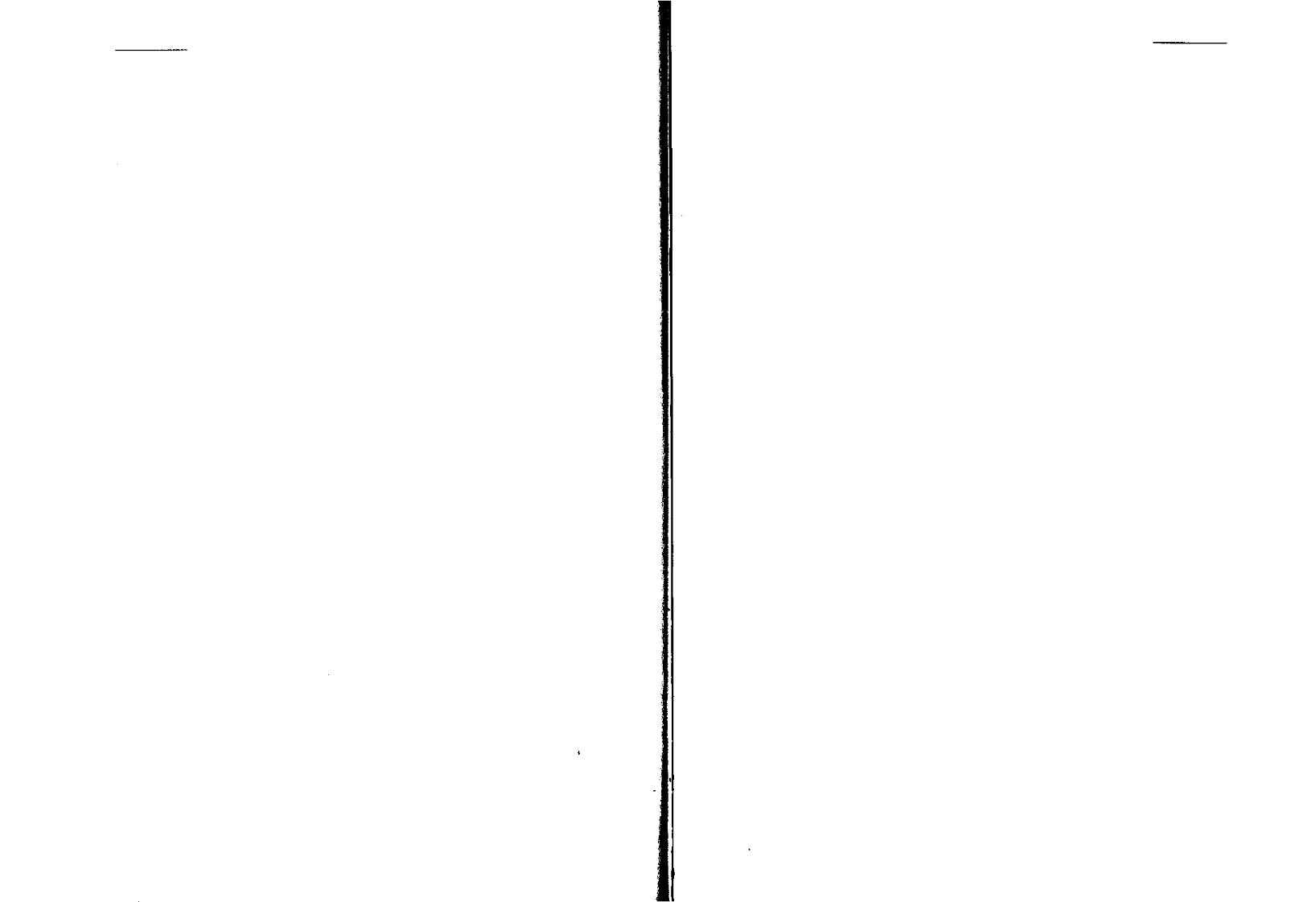
**Denní záznamy**

Úterý 18.7. - Dnes jsem se ve svém nitru celý den potýkal s rozlič-

nými pocity ohledně toho, jak řešit otázku svého zaměstnání...

**jste napsali, alespoň 30 dnů.** A pak si povšimněte, jaký rozdíl

**Obrázek 11-1: Ukázka možného vedení osobního deníku.**



176

je v tom, co si myslíte..., jaké jsou vaše touhy, jaká jsou vaše očekávání." (830-3) Pracujete-li se svým deníkem na změně své-ho sebeuvědomění, zkuste následující cvičení. Soustřeïte se na **osm myšlenek,** které si za okamžik uvedeme. Probírejte je jednupo druhé a **každé** **věnujte** **3 až 7** **dní.** Pak se pokuste **z** **odstupu** pozorovat své chování a přístup k vlastnímu tělu a uvidíte, zda jsou s následujícími výroky slučitelné:

1) Jsme duchovní bytosti. Tělo je chrámem duše a sídlem mysli.

1. Uvnitř každého tělesného systému je obsažen vzorec pro náležité fungování buněk onoho systému.

3) Každá součást, každá struktura, každý systém těla souvisí s celkem a ovlivňuje jej.

1. My jsme zodpovědní za těla, která jsme si vystavěli a která si stavíme.
2. Mentální postoje ovlivňují fyzické tělo, a to buïto kon-struktivním nebo destruktivním způsobem.

6) Organismus se utváří asimilací toho, co do sebe přijímá, a je schopen obnovovat své životní pochody tak dlouho, dokud mu v tom nezačnou bránit vlastní zplodiny.

1. Odpočinek a rekreace jsou duchovní, mentální a fyzickou nutností.
2. Léčebné úsilí musí být vytrvalé a soustavné.

(Z kursu „Třicet dní pro Vaše lepší zdraví" pořádaného ARE (Association for Research and Enlightenment - Asociace pro vý-zkum a osvětu).)

Hlubší sebeuvědomění nám dává příležitost důkladněji a přes-něji zhodnotit, jak vlastně naše tělo funguje a jaké jsou jeho potřeby. Takovýto rozbor se dá provést na několika úrovních - začít bychom měli v rovině logické a analytické:

*„Nevěřte něčemu jenom proto, ze to někdo vyřkl; nevěřte ani*

*tradicím, jen kvůli tomu, že se udržují už od dávných dob; ani pověstem jako takovým; ani spisům filosofů, jen proto, že je*

177

*napsali filosofové; ani fantaziím, o nichž věříme, že je v nás*

*inspiroval děva; ani domněnkám odvozeným z předpokladů, k*

*nimž jsme náhodou došli; ani tomu, co se nám na základě ana-logie zdá být nutností; ani v pouhou autoritu svých učitelů a*

*mistrů. Uvěřte tehdy, když psaní, nauku nebo mluvené slovo potvrzuje váš rozum a vědomí."*

Gautama Buddha

Čím více toho víte o anatomii a fyziologii svého těla, tím lépe se s tímto úkolem srovnáte.Na této úrovni je také užitečné být v přátelském vztahu s **nějakým dobrým lékařem,** který by vám pomáhal jako rádce i jako zdroj informací. Uveïme si teï něko-lik postřehů, s jejichž využitím můžete s lékařem navázat opti-mální vztah:

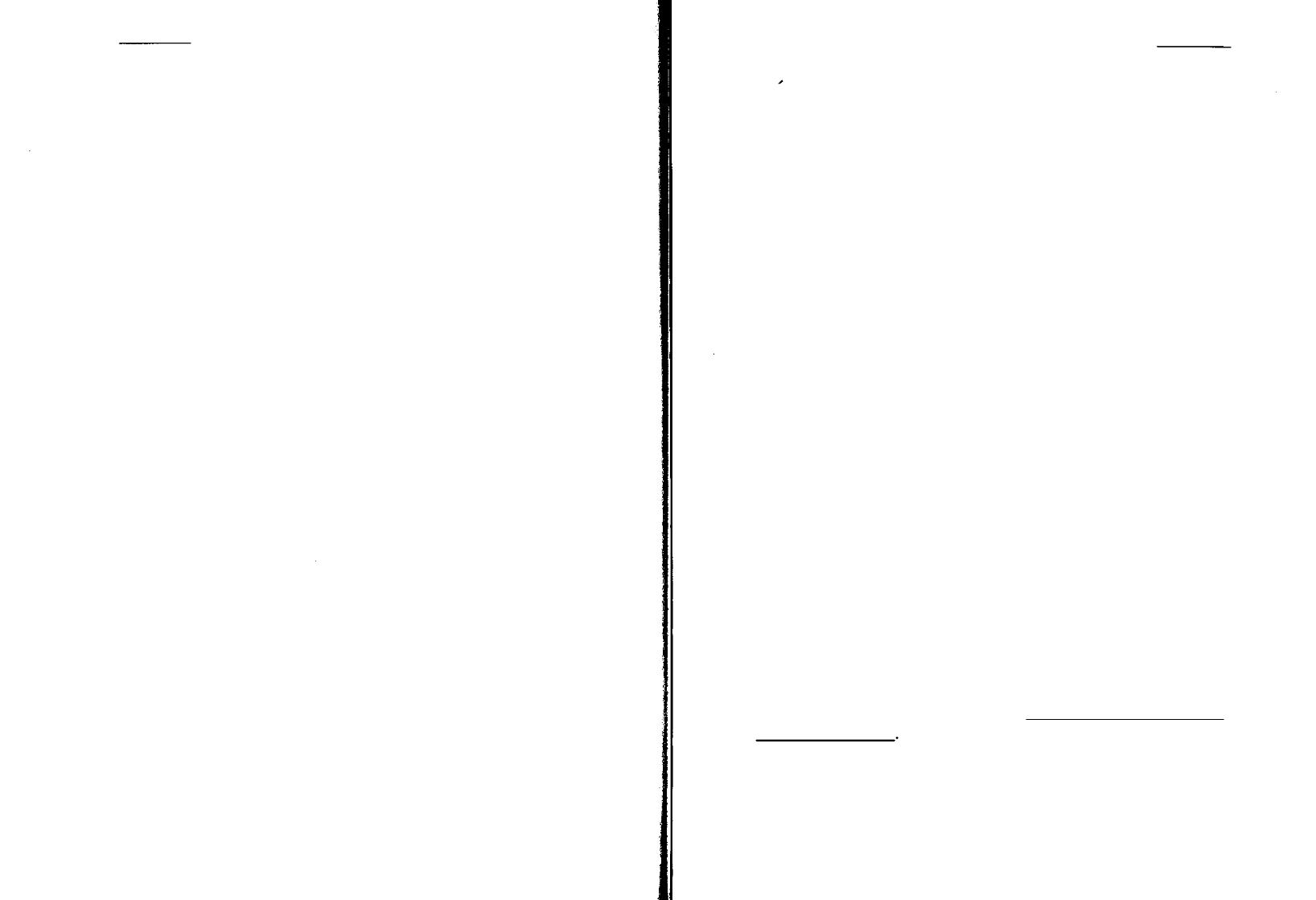
• Zpočátku očekávejte spíše méně. Prvotní **zodpovědnost za** **své zdraví máte ve svých rukou** vy **sami.** Poznávejte své těloa svým potížím se snažte co nejvíce porozumět sami. Při získá-vání informací se **nespoléhejte** **jen na to, co vám** **poví** **lékař.**

**• Rozlučte se s představou „zázračné kulky", která se za vás vypořádá s nemocí.** Odhaduje se, že asi 75 procent těch,kdo se obrátí na svého rodinného lékaře, trpí stavem, který se - pokud se zlepší - zlepší sám od sebe. Jdete-li k doktorovi s tím, že chcete nějaký recepis, dostanete jej (často na lék,-který vám uleví po psychické stránce - jako třeba Valium).

• Mějte stále na paměti, odkud síly k uzdravení opravdu při-cházejí. „Nebo• kdo léčí všechny tvé nemoci? Pokud se domní-váš, že lékař nebo chirurg, kdo je tvým doktorem? Liší se jeho život od toho, jak žiješ ty?" (3684-1)

**• Poohlédněte se po takovém lékaři, který s vámi bude komunikovat** - a to i tehdy, když zcela nesdílíte jeho názor.Jednou z nejdůležitějších **rolí** **dobrého** **doktora** **je** **pomoci** **vám** **pochopit, co by mohlo a co nemohlo pomoci;** měl by vámochotně předestřít všechny v úvahu přicházející léčebné alternati-

178



vy a diskutovat o nich s vámi. Na vaší pouti za zdravím by lékař měl působit spíše jako ten, **kdo vám jen usnadňuje cestu,** ne jako bůh. Lékaři jsou většinou - stejně jako všichni naši bližní - v podstatě dobří lidé, kteří dělají, co umějí, jak dokáží nejlépe. Mohou vám nicméně občas poskytnout příležitost, **abyste se po-někud zdokonalili v trpělivosti.**

• Snažte se najít určitou rovnováhu mezi uvědomováním si „lidské stránky" svých lékařů a posílením vašeho vztahu k nim coby k odborníkům. Ve vašem vztahu nejen může, ale dokonce má být určitý prvek síly či moci. **Váš postoj, vaše přesvědčení** **a vaše víra mohou léčení napomáhat,** nebo mu naopak bránit,a váš lékař dokáže vaše postoje ovlivňovat. Jakmile jste se ov-šem rozhodli pro nějakou terapii, a• už je to operace nebo léčba ricinovým olejem, soustřeïte se na ni celým svým srdcem a dejte jí možnost působit.

Ke zhodnocení, či analýze stavu a fungování našeho těla ov-šem může dojít také **na** **rovině** **intuitivní.** Výklady uvádějí, že ***při práci na duchovním ideálu stojí za to řídit se tušením.* In-formace k nám mohou přicházet prostřednictvím meditace a snů, anebo v podobě nějakého silného pocitu.** Pokud rozvine-me své uvědomění, tento intuitivní aspekt našeho uvažování se ještě výrazně posílí.

Následující ***„individuální výklad"*** vám může v intuitivním zís-kávání informací také pomoci. S určitými úpravami jsme jej pře-jali z domácího studijního kursu ARE „Třicet dní pro vaše lepší zdraví", svým stylem se podobá skutečným promluvám Edgara Cayce. Vypsání **„výkladu"** **se** **věnujte** **v** **čase,** **kdy** **budete** **uvol-nění, klidní,** kdybudete proci•ovat kontaktsesvým tělem-ideální by mohla být doba bezprostředně po meditaci či modlitbě. Nad svými odpověïmi **příliš nehloubejte** - text projděte spíše v rychlejším tempu a **zapište** **vždy** **první** **odpověï,** která vás na-padne.

179

**VYKLAD JENOM PRO MNE**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Toto je výklad, jenž jsem sám | | | sobě poskytl v | | | (místo) | | |
|  | tohoto (den týdne) |  |  | dne |  | , 19 , | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

v souladu s požadavky, které jsem já sám vznesl. Ano, máme zde tělo.

Jak zjiš•ujeme, ačkoli je mnoho okolností, jež jsou v mnoha ohledech dobré, fyzicky i mentálně, existují i jisté překážky, je-jichž odstranění by vedlo k lepšímu stavu fyzického a mohlo by zabránit mnoha poruchám v době pozdější. Tyto by pak mohly znamenat vážné narušení, pokud by nápravné kroky nebyly uči-

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| něny | nyní. | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Co jsou rušivé faktory a stavy v *tomto* fyzickém těle? | | | | | | | | | | |
| Především, čas | | | od času | mívá pocity | | | |  |  | a |
|  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| není | schopno |  |  |  |  | . Zjiš•ujeme také, že čas od | | | | |
| času | se vyskytne | | období, | kdy | | | | . | |  |
|  |  | |  |  |  | | |  |  |  |
| To | jsou věci, | | které na | tělo působí rušivě. | | | |  |  |  |

Jelikož se však tento stav již vytvořil a poruchy jsou skuteč-ností, co se s nimi dá *nyní* dělat?

Jak zjiš•ujeme, v současné době je možné učinit toto:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nejprve |  | k mentálnímu | postoji. | | Udržujte v | | | | sobě postoj | | |
|  |  | . A• ve vás nemá místo | | |  | ani | | |  | . K men- | |
|  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| tální dietě | bychom pak měli | | dále přidat ještě toto: | | | | |  |  |  | . Shle- |

dáváme rovněž, že naše aktivity by měly být vedeny vědomím patřičných souvislostí týkajících se jídelníčku; nebo• čím se tělo

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| živí, | tím | se | stává. | | | |  |  |  |  |
| Zdržujte | | | se | požívání | |  | a | | . | |
| Často | si | naopak | | dávejte |  |  |  |  | . |  |

Uspořádejte si čas tak, aby vám vybyla pravidelná chvíle na péči o fyzické bytí, a také o bytí duševní a duchovní. V současné době nevěnujete dostatek času a

Zjiš•ujeme, že aby sté toto změnil a navodil lepší stav, měl

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| byste | okamžitě | začít | |  | . Čiňte tak | | | soustavně a | vy- | |
|  | | |  | |  |  |  |  |  |  |
| trvale. Později by bylo dobré, kdybyste | | | | | | také |  |  | . | |
|  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |
| To | všechno, | jak zjiš•ujeme, | | přinese | | tělu, v | | současném | bytí, | |



180

spokojenost. A spokojenost neznamená uspokojení; učte se pros-třednictvím svého těla a života, jejž žije, dozvídejte se, jaké věci tělo považuje za hodné činit pro ty ve svém okolí, kdož mu v jeho aktivitách pomáhají - to přinese ono vědomí o tom, co je v životě užitečné, a zkušenost, jež může přinést materiální, men-tální a duchovní pocho- pění a uspokojení.

Připravme se k zodpovězení otázek:

***Otázka l***

Jaká cvičení by tomuto tělu prospěla?

***Odpověï*** ***l***

Ano, a• tělo každý den .

***Otázka 2***

Jak mám překonat nervovou vyčerpanost a napětí, jež občas poci•uji?

***Odpověï*** *2*

V případě právě tohoto člověka je toho nejlépe možno docílit

*Otázka 3*

Jak bych v současné době mohl zlepšit kvalitu svého života?

***Odpověï 3***

Dopřejte si čas od času období, kdy

jen pro tu radost, kterou při tom poci•ujete.

***Otázka 4***

Co je to, čím občas sám sobě bráním, abych udělal, co udělat

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| chci? |  |  |  |  |
| *Odpověï 4* | |  |  |  |
| Tato | bytost | ví, že vy někdy | | , což překáží |
| tomu, | abyste | to udělal lépe. |  |  |

Tak jsme prošli vším, co bylo pro tuto chvíli třeba.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Jakmile jsme sdostatek odhodlaní, | patřičně vnitřně | přesvědčení |
| o správnosti svého konání a jakmile | také víme více | o tom, jak |

naše tělo funguje a co opravdu potřebuje, **nastává** **čas pro** **akci,** **pro prakticky čin.** Když se chceme naučit hrát na nějaký hudeb-ní nástroj, nestačí si jenom přečíst, jak se to dělá. **Vědění pomá-**

181

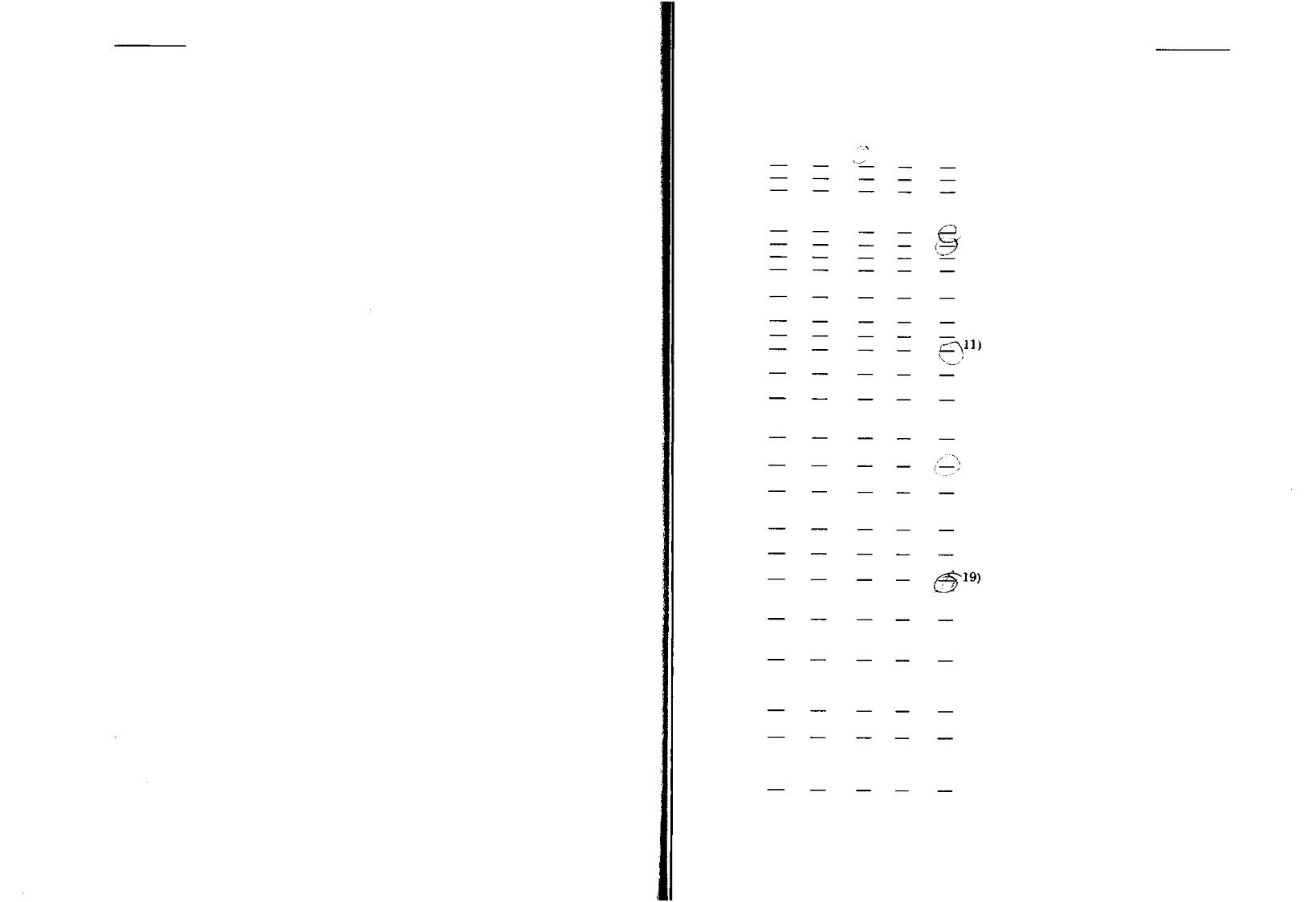
**ha, ale v určité chvíli je prostě třeba, aby student vzal ná-stroj do ruky a jako nástroj ho také začal používat.** A totéžplatí i o našem těle. Dříve či později musíme učinit onen krok od pasivního pozorovatele k aktivnímu studentovi a vstoupit do vě-domé interakce s tím úžasným nástrojem, s nímž jsme přišli na svět a který už tenkrát hrál.

Jak budete postupem času o svém těle, o jeho fungování a o jeho potřebách sbírat další informace, stanovte si na své cestě za zdravím konkrétní cíle. ***Znovu se vra•te k „Abecedě zdraví"*** v kapitole 2. **Píle, rovnováha, respektování tělesných cyklů, so-ustavnost a vytrvalost, pozitivní očekávání a prostor pro od-počinek a hru - to všechno pro nás má mimořádný význam.**

Při plánování jednotlivých cílů své cesty a při hledání způsobů, jak jich dosíci, berte vždy v úvahu celou svou bytost - duchovní, duševní i fyzickou. Jak nám ukázaly jednotlivé kapitoly této knihy, je k tomu zapotřebí zvolit si vhodný duchovní ideál; s pomocí meditace a dalších postupů transformovat některé naše vnitřní vzorce, ony „magnetofonové pásky" v nás; a pracovat také s emocionální složkou naší bytosti. Navíc je velmi důležité udržovat prostřednictvím osteopatických zákroků v náležité rov-nováze náš nervový systém. Soustředíme-li se na ryze praktickou rovinu, každá buňka v našem těle potřebuje, abychom jí pomáha-li dodávat nezbytné stavební látky a zbavovat se jedovatých zplo-din. **To předpokládá dobré fungování následujícího čtyřstup-ňového procesu:** *správná dieta a výživa, doprava živin k buňkám*prostřednictvím krevního oběhu, rychlé *odplavení odpadních látek* (zejména lymfatickým systémem), a konečně *likvidace tohoto* *odpadu* čtyřmi vylučovacími systémy organismu. Jak jsme sivšimli, tento funkční vzorec je základem všech praktických léčeb-ných postupů doporučovaných v promluvách Edgara Cayce. Řídí-me-li se radami z Cayceových výkladů, získáváme příslib celkové tělesné obnovy a regenerace, procesů, začínajících na úrovni buň-ky.

Abyste získali lepší obrázek o tom, nakolik se vám daří uplat-ňovat jednotlivé zásady ve svém životě, **udělejte si teï pár** **minut času a spočtěte si svůj** *„Cayceovský kvocient"*(CQ) -

182



předlohu najdete na obrázku 11-2. S výsledkem naložte podle principu zpětné vazby - pracujte na sobě tak, aby v budoucnu

183

**Obrázek 11-2: Výpočet vašeho CQ**

mohl být lepší.

Když se člověk rozhoduje, kudy se budou ubírat jeho další praktické kroky, často před ním vyvstane otázka *„Jaký je vlastně* *pravý smysl medikace a chirurgických zákroků?"* V naší dobějsou slova *léky, medicína, uzdravování* nezřídka užívána jako synonyma. Pokud se ovšem tělo neustále samo obnovuje, k čemu je medicína vůbec dobrá? Z pohledu Cayceových výkladů mohou léky, jako i jiné prostředky fyzického působení, usnadnit proces uzdravování tím, že nemocnému tělu dají patřičný stimul.

Většina léků, které medicína užívá dnes, se objevila až během posledních třiceti let, tedy dlouho poté, kdy Edgar Cayce poskytl svůj poslední výklad. Nicméně i ve dvacátých, třicátých a čtyři-cátých letech existovaly léky, a k nim se výklady Edgara Cayce vyjadřovaly. Na základě těchto poznámek pak můžeme dojít k určitým závěrům, jež se vztahují i na léky novější.

Medikamentózní léčba *nebyla* tím druhem terapie, které by výklady dávaly přednost, ale pacienti byli často nabádám, aby léky, jež jim lékaři už předepsali, nepřestávali užívat. V několika případech se v Cayceově promluvě dokonce spontánně objevilo doporučení nasadit nějaký konkrétní lék. Obecně se dá říci, že náhled Cayceových výkladů zpravidla představuje velmi vyváže-ný postoj - ani vztah k lékům není výjimkou a výklady odrážejí fakt, že medikamenty jsou schopny napomáhat uzdravování.

Náležitou **úlohou** **léku** ***je*** ***„vytvořit*** ***jiný*** ***prvek*** ***vědomí*** ***v*** ***orga-nismu"* (331-1), tak, aby si *„uvědomoval svůj vztah k duchovní nebo Bozi síle"*** *(2812-1).*Aby toho docílily, napodobují lékypřirozené tělesné procesy. Látky v nich obsažené působí na re-ceptory, jež přirozeně existují uvnitř těla. Klasickým příkladem je třeba morfin. Morfin „předává své poselství" tak, že se připojí ke zvláštním receptorům na buněčných membránách. Vědcům bylo samozřejmě okamžitě jasné, že tyto ***receptory*** nevznikly v lid-ském těle z jakési předtuchy, že někdy v roce 1803 se pomocí rafinačních procesů podaří z máku izolovat ***morfin,*** a že organis-mus tedy musí mít nějakou svou vlastní molekulu, která k těmto

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ne. či |  |  |  |
| nikdy | Zřídka | Někdy | Často |
| O | l | *(2)* | 3 |

Ano, či obvykle

4

**1) Vyhýbám se smaženým jídlům.**

**2) Spím 7 až 8 hodin denně.**

**3) Denně věnuji alespoň 10 až 20 minut nějaké formě strečingu nebo cvičení na**

**rozhrání téla.**

**") 4) Každý den vypiji 6-8 sklenic vody.**

* 1. **Zabývám se svými sny.**
  2. **Jídlo dobře žvýkám a jím pomalu.**
  3. **Alespoň dvakrát do roka si dělám vvplach střev.**
  4. **T\*ři čtvrtiny mého jídelníčku sestávají z ovoce a zeleniny.**
  5. **Jen zřídka jím červená masa.**

1. **Pravidelně si nechávám srovnat páteř. Nejméně jednou ročně si dávám pročiš•ující jablečnou dietu.**

|  |  |
| --- | --- |
| **12)** | **Vím, kdy a jak používat ricinové zábaly,** |
|  | **a také to dělám.** |
| **13)** | **Dvacet minut denně se věnuji nějaké** |
|  | **formě meditace nebo speciálnímu** |
|  | **relaxačnímu cvičení.** |

1. **Znám svůj duchovní ideál a zakládám na něm rozhodnutí ohledné svého téla.**
2. **Každý den jím salát a/nebo jinou syrovou zeleninu.**
3. **Pravidelné se věnuji nějaké méně náročné fyzické aktivitě, například pěší chůzi.**
4. **Vědomé se snažím rozesmát alespoň tři**

**lidi za den.**

**18) Vím, kdy a jak používat indukční řístroj, a používám ho.**

**Piji méně než tři šálky kávy či čaje za den a nikdy si do nich nepřidávám**

**mléko.**

1. **Znám hodnotu různých druhů masážních olejů a sám na sobě je pravidelně používám.**
2. **v mé mysli převládá kladné očekávání a pravidelně si vytvářím zrakovou představu (vizúalizaci) toho, že mé tělo pracuje, jak má.**
3. **Problémy vnímám jako odrazové můstky**

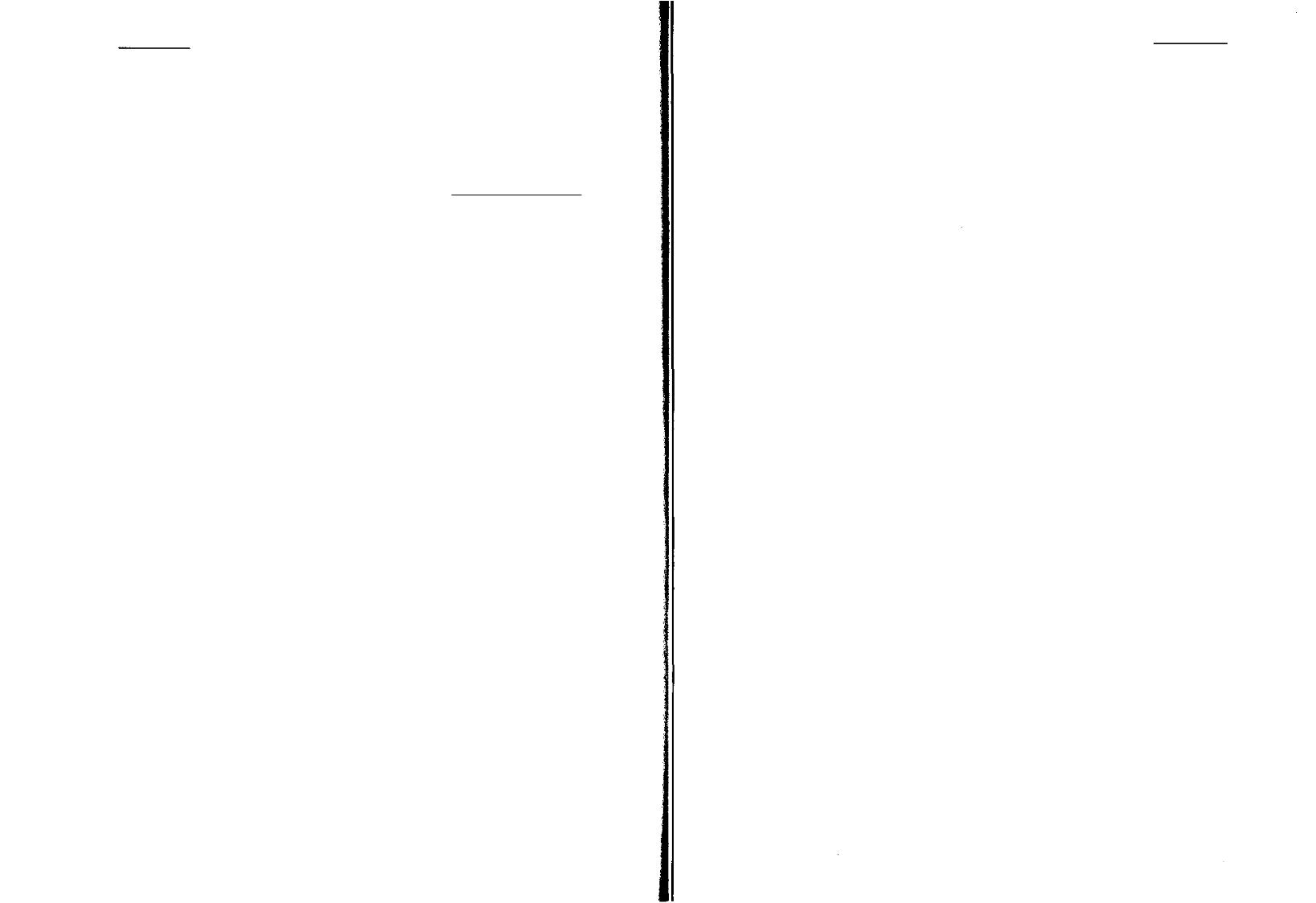
**pro další cestu, nějako životní překážky. 23, Uvědomuji si, kdy reaguji dle stávajících**

**"vnitřních magnetofonových pásek" svého podvědomí, a dokážu v závislosti**

**na tom své činy změnit.**

1. **K ovlivňování běhu svého života používám pozitivních myšlenek a postojů.**

*(Pokračování)*



184

Ne. či Ano. či nikdy Zřídka Někdy Často obvykle

**0** **1** **2** **3** **4**

25) Užívám předspánkové sugesce a/nebo autohypnózy ke zlepšení svého zdraví.

