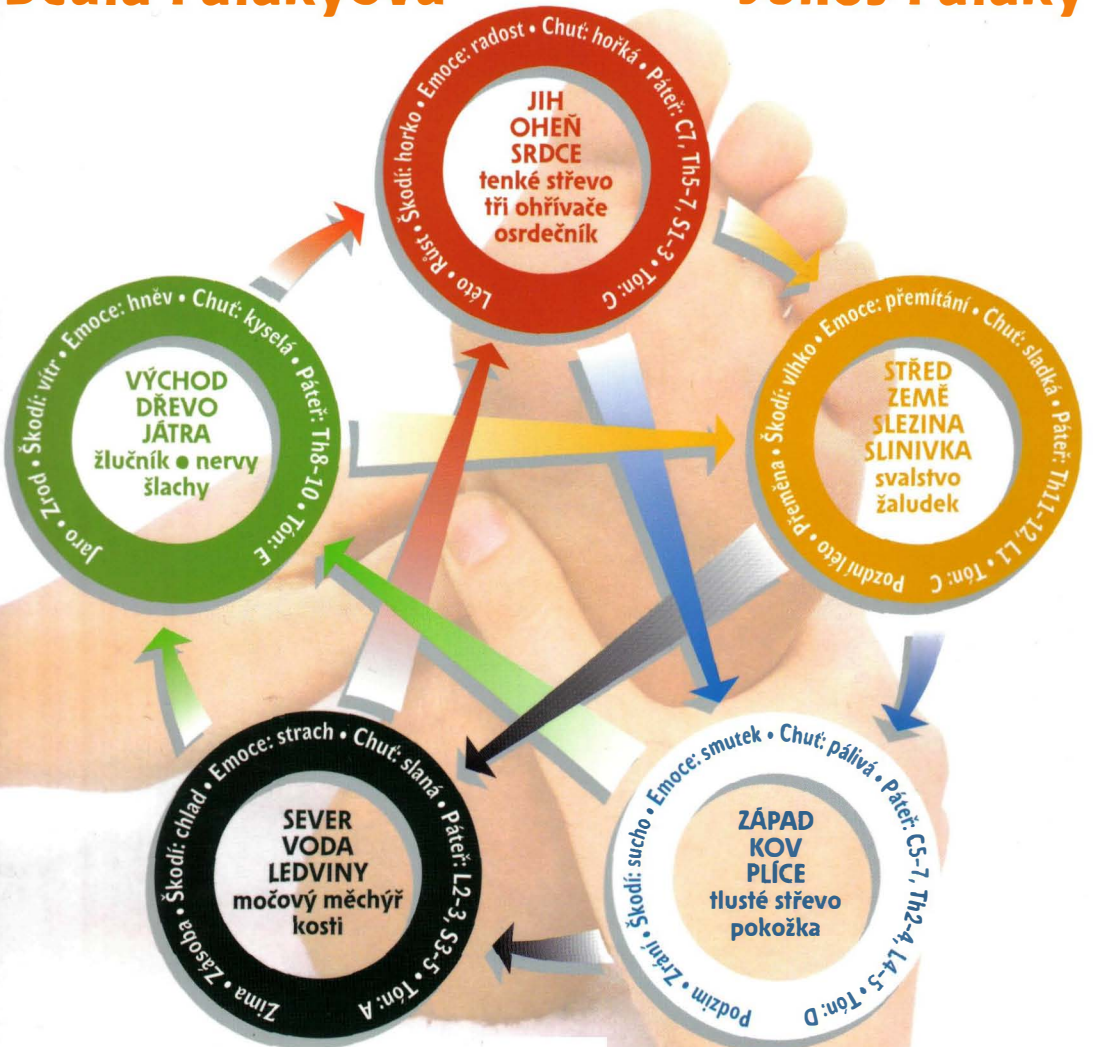


# REFLEXNÍ DIAGNOSTIKA

## A KATALOG REFLEXNÍCH PLOCH

Beáta Patakyová

Július Pataky



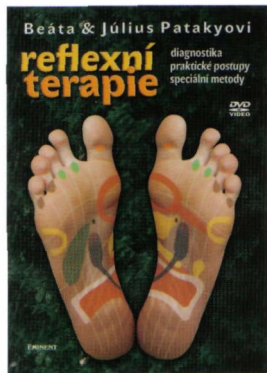


Která jiná diagnostika je tak levná, jednoduchá, neškodná a léčivá, rychlá a objektivní? Jen s pomocí holých rukou a schopností terapeuta získáme velmi objektivní a přesné informace o momentálním stavu pacienta. Lékaři národů, které ještě nejsou vyšinuté do extrémní racionality, využívají různých signálů těla. Ty pouze jinou řečí vypovídají o tomtéž: o svém nositeli. O jedné podobné technice (pulzní) píše i Dalajlama v knize *MEDITACE PRO KAŽDÝ DEN*:

*Při jedné příležitosti jsem byl v kalkatské nemocnici, kde používají obrovská diagnostická zařízení – diagnózu tam však neurčili správně. Naši tibetští lékaři, bez jakýchkoli přístrojů, se dotknou zápěstí, naslouchají různým pulzům, osobu prohlédnou a určí naprosto přesně, co je v nepořádku. Tento celostní systém je skutečně pozoruhodný.*

Způsob diagnostikování, o kterém se zmiňuje Jeho Svatost, však patří k nejnáročnějším na učení a délku praxe. Reflexní diagnostika dává naproti tomu základní informace bez pochybností hned a jasně silnou bolestí reflexní plošky; stačí vědět, kde se nachází a jakému orgánu odpovídá – a máme ty nejtajnější a nejaktuálnější informace o člověku a jeho orgánech. I reflexní terapie samozřejmě vyžaduje hodně vědomostí a tréninku, ale není podmíněna mimořádnou schopností lékaře či léčitele. Reflexní diagnostika je nezbytnou součástí procesu léčení. Nezbyvat se jí, ať už z jakýchkoli důvodů, znamená připravit se o cenné informace, které tělo o příčině nemoci terapeutovi podává.

Od manželů Patakyových  
v nakladatelství Eminent vyšlo:



REFLEXNÍ TERAPIE  
diagnostika, praktické postupy, speciální metody  
DVD/VHS



## Beáta a Július Patakyovi

jsou v oboru reflexní terapie nejlepšími  
žáky Ing. Jiřího Janči, CSc.

Úspěšně pokračují v jeho šlépějích a stále  
rozpracovávají tuto populární metodu  
alternativní medicíny.

Dnes patří mezi nejuznávanější reflexní  
terapeuty v České republice.

Beáta a Julius Patakyovi v současné době organizují a vedou kurzy a školu reflexní terapie v Jesenici u Prahy.

## **Kontakt:**

B. & J. Patakyovi, Nad školkou 444, 252 44 Psáry

Tel. 603 579 449

[www.reflexniterapie.aktualne.cz](http://www.reflexniterapie.aktualne.cz)

E-mail [pataky@volny.cz](mailto:pataky@volny.cz)

Kromě toho se s nimi můžete pravidelně setkávat na stránkách měsíčníku Regenerace.

# ReGeNeRaCe

ČASOPIS PRO ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

**léčitelství • psychotronika • zdravá výživa • jóga • homeopatie • fytotherapie • reflexologie • tradiční čínská medicína • hraniční jevy • změněné stavy vědomí**

Položte časopis před sebe a natáhněte ruku nad spirálu na obálce. Pocítíte mírné teplo.

V té chvíli přijímáte energii, již každé číslo REGENERACE aktivuje přední psychotronik.

REGENERACE je připravována předními odborníky z oblasti klasické a netradiční medicíny a řadou autorů, kteří se nesmiřují se současnými hranicemi svých oborů:

**Milan Calábek • Ing. Jiří Janča, CSc. • Holger Kalweit • Wolf-Dieter Storl  
Pavel Váňa • Mgr. Pavlína Brzáková • Václav Vokolek • MUDr. Josef Jonáš  
Zoša Kinkorová • Jan Hnilica • Ing. Josef Schrötter • PhDr. Jitka Vodňanská...**

- INFORMACE Z TRADIČNÍCH I NETRADIČNÍCH TERAPEUTICKÝCH OBORŮ •
- ZAJÍMAVÉ PSYCHOTRONICKÉ FENOMÉNY • HODNOCENÍ VÝROBKŮ •
- INFORMACE O ZAJÍMAVÝCH AKCÍCH • SOUTĚŽE • PORADNY PRO ČTENÁŘE •

## **KAŽDÝ MĚSÍC RADA A POMOC NA DOSAH**

Redakce: Jeseniova 87, 130 00 Praha 3 • Tel./fax 271 770 055

[www.regenerace.cz](http://www.regenerace.cz) • [regenerace@cmail.cz](mailto:regenerace@cmail.cz)

## **SNADNÉ PŘEDPLACENÍ PROSTŘEDNICTVÍM SMS**

Stačí poslat SMS ve tvaru **OBJ REG JMENO PRIJMENI ULICE CISLODOMU MESTO PSC** na tel. číslo 900 11 06 a vše je hotovo. S prvním číslem časopisu obdržíte složenku a dobu předplatného určité výši zaplacené částky. Cena SMS je 6 Kč vč. DPH.

Předplatné vyřizuje A. L. L. production s. r. o., P. O. Box 732, 111 21 Praha 1 • [Http://www.predplatne.cz](http://www.predplatne.cz)  
Na Slovensku L. K. Permanent, p. p. 4, 834 14 Bratislava 4 • [Http://www.lkpermanent.sk](http://www.lkpermanent.sk)

# REFLEXNÍ DIAGNOSTIKA

A KATALOG REFLEXNÍCH PLOCH

Beáta Patakyová  
Július Pataky

# OBSAH

• 1 • Jak na tom vlastně jsme? .....	9	• 7 • Čínský pentagram .....	41
• 2 • Orientace na chodidle .....	12	Čínský pentagram v reflexní	
Ramenní pás .....	13	diagnostice .....	42
Pas .....	13	Hlavní souvislosti platíci	
Linie pasu na nártu .....	13	v čínském pentagramu .....	42
Linie pasu na chodidle .....	13	Diagnostický formulář .....	44
Pánev .....	14	Testování reflexních plošek ....	46
• 3 • Hmaty .....	15	Zjištění dalších informací .....	47
Stimulační hmat .....	17	Psychika .....	47
Tlumivý (utišující) hmat .....	17	Stravování .....	48
Hlazení .....	17	Pitný režim .....	53
Sedativní hmat .....	17	Léky .....	53
• 4 • Výhoda možnosti reflexní		Geopatogenní zóny .....	54
diagnostiky .....	18	Čínský pentagram	
Psychické souvislosti v čínském		v reflexní terapii .....	55
pentagramu .....	24	• 8 • Katalog reflexních ploch .....	56
• 5 • Duchovní, duševní a tělesná		Játra .....	57
průprava terapeuta .....	25	Oko .....	58
Duchovní příprava .....	25	Páteř .....	59
Duševní příprava .....	28	Křční páteř .....	59
Motivace .....	30	Hrudní páteř .....	60
Emoce .....	31	Bederní páteř .....	61
Tělesná příprava .....	32	Křížová páteř .....	62
Postřehy z maratonu .....	33	Kostrč .....	63
• 6 • Hygiena práce .....	36	Žlučník .....	64
Čtyři stupně vznikání reality .....	36	Ledviny .....	65
Myšlenky .....	36	Močovody .....	67
Představy .....	37	Močový měchýř .....	68
Pocity .....	37	Vaječníky (gonády) .....	69
Realita .....	37	Vejcovody (chámovody) .....	70
Energetické vajíčko .....	37	Prsy (mammy) .....	71
		Stydká kost .....	72
		Ucho .....	73
		Děloha (prostata) .....	74

Plicce .....	75	• 12 • Metody odblokování psychického napětí .....	122
Průdušky .....	76	„Počítačová“ metoda naslouchání (auditing) .....	122
Tlusté střevo .....	77	Postup při naslouchání .....	122
Tračník vzestupný .....	77	Upozornění .....	124
Tračník příčný .....	78	Ruce jsou prodloužená mysl .....	124
Slezinový ohyb .....	79	Další metody .....	125
Tračník sestupný .....	80	• 13 • Kolapsy .....	126
Esovitá (sigmoidální) klička ..	81	Průběh kolapsu .....	126
Konečník .....	82	Co dělat při kolapsu? .....	127
Slinivka .....	83	• 14 • Diagnostická hodinka stručně	128
Žaludek .....	84	• 15 • Závěr .....	129
Pylorus (vrátník) .....	86		
Slezina .....	87		
Mandle (tonzily) .....	88		
Podpažní uzliny .....	89		
Hrudní kost (sternum) .....	90		
Tříselné uzliny .....	91		
Slepé střevo .....	92		
Srdce .....	93		
Hypofýza (podvěsek mozkový) ....	94		
Štítná žláza .....	95		
Nadledvinky .....	96		
Dvanáctník (duodenum) .....	97		
Tenké střevo .....	98		
Bod C2 .....	100		
Brzlík (bod Br1) .....	102		
Solární plexus (bránice) .....	104		
• 9 • Vyhodnocení diagnostiky .....	107		
• 10 • Teorie vzniku nemocí .....	108		
• 11 • Doporučení .....	112		
Mačkání reflexních plošek .....	112		
Vitaminová kúra .....	113		
Preventivní kúra .....	113		
Mírně terapeutická kúra .....	114		
Terapeutická kúra .....	114		
Tinktury a čaje .....	115		
Úprava stravování .....	118		
Jiná doporučení .....	120		
Doporučení ve zkratce .....	121		

*Cílem reflexní diagnostiky je nalézt  
nejslabší místo v organismu.*

2002  
*Beáta Patakyová,  
Július Pataky*



## Jak na tom vlastně jsme?

Možná, že jedním z nejpřirozenějších úkazů pod Sluncem je odraz zdravotního stavu v reflexních zónách. Zatím nejsme zvyklí s tímto faktem žít a bereme ho spíše jako senzaci. Odezvu zdravotního stavu v reflexních ploškách nevidíme možná proto, že ji nezkoumáme. Já se svou milovanou paní jsme měli to štěstí, že jsme uvěřili neuvěřitelnému a začali s ním pracovat.

Proč tedy věda vážně nezkoumá reflexní zóny? Mluví totiž jiným jazykem, než jaký věda dokáže vnímat; jako by komunikoval vizuální typ s akustickým – i když spolu budou hovořit, nebudou si rozumět. První si *představuje, jak by to vypadalo a jak to vidí on*, a pro druhého je to *neharmonické, nikdy o tom neslyšel, i když to možná má zvuk*. Jsou to úplně odlišné komunikační roviny.

Naštěstí lidé nejsou úplně vyhranění a v každém je ze všeho trochu, i když některý rys převažuje. Současná věda je bohužel zaměřená na vnímání a myšlení pouze levohemisférové a zcela materialistické, proto o toku životní energie ani neuvažuje. I když se s ním potýká, nechce ho vidět a nevidí.

Právě obnovení toku životní energie je hlavním cílem reflexní terapie. Každé její přiškrcení v těle vyvolá okamžitou reakci (zvýšenou citlivost až velkou bolest) v příslušné reflexní plošce, o nemocích nemluvě. Jediný problém je naučit se, kde se která část těla nebo orgán dobře zrcadlí. Těmto místům říkáme reflexní plošky.

Nerespektování nebo neznalost zákonitostí toku životní energie v těle může být příčinou poškození zdraví lékaři, kteří k léčení používají skalpel. Typickým příkladem neadekvátních zásahů jsou chodidla. Ta jsou především reflexními zónami, na kterých i ta nejmenší změna o něčem vypovídá. A řezání skalpelem je často brutálním zásahem do citlivého a kompaktního komunikačního systému.

Neobstojí ani tvrzení, že se lékař při léčení snaží zbavit pacienta bolesti; lékař je ten moudrý, který by měl vědět, že sledováním krátkodobých cílů může z dlouhodobého hlediska



*Hallux valgus*

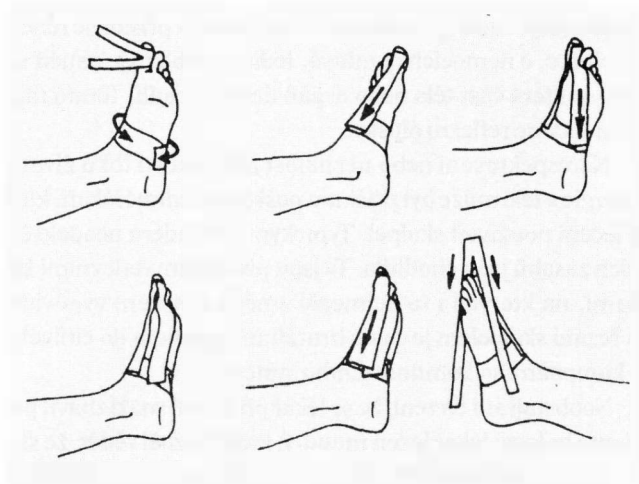


ublížit. Například ortopedi operací často řeší bolesti v některých částech chodidel. Zkracují nártní kůstky, osekávají hlavní klouby paleců (haluxy), dokonce je někdy úplně odstraní, strhávají nehty, operují paty (ostruhy), likvidují výrůstky, čímž způsobují nenávratná poškození chodidel. Z hlediska reflexní terapie vypadá většina těchto zásahů na chodidlech jako diletantismus nejhrubšího zrna. Nechci věřit tomu, že lékaři tolik operují proto, že je za to více bodů. Ani ten nejpotrhlejší opravář neopraví brzdy tak, že pískající část vyřizne a o zbytek se nestará.

Kupříkladu vbočený palec (hallux valgus) představuje z hlediska reflexní terapie blokaci krční páteře, poruchu ve štítné žláze a dysfunkci ramene. Zastavit zhoršování bolesti lze reponací krční páteře (ne trháním hlavy, ale měkkou reponací), reponací samotného hlavního kloubu palce, léčbou štítné žlázy (dodáváním jódu, mačkáním reflexní plošky štítné žlázy a brzlíku) a úpravou funkce ramenního kloubu (mačkáním reflexní plošky ramenního kloubu, reponací deltového svalu a okolí lopatek).

Ostruhy na patách zase jednoznačně představují potíže v pohlavní sféře – je třeba uvolnit krční páteř, nasadit gynekologický čaj, přiznat si emoce v partnerských vztazích nebo strach z řešení konfliktů – ne však hned řezat, ozařovat nebo nasazovat léky proti bolesti.

Bolest je jako blikající kontrolka: oznamuje, že je v systému něco v nepořádku. Odstranit hloupě kontrolku zname-



*Vbočený palec je po reponaci velmi vhodné udržet ve správné poloze, např. zatejpováním.*

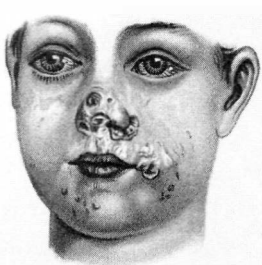
ná přivodit si větší potíže později; když v autě začne blikat kontrolka od benzínu, nesnažíme se ji vyloupnout z palubní desky, ale zamíříme k nejbližší pumpě. Nemocný leprou necítí bolest, a to je možná důvod, proč regenerační síly organismu spí a klidně nechají tělo rozpadnout se.

Nějaký čas před smrtí (nelze ho stanovit přesně) i reflexní plošky přestanou fungovat. Jako by organismus už věděl, že se blíží konec, a vypnul stimulační reflexní systém. Přiznám se, že když jsme se s tím setkali poprvé, naivně jsem se těšil ze zlepšeného zdravotního stavu pacienta, který už potřeboval zemřít. Prostě se to naklonilo ke konci a s tím se bylo nutno smířit. Výhodou reflexní terapie je, že ji lze používat v každém stádiu zdraví nebo nemoci. Tomuto umírajícímu například přinesl velkou úlevu od bolesti pocít, že o něj někdo pečuje. Samozřejmě, i hmaty jsou přízpůsobeny tomuto účelu. Jsou jemné, převažuje spíše hlazení. Nesmíme zapomínat, že při úkonu získávají obě strany: umírající úlevu a klid a terapeut si vylepší karmu.

Tato kniha je věnována reflexní diagnostice, jednomu ze čtyř tematických celků (reflexní diagnostika, reflexní terapie, uvolnění krční páteře a postupy na lůžku). Kromě kompletní technologie postupu vyšetření, včetně praxí vyvinutého diagnostického formuláře, nabízí užitečné informace o věcech souvisejících: o orientaci na chodidlech, o hmatech, filozofických východiscích, radách pro terapeuta, hygieně práce. Ústřední informací ale zůstává katalog reflexních plošek.

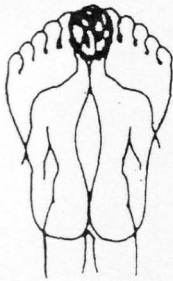
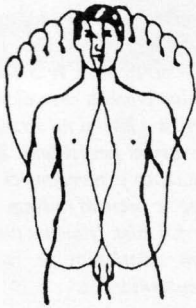
Přejeme vám hodně trpělivosti při učení a pevnou víru v řeč lidského těla, zvanou *reflexní terapie*.

Autoři



*Lepra, známá také jako mulo-mocenství, je chronické infekční onemocnění způsobené mikroorganismem Mycobacterium leprae. Vyskytuje se především v tropech a subtropích. Je charakterizováno tvorbou rozpadajících se uzlíků v kůži a na sliznicích a nervovými poruchami. Zdrojem nákazy je nemocný člověk; nemoc se přenáší hnisem z postižených míst. Hlavním preventivním opatřením je izolace a intenzivní léčba.*

## Orientace na chodidle



*Prostorová představa o podobnosti lidského těla a chodidel. Některé školy reflexní terapie berou v úvahu striktní promítání všech orgánů na chodidlo. My využíváme reflexní plošky obou způsobů vnímání podle jejich účinnosti.*

Pro úspěšné hledání reflexních plošek je velmi důležité naučit se anatomii chodidla. Hlavně nás zajímají kosti – seriózní určení polohy reflexní plošky lze vztahovat pouze ke kostem, neboť šlachy, svaly a žíly jsou na každém chodidle umístěny jinak. A kůstek na chodidle není tolik, aby je nešlo zvládnout.

Na obrázku je vše jasné, ale najít správně například první klínovou kost nebo zónu ramenního pásu na živém chodidle je již náročnější. Zkušenosti z kurzů reflexní terapie potvrzují, že po praktické instruktáži z anatomie chodidla určují frekventanti plošky s mnohem větší jistotou.

Nejjednodušší způsob, jak se orientovat na chodidle, je jeho připodobnění k lidskému tělu. Abychom to pochopili ještě lépe, říkáme, že když se podíváme na svá chodidla, jako bychom se viděli v zrcadle, pak:

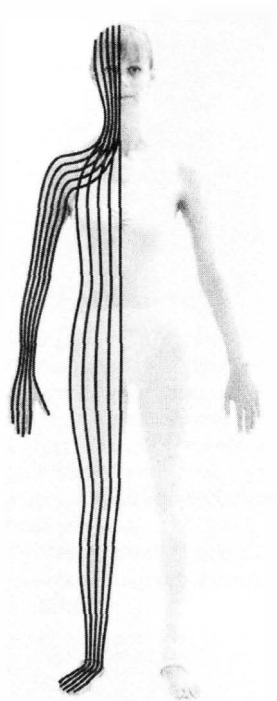
- nártý představují přední stranu těla, chodidla představují záda;
- na pravém chodidle se zrcadlí pravá strana těla a na levém chodidle levá;
- vnější okraje chodidel představují vnější okraje těla;
- vnitřní strany představují středové orgány a části těla;
- palce a prsty jsou šíje, krk a hlava;
- nártý jsou hrudník a břicho, paty a okolí představují pánev.

Dokonalejší pomůckou pro orientaci je systém podélných a příčných zón, který připomíná souřadnice. Do života ho uvedla paní Marquardtová. K systému podélných zón, které na začátku minulého století rozvinul dr. Fitzgerald, přidala tři příčné (zónu ramenního pásu, pásu a pánve), které spolu tvoří topografickou síť. S její pomocí lze přesně definovat pozice reflexních plošek. Podélných zón je 10 a na chodidlech jsou jasně reprezentovány 10 prsty a nártními kůstky. Směrem k patám jsou zóny definovány interpolací – rovnoměrným rozdělením na 5 pruhů.

## RAMENNÍ PÁS

Na těle je reprezentován rovinou procházející středy ramenních kloubů, klíčními kostmi a spojením 7. krčního obratle s 1. hrudním.

Na chodidle je tvořen spojnici středů hlavního kloubu palce a všech prstů. Namalovat ho lze v celém prostoru hlavních kloubů. Z nártní strany se jeho linie na jdelehce, protože stačí sklonit prsty dolů a hlavní klouby doslova začnou svítit. Těžší je to na chodidle, kde je mohutná svalovina a více než na oči se musíme spoléhat na hmat (který je, mimochodem, mnohem spolehlivějším smyslem). V každém případě na vrcholky kloubů nakreslíme fixem tečky, které v závěru propojíme v linii. Nyní už na chodidle dokážeme jasně odlišit hlavu, krk a šíji od hrudníku.

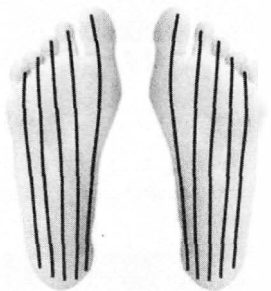


## PAS

Na těle je reprezentován podle některých škol hranou žeber, nebo linií, kde jsme v pase nejúžší – nebo někdo nejširší.

Na chodidle je formován spojením nártních kůstek (1, 2, 3) s klínovými kostmi (I., II., III.) a 4. a 5. nártní kůstky s krychlovou kostí. Malování linie na nártěch a šlapkách je už náročnější.

*Podélné zóny na těle a chodidle.*



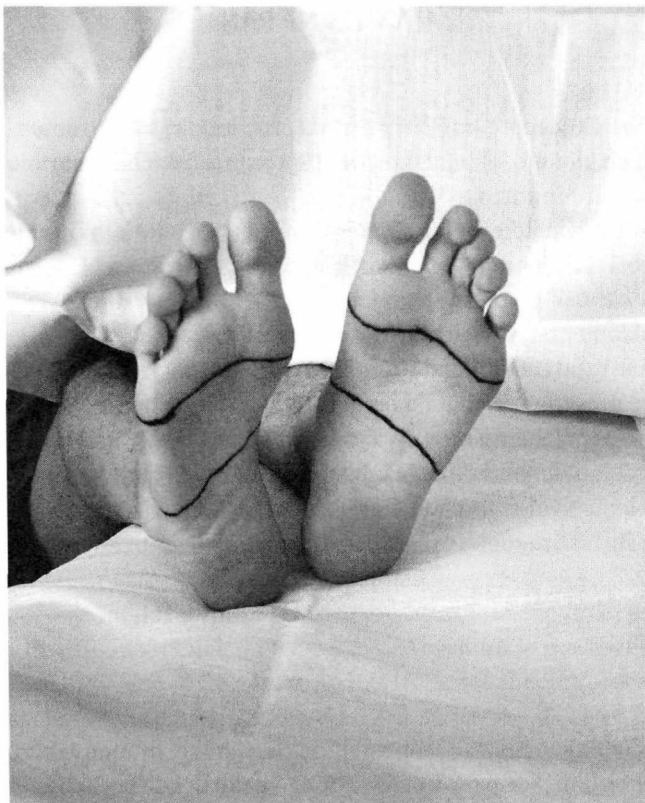
## LINIE PASU NA NÁRTU

Nahmatáme spojení první nártní kůstky s první klínovou kostí a uděláme tečku. Druhou tečku načrtneme na spodní okraj výstupku (spodní okraj páté nártní kůstky) na vnější straně chodidla. Obě tečky pak propojíme elegantním obloučkem, který koresponduje s křivkou ramenního pásu.

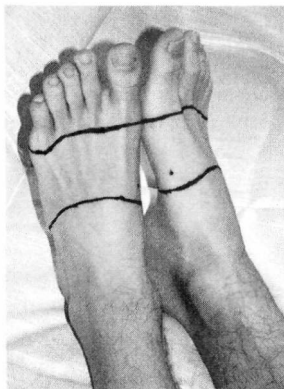
## LINIE PASU NA CHODIDLE

Hmatem sledujeme skloubení první nártní kůstky a první klínové kosti až na šlapku na vnitřní hraně chodidla, které označíme. Pozor na malinký výstupek na první nártní kůstce těsně

*Zóny ramenního pásu a pasu  
na chodidlech.*



*Zóny ramenního pásu a pasu  
na nártách.*



nad kloubem (představuje 11. obratel hrudní páteře), který si s kloubem samotným můžeme lehce splést. Druhou značku umístíme pod vnější výčnělek 5. nártní kůstky, která je zde skloubena s krychlovou kostí. Pak už jednoduše obloučkem spojíme, podobně jako na nártu, obě místa a dostaneme linii pasu na chodidle.

Nyní už na chodidle umíme odlišit hrudník a horní část břicha od spodní části břicha.

## PÁNEV

Na těle je reprezentována stydkou kostí, na stranách kyčelními kostmi a na zádech spojením pátého obratle bederní páteře s křížovou kostí.

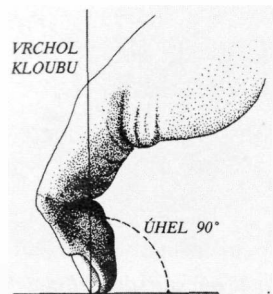
Na chodidlech pánev reprezentuje patní kost.

## Hmaty

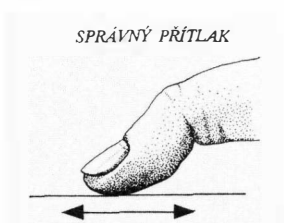
Aby hmat vyvolal ve tkáních uvolňující proces, vyžaduje jeho správné provedení plně soustředěnou pozornost (podle vesmírného zákona, který praví: *Kum směřuje pozornost, tam směřuje energie*). Začátečníci, kteří ještě nemají mysl dobře pod kontrolou, se nechávají rozptylovat myšlenkami (například přemítají o obědě, o krásném sexu, hodně mluví atd.), následně se rozptýlí i jejich energie, což podstatně sníží účinnost masáže. Svou nesoustředěnost spolehlivě poznáme podle zvyšující se rychlosti stisků.

Průběh každého hmatu by měl odpovídat trefnému vyjádření *luskavě vlezlý*: představte si, že jeden hmat roztáhneme do delšího časového úseku. Palec se začíná jemně dotýkat pokožky, jako když si motýl sedá na květinu (fáze *luskavě*). Plynule se zvyšuje jeho přítlak, až dosáhne potřebného maxima, zvoleného s ohledem na pacienta (fáze *vlezlý*). Chvilí ponoření vychutnává a mnohem rychlejším tempem tkáň uvolní. Posune se o kousek dál (o milimetr až centimetr) a pokračuje stejným způsobem. Palec nedělá zpětné posuny, vždy postupuje vpřed nebomačká stejné místo. Při tomto způsobu mačkáni téměř nikdy nevznikají modřiny.

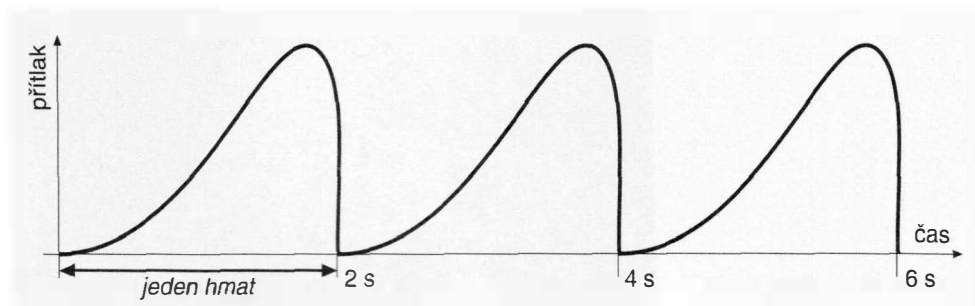
Fungování hmatu si lze vysvětlit tak, že díky soustředěnosti a citlivosti provádění začne místem lépe protékat životní energie, jako by bylo potěšeno, že je poctěno tolikou pozorností, a následně se v něm zlepší i proudění krve. Dochází k uvolňování zplodin, které křeč vyvolaly nebo se zde doda-



*Stisk (nahore) a hlazení (dole). Při tlaku palec v kloubu pruží. K tomu je však třeba ostríhat nehet. Je-li nehet čerstvě ostríhán, stává se, že se od něj nehtové lůžko nepatrně odchlípně, a tak spolu s klientem trpí i reflexní terapeut. Při hlazení lze bříško palce zcela přitisknout k ošetřované reflexní ploše.*



*Luskavě vlezlý hmat.*



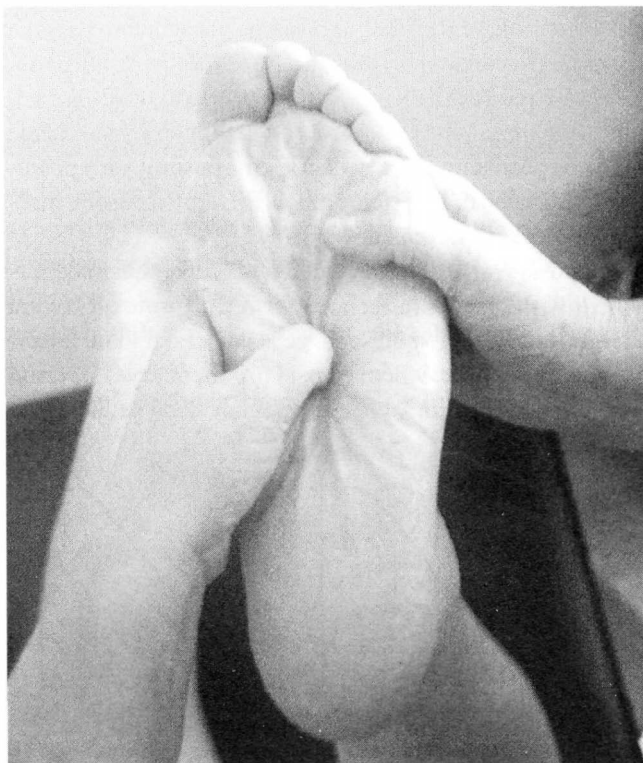


*Hmat při mačkání reflexních plošek očí.*

tečně usadily. Proto je třeba na závěr terapie provést odlymfování (odvedení zplodin). To se provádí velmi jednoduše, a to štipáním blan mezi prsty (horní lymfatický systém) a kleštovitým mačkáním pat od místa, jež se nachází asi na šířku dlaně nad kotníky, až po kosti představující břicho (loďkovitou a krychlovou – dolní lymfatický systém). Lymfatická masáž se provádí hlavně na vnitřních stranách nohou a rukou pravotočivým plíživým pohybem dlaní směrem k srdci.

Následkem nesprávného způsobu mačkání (náhlé vnikání, rozptýlená pozornost) se tkáň třeba i stokrát lekne a neuvolní se. Navíc se podstatně zvyšuje pravděpodobnost vzniku modřin.

Hlavním pracovním nástrojem reflexní terapie jsou palce. Mají úžasnou manévrovací schopnost a jedno místo dokáží zmáčkнуть bez velkého úsilí z různých směrů (téměř 360°). Vyznačují se velkou citlivostí, silou a razancí. Samozřejmě jsou ostříhané nehty. Na začátku praxe se někdy stává, že se kůžička odchlípne od nehtu a každý stisk přináší terapeutovi



*Stimulační hmat reflexní plochy ledvin.*



bolest. Na rychlé zhojení je velmi dobrá urinatorapie (dvakrát denně postižené místo pomociť). Při stlačování je palec pružný v kloubu a tlak působí kolmo na povrch kůže. Tím se vyhneme případným bolestem kloubů při větším množství klientů.

Z hlediska bezpečnosti metody je důležité správně zvolit druh hmatu.

## STIMULAČNÍ HMAT

Používáme ho v reflexní diagnostice a při terapii vždy, když se reflexní ploška neprojevuje ostrou bolestí. Je to vlastně rytmické *laskavě vlezlé* mačkání s frekvencí 1,5 až 2 vteřiny. Neostrá, tupá bolest prozrazuje, že reflexní ploška zastupuje orgán líný, přetížený, zanesený, jehož potíže už jsou v chronickém stádiu.

## TLUMIVÝ (UTIŠUJÍCÍ) HMAT

### HLAZENÍ

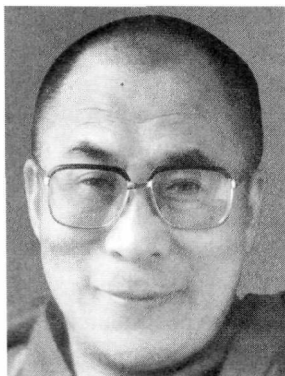
Používáme ho vždy, když je bolest v reflexní plošce ostrá až nesnesitelná.

Klient může mít dojem, že ho do tohoto místa píchají špendlíkem, a přitom jsme použili pouze bříško palce. Po chvílce hlazení můžeme znovu stimulačním hmatem vyzkoušet, zda hlazení bylo úspěšné. Za úspěch považujeme už otupění bolesti v reflexní plošce.

### SEDATIVNÍ HMAT

Probíhá tak, že místo s ostrou bolestí se silně zmáčkne a drží se zmáčknuté stálým tlakem, až bolest v plošce zmizí nebo přestane být nepříjemnou. Pokud bylo správně nalezeno těžiště reagující reflexní plošky, trvá to maximálně 40 vteřin. Sedativní hmat nepoužíváme při akutních stavech ledvin, žlučníku a slepého střeva. Mnohem účinnější a bezpečnější je v těchto případech hlazení.

Dobrým a vyhledávaným terapeutem se člověk, který má talent, stává nejen studiem a získáváním poznatků, ale především praxí a prací na sobě. Pro osobní růst jsou nepostradatelné každodenní ranní meditace a cvičení.



*Jeho Svatoš XIV. Dalajlama.*

• 4 •

## Výhody a možnosti reflexní diagnostiky

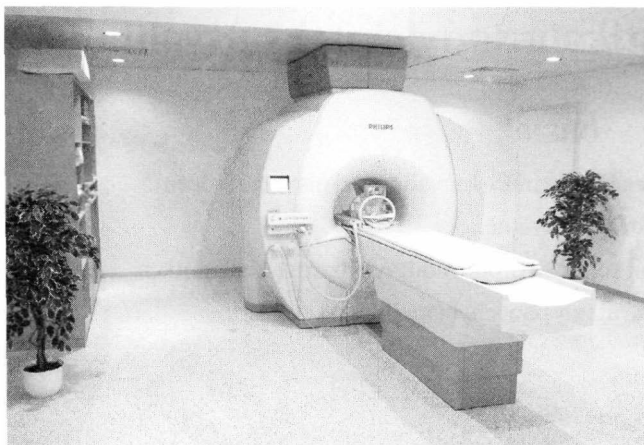
Která jiná diagnostika je tak levná, jednoduchá, neškodná a léčivá, rychlá a objektivní? Jen s pomocí holých rukou a schopností terapeuta získáme velmi objektivní a přesné informace o momentálním stavu pacienta. Lékaři národů, které ještě nejsou vyšinuté do extrémní racionality, využívají různých signálů těla. Ty pouze jinou řečí vypovídají o tomtéž: o svém nositeli. O jedné podobné technice (pulzní) píše i Dalajlama v knize *Meditace pro každý den*:

Při jedné příležitosti jsem byl v kalkatské nemocnici, kde používají obrovské přístroje – ale neurčili diagnózu správně. Naši tibetští lékaři, bez jakýchkoli přístrojů, se dotknou zápěstí, naslouchají různým pulzům, osobu prohlédnou a určí naprosto přesně, co je v nepořádku. Tento celkový systém je skutečně pozoruhodný.

Způsob diagnostikování, o kterém se zmiňuje Jeho Svatoš, je však jeden z nejnáročnějších na učení a délku praxe. Reflexní diagnostika dává naproti tomu základní informace bez pochybností hned a jasně silnou bolestí reflexní plošky. Stačí vědět, kde se nachází a kterému orgánu odpovídá, a máme ty nejtajnější a nejaktuálnější informace o člověku a jeho orgánech. Je samozřejmé, že i reflexní terapie vyžaduje hodně vědomostí a tréninku, ale není podmíněna mimořádnou schopností lékaře či léčitele.

Reflexní diagnostika je nezbytnou součástí procesu léčení. Nezabývat se jí, ať už z jakýchkoli důvodů, znamená připravit se o cenné informace, které dává tělo o příčině nemoci.

Někteří terapeuti se spokojí s ovlivňováním plošek orgánů, ve kterých klient cítí bolest (například bolesti v páteři nebo žaludku), a mačkají odpovídající reflexní plošku bez hledání hlubších souvislostí. To je ale pouze léčba symptomatická, která problém neřeší.



Počítačový tomograf, známý také pod zkratkou CT (z anglického *computerised tomography*) je jedním z nejdražších diagnostických přístrojů dneška. V medicíně se používá od druhé poloviny 70. let minulého století.

Vezměme například bolest ramene. V knížce najdeme, kde se nachází reflexní ploška ramene, a tu potom vytrvale a každý den několik minut mačkáme. Je třeba přiznat, že v reflexní terapii jsou i při ovlivňování projevů iniciovány určité systémové reakce; po prozkoumání všech důležitých plošek však zjistíme pravou příčinu bolesti ramene, například velkou bolest v ploškách dvanáctníku (křeč v důsledku stresu nebo starosti), žlučníku (v důsledku ucpaných vývodů v dvanáctníku nemůže žluč odtékat do střev, což žlučník vyčerpává, až nakonec ztvrdne), slinivky (také jí škodí ucpaný vývod do dvanáctníku). Ramenem prochází meridián žlučníku, všechny nepříznivé okolnosti v něm se tedy projeví bolestí kloubu, který se na tomto meridiánu nachází, a to napětím svalů a úponů kolem něj. Často proto stačí speciální masáží solárního plexu uvolnit stres (viz *katalog*) a rameno okamžitě a natrvalo přestává bolet.