**Celkový součet:**

**Hodnoceni:**

85 - 100 - Tuhle knížku jste měli napsat vy.

50 - 84 - O Cayceově - nebo alternativním - přístupu ke zdraví toho víte hodně, a to, co víte, se snažíte využívat v praxi.

25 - 49 - Jste buïto hodně pilný začátečník, nebo velmi líný pokročilý.

Méně než 25 - Je čas pustit se do práce.

receptorům dokáže přilnout. Tuto dedukci posléze potvrdilo další usilovné bádání - v polovině sedmdesátých let byly objeveny ***endorfiny.***

V podstatě totéž platí také o působení všech dalších účinných ***léků.„Pokud použití (něčeho)* ... *pomáhá, pak to při nenáležitém použití musí škodit, to je přirozené."*** (1179-3) Toto obecné vý-chodisko se samozřejmě vztahuje i na léky. Cayceovy výklady udávají nejméně tri způsoby, jak může medikament ublížit:

• Může druhem svého působení účinkovat přímo jako jed.

* Jeho působení může nepřímo brzdit jiné, normální procesy.
* Mnohem skrytěji, a (působíc) na jiné úrovni, může látka budit iluzi uzdravování, ačkoli ve skutečnosti jen blokuje přízna-ky a funguje jako utišující prostředek (paliativum). „Je možné občas dát paliativní injekci; ale polovina pravdy je horší, než celá lež, nebo• klame dokonce i duši." (366-1)

Ilustrujme si to na příkladu dvou běžně známých léčebných postupů. Výklady uvádějí, že *sedativa* **„svazují" aktivitu žláz a**

**„otupují" reakce organismu. Užívají-Ii se delší čas, „musejí začít působit destruktivně na lepší fungování těla"** (1264-1).Podobně *aspirin* aplikovaný při léčbě revmatické artrózy - dle Cayceových promluv **pomáhá při bolesti a zánětlivých proce-sech, ale při dlouhodobějším užívání otupuje nervy ve stře-vech, omezuje schopnost organismu plně vykonávat veškeré asimilační a eliminační pochody a může nakonec zpomalit i**

**185**

**vlastní uzdravování.** Uveïme si teï některé obecně platné zása-dy, jichž se při rozhodování o lécích můžeme přidržet:

* *„Čím méně medikamentů ... tím lépe pro tělo;* za předpok-ladu, že nejsou nutné pro zvýšení stimulace ... nebo pro posílení organismu." (1173-5)
* Pokuste se vždy pohlédnout i za bezprostřední cíl, jímž je zmírnění příznaků. Při jednom výkladu položil Cayce sám sobě otázku, jak za stavu, který ho trápil, co nejrychleji dojít úlevy. Odpověï zněla, že je možné použít narkotika a utlumit tak akti-vitu nervů. Taková alternativa ovšem nebyla nejlepší: mnohem lepší bylo léčit to, co bolest způsobovalo. Jinými slovy, ***úleva od*** ***bolesti se neshodovala se zásahem, jenž by směřoval ke kořenu celého problému.***

• Optimální je *využít lék jako krátkodobou výpomoc organis-mu* v době, kdy se tělo - prostřednictvím výživy, zlepšeného vy-lučování a koordinace nervových a žlázových systémů - dostává do stavu nové rovnováhy.

• *Řiïte se principem cykličnosti a s užíváním nějakého léku* *vždy přestávejte pozvolna -* nevystavujte své tělo otřesům z ná-hlého přechodu. Ideální je, když medikament hraje roli jakéhosi oživovače příslušných pamě•ových center organismu a tělu jen připomene, jak může toho kterého účinku docílit samo. Vychází-

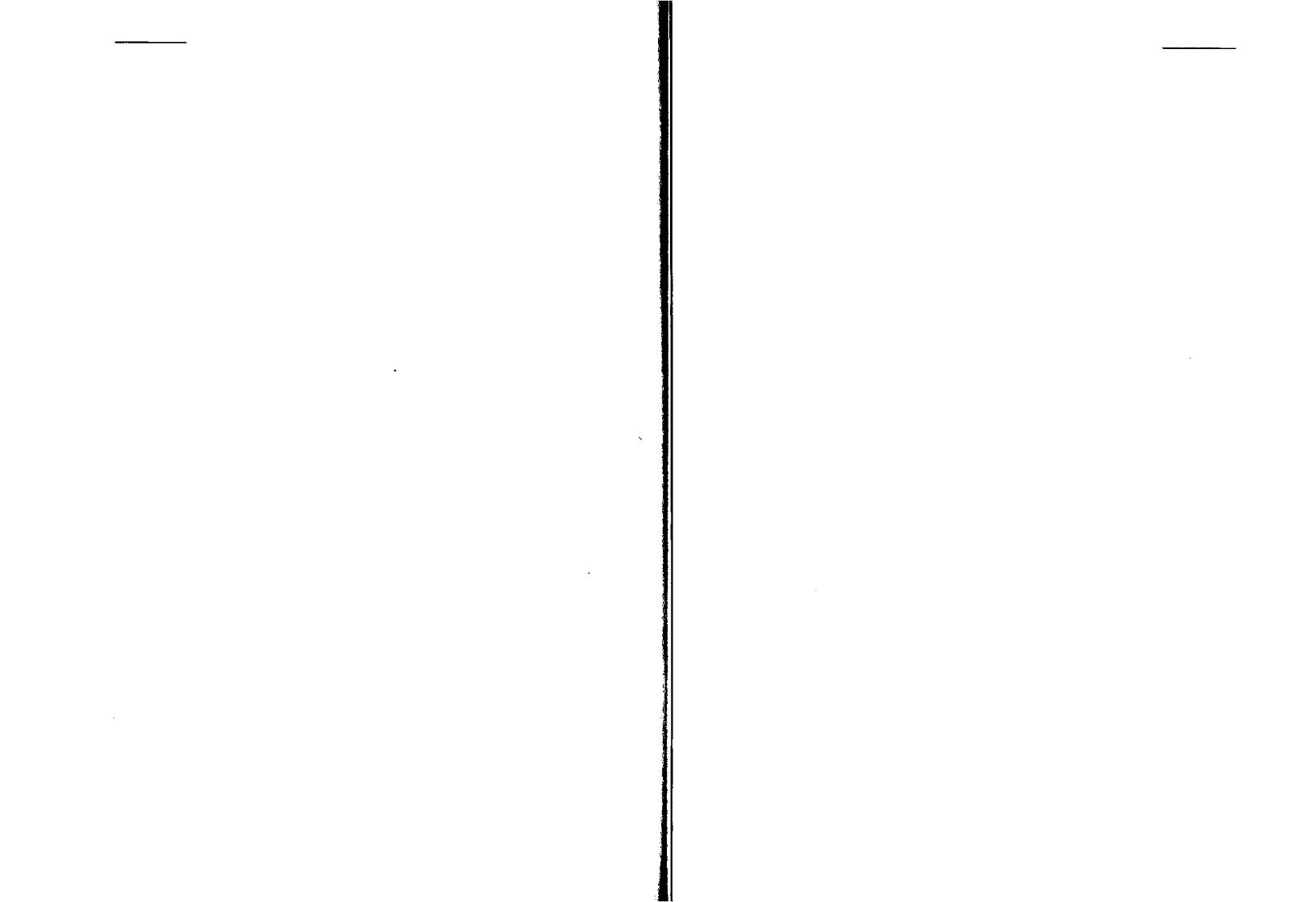
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| me tu | z | myšlenky, | že „studnici přírody (tvé vlastní tělo) je | |
| možno | přimět, aby | | vytvořila veškeré | vlivy, jichž je zapotřebí |
| k dosažení | | ... lepšího | a ... normálního | stavu" (1309-1). |

• Rozhodnete-li se pro nějaký lék, vztahujte se k němu ve svých myšlenkách pozitivně: nebo• *„účinkům* *(léků)* *se* *ještě* *na-pomůže správným nebo náležitým přístupem"* (464-13). Nebo, jakřekl onkolog dr. Bernie Siegel: „To nejdůležitější, co lidé mohou udělat, je, přistoupit k terapii, pro niž se rozhodli, s pozitivním naladěním."

• Pokaždé, když do těla vpravujete nějaký lék, snažte se živě si představovat (vizualizovat), jak působí v harmonii s vaším or-ganismem a dosahuje kýženého účinku. „ *Vizte je (= medika-menty), jak, jsouce přijímány, či podávány, vytvářejí soulad*

*s Božským v nitru."* (1151-5)

186



Podobné otázky si můžeme pokládat i v souvislosti s chirur-gickými zákroky, s operacemi. Pokud je každá buňka pro tělo a jeho fungování tak důležitá, jaký mají operace vůbec smysl?

**Z pohledu Cayceových výkladů se operace jevila jako po-slední řešení a rady v promluvách obsažené uchránily od pobytu na operačním stole mnoho lidí.** Výchozím předpokla-dem bylo, že operace v podstatě nejsou nutné, pokud v těle nenastane situace, kdy některé buňky začnou vyvíjet samostatnou aktivitu, oddělenou od činnosti zbytku organismu.

Nastane-li takováto situace, výklady *neváhají operaci doporu-čit.* Pro názornost používají například paralelu se shnilým jabl-kem, které, jsouc „ponecháno v sudu, může způsobit, že shnijí (jablka) všechna, (a přitom) je úplně jedno, kolik zdravých jablek se navrší na ně, shnilé jablko se nikdy nestane zdravým" (243-7). K tomu, aby neprodleně navštívili lékaře-chirurga, *byli často* *nabádáni kupříkladu lidé s operabilními nádory.*

Poslední součástí naší výbavy na cestě za celistvostí (integri-tou) a zdravím je **trpělivost.** V Cayceových výkladech se říká, že skrze trpělivost získáme svou duši. Naše tělo nám poskytuje dokonalou příležitost, jak se trpělivosti naučit. ***Pro každou trva-lou změnu, každý trvalý léčebný zákrok - na úrovni duchovní, mentální i fyzické* - *je vždy zapotřebí soustavného a trvalého úsilí.***

Je třeba, abychom si stále uvědomovali, že **zdraví je proces.** Snažíme-li se v praxi uskutečnit věci, o nichž víme, že jsou dobré, nemusí se tato naše snaha vždycky projevit okamžitými výsledky. *Jakmile jsme však jednou nabrali správný směr a v* *upřímném a opravdovém úsilí si jím razíme cestu vpřed, není bezprostřední dosazení cíle tím úplně nejdůležitějším.* I kdyžchronická nemoc přetrvává, nebo i když nádorové onemocnění nakonec přece jen překoná schopnosti naší sebeobrany, už jsme nastoupili onu rozhodující cestu, cestu ke konečnému naplnění.

187

**Kapitola 12**

**Souhrn Cayceových**

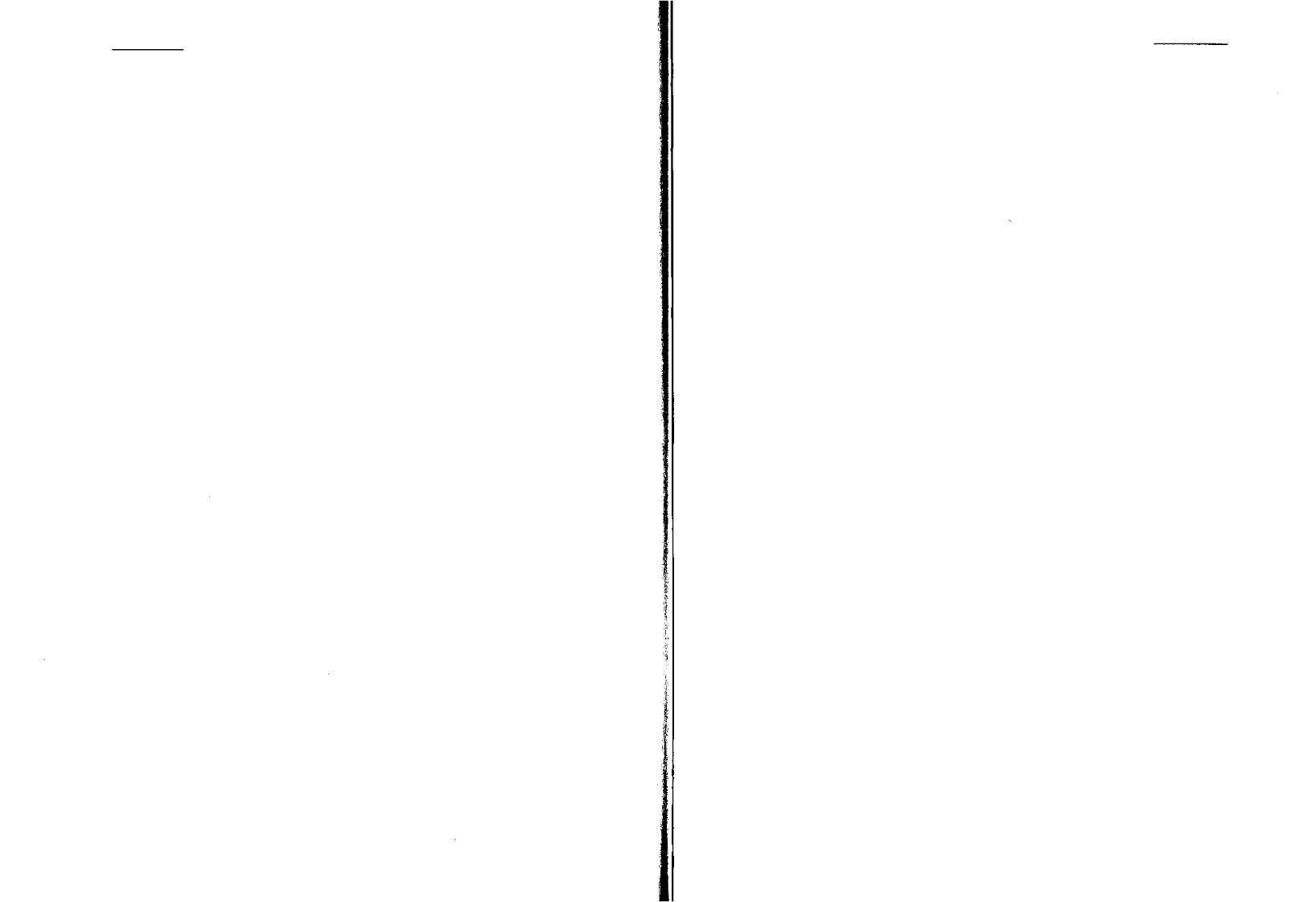
**léčebných postupů**

První část této knihy přináší obecné principy a základní tera-peutické návody obsažené v Cayceových zdravotních výkladech. Tento oddíl předkládá souhrnné, z výkladů shromážděné informa-ce o patnácti různých chorobných stavech - od koronární choro-by srdeční, jež se v budoucnu nejspíše dotkne většiny z nás, až po epilepsii a schizofrenii.

Stručný text o každé nemoci sumarizuje náhled Cayceových promluv na příčiny i léčení daného stavu. V případě každé zde uváděné nemoci byly zkompilovány *veškeré* výklady na příslušné téma. Jak zjistíte sami, **výklady přistupují ke každé nemoci jak** **s ohledem na potřebu navodit prostřednictvím všeobecných opatření celkovou rovnováhu v organismu, tak *&* cílem pod-niknout kroky zaměřené na specifické faktory** *způsobující*celýproblém. Jednotlivé léčebné postupy nejsou ani dílem náhodné inspirace, ani nemají magickou moc - jsou ale důsledné, syste-maticky zpracované a vycházejí z etiologie (nauka o původu a příčinách nemoci - pozn.překl.) naznačené v promluvách. Ačkoli se tento oddíl, věnovaný léčbě, soustředí zejména na konkrétní fyzická opatření, jež byla ve výkladech pro ten který případ doporučena, je třeba mít neustále na paměti, že duchovní a men-tální principy pojednané v první části této knihy platí samozřejmě také pro každou ze čtrnácti zde podrobněji rozvedených nemocí.

Narozdíl od první části, nejsou následující texty určeny široké veřejnosti. Jejich jazyk je převážně technický a ne vždy obecně srozumitelný; pochopení některých pasáží vyžaduje hlubší znalost anatomie a fyziologie daného stavu a/nebo ochotu trávit čas dal-ším studiem příslušného problému - třeba i jen pro sám zájem o jeho hlubší poznání.

Mnohé ze zde uváděných léčebných režimů dosud nebyly stan-



188

dardně klinicky využívány, žádný z nich zatím nebyl podroben odpovídajícímu vědeckému zkoumání. Některé principy se shodu-jí s tím, co již víme, jiné jsou pro nás nové a překvapující. Veškeré snahy o dodržování zde navrhovaných kúr by měly pro-bíhat pod dozorem nějakého zkušeného medicínského praktika. Je důležité, abychom se svým organismem pracovali - to ovšem neznamená si s ním zahrávat. Doufejme, že se postupem času podaří nashromáždit více zkušeností s aplikováním těchto terape-utických postupů, a že jednotlivé léčebné režimy budou dále propracovány a zdokonaleny.

**ALKOHOLISMUS**

**Obecný přehled**

1) Jako alkoholismus definujeme takové pití, které způsobuje opakované problémy - mezilidské, zdravotní, finanční, problémy s dodržováním zákona, anebo třeba problémy v zaměstnání. Alko-holismus souvisí s celou řadou chorobných stavů - prakticky neexistuje orgánový systém, na nějž by neměl vliv; úmrtnost alkoholiků je (ve srovnání s nealkoholickou populací téže věkové skupiny) takřka dvojnásobná.

1. Alkoholismus se řadí mezi tři nejčastější příčiny smrti a invalidizace ve Spojených státech - spolu s kardiovaskulárními chorobami a rakovinou.
2. Ze všech stavů, které vyžadují medicínskou a psychiatric-kou péči, patří alkoholismus mezi nejléčitelnější. Míra dlouhodo-bé úspěšnosti léčby se pohybuje okolo 70 procent, tři čtvrtiny alkoholiků ovšem žádným léčením neprocházejí.

**Příčiny**

1) Na vzniku alkoholismu se podílí mnoho faktorů - fyzic-kých, psychologických a sociálních -, jež se vzájemně kombinují způsobem, kterému dosud příliš nerozumíme.

2) Cayceovy výklady se shodují s poznáním, že neexistuje jen jedna jediná příčina a že každý případ představuje svou vlastní směsici problémů.

189

3) U mnoha lidí představuje závislost silný vzorec žádosti nebo návyk, jež jsou zakotvené v sympatickém nervovém systé-mu (viz kapitola 3) - sympatický nervový systém „ovládá" tělo.

4) Tato informace je v tělesných pamě•ových centrech nejméně poloviny všech alkoholiků přítomna, či do nich „dědičně" předá-na, ještě dříve, než v tomto životě s pitím vůbec začnou. Působí jako silný predisponující faktor.

**Léčebné postupy**

1) Hlavním cílem léčby je dosáhnout *naprosté abstinence* a setrvávat v ní - v podvědomí uložený vzorec žádosti totiž může být snadno reaktivován.

2) Mezi nejúčinnější obecně dostupné léčebné možnosti patří ve Spojených státech programy AA (Alcoholics Anonymous - kombinují přístup soustředěný na duchovní růst se silnou sociální podporou poskytovanou již vyléčenými alkoholiky), psychoterape-utické programy a léčba Antabusem (látka, která, přijde-li v těle do kontaktu s alkoholem, způsobuje stavy těžké nevolnosti - podávání Antabusu má tedy silný odrazující účinek).

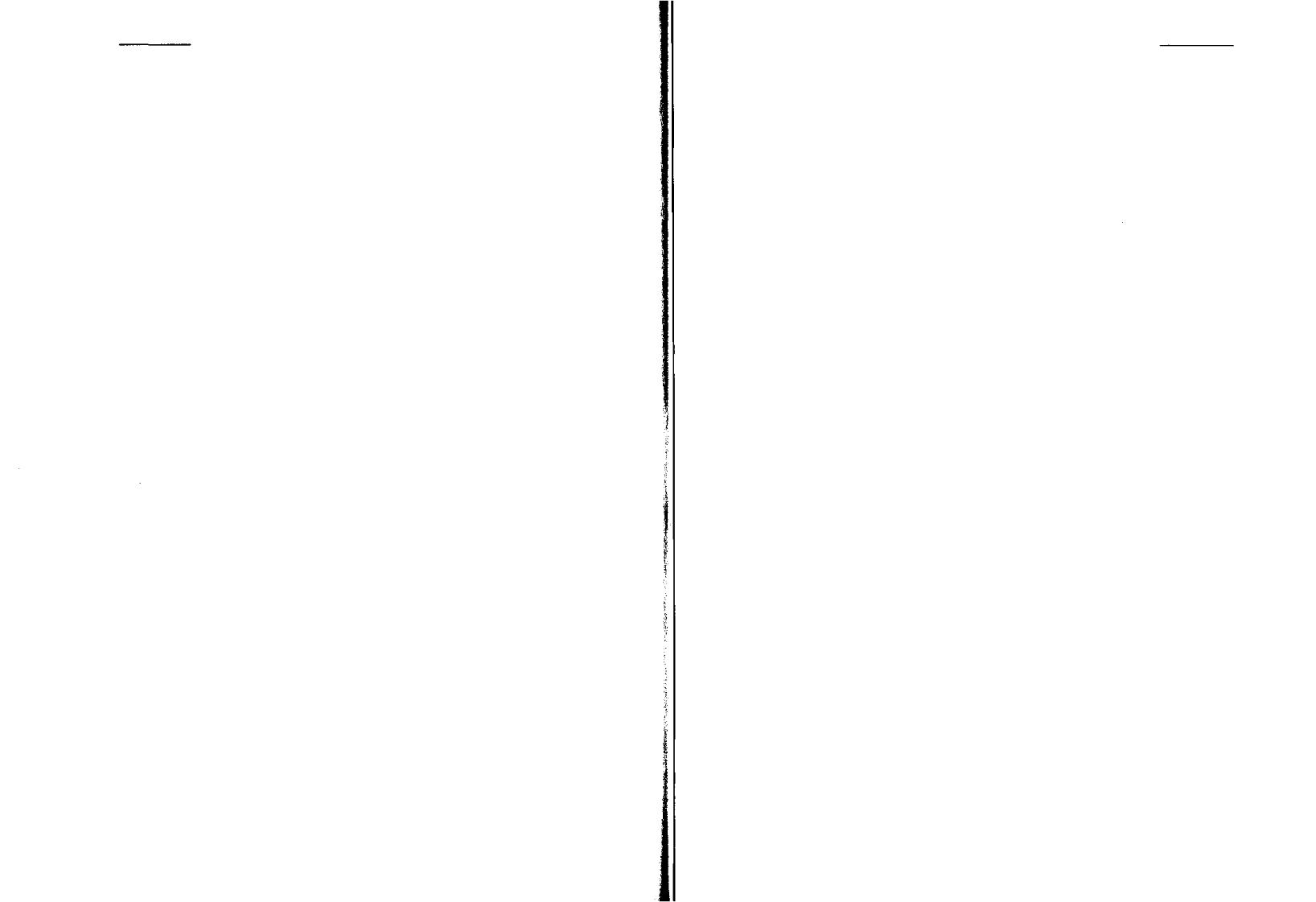
3) Cayceovy výklady doporučují výše zmíněné postupy také:

1. dlouhodobý úspěch závisí na psychických změnách a na změnách v postoji; aby jich člověk dosáhl, doporučují výklady pojímat celou záležitost duchovně, věnovat se také modlitbám a čtení Bible;
2. některým jedincům byla doporučena systematická psychoterapie a pobyt v léčebném středisku;
3. ve více než polovině případů navrhují výklady jeden ze dvou medicínských přístupů: buïto užívání zlata - perorálně v kombinaci s bromidem sodným, či za využití mokrého článku (ve výkladech se praví, že zlato pomůže změnit mentální návyk, „vzorec" žádosti v nervovém systému), anebo aplikaci jakéhosi chemického plotu, který bude zabraňovat pití alkoholu, odrazovat od něj (jako kupříkladu Antabus) - takovýto plot je možno vyrobit ze

směsi eukalyptového oleje a benzoové tinktury.

4) Léčení rovněž sestává z celkových osteopatických zákroků,

190



které napomáhají koordinaci nervového systému. 5) Součástí terapie je také úprava stravy.

**ASTMA**

**Celkový přehled**

1) Je charakterizováno opakovanými záchvaty kašle, dechové nedostatečnosti a těžkého sípavého dechu. To je působeno křečí hladkého bronchiálního svalu, otokem okolních buněk a hromadě-ním hustého hlenu.

2) Postihuje 5 procent populace prakticky v jakémkoli stádiu života - tedy jak v dětském věku, tak ve věku dospělém.

3) Záchvaty mohou být vyvolány velkým množstvím různých podnětů - patří sem působení alergenů, chladný vzduch, emocio-nální stres, znečištěné ovzduší a účinky některých druhů léků.

4) Tradiční medicína rozeznává ještě tzv. vnitřní a vnější (ne-boli alergickou) variantu astmatu; u 80 procent astmatiků však jde o stav spojující v sobě varianty obě, a tak se toto dělení jeví jako poněkud umělé.

**Příčiny**

l)Tradiční medicína dosud nenalezla unifikující teorii, která by vysvětlovala fakt, že astmatický záchvat jsou schopny vyvolat stimuly svou povahou tak různé; zatím se má za to, že svou roli tu hrají jak nervové reflexy, tak imunitní buňky v plicní tkáni.

2) Dle Cayceových výkladů je v pozadí velké většiny astma-tických záchvatů jeden mechanismus, a to zejména „poruchy pá-teře" a facilitovaný (oslabený, snáze spustitelný) nervový reflex (viz kapitola 6), nejčastěji v horní krajině dorsální; mezi faktory způsobující tyto poruchy patří například zranění, k němuž může dojít už při porodu, a předcházející plicní infekce.

3) Pokud je rovnováha mezi centrálním a sympatickým nervo-vým systémem narušena, existuje prakticky nekonečná řada vlivů, které mohou vyvíjet na organismus tlak a spustit neurální reflex způsobující stažení průdušek (bronchiální konstrikci); výklady uvádějí některá zajímavá zjištění o tom, jak k tomu dochází:

191

a) chlad, teplo, sladkosti, pyl a prach jsou často zmiňovány jako faktory schopné přímo dráždit sympatický nervový sys-tém, a to prostřednictvím sliznic krku, nosních průchod•u hltanu, průdušek a plic (to potvrzuje i vědecký výzkum, který dokázal, že například pylové částice jsou příliš velké na to, aby dokázaly proniknout až do těch oblastí dýchacích cest, kde se předpokládalo, že působí).

1. Výklady uvádějí, že tentýž neurální reflex se uplatňuje do-konce i ve zcela jednoznačných případech alergického as-tmatu (také zde se Cayceovy promluvy shodují s nedávnými poznatky vědy - výzkum ukázal, že když byl do jedné plíce zaveden komplex antigen-protilátka, došlo ke křeči průdušek

u obou plic).

c) Nedostatečné vylučování, infekce horních cest dýchacích a přijímaná strava - to všechno může způsobit „překyselení"

organismu, jež má za následek zvýšenou citlivost systému

a může vyvolat záchvat.

1. Obavy a úzkost jsou výslovně zmiňovány jako emoce, jež mohou daný stav zhoršovat.
2. Výklady uvádějí, že změny barometrického tlaku ovlivňují ganglie nervového systému - nejhorší je pro astmatiky kom-binace vlhka a nízkého tlaku.
3. O některých jedincích bylo ve výkladech řečeno, že jejich sympatický nervový systém je tak citlivý, že jeho rovnováhu mohou narušit i vůně, ba dokonce i jen myšlenka na ně.