- ▶ P. M. (1956) si stěžoval na bolesti zad, především v krční oblasti, a na praskání cévek v sítnici oka. *Závěr lékařské zprávy zněl: Výchřez L4/5 více doleva, s kaudální propagací a útlakem kořene L5 (S1) sin. Lehká bilaterální koxartróza, zkrácený krček levého femuru. Stp. úrazu palce vlevo, bez fraktury.* Reflexní diagnostikou byly zjištěny silné reakce v játrech, slinivce, ledvinách, dvanáctníku, žlučníku, žaludku, nadledvinkách, průduškách, chámovodech, bederní páteři a hrudní kosti. Pan P. M. se nemůže zbavit svých potíží, dokud nebudou odstraněny dysfunkce ve všech orgánech, které reprezentují bolestivé reflexní plošky.

# Reflexní diagnostika a souvislosti s psychikou

## OHEŇ

**Srdce:** Snaha řídit se pouze hlavou, nerovnováha mezi hlavou a srdcem.

**Hypofýza:** Neschopnost reagovat adekvátně.

**Štítná žláza:** Neschopnost bránit se, strach z podvodu, vyhýbání se konfrontaci.

**Nadledvinky:** Mysl je dobrý sluha, ale zlý pán; chybí nadhled.

**Dvanáctník:**  
**Tenké střevo:** Nadměrná kritičnost.

## DŘEVO

**Játra:** Neúměrné hledání, neschopnost rozeznat užitečné a škodlivé.

**Oči:** Zrcadlo duše – neochota vidět sebe sama.

**Páteř:** Neochota nést následky svých myšlenek a činů, lpění na postojích.

**Žlučník:** Potlačená zlost a agrese (žluč. kameny = „zkamenělé“ nepřiznané agrese).

## VODA

**Ledviny:** Neupřímnost v partnerských (mezilidských) vztazích.

**Močový měchýř:** Nepřiznaný psychický nátlak.

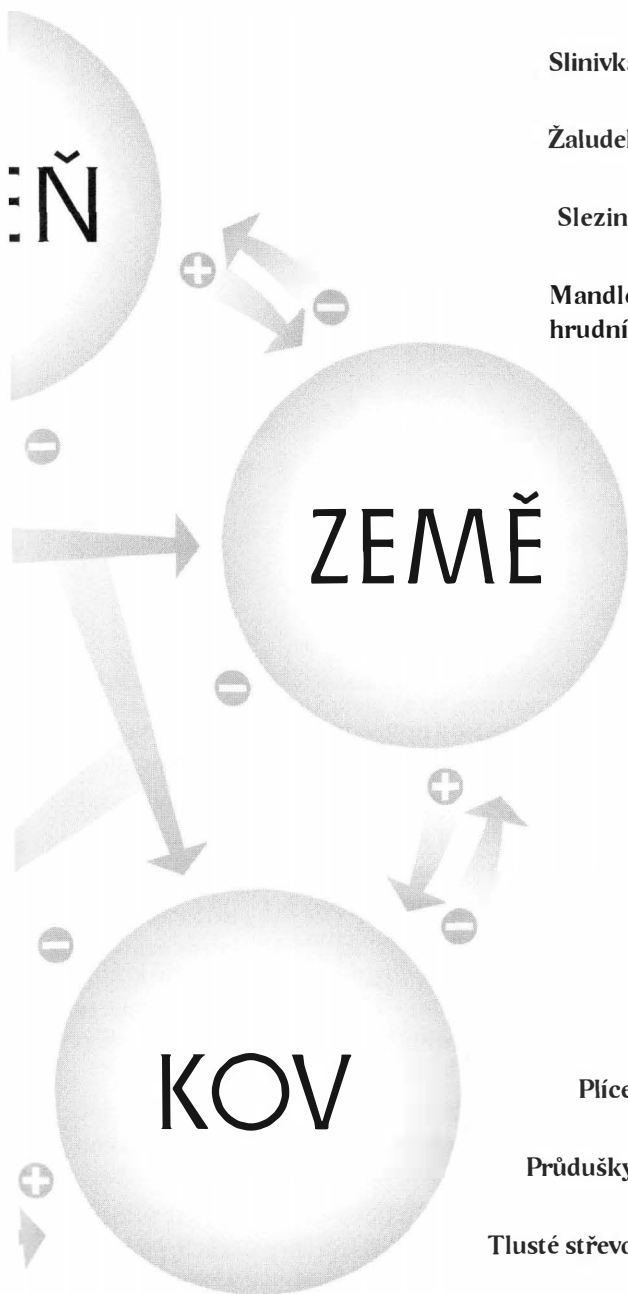
**Pohl. orgány, prsy:** Neupřímnost v partnerských (sexuálních) vztazích, podvádění.

**Uši:** Neochota vnímat a naslouchat.

**Děloha/prostata:** Odmítání ženství/mužství v sobě.



# Příčiny dysfunkce orgánů na psychické úrovni



## ZEMĚ

**Slinivka:** Neschopnost přiznat si lásku či touhu po ní.

**Žaludek:** Neschopnost strávit kritiku. („Někdo mi leží v žaludku.“)

**Slezina:** Neschopnost bránit se negativním myšlenkám.

**Mandle, podpažní a tříselné uzliny, hrudní kost, slepé střevo:**

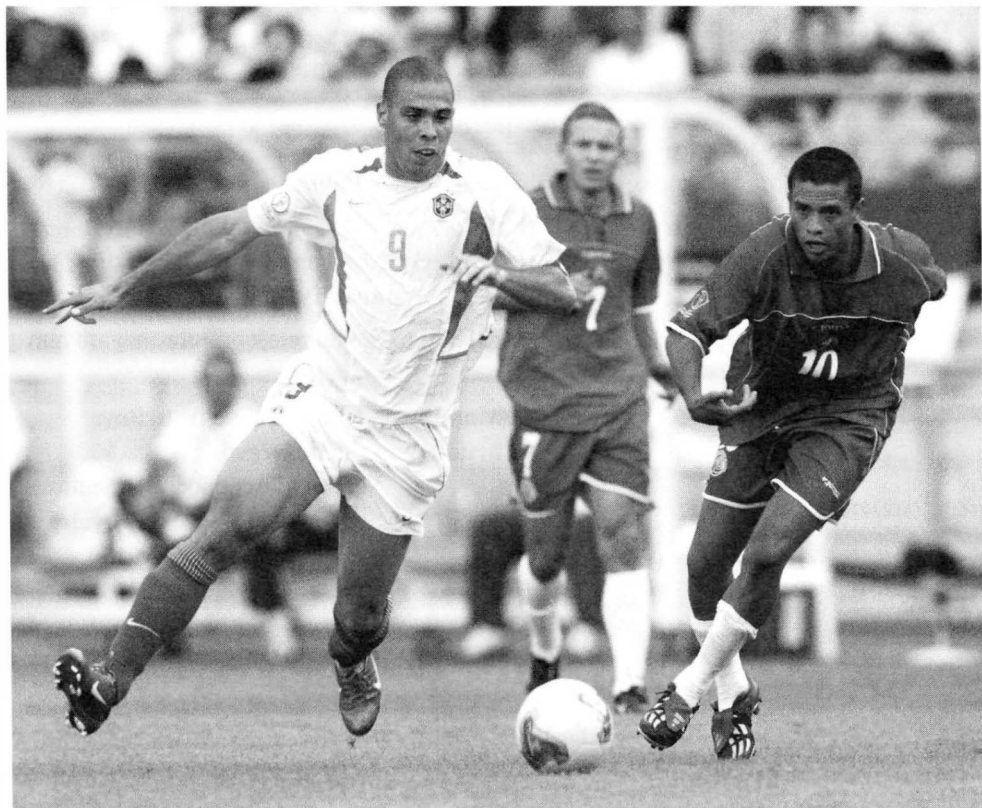
Neschopnost odpočívat, meditovat, čistit mysl od zbytečných úvah a emoc (strachů, stresů, starostí).

## KOV

**Pľíce:** Narušená komunikace, neochota s někým „dýchat společný vzduch“.

**Průdušky:** Přílišná péče o jiné, neochota pečovat o sebe.

**Tlusté střevo:** Lpění, neochota dávat; strach z prodlení.



*Zpětnou vazbu mezi dysfunkcí ledviny a zraněním kolena na opačné straně můžeme často sledovat právě u fotbalistů. Po vyléčení zraněného kloubu se často objevuje onemocnění ledviny. Tu se pak následně léčí, ovšem znovu začne bolet již vyléčené koleno. Tento jev – zejména u vrcholových sportovců – se objevuje během jejich kariéry opakovaně. Obvykle se řeší léky a operacemi. Naše rada zní: užívat dva měsíce Junčův ledvinový čaj a mačkat reflexní plošky ledvin. Možná, že se donese i k Brazilci Ronaldovi, který o potížích s koleny ví své...*

Dalším příkladem jsou problémy s kolénem. Léčba pouze pomocí odpovídající reflexní plošky by trvala velmi dlouho, pokud by vůbec byla úspěšná. Reflexní diagnostika však většinou ukáže příčiny, a to slinivku, žlučník a ledvinu na opačné straně (při levém koleni pravá ledvina).

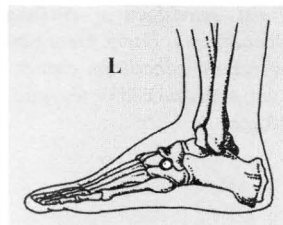
Tento postup hledání pravé příčiny je obvyklý u reflexní terapie při léčení jakéhokoli problému.

Velkou výhodou reflexní diagnostiky je poměrně krátká doba komplexního vyšetření – 15 až 30 minut. Postupuje se podle diagnostického formuláře, který obsahuje 47 reflexních plošek.

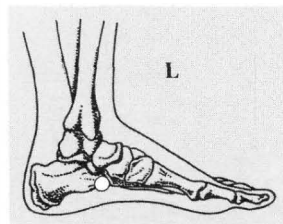
Dalším kladem je to, že reakcí reflexních plošek můžeme okamžitě kontrolovat výsledek jakéhokoli terapeutického snažení.

Kromě mačkání určitých reflexních plošek, které přinese zmírnění citlivosti v jiných, souvisejících ploškách, použijeme ještě dalších prostředků:

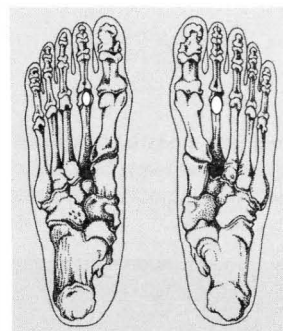
- působení bylinkovými čaji (po měsíčním užívání ledvinového čaje by se měla vytratit bolest z reflexních plošek ledvin, což znamená, že jsou ledviny zdravé),
- tinktura z vlaštovičniku většího (v ředění D3, 3×15 kapek před jídlem) velmi účinně uklidňuje žlučník, což se brzo projeví snížením citlivosti reflexní plošky,
- uvolnění psychického napětí tím, že klient může pod dohledem projít svými traumaty, přináší okamžitou úlevu v reflexních ploškách v oblasti solárního plexu (slinivky, žaludku, dvanáctníku a jiných),
- promačkání univerzálních, celkově působících bodů (bod C, bod Br, slezina, bod solárního plexu, body P, M a D),
- uvolnění krční páteře, po kterém mizí reakce ve většině reflexních plošek.



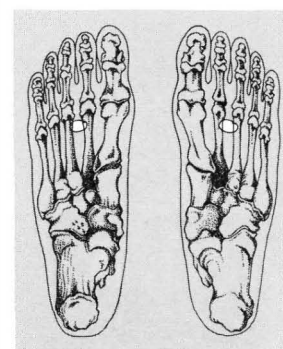
*Bod C2*



*Bod P*



*Bod Br*



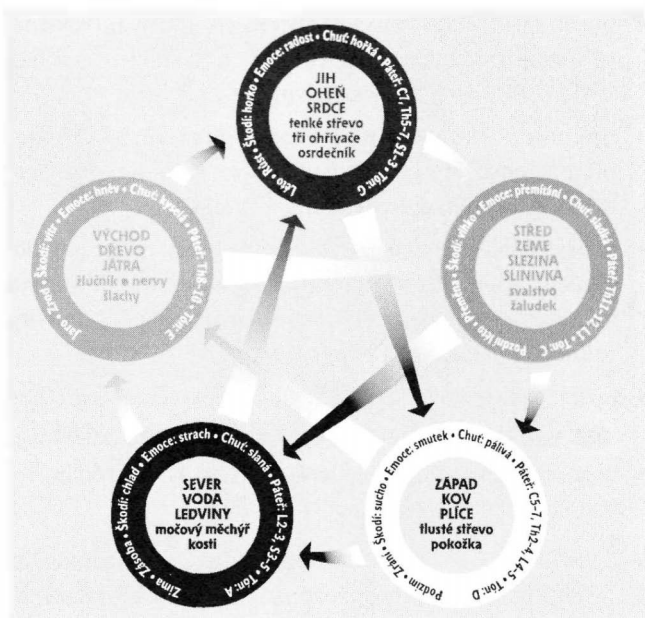
*Bod solárního plexu*

Zdánlivou nevýhodou reflexní terapie je to, že její účinky většinou nejsou znát ihned. Na rozpuštění a vyplavení usazenin z nemocných orgánů je potřeba určitého času. Musíme mít hodně trpělivosti a vytrvalosti, abychom dosáhli očekávaného zlepšení. Uzdravení je pak ale již jisté a trvalé. Jinými slovy lze říci, že rychlé a skutečné uzdravení ani není možné. Ve většině případů rychlých vyléčení jde pouze o potlačení příznaků, o ono již zmíněné odstranění signalizační kontrolky.

Čas a zkušenosti dokazují, že reflexní terapie je metodou středu. Je přijatelná jak pro skeptiky, materialisty, nevěřící, tak pro produchovnělé lidi, reikisty, psychotroniky apod. V poslední době se stále více zabýváme možnostmi reflexní terapie při léčbě mysli a ducha. A výsledky jsou překvapující. Reflexní terapie v podstatě likviduje v těle křeče, po čemž následuje očistný proces vyplavování toxických látek. Nejsou to pouze toxické látky, ale především toxické (potlačené) emoce, které někdy člověka opouštějí skutečně dramaticky.

- ▶ Velmi pěkný příklad tohoto jevu jsem viděl u dvaatřicetileté ženy, které se, aniž bych si to předem přál, uvolnila porodní traumata při měkké reponaci krční páteře. O tom vůbec nemohlo být pochyb, protože se najednou začala dusit a lapat po dechu. Když odpovídala na otázku, co se děje, vzpomněla si na maminku. V podobných případech nesmíme dělat žádné kroky k zastavení probíhajícího procesu, pouze mu pomáháme hlazením a macíáním bodu C, případně jiných bodů první pomoci

Další souvislosti v čínském pentagramu. Barvy, které jsou přiřazeny jednotlivým elementům, vidíte na obálce této publikace.



popsaných v kapitole Kolapsy. Asi po pěti minutách se vše zklidnilo a dušení vystřídal nekontrolovatelný šťastný smích. Spolu s vlastním traumatem se uvolnil neúměrný strach o dítě, které pátý měsíc nosila pod srdcem.

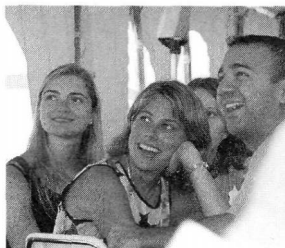
Podle určitých informací, například od Rüdigeru Dahlkeho, víme, že dysfunkce různých orgánů představují nějaké problémy v psychické oblasti.

Když například reflexní diagnostikou zjistím velkou bolest v reflexní plošce ledvin, znamená to, že dotyčný má neřešený konflikt s nejbližšími. Nejčastěji to jsou partnerské a rodičovské vztahy či relace sourozenecké. Velká reakce v plicích zase napovídá na neochotu řešit problém v komunikaci s vnějším světem. Reflexní diagnostika – kromě zjištění orgánů, v nichž je příčina vnějších projevů – tedy zjistí také pravou příčinu v oblasti psychiky.

## PSYCHICKÉ SOUVISLOSTI V ČÍSKÉM PENTAGRAMU

V současnosti už jako nezbytnou využíváme metodu na odblokování psychiky (viz kapitolu 12). Po vyjádření potlačené emoce dojde k okamžitému snížení bolesti v léčné reflexní plošce.

*Když tělo, mysl a duše spolupracují, člověk se cítí bezdůvodně šťastný.*



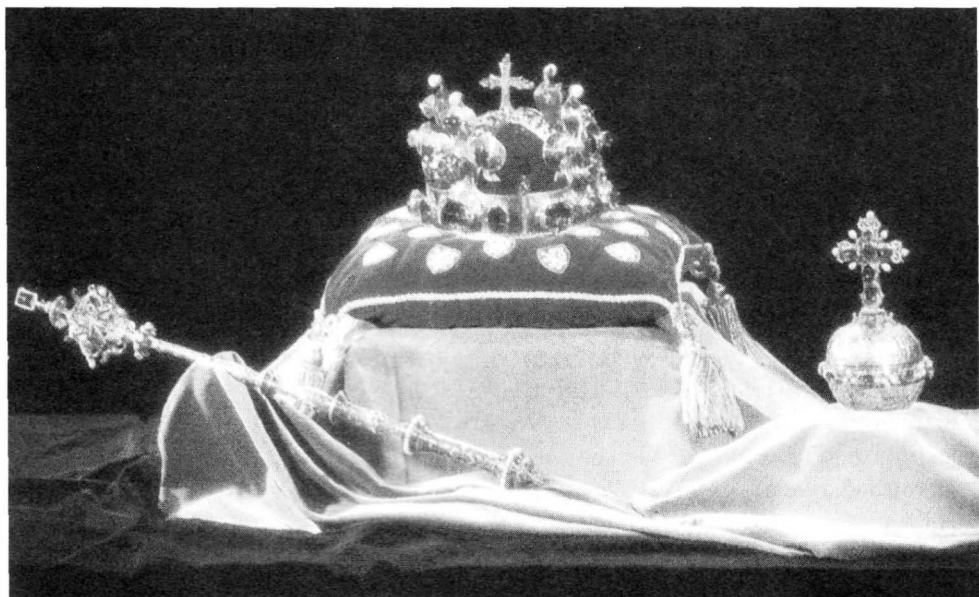


## Duchovní, duševní a tělesná průprava terapeuta

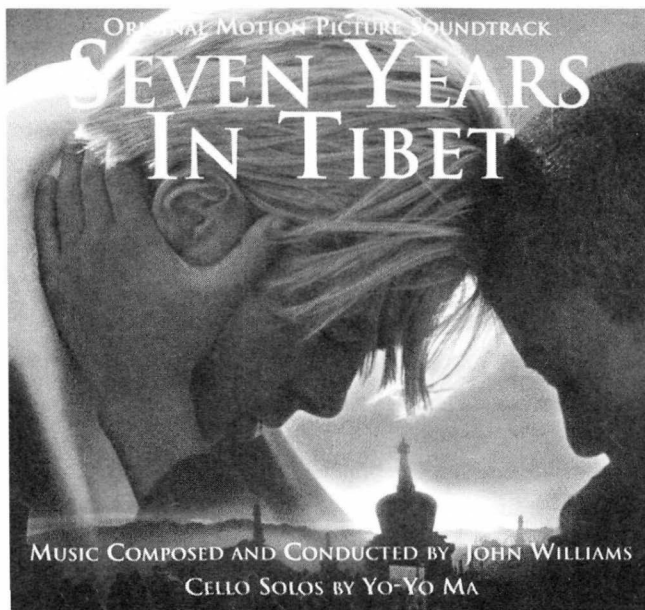
### DUCHOVNÍ PŘÍPRAVA

Myslíme tím ujasnění několika základních východisek – zda jsem věřící, nebo nikoli, a pokud ano, kde onu vyšší instanci hledám, zda v sobě, v nebi nebo všude. Já osobně věřím, že vše se vším souvisí, protože vše je božské podstaty. Potom je nutně i obyčejné lejno stejně svaté jako nejsvětější relikvie, božský původ je v obou. Rozdíl nacházím pouze v odlišném lidském postoji – na jednom nelpíme vůbec, na tom druhém až příliš. Všimněte si, jaké pocity ve vás tato úvaha vyvolala. Pokud vás pohoršila až pobouřila, je velmi pravděpodobné, že máte přísně racionální mysl, která hledá jistoty a neustále analyzuje a hodnotí. Jestliže naopak vyvolala úsměv, asi jste nad věcí a schopni soucitu.

*Korunovační klenoty jsou pro český národ stejně nenahraditelné jako pro vesmír jediný člověk.*



*Jistě jste někdy zažili intenzivní pocit vnímaný těsně předtím, než zpoza rohu vyšel třeba nepříjemný soused. V přítomnosti jiných lidí naopak ožíváme, zlepšuje se nám nálada, dostáváme chuť tvořit. V ohou případech jde o mimoverbální přenos informací, jak ukazuje například booklet k soundtracku z filmu Sedm let v Tibetu.*



Terapeut, který do procesu léčení vstupuje s vyrovnanou myslí, přenáší svůj klid i na klienta. Ten se pak rychleji zbavuje obav a lépe přijímá nabízenou radu jako východisko ze své situace.

Vnitřní vyrovnanost je možné získat pouze každodenní meditační praxí. Je mnoho metod, jak se dostat z nevědomosti do stavu uvědomění. Není důležité, kterou si vybereme, ale že se jí budeme vytrvale každý den věnovat.

Pro začínající je velmi důležitá ranní meditace. S její pomocí nemusíme hned ráno nastoupit do „vlaků zvyklostí“, ze kterého vystupujeme až večer s pocitem frustrace, že jsme zase svůj život málo ovlivnili. Ranní meditací dostaneme mysl pod kontrolu, aby pak v průběhu dne mohla sloužit. Mysl je jako oheň: dobrý sluha, ale zlý pán. Pokud se chceme dostat do stavu uvědomění své duchovní podstaty, do vnímání svého srdce, musíme nejprve umět ovládat svou emocemi rozbouřenou mysl. Jednou z meditací, která nám velmi pomáhá udržet vnitřní klid a mír, je rovné sezení a dýchání do břicha.

Je to vlastně cvičení na koncentraci mysli, správné držení páteře a uvolnění solárního plexu. Každé ráno po vykonání základních hygienických úkonů si na 5 až 15 minut sedneme rovně na okraj židle se „zasunutou zásuvkou“, což připomíná

### *Om ham hanumate namaha.*

Velmi silná a léčivá mantra, která zklidňuje mysl. Podle východních mistrů je netrénovaná mysl jako bláznivá opice, kterou bodla včela. Naopak – je-li mysl pod kontrolou, dokáže cokoli.

ná hrdé držení hlavy. Když je páteř vzpřímená, lépe jí protéká energie. Dýcháme při tom do břicha (do hrudníku téměř ne), což znamená, že se při nádechu břicho nafukuje jako balon. Udržení plné pozornosti na rovnou pozici a dýchání do břicha dělá zpočátku (asi jeden týden) potíže. Mysl je totiž ještě velmi těkavá a neustále nabízí témata k analýze a hodnocení. Ztráta koncentrace se okamžitě projeví – z rovné pozice se stane shrbená. Tím se nenecháme znechutit, jen je třeba pokaždé obrátit pozornost k rovné pozici a dýchání do břicha. Mysl bude postupně stále více poslouchat, až nakonec vydrží koncentrována i celých 15 minut. Na začátku si můžeme pomoci i tak, že si před sebe postavíme budík, pozorujeme sekundovou ručičku, na 5 až 10 vteřin provádíme nádech a na 5 až 10 vteřin výdech. Kromě možnosti prohloubení meditace přináší cvičení i další užitek:

- stav krční a následně celé páteře se zlepšuje,
- život se stává lehčím, protože díky lepší koncentraci neděláme zbytečnosti,
- s poslušnou myslí je jednoduché změnit negativní myšlenky v pozitivní,
- vzpřímené držení těla se mimovolně přenáší do běžného života,
- zlepšuje se zdraví, protože tělem proudí větší množství životní energie,



*Zenoví mistři dokáží koncentrovane sedět i několik hodin.*



*Sedět vzpřímeně jako roste strom je jedním z předpokladů správné meditace.*

- uvolněním bránice se likviduje neblahý důsledek stresu (všechny civilizační nemoci),
- rovné držení těla budí úctu a vážnost v okolí a ve společnosti,
- v procesu léčení navozuje rovné držení těla větší důvěru v terapeuta,
- lepší se psychická kondice, což pomáhá zbavit se jakékoli závislosti (alkohol, cigarety, drogy, promiskuita atd.).

Nejčastější chyba, kterou lidé dělají, když chtějí meditovat, je nedůvěra v to, že již medituji, čímž neustále opouštějí alfa hladinu mysli. Není možné být najednou v alfa hladině a současně se o tom ubezpečovat. Je to stejné, jako bychom se chtěli koupat v bazénu a současně se ze břehu přesvědčovat, že už plaveme.

## DUŠEVNÍ PŘÍPRAVA

Je potřebná pro to, abychom se dokázali soustředit na reflexní terapii. Vesmírný zákon říká: *Kam směřuje pozornost, tam směřuje energie*. Reflexní terapie není pouhé mačkání, při kterém se do reflexních plošek investuje mechanická energie, je to komplexní výměna energií na mnohem jemnějších úrovních. Z vlastní zkušenosti víme, že účinek reflexní terapie se významně zvýší, vstoupíme-li do procesu plně koncentrová-



*Nasměrování pozornosti by se dalo přirovnat k lupě, která soustřeďuje sluneční paprsky do jednoho místa.*



ni, oproštění od emocí negativních (strach z toho, že nepomohu) i pozitivních (touha někoho vyléčit).

Co lze s poslušnou myslí provádět? Koncentrujeme pozornost do pupku nebo těsně pod něj a představujeme si, že je tam oceán vyvážené, léčivé božské energie. Když energie z oceánu začne komunikovat skrze dlaně a palce s reflexními ploškami, které jsou spojeny s odpovídajícími orgány a částmi těla klienta, oddáme se tomuto procesu samovolné komunikace a s tímto vědomím provádíme reflexní terapii.

Obecně řečeno, když už máme mysl pod kontrolou, je velmi důležité, kam ji nasměrujeme. Ideální je navázat spojení se svým vyšším Já a nechat se vést. Než ale nastane tento stav souznění a splynutí, je třeba na sobě hodně pracovat. Na Zemi se rodíme s jasnou vizí, ale studijní program v prostředí, do kterého přicházíme, je někdy nad naše síly. Přímá cesta se většinou klikatí a někdy úplně přerušuje. Poslechnout hlas svého vyššího Já často znamená jít proti proudu obyčejů a nepsaných zákonů společnosti. Každodenní meditační praxí postupně získáme psychickou kondici a odvahu k důležitým životním rozhodnutím.

Z hlediska reflexní terapie je třeba naladit se na úplně odlišný způsob uvažování v otázkách zdraví a nemoci. Například je třeba velmi rychle dostat z hlavy sugesci o nevléčitelnosti některých nemocí (rakovina, skolióza, AIDS, migréna...). Jedině změna myšlení terapeuta nabízí šance i pro nemocného. K přenosu naděje na klienta nejsou potřebná slova, informace přeskočí přímo z mysli do mysli. Terapeut, který nemá víru v uzdravení pacienta, nemůže dát žádnou naději. Někdy jsou dokonce pacienti zahrnuti terapeutovým strachem a obavami, a proto ztrácejí chuť poprat se s nemocí. Podle

*Velmi dobrým zdrojem inspirace pro práci s energií je taoistická jóga. Doporučujeme prostudovat knihy Mantak Chia a především podle nich praktikovat. Na fotografii je jeho meditační centrum, které leží poblíž severothajského města Chiang Mai.*



*Podobně jako jejich odlišné fyziognomické projevy produkují tyto dva stavy zcela jiné duševní vlivy: zatímco láska se dává projevit v soucitu, je výsledkem strachu většinou lítost.*

našeho soudu jsou správné duševní postoje tím nejdůležitějším, co terapeut přináší do procesu léčení. Nemohou je nahradit sebedokonalejší přístroje, léky či postupy.

Východní nauky velmi zjemnily náš způsob vnímání okolí. Dokonce jsme se naučili rozlišovat mezi lítostí a soucitem. Když se cizího utrpení dotkne naše láska, výsledkem je soucit. Ten by se dal přirovnat k fandění oblíbenému mužstvu ve fotbale, které sice momentálně prohrává, ale stav se může kdykoliv otočit. A když se to nepodaří nyní, pak určitě v příštím zápase.

Naopak, když se cizího utrpení dotkne náš strach, výsledkem je lítost, kterou většinou doprovázejí úvahy: to je ale chudák, ještěže nejsem na jeho místě, nemůžu se na to koukat – jako bychom „toho chudáka“ už odepsali, fakticky mu nenabízíme žádnou šanci.

## MOTIVACE

Někdy lidé přijdou o práci a hledají, jak si vydělat peníze. Jsou ve velké životní krizi a v tomto stavu jen stěží dokážou poslouchat hlas svého srdce, který by jim napověděl, do čeho se mají pustit. Měl jsem možnost setkat se s lidmi, kteří se v tomto rozpoložení rozhodli, že budou dělat reflexní terapii. Starost o peníze způsobila, že znervózněli. Téměř ve všech případech se po krátkém čase dostavilo znechucení, prostě neměli klienty; ti totiž nevyhledávají terapeuty v krizi. Jestliže však adept miluje reflexní terapii a touží tuto službu lidem poskytovat, existuje řešení.

Sám jsem prošel podobnou situací, ale měl jsem štěstí, že vedle terapie se mi nabídla ještě další činnost, kterou jsem zatížil motivem vydělat peníze. Bylo to vyhledávání a dokumentace geopatogenních zón. Klidně to mohlo být i něco jiného, při čem bych navíc přicházel do styku s lidmi a mohl se jich zeptat, jak se mají. Každý člověk má svoje „utrpeníčko“ a velmi rád si postěžuje, a to je situace, ve které je na místě informovat dotyčného o tom, že existuje reflexní terapie, kterou by se dalo pomoci.

Koníček nemůže být omezován kalkulacemi s penězi nebo časem. Koníčkem je činnost, u které zapomínáme na všechno mimo činnost samotnou a ztrácíme pojem o čase.

Je velkým požehnáním, když posléze koníček začne i slušně vydělávat. Pak již není zapotřebí pomocné činnosti. Vytráť se pocit, že člověk chodí do práce nebo že vydělává peníze. Prostě jen s láskou dělá to, co ho baví.

## EMOCE

Emoce jsou sice motorem života, ale pouze tehdy, když je dokážeme držet pod kontrolou. Velmi dobré je přirovnání k autu. Aby bylo možné je používat, musí mít kromě motoru (emoce) spojku a brzdu (sebekontrola), a pokud bychom uvažovali dál, byla by vypnutou spínací skříňkou relaxace, volant by představoval svobodu, rychlostní páka vůli, kola nohy a pohyb, reflektory oči, víru, stěrače informace, meditaci atd. V procesu léčení nebo konkrétně při diagnostice je však nejvýhodnější zařadit „neutrál“.



*Všechno je láska. Člověk má však zvláštní schopnost zažít stav bez lásky, a tím je strach. Ten bývá společným jmenovatelem všech negativních emocí.*

Každá i sebeušlechtilější snaha vytváří násilí a nutí klienta opustit jeho cestu. Proto se všechny postupy i rady snažíme volit tak, aby byly v souladu s jeho vůlí.

## TĚLESNÁ PŘÍPRAVA

Reflexní terapie klade velké nároky na dobrou fyzickou kondici. Pro inspiraci popíšu, co nám pomáhá udržet si *stálé zdraví*:

- Je to především samotná reflexní terapie, kterou děláme každý den ráno. V případě, že se objeví nějaká potíže, zvýšíme působení na plošky i na 3× denně a minimálně na 15 minut. Tím si vyléčíme každou nemoc ještě předtím, než se projeví v těle.

*Autoři této knihy ledu.*





- Bosý běh. Běháme po lesních cestičkách asi 3–4× týdně 3–7 km, podle chuti a nálady, ale celý rok. Já se věnuji vytrvalostnímu běhu a 6× jsem běžel Pražský mezinárodní maraton, z toho 5× bos s časem od 3:38 do 3:59. Zkouším u toho zavádět do praxe různé teorie, meditace.
- Otuzování. Je to vůbec nejlepší možný trénink imunitního systému. Přiběhneme k rybníku vzdálenému asi 1 km a chvilku si zaplaveme. V zimě s sebou musíme nosit sekuru, abychom mohli udělat díru v ledu.
  - ▶ Dovolím si uvést jeden příklad toho, jak je otuzování léčívé. Už léta se v lese setkáváme s jedním člověkem, říkáme mu Lesní přítel. Asi před čtyřmi lety se stalo, že jsme jej dlouhou dobu neviděli. Když se posléze znovu objevil, byl hubený a vypadal zničeně. Postěžovalsi, že onemocněl rakovinou hrtanu. Tenkrát jsem mu poradil, jak je zdravé se otuzovat. Jak pak později povídal, asi měsíc na to, v únoru, byl na chalupě. „Jak jsem tak koukal na tu Jizeru, rozhodl jsem se to vyzkoušet. Když jsem vylezl z vody, dvě a půl hodiny mi bylo výborně.“ Od té doby se chodí poctivě koupat každý den.
- Cvičení Pěti Tibeťanů, tai-či, pozdrav Slunci, posilování, cyklistika, snowboarding a jiné aktivity.

## POSTRĚHY Z MARATONU

Nejdůležitější věcí bylo udržet mysl *teď a tady*, pod kontrolou, a provádět dechová cvičení. Jakmile mysl začala bloumat například o tom, jak daleko je ještě do cíle, projevilo se to záhy nějakou krizí. Začala bolet lýtka, chodidla nebo něco jiného. Přivedení mysli zpět k prožívanému okamžiku přineslo soustředění na dýchání a během 2–3 minut bylo po krizi.

Maraton je jakýmsi miniživotem. Plně v něm platí vše jako v životě běžném (zajímavé, že se říká běžném, odvozeno od slova běh). Když chce člověk dosáhnout cíle – a někdo svůj cíl ani nezná – musí se hýbat. Jinak kilometrů neubíhají. A příčinou veškerého utrpení nejsou podmínky, ve kterých se běží nebo žije, ale nezvládnutá mysl. Ta má z neznámých důvodů sklony neustále tčkat směrem do minulosti nebo do budoucnosti, ač by bylo nejvýhodnější, kdyby se soustředila na přítomnost. Pak by svaly celého těla fungovaly nejlépe a vůbec by se neunavily. Mozek soustředěný na okamžitou



*Jedna ze zajímavých knih, které u nás vyšly v posledních deseti letech, pochází z pera německého lékaře Hermannu Geesing. Velmi srozumitelným jazykem vysvětluje fungování imunitního systému a přináší cenné rady, jak jej posílovat.*



*Zajímavé bylo, že jen málokdo si všiml, že hěžím bos. Většinou to byly děti.*

činnost ideálně reguluje přísun kyslíku, výživných látek a energie do svalů a odvod toxických látek probíhá plynule. Ale myšlenka na cíl uprostřed tratě (obdoba strachu ze smrti) je starostí a opakovaná starost je stresem. Strach blokuje v těle volný tok energií, na což velice citlivě reaguje bránice, kde se vyvíjí křeč. Křeč v bránici znesnadňuje dýchání, a je-li mělké, nestačí na dodávky kyslíku a jiných komponent do svalů. Pak přichází krize.

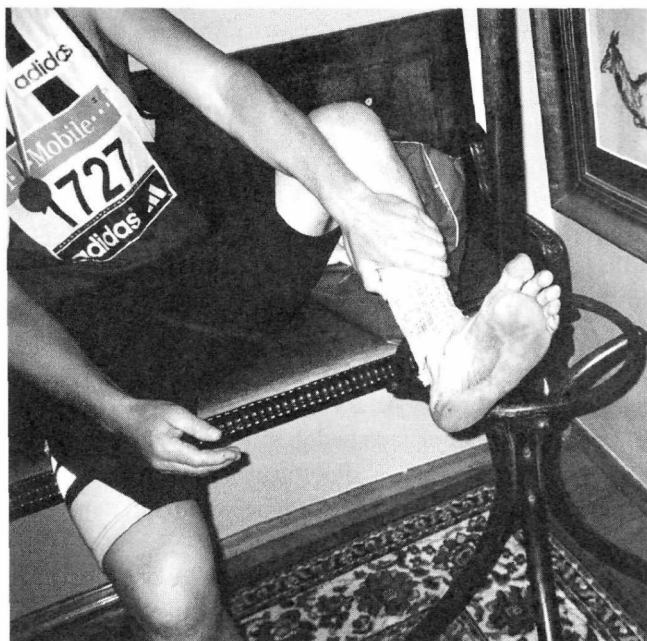
Velmi důležitou složkou mé přípravy na maraton je proto meditace o přítomném okamžiku. A podobně jako v životě, ještě důležitější je navodit a udržet stav *ted'a tady* při běhu. Cílem meditace je dosáhnout stavu, kdy se režim *ted'a tady* stane součástí běžného života. Cílem tréninku je naučit se meditovat životem. V sedle režimu *ted'a tady* jsme pevně seděli jako malé děti, ale civilizační vliv z toho sedla vyhodil téměř každého člověka.

V krizových situacích jsem z různých příčin už nemohl dál, nesnesitelně mě začala bolet chodidla, lýtka, stehna. V každé takové chvíli byly pouze dvě možnosti: vzdát to, nebo se pokusit krizi překonat. První alternativa mi připadala jako sebevražda v životě. Z vyššího hlediska by se sice příliš nestalo, jenže by mi to nakonec nedalo a chtěl bych to zvládnout příště, ovšem již s pošramocenou vůlí a poničeným sebevědomím, tedy za mnohem těžších podmínek. Vědomí tohoto faktu přinutí mysl pokusit se o překonání krize a už samo toto rozhodnutí přináší úlevu.

Stačilo se už potom jenom znovu soustředit na prohloubení dýchání a udržení jeho správného rytmu. A bylo po krizi. Lze říci, že od pětadvacátého kilometru (představuje zlom

*Nu základě těchto zkušeností bych mohl rozvíjet různé teorie. Například o tom, zda je či není možné předráždění reflexních ploch... Že úrazy vznikají pouze tam, kde to tělo »potřebuje«, a nejsou nikdy náhodným jevem... Že omezení lidských možností vytváří pouze naše mysl...*





*Důvodem toho, proč běhá jeden z autorů maraton bos, není napodobování Abebe Bikily ani snaha předvést se, ale možnost prakticky ověřit jednu ze zákonitostí reflexní terapie: „Dysfunkční orgán či místo v organismu potřebuje stimulaci od příslušné reflexní plošky.“ Tvrzení platí také opačně – je-li orgán v pořádku, stimulaci nepotřebuje, a tudíž nelze příslušnou reflexní plošku poranit. Pět maratonských běhů, tedy necelých 211 kilometrů, je dostatečně dlouhou trasou na to, aby se chodidlo poranilo; přesto k žádnému zranění nedošlo.*

mezi první a druhou polovinou života) bylo téměř neustále nutno řešit větší nebo menší krize.

Letos jsem oproti loňsku zlepšil čas o 19 minut. Na tom má zásluhu i zvláštní příprava. Kromě jiného k ní patřilo získání neuvěřitelně velkého množství energie pomocí speciálního cvičení podle Mantak Chia a Michaela Winna (*Rozvíjení mužské sexuální energie*). Jde o prastaré učení Tao (cesta). Tímto způsobem naakumulovaná energie byla cítit hlavně při překonávání krizí. Již dvě až tři hodiny po maratonu jsem byl schopen normálního života a ještě téhož dne jsem na zahradě posekal trávník.

Doběhnutí do cíle maratonu je možno přirovnat ke smrti po dlouhém, plodném, zvládnutém životě. Člověk cítí, že se blíží konec a že už to v žádném případě nevzdá. Procházení cílem je malinkou komplikací: musí vám vzít čip, zapsat vaše číslo, ale pak už na vás čeká usmátá dušička, která vám věší na krk medaili a do ruky podává igelitku s nějakým prospektem či reklamou. Hlavní dušička, která mě vítala v cíli a která byla v duchu se mnou na trati, byla moje milující manželka Beáta. Na peci u Mikulků už bylo jako v nebi a v jednom okamžiku s dojetím a se slzami odešlo veškeré napětí a rozhostil se ve mně pocit nekonečného štěstí.



*Buddhovy výroky a kázání předávají živé poselství dodnes. Následující lze vyložit – podle nás – i takto: nepřemýšlej o tom, zda za tvoje problémy může genetika nebo osud, ale začni u sebe, a to co nejdříve.*

*„Je to stejně asi, Málunkjáputto, jako kdysi nějaký muž byl zasažen šípem, jehož hrot byl namočen v jedu, a jeho přátelé a příbuzní by mu přivolali zkušeného lékaře, ale on by řekl: ‚Nechci dřív vytáhnout tento šíp, dokud nebudu vědět, kdo byl onen muž, který mě střelil; byl-li to válečník nebo bráhmaň, měšťan nebo rolník...‘*

*Nestačil by se dost dozvědět, Málunkjáputto, tento muž, neboť bymezi tím zemřel...“*

*(Dvacet jedna řečí askety Gótama zvaného Buddha)*

• 6 •

## Hygiena práce

Kromě základních hygienických návyků, jako je mytí rukou po každém klientovi, vyměňování ručníků a prostěradel, udržování čistoty podlahy a jiných samozřejmostí, je třeba starat se o hygienu i na úrovni myšlenkové. Je známo, že naše realita, tedy to, v čem a jak žijeme, je výsledkem našeho způsobu myšlení. Protože jsme v tom až po uši, často si tento fakt neuvědomujeme; je to podobné, jako když zcela samozřejmě dýcháme vzduch. K silnému uvědomění této činnosti se dopracujeme teprve v prostředí bez vzduchu, například podvodní hladinou.

Podobně si v mysli neuvědomujeme zažitě zvyklosti, přesvědčení nebo jiné myšlenkové formy, dokud nevstoupíme do jiného prostředí, kde se nosí něco jiného. Proto je užitečné jednou za čas zvednout zadek a cestovat po světě.

Opustit své malé vězení lze i meditační praxí. James Redfield říká, že člověku se stane to, čeho se bojí, nebo v co věří. Je tedy výhodnější negativní myšlenky nahrazovat takovými, jejichž realizace vede k nejvyššímu dobru nejen pro nás, ale i pro všechny vnímající bytosti.

### ČTYŘI STUPNĚ VZNIKÁNÍ REALITY

#### MYŠLENKY

Jsou nejjemnější formou naší reality. Měnit ji v tomto stádiu je velmi lehké a rychlé, stačí pouze rozhodnutí, zda přijmout, či odmítnout. A to důsledně, kdykoli se objeví. Vražda, krádež, lež, nemoc, chudoba, nesvoboda a jiné špatnosti nutně musejí vznikat nejprve na této jemnotné úrovni. Když se nám podaří kontrolovat vlastní myšlenky, objevit pro nás škodlivé myšlenkové formy (na chleba se těžce vydělává, peníze jsou špinavé, do hrobu se zničeným tělem, mléko je zdravé, denně je třeba číst noviny atd.), nastane zákonitě změna v celém životě.

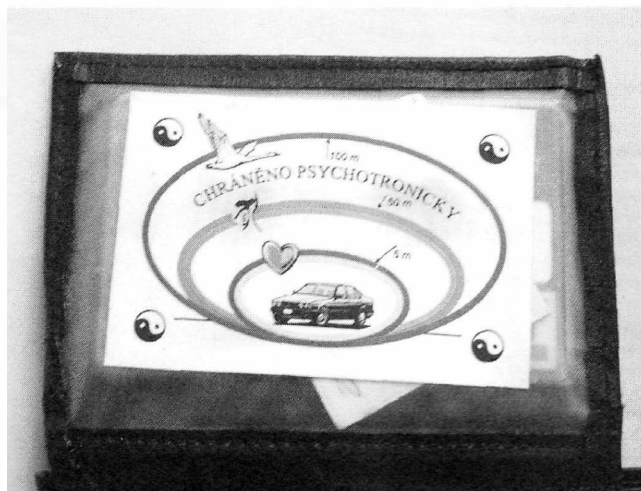
V každém okamžiku našeho života probíhá proces rozhodování. Ocitnout se na správné informační vlně znamená správně se rozhodovat. V režimu *teď a tady* si tyto mezníky uvědomujeme. Mimo něj ztrácíme šanci být strůjcem svého štěstí. Člověk, který si uvědomuje svoje myšlenky a jejich důležitost, je zcela určitě na cestě k osvícení.

Základní vesmírný zákon říká: *Každá vyslaná energie se vrací*. A myšlenka je také velmi jemnou formou energie. Když tedy vůči někomu vysílám negativní myšlenku, po čase se zhmotní, například v nemoc, vrátí zpět. Ke znásobení dochází, vstoupí-li do hry emoce. Zním například jednoho velmi těžce nemocného člověka, který už řadu let silně nenávidí Romy. Při pouhé zmínce o nich se celý začne nenávisť trást.

## PŘEDSTAVY

Jsou už blíže k realitě, po určitém tréningu se dají dobře kontrolovat a v případě potřeby i měnit. Spontánně dochází k silné tvorbě představ při „koukání do blba“. Na tom, jak byly předtím přijaté myšlenky ušlechtilé, záleží, co takové denní *snění* přinese.

Zvládnutím některých technik přechodu do meditačního stavu je možné pracovat s představami aktivně. Pojistkou v tomto procesu je formulka: *Ať je to pro nejvyšší dobro mé i všech vnímajících bytostí, od hmyzu po mimozemšťany*.



## SILVOVA METODA

*V práci a myšlení nám velmi pomohla Silvova metoda kontroly mysli, jejímž technikám se od devadesátých let minulého století vyučuje i v České republice. Navštivte někdy jejich web [www.silvamethod.cz](http://www.silvamethod.cz).*

*Vyvinuli jsme systém psychotronickej ochrany auta a posádky. Podstata spočívá v tom, že vždy před usednutím za volant položíme ruce na speciální nálepku a představujeme si ochranné obaly kolem vozu. Jsou celkem tři: proti zlodějům (ze srdeční čakry), ochrana na křižovatkách (z druhé a šesté čakry) a proti kolizím se živými bytostmi (sedmá čakra). Tato „minimeditace“ trvá asi 15–20 vteřin a kromě psychotronickeho efektu pomůže řidiči soustředit se plně na jízdu.*

## POCITY

Lidé, kteří rádi holdují například myšlenkám plným strachu a představují si, že se jim něco stane, mají brzy pocit, že jim skutečně hrozí nebezpečí. V tomto stádiu zhmotňování myšlenek je už realita opravdu velmi blízko. Nejčastěji se stává, že se obavy naplní, aby si člověk sáhl, jak se říká, až na dno, a teprve po tvrdé zkušenosti přichází změna v myšlení.

## REALITA

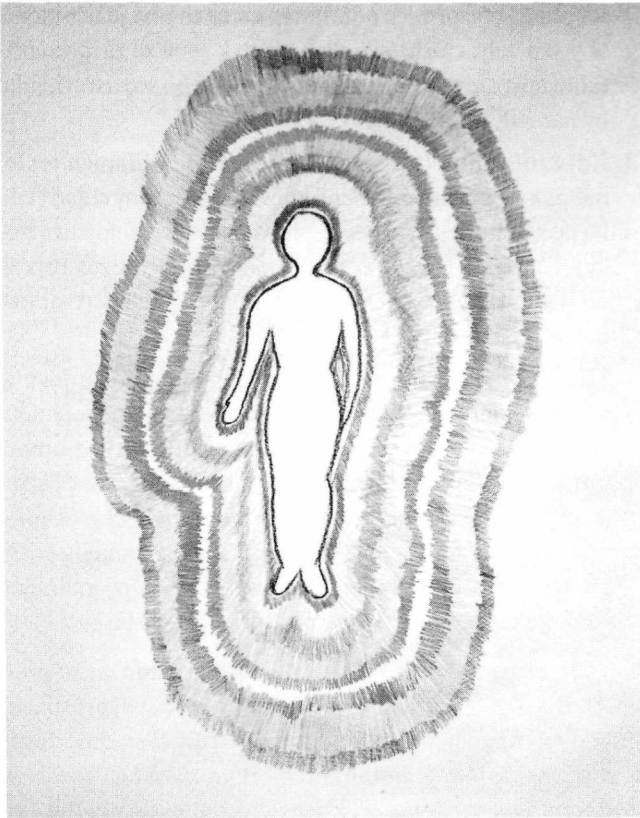
S ní se už nedá dělat nic jiného, než ji pokorně přijímat, protože je výsledkem předcházejících stupňů vytváření. Co je však možné i v nepříznivé realitě, je rozhodnout se začít měnit myšlenky.

## ENERGETICKÉ VAJÍČKO

Pro začínající terapeuty, ale i pro všechny profese, u kterých dochází k přímému kontaktu s klienty (maséři, zdravotní sestry, kadeřnice a podobně), je dobré tzv. energetické vajíčko. Pomáhá také při obavě, že tělesným kontaktem na sebe přetáhneme nemoc, ale funguje i proti jiným nepříznivým vlivům prostředí.

*Beáta: Kdysi jsem pracovala jako vychovatelka ve škole. Než jsme s dětmi vyrazili na vycházku do lesa, vytvářeli jsme energetické vajíčko, aby nás ochránilo před infikovanými klišťaty. Protože celá procedura připomínala hru, šlo to dětem velmi snadno. A skutečně: nikdy se nestalo, že by se některé z dětí z vycházky vrátilo s klišťetem, učkoli jsme nepoužívali žádné repelenty a odpuzovače.*





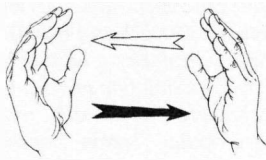
*Toto znázornění lidské aury můžete spatřit během přednášek Milana Calábka o aurické typologii. Celou tuto mimořádně zajímavou problematiku rozebírá kniha, kterou napsala Američanka Pamala Oslie a která u nás vyšla pod názvem Životní barvy.*

Při vytváření energetického vajíčka využíváme těchto informací:

- Naše představy jsou blízké realizaci.
- Ruce jsou prodloužená mysl a vše, co modelují, bude realizováno (gestikulace).
- Do podvědomí (realizátoru) vstupujeme ve třech fázích: napoprvé podvědomí nereaguje, protože nemůže ihned realizovat vše, co nám bleskne hlavou, při druhém zopakování formulky nebo tvrzení zbystrí pozornost a při třetím zopakování řekne „tak jo“ a přání promění ve skutečnost.

Postup vytváření vajíčka je následující:

1. Stojíme uvolněně a zhluboka dýcháme. Ve vertikálním směru třeme silně dlaněmi o sebe, až v nich pocítíme velké teplo.



*Při přiblížení dlaní cítíme teplo;  
při oddálení naopak chlad.*

2. Ruce od sebe prudce odtáhneme a necháme je uvolněné, aby si dělaly, co chtějí – dlaně jsou k sobě ze začátku přitahovány, ale v určité vzdálenosti od sebe se zastaví, jako by narazily na něco měkkého.
3. Když tuto „hmotu“ zmáčkne, cítíme v dlaních teplo, naopak po malém oddálení vnímáme příjemný chlad (kdo ho necítí, může si tyto pocity představovat se stejnými účinky). Tuto *energetickou žvýkačku* pak formujeme rukama až do tvaru velkého vajíčka se širší částí u podlahy (tvar podobný lidské auře).
4. Modelujeme otevírání zipu na vajíčku, vstupujeme dovnitř a kontrolujeme vajíčko zevnitř; modelujeme napojení na konektory na úrovni krční (komunikační) čakry a pomocí formule naprogramujeme fungování ochranného vajíčka: „Vajíčko, proměňuješ jakoukoliv energii, která ke mně přichází, na lásku. Vajíčko, proměňuješ jakoukoliv energii, která ke mně přichází, na lásku. Vajíčko, proměňuješ jakoukoliv energii, která ke mně přichází, na lásku.“

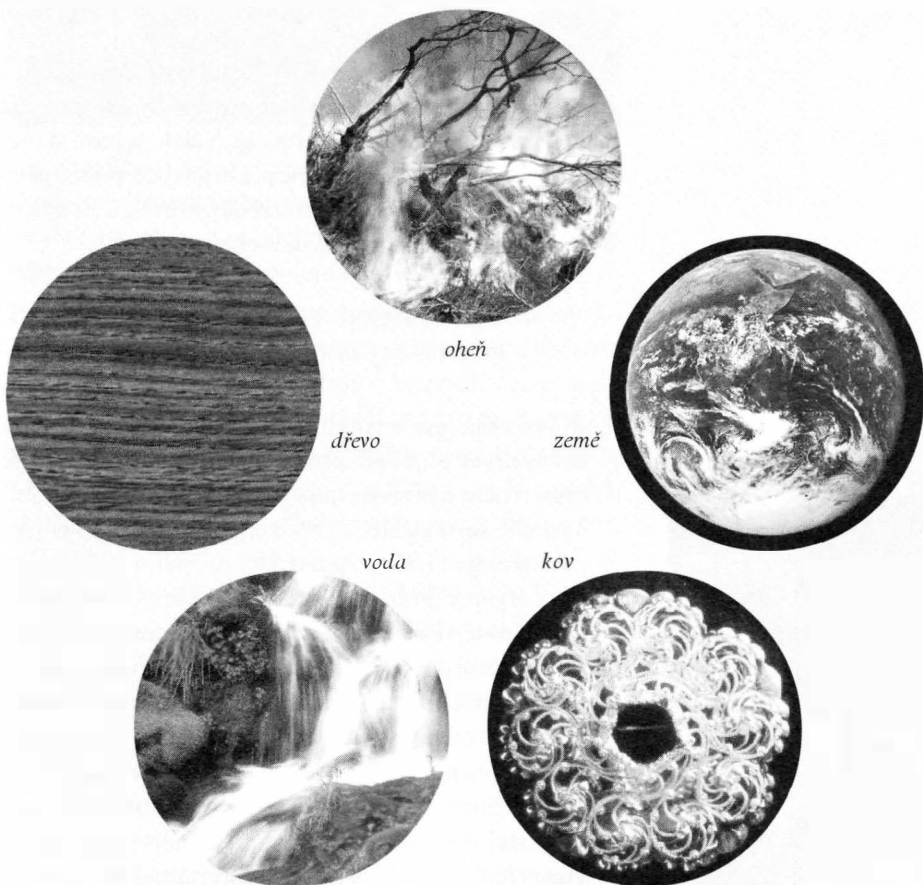
Účelem energetického vajíčka není zabarikádovat se před vnějšími vlivy, ale otevřít se jim a využít je ve svůj prospěch. Zavřené srdce není schopno lásku přijímat ani dávat a chybějící *láska* je automaticky nahrazována *strachem* a mnoha jeho podobami. Z vyššího hlediska není dobré a špatné energie. Existuje pouze energie, která má různé podoby a projevy. Záleží na našem postoji, jaký na nás bude mít vliv. Už samotné slovo *postoj* vyjadřuje stagnaci, která je v rozporu se životem, ve kterém probíhají neustálé změny. Mnohem výhodnější je rozhodnutí brát život takový, jaký je.



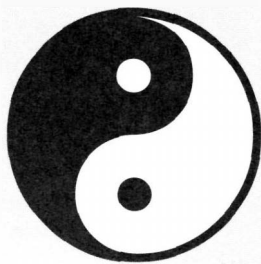
## Čínský pentagram

Je nevyčerpatelným zdrojem inspirace pro pochopení souvislosti v lidském těle. Podotýkám, že určitě existuje mnohem učenější výklad než ten, který zde uvádíme; chci pouze nabídnout naši verzi. Čínský pentagram využíváme jak ve fázi diagnostické, kde jsou podle něj už ve formuláři uspořádány reflexní plošky, tak i ve stádiu terapie, kde můžeme úspěšně využít známých souvislostí.

*Jednotlivé živly čínského pentagramu.*



## ČÍNSKÝ PENTAGRAM V REFLEXNÍ DIAGNOSTICE



Monáda vyjadřující rovnováhu jinu a jangu v každém prvku čínského pentagramu.

Již v průběhu vyšetření se objevují souvislosti, které jsou inspirací pro další léčbu. Dodržujeme zásadu, že jak u případů těžších, tak u těch, jež se jeví jako lehké a jasné, vždy otestujeme všechny reflexní plošky v diagnostickém formuláři. K tomuto rozhodnutí nás přivedla zkušenost z praxe.

► Stalo se mi například u jedné starší paní, která ke mně přišla s bolestmi hlavy, že mi bylo líto času a ihned jsem se pustil do uvolňování krční páteře. Když mi pak třetí den paní volala, co má dělat skožní vyrážkou, která se objevila, neměl jsem k dispozici důkladně zmapovanou situaci v důležitých orgánech a musel improvizovat.

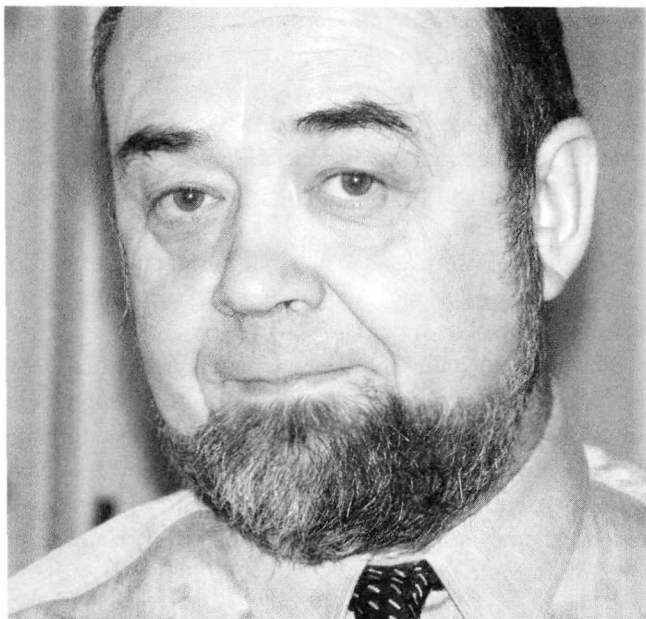
Do podobné situace jsem se dostal ještě několikrát, což mě přesvědčilo, že diagnostiku musím na začátku práce s klientem udělat v každém případě. Někdy se nám stane, že diagnostický formulář nemáme právě po ruce, přesto poctivě projdeme všechny plošky, které už dávno ovládáme z paměti, a teprve poté se pouštíme do dalších postupů.

### HLAVNÍ SOUVISLOSTI PLATÍCÍ V ČÍNSKÉM PENTAGRAMU

1. Rovnováha jinu a jangu uvnitř každého prvku. Aby byl každý prvek plnohodnotnou součástí řetězce všech pěti, musí v něm být rovnováha protikladných energií. Jejich nositeli jsou u každého prvku orgány jinového a jangového charakteru (minus/plus). Dobrou pomůckou k určení, který orgán je jin (žena) a který jang (muž), je fakt, že žena je čínorodější než muž, který raději pracuje narázově a v mezidobí potřebuje odpočívat. Například u prvku *ohně* neustále pracuje srdce a narázově tenké střevo. Velmi lehce pak lze rovnováhu narušit například špatnou životosprávou, kdy se jí jenom jednou za den, ale zato od rána do večera. Srdci se pak nedostává energie v dostatečném množství. U prvku *země* je jinem slinivka a slezina a jangem žaludek. U prvku *kov* reprezentují jin plíce a jang tlusté střevo, u prvku *voda* jin ledviny a jang močový mě-

Scéna před prodejnou čínských bylin.





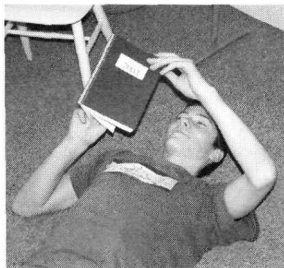
*MU'Dr. Josef Jonáš se stal průkopníkem celostního nahlížení na člověka a jeho zdraví. Na konci osmdesátých let minulého století publikoval svou legendární knihu *Křížovka života*, ve které jako jeden z prvních u nás psal kromě jiného i o tzv. čínském pentagramu. Téma „věčného kruhu zdraví“ rozvíjel i ve svých dalších knihách *Tajenky života I.* a *Tajenky života II.**

chýř. Jin prvku *dřevo* charakterizují játra a jang žlučník. Vztahy uvnitř prvků si lze představit i jako partnerské, jako by šlo o manžele či rodiče: rodině se daří, když partneri vzájemně nebojují, ale spolupracují.

2. Po směru chodu hodinových ručiček je každý předcházející prvek následujícímu matkou a předcházejícímu dítětem. Nebo jinak: rodiče živí děti. Jsou-li manželé v harmonii, jejich dětem se daří dobře. V otázkách zdraví to například u prvku *dřevo* znamená, že hádají-li se přetížená játra s tvrdohlavým žlučníkem, škodí to dětem – srdci a tenkému střevu. Játra nejsou schopna aktivovat hořčík, zinek, vitamíny a hormony potřebné pro činnost srdce a žlučník nedodává do dvanáctníku dostatek kvalitní žluče.
3. Škodlivý, destruktivní a podmaňující vliv problémového prvku na prvek, který je od něho po směru hodinových ručiček vzdálen ob sousední prvek. Tento vliv lze přirovnat k sousedskému soužití. Věčně bojující manželé znepřijemňují život i svým sousedům. Naopak souhra v jejich vztahu může okolí ovlivňovat příznivě. Například již vzpomenutá játra se žlučníkem svými neustálými hádkami otravují život „sousedům“ – slinivce, sleziny a žaludku z prvku *země*.

*Společně s dietoložkou Margit Slimákovou napsal jednu z nejzajímavějších knih u nás věnovaných stravě – *Jonášovu kuchyňku pro zdravou kuchyni*.*





*„Ve škole mě nejvíc baví pře-stávky,“ říká náš mladší syn Julek. Na obrázku je zachycen, jak pózuje v naší ordinaci při přípravě fotografického materiálu pro tuto knihu.*

Jak je vidět z diagnostického formuláře, k hlavním orgánům byly přiřazeny i další orgány nebo části těla, o jejichž stavu je dobré mít také informace. O jejich zařazení k jednotlivým prvkům může probíhat akademická debata. U některých tak bylo učiněno na základě informací z literatury, u jiných podle intuice. Nicméně praxe zatím nepřinesla potřebu stávající rozdělení měnit.

Diagnostický formulář se neustále vyvíjí: některé plošky byly přidány, jiné vyloučeny, podle toho, jak byly důležité pro vytváření obrazu o zdravotním stavu klienta.

Formulář se vyplňuje proti směru hodinových ručiček, aby výsledky diagnostiky byly objektivní, protože v opačném směru by docházelo ke značné harmonizaci následujícího prvku a jeho orgánů ve smyslu druhé ze zmíněných souvislostí – o matce a dítěti. V samotné terapii tohoto jevu naopak rádi využijeme, jak popisujeme v kapitole *Čínský pentagram v reflexní terapii*.

## DIAGNOSTICKÝ FORMULÁŘ

Jde o vynikající pomůcku pro důkladné diagnostikování všech potřebných reflexních plošek a pro vedení záznamů o klientovi (viz obr. na protější stránce). Důsledné vyšetření všech reflexních plošek, které diagnostický formulář obsahuje, přináší komplexní náhled na zdravotní stav. Kromě informací o toku životní energie jednotlivými orgány připomíná terapeutovi, že je třeba zjistit i další související informace o podmínkách, ve kterých klient žije: o psychice (strach, stres, starosti), stravování, pitném režimu, užívání léků, geopatogenních zónách a o krevní skupině.

Pro zachování nejvyšší objektivity se na potíže, se kterými klient přišel, ptáme až po vyšetření reflexních plošek a životních podmínek; každý člověk je originál a může překvapit neobvyklými souvislostmi, zatímco my bychom mohli mít snahu podvědomě hledat větší reakce podle zvyku. Reflexní terapie je ryzí řečí těla, a i když si některé výsledky neumíme vysvětlit, nesmíme je nerespektovat a násilně přizpůsobovat dosavadním poznatkům.

Po vyplnění asi 50 formulářů, tedy poté, kdy je diagnostikováno 50 lidí, jsou adeпти jistější v určování pozic reflexních plošek a začíná se jim otevírat okno, kterým lze spolehlivě vi-



## REFLEXNÍ DIAGNOSTIKA

Příjmení: \_\_\_\_\_ Jméno: \_\_\_\_\_ Krevní skupina: \_\_\_\_\_ Číslo: \_\_\_\_\_  
 Datum narození: \_\_\_\_\_ Adresa: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_ Datum návštěvy: \_\_\_\_\_ Hodina návštěvy: \_\_\_\_\_

Dysfunkce orgánu nebo části těla je úměrná stupnici citlivosti (1-10) na příslušné reflexní ploše. Mačkání nebo hlazení bolavé reflexní plošky na chodidle je vlastně léčba odpovídajícího orgánu nebo části těla.

POTÍŽE KLIENTA: \_\_\_\_\_

PROHLÁŠENÍ KLIENTA: Využívám služeb soukromé ordinace Beáty a Júlija Patakých na vlastní zodpovědnost.

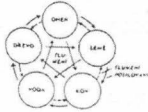
Nejlepší reflexní terapie je pravidelná bosá chůze po holé zemi.

### OHĚŇ

SRDCE: / / / /  
 hypofýza: / / / /  
 štít. žláza: / / / /  
 nadledvinka P: / / / /  
 nadledvinka L: / / / /  
 dvanácterník: / / / /  
 tenké střevo: / / / /

### DŘEVO

JÁTRA: / / / /  
 oko P: / / / / L: / / / /  
 páteř krční: / / / /  
 hrudní: / / / /  
 bederní: / / / /  
 křížová: / / / /  
 kostrč: / / / /  
 žlučník: / / / /



### ZEMĚ

ŠLINIVKA: / / / /  
 žaludek: / / / /  
 pylorus: / / / /  
 SLEZINA: / / / /  
 mandle: / / / /  
 podpažní uzliny: / / / /  
 hrudní kost: / / / /  
 tříselné uzliny: / / / /  
 slepé střevo: / / / /

### VODA

LEDVINA P: / / / /  
 LEDVINA L: / / / /  
 močovod P: / / / / L: / / / /  
 močový měchýř: / / / /  
 vaječník/gonáda P: / / / / L: / / / /  
 vejcovod/chámovod P: / / / / L: / / / /  
 prso P: / / / / L: / / / /  
 ucho P: / / / / L: / / / /  
 Děloha/Prostata: / / / /

### KOV

PLÍČE P: / / / /  
 PLÍČE L: / / / /  
 pridušky: / / / /  
 tlusté střevo: / / / /  
 vzestupný tr.: / / / /  
 příčný tr.: / / / /  
 slezinový ohyb: / / / /  
 sestupní tr.: / / / /  
 esovitá klíčka: / / / /  
 konečník: / / / /

**VLIVY PROSTŘEDÍ:** maso...xT, uzeniny...xT, mléko ...xT, mléčné výrobky...xT, cukr...xT, alkohol...xT, káva...xD, tekutiny...xL, léky: *geopatogenní zóny*

### VITAMÍNOVÁ KÚRA:

zinek mg/den - nezapíjet, ale s jídlem, vitamin A(asi 1/2 hod. po jídle) kulček/den ( m.j.),  
 hořčík mg/den, vápník mg/den, vitamin E(asi 1/2 hod. předjídlem) kulček/den ( mg).

**B-komplex** tablet/den.

Mezi vitamínem E a vitamínem A je vhodná 1 hod. pauza, to jest E-čko před jídlem a A-čko po jídle. Je velmi dobré doporučenou denní dávku užít na vícekrát.

**ČAJ:**

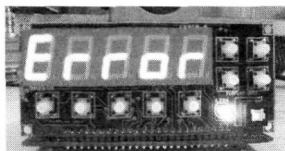
**TINKTURA:**

**JINÉ DOPORUČENÍ:**

1. kontrola.                      2. kontrola                      3. kontrola.                      4 kontrola.

PROHLÁŠENÍ REFLEXNÍHO

TERAPEUTA: Všechny postupy mnou používané jsou blahodárné působící a jediným mým cílem je pomoc klientovi.



Myšlenka „digitalizovat“ subjektivní vnímání bolesti se mi zpočátku jevila jako velmi odvázná. O užitečnosti této metody mě však přesvědčilo několik rozhovorů odposlechnutých od pacientů. V jednom z nich starší paní dokonce přímo použila námi dnes používanou stupnici bolestivosti vjemu, když své přítelkyni sdělovala: „Ještě včera mě ledviny bolely na desítku, ale dneska už je to lepší, odhaduju to tak na tři čtyři...“

dět, co se v klientovi odehrává. Přiznáváme, že tak jednoduché to není a že i zde je zapotřebí trocha talentu a hlavně vytrvalosti. Například některé důležité informace (bolesti v reflexních ploškách) může začátečník přehlédnout jen proto, že reflexní plošku nezmačkl pod správným úhlem. Velkou překážkou může být také vlastní způsob myšlení a neochota změnit ho. Smůlu často mívají ti žáci, kteří v daném směru získali vzdělání a prošli delší praxí (lékaři, maséři...). Jejich vnitřní vězení může být tak silné, že se ho nikdy úplně nezbaví. Všechno, co se člověk naučí, dobré i zlé, může využít ve svůj prospěch, ale na ničem by neměl příliš lpět.

## TESTOVÁNÍ REFLEXNÍCH PLOŠEK

Základní zákon reflexní diagnostiky zní: *Bolest v reflexní plošce je přímo úměrná dysfunkci v příslušném orgánu.*

Protože práh bolesti je u každého člověka jiný, nedá se bolest vyjádřit všeobecně platným způsobem. Co je pro jednoho bolestí mírnou, může být pro druhého nesnesitelné. Proto jsem vsadil na klientovo individuální vnímání a hodnocení bolesti. Přes odlišné vnímání prahu bolesti zná přece jen téměř každý člověk „svou“ nesnesitelnou bolest. Za tímto účelem využijeme v reflexní zóně plošku stydké kosti (viz *Katalog*). Musí se zmáčkout ne velkou silou, ale správným směrem (palcem podebrat pod hlezenní kosti). Obvyklou reakcí klienta je *au*. Možná proto, že stydká kost je v opozičním postavení vůči páteři, čímž najednou odráží různá napětí v ní. Poslední výsledky našeho soukromého výzkumu ukazují, že k tomuto účelu lze využít i reflexní bod bráničního nervu, který je současně vynikajícím bodem terapeutickým (J. Janča, *Reflexní terapie*, str. 165, obr. 57). Ten mimochodem souvisí se stresem a následnou křečiv bránci, která doprovází většinu onemocnění.

Řeknu pak dál: „Vašemu *au* dáme hodnotu 10, bude znamenat nejvíce na stupnici od jedné do deseti. Budu teď postupně promáčkávat všechny plošky potřebné pro vyšetření a vy budete číslem od jedné do deseti hodnotit, jakou bolest v nich cítíte. Z každé plošky zaznamenám nejvyšší zjištěnou hodnotu. Pouhý pocit tlaku bez jakéhokoli nepříjemného pocitu vyjadřuje nula.“

Po několika pokusech se klient vžije do postavení rozhodčího, který hodnotí například umělecký dojem, a spolehlivě digitalizuje stav testovaného orgánu.

Náročnější situace vzniká při diagnostikování malých dětí, které ještě neumějí počítat, nebo dokonce ani mluvit. V takovém případě spoléháme na hmat a mimické nebo hlasové projevy dítěte. Po dlouholeté praxi se dokážeme obejít i bez těchto průvodních reakcí a dysfunkce v reflexních ploškách vycítíme cvičeným hmatem. Mačkaná tkáň „vrže“, je evidentně jiná než zdravá. Na silnou bolest navíc děti zareagují pláčem, a když již pláčou, pak jeho udiveným přerušcáním.

## ZJIŠTĚNÍ DALŠÍCH INFORMACÍ

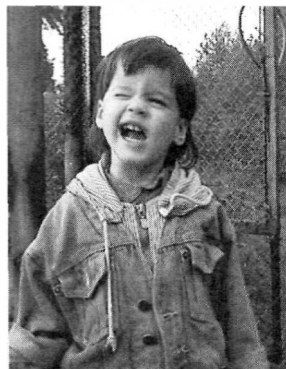
Reflexní terapie neléčí nemoc, ale člověka se vším všudy. Proto je kromě nejslabšího místa toku životní energie třeba zjistit ještě další informace, které by pomohly osvětlit příčiny klientova onemocnění. Ty rozebereme v následujících odstavcích.

### PSYCHIKA

Dnes jsme přesvědčeni, že všechny zdravotní problémy, které si můžeme představit (dokonce i úrazy), mají příčinu v psychice. Nad ní jsou karmická zatížení a samozřejmě vůle Boží, i když Bůh stoprocentně respektuje svobodnou vůli člověka, a v konečném důsledku si tudíž za vše zase můžeme sami. Svět a naši existenci v něm však nemusíme chápat represivně. Jedná se spíše o krystalizaci, tvoření, učení, vývoj na pozadí nekonečné lásky Boží. A měnit nejenom psychiku, ale i *karmu*, je možné kdykoli. Na příkladu zločince na kříži vedle Krista je vidět, že je to možné okamžitě. Stačí mít správné informace, víru a ochotu učinit rozhodnutí o změně.

Všechny vlivy prostředí, do kterých se rodíme nebo v nichž žijeme, mají v podstatě dva efekty: buď pomohou, nebo uškodí. Záleží pouze na nás, jak se rozhodneme.

Potíž je pouze v tom, že jsme svou myslí neustále mimo přítomnost, v minulosti nebo v budoucnosti. Proto nám uni-



*U dětí, které ještě neumějí počítat, se spoléháme především na hmat a mimické a hlasové projevy diagnostikovaného.*



Dr. Rüdiger Dahlke a frontispisy originálních edicí jeho knih *Nemoc jako symbol*, *Nemoc jako řeč duše* a *Nemoc jako cesta*. Česky tyto publikace vyšly v letech 1995, 1998 a 2000.

kají šance rozhodovat se, natož rozhodovat se správně – jako by nám právě běžící krásný televizní pořad rušily programy z minula nebo budoucna. To má pak neblahý dopad na tok životní energie a následně na zdraví.

Proto otázkám psychiky věnujeme velkou pozornost. Dnes existuje dostatek kvalitní literatury, která informuje o provázanosti nemoci se stavem psychiky (např. Dahlke: *Nemoc jako cesta*, *Nemoc jako řeč duše*, *Nemoc jako symbol*).

V reflexní terapii máme obrovskou výhodu – můžeme si okamžitě vyzkoušet účinek jakékoliv ozdravné akce (samotné mačkání reflexních plošek, naslouchání, uvolnění citového napětí).

- ▶ Jedenasedmdesátiletá žena se silně zablokovanou krční páteří se na otázku, co ji trápí, rozplakala. Neřekla sice konkrétně, o co jde, ale z vyjádřených emocí (ponížení, zklamání, nenávisť) a z informace, že se vše odehrálo před dvaceti lety, bylo jasné, že ji podváděl manžel. Tři opakované návraty do okamžiku, kdy se to dozvěděla, a upřímné přiznání emocí stačilo, aby krk povolil a ona pocítila velkou úlevu v celém těle.

Vědci zjistili, že pokud do hry nevstoupí starosti, stres a citové vzrušení, mozek, a dokonce ani svaly nelze unavit. Negativní emoce způsobí, že svaly těžce pracují, i když člověk nic nedělá. Okysličování, přísun výživných látek a odvod odpadů ze svalů jsou velmi omezeny. Je pak jen otázkou času a síly negativních emocí, kdy se na velmi dlouhou dobu zakousne do příslušného svalu křeč (spasmus). Nejsou výjimkou případy, ve kterých se podařilo svalovou křeč po několika desetiletích utrpení uvolnit tím, že byly objeveny a vnitřně přiznány dávno potlačené emoce.

## STRAVOVÁNÍ

Lidé si jsou stále víc vědomi toho, že zdraví je závislé také na přijímané potravě a že se lze správným stravováním vyléčit i z těžkých nemocí. Samozřejmě, že s tím souvisejí i jiné faktory, ale jde alespoň o to, jidlem si neublížovat. Škodlivost potravin není ani tak v nich samotných, jako v jednostrannosti jejich požívání. Například zmrzlina jednou do týdne nemůže ublížit, ale celé rodinné balení denně už pěkně ovlivní chemismus těla.





*Složení našeho jídelníčku a způsob, jakým se stravujeme, mají na naše zdraví (či nemoc) značný vliv.*

► V jednom konkrétním případě, u padesátipětileté ženy, to odnesla ledvina, kterou jí chtěli lékaři odebrat, protože byla atrofovaná a namísto toho, aby dělala dobrotu, škodila. Paradoxní bylo, že je ani nenapadlo spojovat ledvinové potíže s tím, co pacientka jí. Po měsíci půstu od zmrzliny, pití ledvinového čaje a masáží příslušných reflexních plošek se ledvina vzpamatovala a začala fungovat.

V diagnostickém formuláři jsou vytipována problematická jídla (maso, uzeniny, mléko, mléčné výrobky, cukr, alkohol, káva) a ptáme se na jejich četnost v týdnu. Spoléháme při tom na intuitivní schopnosti člověka, i když se někdy stává, že lidé nechtěně lžou.

Například mléko nepijí, ale přiznávají, že si je dávají do kávy, což je mimochodem jedna z neškodlivějších kombinací. V žaludku, kde je kyselé prostředí, totiž působí lahodně, ale dvanáctník reaguje podobně, jako když před trumpetistou olizujeme citron – stáhne se křečí, což na určitou dobu vyřadí z provozu jak slinivku, tak žlučník, jejichž vývody do dvanáctníku ústí. Je k nevíře, jak dalekosáhlé důsledky to má – v bederní páteři, jejíž reflexní ploška je na témže místě jako ploška dvanáctníku a pouze se mačká pod jiným úhlem, se objevuje křeč; nedostatek žluče ve střevech způsobuje zácpu a žluč, která se nedostane do dvanáctníku, se usazuje, což vede k tvorbě kamenů; zbytečným namáháním žlučník časem



*Slavný lékař Žang Žong-jing vytvořil před téměř dvěma tisíci let jedinečná díla o čínské medicíně, ve kterých jako jeden z prvních seznámil svět s tradičními představami čínských lékařů o meridiánových drahách lidského těla.*

tvrdne a přestává pracovat; meridián nemocného žlučníku prochází velkými klouby (ramena, kyčle, kolena z vnější strany, kotníky) a působí jejich bolesti, a dokonce i u loktů, jimiž neprochází, má na svědomí většinu problémů (tenisový loket...); chybějící slinivkové šťávy ve střevech způsobují nadýmání, vracející se reaktivované šťávy poškozují slinivku (vznik cukrovky) a dysfunkční slinivka ochromuje činnost sliznic v celém těle a je příčinou svalové atrofie (úbytku svalové hmoty).

Kromě toho káva obsahuje poměrně značné množství kyseliny šťavelové, kterou ledviny nestačí vylučovat a jejíž usazeniny pak ve svalech zad způsobují velké bolesti. Takže člověku, který pije systematicky kávu s mlékem a má vážné potíže, se vyplatí zkusit ji na dva týdny vynechat. Když se dostaví značná úleva, bylo by hloupostí se k ní znovu vracet. Naopak – dopřát si kávu jednou dvakrát do týdne může být velice příjemné.

I nadměrné množství masa a hlavně uzenin dokáže poškodit zdraví. Není cílem klientovi něco zakázat, ale upozornit ho na skutečnosti, kterých si možná ve shonu života nepovšimnul. Obvyklá reakce na upozornění, že by se maso a uzeniny měly omezit, je: „A co budu jíst?“ Klienty informujeme o tom, že to, co jíme, má na naše zdraví zásadní vliv. I když je v tomto směru osvěta velmi široká, ještě stále potkáváme lidi, kteří nic nevědí nebo vědět nechtějí. Smutné však je, když souvislosti neznají ani ti kompetentní, například v nemocnicích. A tak se třeba dozvídáme, že po těžké operaci dostal pacient k snídani chléb s máslem a salámem a k tomu kakao. Jinak než jako pokus o fyzickou likvidaci to nelze označit.

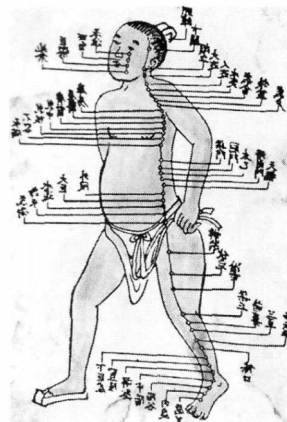
Spíše než o dietě mluvíme o změně způsobu stravování. Hlavní rady v tomto směru jsou:

- Nejíst pozdě v noci (odbourat „bílení“ lednice) a nejraději už po páté odpolední vůbec.
- Během týdne se stravovat pestře, ale co nejjednodušeji (systém dělené stravy).
- Jíst pomalu a dýchat přitom zhluboka, žvýkat (jeden nádech šest kousnutí, jeden výdech šest kousnutí), proslinňovat (kousat jídlo i předními zuby – při tom se dobře uvolňují sliny).

- Nejíst najednou velké množství jídla a přiměřeně popíjet i v průběhu konzumace stravy.
- Respektovat krevní skupiny: některé z nich nesnášejí některá jídla.

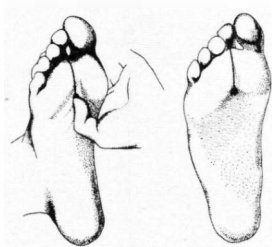
► Změna stravovacích návyků někdy dělá hotové zázraky. Důvěrně známe případ muže (54 let), který byl ještě před pěti lety těžce nemocen Crohnovou nemocí – zánětlivým střevním onemocněním, které postihuje různé úseky střeva, nejčastěji závěrečný trakt tenkého střeva, ileum. Jak říkal, byl po devíti těžkých operacích zralý na smrt a jeho nejbližší ji také očekávali. Nutno připomenout, že se stravoval jako běžný občan v naší společnosti: závodní jídelna, maso, uzeniny, smažená jídla atd. Náhodou se mu dostala do rukou knížka *Radost z jídla* MUDr. Strnadlové a Jana Zeržána a stal se zázrak. Ten člověk se úplně uzdravil.

Mléčné výrobky doporučujeme omezit, nebo dokonce vynechat vždy, jsou-li konzumovány ve velkém množství a klient má přitom zdravotní problémy: reagují mu silně játra (velká bolest v reflexní plošce), u alergiků, při silné zahlenosti apod. Pokud je někdo zdravý a nic mu není, většinou ani nemá důvod něcove svém stravovacím systému měnit.