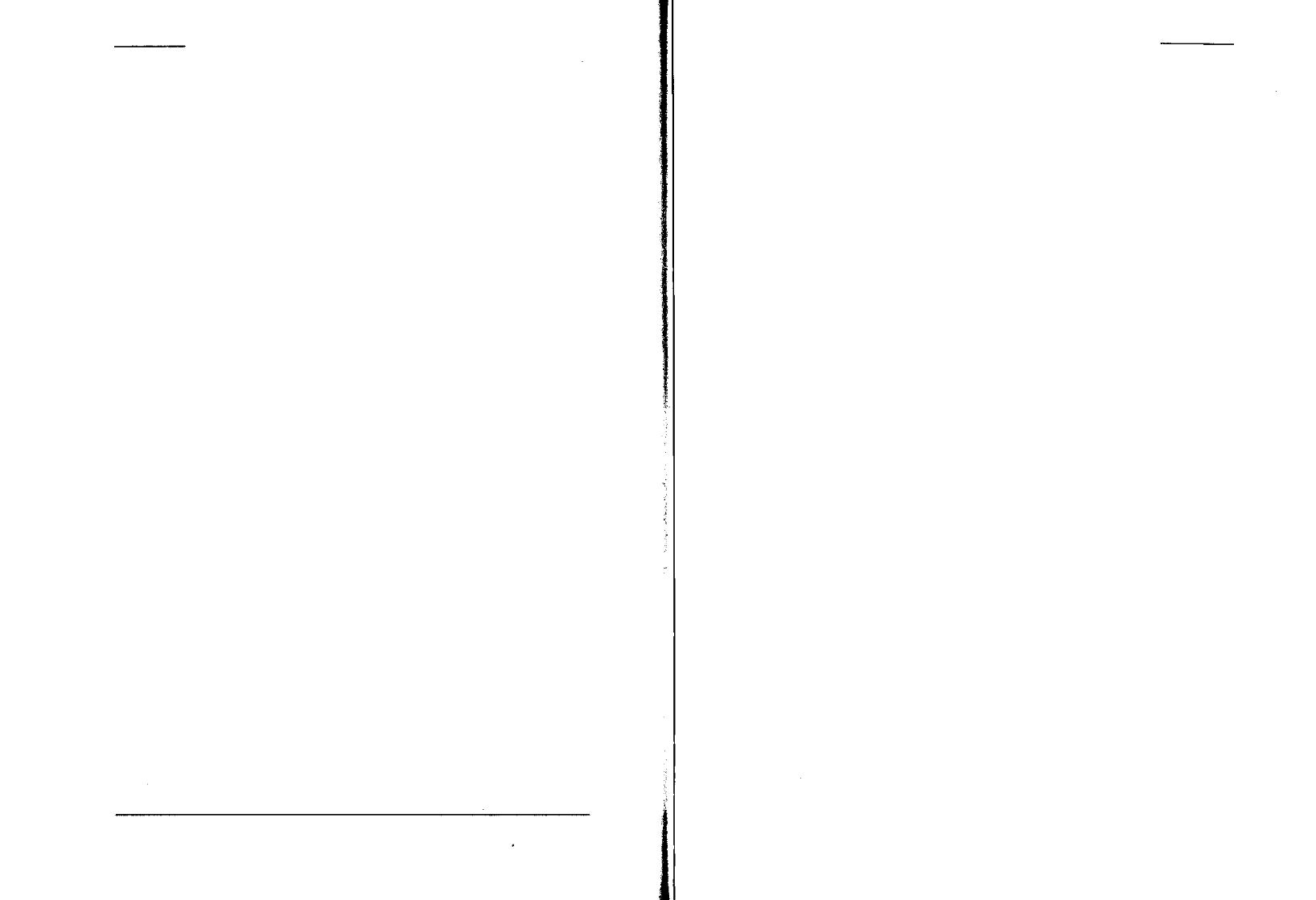
**Léčebné postupy**

1) Jako samostatná terapie, která může docílit dlouhodobého zlepšení, je ve výkladech často doporučována ***osteopatická mani-pulace*** *-*zpravidla s důrazem na vrchní oblast dorsální, častozaměřená na zlepšení koordinace mezi krčními nebo mezi beder-ními obratli.

2) Následující přípravky a postupy jsou doporučovány pro případ akutního záchvatu:

Calcidin (již se nevyrábí) a/nebo ***Atomidin***

***Inhalace*** širokým ústním aplikátorem - navrhované inhalační



192

směsi se různí, ale typický recept sestával ze 4 uncí čistého obilného lihu coby báze, do níž se postupně, v uvedeném pořadí, přidávaly: cukalyptovy olej (20 kapek), rafinovaný terpentýnový

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| olej (5 kapek) a kompozitní | | benzoová tinktura (15 kapek).\* |
| 3) Dodržovat | *dietětické* | *zásady* doporučené v kapitole 7, |
| zvláš• důležité je vyhýbat se | | rafinovanému cukru a jíst více ze- |
| leniny, která roste | nad zemí. | |

1. Zlepšit režim *vylučování zplodin z organismu -* zejména za pomoci občasných střevních výplachů či klystýrů.
2. Někdy se ve výkladech vyskytla i rada, dočasně se přesu-nout - například v době, kdy dotyčný člověk podstupoval oste-opatickou léčbu - do míst se slunnějším podnebím nebo vyšší nadmořskou výškou.

**DYSMENNORHEA**

**(BOLESTIVÁ MENSTRUACE)**

**Přehled**

1) Primární dysmennorhea se zpravidla objevuje v adolescent-ním věku, během prvních dvou let po nástupu menstruačního kr-vácení.

2) Charakterizují ji bolestivé menstruační křeče, může ji do-provázet průjem, zvracení, bolesti a točení hlavy, pocity závrati, zvýšená dráždivost, podrážděnost a potíže s koncentrací.

**Příčiny**

1) Medicína předpokládá, že dysmennorhea je způsobována přebytkem prostaglandinů, které se tvoří jako přirozená součást menstruačního cyklu díky hormonu zvanému progesteron. Pros-taglandiny způsobují nadměrné stažení (sevření) dělohy - ta pak

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| není | náležitě zásobována kyslíkem, což vyvolává bolest. |  |
| 1) | Z pohledu Cayceových výkladů je příčinou vzniku | takové- |

ho stavu nedostatečný oběh v děloze, který brzdí vylučování a způsobuje zvýšenou kyselost lokálního prostředí.

3) Třemi nejběžnějšími příčinami takto narušeného oběhu jsou

193

„poruchy páteře" (viz kapitola 6), „vybočená děloha" a „chlad nebo překrvení (městnání)" v pánevní oblasti, jako důsledek viro-vého onemocnění.

**Léčebné postupy**

1) *Nahřáté obklady mořské soli* přikládané na stydkou oblast mají přinést úlevu od bolesti. Někdy je sůl alkalizována přídav-kem Glykothymolinu nebo jedlé sody (sodium bicarbonate).

1. *Osteopatický zákrok,* při němž je zvláštní pozornost věno-vána bederní a křížové oblasti páteře.
2. Dodržovat *dietu* popsanou v kapitole 7.
3. Aby se zmírnila lokální kyselost a zlepšilo fungování lo-kálních žláz, doporučuje se v Cayceových promluvách provádět v období mezi periodami *děložní výplachy.* Výplachy se mají pro-vádět každý druhý den - střídavě se přitom užívají jeden měsíc Atomidin a jeden měsíc Glykothymolin. (Jak Atomidin tak Gly-kothymolin se ředí v poměru l čajová lžička přípravku na l litr teplé vody.)
4. Působení „fialovým zářičem" na spodní oblast zad.
5. ***Celkové masáže.***
6. Po dobu, kdy bolestivé příznaky trvají, si udělejte čas na fyzický i duševní ***odpočinek.***

**EPILEPSIE**

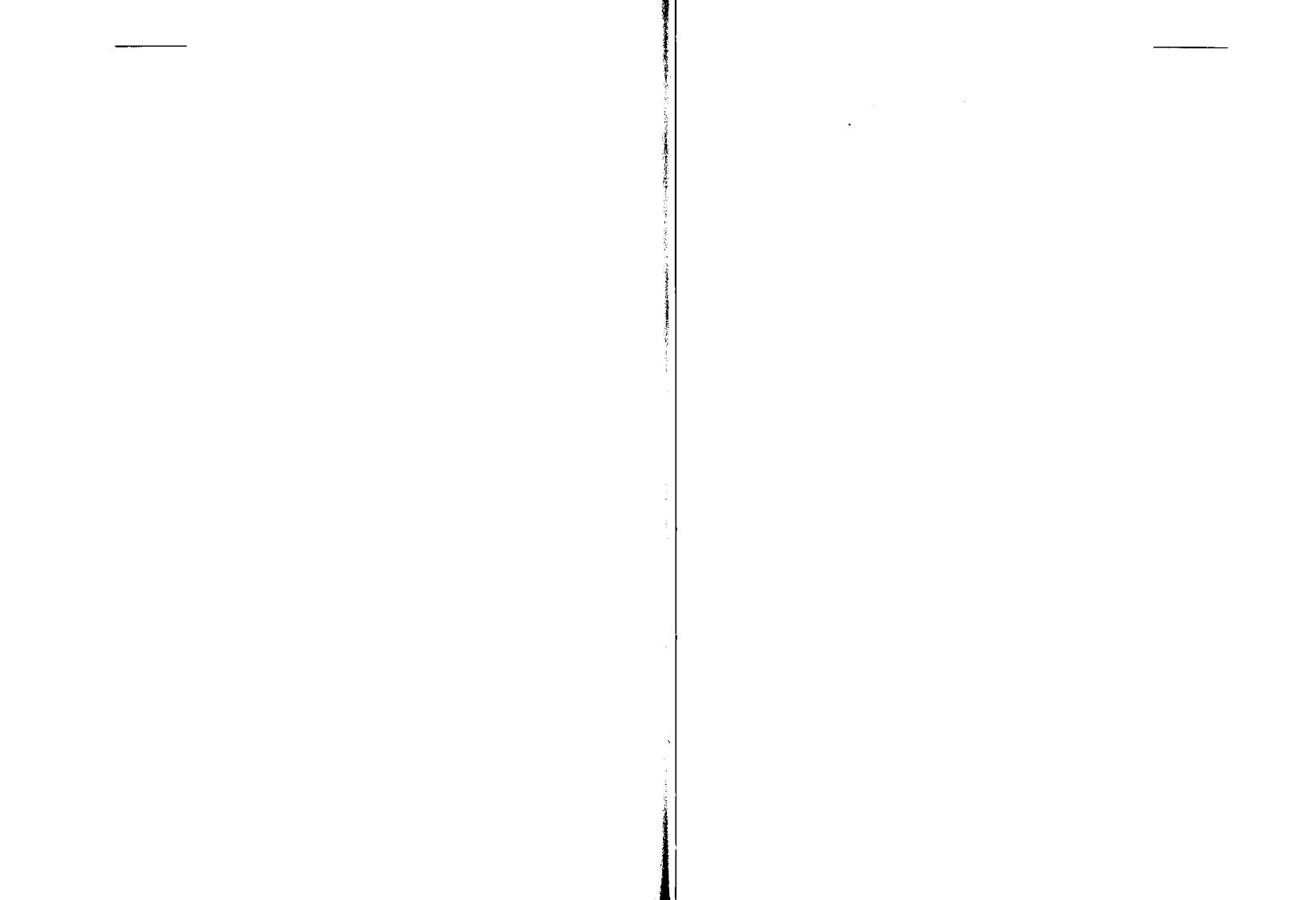
**Přehled**

1) Termín užívaný k označování skupiny poruch, které jsou charakterizovány příhodami, při nichž se abnormální elektrické výboje v mozku rozšíří a vyvolají „elektrické bouře", ústící v záchvat.

2) Je možné rozlišovat primární poruchu - při níž jsou jedi-ným problémem samotné záchvaty, a poruchu sekundární, kdy epileptické záchvaty souvisejí s nějakou známou pozdější změnou v nervové soustavě - kupříkladu se zjizvením po mrtvici, operaci nebo po jiném traumatu. Dále uváděné příčiny a navrhované lé-

\* Viz bod l v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

194



čebné postupy se vztahují k primární formě epilepsie.

3) Záchvaty, ačkoli k nim dochází pouze občas, svědčí o tr-valých abnormálních interakcích mezi jednotlivými částmi nervo-vého systému; tento abnormální stav existuje i v době mezi zá-chvaty. Projevuje se jako krátké elektrické výboje s velkým roz-kmitem - výboje je možné měřit za pomoci EEG.

**Příčiny**

1) Tradiční medicína uvádí, že na vzniku epilepsie se podílí určitá forma cerebrálního poškození (poškození mozku) v kombi-naci s dědičnými dispozicemi.

1. Výklady, které se zabývaly primární epilepsií (50 procent případů, u nichž není možné určit konkrétní neurální příčinu pro vznik záchvatů), se soustřeïují na dva typy poruch - poruchy chylových kanálků a poruchy páteře.
2. Chylové kanálky jsou součástí abdominálních mízních cév a jejich funkcí je absorbovat tuk ze střeva. Výklady uvádějí, že

poruchy v této oblasti ovlivňují průtok chylu (střevní mízy) tím, že přímo zužují chylové cévy; porucha se ovšem může projevo-vat i v podobě nějakého typu křečových stahů. Podle Cayceo-vých promluv je to čas od času možno detekovat jako chladný bod v pravé horní čtvrtině (kvadrantu) krajiny břišní.

1. Poruchy chylových kanálků jsou často působeny reflexívní reakcí na poranění páteře - nejčastěji v oblasti křížové/kostrční. Jako příčina je v některých případech udáváno též přímé trauma při porodu - jde o trauma v pravém horním kvadrantu krajiny břišní nebo v umbilikální (pupečníkové) oblasti.
2. Zmíněné poruchy chylových kanálků působí prostřednic-tvím autonomního nervového systému dalekosáhlé následky - mohou ovlivnit vylučování, pozměnit jaterní oběh, zasahovat do oxidačních (okysličovacích) procesů v těle a vést k poruchám

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| páteře - nejčastěji v křížové/kostrční oblasti, | | a | v oblasti | devátého |
| a desátého dorsálního a prvního až | třetího | cervikálního | | obratle. |
| 6) Případná kombinace páteřních | poruch | a | poruch chylových | |

kanálků může mít za následek porušení koordinace mezi centrální a autonomní nervovou soustavou.

195

7) Reflexívní aktivita autonomního nervového systému ovliv-ňuje také systém endokrinní - zejména nadledviny a gonády - jež pak mohou spustit další reakce v epifýze a podvěsku mozko-vém. 8) Konečným výsledkem této porušené koordinace je nerov-nováha jednotlivých nervových center v mozkovém kmenu (v prodloužené míše - medulla oblongata), jež vede k přebytku a „přetoku" neuronálních výbojů - ten se pak dále šíří do kortexu (mozkové kůry) a vyvolává záchvat.

**Léčebné postupy**

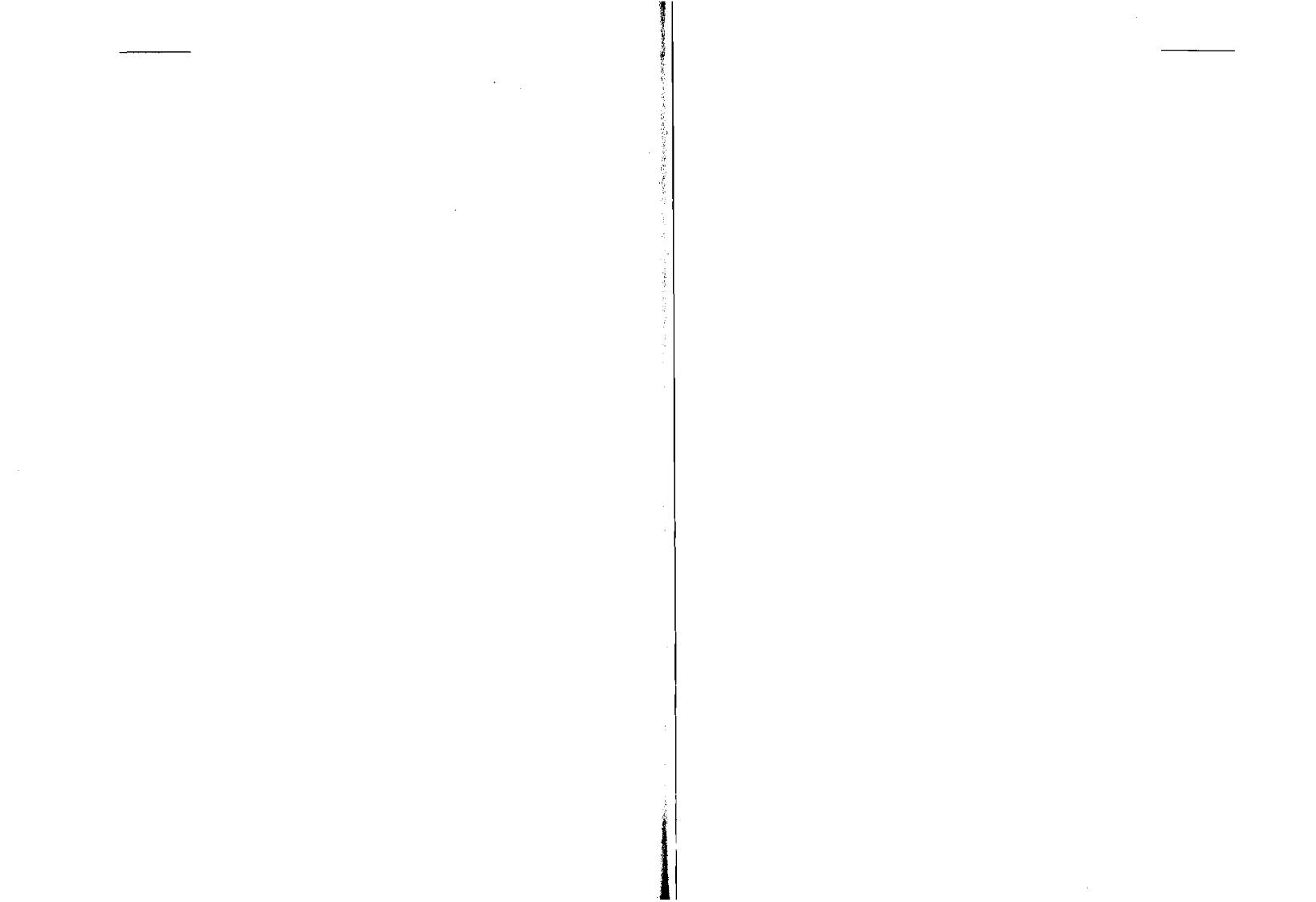
1) Tradiční medicína užívá léků, které tlumí nervy a zpoma-lují frekvenci, jakou jsou vysílány nervové impulsy. Cayceovy výklady se soustřeïují na zákroky cílené do oblasti páteřních poruch a poruch chylových kanálků - tyto poruchy jsou totiž v promluvách označovány za příčinu onemocnění.

* 1. Pro „rozehnání" poruch a srůstů v oblasti chylových kanál-ků jsou doporučovány ***zábaly s horkým ricinovým olejem.*** Přik-ládají se zpravidla na l - 3 hodiny na celou pravou stranu břicha a aplikují se v trojdenních cyklech.
  2. Abychom poruchy v oblasti chylových kanálků pomohli napravit, měli bychom ihned po sejmutí ricinového zábalu břicho hníst, třít a ***masírovat.*** Jako masážní olej bývá doporučován pod-zemnicový nebo olivový a myrhový olej, anebo směs všech tří olejů dohromady.

1. Poslední den každého zábalového cyklu se má *před spaním* ***užívat olivový olej*** (obvykle dvě polévkové lžíce). Výklady uvá-dějí, že olej vyživuje buňky chylových kanálků.
2. ***Osteopatické masáže*** *a úpravy*mají*následovat*po každésérii ricinových zábalů. Jejich účelem je ovlivňovat rovnováhu mezi autonomním a centrálním nervovým systémem; takovéto zkorigování odchylek od rovnovážného stavu také napomůže obnově náležitého fungování endokrinního systému.
3. Je rovněž třeba pozorně sledovat jídelníček, doporučeno je

***dodržování dietetických zásad*** popsaných v kapitole 7.

7) Gastrointestinálnímu vylučování by se mělo napomáhat prostřednictvím *laxativ nebo* ***střevních výplachů.***



196

8) Cayceovy výklady doporučují, aby sedativa byla nahrazena vařeným koncentrátem z mučenky (pasiflóry). Předpokládá se, že l čajová lžička koncentrátu, užívaná čtyřikrát denně, má zklidňu-jící účinek na nervovou soustavu. Cayceovy výklady v několika případech schvalují dočasné užívání Dilantinu a Phenobarbitolu; konečným cílem ovšem je dosáhnout takového stavu, kdy tento typ léků není zapotřebí.

**HYPOTYREÓZA**

**Přehled**

1. Klinický syndrom způsobovaný nedostatkem hormonu pro-dukovaného štítnou žlázou. Obvyklými příznaky jsou slabost a únava, suchá a drsná pokožka, zvýšená citlivost na chlad a sní-žená potivost, nárůst tělesné váhy navzdory menší chuti k jídlu, zácpa, svalové křeče a poruchy sluchu.
2. Nejčastěji postihuje ženy (četnost onemocnění u žen a u

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| mužů | odpovídá poměru 14:1) | | po čtyřicítce, ale může se objevit |
| v jakémkoli | | věku. |  |
| 3) | Řada | případů, jimiž se | zabývaly Cayceovy výklady, se |

zřejmě týká spíše „lenivě pracující" štítné žlázy, nežli klasického plně rozvinutého klinického syndromu.

**Příčiny**

1) Dvěma hlavními příčinami hypotyreózy jsou a) zjevné autoimunitní poškození štítné žlázy a b) poškození štítné žlázy následkem radiace nebo chirurgické léčby hypertyreózy. Materiál obsažený v Cayceových výkladech se z převážné části vztahuje ke kategorii první.

1. Výklady uvádějí, že hypotyreóza je v první řadě problé-mem žlázovým, způsobeným nejčastěji kombinací nedostatku ur-čitých prvků v krvi a nahromaděním „jedů" v důsledku špatného vylučování.
2. Ke vzniku takovéto situace mohou přispět i další faktory, včetně poruch či poranění páteře, zvýšení tělesné acidity, obavy,

197

snížená stimulace štítné žlázy sympatickým nervovým systémem. Zdá se, že svou roli v tomto procesu hrají také chylové kanálky a žlázy nadledvinek.

1. Jedním z výsledků vzájemného působení všech těchto fak-torů je také narušení rovnováhy mezi sloučeninami jódu a dras-líku, což celý stav dále zhoršuje. Jako důležitý prvek se v tomto procesu jeví také vápník.
2. Hypotyreóza rovněž ovlivňuje rovnováhu povrchové a hlu-binné cirkulace, jaterní oběh, ostatní žlázy s vnitřní sekrecí (en-dokrinní žlázy) a ledviny.

**Léčebné postupy**

1) Terapie je zaměřena na ***stimulaci a pročištění žlázového*** ***systému,*** na dosažení náležité asimilace a na stimulaci povrcho-vého oběhu.

2) Jak ke stimulování, tak k vyrovnání funkce žláz doporučují Cayceovy výklady ***cyklické užívání Atomidinu.***

3) Celkové ***osteopatické*** ***úpravy*** ***a*** ***jemná*** ***masáž*** za použití olivového oleje a myrhy jsou doporučovány pro vyvážení obou nervových systémů a k vyrovnání tělesného oběhu.

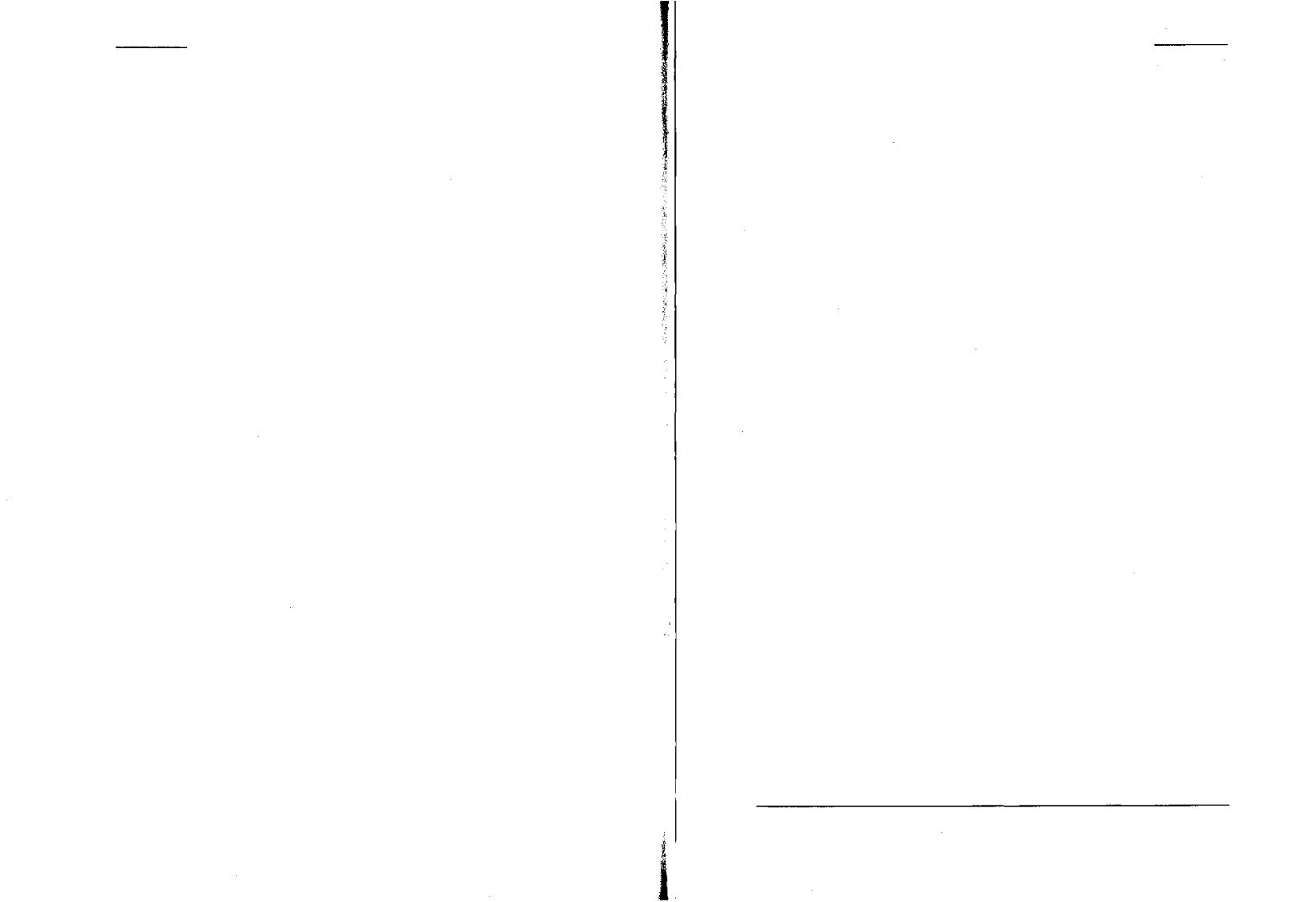
* 1. Mezi další prostředky, jež mají dle Cayceových promluv ***znovunavodit rovnováhu tělesného oběhu,*** patří užívání impedan-čního přístroje, střídavé užívání horkých a chladných zábalů, a potní koupele, po nichž následuje důkladná třecí masáž.

1. ***Dietetické rady*** se soustřeïují na větší příjem zásaditějšístravy a na asimilaci některých prvků - včetně železa, křemíku, vápníku, fosforu a jodidů (sloučenin jódu). Zvláště jsou doporu-čovány slupky z brambor, pomerančová š•áva, sušené mléko a vnitřnosti (například játra a drš•ky).
2. Pokud jsou příznaky onemocnění velmi mírné, doporučují

Cayceovy výklady jako doplněk stravy olej z tresčích jater.

7) V případech, kdy je hypotyreóza ve značně pokročilém

stádiu, je v promluvách doporučováno užití *tyroxinu.* Jeden z Ca-yceových pacientů, který již tyroxin bral na doporučení svého lékaře, byl výkladem vyzván, aby v této léčbě pokračoval.



198

**KATARAKTY (ZÁKALY)**

**Přehled**

1) Projevují se tím, že se původně jasné a čiré oční čočky začnou postupně zamžívat, začnou matnět.

1. Ústí v progresivní bezbolestnou ztrátu zraku. Zákaly jsou nejčastnější příčinou slepoty ve Spojených státech.
2. Existuje řada druhů zákalů; rozdělit je můžeme do dvou hlavních kategorií - na zákaly vývojové (developmentální) a zá-kaly degenerativní.

**Příčiny**

1) Odborníci se domnívají, že protein očních čoček se *začíná* denaturovat, rekoagulovat, vytvářeje přitom matné, neprůhledné oblasti. Výklady v tomto smyslu hovoří o formování kukly nebo zámotku; do takto vzniklé pleteně, sítě, se později mohou zachy-távat vápník, nerozpustné cukry a další molekuly, které celou situaci dále zhoršují.

2) Tento proces může být vyvolán špatným oběhem v oblasti oka (nedostatečnou okulární cirkulací), poruchami páteře a nená-ležitými nervovými impulsy; prvotním podnětem tu může být po-škození samotného oka (buïto traumatem nebo z jiných příčin), infekce, jiné zánětlivé procesy, některé systémové choroby, něk-teré druhy léků a obecně oslabení.

**Léčebné postupy**

1) Cayceovy výklady uvádějí, že neprůhledné shluky (nánosy) mohou být opět rozpuštěny a vstřebány, reabsorbovány, ale že je to proces je velmi pomalý. Výklady doporučují:

2) ***Osteopatické zákroky,*** zejména v oblasti horních cervikál-ních (krčních) a horních dorsálních obratlů - cílem zákroků je povzbudit cirkulaci a napomoci vylučování poté, co došlo k na-

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| rušení | „cyst". |  |  |  |
| 3) | Dodržovat ***„normální dietu",*** jak je | | popsána | v kapitole 7, |
| se zvláštním důrazem | | na zvýšený přísun | vitamínu | B, potraviny |
| z moře | a mrkev nebo | mrkvovou š•ávu. |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 199 |
| 4) | Udržovat si pozitivní, ***konstruktivní přístup k životu.*** |
| 5) | Používat ***„aplikátor fialového záření"*** *-* v oblasti přímo |

nad očima (oči jsou přitom zavřené), aby došlo k rozrušení ne-žádoucích shluků, a nad zadní částí šíjové oblasti, pro „oživení" nervových center.

6) ***Celkové masáže*** pro zlepšení tělesného vylučování - ne-jčastěji jsou doporučovány masáže podzemnicovým olejem. V některých případech má být věnována zvýšená pozornost obličeji,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| hlavě | a šíjové oblasti (oblasti krku). | |
| 7) | Léčebné úkony se mají, jako obvykle, ***provádět v cyklech.*** | |
| 8) | Provádět cvičení hlavou a krkem (popsáno v kapitole 9). | |
| 9) | Na | oči přikládat ***glykothymolinové obklady,*** aby se předeš- |
| lo dalšímu | | shlukování nežádoucích látek. |

1. Užívat ***obklady ze strouhaných brambor*** *-* mají se přiklá-dat na oči vždy na dobu třiceti minut. Tato procedura má pomoci vytáhnout z oka rozličné nahromaděné látky.
2. Po použití fialového zářiče a bramborových obkladů má následovat ***výplach oka*** čistícím roztokem nebo slabým roztokem kyseliny borité (borovou vodou).
3. Náležité vylučování má být udržováno buïto za pomoci laxativ (projímadel), nebo střevních výplachů, klystýrů.\*
4. ***Parní lázně*** s habrem obecným (angl. „witch házel") neboborovicovým olejem (oleum pini).