*Koncept léčebných zón je založen na tradiční čínské medicíně, která vychází z představy průtoku životní energie jednotlivými drahami. Na této historické kresbě je podrobně popsán průběh meridiánu ovlivňujícího činnost slinivky břišní,*

*Nedávno jsme udělali malý pokus. Do plastové lahve jsme nalili čerstvé mléko od sousedů z vesnice. Do druhé jsme dali to, které se prohlašuje za mléko a které jsme koupili v obchodě. Po týlnu jsme obě lahve otevřeli: ta první byla cítit příjemnou kvasnou vůni. Po přičichnutí k té druhé se nám z hnilobného zápachu zatočila hlava. Napadlo nás, jak si s touto hnilobou mají poradit naše játra a ostatní orgány...*



*Brzlik byl dříve velmi podceňován. Teprve v poslední době mu začali lékaři i léčitelé připisovat obrovský význam v imunitním systému. Tento obrázek jsme převzali z knihy Ing. Jiřího Jančí, CSc. Reflexní terapie, v níž autor jako první zveřejnil reflexní body tohoto důležitého orgánu.*

Neblahý účinek nadměrného požívání cukru nebo sladkosti je všeobecně znám. Hlavní zásluhu na osvětě mají zubaři. Málokdo však už ví, že kromě poškození zubů způsobuje cukr i jiné problémy:

- Škodí ledvinám, protože paradoxně překyseluje vnitřní prostředí.
- Podporuje růst střevní plísňe *Candida albicans*, která je jinak ve střevech potřebná pro likvidaci jedů (normálně tvoří 10–15 % střevní flóry), ale při velkém přemnožení se mění na houbovitou formu. Pak zapouští kořínky do střevní stěny, čímž obchází kontrolní lymfatický systém. Látky, které tímto způsobem do krve vypouští, jsou vysoce toxické a jsou hlavní příčinou degenerativních nemocí (roztroušená skleróza, rakovina aj., blíže v knize *Jde o život* dr. Coatesové a N. Jollymana).
- Podporuje všechny plísňové projevy na povrchu těla: plísňe nehtové, meziprstní, vaginální a jiné, které vůbec nemají šanci na vyléčení, pokud se cukr ze stravy nevyřadí.
- Je to droga se vším všudy – hlavní příčinou útěku k nadměrné konzumaci cukru je tedy nevyvážená psychika. Člověk si doslova potřebuje „osladit život“, ve kterém pravděpodobně chybí láska.

Alkohol je v našich podmínkách nejznámější a nejpoužívanější drogou, jejíž pomocí se lidé dostávají do změněných



*Kromě jiného zvyšují cukr a výrobky, které ho obsahují, dramaticky spotřebu zinku a hořčíku, tedy kovů života, bez nichž nemůže správně fungovat imunitní systém, pohlavní sféra (prostata), svalstvo (srdce) a další tělesné orgány a systémy.*

stavů vědomí. Nekontrolované, nadměrné užívání vede k rychlému poškození organismu. Jsme toho názoru, že alkoholismus je možné léčit pouze psychoterapeuticky. Prvním krokem na dlouhé cestě k vyléčení je vnitřní přiznání závislého: „Jsem alkoholik.“ Z čeho by se vlastně chtěl léčit, když si tento fakt nepřizná? Dalším krokem je postupné řešení konfliktů, a to v sobě i mimo sebe, před kterými prostřednictvím alkoholu utíká. V tomto procesu může sehrát reflexní terapie důležitou roli, protože zlepší činnost látkové výměny, čímž se následně zlepší i kondice, kterou alkoholik potřebuje na zvládnání abstinence (úplného vyloučení alkoholu ze života). U jiných drog zkušenosti nemáme, lze však předpokládat, že vše probíhá na stejném principu.

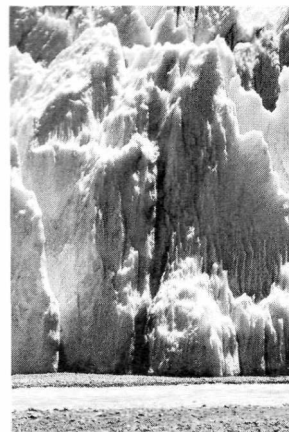
### PITNÝ REŽIM

V podstatě se nabízejí dvě otázky: kolik a čeho za den vypít. Na množství požitých tekutin za den se názory liší. S jistotou však lze říci, že půl litru je určitě málo, a to i v zimě, kdy se člověk tolik nepotí. Podle našeho názoru je minimální množství tekutin 1,5 litru za den (mimo kávy, lihovin a některých polévek). Podstatná část tohoto množství by měla být vypita do 17. hodiny.

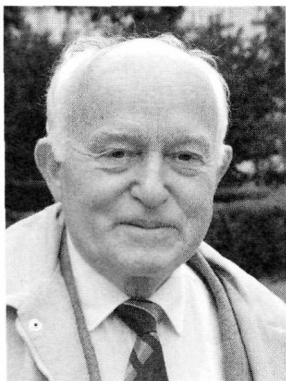
Existují názory (Bragg, Braggová: *Šokující pravda o vodě*), že pro člověka je nejvhodnější pít čerstvé zeleninové a ovocné šťávy a destilovanou vodu. Argument, že tělo nedokáže zpracovávat anorganické látky z vody, je velmi silný. Více než rok pijeme převážně vodu zbavenou všech minerálů a cítíme se velmi dobře.

### LÉKY

Z vyššího hlediska je vše v naprostém pořádku. Proto i rozhodnutí o způsobu léčby je na každém člověku. Nikdy klientovi nevymlouváme léky, které mu předepsal lékař, dokonce ani v případech, kdy má „pro jistotu“ předepsáno nesmyslné množství. Vysvětlujeme však, že cílem snažení je zdraví, k jehož udržení není potřebné užívat prášky. Podle našeho názoru jsou všechny alopatické léky špatné; v momentě, kdy už člověk zašel ve špatném životním stylu velmi daleko, mu však mohou zachránit život a dát mu tak příležitost udělat



*Vodu získanou z ledovců se už dlouho těší velké oblíbenosti. My už více než rok pijeme vodu zbavenou všech minerálů. Nejde přímo o vodu destilovanou – při pravu je se pomocí osmotických filtrů. Její vypití vždy provází sotva znatelný, lehký pocit v břiše.*



*RNDr. Ing. Fvžen Andres, geofyzik a psychoenergetik, patřil v oboru vyhledávání geopatogenních zón mezi vůdčí osobnosti legendární Psychoenergetické laboratoře prof. Kahuly. V roce 2002 vydal knihu Jak odhalit tajemství geopatogenních zón, kterou napsal společně s Václavem Vokolkem a v ní shrnuje poznatky a zkušenosti ze své téměř padesátileté praxe.*

v životě změnu. Všechno by bylo v pořádku, kdyby to byl i úmysl těch, kteří je předepisují. Lékaři se však už dostali do zvláštního transu, ve kterém jsou přesvědčeni, že kromě léků neexistuje na světě nic jiného, co by mohlo jejich pacientům pomoci. Při sebemenších komplikacích mají pocit, že by mohli v léčbě něco promeškat, a proto používají zbraně největšího kalibru na úplné banality. Věřte, že z pohledu lidí, kteří jsou smířeni se smrtí a s tím, že se dá ve většině případů pomoci přirozeným způsobem, současná medicína vypadá jen jako velký byznys.

Velkým nebezpečím je například tzv. preventivní léčba žen po padesátce. Doživotně se jim předepisují hormonální léky proti osteoporóze (řidnutí kostí). Ta je typickým produktem současné „moderní“ medicíny, protože k osteoporóze dochází buď po dlouhodobém užívání kortikoidů, nebo po odstranění vaječníků, které mají hospodářství vápníku v těle na starosti. Dlouhodobé užívání jakýchkoliv umělých hormonů narušuje činnost velmi choulostivého hormonálního systému a přináší další komplikace. Jelikož gynekologové příliš nekomunikují s onkology, nevědí, jak končí jejich pacientky, které přesvědčili o nezbytnosti a neškodnosti dlouhodobého užívání hormonů.

## GEOPATOGENNÍ ZÓNY

Patří k nejvýznamnějším rušivým vlivům, které na člověka v průběhu života působí. Optimální je mít lůžko nebo místo, kde trávíme nejvíce času, mimo geopatogenní zónu. Lidé se jim odjakživa vyhýbali – nebyli ještě otupělí civilizací a prostě si obydlí nepostavili do „průvanu“. Dnes, kdy je člověk šťastný, že si za drahé peníze pořídil byt, ve kterém je málo místa, je nucen spát třeba i nad geopatogenní zónou, která má největší sílu právě v noci. Proto po určitém čase jeho imunitní systém zeslábne a podlehně nemoci, pro kterou má predispozici. Provizorním řešením jsou odrušovače, které však potřebují údržbu a jsou připojené na zdroj elektrického proudu. Na údržbu se brzy zapomíná a z odrušovače se stává zesilovač nepříznivého vlivu. Elektrický proud už sám o sobě zhoršuje životního prostředí.

Jisté však je, že některé nemoci nelze bez eliminace vlivu geopatogenních zón vyléčit (astma, rakovina, lupénka...).

## ČÍNSKÝ PENTAGRAM V REFLEXNÍ TERAPII

Využíváme tři souvislosti, uvedených v kapitole *Hlavní souvislosti platící v pentagramu* (viz str. 42). Postupujeme v principu tak, že po promačkání vlivných plošek se znovu vracíme k výchozí a sledujeme, zda se bolest snížila, nebo nikoli. Za úspěch považujeme už pokles na polovinu. Když reflexní ploška bolí stejně, mačkáme další plošky s jiným charakterem vlivu.

Lépe se to vysvětluje na příkladu: nejbolestivěji reaguje slinivka. Využijeme první souvislost o rovnováze jinu a jangu v rámci jednoho prvku a promačkáme žaludek. Vrátime se ke slinivce a vyzkoušíme, zda reakce poklesla. Pokud ne, použijeme druhou souvislost o matce a dítěti a dobře promačkáme srdce a tenké střevo (nebo chvíli hladíme – pro vhodný hmat se musíme rozhodnout podle povahy bolesti v reflexních ploškách). Zpátky ke slinivce. Ani teď není reakce výrazně menší. Použijeme tedy třetí souvislost o destrukčním vlivu ob okénko a vhodným způsobem působíme na játra a žlučník. Tentokrát slinivka přestala bolet úplně, ale ploška jater ještě stále bolí. Celý popsáný postup teď absolvujeme pro snížení reakce v játrech a tak dále.



*Přestože naše kniha pojednává téměř výhradně o reflexní terapii nohou, rádi bychom právě na tomto místě upozomili na jednu z knih J. Janči, která se zabývá reflexní terapií rukou. Ačkoli tato metoda není tak razantní a účinná jako reflexologie nártů a chodidel, její výhodou je, že může být prováděna prakticky kdekoli a kdekoli.*

## Katalog reflexních ploch



Nástěnná kresba ze sakkarské hrobky egyptského lékaře z roku 2330 př. n. l. znázorňuje lékaře-reflexního terapeuta, jenž uvolňuje svému pacientovi krční páteř na pravém palci.

Na otázku, kde vlastně reflexní terapie vznikla, nelze dát uspokojivou odpověď. Tam, kde se vyskytovali lidé, vyskytovala se i jejich chodidla, a ta na celém světě zabezpečují stimulaci látkové výměny. Záleželo jen na lidech, jak si tohoto přirozeného jevu všímali a jak s ním pracovali. Společnost, v níž se všichni pohybují bosí, vědu o reflexní terapii nepotřebuje – neustálé spojení člověka se Zemí automaticky zabezpečuje optimální zdraví.

Teprve s příchodem racionality a izolace chodidel začali lidé rozvíjet náhražku chůze naboso – reflexní terapii. V této souvislosti je jako kolébka reflexní terapie nejčastěji zmiňován Vietnam; používali ji však i staří Egypťané, Číňani, Japonci, znali ji i američtí indiáni.

Reflexní terapie je věda, jež člověku pomáhá obnovit a udržet si zdraví. Jejím skutečným znalcem se však může stát jen ten, kdo v sobě má dostatek pokory, soucitu, talentu a tvořivosti a vytrvale se věnuje promáčkávání chodidel všem, kteří ho o to požádali. Reflexní terapie nepotřebuje pláštík důležitosti odborných latinských názvů – je to věda, která lidem především slouží.

V poslední době jsme zaznamenali zvláštní pokusy udělat z reflexní terapie vědu, kterou mohou provádět pouze vyškolení odborníci. Bývá to provázáno různým strašením možnosti laického uhlížení. Znovu zdůrazňujeme, že reflexní terapii se ublížit nedá a že už vůbec jí nemůže ublížit laik.

Přestože se reflexní terapie stala naším povoláním (a zaměstnáním), jejím rozšířením mezi tzv. laickou veřejnost se nebráníme – jak ostatně dokazuje i tato kniha. Byli bychom naopak velmi rádi, kdyby byla u nás reflexologie stejně populární jako například v Japonsku a kdyby u nás vzniklo alespoň jedno centrum reflexní terapie, podobné japonskému Queensway.

Queensway 区全国主要都市に展開中

メニューも価格は全国共通、もちろんメンバーズカードは全国どこでもご利用いただけます。

Queensway

塚田桂子のRAJAグループ

専任セラピストの経験豊富なセラピストが、最新のセラピーテクニックを駆使して、お客様の悩みを解決いたします。

RAJA

スクールで学んでみませんか!!  
Queenswayスタッフは全員がスクールの卒業生です。

マキ フジタ ヒールズ・スクール  
TEL: 0120-52-7227

英国式  
リフレクソロジー

Queensway



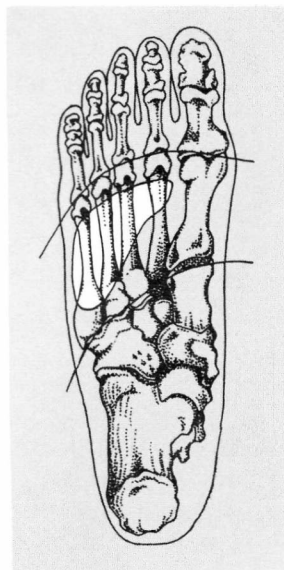
## JÁTRA

**Charakteristika** • Jsou hlavním orgánem látkové výměny. Podílejí se na všech pochodech v našem těle. Dají se přirovnat k obrovské chemické továrně, ve které proběhne každým okamžikem kolem pěti set chemických reakcí. V játrech se aktivují vitaminy a kovy, vznikají prvotní hormony. Jedna čtvrtina z celkového objemu krve v těle se nachází v játrech. Dysfunkce jater se projevuje:

- citlivostí na reflexních ploškách,
- pálením žáhy,
- trvale zvýšenou teplotou,
- reakcí na určité potraviny,
- trvalou únavou,
- holestivým místem uprostřed pravého obočí,
- rýmě podobným stavem, netrvajícím jeden týden, ale i několik měsíců,
- všemi druhy alergií.

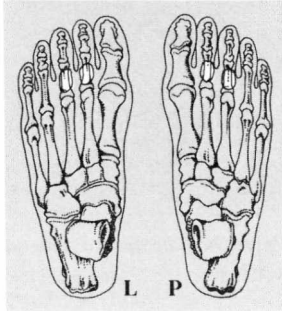
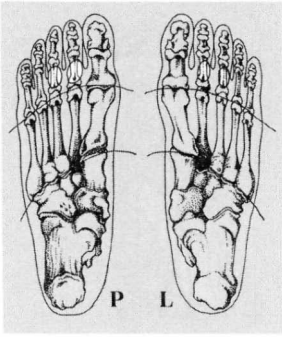
**Lokalizace** • Ploška jater se nachází na pravé šlapce pod hlavními klouby 2. –5. prstu, mezi linií ramenního pásu a linií pasu. Je největší reflexní ploškou.

**Doporučení** • Mačká se celá ploška, obzvláště silně holestivá místa. Při velmi silné nebo ostré bolesti jen hladit. Na posilnění jater je třeba užívat zinek a vitamin A (viz kapitola *Doporučení*), z bylinek jsou vhodné hořčiny (ostropěstrec mariánský, hořec žlutý, pelyněk pravý, pampeliška).

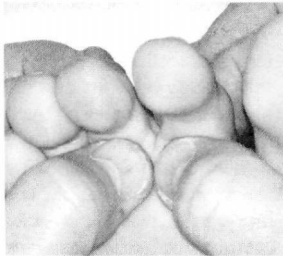


*Pravé chodidlo: ploška jater na kostře.*

*Pravé chodidlo se zvýrazněnou ploškou jater.*



*Plošky očí na kostře: pravé a levé chodidlo (nahore) a pravý a levý nárt (dole).*



*Detailní záběr promačkávání reflexních plošek očí.*

*Foto chodidla (nahore) a nártu (dole) s vyznačenými reflexními ploškami očí.*



**Charakteristika.** U očí je důležité vědět, že

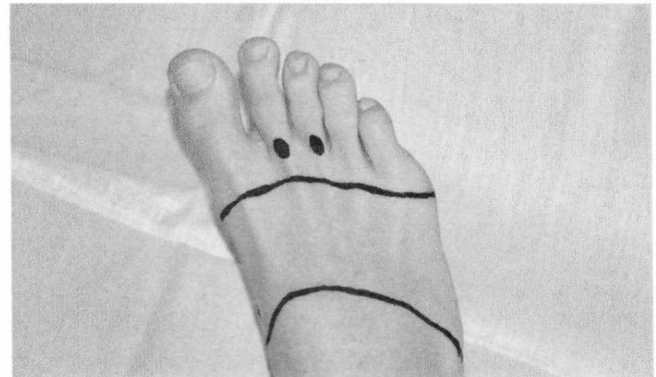
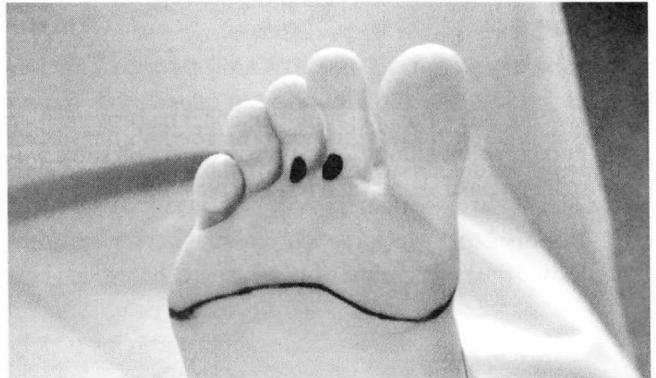
- dysfunkce očí bývá většinou zaviněna nedostatečnou funkcí jater,
- druhým činitelem špatné funkce očí je nedostatek vitamínu A a zinku,
- bolestivější ploška 2. prstu mluví o tendenci ke krátkozrakosti a 3. prstu naopak k dalekozrakosti.



**Lokalizace** • Reflexní plošky očí jsou na 3. článku 2. a 3. prstu na obou nohách. Mačkají se klešťovitě shora a zdola.



**Doporučení** • Masáž reflexních plošek není časově omezená a provádí se několikrát za den. Z bylinek je vhodný světlík lékařský.



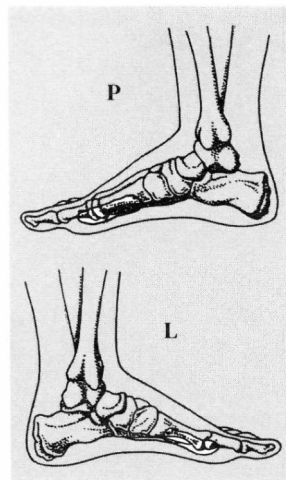
# PÁTEŘ

## KRČNÍ PÁTEŘ

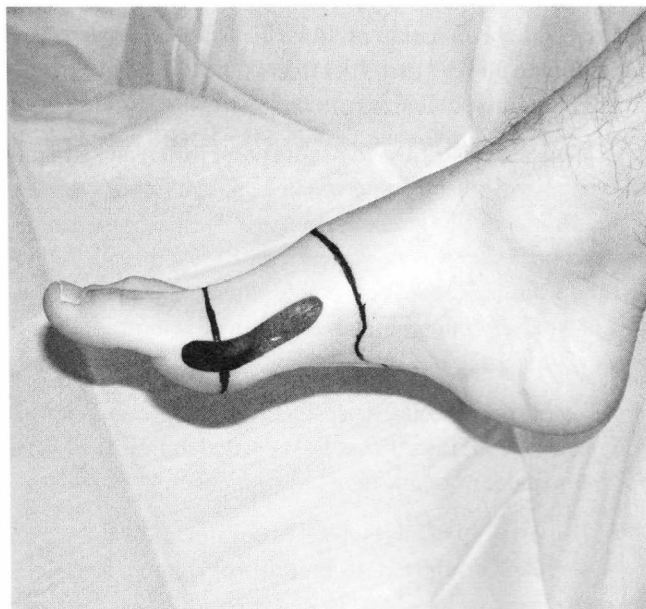
**Charakteristika** • Veškeré potíže s páteří mají příčinu v její krční části. Nad tím stojí jen vliv látkové výměny (skoliózy) a psychiky (citové napětí způsobuje ztuhnutí svalů krční páteře). Důležité upozornění: do ostatních částí páteře se nesmějí dělatpřímé zásahy, pokud se nejprve důkladně neuvolní krční páteř.

**Lokalizace** • Reflexní ploška krční páteře začíná těsně nad hlavním kloubem palce, na jeho druhém článku, a pokračuje i pod ním, směrem k patě, asi do dvou třetin 1. nártní kůstky. Část reflexní plošky krční páteře od hlavního kloubu palce do dvou třetin 1. nártní kůstky (4.–7. obratel) je společná s částí reflexní plošky hrudní páteře (1.–10. obratel), proto se vzájemně silně ovlivňují.

**Doporučení** • Příčinná místa pro dysfunkce krční páteře jsou vždy na pravé straně (na pravé straně krku, na pravém palci, na ruce za pravým ukazovákem), ale masáže provádíme i na levé straně.

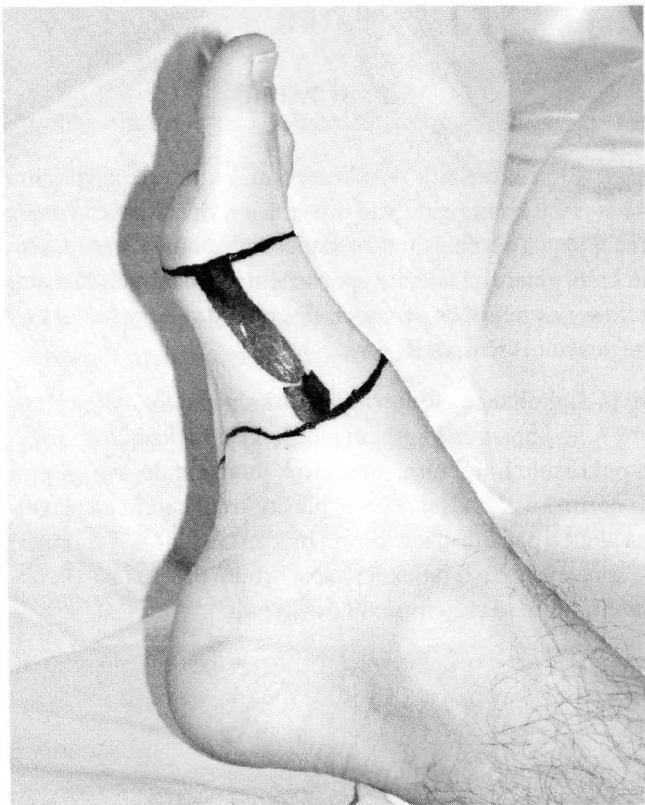


*Plošky krční páteře na kostře: pravá a levá vnitřní strana nohy.*

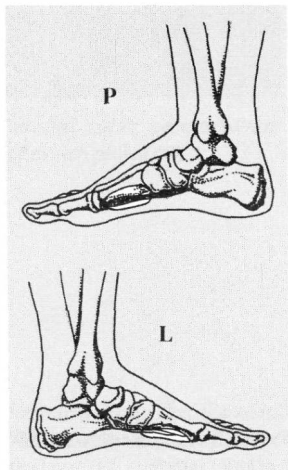


*Foto pravé nohy s reflexní ploškou krční páteře.*

Foto pravé nohy s reflexní ploškou hrudní páteře.



Plošky hrudní páteře na kostře: pravá a levá vnitřní strana nohy.



## HRUDNÍ PÁTEŘ

**Charakteristika** • Pro hrudní páteř jsou typickými poruchami bolesti, napětí, vybočení (skolióza), vyklnutí směrem dopředu (lordóza), blokace. Mají neblahý vliv na inervaci hrudníku (hlavně srdce) a horní části břicha. Je třeba mít na paměti, že veškeré potíže páteře mají svůj počátek v krční páteři a před samotným zásahem na hrudní páteři nejprve ovlivňujeme páteř krční.

**Lokalizace** • Reflexní plošku hrudní páteře najdeme po celé délce 1. nártní kůstky. První dvě třetiny od hlavního kloubu palce má společné s krční páteří.

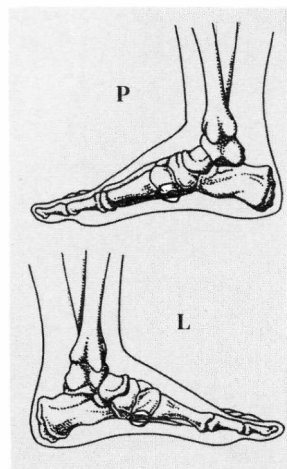
**Doporučení** • Dobrého efektu dosáhneme přímou masáží okolí hrudní páteře, kterou prokládáme masáží reflexních plošek.

## BEDERNÍ PÁTEŘ

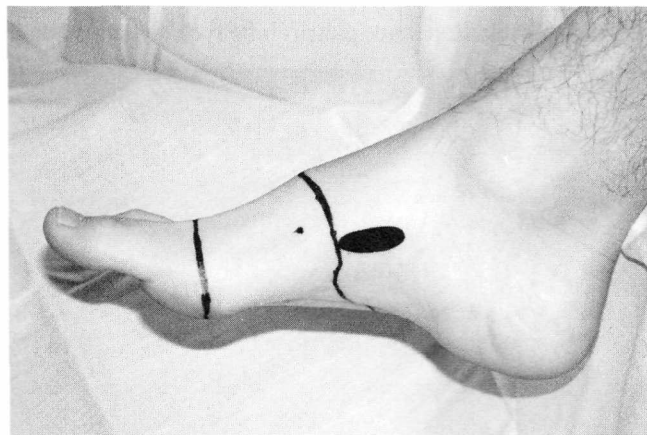
**Charakteristika** • Bolest, sesednutí, srostlé obratle, vysunutí 2. obratle ( $L_2$ ), vyhrzlé ploténky ( $L_{4-5}$ ), vyklenutí směrem dozadu (kyfóza) a jiné. Pravou příčinou problémů v této oblasti není vnější namáhání, ale velké napětí okolních svalů a úponů. Také u bederní páteře mají potíže původ v blokaci křční páteře. Kromě toho komunikuje bederní páteř přímo a nepřátelsky s dvanáctníkem – křeč v něm může vyvolat bolesti bederní páteře, napětí v bederní páteři může být zase příčinou vážných trávicích potíží. Tuto skutečnost si lze vysvětlit tak, že reflexní zónu bederní páteře a dvanáctníku tvoří jeden a tentýž sval, pouze se mačká pod jiným úhlem (u páteře šikmo, u dvanáctníku zdola). V důsledku blokace bederní páteře neproudí dobře životní energie do pánve a nohou. Speciálním případem je zánět ischiatického (sedacího) nervu. Když nemá dostatečnou inervaci, začne jakoby lapat po dechu a zvětšovat svůj objem. Ale jelikož je v plášti, vzniká pnutí, které postižený cítí jako ostrou bolest.

**Lokalizace** • Reflexní ploška je po celé délce první klívnové kosti na obou chodidlech.

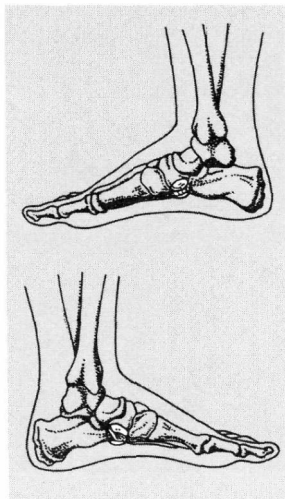
**Doporučení** • Masáž se provádí vždy přes sval na perióst (okostici) pod šikmým úhlem do klenby, bez časového omezení, s ohledem na citlivost. Přímou reponaci bederní páteře s velkým účinkem prokládáme masáží reflexní plošky bederní páteře a plošky dvanáctníku.



*Plošky bederní páteře na kostře: pravá a levá vnitřní strana nohy.*



*Foto pravé nohy s reflexní ploškou bederní páteře.*



*Plošky křížové páteře na kostře: pravá a levá vnitřní strana nohy.*



**Charakteristika** • Centrem problémů je skloubení s kyčelní kostí. Nad ním vzniká napětí s dalekosáhlými důsledky. Jsou to především bolesti v oblasti, často diagnostikované jako bolest kyčlí, a snížená inervace sedacího nervu, jež vede ke značným bolestem. Napětí ve svalech a úponech vyvolává posun v kloubu a narušení statiky pánve a její rotaci, což vede až ke kratší noze (nohy jsou stejně dlouhé, ale levá je obvykle zavěšena výš). Vzácností není ani rozdíl 2–5 cm. Posun lze dobře zjistit tak, že si klient sedne, nohy dá před sebe a vzdálenost mezi vnitřními kotníky ukáže rozdíl. Sendvičovým hmatem lze většinou posun rychle zlikvidovat. Bolesti v tříslech a ucpání nebo záněty vejcovodů a chámovodů vedou až k neplodnosti. Snížená inervace nohy (nejčastěji levé), následné nedokrvení (studené nohy) a špatný odvod zplodin (vředy, gangrény). Častá je také náchyllost k výronům v kotníku (reflexní plošky dysfunkčních vejcovodů/chámovodů oslabují vnější kotník).



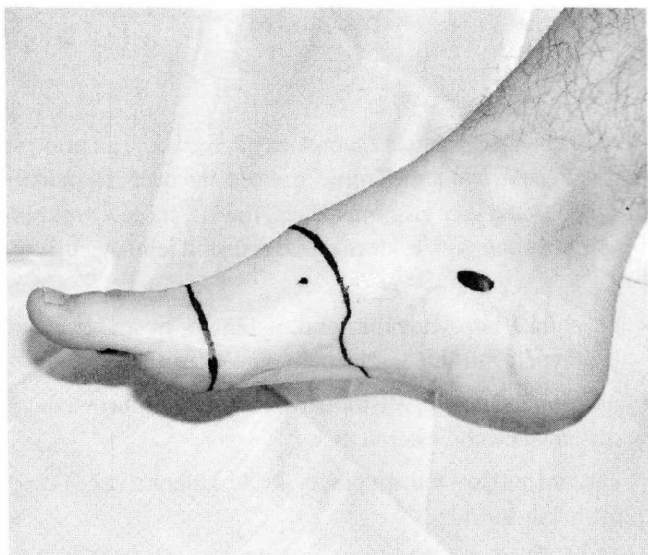
**Lokalizace** • Reflexní plošku najdeme po celé délce loďkovité kosti na obou chodidlech.



**Doporučení:** Problémy nad SI skloubením mají původ v páteři krční, ale její uvolnění někdy nepomůže. Musíme ještě důkladně uvolnit systém bederní páteř/dvanáctník. Masáž se provádí vždy přes sval na periost (okostici), šikmo do klenby a není časově omezená, s ohledem na citlivost. Vhodné je reponaci oblasti prokládat masáží příslušných reflexních plošek. Reponace pak probíhá rychleji a méně bolí.



*Foto pravé nohy s reflexní ploškou křížové páteře.*



*Foto pravé nohy s reflexní ploškou kostrče.*

## KOSTRČ

**Charakteristika** • Bolest na reflexní plošce kostrče svědčí o tom, že postižený utrpěl úraz v příslušné části těla. Velmi často to bývají úplně nenápadné události spojené s naražením kostrče. Důsledky však mohou být velmi vážné:

- vytočení pánve – obvyčně kratší levá noha,
- křeč nad plochým skloubením křížové a kyčelní kosti,
- blokování funkce pohlavních orgánů (neplodnost a jiné gynekologické potíže),
- dislokace v bederní páteři (L<sub>2</sub>).

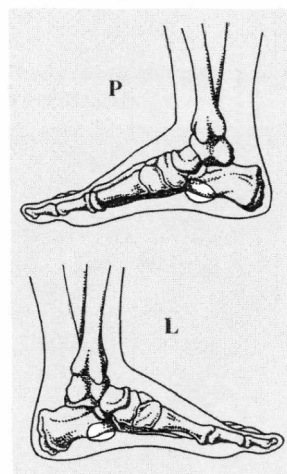
Je zajímavé, že po uvolnění lopatek speciálním způsobem výchylka kostrče zmizí.

Kostrč je reflexní zóna krční páteře a opačně. V praxi to znamená, že někdy není možné uvolnit krční páteř, aniž by se nenapravila kostrč, a naopak.

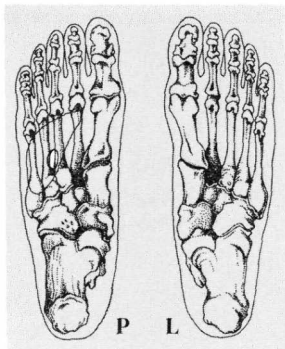
**Lokalizace** • Ploška se nachází v první třetině patní kosti na obou chodidlech.

**Doporučení** • Masáž plošky provádíme šikmo přes sval do kosti.

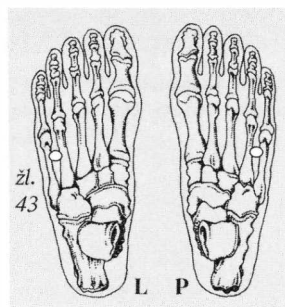
*Plošky kostrče na kostře: pravá a levá vnitřní strana nohy.*



## ŽLUČNÍK



Plošky žlučníku na kostře: pravé a levé chodidlo (nahore) a pravý a levý nárt (dole).



**Charakteristika** • Žlučník se nachází dole za pravým jaterním lalokem. Kromě funkce v žlučovém hospodářství, kde slouží jako zásobník žluče, má vliv na celý organismus. Druhotné potíže, které může způsobit jeho dysfunkce, jsou:

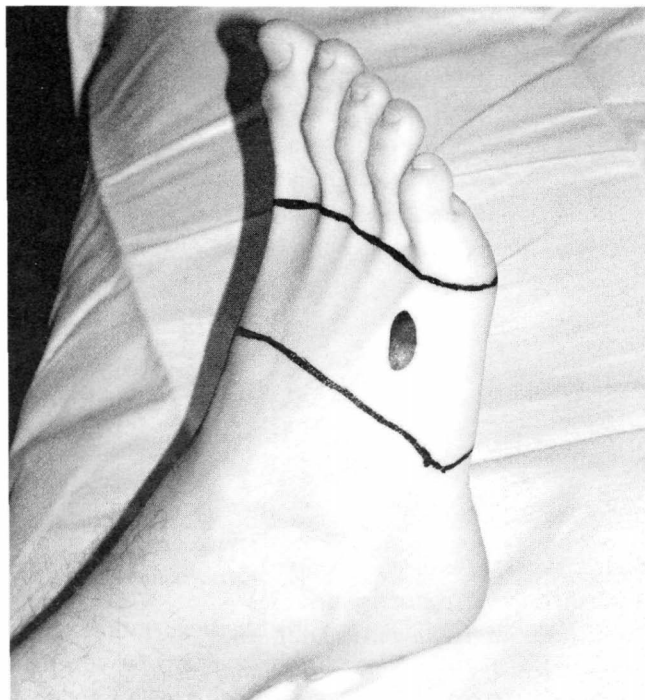
- psychická nerovnováha, podrážděnost, nesnášenlivost („vzkypěla mu žluč“, „žlučovitý člověk“ atd.),
- hormonální potíže, většinou hypofunkce z titulu ovlivnění nadledvinek cholesterolem,
- kloubní potíže – tenisový loket, kyčle, kolena z vnější strany, někdy kotníky,
- problémy s krční páteří v místech, kudy prochází žlučnickový meridián,
- kožní problémy – především na kloubech a kolem nich, lupénka, ale i celá řada dalších potíží patřících spíše mezi alergie,
- alergické projevy s vnitřními problémy a zácpa.

Prapůvodcem všeho jsou játra, producent žluče a detoxikátor, ale za kvalitu, množství, složení a návaznost žluče na slinivkově štávy spoluodpovídá žlučník včetně žlučvodů. Na léčbu žlučníku je nepostradatelná tinktura z vlašovičniku většího (*Chelidonium majus*) v ředění D3.

**Lokalizace** • Reflexní ploška žlučníku je na pravém chodidle mezi 3. a 4. nártní kostí, v jejich druhé třetině blíže k patě, na pozadí plošky jater. Reflexní ploška žlučníku je i na nártní straně chodidla, a to v jedné třetině mezi 4. a 5. nártní kůstkou. Pro diagnostické účely je výhodnější reflexní ploška na nártu, protože se lépe najde a je snáze dostupná.

**Doporučení** • Mačkáme 10–15× najednou, vícekrát denně. POZOR! Při kolice nebo při prudkých bolestech se mačká na nártu levého chodidla (tamtáž lokalizace – odpovídá akupunkturnímu bodu 43 dráhy žlučníku). V tomto případě se na pravé noze reflexní ploška pouze hladí.





*Ploška žlučníku na pravém nártu.*

## LEDVINY

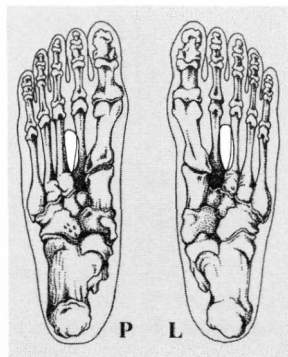


**Charakteristika** • Jsou nejdůležitějším orgánem močového hospodářství. Je to orgán potouchlý, i při vážném onemocnění se projevuje velice nenápadně, a když se konečně ozve, bývá už zle. Reflexní diagnostika umožňuje spolehlivé a včasné zjištění sebemenší začínající dysfunkce ledvin, nehledě k tomu, že bolesti kolen z vnitřní strany by měly také varovat. Bolest levého kolena zevnitř = nemocná pravá ledvina; ovlivňujeme reflexní plošku ledviny na pravém chodidle, a opačně. Ledviny mají tři základní funkce:

- detoxikace (zbavování těla jedů) a vyměšování,
- udržování acidobazické rovnováhy (ideální hodnota pH je 7,4); přebytek kyselin zatěžuje především veškeré klouby,
- regulace hospodaření s vodou v těle.

Je-li narušena chemie ledvin, jen reflexní terapie pro léčbu nestačí. 1–2 měsíce je třeba pít ledvinový čaj podle J. Jančí:

*Plošky ledvin na kostře: pravé a levé chodidlo.*





<i>celík zlatohýl (solidago virgaurea)</i>	3 díly
<i>přeslička rolní (equisetum arvense)</i>	1 díl
<i>truskavec (polygonum aviculare)</i>	1 díl
<i>vrhvice bílá (polygonum lapathifolium)</i>	1 díl

3× denně zalijeme polévkovou lžící směsí 0,25 l vroucí vody, 15 minut vyluhujeme a pijeme vlažné asi 10 minut před jídlem. Během užívání čaje je třeba pít hodně tekutin, ne však minerálky, neboť sodíku v nápoji musí být méně než 0,1 g/l.



**Lokalizace** • Reflexní plošky ledvin najdeme na pravé a levé šlapce mezi 2. a 3. nártní kostí, zasahují do dvou třetin nártních kůstek směrem k prstům. Pomůcka pro hledání: uvedený prostor najdeme nejdříve na nártu – ploška ledviny na chodidle se nachází přesně naproti, a to na obou chodidlech stejně.



**Doporučení** • Ledviny se zásadně masírují od základny nártních kůstek směrem k prstům, protože na konci reflexních plošek ledvin jsou reflexní plošky nadledvinek, které jsou důležitými žlázami s vnitřní sekrecí a u nichž se musí s masáží postupovat velice opatrně a promyšleně. Ledviny se masírují 2–10 minut denně. Celková doba masáže by měla být rozdělena na co nejvíc časových úseků. U ledvin je to zvláště důležité, protože se musejí neustále udržovat v maximální, nebo lépe v optimální funkci.

**POZOR!** U přecitlivělých plošek pouze hladíme.

## MOČOVODY



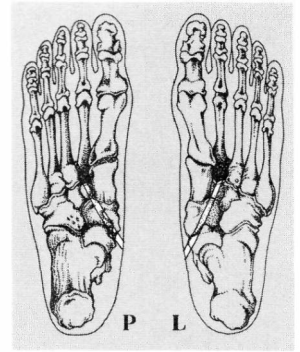
**Charakteristika:** Močovina, nashromážděná v ledvinových pánvičkách, se pohybuje v močovodech, dlouhých 25–30 cm, pomocí peristaltiky (vlnitý dopředný pohyb, podobný jako ve střevech) až do močového měchýře. Pokud jsou močovody ucpány nebo také deformovány, nejsou správně propustné, zvyšuje se peristaltika a dochází k ledvinovým kolikám.



**Lokalizace:** Nacházejí se vlastně v místě šlachy svalu *M. halucis longus*, kterou křížují ve tvaru písmene X. Zmíněnou šlachu dobře najdeme, ohneme-li palec maximálně nahoru. Šlacha je pak jasně zřetelná od palce až k patě. Nemasírujeme ovšem tuto šlachu, ale prostor od ledviny směrem k močovému měchýři napříč ní.



**Doporučení:** Masíruje se jako druhá oblast v pořadí, po ledvinách, stejnou dobu jako ledviny (2–10 minut denně). Celková doba masáže by měla být rozdělena na nejvíce časových úseků. Při velké bolesti v reflexní plošce pouze hladíme.

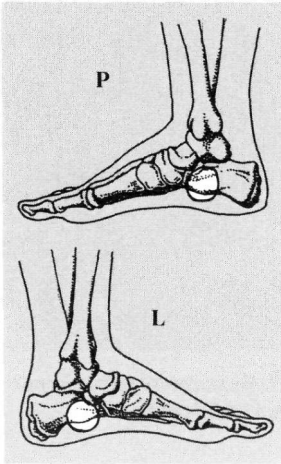


*Plošky močovosů na kostře: pravé a levé chodidlo.*



*Ploška močovodů na levém chodidle.*

## MOČOVÝ MĚCHÝŘ



*Plošky močového měchýře na kostře: pravá a levá vnitřní strana nohy.*



**Charakteristika** • Slouží ke skladování močoviny, která přichází močovody z ledvin. Až působením sliznic močového měchýře vzniká moč. Jeho naplňování a vyprazdňování se děje poměrně složitým systémem svalů. V podstatě je celý pochod řízen nervovým systémem. Moč pak vytéká močovou rourou (uretra). Močový měchýř, jakožto součást břicha, má podle staroindických pramenů významnou funkci v nervovém systému a proto má vliv na psychickou kondici. Je velký kamarád s mozkem. Některé nemoci mozku, například epilepsie či nádory, mají příčinu v močovém měchýři a jejich léčba musí obsahovat ovlivňování reflexních plošek močového měchýře. Nepravá epilepsie je akutní nedostatek hlavně hořčičku a navazujících prvků (vápník, vitamin E, B komplex). Z tinktur je pro léčbu močového měchýře výborný pámelník poříční (*Symphoricarpos rivularis*).

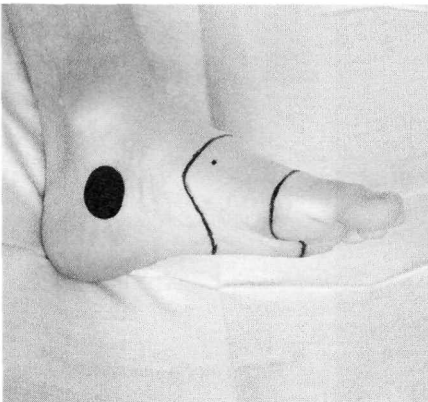


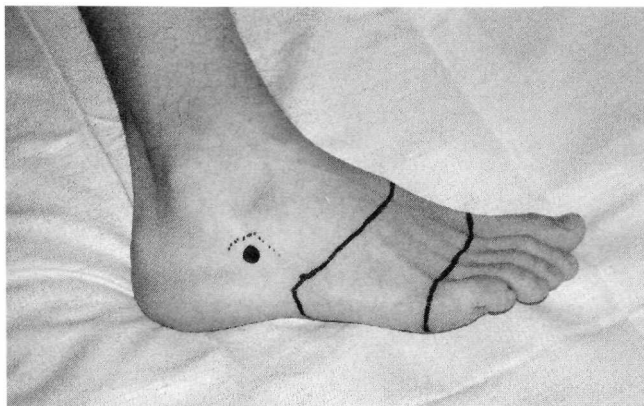
**Lokalizace** • Močový měchýř leží ve středu těla, tudíž jeho reflexní ploška je na středním okraji obou šlapek, vždy pod vnitřním kotníkem. Při jemném zmáčknutí se objeví jako polštářek s jasnými konturami.



**Doporučení** • Doba masírování není v podstatě omezená, pokud se ovšem jedná o skutečnou masáž močového měchýře. Masíruje-li se jako součást nervového systému (nehtem – nervová reflexní terapie), musí se i tato masáž provádět velmi opatrně a hlavně časově omezeně.

*Plošky močového měchýře (vlevo) a kompletních močových cest (vpravo) na levém chodidle.*





*Ploška gonád na pravém nártu. Velmi mnoho mužů trpí poruchou erekce a předčasnou ejakulací. Těmto potížím lze do určité míry zabránit užíváním zinku a vitamínu A. Příčina však nejčastěji bývá ve stresu z nevyvážených partnerských vztahů.*

## VAJEČNÍKY (GONÁDY)

**Charakteristika** • Kromě rozmnožování mají na starosti hospodaření s vápníkem v kostech. Narušení funkce vaječníků má neblahý vliv na prsní žlázy a může způsobit vznik bulék a nádorů; na tuto souvislost je nutno pamatovat a masírovat plošky vaječníků, i když všemu předchází blokáce krční páteře, která se vyvine až do napětí v SI oblasti.

U mužů je dysfunkce gonád příčinou poruch sluchu (je třeba užívat tinkturu z kaštanu koňského – *Aesculus hippocastanum*). Pro léčbu vaječníků je účinný gynekologický čaj:

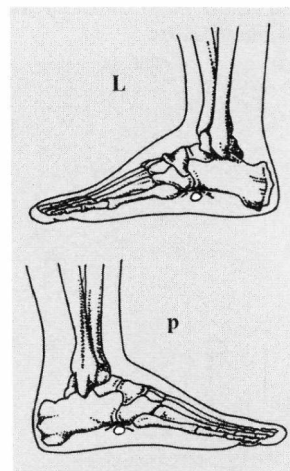
<i>kontryhel obecný (Alchemilla vulgaris)</i>	2 díly
<i>kokoška pastuší tobolka (Capsella bursa pastoris)</i>	1 díl
<i>řebříček obecný (Achillea millefolium)</i>	1 díl

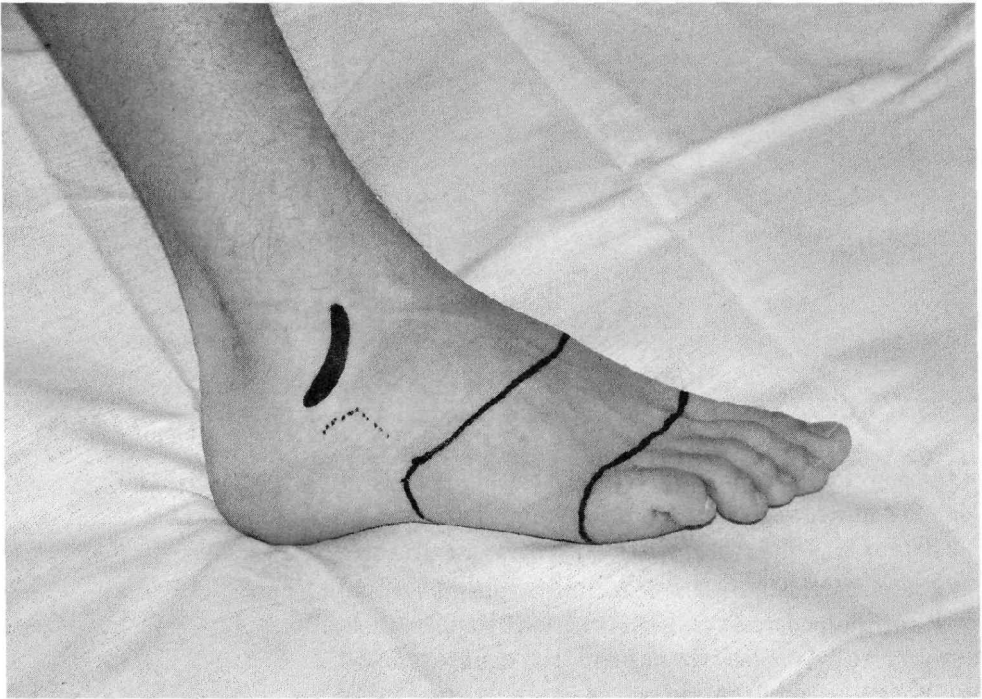
3× denně připravíme nálev z polévkové lžice směsi a 0,25 l vroucí vody, necháme 15 minut vyluhovat a pijeme vlažný asi 15 minut před jídlem. Z tinktur je vhodný jeřáb ptačí (*Sorbus aucuparia*) a včela medová (*Apis mellifica*).

**Lokalizace** • Reflexní ploška se nachází z vnější strany nártu v oblasti paty a v blízkosti kotníku pod stříškou, kterou tvoří spojení krychlové kosti s kostí patní. Tlakem působíme směrem pod tuto stříšku. Je na obou chodidlech.

**Doporučení** • Při zánětech hladíme; mačkáme, až když zmizí ostrá bolest. Denní dávka je individuální, denně 60–120 zmáčknutí. POZOR! V těhotenství se nemasírují.

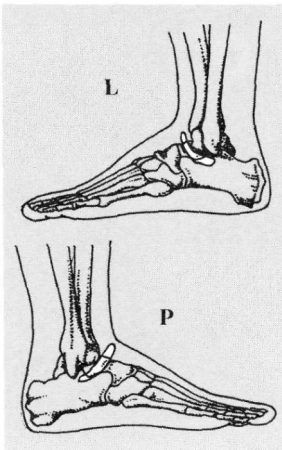
*Plošky gonád na kostě: pravá a levá vnější strana nohy.*





*Ploška vejcovodů (chámovodů)  
na vnější straně pravého nártu.*

*Plošky vejcovodů (chámovodů)  
na kostře: vnější strana levého  
a pravého nártu.*



## VEJCOVODY (CHÁMOVODY)

**Charakteristika** • Z hlediska správné funkce je důležitá jejich průchodnost (neplodnost, menstruační bolesti atd.). Narušená funkce je příčinou výronů kotníků, protože slabost reflexních plošek se stává slabostí příslušných svalů a úponů. Vývojově patří k tříselným lymfatickým uzlinám. Poruchy vejcovodů (chámovodů) způsobují hlavně blokáce ve spodní části páteře.

**Lokalizace** • Nacházejí se na nártech, mezi hlezenní a krychlovou kostí před vnějšími kotníky na obou chodidlech.

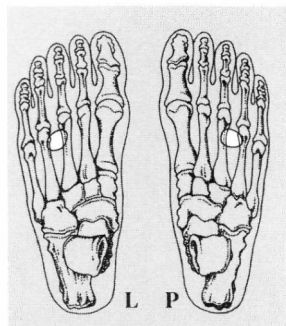
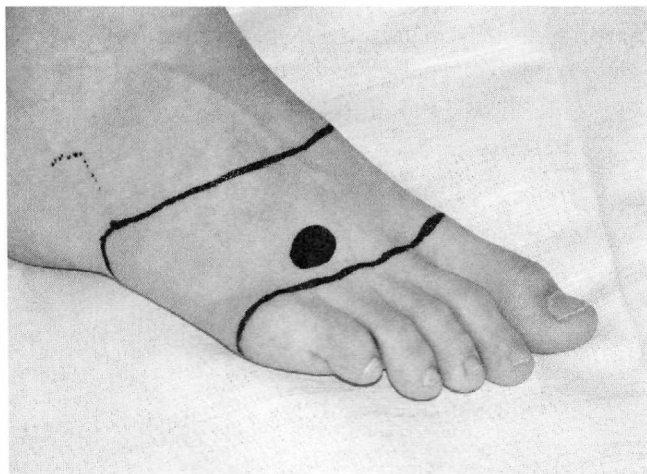
**Doporučení** • Směr masáže respektuje směr toku ve vejcovodech (chámovodech), tj. od vaječníků (gonád) z vnější strany k děloze (prostatě) na vnitřní straně. Způsob masáže přizpůsobíme citlivosti. Velkou bolest tišíme hlazením. **POZOR!** V těhotenství se nemasírují.

## PRSY (MAMMY)



**Charakteristika** • Jsou součástí pohlavních orgánů. Jediným úkolem je proměna krve na mléko, a kromě toho ještě slouží mužům i ženám na hraní. Ženy, které objeví v prsu bulku (na reflexní plošce se také objeví uzlinka), nesmějí podlehnout panice a strachu z rakoviny, protože strach tady nadělá nejvíc škody. Je třeba soustředit pozornost na příčiny tohoto jevu, které jsou v pánevní oblasti a přetíženém lymfatickém systému. Léčením příčiny, tj. pánevní oblasti a lymfatického systému, pak mizí chorobné projevy v prsu automaticky. Jakýkoliv operativní zásah do prsu před vyléčením pánevních dysfunkcí je nebezpečný, protože může nastartovat rakovinný proces.

Osvědčený recept na očistu pohlavních orgánů a močových cest (starý tibetský způsob): püllitrové skleničky očíslovujeme od jedné do pěti, každý den dáme do jedné skleničky dvě polévkové lžíce rýže natural a vodu (aby hladina zakryla rýži) a uložíme do lednice. Šestý den ráno z první skleničky (rýže + voda) uvaříme kaši (vařit asi 10 minut), sníme ji k snídani a pak 3–4 hodiny nic nejíme (můžeme ji také použít na obklady na prsa při zánětech prsních žláz, při myomech přidáme špetku mletého zázvoru nebo několik kousků čerstvého v době varu). Sedmý den a další, až do desátého, děláme to samé jako v šestý den.



*Plošky prsů na kostře: levý a pravý nárt.*

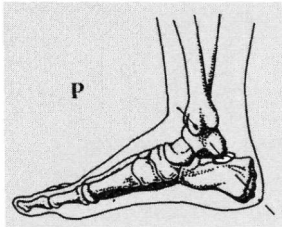
*Ploška prsů na pravém nártu.*



**Lokalizace** • Reflexní zóny jsou nad nártními kostmi těsně pod hlavními klouby 3. a 4. prstu.



**Doporučení** • Jakmile zjistíme jakoukoli potíž prsů (uzliny, cysty, nádory), ihned začneme s reflexní terapií. Kromě reflexních plošek prsů mačkáme hlavně vaječníky, brzlík a ostatní plošky pohlavní a hormonální sféry. Nevynecháme ani plošky podpažních uzlin a bod C. Reflexní terapii doplníme lymfatickou masáží rukou (z vnitřní strany jemně, dovrchně a po směru hodinových ručiček – dlaněmi). Doba masáže není omezena, přecitlivělé plošky jen hladíme.



*Ploška stydké kosti na kostře:  
vnitřní strana pravé nohy.*

## STYDKÁ KOST



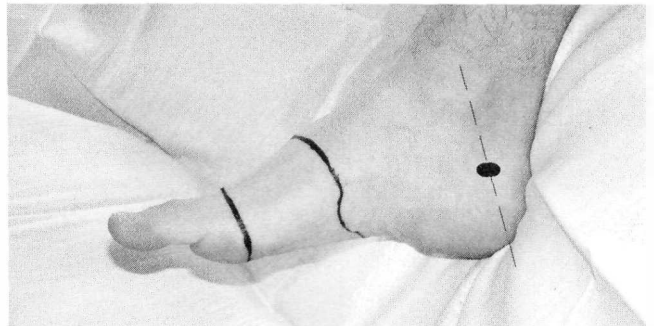
**Charakteristika:** Tuto reflexní plošku slangově nazýváme „au bod“. Na její stlačení totiž téměř každý zareaguje hlasitým výkřikem bolesti. Vysvětlujeme si to tak, že stydká kost odráží všechna napětí v páteři a v současnosti jen velmi těžce hledáme člověka, který by měl páteř v pořádku.



**Lokalizace:** Ploška je nejúčinnější na pravé noze. Leží na spojnici vrcholku vnitřního kotníku a spodního okraje paty, pod hlezenní kostí.



**Doporučení:** Pro správné zmáčknutí je velmi důležitý směr přítlaku (palcem podebereme hlezenní kost směrem ke kotníku). Stává se, že některého klienta tato ploška ani při správném zmáčknutí nebolí – pak využijeme bod bráničního nervu pod polštářkem palce (viz Janča, *Reflexní terapie*, str. 165, obr. 57).



*Ploška stydké kosti na vnitřní straně pravé nohy.*

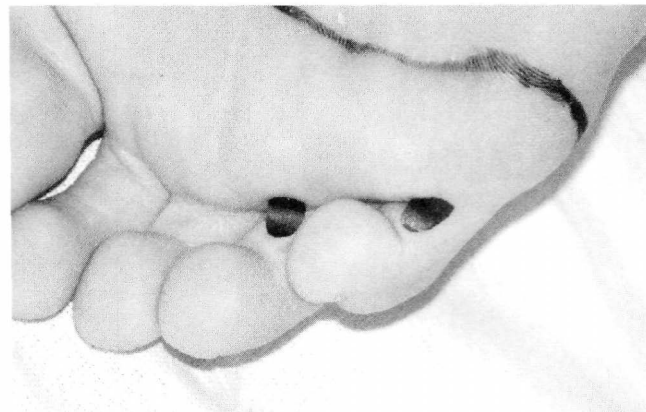
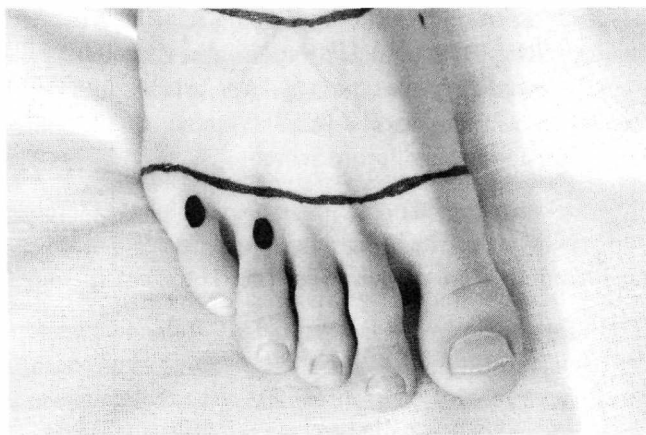
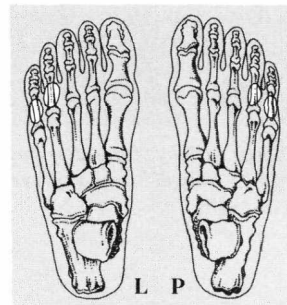
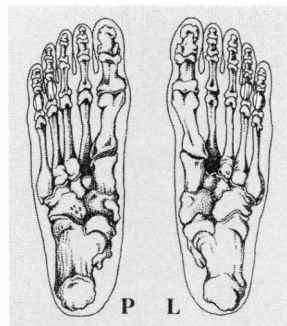


## UCHO

**Charakteristika** • Poruchy sluchu, nemají-li mechanický původ, například úraz, práci v hluku po delší dobu apod., mají skutečnou příčinu jinde – ve funkci pohlavní sféry. Tato porucha bývá takřka jednoznačně doménou mužů. Většinou je způsobena nedostatkem zinku a vitamínu A.

**Lokalizace** • Reflexní plošky uší jsou na 3. článku 4. a 5. prstu na obou chodidlech – 4. prst reprezentuje vnitřní ucho, 5. prst vnější ucho.

**Doporučení** • Masáž není časově omezená a provádí se několikrát za den. Z tinktur doporučujeme kaštan koňský (*Aesculus hippocastanum*).



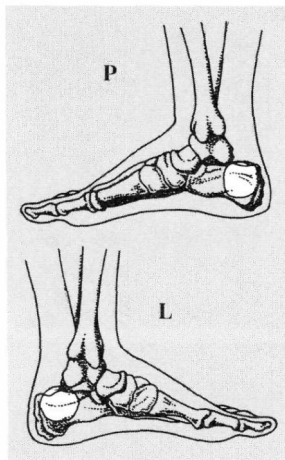
*Plošky ucha na kostře: pravé a levé chodidlo (nahore) a levý a pravý nárt (dole).*



*Detail stisku reflexních plošek na chodidlové straně 4. a 5. prstu pravé nohy.*

*Ploška ucha na nártu u chodidlové straně 4. a 5. prstu pravé nohy.*

## DĚLOHA (PROSTATA)



*Ploška dělohy (prostaty) na kostře: vnitřní stranu pravé a levé nohy.*

**Charakteristika** • Stav sliznice dělohy je do značné míry závislý na slinivce. Nejčastějšími potížemi jsou myomy, nadměrná krvácivost, menstruační bolesti, záněty (souvislost s játry) aj. Bohužel je dnes stále častější odnětí dělohy, čímž se značně naruší vnitřní rovnováha těla. Tyto operace se provádějí většinou „pro jistotu“, ze strachu lékařů ze zbytečných komplikací. Příčiny poruch dělohy je třeba hledat v duševní oblasti, hlavně ve spojitosti se sexualitou: chorobné sebeodmítání, pocity nečistoty, prožitky násilného sexu atd. Skutečná léčba osvětlí příčinná dramata a dá průchod odpovídajícím emocím (odpuštění).

Prostata je velmi citlivá na hladinu zinku v těle a reflexní ploška může bolestivě reagovat i u malých chlapců. Je to signál, že byl zinek z těla silně odčerpán, například cukrem (u dospělých i alkoholem). Užíváním zinku, vitamínu A a dietou se stav velice rychle upraví. V dospělosti prostatu velmi vyčerpává častá ejakulace. Z bylin je vhodná vrbovka malokvětá (*Epilobium parviflorum* Schreb).

**Lokalizace** • Jako středový orgán se děloha (na tom samém místě u mužů prostata) nachází na vnitřních stranách chodidel, v prostoru mezi vnitřním kotníkem a patou.

**Doporučení** • Masírujeme šetrně, s ohledem na stav pacienta. POZOR! V těhotenství tuto plošku vynecháme. Reflexní plošku mačkáme 15–20×, a to několikrát denně.



*Ploška dělohy (prostaty) na pravé noze.*

## PLÍCE

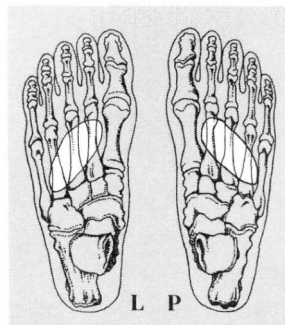
**Charakteristika** • Jsou to dva velké orgány kuželovitého tvaru s houbovitou strukturou. Tvoří je plicní sklípky (alveoly). Těch je v každé plicí nejméně 350 milionů. Vzduchové cesty i alveoly obklopují a podporují elastická vlákna a pojivová vlákna tkáně, tvořící základní hmotu plic. Nejsou ovšem obě stejně velké. Pravá je poněkud větší a rozdělená do tří laloků. Levá je menší, má pouze dva laloky a v jakési jamce na její přední stěně spočívá neustále tlukoucí srdce.

Kondice plic velmi závisí na dobrém stavu slinivky a srdce. Ač mají dýchací potíže příčinu v látkové výměně (slinivka, játra), svědčí i o narušené komunikaci klienta s vnějším světem (představa, že dýchá s někým společný vzduch může být pro něj nesnesitelná).

Dnes je většina populace zatížena neúměrně velkým stresem, což se projevuje mělkým dýcháním. Příčina tohoto jevu leží v křečovitě bránici. Řešením je naučit se hluboké dýchání bránicí do břicha, při kterém se hrudník téměř nerozpíná.

**Lokalizace** • Reflexní plošky plic najdeme v prostoru nártních kůstek z nártní strany (některé školy reflexní terapie popisují reflexní plošky plic i na šlapkách).

**Doporučení** • Masírujeme s ohledem na stav organismu, při zánětech jen hladíme. Jinak není žádné omezení. Je třeba přidat i masáže orgánů látkové výměny (jater, slinivky, sleziny, ledvin, spolu s bodem C2 a bodem brzlíku).

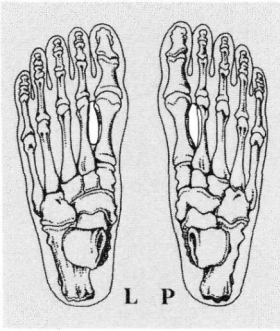


*Reflexní zóny plic na kostře: nárt levé a pravé nohy.*



*Reflexní zóny plic na nártch pravé a levé nohy.*

## PRŮDUŠKY

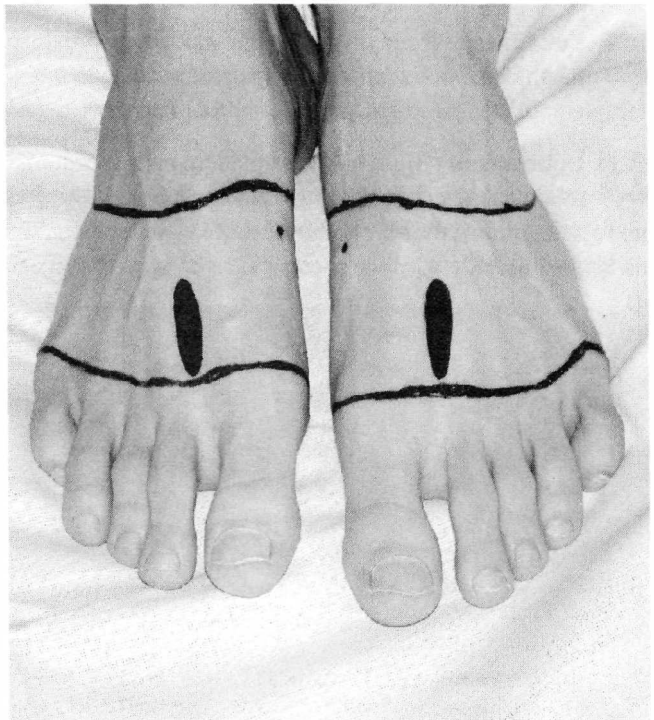


*Plošky průdušek na kostře: levý a pravý nárt.*

**Charakteristika** • Bezprostředně pod hrtanem začíná průdušnice. Je to začátek dolního dýchacího traktu. Průdušnice se rozděluje na dvě menší trubice, hlavní bronchy (průdušky), vedoucí do obou plic. Ty se pak dále a dále člení na menší a menší větve, až pak ty nejmenší ratolesti – bronchioly – zakončují droboučké plicní sklípky čili alveoly. Systém trubic, který do plic dopravuje vdechovaný vzduch, připomíná obráceně rostoucí dutý strom. Výborným prostředkem na průdušky je šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*).

**Lokalizace** • Reflexní zóny průdušek mezi 1. a 2. nártní kostí procházejí plynule do velké plochy bronchiální plicní.

**Doporučení** • Délka masáže není omezená, ale provádíme ji s ohledem na stav organismu. Ovlivňujeme také slinivku a samozřejmostí je bod C2 a bod brzlíku.



*Plošky průdušek na pravém a levém nártu.*

# TLUSTÉ STŘEVO

## TRAČNÍK VZESTUPNÝ



**Charakteristika** • Onemocnění tlustého střeva jsou stále častější, bývají těžko ovlivnitelná a rozvíjejí se v nebezpečné ctapy. Proto je nutné reflexní zóně tlustého střeva věnovat mimořádnou pozornost. Na přechodu tenkého střeva do tlustého vznikají záněty. Projevují se nějakou dobu velmi nenápadně, a proto je také nikdo nevnímá. Pak jakýmsi těžko pochopitelným způsobem přecházejí do sestupné části tračníku a do oblasti sigmoidní kličky. Stává se však, že se i v původním místě zánět zhorší. Řešení je ve snížení stresového zatížení a zlepšení stravy. Na zánět tlustého střeva je vynikající tinktura z kopretiny římbaby (*Pyrethrum parthenium*) v ředění nejméně D3 (3–6 kapek) a čaj z mochny stříbrné (*Potentilla argentea*). Čaj je třeba po 14 dnech na jeden týden vysadit, maximální doba užívání je pět týdnů.

Pomáhají také klystýry s močí. Pro méně zdatné a starší lidi, kteří mají zanesené tlusté střevo, je vynikající absolvovat výplach na speciálním přístroji – hydrocolonu. Dokáže odstranit i dlouhodobější usazeniny; střevní stěna se dostane do kontaktu se střevním obsahem a dochází ke vstřebávání pro tělo důležitých vody a důležitých prvků.

Dalším prostředkem na čištění a zlepšení funkce tlustého střeva jsou saponiny z *Yucca shidigera*. Avšak účinek je patrný až po delší době užívání (i několik měsíců).

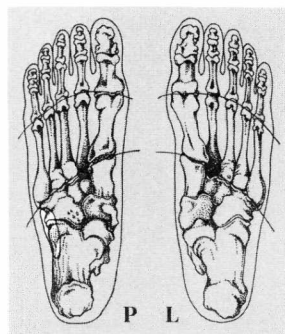
V tlustém střevě jsou tzv. presluchové body (podle dr. Walkera – podobně jako reflexní plošky), které při špatném stavu, například při velkém znečištění či zácpě, dráždí odpovídající orgány. Například ve vzestupném tračníku jsou to orgány hypofýza (hned na začátku), brzlík, prsní žlázy, štítná žláza atd.



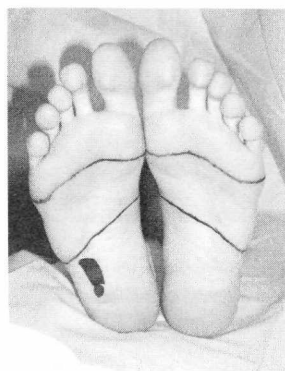
**Lokalizace** • Na pravé šlapce od kořene chodidla, od patní oblasti, po vnější straně šlapky směrem k prstům až téměř k základnímu kloubu 5. nártní kůstky.



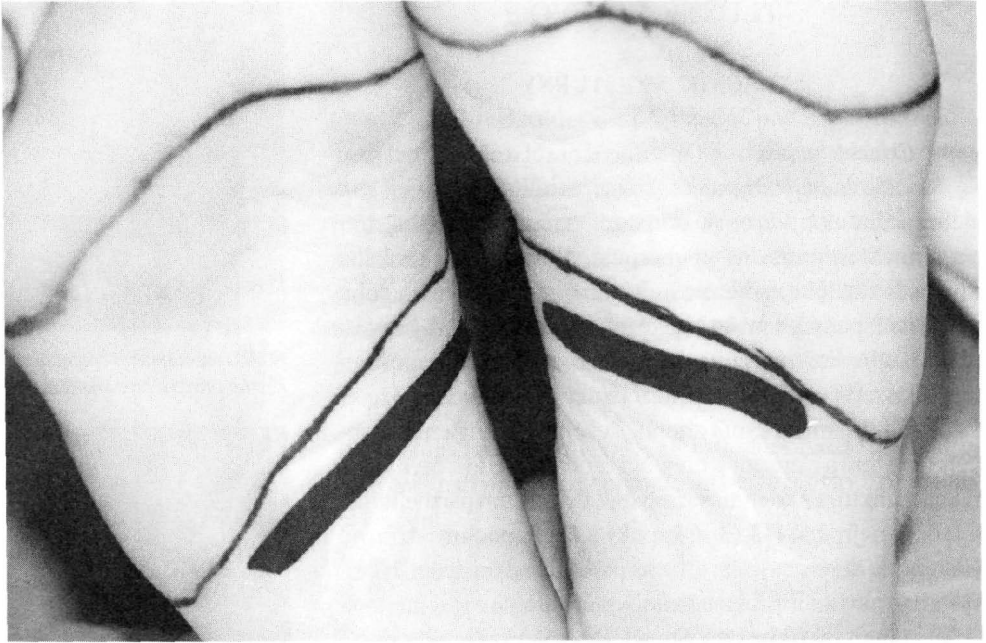
**Doporučení** • Masírujeme podle citlivosti plošky, ale bez omezení, případný zánět (ostrá bolest) pouze hladíme. Nesmíme zapomínat na masírování plošek slinivky, pátěře atd.



*Ploška vzestupného tračníku na kostře: pravé a levé chodidlo.*



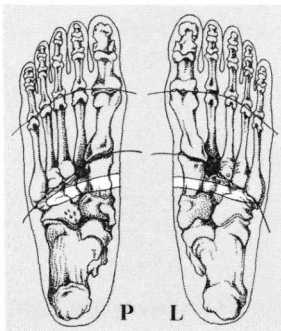
*Ploška vzestupného tračníku na pravém chodidle.*



*Zóny příčného tračníku na pravém a levém chodidle.*

## TRAČNÍK PŘÍČNÝ

*Zóny příčného tračníku na kostře: pravé a levé chodidlo.*



**Charakteristika** • Tlusté střevo je důležitou stanicí pro získávání vody pro potřeby těla. Proto lidé s dysfunkcí tlustého střeva mají projevy dehydratace. Znečištěný a deformovaný příčný tračník má velký podíl na vzniku nemocí. Je zdrojem nadměrného množství toxinů, které tělo nedokáže klasickými cestami vylučovat. Protopomáhá kůže (v podobě rozmanitých kožních vyrážek), dýchací sliznice (kašel, hleny, hnis) nebo sliznice pohlavních orgánů (výtoky). Nejlepší způsob, jak se vyrovnat s touto situací, je držet ho v úzkostlivé čistotě (popsáno u vzestupného tračníku).

Presluchové body (podle dr. Walkera) v příčném tračníku zastupují játra, žlučník, srdce, plíce (páchnoucí dech), žluďek (blízko slezinového ohybu) aj.

**Lokalizace** • Příčně přes všech deset podélných zón, na obou šlapkách, těsně pod klouby nártních kostí.

**Doporučení** • Mačkáme s ohledem na citlivost plošek. Je třeba respektovat směr posouvání materiálu ve střevě (zprava doleva). Doba mačkání není omezena.

## SLEZINOVÝ OHYB



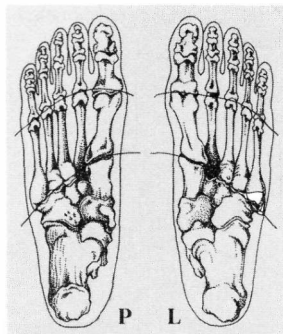
**Charakteristika** • Tlusté střevo je asi 1,5 m dlouhé. Je uchyceno na zadní stěně břicha za pomoci okruží. Skrze ně probíhá komunikace (cévy, nervy, lymfatické cévy). Ne strávené zbytky potravy, především celulózové součásti rostlin, spolu se zbylými trávicími šťávami, žlučovým obsahem, odloupanými buňkami střevní výstelky a odumřelými i odumírajícími bakteriemi tvoří hnědou fekální hmotu. Protože většina vody je už absorbována, tlačí peristaltika polotuhé výkaly tlustým střevem směrem ke konečníku. Zdravý člověk hostí v tlustém střevě miliony bakterií, které pomáhají produkovat mnoho důležitých chemických látek, zatímco jiným usnadňují vstřebávání. Slezinový ohyb, krátká součást tlustého střeva, se zřídka projevuje na reflexní plošce dysfunkčně.



**Lokalizace** • Nachází se blízko reflexní plošky sleziny. Je pod skloubením 5. nártní kůstky s krychlovou kostí.



**Doporučení** • Masáž provádíme s ohledem na citlivost plošky dle směru pohybu materiálu ve střevě (zprava doleva z pohledu klienta). Doba mačkání je neomezená.

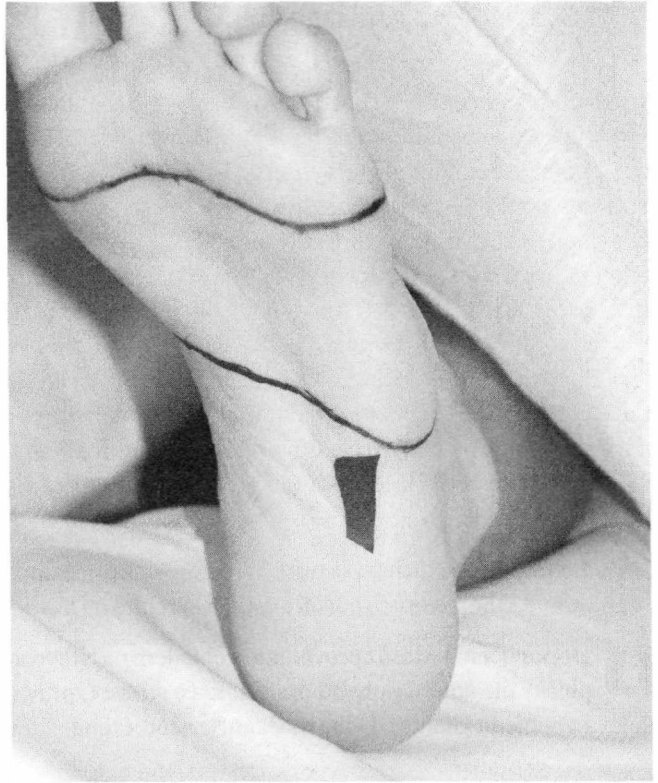


*Ploška slezinového ohybu na kostře chodidla.*



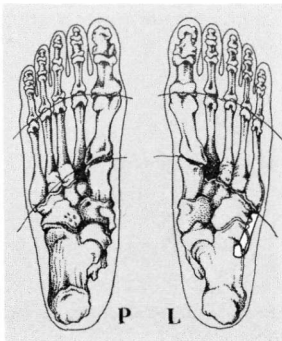
*Ploška slezinového ohybu na levém chodidle.*

*Zóna sestupného tračníku na levém chodidle.*



## TRAČNÍK SESTUPNÝ

*Zóna sestupného tračníku na kostře levého chodidla.*



**Charakteristika** • Je další částí tlustého střeva, jehož stav lze na reflexní plošce velmi dobře sledovat. Stává se, že záněty ze vzestupného tračníku se přestěhují do sestupného tračníku a do oblasti sigmoidea, což se na reflexní plošce projevuje při zmáčknutí jako nesnesitelná bolest. Je však docela možné, že i v původním místě se zánět zhoršil.

Presluchové body (podle dr. Walkera) v sestupném tračníku ovlivňují nadledvinky, ledviny a pohlavní žlázy.

**Lokalizace** • Podél vnějšího okraje levé šlapky, pod krychlovou kostí a přední částí kosti patní.

**Doporučení** • Masírujeme podle citlivosti plošky; případný zánět, který se na reflexní plošce projevuje ostrou bolestí, pouze hladíme. Směr mačkání je souhlasný se směrem pohybu materiálu ve střevě.



## ESOVITÁ (SIGMOIDÁLNÍ) KLIČKA



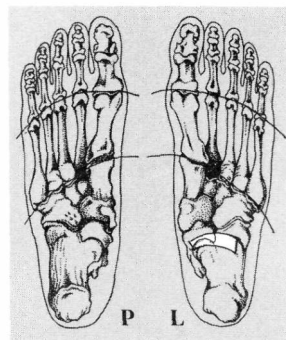
**Charakteristika** • Esovitou kličku lze dobře udržovat v čistotě klystýrem. Ten zavádíme preventivně 2× do roka a tehdy, objeví-li se potíže se stolicí (stolice jako modelína, krev ve stolici, zácpa, průjem). Nejlepší náplň klystýru je vlastní moč, jež má výborné čisticí, hojivé a desinfekční účinky: den předem se zachytí 1,5 l moči (dvě náplně klystýru); těsně před použitím je třeba nechat láhev s močí v teplé vodě, aby se zahřála na příjemnou teplotu (nesmí být studená ani moc teplá). Pro lidi, kteří si neumějí představit, že by si sami a dobrovolně klystýr dělali, jsou výbornou alternativou saponiny z *Yucca shidigera*. Tlusté střevo si musí jakkoli čistit každý, kdo se chce vyléčit nebo si udržet stále zdraví.



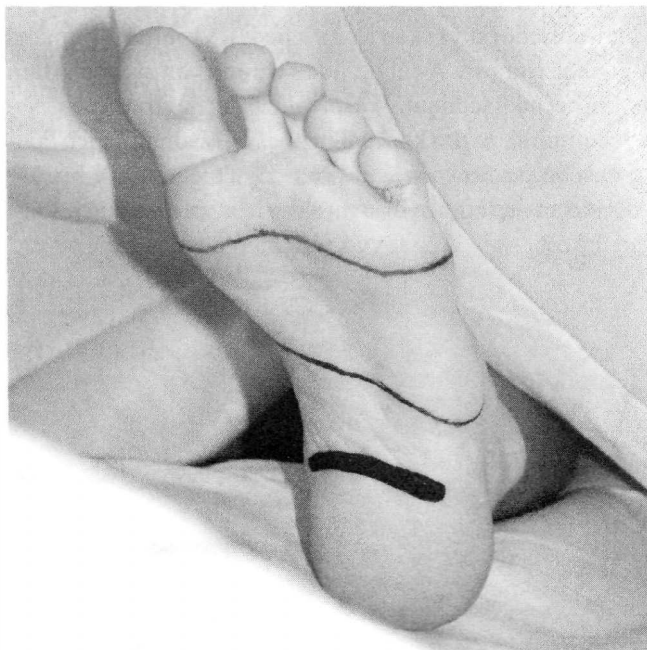
**Lokalizace** • Na levém chodidle od levého okraje patní kosti (plynule navazuje na sest. tračník), napříč před patou, téměř k vnitřnímu okraji, kde prochází do konečnicku.



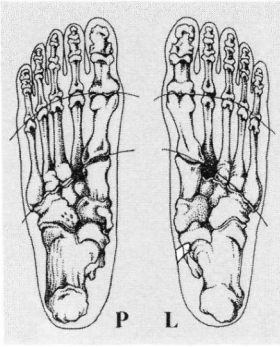
**Doporučení** • Masírujeme podle citlivosti plošky, případný zánět pouze hladíme. Doba masáže není omezena. Dodržujeme směr posunu materiálu ve střevě.



*Zóna esovité kličky na kostře levého chodidla.*



*Zóna esovité kličky na levém chodidle.*



Reflexní ploška konečnicku na kostře levého chodidla.



**Charakteristika** • Je poslední částí tlustého střeva, které je ukončeno asi pěticentimetrovým řitním kanálem (svnějším a vnitřním řitním svěračem). Zóna konečnicku bývá mimořádně bolestivá i v případech, kdy nejde o hemoroidy, například u análních ekzémů, u prolapsů (ochabnutí, vysunutí), fisur (trhlin), vředovitosti a jiných problémů v oblasti malé pánve. Zkušenosti ukazují, že problémy s konečnickem mají původ v časové tísní, strachu z nesplnění termínů, neochotou něco pustit, prostě ve lpění. Například hemoroidy velmi účinně léčí, když si několikrát denně, nejméně třikrát za sebou opakujeme: „Na všechno důležité v životě mám dost času.“ Dominantní vliv na oblast má spodní část páteře.



**Lokalizace** • Na levé šlapce z vnitřní strany, těsně před patní kostí.



**Doporučení** • Masírujeme podle citlivosti, případně záleží pouze hladíme. Tato reflexní ploška by se měla ovlivňovat vždy, když se objeví problémy v neurovegetativní oblasti (velký vliv strachu, stresu, starostí). Doporučujeme vytvořit si „dobrozvyk“ masírovat si zóny tlustého střeva při ranní potřebě (když se sedí na záchodě). Výborně to pomáhá v konané činnosti. A vůbec, lidé s chronickou zácpou si tam už ani nechodí sednout. Je to pro ně zbytečná ztráta času. Neuvědomují si, že tím konečnicku nedávají žádnou šanci. Podle našeho pozorování je suverénně nejúčinnějším bodem v tomto směru brzlík. To si myslíte, že už nic – a ono ještě!