**KORONÁRNÍ CHOROBA SRDEČNÍ**

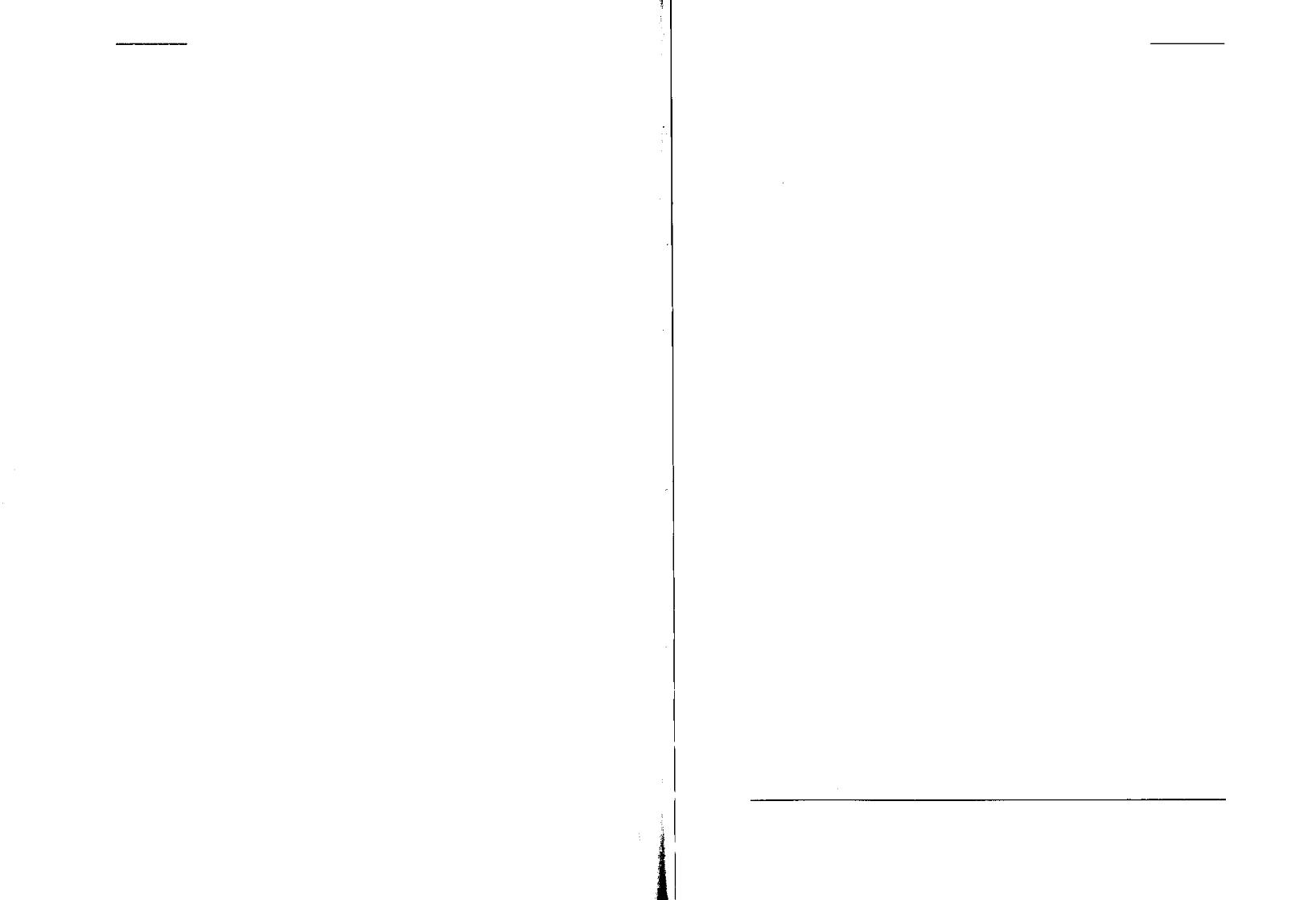
**Přehled**

1) Dvěma hlavními projevy koronární choroby srdeční jsou infarkt myokardu (srdeční mrtvice) a angína pectoris. V obou případech je v pozadí společný problém - množství kyslíku do-dávaného srdci nestačí skutečné potřebě.

* 1. Koronární choroba srdeční je nejčastější příčinou smrti a nemocnosti v průmyslovém světě - ve Spojených státech způso-buje asi jednu třetinu všech úmrtí.
  2. Tato choroba je spojována s celou řadou rizikových fakto-

\* Viz bod 5 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

200



rů - mezi pět nejzávažnějších patří: (a) zvýšená hladina sérového cholesterolu, (b) vysoký krevní tlak, (c) kouření, (d) diabetes, (e) častý výskyt tohoto onemocnění v příbuzenstvu (dědičné zatíže-

ní).

**Příčiny**

1) Devadesát pět procent veškerých případů koronární choro-by srdeční je způsobeno arteriosklerotickými pláty - zvápenatělý-mi, ulcerovanými a fibrotickými vrstvami tuku uloženého v tep-nách.

* 1. Přesná příčina vzniku těchto plátů (usazenin) není dosud tradiční medicíně známa - ví se nicméně, že jde o kulminaci dlouhodobého procesu, který začíná už v raném dětství.
  2. Cayceovy výklady vysvětlují tvorbu usazenin jako důsle-dek kombinace nedostatečného vylučování, nevyváženého tělesné-ho oběhu a nadměrného příjmu tuku ve stravě. Jako tři stavy, které mohou přispět ke vzniku koronární choroby srdeční, prom-luvy označily vyhřeznutý nebo přeplněný tračník, poruchy páteře a městnání krve v játrech.
  3. Zmíněné faktory se skládají a působí následovně:

1. Nejprve - vlivem nesprávné diety a nedostatečného vylučo-vání - dochází ke vzniku jedů v organismu.
2. Poté nastává situace, kdy se tlusté střevo, a popřípadě také játra, nedokáží se vzniklými toxiny řádně vypořádat.
3. A nakonec porucha páteře nebo přeplněné tlusté střevo způ-

sobí nevyvážený stav tělesné cirkulace (může se projevovat jako vysoký krevní tlak), který přispívá k tvorbě usazenin a v pozdějších fázích onemocnění se stává bezprostřední zá-těží pro srdce.

**Léčebné postupy**

1) ***Vyloučit z jídelníčku*** červená masa, smažená jídla a tuky - to všechno přispívá ke zvyšování hladiny sérového cholesterolu a zhoršuje onen tak významný poměr mezi LDL a HDL. Vědecké výzkumy ukázaly, že každé procento, o něž se zvýší sérový

201

cholesterol, představuje o dvě až tři procenta větší nebezpečí srdečního záchvatu; když se hladina sérového cholesterolu naopak snižuje, je možné proces tvorby usazenin v tepnách zvrátit, oto-

čit.

2) Velmi vřele jsou rovněž doporučovány ***osteopatické zákro-ky,*** s důrazem na střední dorsální obratle: cílem takových zákrokůje přímo ovlivnit oběhovou rovnováhu mezi srdcem, játry a plí-cemi. Důležité je rovněž působení na poruchy v lumbosakrální oblast; stimulace této oblasti zlepšuje fungování tlustého střeva. Zde je ovšem zapotřebí zkušeného profesionálního úsudku - ve výkladech se uvádí, že v čím pokročilejším stádiu příznaky jsou, tím jemnější a opatrnější má být léčba; osteopatické působení by se pak mělo ***spíše podobat masáži.*** Zvýšená opatrnost je u tohoto onemocnění na místě i při zákrocích v dorsální oblasti - u něk-terých případů nelze působení na tuto oblast coby stimulans sym-patického nervového systému doporučit.

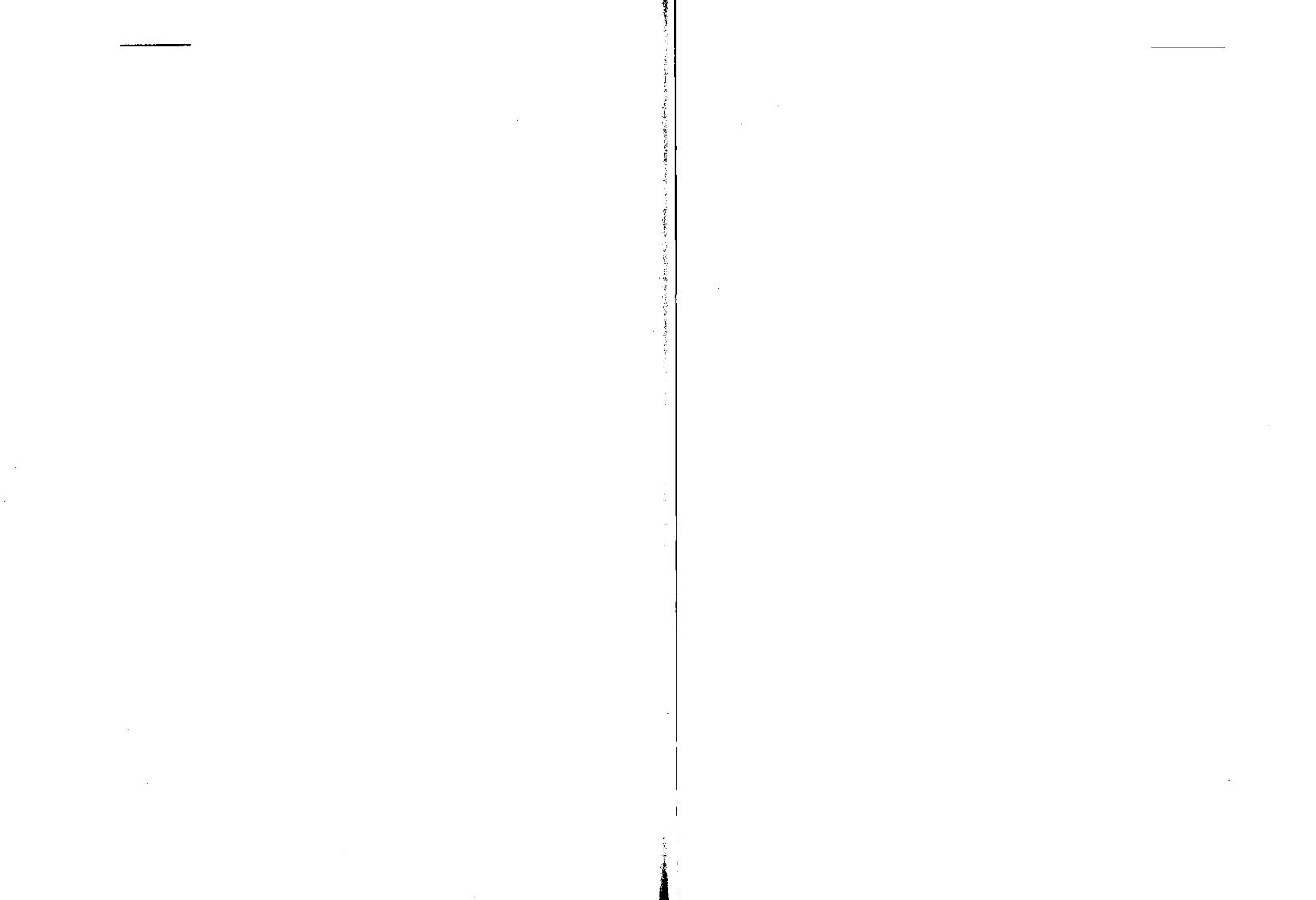
1. Pro lepší vylučování „jedů" a s tím související menší za-těžování srdce, jsou doporučovány ***výplachy tlustého střeva.*** Je třeba je provádět „profesionálně a vědecky", velká péče musí být věnována tomu, aby celá procedura nepředstavovala pro srdce zvýšený nápor (toho docilujeme neustálým měřením pulsu). Vý-plachy se provádějí v sériích vzdálených od sebe 10 dnů, dokud vypuzená voda neobsahuje žádný hlen. Takového stavu musíme dosahovat postupně, ne se o něj pokoušet během jednoho či dvou zákroků. Voda k výplachům by měla mít *teplotu lidského těla* a každý galon (= 4,55 litru) by měl obsahovat jednu rovnou polév-kovou lžíci soli a rovnou čajovou lžičku sody; ve vodě k závě-rečným výplachům má být místo sody a soli rozpuštěn Glykothy-molin.\*
2. Pokud nemocný pocítí bolest na hrudi, je třeba zajistit mu

***fyzický i mentální klid.***

* 1. V některých případech je doporučován impedanční přístroj, coby prostředek, který pomáhá vyrovnávat (vyvažovat) cirkulaci.
  2. *Medikamenty* mají být použity v případě, kdy je nezbytná

\* Viz bod 5 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

202



okamžitá bezprostřední pomoc; po čase, ***jakmile se celkový stav***

***zlepší,*** ***má být jejich užívání přerušeno.***

**MOZKOVÁ OBRNA**

**Přehled**

1) Každá porucha pohybu a/nebo držení těla, jež je násled-kem neprogresivního poškození vyvíjejícího se mozku.

2) Může být spojena s epilepsií, rozličnými stupni mentální retardace a potížemi s řečí a sluchem.

**Příčiny**

1) V současné době existují rozpory v názoru na to, zda k poškození nervového systému dochází před narozením, po něm, anebo zda je jakousi kombinací obou zmíněných variant. V os-mnácti případech mozkové obrny, jimiž se Cayceovy výklady zabývaly, byla u 50 procent uváděna souvislost s porodem, 22 procent bylo původu prenatálního, 6 procent postnatálního a ve zbývajících 22 procentech nebyl původ poškození specifikován.

2) Výklady často uvádějí, že se jedná o karmické vazby, a to jak u člověka postiženého přímo, tak pro ty, kdo jsou mu nablízku.

1. Cayceovy promluvy zároveň poukazují na to, že kromě nervového poškození je onemocnění spojeno i s nedostatečnou koordinací tří nervových systémů, zejména v oblasti „větší koor-dinace" - jež je nejčastěji uváděna jako oblast prvního až čtvr-tého cervikálního, druhého až čtvrtého dorsálního, devátého do-rsálního a druhého až čtvrtého lumbálního obratle.
2. Rovněž chylové kanálky jsou někdy vnímány jako ne ná-ležitě fungující: způsobují snížené zásobování krví a lymfou, a tedy nedostatečný přísun látek, které nervy potřebují pro svou výživu.

**Léčebné postupy**

1) ***V čím ranějším stádiu života*** léčba začne, tím lépe, nebo• po dovršení „třetího cyklu" (21 let věku) se onemocnění může „hlouběji zakořenit".

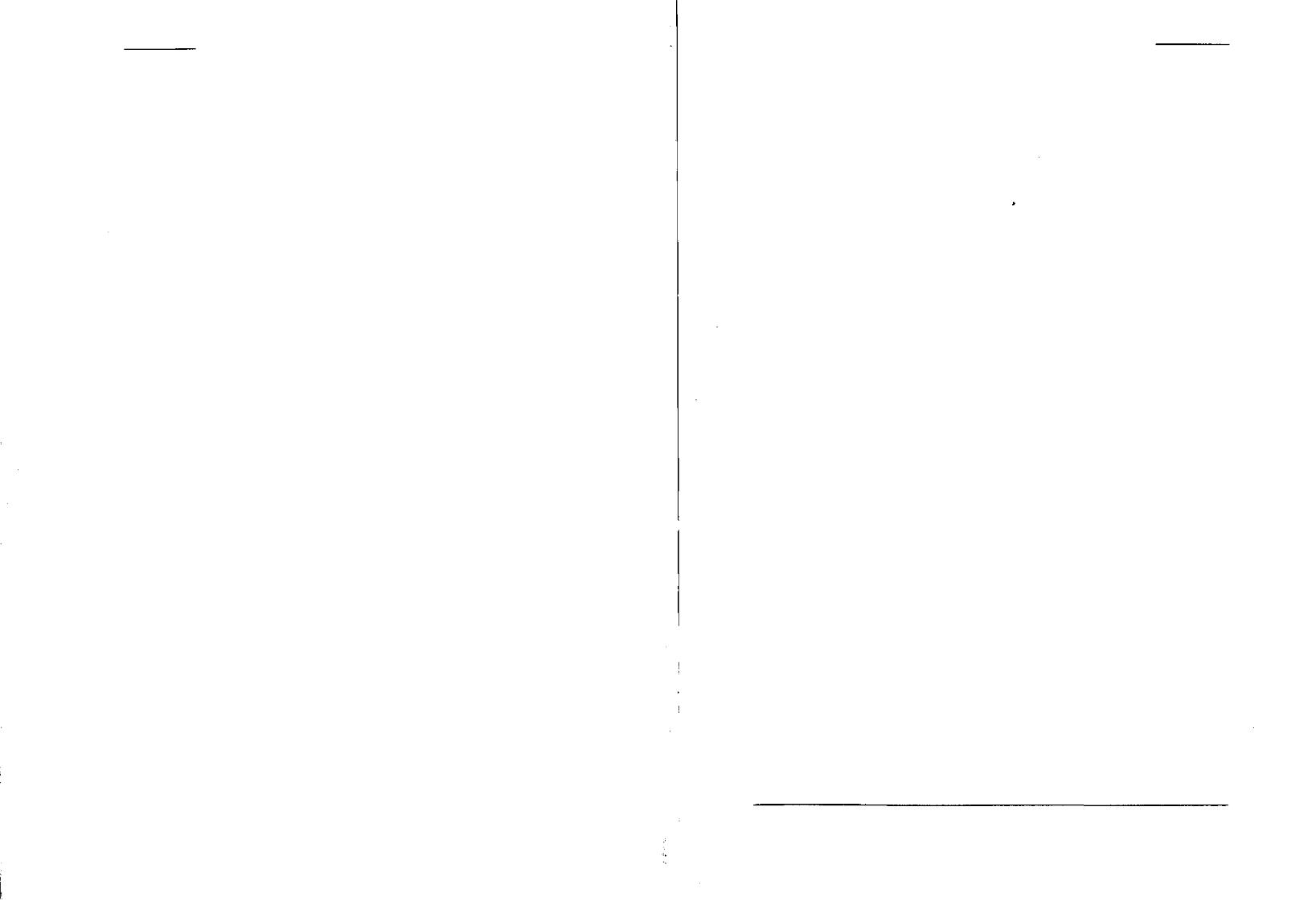
203

* 1. Léčebné procedury jsou zacíleny na ***regeneraci*** *nervového* *systému;* výklady opakovaně uvádějí, že takovéhoto stavu jemožné dosáhnout, ale je k tomu zapotřebí 7 až 10 let důkladné terapie. Nedávno prováděné statistické výzkumy ukazují, že v „mírných případech" mozkové obrny dochází k úplnému vymize-ní příznaků přibližně v sedmi letech věku.
  2. Výklady zdůrazňují, že je třeba, aby léčba neprobíhala jen na fyzické úrovni, ale také ***na úrovni mentální a duchovní.*** *Zna-mená* to obracet se k modlitbám, udržovat si pozitivní mentálnípostoj; je důležité, aby ti, kdo se účastní terapie, žili duchovním životem.

1. Terapii by měli, jak nejvíce je to jen možné, zprostředko-vávat lidé, kteří jsou duši, jíž se onemocnění bezprostředně týká,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| nejblíže | (např. rodiče) - ***nemoc je totiž důležitým poselstvím*** | ***i*** |
| ***pro ně.*** | Léčbu je třeba provádět s péčí, trpělivostí a laskavě. |  |

1. K regeneraci nervů je užíván ***mokrý článek,*** a to v celé škále možných způsobů; mezi dva nejčastěji zmiňované patří kaž-dodenní užívání chloridu zlata (týká se roztoku látky v roztokové baňce - pozn.překl.) anebo střídavé užívám chloridu zlata a Ato-midinu. (Připojení je následující: pro chlorid zlata se kladný vývod (+) umis•uje k devátému dorsálnímu nebo čtvrtému lum-bálnímu a negativní (-) k pupečnímu/lakteálnímu centru; pro Ato-midin se pozitivní (+) přikládá ke druhému nebo čtvrtému dorsál-nímu obratli a negativní vývod k pupečnímu/lakteálnímu centru.)
2. Po léčbě mokrým článkem má následovat ***jemná krouživá*** ***masáž*** přes oblast páteře, mimořádnou pozornost je přitom třebavěnovat druhému až čtvrtému cervikálnímu, druhému, třetímu a devátému dorsálnímu a čtvrtému lumbálnímu obratli. K masáži se užívá směs olivového oleje a myrhy, u menších dětí kakaové máslo. V některých případech výklady doporučují, aby masáž směřovala po nohou dolů a soustředěná pozornost aby byla věno-vána chodidlům.
3. Jednou až dvakrát do měsíce má být masáž nahrazena hlubším a důsažnějším působením, například *osteopatickým zákro-kem.*



204

**NÁDORY**

**Přehled**

1) Představují velmi rozšířenou skupinu chorob - jen ve Spo-jených státech je každým rokem diagnostikováno asi 800 000 nových případů. Výklady uvádějí, že existuje devatenáct druhů nádorů.

2) Všechny nádory jsou charakterizovány nekontrolovatelným růstem buněk pocházejících z normální tkáně; tyto buňky nako-nec mohou svého hostitele zahubit - buïto růstem na původním místě, nebo po rozšíření i ve vzdálenějších oblastech těla. Výkla-dy popisují nádorové buňky jako buňky, které svým seskupením vytvoří „organismus sám o sobě"; nádor existuje „na základě *svých vlastních* obnovných mechanismů, a žije ze života těla -fyzického".

3) Nádorové buňky často připomínají nediferencované buňky plodu, které méně komunikují s jinými buňkami a méně k nim lnou. Nereagují na běžné kontrolní mechanismy a ukázalo se, že v laboratoři, v kultivačních miskách, mohou žít prakticky neome-zeně dlouho.

**Příčiny**

1) Tradiční medicína zatím dospěla k názoru, že nádorová onemocnění vznikají z kombinace genetických, dietetických a en-vironmentálních faktorů (např. vlivy chemické a radiační), a z působení některých virů.

1. Cayceovy výklady ve shodě s tím uvádějí, že podmínky pro vznik nádoru mohou nastat tam, kde existuje určitá forma podráždění ve spojení s nedostatečně nebo nevyrovnaně fungují-cím režimem vylučování - a nádory se skutečně vyskytují častěji tam, kde je zapotřebí větších nebo častějších oprav buněčné tkáně na místech neustálého podráždění nebo metaplazie.
2. Výklady také uvádějí, že zhoubný novotvar vzniká z „na-rušené buněčné tkáně".
3. Aby se nádor mohl začít vyvíjet, je zapotřebí suboptimál-ního (tedy z nějakého důvodu sníženého) fungování „leukocyto-

205

vého", čili imunitního systému: obavy, fyzické vyčerpání, způsob stravování, nedostatečné vylučování a překyselenost tkání, to vše-chno jsou věci, které mohou k takovému oslabení imunitního systému přispívat.

**Léčebné postupy**

1) Způsob, jakým se Cayceovy výklady k léčení nádorů staví, je pro výklady dost netypický - namísto obvyklé snahy zapojit nemocné buňky zpět do náležité spolupráce s celým organismem, jsou buňky nádorové vnímány jako samostatný organismus, jako

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| něco, *před čím je třeba* | | | | *mít se na pozoru a čeho je spíše potřeba* | | | |
| *se zbavit.* | |  |  |  |  |  |  |
| 2) | Existují | tedy dvě | | možnosti - (a) | pokud je | nádor | zapouz- |
| dřený | a operabilní, *je* | | *často doporučována* | | *operace,* | nebo | výklady |
| navrhují (b) | | *důsledné* | *a* | *vytrvalé úsilí o* | *absorpci* | nádoru | posíle- |

ním imunitního systému tak, aby byl schopen nádorové buňky z organismu vyloučit.

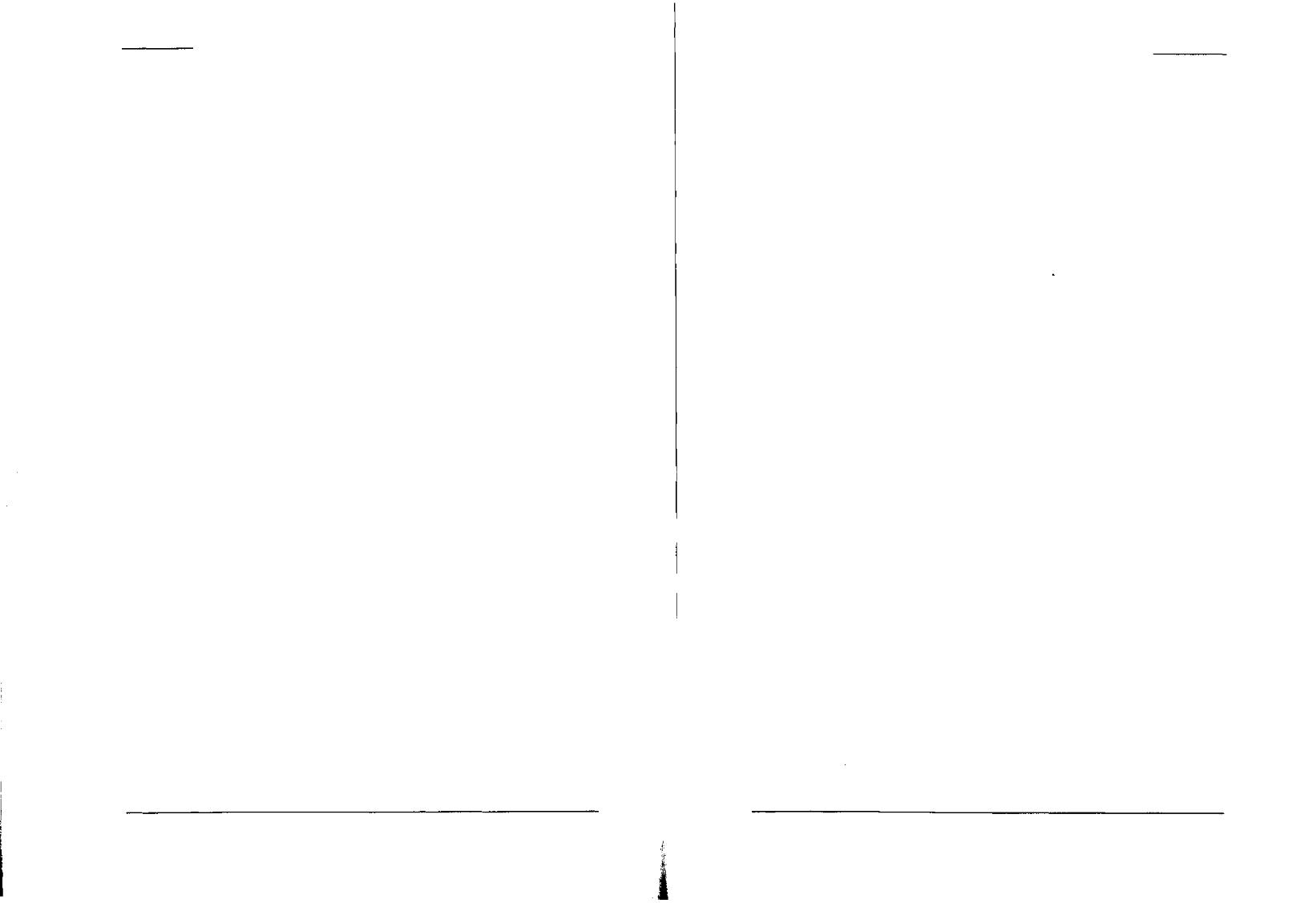
3) A• dojde na kterýkoli z obou způsobů, vždy je před „roz-ehnáním" nádoru doporučováno *připravit organismus* tak, aby byl náležitého vylučování schopen - výklady pro tento účel radí os-teopatické úpravy a patřičnou dietu.

* 1. Pro posílení schopnosti střežit organismus před nádory, kterou náš imunitní systém má, doporučují Cayceovy výklady *určitá dietetická opatření:* vyloučit veškerá červená masa a sma-žená jídla, konzumovat menší množství olejů a tuků, a upravit jídelníček tak, aby byl celkově zásaditější a obsahoval hodně syrové zeleniny; dále je doporučována hovězí š•áva (beef juice)\*, olej z tresčích jater, výtažek z jater, a také potraviny s vysokým obsahem vitamínu B-l. Zvláště jsou zmiňovány takové druhy ovoce a zeleniny, které mají žlutou barvu - a to jako prostředky napomáhající stimulaci leukocytů. O *mandlích* se v promluvách říká, že obsahují jistou „formu vitamínu", která by při denním užívání pomohla vzniku nádorového onemocnění předejít.
  2. Výklady rovněž radí celou řadu dosud neznámých léčeb-ných postupů - zdaleka nejčastěji je zmiňováno vnitřní užívání

\* Viz bod 2 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

i

206



***uhelného popela:\**** popel se položí na jazyk a zapije vodou. Asio 30 až 40 minut později se určité oblasti těla vystaví ***ultrafia-lovému záření*** (někdy je to přímo oblast nádoru, ve zhruba stej-ném počtu případů odpovídající místo na páteři), což zjevně vyvolává fotosenzitivní aktivaci uhelného popela, která má za následek zvýšené okysličování tkání a s tím související aktivaci leukocytů a dehydrataci tkáně nádoru; mezi zdroj ultrafialového záření a tělo se někdy vkládá ***zelené sklo*** *-* jednak, aby se účinek ultrafialového světla zmírnil a změkčil, jednak, aby se k buňkám přeneslo uzdravující působení zelené barvy. V případě povrcho-vých nádorů se někdy popel kombinuje s jódem, a to v mas•o-vém základu - mast se potom nanáší na příslušné místo.

6) ***Jitrocelový čaj*** se doporučuje jako součást doplňkové léčby u vnitřních nádorů; výklady rovněž radí ***emulzní mazání,*** kdy se listy jitrocelů vaří společně se sladkou (= ne kyselou) smetanou a pak se přikládají **do okolí** míst s narušenou pokožkou nebo hmatných mízních uzlin (vždy pouze do okolí, nikdy ne přímo na postižené místo!) - výklady uvádějí, že tento postup pomáhá nádor vysušovat a lokalizovat (udržovat jej ohraničený).

7) Mezi další léčebné postupy, které jsou v Cayceových promluvách příležitostně doporučovány - vždy se zřejmým zámě-rem povzbudit k lepší činnosti imunitní systém -, patří atropin užívaný ve spojení s impedančním přístrojem, a také několik metod zaměřených na kultivaci krve nemocného a aktivizaci jeho imunitních buněk; jedním z navrhovaných postupů je též injiko-vání nádorových buněk do těla zvířete a užívání poté získaného séra k lokální aplikaci.

8) V některých případech výklady radí využívat pro léčbu magnetického účinku *přikládání rukou,* nebo *přímé použití velké-*

*ho magnetu.*

9) ***Proti bolesti*** je namísto narkotik doporučována následující směs - podává se jednou denně v gelatinové kapsli: eukalyptový olej (l kapka), kodein (0,81 mg), rafinovaný terpentýnový olej (oleum terebintine) (1/2 kapky) a borovicový olej (oleum pini) (1/2 kapky).\* V Cayceových promluvách se praví, že i když i

207

tato směs obsahuje malou dávku narkotika, mění ostatní přítomné složky její elektrické vibrace tak, že ulevuje od bolesti, aniž má na tělo onen negativní vliv, jaký samotná narkotika nebo hypno-tika obvykle mívají.

**PEPTICKÁ VŘEDOVÁ CHOROBA**

**Přehled**

1) Vřed je poškozením slizniční výstelky trávicího traktu; ne-jčastěji se vyskytují v žaludku nebo v první části tenkého střeva, známé jako duodenum - dvanáctník.

2) Jde o velmi rozšířené onemocnění, vyskytující se u čtvrtiny mužů a šestiny žen ve Spojených státech; příznaky jsou patrné u 5 až 10 procent americké populace.

**T^vxv\***

**Příčiny**

1) Integrita (neporušenost) buněk vytvářejících výstelku žalud-ku a tenkého střeva závisí na tvorbě vrstvy slizu (hlenu) a hyd-rouhličitanu (bikarbonátu), na přiměřeném toku krve a na ochran-né regenerační schopnosti buněk.