Zóny tlustého střeva na chodidlech: vzestupný a příčný tračník na pravém chodidle, druhá část příčného tračníku, slezinový ohyb, tračník sestupný, sigmoideum a konečník na chodidle levém.

## SLINIVKA

**Charakteristika** • Má v podstatě dvě žlázné tkáně, které se od sebe značně odlišují a mají také každá jinou funkci. Jedna produkuje trávicí šťávy (fermenty). Druhá, tzv. Langerhansovy ostrůvky, vytváří hormony glykagom (buňky A) a inzulin (buňky B). Je nutné si uvědomit, že slinivka má pod kontrolou obrovské království sliznic (dýchací cesty, střeva, děloha atd.). Například není možné vyléčit myomy v děloze, pokud se předtím nevyléčí slinivka. S dýchacími cestami a ostatními sliznicemi je to obdobné.

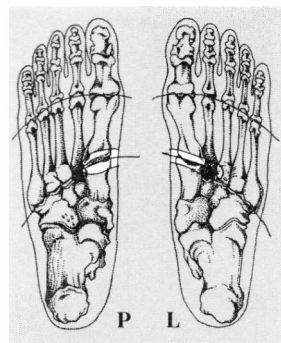
Po dlouhých letech praxe jsme zjistili, že nemáme téměř žádné klienty cukrovkáře. Několik se jich přece jenom objevilo, ale úspěšnost léčby byla malá. A přitom reflexní terapie je jednou z mála metod, kterou lze slinivku léčit. Je to asi proto, že při cukrovce je potřeba sledovat stav cukru v krvi a na změněnou situaci pružně reagovat, jinými slovy spolupráce s lékařem. A ta, bohužel, ve všech případech vázla.

Po promasírování slinivky je cítit okamžitá úleva v postižených sliznicích, nadměrná produkce slin nebo nadměrné sucho v puse.

Pro léčbu je třeba užívat zinek a vitamin A. Z tinktur na slinivku příznivě působí vlaštovičník (*Chelidonium majus*), oman pravý (*Inula helenium*), lékořice lysá (*Glycyrrhiza glabra*), petrolej (*Petroleum*).

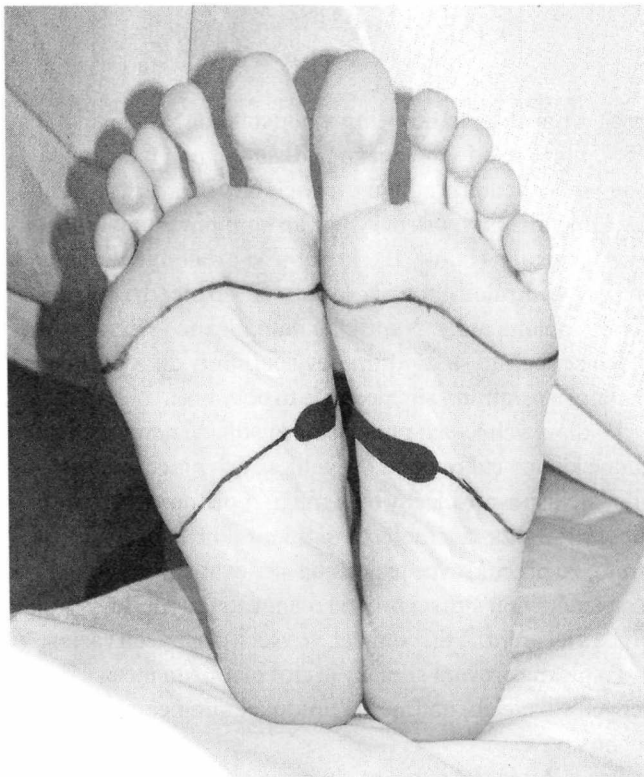
**Lokalizace** • Reflexní plošky se nacházejí na obou šlapkách, a to na levé na šířku tří a půl prstu od vnitřního okraje a asi jeden a půl prstu na pravé šlapce jako její pokračování. Těžko se hledají, protože reprezentují orgán schovaný uvnitř těla. Osou plošky na obou šlapkách je linie pasu (oddělující nártní kůstky od kostí klínových).

**Doporučení** • Plošky se zásadně masírují spolu s ploškami jater (ná vaznost na tvorbu inzulinu), žlučníku a sleziny. Při hypoglykemii (nedostatečné hladině cukru) a snížené funkci sliznic se reflexní plošky mačkají tonizačně, tedy posilujícím způsobem. Při hyperglykemii a zánětu sliznic pak sedativně, tedy uklidňujícím způsobem. Při podráždění „podřízených“ orgánů doporučujeme masírovat (mačkat) najednou maximálně 15–20×, případně reflexní



*Reflexní zóny slinivky na kostře: pravé a levé chodidlo.*

*Reflexní zóny slinivky na pravém  
a levém chodidle.*



plošky pouze hladit. Obvykle se mačkají 2–3 minuty denně, tj. 80–120× za den, rozděleno na co nejvíce úseků.

Protože je to hluboký orgán, hmat probíhá tak, že se ze začátku na plošku několik sekund vyvíjí poloviční tlak, a až potom se pořádně přitlačí.

## ŽALUDEK



**Charakteristika** • Je součástí zažívacího traktu, který začíná v ústech a končí vlastně až v konečniku. V žaludku je velmi silné kyselé prostředí (kyselina chlorovodíková), které nemilosrdně zabíjí všechny bakterie a viry, které se do něj dostanou, a vytváří velmi silné drtící pohyby, které stravu promění v lepkavou a blátivou hmotu, které se říká trávenina. Přesto však zůstává pro dobré trávení nejdůležitější pečlivé rozkousání a proslinění stravy v ústech.

Potíže žaludku jsou celkem vzácné, obvykle se zjistí až ve stavu žaludečních vředů a téměř výhradně se objevují v jeho spodní části, kde se tvoří usazeniny (dají se dobře vyplavit saponiny z Yuccy Shidigera). Žaludeční šťávy se pak nedostanou do prostoru, ale poškozují žaludeční stěnu.

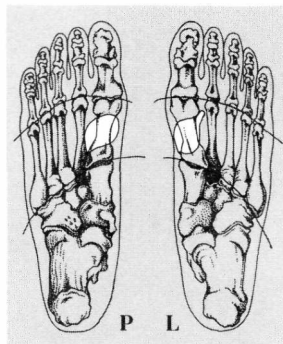
Z energetického hlediska má žaludek velký význam, protože má vliv na celé tělo (je známý jeho akupunkturální bod 36, který je univerzálním bodem). Proto by masáž reflexní plošky žaludku neměla chybět v žádné sestavě reflexních plošek.



**Lokalizace** • Reflexní zóna žaludku se rozkládá na šlapkách obou chodidel pod 1. nártními kůstkami. Na levém chodidle je vstup do žaludku a na pravém je výstup.



**Doporučení** • Masírujeme podle druhu potíží. Vždy je třeba masírovat také slinivku, játra a ostatní navazující plošky. Doba masáže není omezena.

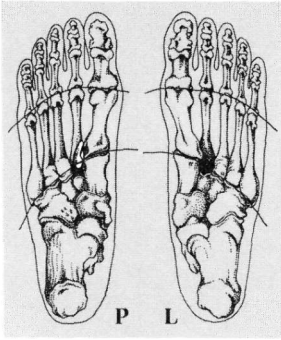


*Reflexní plošky žaludku na kostře: pravé a levé chodidlo.*



*Reflexní plošky žaludku na pravém a levém chodidle.*

## PYLORUS (VRÁTNÍK)



*Reflexní ploška pyloru na kostře pravého chodidla.*



**Charakteristika** • Dolní část žaludku ústící do dvanáctníku. Je vybaven svěračem, který se podílí na řízení odchodu obsahu žaludku do dvanáctníku (tuky a bílkoviny vypouští pomalu) a brání zpětnému pronikání tráveniny. K poškození dochází, podobně jako u okolních sliznic, v důsledku stresu, který doprovází rychlé, hltavé, neprosliněné jedění. Postižení se projeví zúžením, vředem nebo nádorem. Reflexní terapií je možné pylorus a celou oblast prokrvit a vyvolat očištné a regenerační procesy.



**Lokalizace** • Nachází se na pravém chodidle, pod skloubením 1. a 2. nártní kůstky s 1. a 2. klínovou kostí. Vychází z reflexní plošky žaludku, obepíná slinivku a plynule navazuje na dvanáctník.



**Doporučení** • Masáž provádíme bez omezení, ale s ohledem na charakter bolesti v reflexní plošce. Při ostré bolesti pouze hladíme.



*Reflexní ploška pyloru na pravém chodidle.*

## SLEZINA



**Charakteristika** • Její hlavní úlohou je fagocytóza (pohlcování cizorodého materiálu) a filtrace užitečných látek, které do sleziny dopravuje lymfa. Především jde o červené krvinky, železo a žlučové barvivo bilirubin. Reflexní ploška reaguje velice silně při zánětech a infekcích, narušené krvevorbě a skladbě krve, alergiích a ohrožení infarktem.

Mačkáním plošky dochází k okamžitému uvolnění a nasazení obrovské zásoby leukocytů na potřebném místě. Tím se slezina vyprázdňuje a nutí ke zvýšené činnosti kostní dřeně. Proto ovlivňování sleziny zvyšuje i funkčnost kostní dřeně. Nutno ale upozornit na důležitou skutečnost: má-li být obranná akce úspěšná, musí být vše řízeno šéfem imunitního systému, brzlíkem. Jeho práce je pro tělo energeticky velmi náročná, a když to člověk „zabalí“ (ztráta životního snu, pocit bezraděje...), činnost brzlíku se omezí a organismus nedokáže dostatečně reagovat. Například léčba leukémie je především léčbou duše a obnovou činnosti brzlíku.

► Krásný důkaz toho podal 22letý klient, léčený 3. rokem s akutní leukémií. Začal na sobě pracovat komplexně a kromě doporučení (RT, úprava stravy, vitamínová kúra, očista organismu) začal třikrát denně meditovat. Po čase řekl: „Už vím, proč jsem byl nemocný.“ Dnes mu je přes třicet a těší se stálému zdraví.

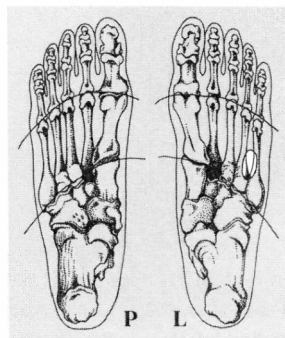
Slezina bouřlivě reaguje na sebemenší rušivý podnět, například i na jediné komáří štípnutí. I ze to velmi jednoduše ověřit podle citlivosti (bolestivosti) reflexní plošky.



**Lokalizace** • Na levém chodidle mezi 4. a 5. nártní kůstkovou směrem k patě. Je zde ale hodně svaloviny, najdeme tedy místo na nártu; ploška na chodidle je naproti.

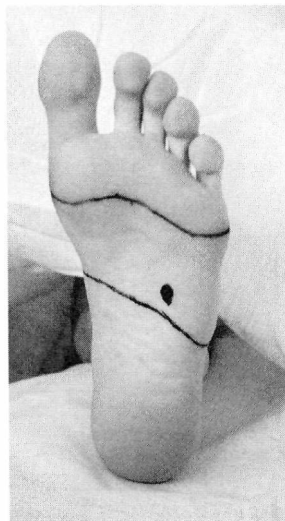


**Doporučení** • Slezina plní i funkce preventivní, ošetřuje se proto při každém náznačném onemocnění. Na začátku léčby se mačká max. 10–15× za sebou, pak po 1–3 hodinách (podle reakce). Většinou se objeví pocit tepla v levém boku a počáteční silná bolestivost rychle ustoupí. Nejvyšší denní dávka je 80–120 zmáčknutí rozdělených do co nejvíce sezení. Je ploškou první pomoci při astmatických záchvatech, a nevíme-li si rady (jako bod C2 nebo solární plexus).

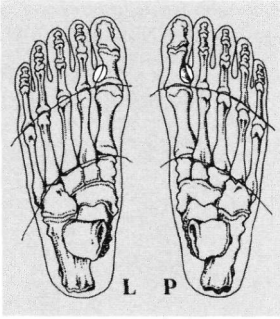


*Reflexní ploška sleziny na kostře levého chodidla.*

*Reflexní ploška sleziny na levém chodidle.*



## MANDLE (TONZILY)



*Reflexní plošky mandlí na kostře: pravý a levý nárt.*



**Charakteristika** • Jsou součástí nadramenního lymfostému. Za běžných podmínek se zde shromažďují bílé krvinky a „zametají“ z krve vetřelce a kousky odpadu. Mnohem zuřivější je aktivita během infekčního procesu (angíny), kdy se leukocyty v uzlinách zmnohonásobí a vyrojí do krve připraveny k boji. Zvenku lze pozorovat, jak se mandle zvětšují. To je často argumentem pro jejich odstranění – tím však organismus přijde o jednu z důležitých obranných bašt. Mnohem lepší je dát si práci a zjistit příčinu opakovaných zvětšení a zánětů. Tou je často nesprávný způsob stravování: nadměrné množství sladkostí a cukru, mléka, kávy s mlékem, mléčných výrobků atd. Ideálním řešením je jednodenní až třídnenní půst, po kterém se změní stravovací zvyklosti.

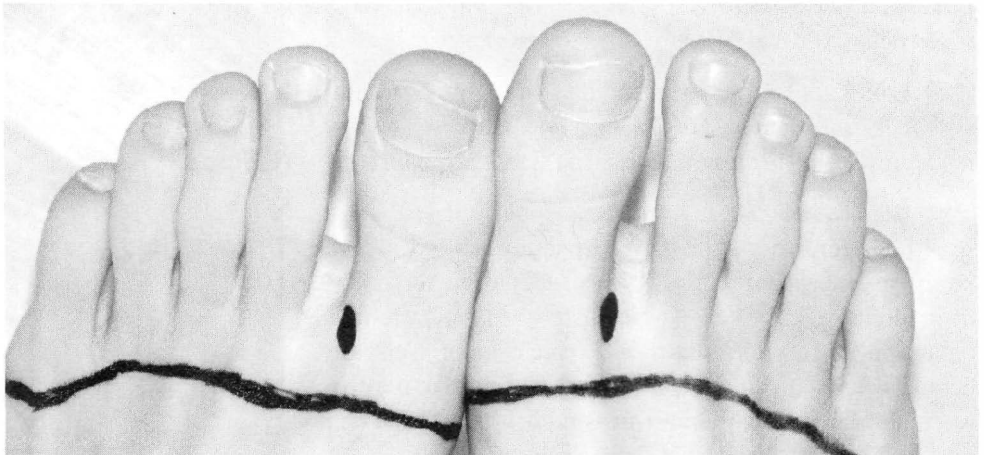


**Lokalizace** • Mandle jsou součástí horního lymfatického systému, který se nachází mezi prsty nohou (bývalé plovací blány). Reflexní ploška mandlí je na prvním článku palce z nártní strany hned nad základním kloubem palce.



**Doporučení** • Mandle a ostatní horní lymfatické cesty ovlivňujeme při zvětšeních, angínách, zahlenění apod. U zánětlivých stavů pouzechladíme. Masáž mandlí a celého horního lymfatického systému použijeme také na závěr reflexní terapie, kdy je třeba odvést uvolněné toxické látky. Doba masáže není omezena.

*Reflexní plošky mandlí na nártech.*







## PODPAŽNÍ UZLINY



**Charakteristika** • Patří k lymfatickému systému v linii ramenních pásů. Kontrolují tok lymfy z rukou do centrálního lymfatického systému a všechny imunitní akce v této oblasti (mobilizace se projevuje zvětšením). Podpažní (a tříselné) uzliny mají při reflexních masáží prakticky klíčový význam, protože jsou prvním filtrem zplodin na cestě z těla ven. A pokud jejich propustnost nestačí, zastaví se další pohyb již upotřebené lymfy. Tato propustnost je do značné míry závislá na stavu ledvin. Důsledkem takového „ucpání“ je tzv. lymfoproliferace neboli prolínání lymfy do tkáně. Podpažní uzliny mají přímou souvislost s lymfatickým systémem prsů; při řešení problémů s nimi je nutno pamatovat na souvislost s vaječníky. Pro likvidaci čerstvé bulky v prsu často stačí několik lymfatických masáží (pravotočivé, dovrchní, lehké tření po vnitřních stranách obou rukou) a bulka zmizí.

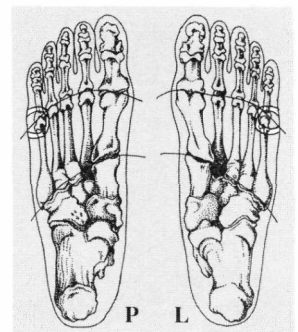


**Lokalizace** • Nachází se v oblasti zón ramenního pásu kolem hlavního kloubu 5. prstu na obou chodidlech.

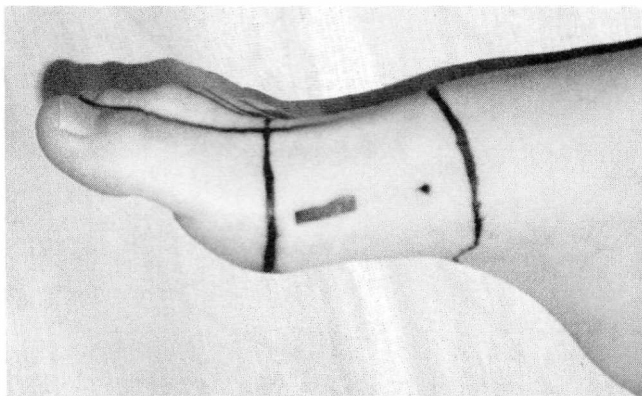


**Doporučení** • Masírují se při poruchách toku lymfy: městnání v rukách, bulkách v prsou atd. Vždy provádíme i masáž lymfatického systému rukou a současně ovlivňujeme i ledviny. Doba masírování není omezena.

*Reflexní plošky podpažních uzlin  
na kostě: pravé a levé chodidlo.*



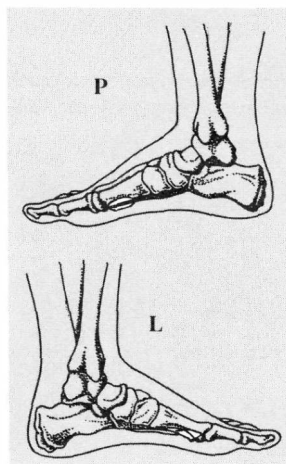
*Reflexní ploškasterna na vnitřní straně pravého nártu.*



## HRUDNÍ KOST (STERNUM)

**Charakteristika** • Ploška sterna má vliv na rytmus srdce a dýchací orgány. Tkáňový mok je nasáván lymfatickým systémem a jako lymfa dopravován až do hrudního mízovodu. Ovlivňování hrudní kosti je v tomto smyslu povzbuzením „lymfatického srdce“, a tím i celého lymfatického oběhu. Dislokace v pohybovém systému často zasahují hrudník. Projevují se bolestí v zádech, 4–6 cm od obratlových trnů, bolestí na skloubení žeber (chrupavčité a kostní části) na přední části hrudníku a v místech snížení žeber z důvodů ochabnutí svaloviny hrudníku. Dysfunkce bývají často doprovázeny neschopností hlubšího nádechu (bodnutí, hlavně vleže). Při reponaci žeber je nezbytné uvolnit nejprve krční páteř a hrudní kost, jež je jakýmsi klíčem k odemknutí hrudníku.

*Reflexní ploškysterna na kostře: vnitřní strana pravé a levé nohy.*



**Lokalizace** • Reflexní ploška není na povrchu, ale nachází se pod 1. nártní kůstkou těsně pod hlavním kloubem. K plošce se dostaneme tak, že dané místo podebereme palcem jako hákem a přitlačíme zespodu na kost.

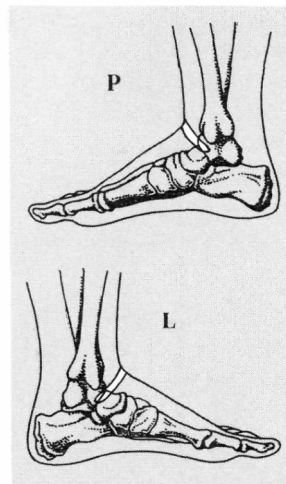
**Doporučení** • Ploška hrudní kosti bývá bolestivá, proto mačkání prokládáme hlazením. Účinek z ní paprskovitě šíříme do celé oblasti nártních kůstek (na nártu i na chodidle bez ohledu na orgány, které přitom zmáčkeme) až k okrajům nohy. Hlavně při reponaci žeber (reflexně linii skloubení žeber odpovídá oblast pod reflexními ploškami prsů) proběhne na chodidlech podstatná část celé procedury.

## TŘÍSELNÉ UZLINY

**Charakteristika** • Patří k lymfatickému systému pánve. Vývojově mají stejný původ jako vejcovody (chámovody). Kontrolují tok lymfy z nohou do centrálního lymfatického systému a všechny imunitní akce v této oblasti (mobilizace se projevuje zvětšením). Tříselné (a podpažní) uzliny mají při reflexních masážích prakticky klíčový význam, protože jsou prvním filtrem zplodin na cestě z těla ven. Pokud jejich propustnost nestačí, zastaví se další pohyb již upotřebené lymfy. Důsledkem je již zmiňovaná lymfoproliferace. Tato propustnost je do značné míry závislá na stavu ledvin a dolní části páteře.

**Lokalizace** • Reflexní plošky jsou na obou nártách v rýze spojující oba kotníky. Těžiště reflexní plošky je před vnitřním kotníkem.

**Doporučení** • Masáž se provádí opatrně, vícekrát za den, a při sebemenší odezvě v uzlinách je třeba ji ihned přerušit a pokračovat až po zklidnění. Je třeba také léčit ledviny a začít suživáním zinku a vitamínu A. Všechna tato opatření se však mohou stát zbytečnými po úpravě stravovacího systému, hlavně po vynechání škodlivých potravin (uzeniny, cukr, sladkosti, káva s mlékem, mléko...).

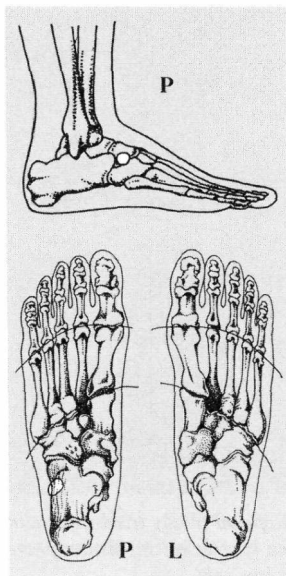


*Reflexní plošky tříselných uzlin na kostře: vnitřní strana pravé a levé nohy.*



*Reflexní ploška tříselných uzlin na vnitřní straně pravého nártu.*

## SLEPÉ STŘEVO



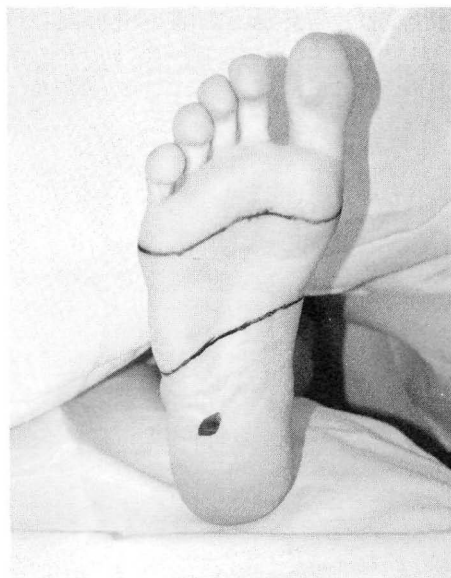
*Reflexní plošky slepého střeva na kostře: vnější strana pravé nohy a pravé a levé chodidlo.*

*Reflexní plošky slepého střeva na vnější straně pravé nohy a pravoúhelníku.*

**Charakteristika** • Pod vstupem tenkého střeva do tlustého je tzv. slepé střevo. Jeho spodní část připomíná tlustého červa o délce 5–10 cm a nazývá se červovitý přívěsek (apendix). K vysvětlení funkce červovitého přívěsku vznikla řada teorií. Vzhledem k zastoupení lymfatické tkáně se zdá být velmi pravděpodobné jeho zapojení v lymfatickém systému.

**Lokalizace** • Dá se najít na pravém chodidle těsně před patou (jako začátek vzestupného tračnicku), ale mnohem snadnější k nalezení a pro lepší účinek je pozice na nártu. Když chodidlo odkláníme dovnitř, vystoupí zřetelně přední část patní kůstky a ploška slepého střeva je těsně před ní.

**Doporučení** • **POZOR!** Při silné citlivosti reflexní plošky se reflexní terapie nedoporučuje, nanejvýš hlazení, protože odpovídá silně podrážděnému apendixu, a to je stav vždy nebezpečný. Nejúčinnějším opatřením je okamžité zahájení půstu pouze o vodě, který je nutno držet, dokud neodzní bolest v reflexní plošce apendixu (nebo konzultace s chirurgem). Doba masáží není jinak omezena.



## SRDCE



**Charakteristika** • Srdce je dutý orgán, uložený z větší části v levé polovině hrudníku mezi plícemi. Přečerpává oxyglicenou krev z plíc do těla a neokyslicenou do plíc. Hlavním důvodem onemocněni srdce je nedostatek kyslicku, potíže mohou být ovšem velmi různorodé. Nemoc srdce, která se projevuje v hrudníku, se nazývá angina pectoris a způsobuje ji aterosklerotické postižení koronárních tepen a následný nedostatek kyslicku v srdci. Ostatní bolesti a jiné, byť podobné problémy v hrudníku se srdcem vůbec nesouvisejí a většinou bývají psychosomatického původu – vlastními původci nepřijemných stavů v hrudníku jsou strach (nedostatek lásky), emoce a duševní napětí.

Srdce má vlastní regulační systém nezávislý na mozku. Na funkci srdce má značný vliv hrudní a krční páteř; hrudní se označuje jako vztažná reflexní zóna srdce. Při blokaci páteře je inervace srdečního svalu nedostatečná – následkem je zvýšení krevního tlaku, protože zúžení části tepen v krevním oběhu se musí vyrovnat rychlejším tokem krve a zvýšeným tlakem. Proto má drtivá většina infarktů příčinu v blokádách hrudní páteře, které jsou dnes doslova masovým jevem.

Kromě reflexní terapie je u srdce třeba mít na paměti přísun hořčíku, úpravu funkce orgánů látkové výměny a hormonální sféry.

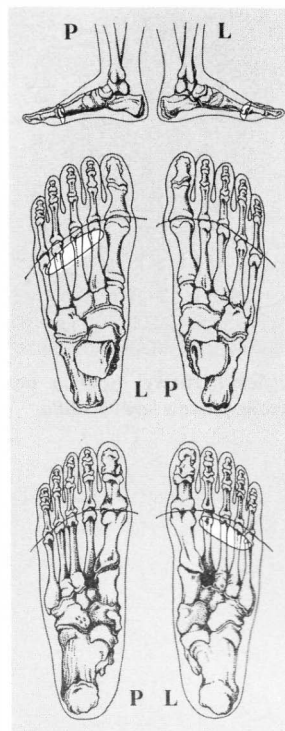


**Lokalizace** • Reflexními zónami srdce jsou dvě téměř stejně důležité oblasti (kromě páteřní):

- orgánová, vlastní – těsně pod základním kloubem palců po celém obvodu vnitřní hrany chodidla. Navazuje na zóny hrudní kosti a horní části hrudní páteře.
- vztažná, kauzální – je vlastně totožná s celým rozsahem ramenního pásu vlevo (na levém chodidle), těsně pod linií hlavních kloubů jak na nártu, tak na chodidle.

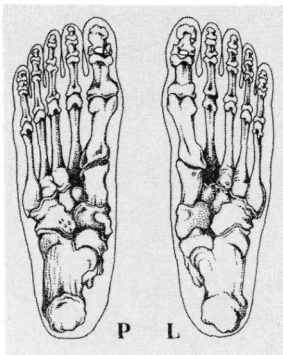


**Doporučení** • Orgánová zóna je mnohem silnější než zóna vztažná; při jakémkoli silnějším narušení srdeční činnosti je však mnohdy vhodnější masírovat právě vztažné zóny, protože jejich působení je mírnější. Tady platí zásada, že podrážděné je třeba uklidnit a oslabené povzbudit.



*Orgánová zóna srdce na vnitřní straně levé a pravé nohy (nahore) a kauzální zóna na nártu (uprostřed) a chodidle (dole) levé nohy.*

## HYPOFÝZA (PODVĚSEK MOZKOVÝ)

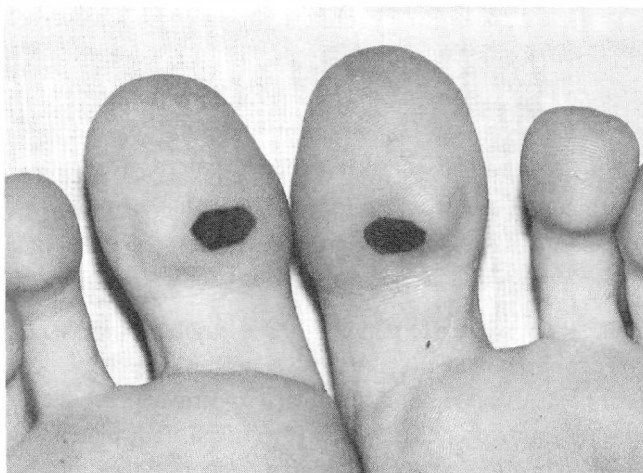


Reflexní plošky hypofýzy na kostře: pravé a levé chodidlo.

**Charakteristika** • Má nadřazené postavení nad ostatními žlázami s vnitřní sekrecí a je také se všemi ve spojení – i když je vlastně řízena hypothalamem (podvěskem mozkovým) a brzlíkem, který je po imunitní stránce šéfem hormonální sféry. Hypofýza je čidlem kvality krve, reaguje při každém narušení krvetvorby. Hlavním rysem fungující hormonální sféry je *spolupráce*. Jiří Janča to svého času vyjádřil krásně, když tvrdil, že hormonální žlázy jsou valašského původu: „My jsme Valaši, jedna rodina...“

**Lokalizace** • Jelikož se hypofýza nachází uprostřed hlavy, měla by reflexní ploška správně být také ve středu těla čili na boku obou palců. Ale protože každý palec je rozdělen na pět zón a je samostatným zobrazením hlavy, skutečná reflexní ploška je na každém palci uprostřed, těsně nad ohybovou vráskou mezi 1. a 2. článkem.

**Doporučení** • Tato žláza je jakýmsi distribučním místem hormonů, a proto by měla být automaticky masírována při každém ošetřování kterékoli součásti hormonální sféry. Počet zmáčknutí za den je třeba stanovit individuálně, s ohledem na citlivost plošky. Silně bolestivou plošku doporučujeme pouze hladit.



Reflexní plošky hypofýzy na chodidlové straně prvního prstu nohy.



*Reflexní plošky štítné žlázy na chodidlech.*

## ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

**Charakteristika** • Štítná žláza je žlázou s vnitřní sekrecí a tvoří ji dva laloky spojené úzkým můstkem (isthmem). Syntetizuje hormony obsahující jód a jejich prostřednictvím pak ovlivňuje rozvoj mozku v dětství, má silný vliv na psychiku a citový život člověka, řídí rytmus srdečního svalu a zažívání a činnost střev.

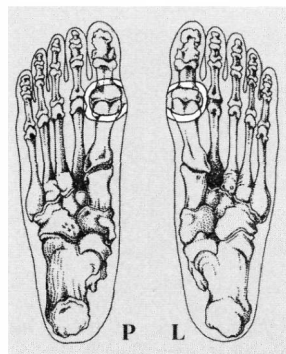
Při hyperfunkci se dostaví bušení srdce a špatné zažívání, nemocný nemůže jíst – žlázu je třeba uklidňovat. Hypofunkce zpomalí pochody v těle a vývoj dětí i dospělých, způsobuje nadváhu, psychické poruchy, zácpu, kožní problémy ad.

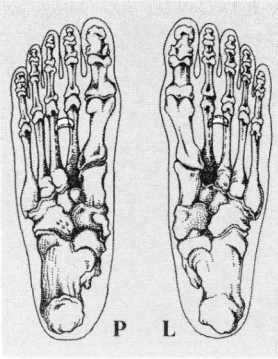
Žláza má těsnou návaznost na vegetativum, a to jak na vlastní látkovou výměnu, tak na nervový systém; na dostatek jódu je závislá funkce šlach a svalových úponů a konečně i psychická sféra, jednak z titulu narušení funkce hormonální oblasti, jednak z titulu mozkových center.

**Lokalizace** • Reflexní ploška štítné žlázy je na chodidle a tvoří linii obepínající základní kloub palce. Mačká se do geometrického středu tohoto kloubu.

**Doporučení** • S ploškou pracujeme s ohledem na citlivost (hyperfunkce – ostrá bolest, hladit; hypofunkce – tupá bolest, mačkat). Hormonální žlázy fungují v souhře, naruší-li se však jejich jemná rovnováha (například neuváženým podáváním hormonálních léků), může dojít k nenapravitelným škodám. Proto by se mělo sahat k silným prostředkům až po vyčerpání méně razantních opatření.

*Reflexní plošky štítné žlázy na kostě: pravé a levé chodidlo.*





*Reflexní plošky nadledvinek na kostře: pravé a levé chodidlo.*



**Charakteristika** • Jsou to výrobci steroidních hormonů, jejichž působnost je velmi široká. Kůra nadledvinek produkuje kortikoidy, především kortizon. Tyto hormony působí protizánětlivě, stimulují produkci lymfocytů, regulují hospodářství s minerály, tvoří pohlavní hormony, ovlivňují celkový růst, dýchací cesty, otevírání a zavírání pórů pokožky, průsvit cév. Dřeň nadledvinek produkuje adrenalin, jenž ovlivňuje činnost srdečního svalu, pečuje o správný rozvod krve v těle, oživuje látkovou výměnu a tím i tepelný režim, reguluje hospodářství s minerály a cukrem, spoluřídí pohlavní žlázy. Jsou velice urážlivé, a když se objeví umělé hormony, reagují vysazením činnosti.



**Lokalizace** • Plošky nadledvinek se hledají těžko. Při diagnostikování se vlastně mačkají vrchní části ledvin.

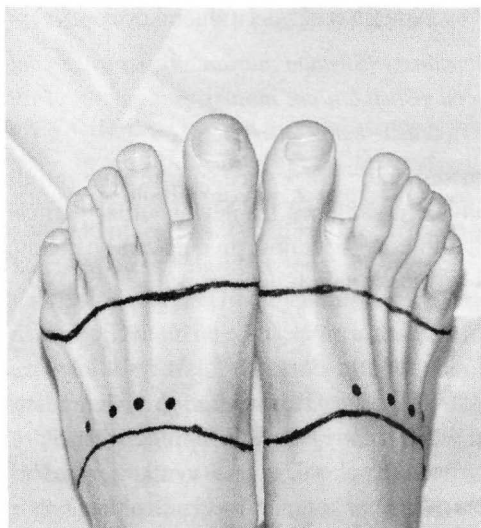


**Doporučení** • Aby byla zaručena účinnost, je třeba především pečlivě masírovat plošky ledvin směrem k prstům chodidla, místečko za místečkem, při posledním hmatu palec vykoná kolébkovitý pohyb. Intenzitu mačkání je třeba opatrně regulovat podle stavu ledvin, protože na přehnanou masáž reagují značným podrážděním. Nadledvinky masírujeme při potížích ledvin, při všech revmatických kloubních onemocněních a úrazech kloubů, při alergických projevech (kortizon) a při nespavosti (fázový posun produkce antistresového hormonu): spavost v nesprávnou dobu – mačkat silně, nespavost v nesprávnou dobu – hladit.



*Reflexní plošky nadledvinek na pravém a levém chodidle.*





*Reflexní plošky duodena na nártách a chodidlech.*

## DVANÁCTNÍK (DUODENUM)

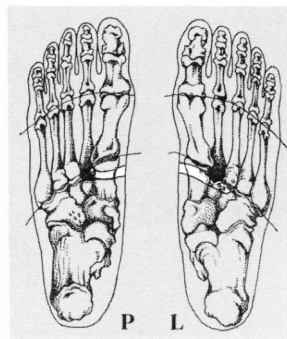


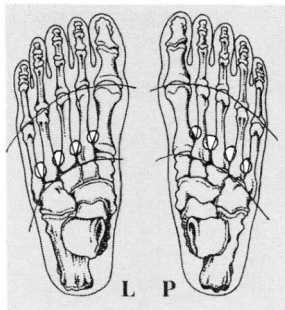
**Charakteristika** • Dvanáctník je počáteční a nejkratší částí tenkého střeva, do které vrátníkem ústí žaludek a dále vývody slinivky břišní a žlučníku. Bývá místem častého výskytu peptického vředu, tedy defektu ve sliznici žaludku a dvanáctníku, na jehož vzniku se podílejí žaludeční kyseliny a snížená obranyschopnost sliznice. Rozhodující negativní vliv na dvanáctník má stres.

Dysfunkční dvanáctník nepříznivě ovlivňuje páteř, hlavně její bederní část, protože problém v něm vyvolá reakci v reflexní plošce na chodidle, která přímo sousedí s reflexní ploškou bederní páteře (lépe řečeno, jde o tentýž sval mačkaný pod jinými úhly). Zeslábnou svaly a úpony, následně je narušena statika chodidla (připojení nártních kostí na klínové), a tím i statika celého těla, především bederní páteře. Postup vzniku problémů však může být i opačný: zablokovaná bederní páteř vyvolá potíže ve dvanáctníku.

Jednou z příčin zácívených a zduřených sliznic ve dvanáctníku jsou usazeniny, které brání pronikání šťáv do střeva. Výborným prostředkem na vyplavení těchto nánosů jsou saponiny z *Yucca schidigera*. Z tinktur dobře působí vlašovičnick, lékořice lysá a jiné.

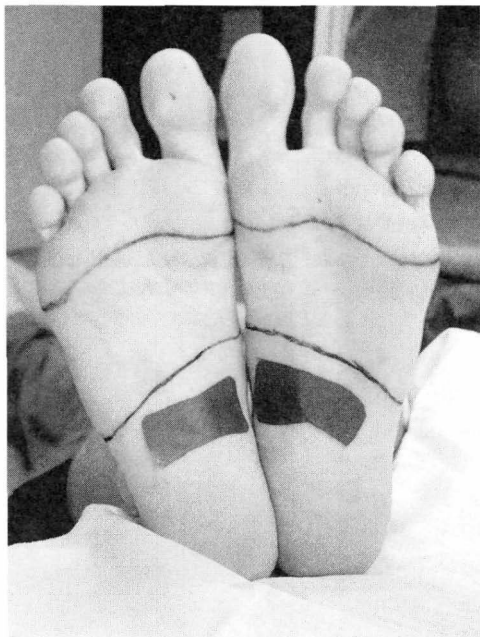
*Reflexní plošky duodena na kostře: pravé a levé chodidlo.*





Reflexní plošky duodena na kostře: levý a pravý nárt.

Reflexní plošky tenkého střeva na chodidlech (vlevo) a nártech.



Čaj pro látkovou výměnu (zažívací a žlučnickové potíže):

ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*), semeno 1 díl  
 vlaštovičník větší (*Chelidonium majus*), nať 1 díl  
 čubet benedykt (*Cnicus benedictus*), nať 1 díl

1 kávovou lžičku semena ostropestřce vaříme asi 5 minut v 0,3 l vody a odvarem zalijeme 1 polévkovou lžící směsi dalších dvou bylin. Pijeme 3× denně, před jídlem. Je možné udělat zásobu do termosky na celý den.



**Lokalizace** • Reflexní plošky jsou na obou chodidlech těsně pod skloubením nártních kůstek s klínovými kostmi (pod ploškou slinivky). Ty jsou vhodné na diagnostikování. Kauzální reflexní zóny jsou hodně precitlivělé, a pro diagnostiku se proto tolik nehodí, jsou ale vynikající pro léčbu; nacházejí se na nártích, v koutcích mezi nártními kůstkami směrem k patám.



**Doporučení** • Způsob masírování volíme podle druhu potíží a reakcí v ploškách. Kauzální zóny ze začátku hodně hladíme nebo použijeme sedativní hmat. **POZOR** – u dětí plošky pouze hladíme! Snažíme se také uvolnit solární plexus, a tím i slinivku.

## TENKÉ STŘEVO

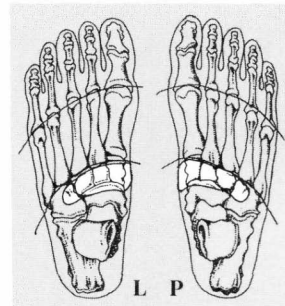
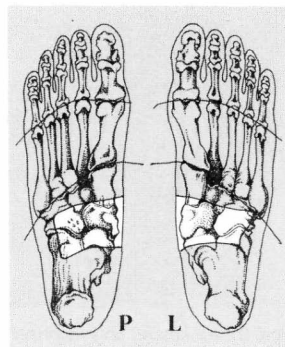
**Charakteristika** • Tenké střevo je hlavním orgánem trávení a branou, jíž do těla vstupují živiny. U dospělého je dlouhé téměř 6 metrů a je v kličkách zavěšeno na zadní stěnu břicha. Prochází jím natrávenina (chymus), ze které se potřebné látky vstřebávají do krve. Stav tenkého střeva lze sledovat na chodidlech a nártech, kde se také promítá. Například při zánětu je nárt nad 1., 2. a 3. klínovou kostí mírně oteklý. Nejde však jen o vizitku tenkého střeva, ale také o projev narušení statiky chodidla (ploché nohy), a tím i dalších poruch v pohybovém systému. Z tinktur je na léčbu tenkého střeva vynikající kopretina řimbaba (*Chrysanthemum parthenium*) v ředění nejméně D3 a dávce 3–6 kapek 3× denně.