2) Mezi potenciálně nebezpečné faktory, jež tyto buňky ohro-žují, patří kyseliny, žluč a trávicí enzymy ze žaludku a pankre-atu. Tvorbu, pohyb a působení zmíněných látek organismus regu-luje prostřednictvím nervové stimulace, pH, a regulačním činite-lem je rovněž přítomnost potravy (zejména bílkovin a vápníku) ve střevě.

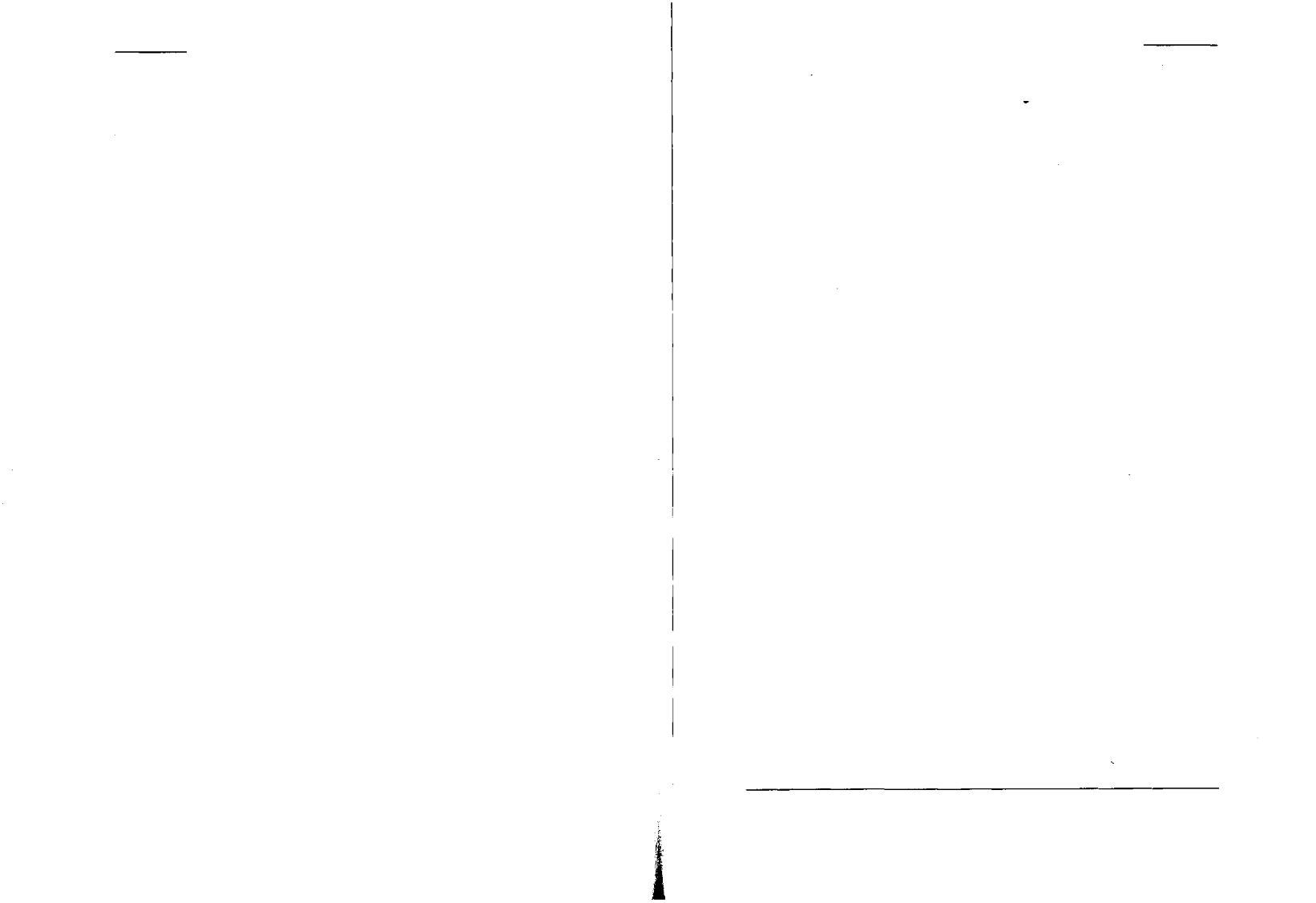
1. Vředy se objeví tehdy, je-li rovnováha mezi ochrannými prvky buněčné výstelky a potenciálně nebezpečnými faktory roz-vrácena.
2. Dle Cayceových výkladů může být tato rovnováha naruše-na celou řadou činitelů - mohou působit jak samostatně, tak - což je běžnější - ve složité vzájemné souhře. Patří sem mezi

jiným:

a) Přílišné emocionální a/nebo fyzické zatížení.

\* Viz bod 3 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

\* Viz bod 4 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.



208

1. Poškození páteře (nejčastěji v dorsální oblasti), jež má za následek neadekvátní nervovou stimulaci trávicích orgánů a sekrečních buněk (stimulace je buïto příliš slabá, nebo na-opak příliš silná).
2. Ochuzený nebo zeslabený krevní tok, který přímo ovlivňuje slizniční výstelku a zároveň zpomaluje činnost jater nebo slinivky břišní.
3. Překyselenost celého systému.
4. Špatné vylučování.
5. Nevhodná poloha žaludku, která zpomaluje náležitý pohyb tráveniny.
6. V některých případech byla integrita sliznice prvotně naru-šena procesem „chřipkového rázu" nebo působením léku.
   1. Výklady také uvádějí, že tytéž faktory často způsobují i další příznaky, včetně změn v senzorickém systému (např. oči, uši, chu•), snížené vitality, bolestí hlavy, chudokrevnosti (anémie) a kožních potíží (od akné po nežity).

**Léčebné postupy**

1) Tradiční terapie se soustřeïuje na *snížení tvorby kyselin* pomocí H-2 blokátorů, na *neutralizaci kyselin* antacidy nebo na posílení obranné funkce sliznic tím, že se do zažívacího traktu vpraví přípravky, které *stěny střev potáhnou povlakem.*

1. Léčba založená na Cayceových výkladech postupuje ve dvou rovinách: jednak se snaží odstranit co největší počet výše uváděných možných příčin, jednak podniká kroky nezbytné k ochraně žaludečních a střevních sliznic a k navození patřičné rovnováhy v nich.
2. Pro lepší dosažení naznačených cílů radí Cayceovy prom-luvy následující:

a) Veškerá voda, kterou organismus přijímá, by buïto měla

|  |  |
| --- | --- |
| obsahovat ***špetku jilmové*** | ***kůry,*** nebo by měla být povařena |
| se šafránem jako ***žlutý*** | ***šafránový čaj.*** Výklady uvádějí, že |

jilmová kůra pomáhá stabilizovat slizový povlak a podílí se na vyvolání alkalické reakce slinných žláz; šafránový čaj je zase užitečný tím, že působí jako tlumič případných výkyvů

209

pH - chrání jak před přílišnou kyselostí, tak před přílišnou zásaditostí - a zároveň poskytuje žaludku ochrannou vrstvu, zejména před jídlem.

1. ***Jídelníček*** by měl sestávat z lehce stravitelných potravin(jmenovitě jsou uváděny • maranta třtinová a mléko sražené syřidlem), mála masa nebo masa žádného (je ovšem povo-lena „hovězí š•áva")\* - to vede k rychlejšímu průchodu potravy žaludkem a ke snížené tvorbě kyselin.
2. ***Osteopatické zákroky,*** nejčastěji zaměřené na dorsální oblastpáteře - cílem zákroků je napomoci vyrovnání nervových vstupů. K takovéto osteopatické manipulaci je ovšem zapo-třebí zkušeného praktika, který dokáže poznat, kdy a kde je tkáň potřeba „stimulovat" a kdy a kde je ji naopak třeba „uvolnit".
3. ***Zlepšit vylučování*** pomocí výplachů nebo klystýrů, abychom

tělu pomohli zbavit se jedů a zvýšit jeho celkovou odolnost, a abychom snížili nebezpečí, že se vředy stanou maligními (týká se pouze žaludečních vředů). Pohyb uvnitř střev mů-žeme usnadnit přiměřeným cvičením, pitím mléka sraženého sýřeninou a požitím mírného střevního stimulans.

e) ***Celkovou vitalitu*** je možno posílit za pomoci „radiačního

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| přístroje", | „fialového zářiče" | a/nebo karbonovaného popela. |
| í) Občasným | požitím ***olivového*** | ***oleje*** poskytneme výživné lát- |
| ky sliznici. | |  |

Několika jedincům se v promluvách dostalo ujištění, že budou-li uvedené zásady dodržovat ***po dobu šesti měsíců,*** budou pak moci - zatouží-li po tom - třeba „polykat hřebíky", aniž to na jejich organismu zanechá nepříznivé stopy.

**PSORIÁZA (LUPENKA)**

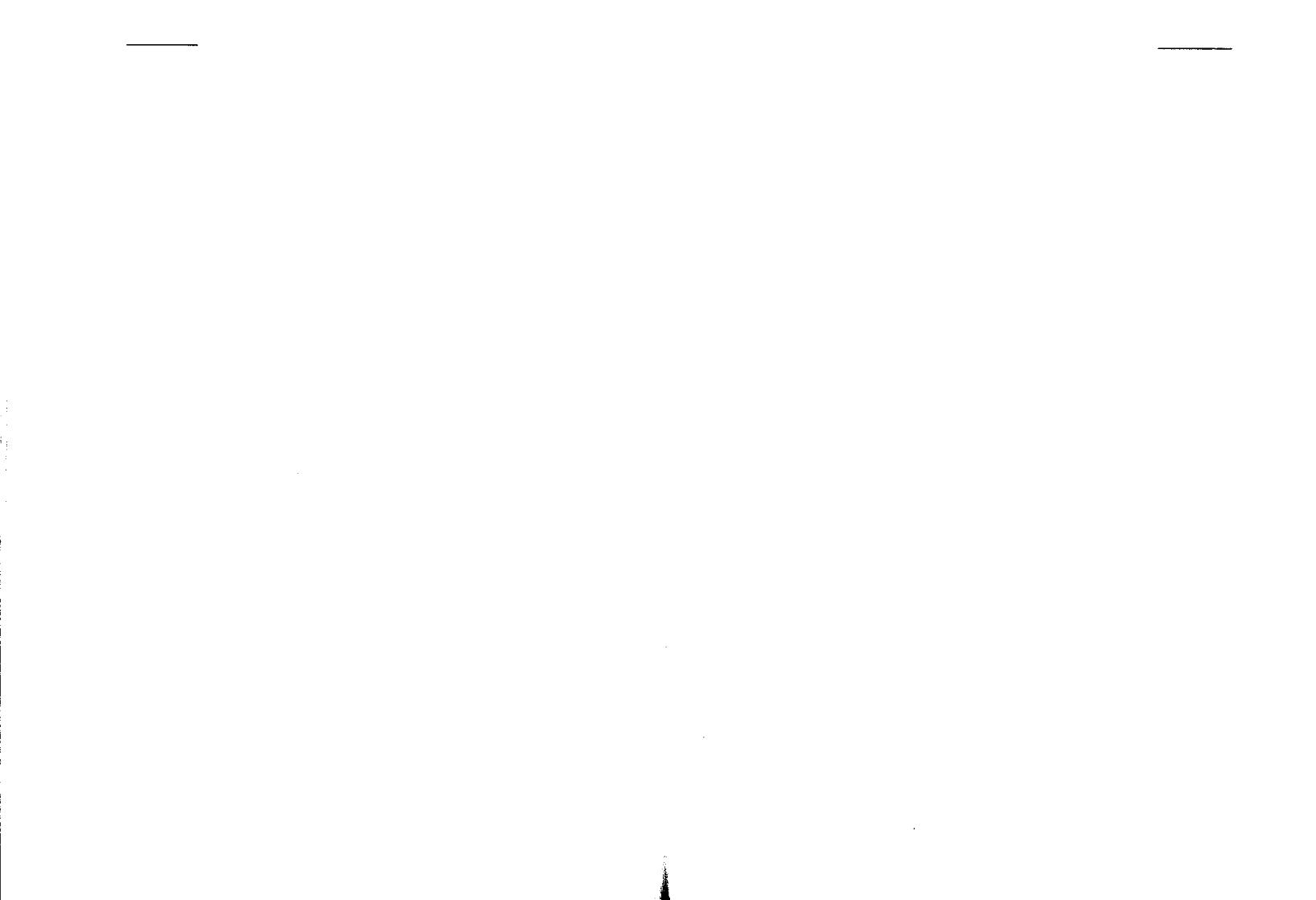
**Přehled**

1) Častá chronická porucha, jíž je postiženo více než l milión

Američanů.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \* | Viz bod 2 | v | oddíle | „Poznámky | lékařky" | na | straně | 245. |
| \* | Viz bod 3 | v | oddíle | „Poznámky | lékařky" | na | straně | 245. |

210



1. Jejími hlavními projevy jsou červené, suché, šupinkaté plo-chy kůže, vyskytující se zpravidla se v okolí kolen, loktů a na hlavě. Onemocnění může rovněž působit tvorbu prohlubní v ne-htech a artritické kloubní bolesti.
2. Může začít v jakémkoli věku a její prudkost, průběh a případné remise není možné předpovídat.

**Příčiny**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1) | Cayceovy výklady dovozují, že na vznik psoriázy má | | | vliv |
| nedostatek náležité koordinace vylučovacích systémů, | | | jenž | vede |
| ke ztenčování | | stěn tenkého střeva, zejména lačníku | (jejunum) | |
| a spodní části | | dvanáctníku (duodenum). |  |  |
| 2) | Ztenčené stěny umožňují, aby toxické zplodiny | | z trávicího | |
| traktu | pronikaly do tělesné cirkulace - postupně se dostávají až | | | |

do povrchového krevního a do lymfatického oběhu a jsou z těla vylučovány kůží, což se na ní projevuje zmíněnými psoriatickými skvrnami.

**Léčebné postupy**

1) Velký důraz je kladen ***na správnou dietu*** *-* výklady ne-jčastěji zmiňují následující opatření: jedno jídlo denně má sestá-vat z čerstvé syrové zeleniny, je třeba omezit přísun tuků, škrobů a sladkostí, nejíst žádná smažená jídla, jíst celozrnné pšeničné výrobky a zcela se vyhýbat červeným masům.

2) Pro zhojení střevních stěn Cayceovy promluvy radí užívat ***žlutý šafránový čaj*** a do veškeré pitné vody přidávat prášek zjilmu amerického. Někdy výklady doporučují střídat šafránový čaj s čajem diviznovým nebo heřmánkovým.

3) Doporučovány jsou také ***osteopatické úpravy*** zaměřené na oblast středních dorsálních obratlů - mají zlepšit krevní a lymfa-tický oběh v krajině břišní.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4) | Jako | prostředek podporující správné vylučování ze střev |
| jsou | někdy | doporučovány *výplachy.* |

5) ***Největší*** ***pozornost*** ***je*** ***věnována*** ***léčení příčin,*** které stojí v pozadí kožních potíží, *nikoli kožním potížím samotným.* Výklady nicméně obsahují i některá doporučení ohledně prostředků, jež se

211

aplikují přímo na postižená místa pokožky - nejčastěji jsou zmi-ňovány *jitrocelová mast a kafrovaný olej.*

**REVMATICKÁ ARTRITIDA**

**Přehled**

1) Chronické zánětlivé onemocnění, jež primárně postihuje malé klouby na rukou; postupuje symetricky. Je charakterizováno otoky a bolestmi kloubů a ranní ztuhlostí.

1. Může zasáhnout i řadu dalších kloubů, včetně kloubů lo-ketních, zápěstních, kloubů v ramenou, kolenou, chodidlech a kotnících, a stejně tak může ovlivnit také mnoho orgánových systémů v těle.
2. Ženy bývají tímto onemocněním postiženy asi dvakrát až třikrát častěji než muži, k výskytu nejčastěji dochází v období mezi čtyřicátým a šedesátým rokem života.
3. Nástup nemoci je zpravidla pozvolný, trvá týdny či měsíce. Často se začíná projevovat únavou, nevolností a neohraničenou, rozptýlenou bolestí. Mívá velmi variabilní klinický průběh, pohy-bující se od relativně mírné a krátce trvající choroby po progre-sivní, destruktivní artritidu, která mrzáci celé tělo.

**Příčiny**

1) Etiologie nemoci zůstává výzkumníkům stále skryta, a to přes všechno dosavadní usilovné hledání. Dva nejslibnější myš-lenkové proudy hledají příčinu choroby a) v nějaké formě abnor-mality imunitního systému a jeho regulace, a b) v působení ně-jakého činitele infekčního rázu.

1. Cayceovy výklady nám dovolují domnívat se, že i v etio-logii revmatické artritidy jde o složitou souhru mnoha různých faktorů - nejčastěji je zmiňována žlázová porucha, která má pro dotyčného člověka za následek narušení procesů asimilace živin - to může vést až k deficitům v krevních hladinách některých prv-ků.
2. Často je narušeno také vylučování a v míze a krevním toku pak zůstávají toxiny; jako příčinu špatného vylučování uvá-



212

dějí promluvy zejména nedostatečnou koordinaci mezi játry a ledvinami.

**Léčebné postupy**

* 1. Vzhledem k tomu, že příčina revmatické artritidy není zná-ma, soustřeïuje se tradiční terapie na tišení bolestí a zmírňování zánětlivých procesů.

1. ***Strava*** při tomto onemocnění by podle Cayceových výkla-dů měla obsahovat velké množství mrkve, řeřichy, celeru a salá-tu. Syrová zelenina by vůbec měla v konzumované stravě převa-žovat.
   1. *Jódy* v té či oné formě, je doporučován jako pomoc přikorigování žlázových dysfunkcí; asi polovinu celkové doby léčení

jde o aplikaci mokrého článku „nabitého jódem", jinou možností je perorální užívání Atomidinu.

4) Jiným prostředkem, který měl dle promluv napomáhat omlazování tělesných žláz, bylo ***zlato.*** K tomu, aby jeho působení bylo předáno tělu, výklady zpravidla doporučovaly použití mok-rého článku. Je zajímavé, že právě užití zlata je jednou z mála léčebných metod tradiční medicíny, o níž se předpokládá, že v některých případech může vést k „vyléčení" artritidy. Zlato podá-vané přímo ovšem organismus nezřídka těžko snáší a takovéto jeho užívání vede k mnoha vedlejším účinkům. Mokrý článek, teoreticky, umožňuje organismu, aby ke zlatu přistupoval mno-hem přirozenější cestou (viz kapitola 10).

1. Jako prostředek pro „rozehnání" nahromaděných toxinů v postižených kloubech doporučují Cayceovy výklady hořké soli, užívané zpravidla ve formě *horkých koupelí.* V případech, kdy hrozí nebezpečí, že organismus nebude horkou lázeň dobře sná-šet, mají být přímo na postižený kloub přikládány *zábaly* z těchto solí.
2. ***Masáž*** je rovněž doporučována takřka universálně -*důle-žité ovšem je její správné načasování.* Má být prováděna během,nebo bezprostředně po koupeli s hořkou solí. Podobně je to s aplikací mokrého článku - masáž má následovat ihned po jejím skončení. Pokud je masáž prováděna nezávisle na lázni, doporu-

213

čuje se použití buïto samotného podzemnicového oleje, nebo směs podzemnicového a olivového oleje s olejem z borovic (ole-um pini).

|  |  |
| --- | --- |
| 7) | Výklady jednotlivé pacienty často varují, že *léčba mule* |
| *zprvu* | *přinést zhoršení stavu* a teprve později vede k jeho zlep- |
| šení. | Pokud by terapie z nějakého důvodu neměla být ***prováděna*** |

***důsledně*** a vytrvale, je lepší celý proces vůbec nezačínat.

**ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA**

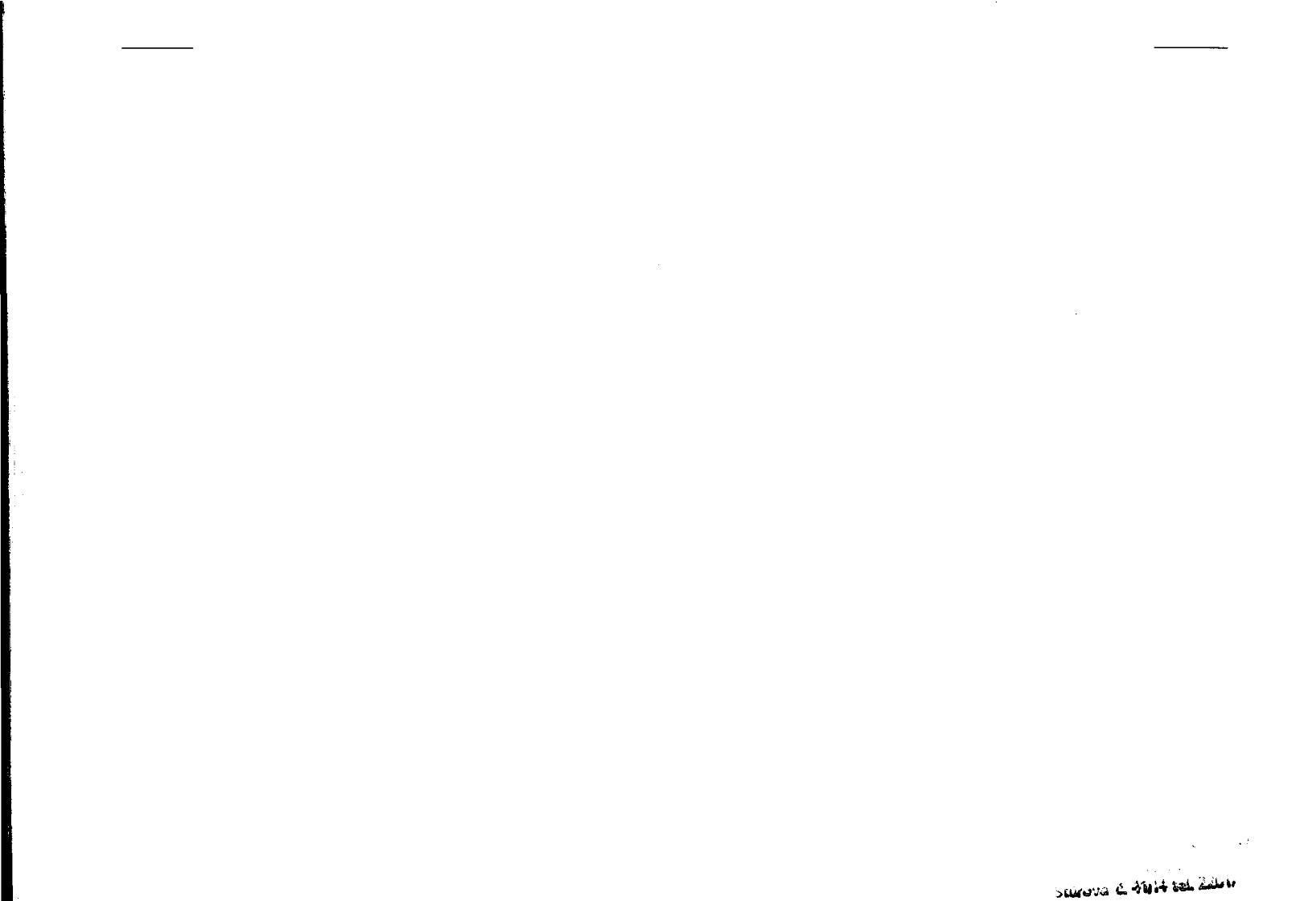
**Přehled**

1) Jak napovídá samo její jméno, je charakterizována tím, že v nervovém systému existuje, je roztroušeno, několik míst se sklerotickou neboli ztvrdlou, ztuhlou tkání. Buňky izolující jed-notlivé nervové dráhy jsou v takových místech zničeny a nahra-zeny jizevnatou tkání.

1. Sklerotizované oblasti zkreslují nebo blokují průtok signálů nervovým systémem a mohou vyvolávat celé myriády různých příznaků: od problémů s viděním, přes celkovou slabost a otupě-lost, až třeba po ochromení funkce močového měchýře.
2. Příznaky se obvykle projevují mezi dvacátým a čtyřicátým rokem věku; výskyt roztroušené sklerózy (RS) zpravidla bývá mírně četnější u žen.

**Příčiny**

1) Tradiční medicína, navzdory 150 letům usilovného zkou-mání, etiologii RS dosud nerozumí. Dosavadní pozorování ukazu-jí, že tato choroba bývá častější v severních zeměpisných šířkách; daleko menší počet případů byl zaznamenán v okolí rovníku. Vědci, s ohledem na toto zjištění, dospěli k předpokladu, že tu nutně musí existovat nějaký činitel spjatý s prostředím. Tradiční medicína měla velmi silnou tendenci přisuzovat této environmen-tální příčině infekční charakter, avšak navzdory intenzivnímu hle-dání nebyl žádný činitel nalezen. Cayceovy výklady výslovně popírají, že by RS byla působena infekcí (zajímavé například je,



214

že větší počet případů RS se vyskytuje v oblastech, kde jsou hygienická opatření na vysoké úrovni).

1. Výklady jako příčinu RS uvádějí narušení normální rovno-váhy kovů v těle, tento stav je podle nich primárně způsoben nedostatkem zlata v organismu. To se evidentně pojí s tím, že játra nejsou schopna vyrobit dostatečné množství určité látky, což vede ke vzniku žlázových poruch. Důsledkem těchto poruch je hormonální nerovnováha, ovlivňující nervové buňky a buňky, které jsou k nim v nervovém systému přidruženy (na základě Cayceových výkladů tedy můžeme vyslovit domněnku, že oním environmentálním faktorem ovlivňujícím výskyt RS je dostupnost zlata).
2. Zmíněný nedostatek zlata je spojen s problémy s asimilací tohoto kovu a asimilace zase závisí na správném a náležitém

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| fungování žláz. Jinými | slovy - mezi zlatem, příslušnými *žlázami* | | |
| a asimilací zlata existuje vztah | | kruhové | zpětné vazby. |
| 4) Ačkoli hormon, | kterého | se proces | týká, není ve výkladech |

jmenován, promluvy uvádějí, že jde o látku vyživující nervovou tkáň. Není-li přítomna, může se v nervových buňkách vytvářet toxin, který otravuje a hubí okolní podpůrné (pomocné) buňky. Postupující otrava a smrt těchto buněk působí sklerotizaci, tedy tvrdnutí tkáně v okolí neuronů, což má spojitost s RS.

**Léčebné postupy**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) Hlavním | cílem léčby je probudit v těle povědomí o tom, | |
| že potřebuje *větší množství zlata.* | | K tomu slouží tzv. „mokrý |
| článek". Zlato v | roztokové baňce je | občas nahrazeno *jódem* (pro |

povzbuzení žláz) nebo *kafrovou esencí* (pro lepší fungování trá-vicího systému). Jak je podrobně popsáno v kapitole 10, negativ-ní (-) vývod je umístěn nad umbilikální (pupeční) centrum a centrum chylových kanálků v pravé horní čtvrtině krajiny břišní, a vývod pozitivní (+) se přikládá na různá místa podél páteře - nejčastěji ovšem do oblasti devátého nebo desátého dorsálního, anebo čtvrtého lumbálního obratle.

2) *Jód* k povzbuzení činnosti žláz (jak zmíněno výše) je často doporučován v jedné z následujících forem: může být umístěn v

215

roztokové baňce, může jím být „nabit" mokrý článek, je také možno užívat jej orálně ve formě Atomidinu, nebo lze konzumo-vat větší množství stravy, která je na jód přirozeně bohatá (na-příklad pokrmy pocházející z moře).

3) Po aplikaci mokrého článku má následovat *důkladná* *masáž páteře a končetin -* nejčastěji je pro ni doporučovánasměs podzemnicového a olivového oleje a lanolinu. Masáž má zpravidla postupovat od páteře do distálních oblastí končetin; masíruje se krouživým pohybem.

4) *Dietetická doporučení* se shodují se zásadami popsanými v kapitole 7, důraz je kladen na potraviny, jež přirozeně obsahují velké množství vitamínů skupiny B.

Výklady uvádějí, že *léčba potřebuje čas -* při užití výše po-psaných prostředků *může úplné vyléčení vyžadovat dobu 3-7* *let.*

**SCHIZOFRENIE**

**Přehled**

1) Ničivá porucha mysli a osobnosti; může zahrnovat slucho-vé halucinace, delirantní představy a změny v chování vůči ostat-ním.

1. Jde o nejčastější psychotickou poruchu - jsou jí zasaženy více než dva milióny Američanů a asi l procento světové populace.
2. Většina schizofreniků stráví v psychotickém stavu - bráno úhrnem - pouze krátký čas svého života. Mezi jednotlivými zá-chvaty může být člověk trpící schizofrenií uzavřený, izolovaný a „takový divný".

**Příčiny**

1) U schizofreniků nebyla nalezena *žádná* společná funkční abnormalita, která by poukazovala na vlastní příčinu nemoci. Má se za to, že jde o výsledek genetické predispozice, kombinované s vlivy společenského a rodinného prostředí, v němž dotyčný člo-věk žije - na počátku onemocnění často může stát prožité neštěs-tí nebo nějaká forma protivenství.



216

3) Cayceovy výklady zmiňují dědičné a/nebo karmické vlivy a účinky negativních emocí, ale za počátek onoho procesu, který se později stává schizofrenií, jsou častěji označovány poruchy nebo tlaky v oblasti páteře.

4) Tato páteřní poranění - obvykle ve spodní části páteře; nejčastěji se týkají kostrče - způsobují narušení koordinace mezi centrálním a sympatickým nervovým systémem. Nedostatek koor-dinace je patrný v raných příznacích relapsu, jimiž jsou nepokoj a nervozita, nechutenství, mírná deprese, nespavost a obtížné so-ustředění.

1. Tlaky v páteři ovlivňují i fungování žláz, o nichž se na jiném místě promluv výslovně hovoří jako o regulátorech naší duchovní energie - jsou to gonády, Leydigovy ostrůvky a epifý-za.
2. Jsou-li zasažena tato centra - a zvláště, došlo-li zároveň s

tím k neúspěchu nebo k selhání snahy věnovat se duchovní služ-bě inspirované ideálem - začnou se zvolna objevovat mentální poruchy (aberace) a s postupem času se bude stále hlouběji na-rušovat a deformovat i fungování nervového systému.

**Léčebné postupy**

1) Tradiční léčba dnes spočívá v kombinaci farmaceutických a psychosociálních metod; Cayceovy výklady rovněž doporučují kombinovat zásahy fyzického a „společenského" rázu.

2) Pro nápravu páteřních poruch jsou v promluvách doporučo-vány ***osteopatické zákroky;*** pozornost má být věnována zejména

|  |  |
| --- | --- |
| kostrční, křížové | a bederní části páteře. |
| 3) Promluvy | rovněž radí *používat* ***„mokrý článek"*** s chlori- |

dem zlata - to má napomoci „omlazení", posílení nervového systému a lepšímu fungování žláz. Doporučován je i „impedanční přístroj", jenž má umožnit lepší koordinaci, a následně také lepší vzájemnou spolupráci jednotlivých součástí nervového systému.

1. ***Masáže*** jsou v promluvách navrhovány jako prostředek prosnazší relaxaci organismu; kromě toho mohou být dalším pomoc-ným prvkem při koordinaci nervového systému.
2. Doporučována také bývá ***úplná změna prostředí*** **a běž-**

217

ných, navyklých situací. Potvrdilo se že, nepříznivý vliv na ne-mocného má kupříkladu dlouhodobá hospitalizace, a studie také zjistily, že návrat z nemocnice „domů" mívá za následek rychlej-ší relaps.

1. Výklady také radí, aby s nemocným neustále pobýval něk-do z jeho vrstevníků - takovýto společník má nemocného *léčit* *svou laskavostí, vytrvalostí, modlitbou, láskou a vlídností.* Dále jedoporučeno:
2. ***Cíleně směrovat chování nemocného*** za pomoci pozitiv-

ních myšlenkových stimulů - např. večerní předspánkové suges-ce.

Pečlivě dbát dietetických doporučení formulovaných v kapito-le 7.

8) Věnovat se ***aktivitám na čerstvém vzduchu,*** cvičení a fy-zické práci zaměstnávající ruce.

218 219



**PŘÍLOHA** **A**

**Odpovědi na nejčastější otázky a recepty na nejčastější neduhy**

***Otázka:***

Měly Cayceovy výklady co říci také k syndromu získané imu-nodeficience (AIDS)?

*Odpověï:*

Ne. Poslední výklad se uskutečnil v roce 1944, a tak se žádná z Cayceových promluv přímo k chorobě AIDS nevztahovala. Můžeme nicméně alespoň zkusit odhadnout, jaký přístup by vý-klady k tomuto onemocnění bývaly mohly mít. Dnes víme, že onemocnění AIDS je způsobováno virem, zvaným „virus lidské imunodeficience" - HIV. Snahy o nalezení účinné terapie se ubírají třemi hlavními směry: jeden hledá proti viru nějakou vak-cínu, druhý se pokouší přijít na lék, který by byl schopný virus v organismu zahubit, a třetí se snaží zjistit, jaké léčebné postupy by dokázaly posílit imunitní systém a zlepšit jeho fungování. Zcela bezpečně můžeme říci, že Cayceovy výklady by stály na straně zastánců toho posledního principu.

Osoba nemocná AIDS by se především měla snažit celkově posílit své tělo a řídit se při tom zásadami vyloženými a popsa-nými v první části této knihy. Takovýto zdravotní režim sestává jednak ze cvičení a práce s mentálními a duchovními vzorci (mentálními návyky), jednak ze zlepšení stravy, dále sem patří pravidelný program nenamáhavého tělesného cvičení, osvojování si relaxačních technik, koordinace nervových systémů za pomoci osteopatických zákroků a také snaha o optimální fungování všech čtyř vylučovacích orgánů. Když nic jiného, měl by takový postup

|  |  |
| --- | --- |
| snížit počet druhotných infekcí, jež | nemocný člověk prodělává, |
| a přinejmenším tak alespoň zpomalit | průběh nemoci. |

Ve výkladech je kromě toho možné nalézt celou řadu speciál-ních postupů napomáhajících imunitnímu systému - cílem každé-ho takového postupu je pomoci poničeným Th buňkám (Th = T-



220

helper, pomocný T-lymfocyt) aby nabraly novou sílu. Patří sem:

• Správný přístup, který zaručí, že *tělo nebude přetěžováno* *nadměrnou mentální nebo fyzickou zátěží*

* *Každodenní konzumace mrkve, salátu a celeru.* Výkladyuvádějí, že to pomáhá „pojistit se proti veškerým nakažlivým infekčním silám" (480-19). O salátu se navíc říká, že poskytuje „emanaci v krevním toku samém, jež je silou, která ničí *většinu* oněch vlivů, které krevní tok napadají" (404-6).
* *Aplikace mokrého článku s chloridem zlata.* O této metoděvýklady praví, že podněcuje „zvýšení počtu leukocytů, jež jsou válečníky" (988-7). Chlorid zlata užívaný prostřednictví mokrého článku má být zároveň užitečný i jako prostředek pro „omlazení jakéhokoli orgánu v těle, který vykazuje nedostatečnou aktivitu"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| (1800-6). Mokrý článek | se má používat | každé dva až tři | dny. |
| • *Užívání cyklických* | *dávek Atomidinu* | (chlorid joditý). | Výkla- |

dy uvádějí, že Atomidin „vyčistí žlázový systém tak, aby byl schopen čelit nepříznivým vlivům" (1521-2). Při standardním užívání se začíná s l kapkou Atomidinu rozpuštěnou v půlskle-nici vody - má se pít hned po ránu, na lačný žaludek. Následu-jícího rána už ve vodě rozpustíme dvě kapky, třetího dne tři. Čtvrtý a pátý den dávka opět klesá - čtvrtého dne tedy pijeme dvě kapky a pátého už jen jedinou. Tento pětidenní cyklus se má opakovat každých 28 dní.

• *Užívání hovězí š•ávy* (návod k její přípravě je na straně

* 1. pro získání větší „síly a vitality". Čtyři čajové lžičky denně
* berou se postupně, vždy jen jednu čajovou lžičku najednou. Š•ávu je třeba pomalu srkat.\*
  + - Na poruchy kůže - včetně nádorů - bývá doporučována

*jitrocelová mast;* může pomoci i v případě Kaposiho sarkomu.

• Pro povzbuzení imunitních buněk v plicích - jako při tuber-kulóze - radí Cayceovy výklady používat opálený (ožehnutý) *du-bový soudek* (příp. jinou dubovou nádobu). Má se naplnit *čistou jablečnou pálenkou* a výpary z ní se pak vdechují. Tento postupmůže pomoci také u některých atypických pulmonárních infekcí, souvisejících s AIDS.

221

***Otázka:***

Co se ve výkladech říká o **kouření?**

***Odpověï:***

Mnozí lidé jsou poněkrfd zaraženi zjištěním, že Edgar Cayce byl náruživým kuřákem a že v jeho výkladech je umírněné ko-uřem považováno za stav, který není v nepořádku. Je ovšem důležité zasadit tato fakta do správných souvislostí. V promlu-vách se praví, že umírněné kouření znamená spotřebu tří až šesti cigaret denně - to je množství, které pro člověka ani ze statistic-kého hlediska nepředstavuje zvýšené nebezpečí vzniku rakoviny plic. Samozřejmě, že takto střídmých kuřáků v praxi není mnoho. Výklady, které Cayce dával sám sobě, uvádějí zcela otevřeně a jednoznačně, že by měl kouřem omezit, nebo• mu škodí. Něk-terým lidem výklady radí, aby s kouřením vůbec nezačínali, nebo• v jejich případě by snadno mohlo dojít k vytvoření návyku, závislosti (25 až 28 procent kuřáků jsou lidé závislí na nikotinu obsaženém v cigaretovém kouři) a každá závislost je škodlivá.

Doba se od Cayceových časů také dost změnila. Promluvy doporučovaly „přírodní list", jehož potenciál je méně škodlivý - na takový tabák je dnes ovšem hodně těžké natrefit. Cigarety dnes obsahují celou řadu škodlivých chemických látek, které jsou do nich přidávány při masovém průmyslovém zpracování - o těchto látkách se ví, že mají prokazatelně kancerogenní účinky. Má se za to, že kvůli těmto chemikáliím a procesu tzv. pyrosyn-tézy, k němuž dochází na hořící špičce cigarety, poškozuje ciga-retový kouř ve větší míře lidi v blízkosti kuřáků, než kuřáky samotné. Kromě toho - v současné společnosti jsou s kouřením spjaty některé negativní konotace: vědomí nešetrnosti vůči vlast-nímu organismu, pocity viny a očekávání hrozící nemoci. Už z toho důvodu se dnes kouření neslučuje se zdravým životním sty-lem.

***Otázka:***

Jak výklady přistupují k běžnému **nachlazení?**

***Odpověï:***

Cayceovy výklady zdůrazňují, že tvrzení: „každé tělo je samo

\* Viz bod 2 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

222



sobě zákonem", je v případě běžného nachlazení obzvláště prav-divé. S ohledem na to nazývají výklady nachlazení „jedním z nejnevyzpytatelnějších stavů, které je možno považovat za škod-livé pro lidský organismus" (902-1). Vzhledem k faktu, že na-chlazení bývá vyvoláno nakažlivým mikroorganismem, jenž napa-dá slizniční membrány, přisuzují Cayceovy promluvy ***největší*** ***význam náležité prevenci.***

Velmi důležité místo zaujímá v prevenci ***acidobazická rovno-váha*** organismu. Odchýlení se od této rovnováhy - kterýmkolisměrem; nejčastěji se ovšem jedná o stav příliš kyselý - způso-buje, že dotyčný jedinec je citlivější, náchylnější vůči vnějším vlivům. Výklady uvádějí, že mikrob způsobující nachlazení se snáze množí tehdy, je-li stav vnitřního prostředí těla kyselý, za-tímco v zásaditém prostředí se mu žít nedaří. *Pokud jsme z ně-*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *jakého* | *důvodu fyzicky vyčerpaní, má* | | | | *naše* | *tělo* | *sklon dostávat se* | |
| *do kyselého* | | *stavu,* | *a je* | *tudíž pravděpodobnější,* | | | *ze se* | *nachladíme.* |
| Za | této | situace | pak | faktory jako | změna | teploty, | | průvan nebo |

provlhnutí od nohou snadno dokáží narušit oběhovou rovnováhu organismu a naši náchylnost a vnímavost vůči mikrobům tak ještě zvýší. Výklady dokonce udávají, že k tomu, abychom se snáze nachladili, nám stačí vědět, že v prostředí okolo nás exis-tují pro vznik nemoci vhodné podmínky. Jakmile se tedy takové-to predispozice objeví, je třeba učinit náležitá protiopatření. Bude to:

• Krátkodobé užívání vitamínových doplňků v době, kdy je tělo oslabené a zvýšeně vnímavé vůči mikrobům. V promluvách se uvádí, že užitečný je *vydatný* ***přísun všech vitamínů.***

* *Udržovat* ***vyváženou dietu***a vyhýbat se nadměrně kyselino-tvorným potravinám - například sladkostem.
* Nosit ***oblečení přiměřené*** vzhledem k vnějšímu prostředí a dobře chránící před průvanem a provlhnutím.
* ***Dostatečně odpočívat.***

Pokud už nachlazení tělo zasáhne, měli bychom, dle výkladů, vždy podniknout následující kroky:

**• *Odpočívejte!*** Nachlazení vždy ukazuje na „vyčerpanost"některé části těla (organismu). Už sám zápal sliznicních membrán

223

navíc tělo oslabuje a dostatek odpočinku brání tomu, aby zánět-livým procesem nebyly zasaženy i ostatní oslabené části organis-

mu.

• Uvědomte si, která část vašeho těla byla oním slabým člán-kem, jehož prostřednictvím nemoc začala, a pak se snažte znovu-navodit rovnováhu právě v této oblasti. Jádrem problému bývá velice často nedostatečné vylučování. V takovém případě je třeba ***pít zvýšené množství vody*** a užívat nějaký alkalizující prostředek- užitek tu může přinést kupříkladu velmi zvolna popíjená ***sklen-***

***ka vody s citrónovou š•ávou nebo kávovou lžičkou jedlé sody.***

Tento nápoj užíváme každou hodinu. Jídelníček by měl sestávat výhradně z lehce asimilovatelné stravy - z toho důvodu by mělo jít zejména o tekutiny. ***Těžká jídla,*** jako například masa nebo smažené pokrmy, je dobré ***úplně vynechat.***

***Otázka:***

Jaké prostředky jsou ve výkladech doporučovány proti nahro-maděnému **hlenu a kašli,** jež mohou doprovázet infekci horních cest dýchacích?

***Odpověï:***

Při nahromadění hlenu doporučovaly Cayceovy výklady něko-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| lik způsobů, | jak | pomoci: |  |
| Nejčastější | radou při ucpání dýchacích cest | | a problémech |
| s dutinami bylo | | *užívat nějaký inhalační prostředek.* | Výklady udá- |

vají řadu různých receptů, ale obecně lze říci, že pro horní cesty

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| dýchací je | | doporučována inhalace přípravků na alkoholové bázi, | | | | | |
| a pro dolní cesty dýchací | | | inhalování | | přípravků | na bázi | vodní |
| páry. Obvyklé předpisy pro takovou inhalaci zní: | | | | | |  |  |
| **INHALAČNÍ PROSTŘEDEK** | | | |  |  |  |  |
| **PŘÍSADA** |  |  | PARNÍ | | ALKOHOLOVÝ | | |
| Obilný líh |  |  | nedává | se | 4 | unce (133,4 g) | |
| Eukalyptový |  | olej | 180 | ml |  | 30 | kapek |
| Terpentýnový | | olej | 60 | ml |  | 10 | kapek |
| Olej z borového jehličí | | | 10 | ml |  | 5 | kapek |
| Tolutánský | balzám | | 10 | ml |  | 15 | kapek |
| Kompozitní | benzoová tinktura | | 240 | ml |  | 20 | kapek |



224

* Jinou možností je ***vmasírovávat*** *dvakrát denně* do chodidel, nohou a míst v okolí kotníků - a také do oblasti hrudi a krku - směs vyrobenou ze stejných dílů skopového loje, terpentýnové esence a kafrové esence . Aby taková směs vznikla, je třeba lůj nejprve zahřát a scedit, a teprve pak do něj přidat zbývající in-gredience.
* A nakonec můžeme použít i ***Glykothymolinový obklad.***

Zhotovíme jej tak, že bavlněný hadřík, dvakrát až třikrát přelože-ný, necháme nasáknout předehřátým Glykothymolinem. Látku pak přiložíme přímo k nosním dírkám a na oblast dutin a nechá-me působit asi 15 až 20 minut.

**Proti kašli** nabízely výklady celou řadu předpisů, v nichž ak-tivními složkami byly sirup z kůry plané třešně a sirup z jableč-níku obecného. Často byl doporučován i přídavek glycerínu - pro svou schopnost tišit a zklidňovat bolavý krk. Jeden pacient obdr-žel v Cayceově promluvě recept na následující lék; jeho příprava by mohla být uskutečnitelná i v domácím prostředí:

**„Na jakoukoli chřipku či nachlazení,** bude*právě toto*dobréjako expektorans i jako eliminant a jako (prostředek pro) odleh-nutí chrapotu - bude-li to připraveno následujícím postupem a způsobem:

Vezměte jedno vejce, které *nebylo* v lednici nebo (které neby-lo) skladováno v chladu. Vezměte z něj bílek a ušlehejte jej.\* Potom k tomuto bílku přidejte: Š•ávu z jednoho citrónu, velmi pomalu a po kapkách. Asi čajovou lžičku medu, rovněž po kap-kách. Asi *tři* kapky - jednu po druhé - glycerínu. Všechno ušle-hejte dohromady. Samozřejmě, až se přidá glycerín, bude vše již zapracované. Užívejte jednu čajovou lžičku každé 2 či 3 hodiny.

Zjistíme, že to odstraní nachlazení, uvolní napětí v hrdle, nos-ních cestách, průduškách a hrtanu a bude tělu navýsost užitečné." (845-3)

***Otázka:***

Obsahují výklady nějaké rady ohledně toho, **jak pečovat o** **zrak?**

225

***Odpověï:***

Obecně je doporučováno udržovat ***cervikální a dorsální obrat-le*** v náležité poloze, správně vyrovnané, a zařazovat do jídelníč-ku *syrovou zeleninu* (zejniéna mrkev) se želatinou (agarem) a *citrusové* plody. Konkrétně pro lepší ostrost vidění doporučujíCayceovy výklady ***každodenní procvičování hlavy a krku*** *-* tyto cviky jsou popsány v kapitole 9.

**Jsou-li oči unavené a podrážděné,** doporučuje se v promlu-vách vykoupat je v roztoku 1/3 Glykothymolinu a 2/3 destilované vody. Na podrážděné oči a/nebo **zanícená oční víčka** je doporu-čováno přikládat **„placky" z brambor.** Placku připravíme tak, že vezmeme *starou* bramboru a *oškrábeme* ji nožem se škrabkou (téhož lze docílit na jemném struhadle - pozn.překl.). Získáme tak kašovitou hmotu, kterou přiložíme přímo na zavřená víčka a na půlhodinu až hodinu převážeme šátkem. Oškrabání (jemné strouhání) otevře buňky brambory, z nichž se pak zcela evidentně začnou uvolňovat enzymy, které pomáhají zánět odstranit. Po sejmutí bramborového obkladu bychom měli oči vypláchnout sla-bým desinfekčním roztokem, kupříkladu borovou vodou.

***Otázka:***

Hovoří se v Cayceových výkladech také o **hemoroidech?**

***Odpověï:***

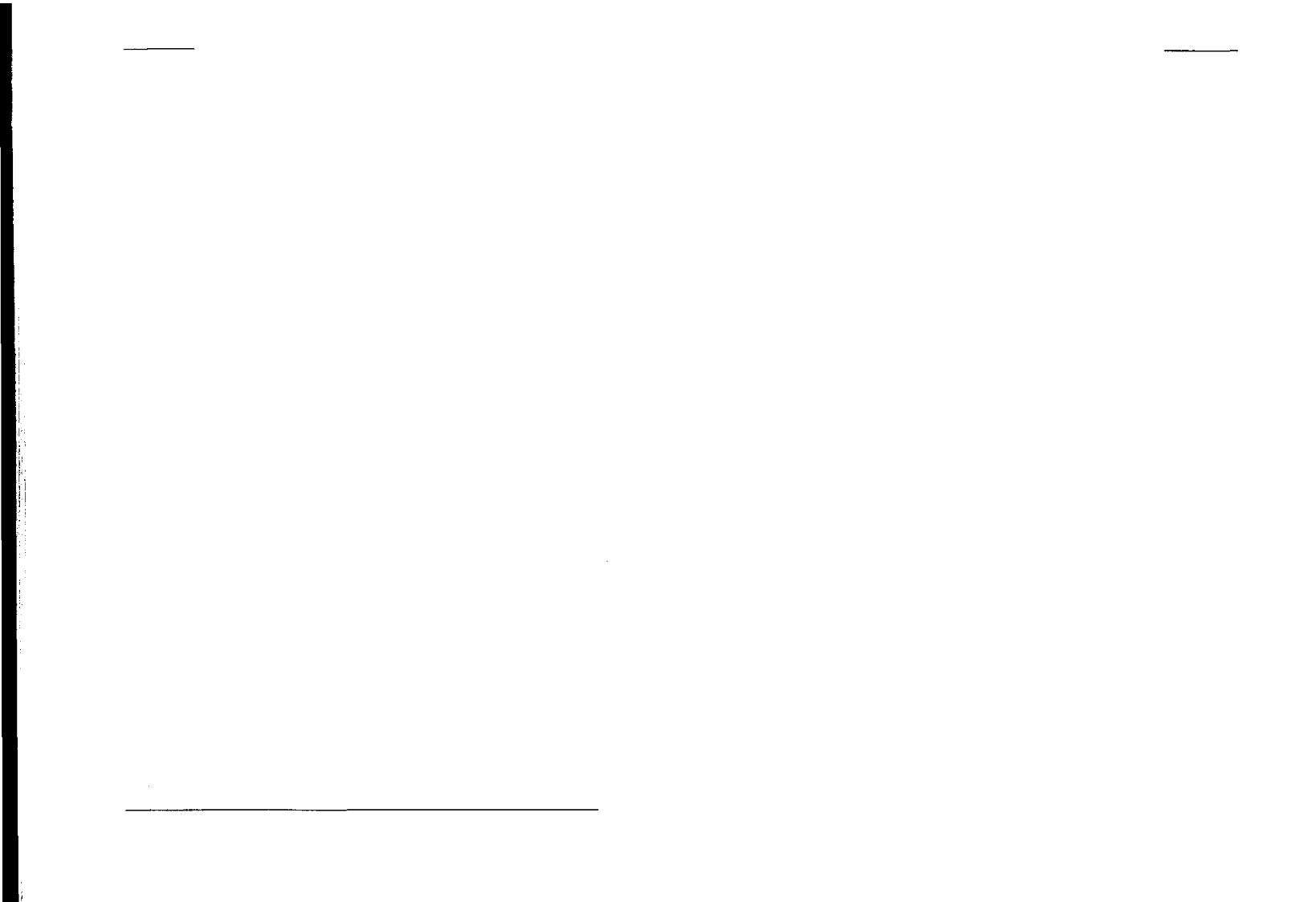
Hemeroidy vznikají distenzí (roztažením, zduřením) žilní plete-ně v okolí řiti (anus) a konečníku (rectum). Výklady uvádějí, že k tomuto stavu může dojít pod vlivem celé řady faktorů - od vyhřeznutí střeva, přes různé vylučovací problémy, které mohou mít za následek ucpání v zažívacím traktu, až po takové poruchy či poškození páteře, jež ovlivňují nervstvo v oblasti svěrače.

Terapie sestává z *lokální zevní aplikace* některých přípravků, z provádění *speciálních napínacích* (strečingových) *cviků,* ze zvýše-ní podílu *vlákniny* ve stravě, dále z nápravy individuálního reži-mu *vylučování* (patří sem m.j. občasné výplachy střev) a konečně také z *korekce páteřních poruch.*

Cayceovy výklady nabízejí i recept na lokální adstringens, jež má napomoci tomu, aby se hemoroidy smrštily, stáhly - v prom-

\* Viz bod l a 6 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

226



luvách je zmiňované jako „TÍM". Sestává z jódu (jódové tinktu-ry) a benzoanu obsažených v mas•ové bázi složené z másla a tabáku\*. Tuto mast výklady doporučují na léčbu hemeroidů ne-jčastěji. U hemeroidů vnitřních je možné TÍM zahřátím rozpustit a vstříknout do konečníku injekční stříkačkou (pochopitelně bez jehly - pozn.překl.). Pro takovouto injekci bývá ve výkladech doporučována také směs kyseliny karbolové (je známá také jako fenol; k tomuto účelu se běžně používá i dnes), glycerínu a Nujolu (těžký minerální olej, obdoba tzv. „bílé ruské ropy").

Jako cvičení doporučují Cayceovy promluvy zejména „ranní rozcvičku", podrobně popsanou v kapitole 9. Zlepšuje svalový tonus a prostřednictvím zvýšeného žilního toku a pohybu mízy napomáhá tomu, aby v příslušných oblastech docházelo k menší-mu městnání.

*Otázka:*

Týkal se některý z Cayceových výkladů toho, jak pomoci při křečových žilách?

*Odpovědi*

Výklady vysvětlují, že křečové žíly vznikají v důsledku, osla-beného oběhu a poškození cévních stěn. Ke zmíněnému stavu může dojít kombinací mechanického traumatu, zvýšeného žilního tlaku a zpomaleného povrchového oběhu - ve zpomaleném oběhu dochází k tvorbě toxinů, a tyto toxiny pak mohou přímo poško-zovat cévy. Ke zpomalování oběhu adilataci (rozšiřování) krev-ních cév mohou přispívat i poruchy páteře, zejména v oblasti

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| bederní a | křížové. |  |  |
| Léčebné | postupy spočívají jednak | v *nápravě* | *páteřních po-* |
| *ruchy* jednak v *masírování* postižených | | končetin a | nošení *elastic-* |

*kých punčoch,* kteréusnadňujínávratkrvežilami. Masážesemají provádět od konce končetin směrem k hlavě (tedy ve směru od distálních oblastí k proximálním); jako masážní přípravek je používána směs olivového oleje a myrhy (příležitostně kombino-vané též s benzoovou tinkturou).\*\*

Výklady doporučují také *diviznu.* Listy - a• čerstvé či sušené

\* Viz bod 7 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

227

- je možné použít k přípravě čaje; z čerstvých listů můžeme připravit i náčinek *(malý teplý obklad),* přikládaný přímo na kře-čové žíly. V promluvách se říká, že čaj napomáhá lepší oběhové koordinaci v orgánech břišní dutiny, čímž mírní tlak působící na dolní končetiny. Náčinek zhotovíme takto: diviznové listy rozměl-níme, přelijeme vroucí vodou, a když zchladnou natolik, že už nepálí, přikládáme je na postižená místa.

*Otázka:*

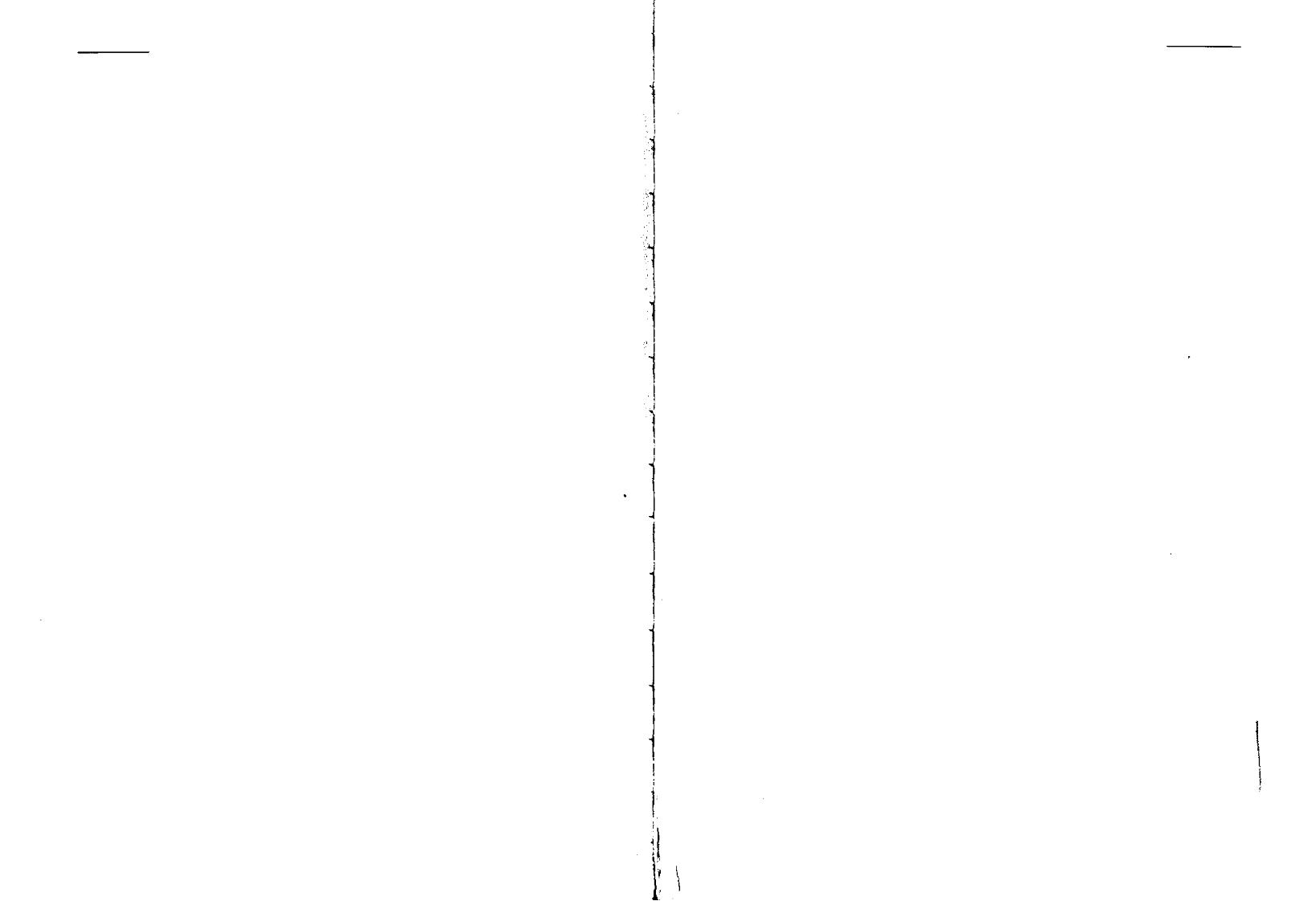
Jak nejlépe pečovat o dásně a zuby?

*Odpověï:*

Jako doplněk k jiným zubním pastám doporučují Cayceovy výklady užívat k čištění zubů *třikrát až čtyřikrát týdně* také směs vyrobenou ze stejných dílů kuchyňské soli (občas byl místo chlo-ridu sodného používán chlorid vápenatý) a jedlé sody. K lepší prevenci děr způsobených zubním kazem má pomáhat výplach úst pintou vody, do níž je přidána kapka chlóru. Takovýto vý-plach se má provádět jednou za měsíc před čištěním zubů a voda s chlórem NENÍ určena k polykání! Promluvy také radí *užívat* *během druhého roku každého sedmiletého cyklu doplňkové dávky vápníku:* právě v tomto období totiž - podle výkladů - náš chrupprodělává větší cyklické změny. Pokud už díry v zubech vznik-nou, měly by být zaplněny - promluvy ovšem doporučují, aby plnidlem byl jiný materiál, než těžké kovy, mezi něž patří napřík-lad zlato.

Záněty dásní, např. gingivitida nebo vážnější stav - pyorea, jsou ve Spojených státech onemocněním velmi častým. Cayceovy výklady radí užívat pro jejich léčení přípravek, který označují slovem „IPSAB". Jeho nejdůležitější složkou je kůra jasanu trni-tého - Indiáni ji nazývali „kůrou proti bolesti zubů". K ní se přidává mořská voda, chlorid vápenatý nebo chlorid sodný, Ato-midin (chlorid joditý) a mátová esence. Při úporných případech se tento přípravek masíruje do dásní, a to dvakrát denně po pět minut (masírujeme prstem). Po masáži se ústa vypláchnou neře-děným Glykothymolinem nebo Lavorisem a nakonec obyčejnou vodou. Žádný z roztoků NEPOLYKEJTE. Uváděné kombinace

\*\* Viz bod l v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.



228

jsou doporučovány také pro léčbu **akutního herpetického zánětu** **dásní a sliznice** ústnídutiny.Vpřípadě tohoto onemocněníjetaké možné postižená místa zlehka natřít Atomidinem a poté vypláchnout ústa Glykothymolinem.

***Otázka:***

Co výklady navrhují pro prevenci nebo alespoň **zmírnění** **obe-zity?**

***Odpověï:***

Z Cayceových promluv vyplývá, že obezitu nezpůsobuje jen „přebytek škrobů ve stravě", ale také souhra některých dalších faktorů. Patří sem jednak nedostatečné vylučování, jednak nedos-tatečná koordinace v nervovém systému, která může dále způso-bovat nevyváženou a nevyrovnanou činnost žláz. Všechny tyto procesy vedou ke změnám v metabolismu cukrů.

Výklady nejčastěji doporučují ***sérii osteopatických zákroků,*** jejichž účelem je napomoci zlepšení koordinace v nervovém sys-tému a vylepšit oběhový a vylučovací režim organismu. Z podob-ných důvodů bývá často doporučována také *masáž.* Je známo, že tuková tkáň je bohatě inervována vlákny autonomního nervového systému, a koordinace nervového systému tak může mít vliv i na neuronální signály, které přicházejí ze nebo do samotných tuko-vých buněk.

Pro zlepšení eliminačního režimu organismu jsou rovněž dopo-ručovány ***výplachy střev a/nebo parní lázně.***

Jako korektiv změněného metabolismu cukrů a také jako pros-tředek ovlivňující chu• k jídlu bývá doporučována ***hroznová*** ***š•áva*** Concord - dva díly š•ávy na jeden díl vody -, užívaná půlhodiny před každým jídlem a večer před spaním. Výklady uvá-dějí, že š•áva tělu dodává takový typ cukru, který nepodporuje přibývání na váze, a napomáhá znovunavození rovnováhy v pro-cesech metabolismu cukrů.