**Lokalizace** • Tenké střevo je složeno z dvanáctníku (duodenum), lačniku (jejunum) a kyčelníku (ileum); na reflexních zónách lze od ostatních částí jasně odlišit pouze dvanáctník. Lze je ovlivňovat na chodidlech i na nártu. Na pravém chodidle v prostoru nad patou, pod krychlovou a loďkovitou kostí a částečně pod klínovými kostmi, nad ní je reflexní ploška tlustého střeva. Na levém je stejný prostor, ale reflexní ploškou tlustého střeva je sevřen.

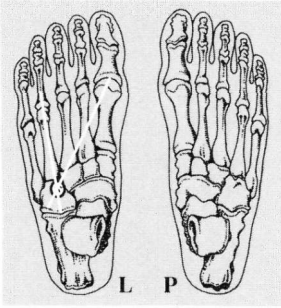
Velmi účinné jsou reflexní plošky tenkého střeva na nártech, nad 1., 2. a 3. klínovou kostí.

**Doporučení** • Masírujeme podle reakcí a druhu potíží. Vždy je třeba ovlivňovat i slinivku a ostatní navazující plošky. Při masáži respektujeme směr pohybu materiálu ve střevech (pravotočivě). Reponaci klínových kostí na nártu (případně i navazujících sousedních kostí) upravíme uložením, a tím i funkci tenkého střeva i celé oblasti břicha, a také statiku chodidla (například při podélně ploché noze) a celého těla. Doba masírování je neomezená.

U dětí, které bolí břicho, působí hlazení klínových kostí doslova zázraky. Bolesti odcházejí okamžitě.



*Reflexní plošky tenkého střeva na kostře: pravé a levé chodidlo (nahore) a levý a pravý nárt (dole).*



Bod C2 na kostře: levý a pravý nárt.

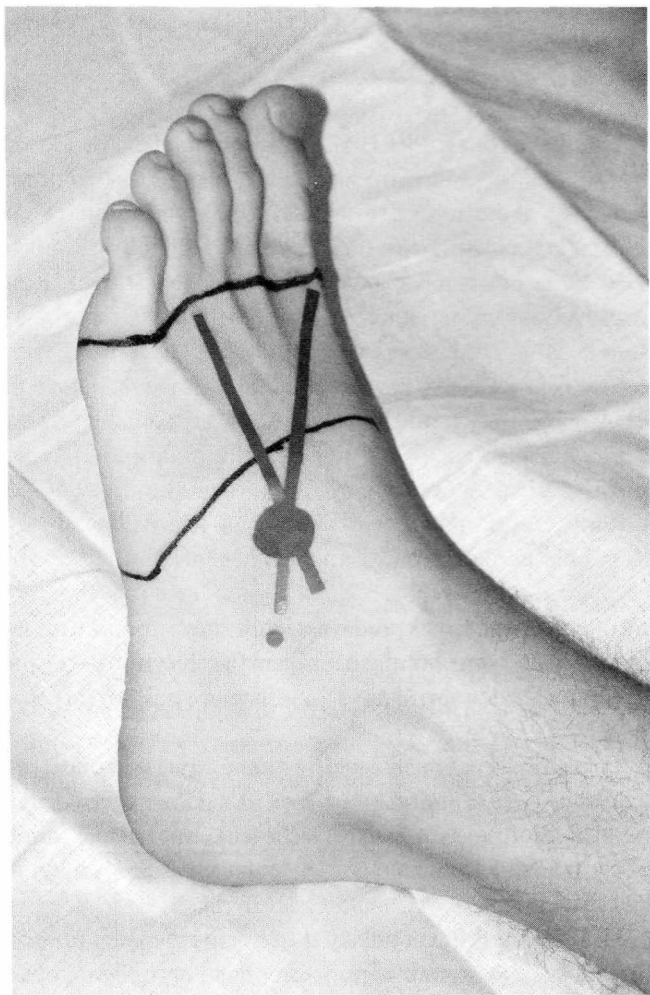
**Charakteristika** • Tento bod nikdy nemačkáme před diagnostikou, protože má na celý organismus velmi silné harmonizační účinky a zakryl by dysfunkce, které chceme reflexní diagnostikou určit. Lze ho ale použít před diagnostikou přecitlivělých chodidel, kdy všechny plošky reagují naplno a my bychom nezjistili nejslabší místo organismu. Po promačkání (15–20×) bodu C2 se přecitlivělost plošek sníží a skutečně výrazné zůstanou pouze bolesti v reflexních ploškách nejvíce postižených orgánů.

Bod C2 je v reflexní terapii jedním z nejdůležitějších. Je reflexním odrazem bodu C1 na břicho, jenž je součástí energetického centra těla. Oba body ovlivňují (protože jsou na levé straně) pravou hemisféru mozku (tvořivou, intuitivní, schopnou léčit), která na rozdíl od levé komunikuje směrem dovnitř. Bod C (C1 i C2) prokazatelně ovlivňuje celou nervovou soustavu.

C1 je bodem první pomoci, pomáhá u jakéhokoli záchvatu (například epileptického), ale i při kolapsu, šoku, bolesti nebo kolice.

C1 má navíc diagnostickou schopnost, protože při jeho zmáčknutí klient cítí řezavou, pichlavou bolest nebo mravenčení či teplo v některém orgánu nebo části těla, kde je problém. Například pod spodním okrajem hrudní kosti je to jednoznačně žlučník, v levé horní části břicha slinivka a slezina, v podbříšku do stran vaječníky a vejcovody, bolesti do zad, různých částí páteře a rukou znamenají krční páteř atd. Pořadí, ve kterém se odezvy ukazují, je pořadím, ve kterém bychom se jim měli věnovat.

**Lokalizace** • Bod C1 je na břichu pod pupkem od podélné osy 30° vlevo, asi na tři prsty (viz Pataky: *Učebnice reflexní terapie*). Bod C2 se nachází na levém nártu. Hledá se tak, že nárt ohneme dovnitř, čímž se asi dva prsty před vnějším kotníkem šikmo dolů ukáže vyčnívající kost (přední hrana patní kůstky). Na vrcholek výčnělku (při podélném tvaru uprostřed) uděláme tečku. Druhou tečku umístíme na hlavní kloub palce. Pak obě spojíme přímkou a dostaneme spojnici, na které leží bod C2, těsně před vyčnívající patní

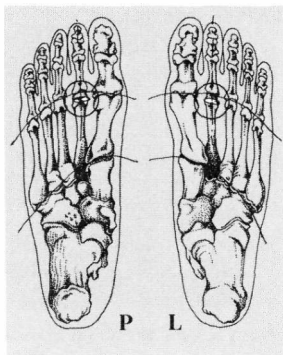


kůstkou. Tímto bodem současně také prochází osa 4. nártní kosti.

**i** **Doporučení** • Doba masáže je neomezená. Denní dávka začíná u jednoho preventivního promáčkání ráno a končí u 10 promáčkání denně při těžkých degenerativních nemocech (rakovina, roztroušená skleróza). Na jedno sezení stačí 15–30 zmáčknutí. Kvůli trvalé stimulaci je možné na bod C2 přilepit měděný nebo lépe zlatý (aby nedošlo k zaničení pokožky) plíšek.

Správně nalezený bod se obvykle po prvních zmáčknutích projeví pocitem tepla v pravé straně hlavy.

## BRZLÍK (BOD BR1)



Bod brzlíku na kostře: pravé a levé chodidlo.



**Charakteristika** • Brzlík je hormonální žláza, o které si věda neprávem myslí, že přestává fungovat s koncem dětství. Ve skutečnosti je to nejdůležitější orgán obranyschopnosti těla – z hlediska imunity je šéfem všech hormonálních žláz. V těle přímo navazuje na jedné straně na štítnou žlázu a na druhé straně na slinivku břišní, proto ke své činnosti potřebuje jak jód, tak zinek.

Brzlík je velmi citlivý na momentální citové rozpoložení. U člověka, který prodělává těžkou životní zkoušku (ztráta partnera, zklamání, propuštění ze zaměstnání apod.), a má pocit, že život už nemá smysl, organismus omezí až úplně utlumí činnost brzlíku, jehož fungování je pro tělo energeticky příliš náročné. Při těžkém onemocnění je proto vždy třeba prozkoumat psychiku a zjistit a zlikvidovat pravou příčinu onemocnění. Brzlík předává nejdůležitější imunitní informace nejsilnějším obranným buňkám (lymfocytům) – ty jsou v něm na „třídenním školení“ a informace pak šíří do celého těla.

Pokud brzlík nepracuje, tělo postupně ztrácí schopnost reagovat na nové imunitní informace, až nakonec začne degenerovat. Proto se například při léčbě leukémie nestačí starat pouze o kostní dřeň, která vyrábí leukocyty (bílé krvinky) – k aktivitě je zapotřebí probudit ještě brzlík.

Drážděním reflexní plošky dosáhneme zlepšení funkce brzlíku jakožto orgánu obranyschopnosti organismu, okamžitého zvýšení imunity, posílení a lepší koordinace činnosti všech žláz s vnitřní sekrecí, úpravy humorální funkce všech orgánů (přes ovlivnění žláz s vnitřní sekrecí), okamžité úlevy v postižených částech těla (například při bolestech kloubů, bolestech v krku při angíně, bolestech v podbřišku při zánežtech vaječníků), a dále zmírnění plynatosti uklidněním slinivky.



**Lokalizace** • Bod brzlíku je na obou chodidlech v ose 2. prstu (ukazováčku), těsně pod jeho základním kloubem. Ten je překryt svalovým obalem, proto ho mačkáme směrem ke 2. prstu, přesně po jeho ose, nehtem nebo propiskou pod úhlem asi 60° od chodidla.



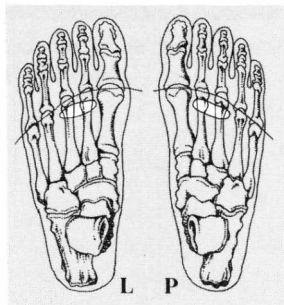
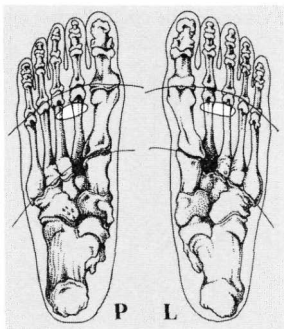
**i** **Doporučení** • Pozor, brzlík se nesmí předráždit – žádný šéf nemá moc rád, když ho honí do práce. Stačí impuls (15–20 zmáčknutí na jedno posezení). Denní dávky začínají u preventivního promáčknání jednou denně a končí u desetinásobku za den při degenerativních nemocech (rakovina, roztroušená skleróza...).

Brzlík můžeme mačkat na obou chodidlech, ale vhodnější je provádět masáž nejprve na postiženější straně (poznáme ji podle toho, že víc bolí). Po odeznění velkých bolestí na jedné straně mačkáme druhou.

Reakcí na mačkání, hlavně zpočátku, je odezva (teplo) jednak v pravé straně hlavy, jednak v místě brzlíku (v oblasti hrudní kosti) a v nejvíce postižené žláze s vnitřní sekrecí nebo v jejím okolí. Bolest v bodě brzlíku je na začátku mačkání cítit téměř vždy; podle toho poznáme, že mačkáme správně.

Bod Br1 nikdy nemačkáme před reflexní diagnostikou, protože harmonizuje celý organismus a těžko pak určíme nejslabší článek systému.

## SOLARNÍ PLEXUS (BRÁNICE)



*Bod solárního plexu na kostě:  
pravé a levé chodidlo (nahore)  
a levý a pravý nárt (dole).*

**Charakteristika** • Bránice je mohutný sval ve spodní části hrudníku napomáhající dýchání. Zóna bránice je totožná s důležitým vegetativním centrem, solárním plexem (sluneční pletivo, doslova pletence). To je centrem podvědomí, které vlastně ovlivňuje vše. S mozkem je spojeno bloudivým nervem (nervus vagus), který představuje komunikaci mezi materiální (mozek) a duchovní stránkou těla (solar plexus). V čase velmi velké aktivity mozku (myšlenky a emoce honící se neustále hlavou) dochází k narušení rovnováhy a činnost solárního plexu je utlumená, což má okamžitý nepříznivý dopad na slinivku, dvanáctník, žaludek aj. Bloudivý nerv má své nejproblematičtější místo na pravé straně krku vedle 3. obratle. Proto se po uvolnění krční páteře stav klienta po všech stránkách okamžitě zlepší.

Křeče v solárním plexu mohou být způsobeny i těžkými psychickými otřesy (ztráta blízkého člověka, zklamání, leknutí, velký strach, stres, starosti). Někdy působí i zdánlivě zapomenutá dramata z minulosti, o kterých si myslíme, že už jsou vyřešena. V tomto případě využíváme regresních metod.



*Bod solárního plexu na nártch.*





**Lokalizace** • Přestože je bránice v šířce celého hrudníku, na obou chodidlech ji reprezentují jen dvě polohy mačkané klešťovitě jak ze strany nártu, tak na chodidle; obě ovlivňují funkci celé bránice. Tato místa jsou těsně pod svaľovinou základních kloubů prstů mezi 2. a 3. zónou.



**Doporučení** • U velice zesľabých a pŕecitlivých pacientů plošky lehce masírujeme po určitou dobu (1–3 minuty). Dochází k velké úlevě jak v celkovém napětí, tak v bolestivosti. U pacientů s těžce narušenou psychickou rovnováhou spojíme masírování s dýcháním: při nadechnutí reflexní plošky stlačíme a s výdechem stisk povolíme. To cyklicky opakujeme, dokud nedojde k celkovému uvolnění. Po chvíli cítí klient v oblasti solárního plexu teplo – známku toho, že křeč odchází. Pokud by se teplo nedostavovalo ani po delším promačkávání a dýchání, přiloží terapeut jednu ruku klientovi přímo na solar a druhou pokračuje v synchronním mačkání. Když ani tohle nepomůže, používáme ještě metodu zadržného a spolknutého dechu. Teplo, které se nakonec v solaru objeví, klient v minimeditaci vědomím rozvádí do celého těla – především do postižených orgánů. Teplo ze solaru totiž představuje léčivý program.

*Bod solárního plexu na chodidlech.*



*Detail práce s bodem solárního plexu.*

Masírování používáme také u všech poruch v trávicím systému a u problémů s dýcháním. Například astmatické projevy jsou často zapříčiněny pouze křečemi v bránici a po jejím uvolnění okamžitě a trvale mizí, ale vše může být ještě zkomplikováno narušenou látkovou výměnou.

Zóna solárního plexu reaguje ve skutečnosti na všechny potíže. V praxi jde o situaci podobnou jako u sleziny nebo bodu C: jakmile si nevíme rady s problémem, zejména s bolestí neznámého původu, a zmáčkeme reflexní plošky solaru, okamžitě dojde k úlevě, někdy i k úplnému odeznění bolesti nebo potíží. Důležité je upozornit klienta, aby si všiml, kde začíná úlevu pociťovat, protože tam byla příčina buď celé bolesti, nebo její převážné části. Takto lze objevit i těžko zjistitelný důvod problému. **POZOR!** Při prvních zmáčknutích může dojít ke kolapsu (viz kap. 13), proto postupujeme velmi opatrně. Doba masáže se stanoví individuálně, ale obvykle stačí 15–20 stlačení na jedno sezení.

## Vyhodnocení diagnostiky

Abychom dosáhli co nejobektivnější diagnózy, hned na začátku diagnostické hodinky poprosíme klienta, aby neprozradil potíže, kvůli kterým nás navštívil. Lépe se pak soustředíme na řeč reflexních plošek. Jinak by mysl, která si pamatuje obvyklé odezvy u určitých nemocí, tyto reakce očekávala. Každý člověk je originál s možností úplně jiných kombinací reakcí v reflexních ploškách.

Cílem snažení reflexní diagnostiky je *objevit neslabší místo organismu*. Ať zjistíme jedno, dvě nebo i tři desítky, není rozhodování náročné. V současné době to bývá jeden nebo všechny tři z orgánů *játra, slinivka, ledviny*.

Jako základní orgán látkové výměny dostanou vždy přednost játra, jimž se v případě velké reakce snažíme pomoci nejdříve. Reakce většinou znamená toxické zatížení z prostředí vnějšího (životní prostředí, jedovaté zplodiny, nevhodná strava a její kombinace, konzumace v nevhodnou dobu, nadměrné množství) nebo vnitřního (špatná činnost některých orgánů: brzlíku – autoantiimunitní reakce, ostatních hormonálních žláz, žaludku, značný stupeň zanesení – tlusté střevo, plíce – nadměrné kouření, zaplísnění – tenké střevo).

Pak následuje slinivka, která je velmi citlivá na jakékoli citové napětí. Ovládá všechny sliznice v těle, a to má nedozírné následky. Léčba slinivky není možná bez speciální psychotherapie zaměřené na uvolnění citového napětí (viz kap. 12). Příčiny nehledáme pouze v současně prožívaných dramatech, ale hlavně v jejich původních podobách.

- ▶ U sedmačtyřicetileté paní, kterou celý život doprovázelo odmítání, jež vyvrcholilo manželovou nevěrou s následným onkologickým onemocněním **gynekologických orgánů**, byla příčina už v dětství. Když jí bylo 5 let, chtěla jednou k mamince do postele, ale ta pravděpodobně něco zajímavého dělala s tátou, a tak ji odmítla. Tenkrát se s tím nesmířila, neodpustila jí, což celý život přitahovalo silnější a silnější zkoušky. Když si uvědomila podstatu prvotní situace, zhroutila se „nastavba“ a v léčbě nastal obrat.



*K uvolnění citového napětí je nejprve nutné přiznat si emoci takovou, jaká byla v okamžiku prožívání (strach, stres, starosti, žárlivost, nenávisť, touha ap.). Poté emoci propustíme třikrát opakovanou formulkou: „Emoce, propouštím tě s láskou...“ Speciální slovo pro tento účel je „odpustit“ – hezvyhradně odpustění při velmi silných citových zážitcích však bývá velmi těžké.*

## Teorie vzniku nemocí

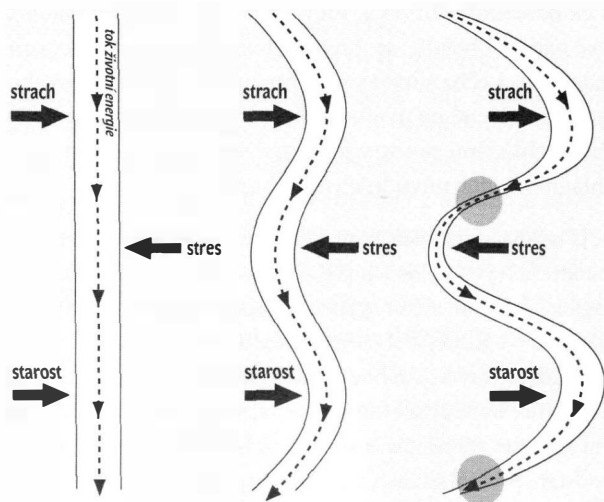


*Civilizace neznamená jen obecní vodovod, elektrický proud a telefonní linky. Její negativní důsledky se denně projevují nejen na silnicích, ale bohužel také ve školách či ve stravě...*

V dnešní době vznikají nemoci hlavně z toho, že výchova, školství i sdělovací prostředky narušují přirozenost člověka. Jinak se tomuto jevu říká civilizace. Ona způsobila „ozónovou“ díru v lidské auře, a vystavila tak člověka ve zvýšené míře zejména vlivu tří emocí: strachu, stresu a starosti.

Malé dítě, které bezesbytku prožívá přítomnost, neprožívá žádné obavy, když je v klidu, a vůbec si nedělá starosti. S nástupem do základní školy se človíček strachu naučí – učí se bát přísných rodičů, kteří mají své představy a plány, učitelů, kteří musí vykázat dobré výsledky, aby dostali odměnu, či ředitele, který se zase bojí školního úřadu. Děti se učí i strachu z Boha a některé církve dokonce nestydatě propagují tzv. bohabojnost. Představme si jenom tu nesmírnou zvrácenost: učit se bát Boha, který nás má nekonečně rád; kdyby své dílo rád neměl, nikdy by nás nebyl stvořil. Tento uměle infikovaný strach slouží jedinému cíli – oslabit jedince, aby byl dobře manipulovatelný. Bohužel, celá západní společnost je na strachu založena, a proto je na světě tolik zla. Člověk, který se bojí, dokáže být velmi krutý k sobě, ostat-

*Postupné zužování kanálu pro tok životní energie působením psychických vlivů: u malého dítěte je kanál přímý a energie protéká správně (vlevo), u dítěte školního věku negativní emoce narůstají a kanál je deformován (uprostřed). V pozdějším věku (vpravo) se deformace prohlubují a v kanálu vznikají jakási slabá, úzká místa, kudy energie může protékat jen velmi špatně (tmavě šedé plochy). Části organismu, jež se v těchto místech nacházejí, pak jsou částečně či zcela nefunkční.*





*Podobně jako jsme svázali povrch planety ocelí a betonem a více či méně rádi při tom pozapomněli na ekologii, zapomínáme i na „ekologii duše“. Nemoc je pak upozorněním na skutečnost, že jsme opustili svou cestu, a její vážnost či intenzita měřítkem toho, nakolik jsme se od cesty uchyľili.*



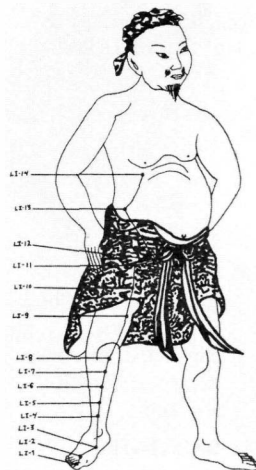
Strach je součástí našeho života. Slouží hlavně v procesu přežití, neboť pod jeho vlivem se tělo mobilizuje a uvolňováním hormonů připravuje pro útek nebo boj. Strach bychom neměli potlačovat, ale jako každou jinou emoci si ho přiznat a poté jej s láskou propustit.

Tento zdánlivě nepřehledný obrázek vyjadřuje vhléd do procesu vznikání nemocí. Přišli jsme na něj o Vánocích 1999, možná vlivem nedostatku pohybu a přejedení, ale určitě také pod dojmem dlouholetého diagnostikování více než tří tisíc klientů. Z tohoto náhledu vyplývá, že každá nemoc obsahuje, kromě jiných, dysfunkci jater a slinivky a blokaci krční páteře a solaru.

Vše probíhá takto:

- Citovým napětím se silně oslabí tok životní energie v krční páteři, čímž se značně naruší komunikace mezi hlavou (hmotným centrem) a solarem (duchovním centrem). V hlavě se to projevuje bolestí, vířením emocí, neschopností soustředit se atd. V solárním plexu se vlivem brániční křeče stává dech mělkým a často se objevuje obrácené dýchání (při nádechu se břicho stahuje a při výdechu se vyboulí). Blokáce krční části je také příčinou většiny potíží v ostatních částech páteře.

- Pod oslabeným solarem velmi trpí slinivka, což má neblahý dopad na všechny sliznice. Jako první je však postižena sliznice dvanáctníku (dvanáctníkové vředy – podélné zduření sliznice) a žaludek (trávicípotíže).
- Tento proces ve dvanáctníku uzavře vývody, které do něj ústí – společný ze slinivky a žlučníku a samostatný ze slinivky. Vracející se reaktivované šťávy slinivku otravují a mohou způsobit cukrovku. Neodtékající žluč se usazuje, žlučník zbytečným snažením postupně ztvrdne nebo se v něm tvoří kameny.
- Ve střevech následně chybějí šťávy ze slinivky a žluč a dostavuje se nadýmání a zácpa.
- Dvanáctník má společnou reflexní plošku s bederní páteří, proto se jeho dysfunkce okamžitě přenášejí do zad (škádlení těchto dvou orgánů probíhá i opačnou cestou).
- Silně přetížené tenké střevo dokáže podobným způsobem zablokovat hrudní páteř a způsobit srdeční potíže (např. infarkt, arytmií).
- Slabost sliznic tlustého střeva zpomaluje vstřebávání vody a živin a vyměšování. Po určité době se zanesené tlusté střevo stává hrozbou pro játra a ledviny, které se s toxicitou musí vypořádat. Tělo se toxinů zbavuje i prostřednictvím dýchacích cest a příslušného lymfatického systému (páchnoucí dech, rýmy, angíny, záněty).
- Otrávená játra produkují jedovatou žluč, což se prostřednictvím žlučnickového meridiánu projeví bolestmi velkých kloubů – ramen, kyčlí, kolen z vnější strany, kotníků – a všemi potížemi loktů. Oslabení jater dále způsobuje všechny druhy alergií, snížení imunity, nízkou kondici (únavový syndrom) a narušení hormonální sféry (polotovary hormonů vznikají zde). Ledviny mají na svědomí všechny klouby (artrózy) a kosti, zablokovaný solární plexus ochromuje činnost hormonální sféry a hlavně brzlíku, který dokáže i úplně vypnout (ztráta smyslu života, životního snu – vznik degenerativních nemocí, jako je rakovina, roztroušená skleróza apod.).



*O tom, že „otrávená“ játra produkují „jedovatou“ žluč, dobře věděli už staří Číňané.*

Tento popis je velmi nedokonalý, ale vyjadřuje to, co se obvykle vyskytuje v diagnostických listech klientů.

## „CHOREOGRAFIE“ REFLEXNÍ TERAPIE:

- 1) Sendvičový hmat (dlaně obejmou chodidla).
- 2) Uvolnění hlavního kloubu pravého palce (krční páteř).
- 3) Promačkání potřebných reflexních plošek (ledviny, játra, slinivka, dvanáctník) za pomoci různých strategií.
- 4) Bod C, bod Br.
- 5) Lymfatická masáž horního a dolního lymfatického systému.
- 6) Vyrovnávací hmaty – závěrečné pohlazení chodidel.

## • 11 •

### Doporučení

Na základě zjištěných reakcí v reflexních ploškách, informací o životosprávě a přímo pocíťovaných potížích klienta doporučujeme následující.

#### MAČKÁNÍ REFLEXNÍCH PLOŠEK

Pro klienta nejdůležitější plošky vyznačíme lihovým fixem přímo na chodidlo a doporučíme frekvenci mačkání.

Preventivně pro udržení a zlepšení zdraví je třeba mačkat alespoň jednou denně po dobu 5–15 minut, nejlépe ve spojení s ranním pobytem na záchodě. Vznikne z toho užitečný zvyk a člověk se perfektně vyprázdní. Dle našeho pozorování má na tento proces nejlepší účinek bod Br.

U vážných onemocnění (rakovina, roztroušená skleróza) je třeba důležitá místa mačkat při jednom sezení po kratší dobu



*Otisk chodidel malého dítěte vytváří pro reflexní diagnostiku dokonalou mapu.*



(5–10 minut), ale víckrát za den (i desetkrát, například každou celou hodinu). Velkou výhodou mají ti klienti, o které se stará někdo z blízkých.

Mačkání od jiného člověka je sice účinnější, než prováděli je sami, ale přesto zůstává svépomoc hlavní předností reflexní terapie.



*Dýňová semínka jsou bohatým přirozeným zdrojem zinku.*

## VITAMINOVÁ KÚRA

V současné době, kdy je zemědělská půda velkovýrobou „vyšťavená“, potraviny z ní již nemají potřebné množství stopových prvků a kovů života. Hlavně chybí zinek a hořčík, které pak naše tělo postrádá. Proto je musíme nahrazovat uměle. Existuje hodně knih, jež pojednávají o formách a množstvích jednotlivých komponent. My vycházíme z knížky Ing. Janči *Co nám chybí*. Zde uvádíme způsob, jak se orientujeme při doporučení vitaminové kúry našim klientům.

### PREVENTIVNÍ VITAMINOVÁ KÚRA

- **Zinek:** 20–40 mg/den (u dětí do 10 let určujeme množství podle tělesné hmotnosti, např. 10 mg zinku na 10 kg hmotnosti). Zinek se nezapíjí, ale rozkouše s jídlem. Při onemocnění žaludku doporučujeme pouze přírodní formu, tedy např. dýňová semínka.
- **Vitamin A** (bere se vždy v kombinaci se zinkem): 1 kulička denně (30 000 mj.), půlhodinu po jídle. U dětí do 9 let obden 1 kulička (30 000 m. j.) přidávaná do jídla, nad 9 let 1 kulička denně).
- **Hořčík:** 300–350 mg/den (u dětí do 7 let 150 mg/den, do 9 let 200 mg/den, do 12 let 300 mg/den, 13–15 let děvčata 350 mg/den, hoši 450 mg/den).
- **Vápník:** 600–700 mg/den (hořčík:vápník 1:2, u dětí do 7 let 300 mg/den, do 9 let 400 mg/den, do 12 let 600 mg/den, 13–15 let děvčata 700 mg/den, hoši 900 mg/den).
- **Vitamin E:** 300 mg/den (tři kuličky), půlhodinu před jídlem. U dětí do 7 let 1 kulička/den (100 mg/den), do 9 let

2 kuličky/den (200 mg/den), do 12 let 3 kuličky/den (300 mg/den), 13–15 let děvčata 3 kuličky/den (350 mg/den), hoši 4 kuličky/den (450 mg/den). Mezi příjmem vitaminů E a A je vhodná hodinová pauza, jinak se vzájemně ruší jejich účinek.

- **B komplex Forte:** 1 tableta denně – ne večer, protože ruší spánek. U dětí do 5 let čtvrt tablety/den, do 10 let půl tablety/den, nad 10 let 1 tableta/den.

#### MÍRNĚ TERAPEUTICKÁ VITAMINOVÁ KÚRA

**Zinek:** 50–70 mg/den. **Vitamin A:** 2 kuličky/den (60 000 m.j.). **Hořčík:** 400–500 mg/den. **Vápník:** 800–1000 mg/den. **Vitamin E:** 4 kuličky (400mg/den). **Bkomplex Forte:** 2 tablety/den.

#### TERAPEUTICKÁ VITAMINOVÁ KÚRA

**Zinek:** 80–100 mg/den (u onkologických klientů až do 160 mg). **Vitamin A:** 3 kuličky/den (u onkologických až 5; 90 000–150 000 m. j.). **Hořčík:** 600 mg/den. **Vápník:** 1200 mg/den. **Vitamin E:** 5 kuliček (500 mg)/den.

Naším klientům se někdy stává, že lékaři a lékárníci ostře nesouhlasí s doporučeným množstvím zinku a především vitaminu A. Ten však nikdy nezpůsobuje potíže, pokud se bere v kombinaci se zinkem.



*Vitaminové preparáty a tablety s nejrůznějšími prvky se prodávají po celém světě.*

U skolióz, hyperaktivit a epilepsií přidáváme jód, protože všechny tyto nemoci mají co dělat s dysfunkcí štítné žlázy. U dětí do 10 let 70 µg/den, nad 10 let a u dospělých 150 µg.

Nejlepším a komplexním zdrojem většiny těchto látek je melasa. Řepnou melasu prý znehodnocuje používání pesticidů při pěstování řepy, a tak se v Čechách za drahé peníze prodává třtinová. Ta je zcela jistě vynikající, ale pro místního člověka je nejlepší to, co se urodí zde. Doufáme, že se brzo na trhu objeví i naše zdravá melasa, které by nebylo možné nic vyčítat.

Dalším univerzálním zdrojem jsou čerstvé pšeničné klíčky. Děti v pubertě, které nejvíce trápí pleť, budou už po dvou dnech užívání 3 × 1 lžičky (žvýkat i půl hodiny) mile překvapeny zlepšením.



*Cukrová melasa je komplexním přírodním zdrojem celé řady látek, které jsou v těle „civilizovaného“ člověka nedostatkové. Někteří lidé si dosud pamatují, jak se v zimě hojně užívala jako potravní doplněk.*

## TINKTURY A ČAJE

Doporučení tinktur a čajů vyplývá z vyplněného diagnostického formuláře. Vždy je to maximálně jeden čaj, pokud klient slíbí, že ho bude pít, a jedna až tři tinktury. Málokdy však klient důsledně dodržuje i to minimum.

V současné době používáme tinktury nejnižších ředění, a to jak firmy Herba vitalis, tak z jiných zdrojů.

Z bylinkových čajů využíváme v současné době prakticky pouze jeden, a to ledvinový čaj:

<i>celík zlatobýl (Solidago virgaurea)</i>	3 díly
<i>přeslička rolní (Equisetum arvense)</i>	1 díl
<i>truskavec (Polygonum aviculare)</i>	1 díl
<i>vrhce bílá (Polygonum lapathifolium)</i>	1 díl

Užívá se 3 × denně za současné konzumace většího množství vody s nízkým obsahem minerálních látek (vhodná je demineralizovaná voda), nikdy ne minerálky. Čaj se připravuje z jedné polévková lžíce směsi, která se zalije 0,25 l vroucí vody a nechá 15 minut vyluhovat. Pije se vlažný, asi 10 minut před jídlem. Při pořizování bylin je dobré se informovat na pravost celíku zlatobýlu, protože s nepravým by čaj nefungoval. Poznali bychom to podle přetrvávajících problémů, ale hlavně podle bolestí v reflexních ploškách ledvin.

# Reflexní diagnostika a podpůrná bylinná léčba

## OHEŇ

**Srdce:** hloh ostrotrnný, srdečník obecný.

**Štítná žláza:** karabinecevropský.

**Dvanáctník:** lichořeřišnice větší (vředy), benedikt lékařský, elixír Hepaven.

**Tenké střevo:** kopretina římbaba.

## DŘEVO

**Játra:** vlašovičnick větší, elixír Alersan, elixír Hepaven, ostropestřec mariánský, lichořeřišnice větší (zánět).

**Oči:** světlík lékařský.

**Páteř:** elixír Migresan (páteř krční), elixír Neuren (páteřbederní a křížová).

**Žlučník:** vlašovičnick větší, směs Chola.

## VODA

**Ledviny:** elixír Nefronen, celík zlatobýl.

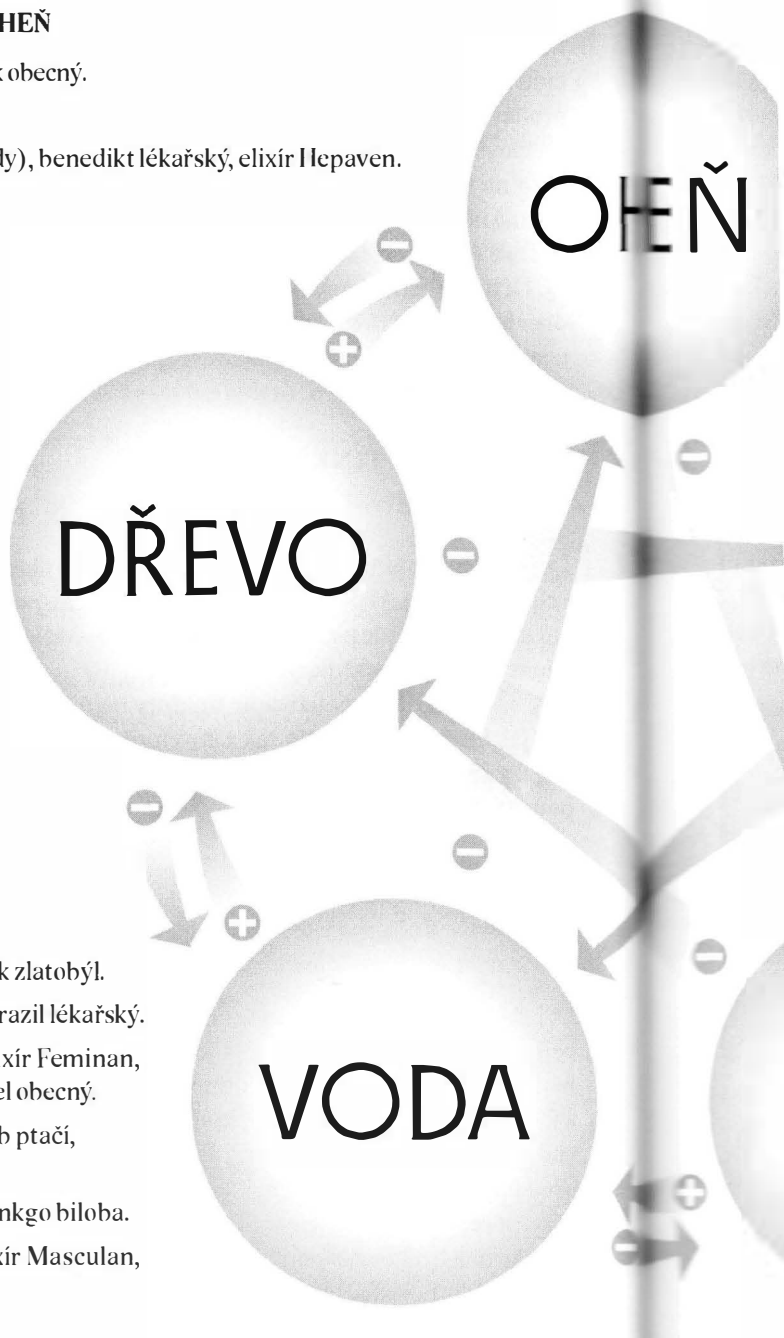
**Močový měchýř:** kakost smrdutý, rozrazil lékařský.

**Pohl. orgány:** elixír Klimakten, elixír Feminan, jeřáb ptačí, kontryhel obecný.

**Prsy:** elixír Lymfavit, jeřáb ptačí, kontryhel obecný.

**Uši:** pakaštan koňský, ginkgo biloba.

**Děloha/prostata:** elixír Prostaten, elixír Masculan, vrbovka malokvětá.



## Nejčastěji doporučované čaje a tinktury

Z komerčně vyráběných čajových směsí a tinktur na tomto místě uvádíme produkty firmy Herba vitalis – je však samozřejmě možné použít i výrobky z jiných spolehlivých zdrojů.

OHEŇ

ZEMĚ

KOV

### ZEMĚ

**Slinivka:** elixír Hepaven, vlašto-  
vičník větší, elixír  
Diasan, Dia směs.

**Žaludek:** třezalka tečkovaná,  
Žaludeční směs.

**Slezina:** vlaštovičník větší.

**Mandle, podpažní a tříselné  
uzliny, hrud. kost, slepé střevo:**  
elixír Lymfavit,  
svízel syřišťový.

### KOV

**Plíce:** divizna velkokvětá, elixír Respiran.

**Průdušky:** Průdušková směs.

**Tlusté střevo:** kopretina řimbaba.

**Kožní problémy:** elixír Dermasan.

Rady, co jíst a co ne, se hodně změnily; víc než to se však zdá být důležitější, *jak* jíst. Samozřejmě, že když zjistíme, že to klient s některými nezdravými jídly přechání (smažené potraviny, cukr a sladkosti, uzeniny, mléko a mléčné výrobky, alkohol, káva s mlékem atd.), musíme ho na to upozornit a rozumně argumentovat, proč je to tak špatně. Ať si každý jí, co chce, ale když někdo žádá o radu, protože přišel o zdraví, je zapotřebí, aby změnil zvyky, které nepříznivý stav zapříčinily.

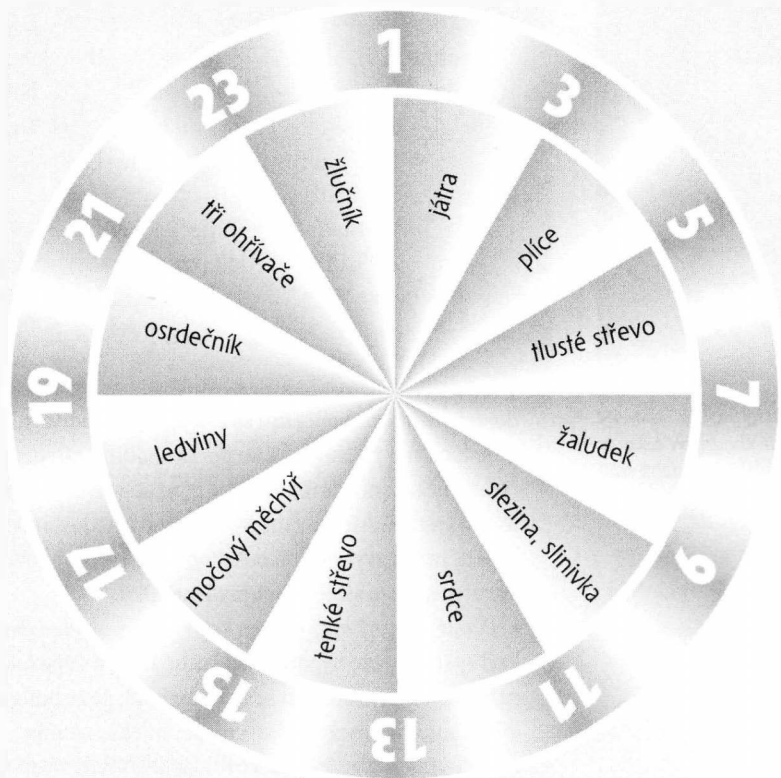
Na prvním místě je důkladné rozžvýkání a proslinění každého sousta. Aby tak člověk dokázal jíst, musí se na jezení soustředit, nebatvit se, nebýt ve stresu. Pocházím ze silně nábožensky založené rodiny a nikdy jsem nechápal, proč se musím před jídlem pomodlit. Dnes vidím, že obřad před jídlem a poděkování po něm má velký praktický význam: modlitba člověka uklidňuje a zbavuje stresu. A to, že se na jídlo nevrhne hned a bezmyšlenkovitě, stačí na přípravu trávicích šťáv.

Na druhém místě je pestrá strava, to znamená nemít tu samou potravinu dva dny po sobě.