Padesát procent cukrů, které se přirozeně vyskytují v hroznové š•ávě, tvoří fruktóza. Výzkum ukázal, že malá dávka fruktózy před jídlem vede ke konzumaci menšího množství stravy - uvádí se, že člověk sní až o 30 procent méně jídla. Další účinky, které

229

hroznová š•áva na lidský organismus má, je třeba ještě hlouběji probádat.

***Otázka:***

Obsahují výklady nějaké rady ohledně **zlomenin,** **pod** **vrtnutí** **nebo otoků měkké tkáně?**

***Odpověï:***

Pro jakoukoliv hojící se frakturu (jakmile je odstraněna sádra) nebo podvrtnutí je v promluvách doporučeno užívat kuchyňskou sůl zvlhčenou čistým jablečným octem; sůl lze užívat buïto jako prostředek pro ***třecí*** ***masáž,*** ***nebo*** ***jako*** ***zábal.*** Často se má přik-ládat tak horká, jak ji je člověk jen schopen snést. Výklady na-značují, že tato varianta může být občas nepříjemná - z terape-utického hlediska je však účinná.

V Cayceových výkladech se dále praví, že *směs* bílé ruské ropy, výtažku z habru obecného (angl. „witch házel"), benzoové tinktury, sasafrasového oleje a petroleje, přidaná do olivového oleje, mírní otoky a bolesti spojené s výrony, namoženými svaly a pohmožděninami.

***Otázka:***

Jaké prostředky jsou v promluvách doporučovány pro lepší **péči o kůži, nehty a vlasy?**

***Odpověï:***

Uvádíme zde přehled prostředků, které by měly pomoci při běžných kožních potížích a při problémech s nehty a vlasy:

* ***Jizvy:*** Výklady doporučují dvakrát denně zlehka masírovatjizevnatou tkáň směsí kafrováného olivového oleje, lanolinu a podzemnicového oleje; celý proces až po vymizení jizvy vyžadu-je 3 až 6 měsíců času. (V současné době je ovšem kafrovaný olivový olej těžko k sehnání.)
* ***Bradavice:* Ze**dvou rovných dílů ricinového oleje a jedlésody vytvořte gumo vitou hmotu a tou bradavici jemně pomasíruj-te. Nanesenou směs můžete překrýt bandáží. Je možné, že příp-ravek zpočátku vyvolá podráždění pokožky.
* ***Mozoly:*** Začněte mozol masírovat jedlou sodou, kterou jste

230

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | z vlhčili kafrovou esencí; po 5 až 10 dnech pak tento masážní | | | | |
|  | prostředek zaměňte za olivový olej a | myrhovou tinkturu. | | | |
|  | **• *Mateřská znaménka:*** Dvakrát denně masírujte ricinovým | | | | |
|  | olejem.\* |  |  |  |  |
|  | **• *Vrostlé nehty:*** Použijte buïto (1) malý kousek vaty napuš- | | | | |
|  | těný Atomidinem, nebo (2) jedlou | sodu | | zvlhčenou ricinovým | |
|  | olejem a umístěte na kůži přesně v | místě, | | kde ji | vrostlý nehet |
| | | *začíná* dráždit. Pokud aplikujete sodu s | | ricinovým | | olejem, vy- |
| *{* | mnete ji nakonec za pomoci kafrové | esence. | | |  |
|  | **• *Pro posílení nehtů:*** Na nehty nanášejte | | | pastu připravenou z | |
| j | čistého jablečného octa a kuchyňské soli, | | nebo Atomidinem ma- | | |
|  | sírujte kůžičku pod nehtem (druhý postup | | způsobí zabarvení ne- | | |

* htů). ^
  + ***Špatný stav nebo vypadávání vlasů:*** Uvažujte o cyklickémužívání Atomidinu nebo o přijímání většího množství jódu ve stravě (hodně jódu obsahují například bramborové slupky nebo potrava pocházející z moře), abyste napomohli stimulaci štítné žlázy. Jako prostředek pro lokální aplikaci je doporučována masáž hlavy surovou ropou. Ropa má na hlavě zůstat asi 30 až

45 minut, pak ji vymyjeme dvacetiprocentním roztokem obilného lihu a celý proces zakončíme tím, že do vlasové pokožky vma-sírujeme malé množství vazelíny.

**• *Lupy:*** Použijte buïto (1) při jednom mytí Listerin a při

|  |  |
| --- | --- |
| druhém Lavoris, nebo | (2) vezměte 4 unce (113,4 ml) čisté vody |
| a přidejte do nich 1,5 | ml 85% alkoholu se dvěma kapkami oleje |

z borového jehličí (oleum pini) a tuto směs důkladně vmasírujte do vlasové pokožky - potom, dokud jsou vlasy ještě vlhké, kůži pořádně promasírujte ještě malým množstvím vazelíny a nakonec

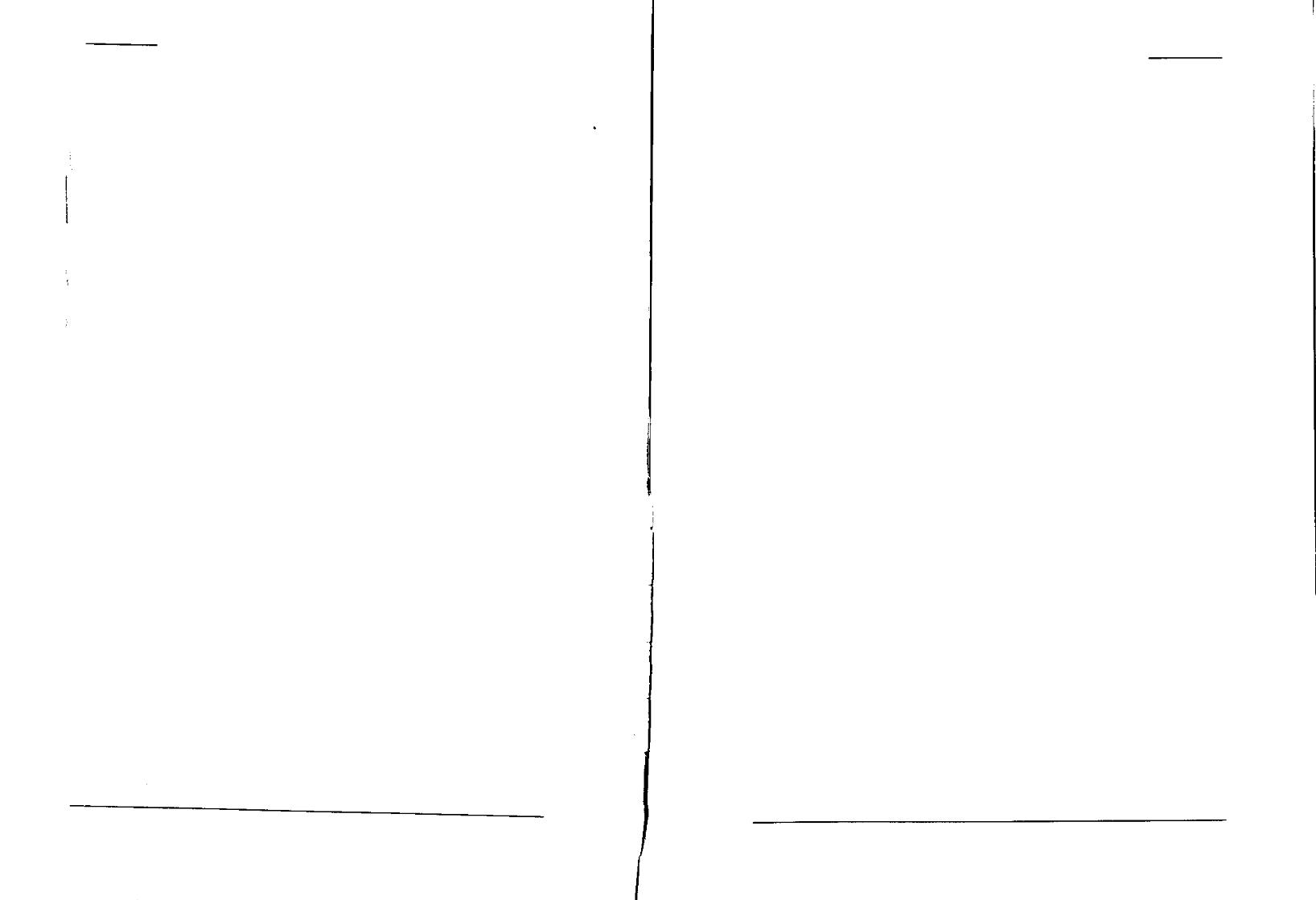
vlasy umyjte dehtovým mýdlem (tento postup by se měl provádět přibližně jednou týdně).

***Otázka:***

Přisuzovaly Cayceovy výklady **některým pokrmům** zvláštní léčivý účinek?

\* Viz bod 8 v oddíle „Poznámky lékařky" na strané 245.

231



***Odpověï:***

Ano, v souvislosti s tím stojí za zmínku zejména následující potraviny:

* ***Mandle*** *-*o nich se v promluvách říká, že obsahují určitýdruh vitamínu, který napomáhá prevenci nádorových onemocnění a prevenci vzniku skvrn na kůži. Výklady praví, že dostatečnou ochranu zajiš•uje dávka odpovídající jedné mandli denně.
* ***Slunečnice topinambur*** (angl. „Jerusalem artichoke") - ros-tlina s hlízovitými kořeny a vrcholkem podobným slunečnici. Ca-yceovy výklady ji obzvláště doporučují diabetikům a lidem, kteří mají sklon k tvorbě vysoké hladiny cukru v krvi. Topinambur zjevně pomáhá znovuuvádět do rovnováhy slinivku, játra a ledvi-ny. Výklady zpravidla doporučují vařit jej nad párou v pergame-novém papíře a jíst asi jednou týdně.
  + ***Želatina*** (agar) - podle Cayceových promluv dokáže zlep-šovat činnost žláz tím, že jim dává schopnost využívat vitamíny přítomné v organismu. Výklady často doporučují přidávat želatinu

k syrové zelenině a do různých salátů.

**• *„Hovězí š•áva"*** *-*doporučována jako prostředek pro celkovéposílení vyčerpaného nebo oslabeného organismu. Nejedná se o

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| hovězí vývar, ale o š•ávu vyextrahovanou | z masa | zahřátím. |
| (Maso vložíme do sklenice, kterou na 3 až 4 | hodiny | postavíme |
| do vroucí vody. Užívá se jedna čajová lžička | hovězí | š•ávy čty- |
| řikrát denně.)\* |  |  |

**• *„Mumií pokrm"*** *-*ve výkladech je popisován jako „takřkaduchovní strava pro tělo". Název tohoto pokrmu pochází z jedno-ho Cayceova snu, v němž ožila egyptská mumie a svěřila mu tento recept: l šálek nasekaných černých fíků, l šálek nasekaných datlí a 1/4 šálku žluté kukuřičné mouky svaříme se 2 až 3 šálky vody při mírném, asi 10 až 15 minut trvajícím varu. Podávat můžeme s mlékem nebo smetanou.

\* Viz bod 2 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

232

**PŘÍLOHA B**

**Cayceovy zdravotní**

**výklady v historické**

**perspektivě**

X

Úvodník pod titulkem „Holistic Health oř Hoax?" (Holistické zdraví nebo podvod?) vyšel v roce 1979 v březnovém vydání časopisu *Journal of American Medical Association.* Uvádělo se v něm, mimo jiné, že „kořeny současného holismu pravděpodobně sahají až do doby sto let vzdálené, kdy se ve městě Hopkinsville ve státě Kentucky narodil Edgar Cayce." Toto tvrzení, by• jistě lichotivé, ovsem svědčí buïto o neznalosti, nebo o popírání dějin medicíny. Dle mého soudu navíc hází do jednoho pytle Cayceovy zdravotní výklady a celou řadu povětšinou opomíjených filosofií, což vážně bádajícímu člověku poněkud brání v náležitém zkou-

mání.

Během svého života poskytl Edgar Cayce více než devět tisíc „medicínských" výkladů více než šesti tisícům lidí. Výsledkem této produktivity je ohromující suma informací a zákonitě tu vyvstává celá řada otázek: Jakou hodnotu všechny tyto informace mají? Jsou tisíce zaznamenaných výkladů pouhou pozůstalostí věhlasného senzibila, nebo obsahují skutečně platné a využitelné údaje? A dále - jestliže kořeny holistické medicíny sahají do dob dávno před Caycem, jaký význam mohly jeho výklady mít pro návrat biologie do duchovního kontextu? Krátký pohled do dějin medicíny nám na tyto odpovědi nabízí některé mimořádně zají-mavé odpovědi. V historii se vyskytly v podstatě **dvě základní** **varianty přístupu** klidskému tělua kvesmíru,vněmžžije.

**První** - a zároveň relativně velmi mladou - variantou je ta,kterou dnes známe jako vědu. Jde v zásadě o proces, který spo-čívá ve shromažïování tisíců a tisíců informací založených na přímém pozorování. Na základě těchto dat jsou pak vyvozovány

233



závěry a rozvíjeny teorie. Nedostatkem takového přístupu je, že věda nedokáže náležité nakládat s tím, co se nedá nijak smyslově postihnout - s myšlenkami, stimuly, duchem.

**Druhý přístup** naopak vychází ze systému určitých předpok-ladů, premis, a výsledky vlastního\* pozorování pak vůči tomuto systému uvádí do nějakého vztahu. Klasickým příkladem nám může být čínská medicína, která se výrazněji nezměnila za uply-nulé asi 4.000 let. Její chápání lidského těla je založeno na třech zásadních filosofických představách. Tou *první* je existence Tao (což znamená „cesta"), tedy cesty vedoucí k dosažení harmonie, cesty, jejíž součástí je víra v životní sílu. Podle *druhé představy* je životní síla, T'i, vymezena dvěma extrémy - jiň ajang; rov-nováha mezi nimi je zcela zásadní pro uchování zdraví. A dle *poslední představy* je lidský organismus mikrokosmem odrážejí-cím makrokosmos, a je tudíž složen z pěti elementů - ohně, země, kovu, vody a dřeva. Zdraví a nemoc jsou zároveň také projevením rovnováhy a vnitřní aktivity těchto prvků.

Nevýhodou tohoto přístupu je, že mu často schází pružnost a často mu působí potíže vyrovnat se s novými informacemi. Kup-říkladu dva čínští lékaři, kteří v 19. století sledovali pitvu anglic-kého námořníka, měli prý říci: „Jste sice velmi laskaví, ale vše-chno, co jsme viděli, je v úplném rozporu s učením našich knih." Poté odešli, nechtějíce se již dále zabývat touto invazí do jejich kosmologie. V době nedávnější pak Číňané zápasili s poznatky vědy o molekulách, vzniklé na Západě. Vitamín B12 byl označen jako látka příliš jangová, penicilín zase jako příliš jinová. Jde totiž o to, že všechno musí odpovídat přijatému systému, všechno se musí vejít někam mezi jeho dvě krajnosti, a nic nemůže být mimo ně.\*

\* Výklad slov čínských lékařů nemusí nutné znamenat, že moderní lékařství a tradiční čínská medicína (T.Č.M.) si odporují. Čínský lékař se nepotřebuje zabývat mrtvým, aby pomohl živému. To, že T.Č.M. trvá nezměněná 4 000 let, není pravda - i zde docházelo k vývoji, ovšem na stále stejném filosofickém principu, který, mimochodem, lépe odpovídá představám moderní fyzyky, nežli stále ještě

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| mechanické | pojetí západního | lékařství. |
| Z hlediska | přírodného dění | a rovnováhy je vitamín B 12 i penicilín skutečně |

extrémní. T.Č.M. neuvažuej ve smyslu „zabít vinníka - mikroba", ale zdůrazňuje,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| tak jako Louis | Pasteur, | především terén, v němž infekce vznikla, nerovnováhu, |
| která umožnila | nemoc. | - Pozn. lékařky. |

234

I kořeny západní medicíny vyrůstaly právě z takovéhoto přís-tupu. Ještě před 2.500 lety bylo *zdraví vnímáno jako dar bohů a* *nemoc* jako *jejich prokletí.* Bohem léčení a uzdravování byl As-clepius, syn Apolónův. Odhaduje se, že za časů Alexandra Veli-kého existovaly tři nebo čtyři stovky chrámů zasvěcených právě Asclepiovi. Každý z nich byl jakýmsi *centrem „holistické medi-cíny";* ve všech ohledech ovšem daleko překonával to, co tímtotermínem označujeme dnes. Představte si, že by třeba na před-městí Washingtonu, D.C., vyvěralo množství pramenů. K tomu přidejte obrovské divadlo pro dvacet tisíc sedících diváků, 600 stop dlouhý stadión s místy pro dvanáct tisíc lidí, a pak ještě všemožné vybavení pro rozvoj umění a nauk. Teï tedy máte alespoň hrubou představu o tom, jak ve třetím století před Kris-tem vypadal takový chrám v nejbližším okolí Atén. Vstup do chrámů byl omezen; poutníci, kteří si přáli vejít dovnitř, museli nejdříve projít *procesem očištění, koupelemi a půstem.* Bylo vy-žadováno dodržování *zvláštních diet.* Všechny tyto procedury byly provázeny předepsanými rituály modliteb a obětí. Takovýto integrovaný přístup k tělu i duchu zároveň pak pokračoval i po celou dobu setrvávání uvnitř chrámu. Kněz, a současně také uči-tel a léčitel, prováděl zákroky na těle nemocného, ale zcela rov-nocennou součástí léčebného rituálu byl i *„inkubační spánek" -* předpokládalo se, že ve spánku nemocného navštíví Asclepius, a buïto ho uzdraví, nebo mu předepíše způsob léčení.

Do takového světa se narodil Hippokrates, syn Asclepiova kněze. Jako velký a vnímavý pozorovatel začal zdůrazňovat, že nemoci vznikají působením přirozených, nikoli nadpřirozených sil. Nejvýše stála *vis medicatrix naturae,* **síla přírody** uzdravo-vat. V následujících 500 letech byla medicína jakýmsi spojením duchovní vize a vědecké metody. Jak při stanovování diagnózy, tak při vlastním léčení se braly v úvahu emoce, osobnost a pů-sobení faktorů spjatých s prostředím.\*

Doba se změnila s rozšířením křes•anství ve druhém a třetím

\* Stejným způsobem byla a dosud je stanována diagnóza v T.Č.M. V Číně se uchovaly poznatky o rozsáhlém arsenálu léčivých bylin, dietních postupů, cvičení pro zvládnutí těla i ducha. - Pozn. lékařky.

235



století po Kristu. Příroda začala být oddělována a izolována jako něco, co je jiné než Bůh, její veliké síly začali lidé ignorovat, nebo dokonce s opovržením odmítat. Člověk měl být vyveden z přírody vzhůru k výšinám, směrem k Bohu. Zhruba celých dal-ších 1000 let bylo tělo a jeho fungování z velké části opomíjeno. Změnu pak znamenala až renesance, kdy lidé znovu začali pozo-rovat a zkoumat svět, v němž žili.

V průběhu této proměny došlo ke dvěma velmi důležitým událostem. S tou prvou je spojen muž jménem **Paracelsus,** který v tehdejším poznání a jeho myšlenkových východiscích odhalil značné trhliny. Natolik otřásl panujícím státem quo, že do para-digmatu tehdejší vědy se znovu vrátila pružnost a onen důležitý předpoklad, že teorie se během času, s postupujícím poznáváním, mohou měnit. Impulsem ke druhé důležité události se stal **René** **Descartes.** V té době se vědci, kteří chtěli zkoumat lidské tělo,dostávali do přímého rozporu s církví - ta totiž takové bádání považovala za znesvěcení duše. Descartes vyslovil myšlenku, že existuje *res externa* a *res cogitans - tělo a duše, oddělené jedno* *od druhého.* Výsadou církve tak dál mohla být duše, a vědci semohli začít věnovat tělu. Právě tato změna umožnila, aby lidé jako Vesalius důkladně prostudovali lidskou anatomii, a jiní, jako Harvey, aby zase vypracovali nástin fyziologie.

Léta, která následovala po těchto dvou důležitých událostech, jsou dobou rychle se měnících konceptů a představ - to jak zko-umání lidského těla bylo stále zevrubnější a podrobnější a dospí-valo k dalším a dalším zjištěním. Kulminací tohoto procesu bylo v roce 1839 **vyslovení buněčné teorie,** s níž přišli dva němečtí biologové, Schleiden a Schwann. Jejich představa, že základní jednotkou veškerých živých organismů je buňka, byla skutečně prvním sjednocujícím pohledem v celé tehdejší biologii. Na zá-kladě tohoto nově přijatého principu pak jiní badatelé vyslovili domněnku, že *nemoc je problém, který vzniká na úrovni buňky.*

Za uplynulých 150 let byl tento přístup doveden ještě dál - až k tomu, čemu dnes říkáme „molekulární teorie příčin nemoci". V současné době je nemoc viděna jako problém, který spočívá v rovnováze molekul uvnitř buňky. Ruku v ruce s tím přichází

236

představa, že kdybychom tělu dokázali dodat ty pravé molekuly (v podobě léku), měli bychom být schopni celý problém odstra-

nit.

Praxe ovšem často poněkud zaostává za skutečným stavem poznání, a totéž se silně potvrdilo také v dějinách medicíny. V roce 1839, kdy byla poprvé formulována buněčná teorie, se svět nacházel právě vprostřed období, známého jako ***„věk heroické*** ***medicíny".*** Obecně se tehdy mělo za to, že nemoc je obsažena vtělesných tekutinách - aby mohlo dojít kúzdravě, bylo třeba tyto tekutiny vyčistit. Nejoblíbenějším léčebným postupem té doby bylo **pouštění** **žilou** - provádělo se buïto prostřednictvím pijavic, nebo naříznutím tkáně. Čestné místo mezi léčivými bylinami měly ty, které dokázaly vyvolat zvracení nebo nadměrné pocení. V některých případech se podávaly mohutné dávky kalomelu (chlorid rtu•ný, užívaný jako projímadlo - pozn.prekl.) až do chvíle, než pacient začal slinit (tento efekt je nám dnes znám

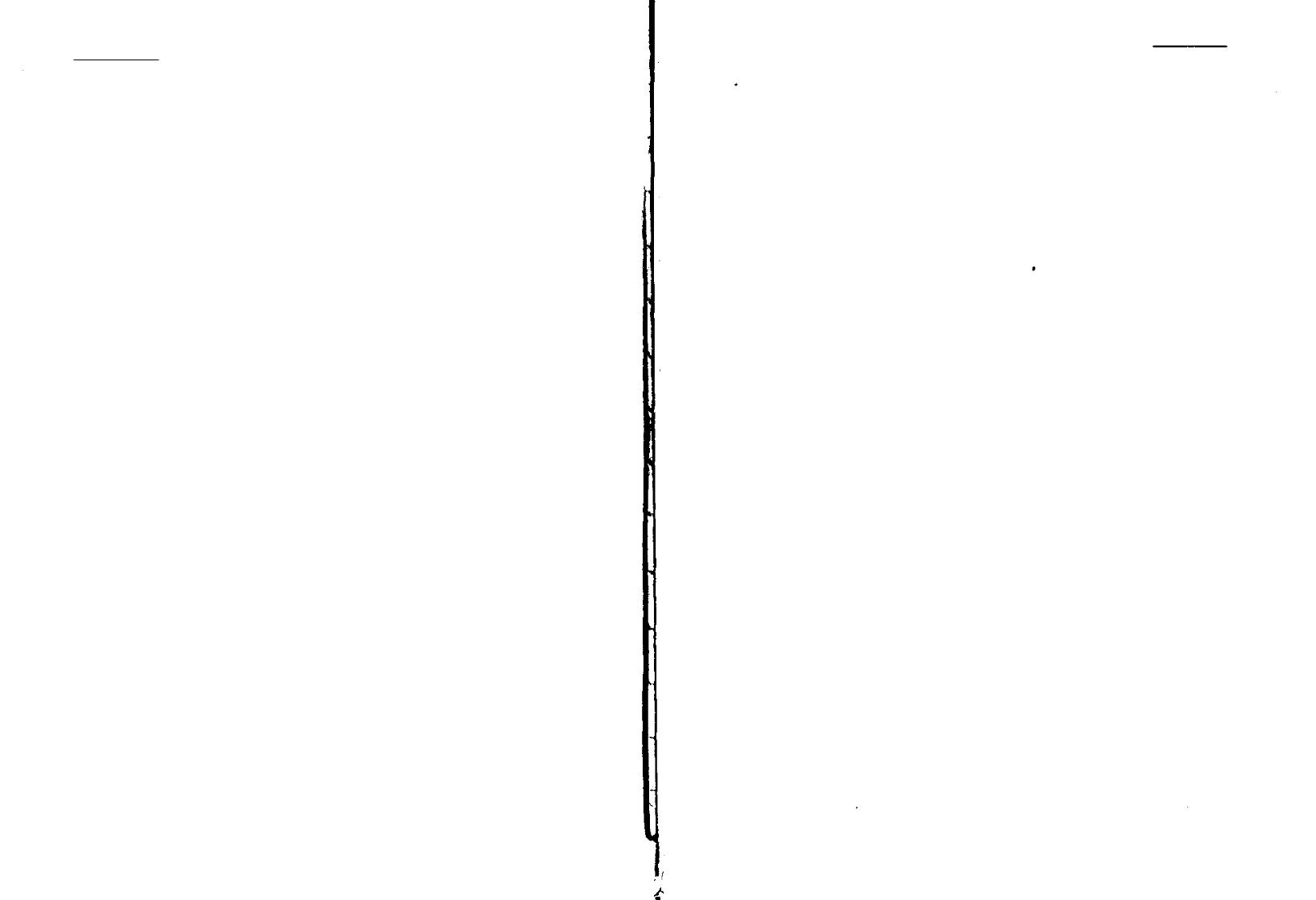
jako raný příznak otravy rtutí).

**Zdá** se, **že veřejnost si nebezpečí takových praktik uvědo-mila dříve, než lékařský stav.** Ve třicátých a čtyřicátých letechminulého století se mnoho lidí přidalo k Jacksonovým demokra-tům, aby společně vytvořili silné „Popular Health Movement" -

***hnutí, jehož snahou bylo směřovat k zodpovědnosti za sebe sama;*** jejich heslo znělo „Každý sobě doktorem". Koncem čtyři-cátých let se této organizaci podařilo zrušit téměř všechny exis-tující zákony o udělování lékařských licencí.

Netrvalo dlouho a svou orientaci změnila i tehdejší oficiální medicína - Oliver Wendell Holmes, slavný profesor na Harvard Medical School, prohlásil: **„Jsem přesvědčen o tom, že kdyby** **se celá *materia medica -* tak, jak je nyní užívána - mohla potopit až na dno mořské, bylo by to to nejlepší pro lidstvo, ale zároveň to nejhorší, co bychom mohli udělat rybám."** Vroce 1876 napsal Edward H. Clarke, jeden z Holmesových har-vardských kolegů, velmi střízlivý esej, v němž shrnul to, co považoval za největší vědecké úspěchy v medicíně za uplynulých padesát let. Uváděl studie případu tyfu a tyfové horečky, které prokázaly nejen to, že pacienti jsou schopni uzdravit se sami od

237



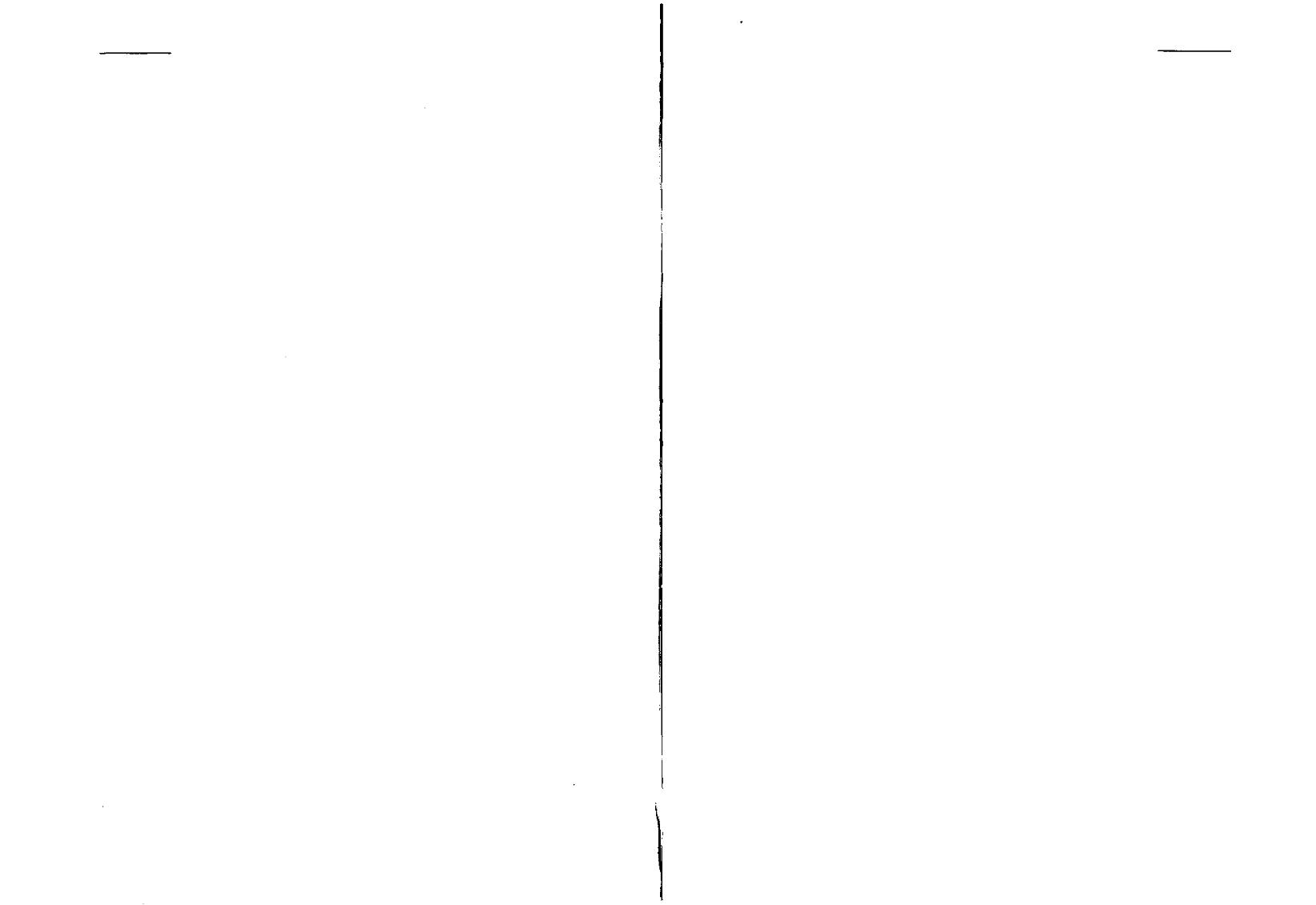
sebe i bez lékařského zákroku, ale také skutečnost, že se jim často vedlo lépe, právě když byli ponecháni bez zásahu, když nebyli léčeni za pomoci těžkých kovů, obkladů a bylin, v té době populárních.

Díky tomuto novému poznání má v sobě terapie na konci devatenáctého století již mnohem méně ambicióznosti a okázalos-ti. Nebezpečné a poněkud bezohledné metody používané v minu-losti nahradila „doplňková léčba", jejímiž hlavními součástmi jsou zdravý rozum, dostatek odpočinku, citlivá a uvážlivá dieta a důvěra v to, že příroda pomůže nepříznivý stav organismu zase napravit.