Na třetím místě stojí stravování ve správnou dobu. Je velmi individuální věc, kdy jíst. Jisté však je, že po sedmé ho-

*Názory na to, co patří do „zdravé“ stravy, se poslední dobou změnily nejen mezi dietology a jinými odborníky na stravování; dostatek čerstvé a pokud možno chemicky neošetřené zeleniny by však v naší potravě rozhodně scházet neměl.*





dině večerní pro tělo příjem většího množství potravy již není vhodný. Když se podíváme na orgánové hodiny a doby nejvyšších aktivit jednotlivých tělesných systémů, zjistíme, že pravdu mají ti, kteří říkají *Snídani sněž sám, o oběd se poděl s přítelem a večeri dej nepříteli*.

Poctivě musím přiznat, že jsme se v určení času odklonili od klasiků. Nyní vidíme, že je lepší změnit doby jení, než přizpůsobovat se večernímu přejídání tím, že se ráno nechá prostor na očistění organismu. Dopoledne jsou velmi aktivní orgány, které přijímají a připravují stravu na další zpracování (od 7. do 9. hodiny žaludek, od 9. do 11. hodiny slinivka a slezina). V poledne nastupují orgány, které zabezpečují zlepšení komunikace a vstřebávání (od 11. do 13. hodiny srdce, od 13. do 15. hodiny tenké střevo). Odpoledne pracují orgány, které mají na starosti prvotní vylučování a detoxikaci (od 15. do 17. hodiny močový měchýř, od 17. do 19. hodiny

*Orgánové hodiny člověka zobrazují doby největší aktivity jednotlivých tělesných orgánů – protilehlé časy naopak znamenají největší slabost příslušného orgánu. Například játra tak mají vrchol své činnosti mezi jednou a třetí hodinou noční (což hývá při večerech provázených alkoholem mnohdy příčtinou nečekuných „popůlnočních vystřízlivění“), zatímco minimum jejich činnosti je mezi 13. a 15. hodinou odpolední, což je naopak příčtinou častých „poobědových únav“ v této době.*



*Správný pitný režim spojený s konzumací vhodných tekutin je jedním z pilířů, na nichž stojí lidské zdraví.*

ledviny). Večer dostávají slovo distribuční sítě a velitelské centrum (od 19. do 21. hodiny obal srdce, od 21. do 23. hodiny tři ohřívače). V noci se aktivuje údržbářská četa, která promaže součástky a uloží živiny (od 23. do 1. hodiny žlučník, od 1. do 3. hodiny játra). Nad ránem je třeba dobře větrat a vyhodit odpadky (od 3. do 5. hodiny plíce, od 5. do 7. hodiny tlusté střevo).

Při vědomí těchto faktů vidíme, jak pošetilé je očekávat od centra, které vše řídí z povzdálí (tři ohřívače), že když se najíme například ve 21 hodin, udělá stejně dobrou práci jako žaludek se slinivkou, které již v tomto čase spí.

- ▶ Že tento systém funguje, nás také přesvědčil člověk, který se dostal z infarktu a obezity (za dva měsíce shodil asi 30 kg váhy) a nedělal nic jiného, než že po 15. hodině nic nejedl. Máme i vlastní zkušenost a nikdy dříve nám nebylo tak dobře, jako při tomto systému stravování. Má to jen dva nedostatky: nesmírné vypětí, než si zvyknete, a neschopnost znovuobnovit režim po dovolené, která silně nabourává morálku.
- ▶ Pětatřicetiletý muž během krátké doby prudce zhubnul. Lékaři zjistili pouze hyperfunkci štítné žlázy a doporučili její chirurgické odstranění. On se však rozhodl, že se bude řídit našimi radami, a omezil přísun masa, mléka, uzenin, cukru. Po měsíci už se cítil výborně a prohlásil: „Nikdy bych nevěřil, že strava může mít na zdraví a nemoc takový vliv!“

Čtvrté místo zaujímá pití dostatku správných tekutin. Pozorováním dětí se můžeme naučit hodně věcí – a děti jídlo zapíjejí. Naši synové zapíjeli dokonce i polévku. Co jsem se navyvádel a nazakazoval, abych po několika letech uznal, že měli pravdu. Stačí to vyzkoušet.

## JINÁ DOPORUČENÍ

Do této kategorie spadá to, co dáme klientovi písemně do ruky, aby měl možnost vše si doma zopakovat. Pro tento účel používáme řadu předem připravených informačních listů, které se týkají například očištěných kúr, krevních skupin, vhodných kombinací jídel či toho, jak relaxovat. Jednotlivé informační listy vybíráme vždy podle konkrétních, individuálních





*Správný reflexní terapeut nikdy do léčení nevkládá emoce. Emoce jsou sice motorem života, ale v procesu léčení mohou přinášet komplikace, a proto je nutné naučit se s nimi pracovat. Možností je řada: můžeme je propouštět, nasměrovat, proměňovat; nikdy je však nesmíme potlačit. Uvolňování emocí, především v sexuální oblasti, je pro reflexologii charakteristické. Terapeut musí dávat dobrý pozor, aby si náhle uvolněnou sexuální energii nevyložil jako svou přitazlivost.*

potřeb daného klienta. Podrobněji o této problematice pojednáme v dalším díle této publikace, zatím si řekněme jen to, že sem patří především mačkání reflexních plošek, vitamínové kúry a užívání bylinných tinktur a čajů.

## DOPORUČENÍ VE ZKRATCE

- 1) **Reflexní terapii nikdy, nikomu a v žádném případě nevnucujte.** V opačném případě může totiž ten, kdo byl ošetřen proti své vůli, považovat případnou krizi (očistný proces: vyrážka, váček, výtok, neklid, bolest...) za škodlivý účinek zvolené formy terapie.
- 2) **Do léčení v žádném případě nevkládejte vlastní emoce.** Jakákoli, byť kladná emoce – například touha vyléčit nemocného – s sebou automaticky přináší strach ze selhání, jenž se většinou projeví v ne zcela profesionálním přístupu terapeuta. Emoce mohou také silně ovlivnit terapeutův úsudek, nesou s sebou nejrůznější obavy (např. z toho, že pomůžeme málo) a v neposlední řadě se projevují negativními pocity terapeuta (ošetření se zdají být málo vděční apod.)
- 3) **Vždy se snažte probudit nebo alespoň posílit vlastní regenerační síly organismu.** Taková snaha terapeuta urychluje hojivé procesy podobně jako katalyzátor chemickou reakci.

## Metody odblokování psychického napětí



*Při auditingu probíhá vše pouze v mysli klienta; ten o svých zážitcích a prožitcích nemusí mluvit. Ušetří se tak nejen čas, ale i nervy terapeuta.*

### „POČÍTAČOVÁ“ METODA NASLOUCHÁNÍ (AUDITING)

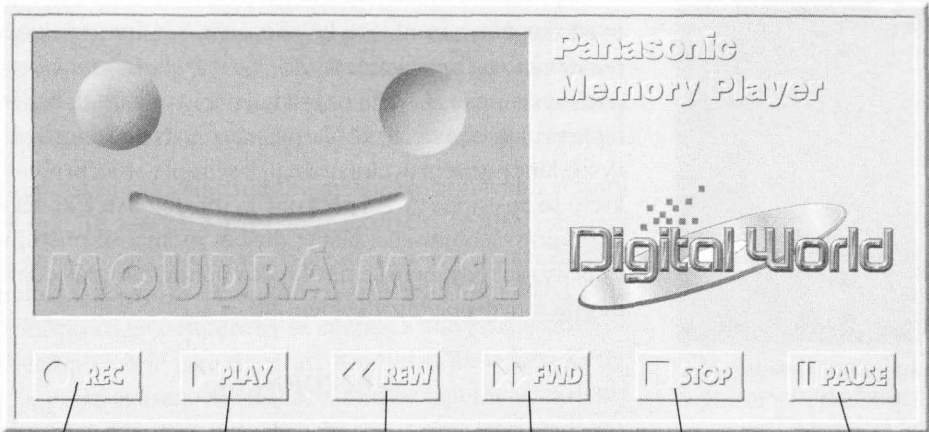
Základ metody je velmi široký a vysvětlování by zabralo příliš mnoho místa. Podstatou je spoléhání na schopnost komunikovat se svým podvědomím, nadvědomím atd. Metoda přísně respektuje fakt, že intimní informace, které se klientovi postupně vybavují, jsou jeho výhradním vlastnictvím a vše probíhá pouze v mysli klienta. Jinými slovy, klient vůbec neřeká, co konkrétního se ve vzpomínkách odehrává. Díky tomu se celý proces velice urychlí (proto i název *počítačová*), terapeutova mysl není zbytečně zatěžována cizími emočními zážitky a nehrozí zneužití důvěrných informací z klientova života.

Celý proces uvolňování citových blokády lze přirovnat k ovládnutí magnetofonu. Ovládací prvky jsou jednoduché prosby a otázky a metoda nevyžaduje speciální podmínky. Naslouchání často spojujeme s uvolňováním krční páteře, reflexní terapií nebo postupy na lůžku. Někdy je potřeba zavřít oči, jindy ne.

#### POSTUP PŘI NASLOUCHÁNÍ

Vyzveme moudrou mysl, aby se povznesla nad časovou stopu, běžela do dětství, do období těsně před narozením nebo do minulých životů a našla zážitek, který je příčinou konkrétní bolesti, svalové křeče nebo jakékoli jiné dysfunkce, na kterou se klient intenzivně soustředí. Klient se snaží být maximálně pasivní v hledání a pouze trpělivě čeká, jako by seděl v kině před bílým plátnem a netušil, co budou promítat.

Při objevení jakékoli myšlenky, vzpomínky, představy dá klient vědět, že se něco objevilo, ale nemluví o detailech.



Sugesce, kterou zásadně nepoužíváme

Jste na začátku události?  
Co cítíte?  
Projděte celou událostí.

Vraťte se na začátek.  
*Moudrá mysl, povznes se nad čas a běž do minulosti k zážitku, jenž souvisí s...*

*Moudrá mysl, vrať se do přítomnosti.*  
Soustřeďte svou pozornost do pupku.

Děkuji.

Co cítíte?  
Co vidíte?  
Co se děje?  
Co slyšíte?

„Ano, objevila se mi jedna situace.“

„Jděte na začátek té situace. Jste tam?“

„Ano.“

„Co cítíte?“

Léčivé je vyjádření ryzí emoce bez vymlouvání a komentáře (strach, zlost, nenávisť, žárlivost, vina, smutek atd.).

„Projděte si celou situaci až do konce. Až tam budete, dejte vědět.“

„Mám to.“

„Co cítíte?“

Následuje vyjádření emoce.

„Děkuji, vraťte se na začátek situace. Jste tam?“

„Ano, jsem.“

„Co cítíte?“

Celý postup se poté se ještě dvakrát třikrát zopakuje, přičemž dochází k vyprchávání silných emocí, které se postupně mění přes lhostejnost v soucit a poznání.

Pokud cítíme, že síla emocí neopadává, poprosíme moudrou mysl, aby našla prvotní zážitek, ve kterém byly tyto emoce pociťovány. Vše se pak znovu opakuje.

*Proces uvolňování citových bloků metodou auditingu lze přirovnat k ovládnutí magnetofonu.*



*Pro konec auditingu jsou charakteristické pocity mrazení či tepla v prstech a rukou.*

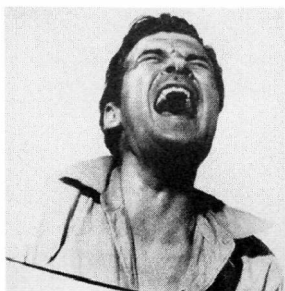
Po prozkoumání nejdůležitějších zážitků nastává celkové uvolnění; hlavně v oblasti krční páteře. Většinou však není pocítoováno přímo v krční páteři, ale v druhotně zablokovaných systémech. Jsou to například pocity mrazení, brnění, tepla v rukou a prstech; v břiše nejprve pocity nevolnosti záhy vystřídané pocitem uvolnění a tepla; svírání v srdeční oblasti, které se postupně ztrácí přes pocity lhostejnosti a končí až zážitkem všeobjímající lásky; dušení měnící se postupně v pocity svobody; nepříjemné křeče v nohou záhy následované příjemným pocitem uvolnění atd.

## UPOZORNĚNÍ

Do popsaných postupů by se v roli terapeuta nikdy neměl pouštět duševně nevyrovnaný člověk. Mohla by nastat podobná situace, jako když chromý vede slepého, a mohli by si oba dva založit nový stres, z jehož následků jim pak zase v budoucnu bude muset někdo pomáhat.

## RUCE JSOU PRODLOUŽENÁ MYSL

Je to trošku nezvyklá, ale velice účinná metoda; vychází z teorie, že po silném zážitku nebo šoku se životní energie nahrne do hlavy, kde způsobuje neustálé víření myšlenek a emocí. V břiše je jívšak nedostatek, v důsledku čehož nefungují dobře břišní orgány. I u této metody je velmi důležité, aby si klient upřímně přiznal emoce, které cítí.



*Po silném zážitku nebo šoku se životní energie nahrne do hlavy, kde způsobuje neustálé víření myšlenek a emocí.*

► Čtyřicetiletá žena našla za velmi nečekaných a tragických okolností svého syna mrtvého. Šok, který zažila, úplně ochromil její zažívání a po několika týdnech byla až kriticky podvyživená. Poprosil jsem ji, aby se vrátila do situace, kdy zažila šok, a zeptal se jí, co cítí. „Strašné, strašné...“ ani neuměla popsat emoci. Na požádání chytila to „strašné“ v oblasti hlavy do rukou, tahala je kolem krční čakry do břicha a v závěru nechala ruce přiložené dlaněmi těsně pod pupkem. Celou operaci zopakovala ještě dvakrát. Na mou otázku, co cítí, když se znovu přenese do té situace, řekla: „Lítost, velkou lítost nad tím, že můj syn nebude moci prožít svůj život.“ „Tak tu lítost pořádně chytněte a tahejte ji do

břicha.“ Znovu ji třikrát pomalu stahovala z oblasti hlavy až pod pupek. Tentokrát už pod rukama přiloženými pod pupkem cítila výrazné teplo. Následovaly méně negativní emoce, až nakonec vyjádřila smíření s tím, co se stalo. Po každodenním mačkání reflexních plošek se pak je jí stav v krátké době velice zlepšil.

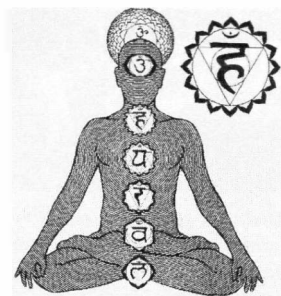
Krční čakra má zvláštní moc proměňovat povahu životní energie. Ta, která kolem ní stoupá z břicha do hlavy, se mění na emoce (základem všech negativních je strach). Za normálních okolností by měla znovu nastat rovnováha a po skončení krizové situace by se energie z hlavy měla vrátit do břicha podobně jako u zvířat. Například naše fena Kitty, když potká sousedovic vlčáka, okamžitě zapomene na dobré vychování a je zuřivostí celá bez sebe. Avšak stačí, že zajde-me za roh, a už si spokojeně hraje s klacíkem. U nás lidí to tak bohužel není, zůstáváme přilepeni na krizovém zážitku, pak přichází další a další, až je z toho v hlavě průvan. A přitom vnější svět se momentálně chová přátelsky. Možná je komunikační centrum (pátá, krční čakra) skutečně zablokováno.

Práci s rukama bychom mohli nazvat energetickým modelováním. Vytváření reality v myšlenkové formě ruce doplňují (například gestikulací, což je však mimovolný jev). Ke vědomému modelování rukama je potřebná víra, že to funguje, a trpělivost (každý krok alespoň třikrát zopakovat). Využití tohoto jevu má neomezené možnosti. Z vlastní zkušenosti vím, že asi třicentimetrová rána na čele se mi nádherně zhojila, když mi moje paní kůži spojila a chvílku nad ní modelovala pohyb jehly a niti jako při skutečném šití.

## DALŠÍ METODY

Sem patří uvolnění solárního plexu s dýcháním a minimeditací o rozlévání tepla do celého těla, který je popsán v katalogu, a mačkání (hlazení) bodu C.

Asi tři prsty pod pupkem se nachází náš „posvátný střed“, centrum práce s vitální energií. Chceme-li uklidnit rozbořenou mysl, opřeme se tímto místem o kus klacku a silná bolest, kterou vzápětí pod pupkem ucítíme, pomůže přesunout těžiště z hlavy do břicha.



1. čakra (Muladhara) se nachází mezi pohlavními orgány a řitním otvorem. Zde se nachází kundalini, hadí síla, která se považuje za zdroj prvotní energie.
  2. čakra (Svadištana) se nachází nad pohlavními orgány nad 1. čakrou. Má spojení s vylučováním a plazením.
  3. čakra (Manipura) se nachází v oblasti kříže naproti pupku. Má spojení s játry, žaludkem, ledvinami a slezinou.
  4. čakra (Anahata) se nachází v oblasti srdce, které ovládá.
  5. čakra (Višuddha) se nachází na úrovni štítné žlázy. Má spojení s nervy a krevními cévami hrdu a kůže. Vztahuje se na subtilní éterické tělo.
  6. čakra (Ašna) se nachází mezi obočím a nazývá se také třetím okem. Má spojení se zrakem a vnitřním viděním, sny a psychickým životem. Je zaměřená na vědomí.
  7. čakra (Sahasrara) se nachází na vrcholu hlavy a odpovídá vyšším schopnostem ducha.
- Vpravo nahoře sanskrtský znak pro čakru krční, tedy pátou, Višuddhu.



*Medicína se setkává téměř výhradně s kolapsy, k nimž došlo postupným zhoršováním zdravotního stavu, proto je pro ni těžké pochopit, že ke kolapsu může dojít i opačným směrem, tedy na cestě ke zlepšení zdraví.*

• 13 •

## Kolapsy

Kolapsy, které se objevují v důsledku reflexní terapie nebo uvolnění krční páteře, jsou zvláštní. Nejsou jevem negativním, ba právě naopak – když se objeví, znamená to náhlé a velké zlepšení zdravotního stavu. V podstatě proběhne rychlé uvolnění blokády, která se lvím podílem zasloužila o přiškrcení toku životní energie. Takovým místem může být kterákoli část těla, ale nejčastěji to bývá krční páteř a její okolí. Kolaps může nastat stejně tak při točení pravým palcem na noze, jako u přímého uvolňování.

Pravděpodobně nastávají dva typy situací: buď byl v hlavě předtím trvalý nedostatek energie a po uvolnění blokády se tam náhle nahrnula, z čehož se musí chvilku vzpamatovávat, nebo bylo v hlavě před uvolňujícím hmatem napětí a šok způsobilo jeho náhlé snížení.

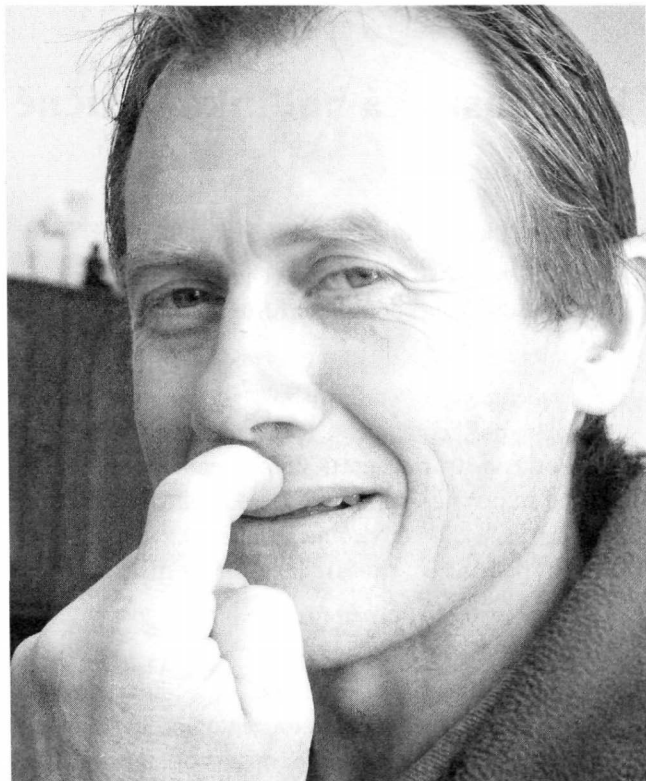
### PRŮBĚH KOLAPSU

Klient pomalu nebo rychle zbledne a okolí úst zbledne. Někdy dochází i ke ztrátě vědomí, proto je nutné postiženého pevně držet, aby si neublížil pádem. Dostavuje se pocit nevolnosti až nutkání ke zvracení. Za deset let praxe zvracela pouze jedna klientka (76 let), u které kolaps nastal při druhé návštěvě po přímém uvolnění krční páteře, měl obzvlášť těžký průběh a trval téměř hodinu. Nutno říci, že před uvolněním mohla paní chodit jen velmi těžko a s cizí pomocí. Po odeznění kolapsu se její chůze výrazně zlepšila. Dalšími znaky jsou neobvyklé pocení, obrácení očí v sloup, třes atd.

Běžně kolapsy trvají maximálně 15 minut, spíše méně, výjimečně bývají o něco delší.

Po odeznění kolapsu se člověku v těle rozhostí pocit blaha a má dojem, že se vznáší. Mám podezření, že čím delší dobu blokáda trvala, tím silnější je průběh kolapsu. U starších lidí je proto zapotřebí opatrnost a dbát především na to, aby nezapadl jazyk.

Během jedné terapie může dojít i k vícero kolapsům.



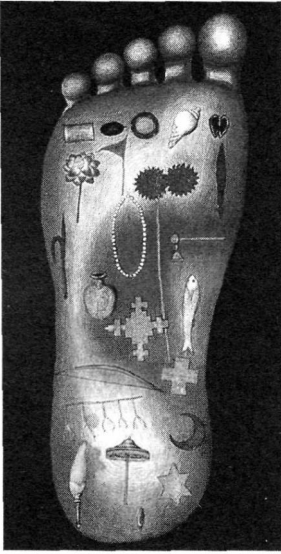
*Autor knihy prakticky předvádí  
mačkání středového meridiánu  
pod nosem.*

#### CO JE TŘEBA PŘI KOLAPSU DĚLAT?

- Okamžitě přerušit terapii (mačkání).
- Zachovat klid a rozvahu a neustále na klienta mluvit v tom smyslu, že je vše v nejlepším pořádku. Optimismus vychází z toho, že uvolnění bloku, byť náhlé, je vždy počinem k lepšímu.
- Položit klienta na lůžko, trochu podložit nohy.
- Střídatě mačkat a hladit bod C (na levém nártu, viz *Katalog*).
- Jemně mačkat nehtem těsně nad horním a pod dolním rtem (středový meridián).
- Při slabém srdci mačkat nehtem první (nehtový) článek levého malíčku ze stran na úrovni nehtového lůžka.

Pokud se po odeznění kolapsu klient cítí dobře, lze v terapii pokračovat.

## Diagnostická hodinka stručně



*Na zápalě jsou bosé nohy znamením pokory a bíd; proto jsou poutníci často bosí. Na některých místech Asie se považuje za nezdvorné, ba dokonce urážlivé, když někdo sedí s nohama směrem ke druhému člověku. Na tzv. Višnuově chodidle znázorňují jednotlivé předměty a symboly Višnuovu přirozenost; toto zobrazení bývá někdy považováno za znamení inkarnace.*

- Vyplníme hlavičku diagnostického formuláře.
- Sendvičový hmat – seznámení s chodidly (pozornost soustředíme do svého pupku nebo těsně pod pupek).
- Uvolníme hlavní kloub pravého palce (krční páteř).
- Předvedeme největší reflexní bolest na plošce stydké kosti a řekneme klientovi, že je to maximální bolest, které na škále od 1 do 10 přidělíme desítku. Požádáme ho, aby číslo popsal stupeň nepříjemnosti, kterou vnímá při stisku reflexních plošek. U dětí sledujeme mimiku, zvukové projevy a pocity pod palcem, který reflexní plošky mačká.
- Zeptáme se na vlivy prostředí (psychika, strava, pití, léky, geopatogenní zóny).
- Vyhodnotíme reakce a skutečnosti, vysvětlíme souvislosti (vycházíme hlavně z čínského pentagramu, fyziologie) a snažíme se vytipovat nejslabší místo v organismu. Tomu přiřadíme číslo jedna, další řadíme podle toho, jakou měrou se mohou podílet na klientových problémech.
- Požádáme klienta, aby prozradil, s jakým problémem vlastně přišel. Mohli bychom se zeptat i na začátku, ale tyto informace mohou ovlivnit objektivitu vyhodnocení reakcí v reflexních ploškách.
- Na základě získaných informací dáme klientovi doporučení. To zahrnuje tyto oblasti:
  - doporučení, které plošky a v jaké frekvenci mačkat,
  - životosprávu (strava, pohyb, práce s myslí, meditace),
  - vitaminovou kúru, bylinkové čaje a bylinkové tinktury.
- Uvolníme krční páteř. Je to jeden z nejdůležitějších kroků – jeho silné účinky dokáží klienta přesvědčit, že vsadil na správnou kartu. V některých případech dochází k odeznění potíží už po první návštěvě.
- Na závěr je prostor pro formality (otázky, objednání, platba...).



## Závěr

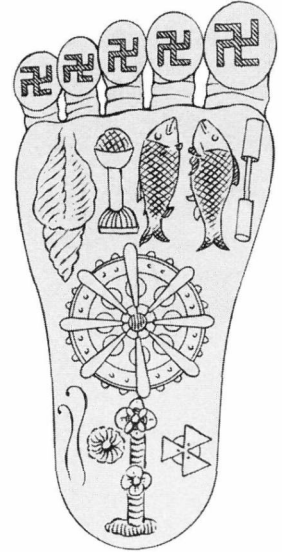
Když před jedenácti lety uváděl Jiří Janča v Domě slovenské kultury svou knížku *Alternativní medicína*, setkali jsme se poprvé. Jeho slova o tom, že stačí mačkat určitá místa na noze, aby se nemocné orgány léčily, byla pro nás silným zážitkem. Dnes se vůbec nic nezměnilo: pořád si mačkáme reflexní plošky na noze a jsme zdraví my i naše děti, a dokonce i naše fena Ketty, neboť i jí, když je třeba, mačkáme pacičky.

► Jednou jí reflexní terapie zachránila život. Byla březí, ale štěňata ne a ne se narodit. Přemluvili nás, že s ní musíme k veterináři. Tam ji zrentgenovali (na dotaz, zda to štěňatům neuškodí, jsme dostali odpověď, že ultrazvuk je ještě horší). Ze snímku, který byl neuvěřitelnou matlanicí, pan doktor zkonstatoval, že tam jsou dvě štěňátka. Přešlo několik dnů, ale nebylo z toho nic. I když jí máme rádi jako vlastní dítě, k veterináři jsme už nešli. Každý den jsme jí mačkali bod C, brzlík a ledviny, a dávali tinkturu z lichořeřišnice. Tři týdny měla tmavohnědý výtok a pak se všechno dalo do pořádku.

Tři roky poté jsme Ketty vezli na pravidelné očkování. Dostala „trojkombinaci“. Objevil se hnisavý výtok, který se zhoršoval a po třech týdnech začala i zvracet. Nepomáhala ani reflexní terapie, ani tinktury, ani operace dělohy, kterou měla zanícenou a prý prasklou. Dva dny po operaci a týden před Štědrým dnem zemřela.

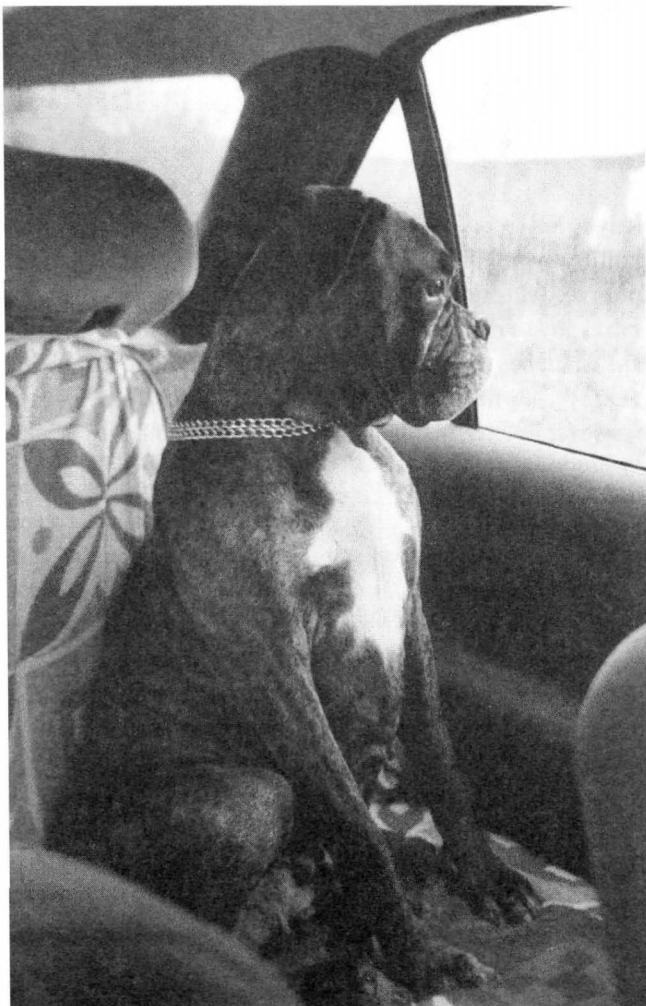
Rozhodování, co dělat v kritické situaci, je vždy těžké, ale věříme, že ať děláme cokoli, vždycky se stane to, co se stát má. Jsme přesvědčeni, že nikdo nezemře dřív ani později, než nadejde jeho čas. Proto nejsou na místě výčitky, které by následovaly po důsledcích rozhodnutí s tím nepříznivým koncem. Možná, že z vyššího hlediska, které nám mravenečkům chybí, to vypadá všechno úplně jinak.

Rozhodování by nikdy nemělo být postaveno tak, že buď reflexní terapie (nebo jiná metoda alternativní medicíny), nebo současná medicína. Všechny možnosti, které nabízejí jeden i druhý směr, je třeba využít ve prospěch člověka.



*Jeden z nejpozoruhodnějších otisků chodidla, který je spojen s Buddhou, obsahuje řadu znamení a symbolů. Najdeme na něm svastiku, mušli, květinovou vázu reprezentující nejvyšší inteligenci, ryby symbolizující neomezenou svobodu a žezlo síly. Kolo života, někdy nazývané kolo zákona, a Brahmova koruna narážejí na Buddhovu všemohoucnost.*

*Ketka byla naším velkým učitelem. Byla to právě ona, která nás přivedla na myšlenku, že chodit bos je přirozené.*



Λ ješitnost, se kterou se na obou stranách setkáváme, je naprosto zcestná.

Reflexní terapie je úžasná svou jednoduchostí a tím, že si jí může pomoci každý, kdo má chuť a vytrvalost. Stačí mít správné informace. Za sedm let, kdy přednáším reflexní terapii, se mých kurzů zúčastnily tisíce lidí, většinou obyčejných, ale přišli i lékaři a střední zdravotnický personál. Objevují se i další pokračovatelé, kteří metodu používají, rozvíjejí a předávají dál.

Velké naplnění nám přináší praxe. Nedá se říci, že máme (resp. klient má) velký úspěch v každém případě, ale skuteč-

nost, že ovládneme metodu, kterou lze pomáhat téměř každému, nám přináší do života radost a pocit štěstí. Je však třeba vědět, že reflexní terapii nelze nikdy aplikovat u lidí, kteří mají transplantován životně důležitý orgán.

Poslední čtyři roky se mnou profesionálně pracuje i manželka Beáta. Každý z nás pracuje úplně samostatně na vlastní zodpovědnost, takže nám nehrozí ponorková nemoc. Naopak zjišťujeme, že se při rozvíjení metody vzájemně obohacujeme. Jakmile zjistím, že Beáta dělá něco jinak a ono to funguje, hned se to snažím vyzkoušet taky. A naopak. Čas od času si vzájemně věnujeme terapeutické hodinky a sledujeme, jak to funguje.

Někdy se sejdeme v kuchyni na výrobní poradě a nadšeně si referujeme, jak metoda perfektně zabrala, nebo řešíme případ, ve kterém to nešlo. Nejvýraznějších úspěchů dosahujeme v léčbě migrén, páteří a zažívacích problémů. Hlavně u migrén a páteří je efekt téměř stoprocentní. Kdyby se někomu toto tvrzení zdalo přehnané, rádi předvedeme na konkrétních případech, že je to fakt.

Práce, která je současně koníčkem, přinesla i sny. Velkým snem je Dům alternativní medicíny, jehož základním kamenem by byla reflexní terapie. Sníme také o tom, že by se reflexní terapie dostala na základní školy jako předmět *svěpomoc při uzdravování a udržení zdraví*. A nakonec sníme o tom, že se o té naší reflexní terapii dozví i svět.

Cítíme vděčnost k rodičům, že jsme se narodili do této doby.  
Cítíme vděčnost, že jsme mohli mít takového učitele, jako je Jiří Janča.

Cítíme vděčnost, že můžeme žít v centru duchovního dění – v Praze.

Cítíme vděčnost, že jsme měli tak hodné a trpělivé klienty.

Cítíme vděčnost, že k nám přichází inspirace.

Cítíme vděčnost, že jsme zdraví a šťastní.

Cítíme vděčnost, že máme hodné a zdravé děti Martina a Julka.

Cítíme vděčnost, že nám Pán Bůh pomáhá.

## Děkovací mantra

Dhanyvad

Dhanyvad

Dhanyvad

Ananda

(posvěcené díky  
posvěcené díky  
posvěcené díky  
milost)

# Body Detox®

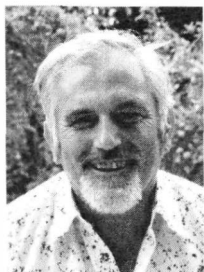
pure future

**Dr. Mary Staggs**  
anglická lékařka, homeopátka  
a světová odbornice v oboru detoxikace

*„Moje detoxikační metoda je v principu založena na elektrolytické iontové lázni, do níž se na určitou dobu ponoří nohy nebo ruce. Působí holisticky a přináší organismu dlouhodobý revitalizační efekt.“*



Mary Staggs Detox



## Pavel Váňa

bylinář a autor knih o alternativní medicíně

*„Metoda bodydetox podle Mary Staggs mě velmi oslovila. Líbí se mi, že účinkuje už po první kúře. Cítil jsem se po aplikaci doslova jako znovuzrozený a velmi příjemně mě překvapila i nádherně pročištěná hlava, zbavená všech zbytečných myšlenek. Rád bych tuto metodu používal i ve své praxi a doporučoval ji svým pacientům.“*

## Hledáme spolupracovníky a partnery pro provozování revoluční detoxikační metody

Máme zájem především o fungující provozovny,  
nestátní zdravotnická zařízení  
a salony zaměřené na zdravotnické služby a regeneraci  
s orientací na tradiční i alternativní medicínu.

Nabízíme dlouhodobou spolupráci, kompletní servis,  
odborné zaškolení personálu a mediální podporu.

**www.bodydetox.cz**

# KNIHY Z NAKLADATELSTVÍ EMINENT

## PAVEL VÁŇA

Rady bylináře Pavla 1, 2  
Průvodce bylináře Pavla  
celým rokem  
S bylinářem Pavlem  
v kuchyni  
Léčivé houby  
podle bylináře Pavla  
Léčení zvířat  
podle bylináře Pavla  
Léčivé stromy a keře  
podle bylináře Pavla

## JIŘÍ JANČA

Alternativní medicína  
Co nám chybí  
Reflexní terapie  
Praktická homeopatie  
Psychotronika pro každého  
Zdravé dítě  
a alternativní medicína  
Stopové prvky  
a kovy života v přírodě  
Universální kalendárium  
alternativní medicíny  
Můj život  
s alternativní medicínou  
Reflexní terapie rukou  
První pomoc  
alternativní medicínou  
Velký receptář  
alternativní medicíny

## JIŘÍ JANČA

### JOSEF ZENTRICH

Herbář léčivých rostlin I.—VII.

### JOSEF ZENTRICH

Speciální metody fytot terapie  
Gemmoterapie  
Apiterapie  
Aquaterapie a terraterapie

## WOLF-DIETER STORL

Zahrada jako mikrokosmos

## ZDENĚK REJDÁK

Páter František Ferda  
Perspektivy telepatie

## VALDEMAR GREŠÍK

Psychotronika a bylinná léčba

## JAN HNILICA

Zvláštní léčebné metody  
Tajná architektura

## KAREL FUNK

Tajemství čtyř ročních období

## JOSEF JONÁŠ

Křížovka života  
Tajenky života I., II.  
Praktická detoxikace

## MIROSLAV PEKÁREK, VÁCLAV VOKOLEK

Tajemství zdraví a naděje

## EVŽEN ANDRES, VÁCLAV VOKOLEK

Jak odhalit tajemství  
geopatogenních zón

## BOHUMIL VURM

Tajné dějiny Evropy I.—III.  
*Od Atlantidy*  
*po vrcholný středověk*  
*Od renesance po XIX. století*  
*XX. století*

Tajné dějiny Prahy  
Tajné dějiny Čech, Moravy  
a Slezska

## ZDENĚK KRUŠINA

Tajné dějiny světa I.—III.  
*Atlantis, ztracená perla na úsvitu*  
*lidstva*  
*Ráj versus evoluce*  
*Velcí zasvětcenci starověku*  
Evangelium neznámého Eséna

## JAROMÍR KOZÁK

Egyptská kniha mrtvých I.—III.  
*Kapitoly o vycházení z hmotného*  
*světa do Bezbréhé záře*  
Etiopská kniha mrtvých  
Spiritismus  
Hermetismus  
Svět léčitelství /  
Psychoenergetika

## HOLGER KALWEIT

Keltská kniha mrtvých  
Germánská kniha mrtvých  
Platonská kniha mrtvých  
Svět šamanů a vnitřní vesmír  
Dunkeltherapie  
Naturtherapie

## PAUL ARNOLD

Mayská kniha mrtvých

## PETR PROCHÁZKA

Indiánská kniha mrtvých  
Tanec slunce

## ZHENYA SENYAK

Hebrejská kniha mrtvých

## CLEMENS KUBY

Na cestě do sousední dimenze

## TOMÁŠ SRB

Řád svobodných zednářů I., II.

## VLASTIMIL MAREK

Tajné dějiny hudby  
Nová doba porodní  
Hudba jinak

## TREVOR RAVENSCROFT

Kopí osudu

## TREVOR RAVENSCROFT, TIM WALLACE-MURPHY

Znamení bestie

**JIŘÍ KUČAŘ**

Knihy která léčí  
*Monografie o Karlu Kožiškovi*  
Ayahuasca aneb Tanec s bohy  
Santo Daimé  
*Poselství z druhého břehu*  
Čechy, Morava a Slezsko  
esoterické 1  
Esoterisches Prag  
Esoteric Prague

**JIŘÍ KUČAŘ,  
VÁCLAV VOKOLEK**

Čechy, Morava a Slezsko  
esoterické 2–9

**JAKUB MALINA**

Esoterická Praha:  
Staroměstský orloj  
Karlův most

**VÁCLAV VOKOLEK**

Svět posvátných kamenů

**MARTIN STEJSKAL**

Praga hermetica  
Hermetic Prague

**RICHARD G. GELDARD**

Esoterické Recko

**CARRY MEEHAN**

Esoterické Irsko 1, 2

**JOHN MICHELL**

Esoterická Anglie

**JOHN A. WEST**

Esoterický Egypt 1, 2

**RAYMOND MOODY**

Život po životě  
*Úvahy, otázky, odpovědi*  
Život před životem  
Světlo po životě  
Opětovná setkání

**DAN MILLMAN**

Čísla života  
Zákony ducha  
Nevšední okamžiky  
Sokrates

**JACK KORNFELD**

Hledání srdce moudrosti

**ROBERT THURMAN**

Vnitřní revoluce

**SVATOSLAVA KABOŠOVÁ,  
MARIAN JELÍNEK**

Skrytá cesta k vítězství

**PAMALA OSLIE**

Barvy života

**BARBARA BOWERS**

Jaké barvy je tvá aura?

**BARBARA DE ANGELIS**

Tajemství mužů, která by  
každá žena měla znát  
Tajemství žen  
Tajemství partnerství  
Tajemství života  
Tajemství vášně  
Tajemství harmonie

**BRENDA SHOSHANNA**

Zen a umění lásky

**JAROSLAVA URBANOVÁ**

Spirála moudrosti  
Kruh moudrosti

**BENJAMIN KURAS**

Tao sexu  
Ciao sexu  
Talmud – žít všemi údy

**MARIO DE BIKAVÉR**

Ó, milý Buddho, jak je těžké  
být člověkem

**LAMAANAGARIKAGOVINDA**

Cesta bílých oblaků

**LEV TYGR**

Černé tajemství Karla IV.

**ZOŠA KINKOROVÁ**

Tajemství osudu  
Tajemství šťastného života  
Poselství věků  
Tajemství proměn

**ARTHUR C. CLARKE**

Ztracené světy 2001  
Nová zpráva o třetí planetě

**PAVLÍNA BRZÁKOVÁ**

Až odejdu za horu  
Dědeček Oge  
Modřínová duše

**MARKÉTA PILZOVÁ**

Stigmata duše  
Fénix  
Hledači absolutna

**JAROSLAVA URBANOVÁ,  
ŠTĚPÁN RAK**

Kytara, má láska

**CARL SAGAN**

Kosmos  
Komety  
Kontakt  
Draci z ráje  
Stíny zapomenutých předků  
Testament: Miliony milionů

**VALERIO EVANGELISTI**

Nostradamus I.–III.

**DAGMAR KLUDSKÁ**

Souboj znamení  
Velká hra znamení  
Srdcová dáma, karty a vy  
Tajemství budoucnosti