**V období tohoto konceptuálního přerodu vznikly a vzkvé-taly nejrůznější alternativní terapie.** V roce 1900 - kdy EdgarCayce uskutečnil svůj první výklad - nebyla alopatie na medicín-ské scéně zdaleka jediným aktérem. Ve Spojených státech existo-valo dvacet dva homeopatických lékařských škol a v zemi půso-bilo více než patnáct tisíc praktických homeopatů. „Americká škola osteopatie" v Kirksville za sebou měla 8 let práce a den-nodenně přitahovala nové zájemce. V roce 1900 byla založena první škola naturopatie - oboru, který se vracel k myšlenkám Hippokratovým, k jeho víře v úzdravnou moc přírody. Naturopa-tie v sobě kombinovala koupele, jež si vypůjčila z evropského lázeňství té doby, bylinky, výživu, psychologické metody a ma-sáže - tedy vesměs postupy, které jsou schopny napomáhat při-rozeným přírodním procesům.

Právě vprostřed tohoto přílivu nových myšlenek začal Edgar Cayce dávat své výklady. Ukázalo se, že jeho promluvy se filo-soficky shodují s posunem, k němuž v americkém postoji ke zdraví došlo. Z Caycem zprostředkovávaných informací vyplynu-lo, že veškeré uzdravování se má hledat v přírodě, přičemž os-teopatie a hydroterapie byly výslovně zmiňovány jako postupy, které nejvíce usnadňují léčení. **„Nebo•** **příroda** **je** **přeci** **jen** **mnohem lepší, nežli věda!"** (759-12)

Potom praktická léčba znenadání srovnala krok s věděním, a medicína vstoupila do věku molekul. Úžasnou sílu této změny dobře ilustruje zejména ***hvězdná kariéra antibiotik.*** Penicilín,



238

první antibiotikum, byl až do roku 1928, kdy byl objeven, věcí zcela neznámou. A pak náhle, s využitím poznatků o molekulách, bylo možné ovládnout a prakticky zlikvidovat nemoci, které do té doby sužovaly takřka celé lidstvo.

To zcela změnilo perspektivy, které před sebou lékaři dosud měli - v tomto ohledu se vlastně odehrály dvě ohromné změny. Především **zavládl všeobecný optimismus** - komplikované a ni-čivé nemoci jako tuberkulóza či syfilis se náhle daly vyléčit. Začalo hledání nějaké kouzelné molekuly, jež by konečně vy ho-jila každou nemoc a každý neduh. ***Druhá důležitá změna pak*** ***spočívala v tom,*** *že* ***lékaři se začali cítit jako vědci.*** V touzedistancovat se od magických postupů minulosti, stali se z lékařů často zarytí materialisté. Ačkoli anglický výraz pro lékaře - „physician" - je odvozen z řeckého slova „fysis", příroda, závisí dnešní alopatická léčba takřka výhradně na uměle vyráběných lécích. Termín „medicína" se dokonce stal synonymem pro far-maceutické produkty a řadu lidí by dnes velmi překvapilo zjiště-ní, že existují také léčebné postupy, které žádné léky neužívají.

*Během tohoto období optimismu a materialismu byly Cayceovy*

*zdravotní výklady, stejně jako mnohé další alternativní terapie, povětšinou ignorovány.* Víra v moc vědy přemohla v americkéspolečnosti víru v moc přírody. Když pak v roce 1964 vyšla kniha sympatizující s homeopatií, osteopatií a naturopatií, měla název „Fringe Medicíně" - „Medicína na okraji".

Zanedlouho se vítr zase obrátil. V roce 1965 medicínský filo-sof René Dubos - povšimnuv si vzrůstajícího zájmu o *„okrajo-vou medicínu" -* poznamenal, že**popularita těchto disciplin**

**„ukazuje na skutečnost, že současná biomedicínská věda ne-dokáže uspokojit velké lidské potřeby".** Když veřejnost znovupodrobila lékařskou profesi zevrubnému kritickému zkoumání, historie se opakovala a převládající názory a postoje se velmi podobaly těm, jež ve třicátých a čtyřicátých letech minulého sto-letí razilo hnutí „Popular Health Movement".

**Co k této změně vedlo? Především se začal vytrácet opti-mismus.** Navzdory nespornému pokroku nežili Američanéo nicdéle, než dřív. Ačkoli došlo k úžasným úspěchům v léčbě infekč-

239

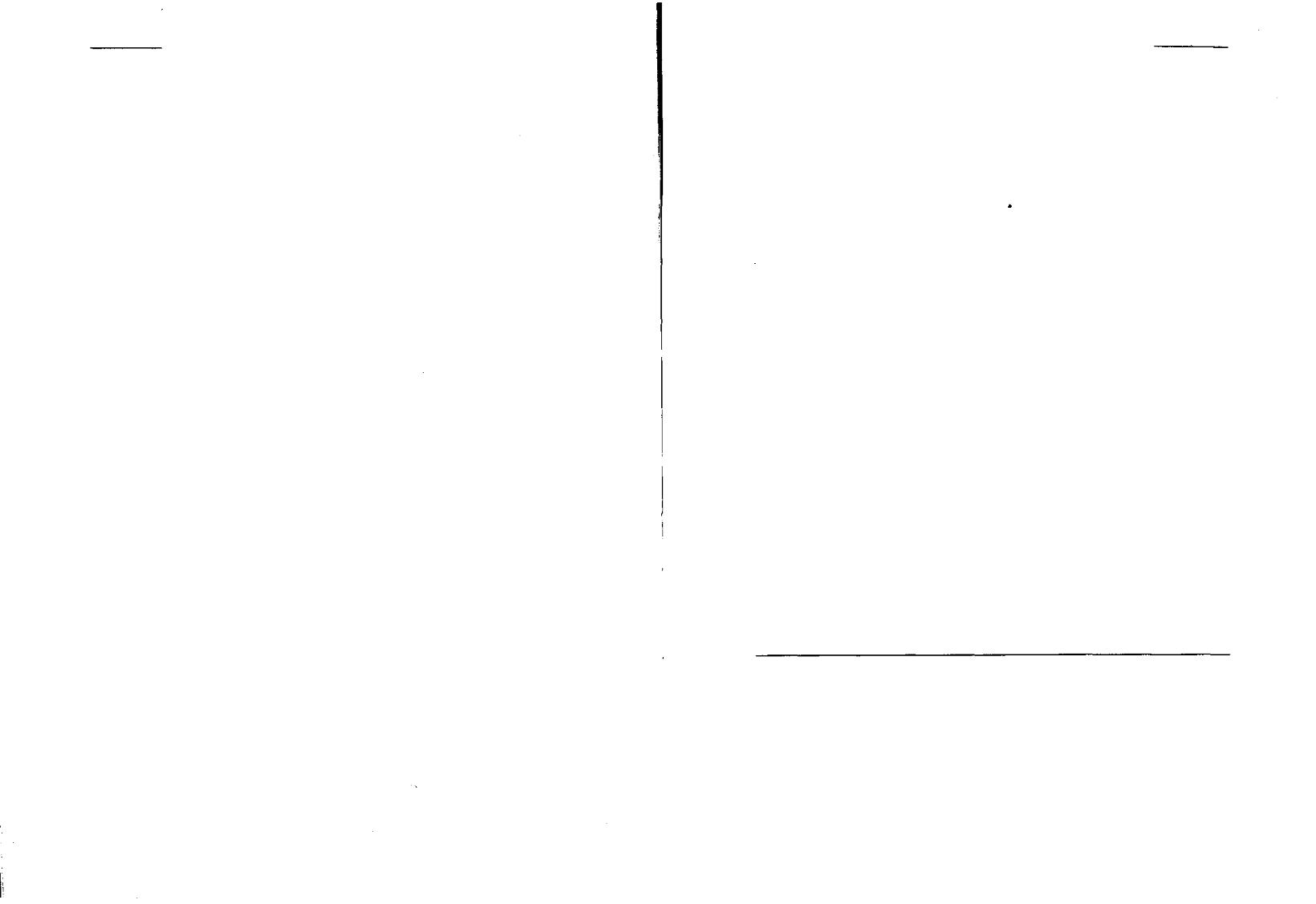
nich chorob, jiné - jako například nádory nebo choroby srdce - nastoupily na jejich místo. *Začalo* být jasné, že Hans Selye měl pravdu, když řekl: „Čím více se člověk dozvídá o dalších způso-bech, jak zdolat vnější příčiny smrti (baktérie, zimu, hlad), tím je pravděpodobnější, že zemře na následky svého dobrovolného se-bevražedného chování." Medicína se také ve světle toho, co do-opravdy nabízela jako protislužbu, začala jevit jako příliš drahá a příliš nebezpečná. ***Nemocniční medicína se svými invazívními***

***postupy se začala čím dál tím více podobat „heroické medicí-ně".*** Tragédie - jako kupříkladu ta s narozením thalidomidovýchdětí v raných šedesátých letech - daly lidem poznat, že moleku-ly, které do sebe dostávají, mohou mít hrozivé vedlejší účinky. Změnu obecného mínění také uspíšil fakt, že ve Spojených stá-tech umíralo šest až dvanáct tisíc lidí ročně na následky poda-ných léků nebo přiznaných špatně provedených operací. Kromě toho roční nárůst výdajů na zdravotnictví dvakrát převyšoval míru inflace. Ze 3.5 procenta hrubého národního produktu, což byly výdaje na zdravotnictví v roce 1920, tedy v době, kdy žil Edgar Cayce, bylo v šedesátých letech už více než 10 procent.

Rovněž materialismus převládající alopatie začal být zvolna nahlodáván. Zatímco **celých uplynulých padesát let se medicína** **snažila vyrovnat přírodním vědám,** ta„nejtvrdší"znich,fyzi-ka, náhle „změkla". Fyzici prohlásili, že na vesmír už není mož-né pohlížet jako na jakýsi spořádaný mechanismus, který funguje zcela nezávisle na vědomí toho, kdo jej pozoruje. Další rány materialismus utrpěl, když začalo přibývat odborných studií, jež prokazovaly vztah mezi myslí a tělem.

Přesto, že moderní západní medicína má za sebou úctyhodný počet klinicky úspěšných případů a nespornou intelektuální pre-stiž, přesto, že vládne atraktivním technickým vybavením a pohl-cuje ohromné sumy peněz, ***odcházel v průběhu posledních dva-***

***ceti let značný počet pacientů ze setkání s ní spíše s pocity zlosti a rozčarování, nežli se skutečným vděkem.*** Průzkum veřej-ného mínění z roku 1980 ukázal, že počet lidí, kteří důvěřují svému rodinnému lékaři, poprvé v novodobé historii klesl pod hranici 50 procent - přesněji, dosáhl dokonce hodnoty lehce pod



240

40 procenty. **V** **důsledku** **tohoto** **stavu** **si** **dnes** **daleko** **více** **lidí,** **než kdykoli za uplynulých padesát let, přeje brát v případě nemoci v úvahu také alternativní formy léčení.**

S obnovenou vlnou zájmu" se z „okrajové medicíny" náhle sta-la medicína „holistická", „celostní". Ani tato změna nazírání ov-šem není nějakým všelékem. Holistická medicína má v dnešní době dosud daleko k ucelenému léčebnému systému, je spíše ja-kýmsi neoficiálním souborem rozličných přístupů a praktik, z nichž některé jsou vpravdě bizarní. Zdá se, že společné jmenova-tele má celé hnutí nejspíš dva - někteří z jeho zastánců mají

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| silně anti-alopatické | | smýšlení a všichni se shodují v přesvědčení, |
| že jakýkoli | léčebný | postup vždy musí brát v úvahu také duševní |
| a duchovní | rozměr | člověka. |

Z tohoto krátkého přehledu je, doufám, znát, že zájem o spo-jení ducha a mysli s tělem není nikterak nový. Z historického hlediska hraje způsob, jakým společnost vnímá svou spiritualitu, klíčovou roli v tom, jak přistupuje k uzdravování těla. **Podstata** **dnešní holistické medicíny je tedy na světě už přinejmenším několik tisíc let; rozhodně to není jev starý sotva století.**

Ačkoli holistické hnutí otvírá některé zcela zásadní otázky, které alopatie opomíjí, i ono má svou Achilovu patu. Podobně jako čínská medicína, i řada terapií hlásících se k holismu stojí na určitých předem formulovaných předpokladech ohledně vesmí-ru a jeho fungování. Podobně jako v čínské medicíně, i tady jsou součástí některých takových premis představy o životní síle a o lidském těle jako mikrokosmu odrážejícím makrokosmos. A po-dobně jako čínská medicína, také leckteré holistické přístupy dokáží jen těžko přijímat skutečnost tak, jak ji vnímá současná věda. Povětšinou opomíjejí principy kauzality a reprodukovatel-nosti\* a často nedokáží své závěry uvést do náležitého vztahu s výsledky vědeckých pozorování. To vyústilo v několik nepříjem-ných důsledků. ***Holistické léčebné postupy,*** téměř bez výjimky, zpravidla nedovedou vysvětlit, jak fungují, v jazyce dnešních věd o těle - fyziologie a anatomie. Z toho plyne, že vlastně nedoká-žeme říci, které terapeutické postupy jsou účinné, a které ne. A konečně - s holistickým hnutím se svezli i někteří lidé, kteří v

241

něm vidí příležitost, jak získat moc, věhlas a peníze na účet ne-mocných a nést přitom minimální trestní zodpovědnost za své činy.\*\*

Vra•me se teï zpět k otázce, jaké místo Cayceovy výklady zaujímají v této změti rozličných postojů a přístupů k lidskému tělu, mysli a duchu. Odpověï spočívá přímo v samotné kráse, hloubce a sourodosti více než devíti tisíc podaných zdravotních výkladů. Jako v čínské medicíně, i v **Cayceových výkladech** **nacházíme soudržnou filosofii a přístup k tělu, založený na duchovních předpokladech ohledně vesmíru.** Výklady jsouovšem stejně tak „doma" ve světě buněk a molekul, shodujíce se s vědou v tom, že nemoc vzniká právě na této úrovni našich fyzických těl. Výklady odpovídají pohledu obou světů, a mohou se plynule přesouvat od úvah o silách „kundalini" k diskusi za-bývající se vlivem strachu na rovnováhu elektrolytů v krvi. V jednom okamžiku se mohou věnovat fyziologii ducha, ve druhém hovořit o fungování ledvin. Cayceovy výklady upozorňovaly na to, ***jaký význam má pro proces úzdravy vizualizace a relaxace,*** už v době před více než šedesáti lety, tedy dávno předtím, než toto téma začalo být populární. A výklady nás konečně také pobízejí, abychom si předkládané principy neváhali ověřit, a po-skytují dokonce rady a návody k tomu, jak takové ověřovací experimenty provádět.

Informace, které se prostřednictvím promluv Edgara Cayce za čtyřicet let nashromáždily, svědčí dle mého soudu o pozoruhodné znalosti lidské anatomie a fyziologie. Úctyhodné ovšem není jen toto vědění a fakt, že je předáváno v technicky přesných termí-

\* Otázkou je, kdo dokáže vnímat skutečnost takovou, jaká je, a oprostit se od předsudků. Moderní věda nedokáže vysvětlit efekty čínské akupunktury u zvířat, přestože plně uspokojují požadavky na princip kauzality a reprodukovatelnosti. Kdokoli se však zabýval výskumeme biologických systémů, tomu jsou výsledky

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| přesně | reprodukovatelného biologického | výzkumu krajně podezřelé, | protože život |
| sám tyto moderní koncepty překračuje | | a nerespektuje jednoduchou | kauzalitu. - |
| Pozn. | lékařky. |  |  |

\*\* Až do 70. let nebyla známa podstata účinku acylpyrinu, a přesto nikdo nepo-chyboval o jeho účinnosti. To, že nedokážeme vysvětlit funkci řady postupů v moderním jazyce, ještě neznamená, že tyto postupy máme zavrhnout. - Pozn. lékařky.

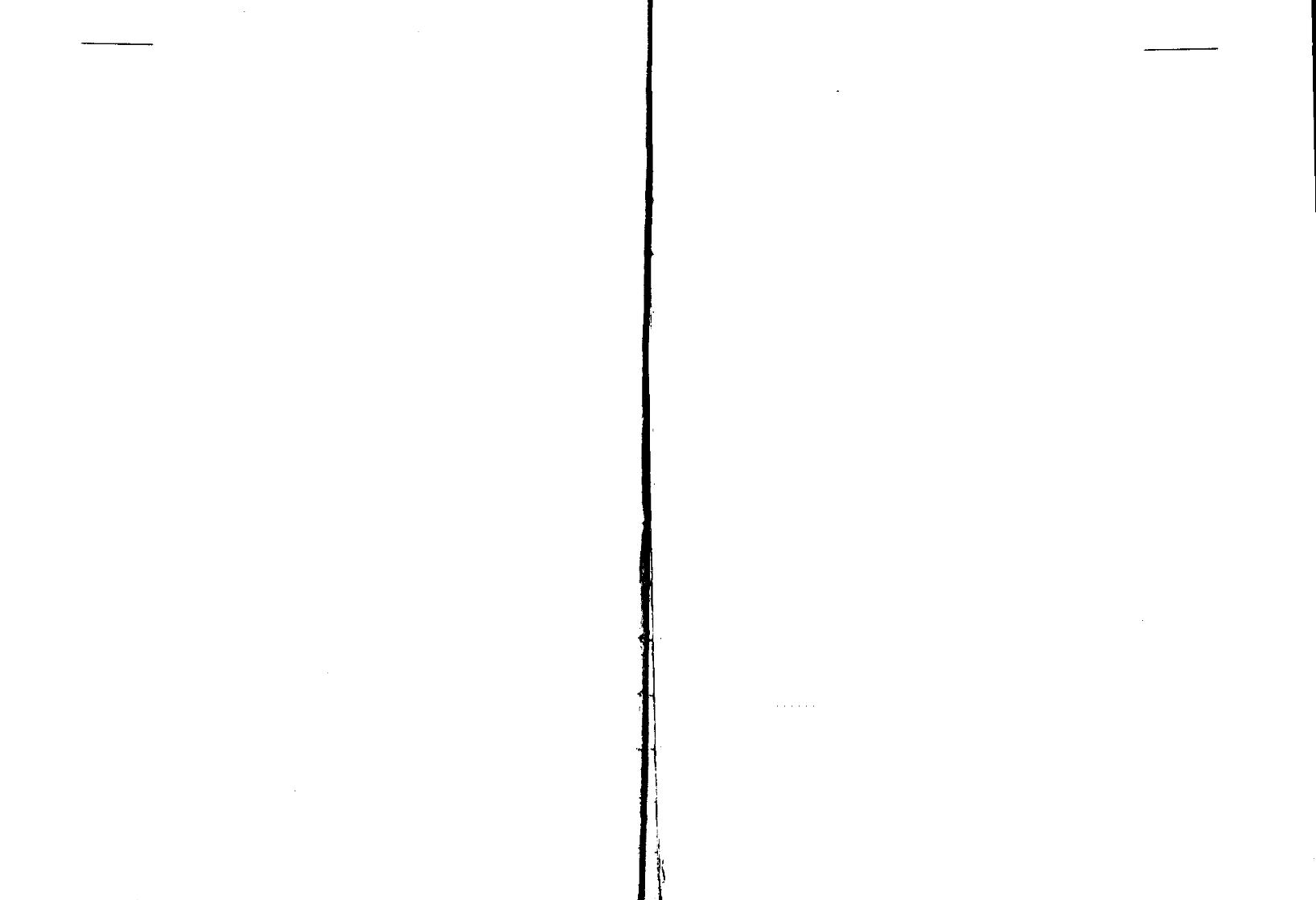
242

nech - v úžasu zůstáváme stát nad zcela novými myšlenkami a koncepty, jež výklady přinášejí. Některé z nich - například úvahu o diagnostických možnostech, jaké nabízí jediná kapka krve - už dnes bereme jako samozřejmost. Jiné, jako třeba objasnění vý-znamu nervových reflexů pro vznik a léčbu astmatu, vnímáme jako logické rozvinutí našeho současného poznání. Ale výklady obsahují také informace našemu dosavadnímu vědění zcela cizí, informace, které by mnoho lékařů nejspíše šokovaly. Sem patří třeba pojednání o důležitosti zlata v případě roztroušené sklerózy, o významu rovnováhy mezi draslíkem a jódem u poruch štítné žlázy, nebo o tom, jaká je role střevních výplachů při léčbě ko-

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ronární choroby | srdeční. ***Kdyby se*** | ***v budoucnu*** | ***potvrdila třeba*** |
| ***jen polovina toho,*** | ***co je v Cayceových*** | ***výkladech*** | ***nové, převratně*** |

***by se změnilo naše nazírání na lidský organismus a my bychom dokázali pomoci miliónům lidí.***

243

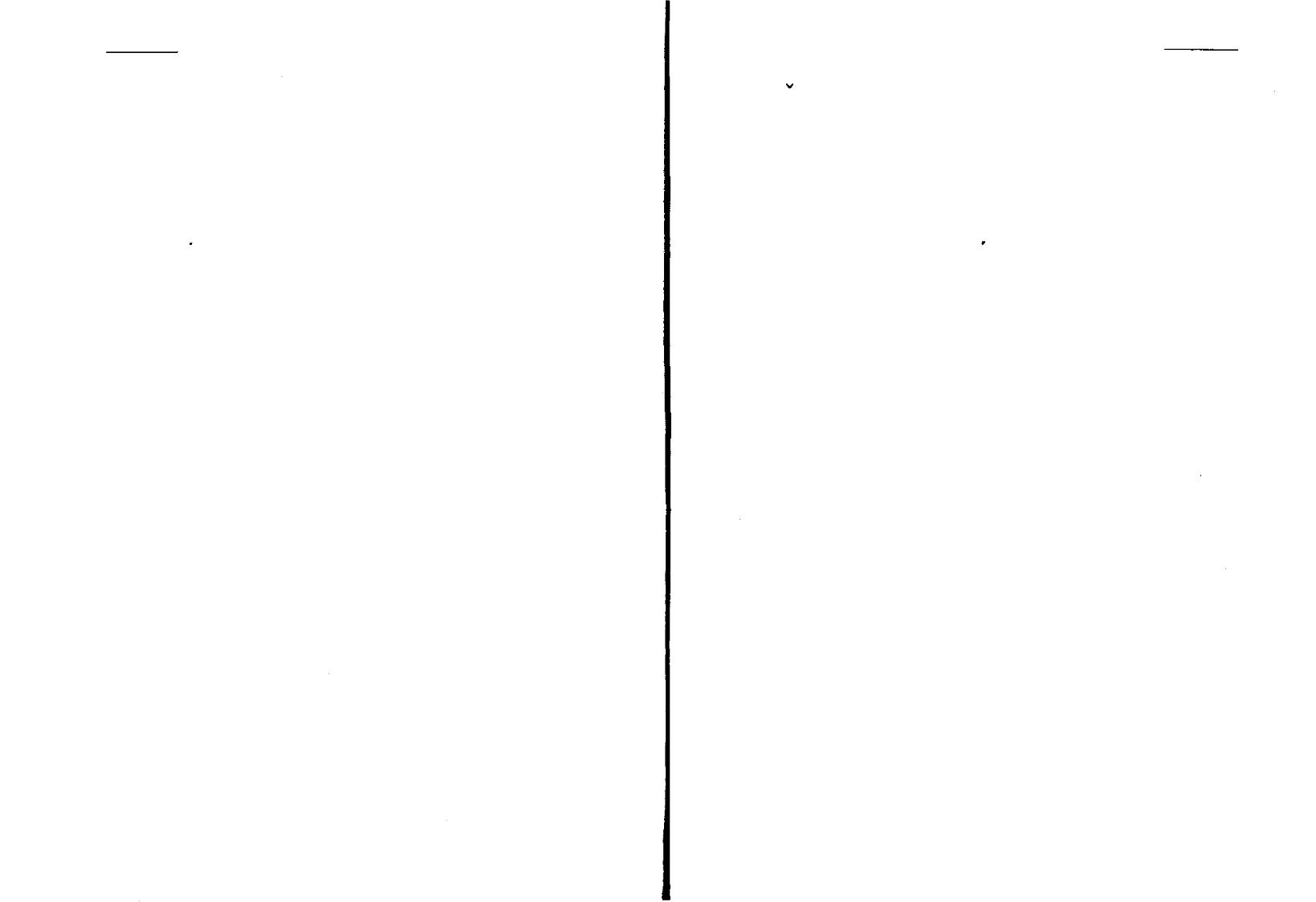


**VYBRANÁ**

**BIBLIOGRAFIE**

Achterberg, Jeanne. *Imagery in Healing: Shamanism and Modem Medicíně.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Boston: | | Shambhala Publications,1985. | | | | | |  |  |  |
| A.R.E. *An Edgar Cayce Home Medicíně Guide.* Virginia Beach, Virginia: | | | | | | | | | | |
| A.R.E. | | Press,1982. | | |  |  |  |  |  |  |
| Becker, Robert O., and Gary Selden. *The Body Electric: Electromagnetism* | | | | | | | | | | |
| *and the Foundation of Life.* | | | | | | New York: William Morrow, 1985. | | | |  |
| Bennet, Hal Zina. *The Doctor Within.* New York: Clarkson N. Potter,1981. | | | | | | | | | | |
| Benson, | | | Herbert, and William Proctor. *Beyond the Relaxation Response.* | | | | | | | |
| New | York: Berkeley, | | | | 1985. | |  |  |  |  |
| Bliss, Shepherd (ed.). *The New Holistic Heal Handbook.* Lexington, Mas- | | | | | | | | | | |
| sachusetts: | | | Penguin Books, | | | 1985. | |  |  |  |
| Bolduc, Henry Leo. *Self-Hypnosys:* Creating Your Own Destiny. Virginia | | | | | | | | | | |
| Beach, | | Virginia: | | A.R.E. Press,1985. | | | |  |  |  |
| Borysenko, Joan. *Minding The Body, Mending The Mind.* Massachusetts: | | | | | | | | | | |
| Addison-Wesley, | | | | 1987. | |  |  |  |  |  |
| Catalano, Ellen Mohr. *The Chronic Pain Control Workbook: A Step-by-Step* | | | | | | | | | | |
| *Guide for Coping* | | | | *with and Overcoming Your Pain.* Oakland, California: New | | | | | | |
| Harbinger | | | Publications, 1987. | | | |  |  |  |  |
| Dossey, | | | Larry. *Spáče,* | | | *Time, and Medicíně.* | | Boston: | Shambhala | Publica- |
| tions, 1982. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Frank, | | | Jerome D. *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psy-* | | | | | | | |
| *chotherapy.* | | | Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1973. | | | | | | |  |
| Greenman, Philip | | | | | E. *Principles of Manuál* | | | *Medicíně.* | Baltimore: | Williams |
| and | Wilkins,1989. | | | |  |  |  |  |  |  |
| Hastings, Arthur C., James Fadiman, and James S. Gordon (eds.). *Health* | | | | | | | | | | |
| *for* | *the* | *Whole* | | *Person: The Complete Guide to Holistic Medicíně.* Boulder, | | | | | | |
| Colorado: | | | Westview | | Press, 1980. | | |  |  |  |
| Karp, | | | Reba Ann. *Edgar Cayce: Encyclopedia of Healing.* New York: | | | | | | | |
| Warner Books, | | | | 1986. | |  |  |  |  |  |
| McGarey, William A. *The Edgar Cayce Remedies.* Toronto: Bantam Books, | | | | | | | | | | |
| 1983. | | *Physician's* | | | *Reference* | | *Notebook.* Virginia Beach, Virginia: A.R.E. | | | |
|  |  |
| Press, | | 1983. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Puryear, Herbert B., and Mark A. Thurston. *Meditation and the Mind of* | | | | | | | | | |
| *Man.* Virginia | | | | Beach, Virginia: A.R.E. Press, 1975. | | | | |  |  |
|  | Reilly, Harold J., and Ruth Hagy Brod. *The Edgar Cayce Handbook for* | | | | | | | | | |
| *Health* | | *Trough* | | *Drugless Therapy.* New York: Macmillan, 1975. | | | | | |  |
|  | Rossi, | | Ernest L. | | *The* | *Psychobiology of Mind-Body Healing: New* | | | | *Concepts* |
| *of* | *Therapeutic Hypnosis.* New | | | | | | York: W. W. Norton, | | 1986. |  |



244

Ryan, Regina Sara, and John W. Travis. *The Wellness Workbook.* Berkeley, California: Ten Speed Press, 1981.

Siegel, Bernie S. *Love, Medicíně, and Miracles.* New York: Harper & Row, 1986.

Thrash, Agatha, and Calvin Thrash. *Home Remedies: Hydrotherapy, Massa-ge, Charcoal, and Other Simple Treatments.* Searle, Alabama: Thrash Publica-tions, 1981.

Weil, Andrew. *Health and Healing: Understanding Conventional and Alter-nativě Medicíně.* Boston: Houghton Mifflin, 1983.

245

**NĚKOLIK SLOV O AUTOROVI**

Eric A. Mein, M.D., je lékařem a věnuje se zejména otázce vzájemného vztahu mezi duchem, duší a tělem ve zdraví i nemoci. Před napsáním této knihy strávil jeden rok jako hostující stipendista Nadace Edgara Cayce ve Virginii - během svého studijního pobytu se soustředil na průzkum Cayceových výkladů právě z pohledu svého vlastního zájmu a profesionální orientace.

Na podporu praktického využití svých poznatků založil dr. Mein "Meridian Institute" (P.O.Box 1479, Virginia Beach, VA 23451, USA) - organizaci, jejíž snahou je zejména rozšiřovat dosavadní styčné plochy mezi vědou a duchem. Svůj cíl chce Meridian Institute naplňovat podporováním klinického a základního vý-zkumu, jenž by se soustředil především na další potvrzování základního výchozího

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| předpokladu - totiž, že lidé jsou | duchovní bytosti; výzkumu, který by zároveň z | |
| této perspektivy nahlížel také na | proces léčení a | uzdravování. |
| Dr. Mein žije v Seattlu, ve | státě Washington, | se svou ženou Cathy a dětmi |
| Ráchel a Christopherem. |  |  |

**POZNÁMKY**

**LÉKAŘKY**

* 1. Časté užívání benzoové tinktury může poškodit ledviny.

1. Hovězí š•ávu nelze doporučit - při nedostatečném provaření není vyloučen

přenos bakteriální infekce; hovězí maso navíc může obsahovat některé toxické látky.

1. Užívání uhelného (karbonového) popela nelze doporučit pro poměrně vyso-kou radioaktivitu.
2. Oleje doporučované pod bodem 9 oddílu o nádorech ve 12. kapitole mohou vést ke vzniku alergií.
3. U střevních výplachů je třeba mimořádné opatrnosti zejména u výplachů s velkým objemem - nelze je doporučit bez dohledu lékaře. Příliš časté vyplachování

střeva může mít za následek dlouhodobé narušení střevní mikroflóry s následnými poruchami vyprazdňování (zácpa, průjem), poruchami produkce některých vitamínů i vstřebávání látek.

6) Syrový šlehaný bílek představuje nebezpečí nákazy salmonelami.

1. Tabák obsahuje 18 alkaloidů, které mohou být toxické. Jsou známy případy smrtelných otrav tabákem.
2. Nelze doporučit ani masáž mateřských znamének. Možná stimulace a vznik

melanomů.

9) U inhalačních prostředků v Příloze A je třeba dát pozor na možnost vzniku alergií; nadměrné užívání derivátů kyseliny benzoové může poškozovat ledviny.

MUDr. L. Bendová