



## OCHRANNÝ ŠTÍT NAŠEHO ORGANIZMU

Tímto ochranným štítem se myslí štítná žláza. Její nemoci vznikají z rozličných příčin a mají různý průběh. Ale jedno mají všechna onemocnění společné, a tím je zvětšení objemu štítné žlázy, kterému se říká struma.

Rozlišujeme pět stadií jejího růstu. První a druhý stupeň zvětšení štítné žlázy není okem zjistitelný a prakticky se za strumu nepokládá. Třetí a čtvrtý stupeň je už zřetelný na první pohled, může způsobovat potíže při polykání a člověk začne mít problémy s mluvením. Pátý stupeň – podstatné zvětšení štítné žlázy je viditelné i na větší dálku. Nemocný má velké potíže s polykáním a mluvením.

Struma vzniká vlivem snížené tvorby hormonů (hypothyreóza) ve štítné žláze. Může nastat i úplně opačný jev – nadměrné zvýšení produkce hormonů (hyperthyreóza). Existuje ještě zvláštní skupina onemocnění strumou, která je charakterizována poruchami v imunitním systému (autoimunní thyreoid čili Hashimotova choroba). Onemocnění štítné žlázy je samozřejmě daleko více.

V současnosti se léčba strumy omezuje na vyříznutí štítné žlázy. Jinak řečeno, štítná žláza se chirurgicky odstraní. To znamená, že se odejme zdroj hormonů, které jsou nezbytné pro její normální fungování. Člověk je tak nucen do konce života brát léky, které obsahují hormony.

### KAŽDÝ TŘETÍ ČLOVĚK NA ZEMI TRPÍ ONEMOCNĚNÍM ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Onemocnění štítné žlázy je rozšířeno po celém světě. Téměř každý třetí obyvatel zeměkoule, včetně dětí, se někdy setkal s tímto problémem. K příznakům nedostatku hormonů



produkovanych štítnou žlázou patří: slabost, únava, suchá a loupající se pokožka, nesnášenlivost chladu, snížené pocení, zvýšení hmotnosti při sníženém příjmu potravin, zácpa a svalové křeče. Těmto příznakům často nevěnujeme pozornost a mnohdy je ani nespojujeme s onemocněním štítné žlázy. Na fungování endokrinní soustavy však závisí činnost prakticky všech lidských orgánů. Nemoci těchto orgánů bývají často důsledkem selhání fungování štítné žlázy.

Když se ke mně obrací lidé s žádostí o pomoc, diagnostikuji nemoc podle systému čakr a rozhodně se zaměřím na energii páté čakry, čakry krku – višuddhy. Jestliže naměřím zápornou hodnotu, zahrnu do léčení i opatření, která jsou zaměřena na regulování práce hormonálních systémů nezávisle na tom, s jakou nemocí ke mně pacient přišel.

Činnost všech prvků endokrinní soustavy je bezprostředně spojena s normálním fungováním hypofýzy. Jednotlivé části hypofýzy jsou odpovědné za určitou endokrinní zónu. Jestliže člověk v dětství utrpěl úraz hlavy, poranění páteře nebo stres, mohou se v pozdějším věku projevit hormonální poruchy, které naruší činnost štítné žlázy, slinivky břišní a ostatních orgánů.

Štítná žláza je bezprostředně spojena s činností pohlavního ústrojí. Při léčení gynekologických problémů byste neměli tuto skutečnost opomenout. Léčila jsem například pacientku, které vyoperovali dělohu místo toho, aby jí léčili štítnou žlázu. Měla stále zdravotní problémy, a navíc začala rychleji stárnout. Zaměřila jsem se na léčbu štítné žlázy, ale výsledek nebyl úplně stoprocentní. Ze svazku „sedmi propojených nádob“ byl totiž v důsledku operace odstraněn jeden článek čakry, což narušilo normální cirkulaci energie.

Dnešní lékaři na tradičních klinikách bohužel často zapomínají na lidové metody, kterými je možné ovlivnit činnost štítné žlázy. Metody, které doporučuji svým pacientkám, jsou pozoruhodně účinné a bez nároků na dlouhou přípravu. Léčení může probíhat v domácím prostředí a nemusíte ležet v nemocnici. Tato léčba je v první řadě zaměřena na samotnou aktivaci organismu, aby sám obnovil životně důležité funkce. Podobných metod existuje velké množství.



K nejučinnějším patří obklady, které si můžete připravit z nejrůznějších materiálů.



### Hliněné obklady

*Vezmeme 100 g šedomodré hlíny, kterou speciálně připravíme podle určité metody. Hlínu smícháme s vodou do konzistence husté smetany. Mimořádného účinku dosáhneme, pokud místo vody použijeme vlastní moč. 100 g hlíny smícháme s 50-70 g vody nebo moči.*

*Připravenou hlínu nanese na kousek plátna. Pokud možno použijeme na přípravu plátno, jiné materiály nejsou moc vhodné. Plátno s nanesenou hlínou přiložíme na štítnou žlázu, konce látky omotáme kolem krku a svážeme je. Tento „límeček“ necháme působit nejméně půl hodiny, ale maximálně hodinu a půl. Při sundávání obkladu z krku je třeba dodržovat osobitý rituál, při kterém využijeme princip magického přenosu informací. Kvůli tomuto přenosu krk opět omotáme nějakou teplou látkou a asi dvě hodiny necháme působit zbytek hlíny.*

*Plátěný obklad s hlínou potom vyneseme ven z domu a zakopeme pod nějakým stromem. Přitom si říkáme: „Matko Země, prosím tě, vezmi si mou nemoc, ať ji červi stráví!“ Tímto způsobem se zbavíme nemoci, která nebude škodit už nikomu dalšímu. Odkud nemoc přišla, tam se i vrátila.*

Když máte na krku obklad, je dobré provádět speciální cvik, o kterém se zmíním později.

Obklady je třeba přikládat na krk až do úplného uzdravení. Štítná žláza bude mít normální velikost za 2-3 týdny.

Když jsem pracovala v cizině, přišla ke mně do ordinace čtyřiceti šestiletá Elizabeth. Tato Rakušanka měla strumu čtvrtého stupně. Všimla jsem si také příznaku Basedowovy nemoci – vypouklých očí. Čekala na vážnou operaci, ale nechtěla se podrobit chirurgickému zákroku. Poradila jsem jí hliněné obklady s přídatkem moči. Elizabeth přišla za dva týdny a sdělila mi, že její lékař endokrinolog konstatoval, že se jí struma zmenšila o dva stupně. Ostatně bylo to vidět



na první pohled. Po měsíční léčbě začal být výraz jejích očí přirozený.

Výborné jsou i mrkvové obklady.

Mrkvový obklad je stejně účinný a léčivý jako obklad hliněný. Mrkev disponuje jedinečnou vlastností - přitahuje jód a předává ho buňkám štítné žlázy. Tyto buňky velmi aktivně reagují na takové obklady. Navíc se zlepšuje krevní oběh.



### Mrkvový obklad

*Nastrouháme nadrobno 50-70 g čerstvé mrkve (obsahuje hodně karotenu) a zabalíme ji do kousku plátna. Velikost látky, způsob přiložení obkladu, doba jeho působení na krk a rituál sejmutí je totožný s předcházejícím receptem.*



### Obklad z tvarohu

*Všechny účinky tohoto obkladu se v podstatě v ničem neliší od předchozích receptů. Nejlépe je použít tvaroh vlastnoručně vyrobený z domácího mléka. Mléko kupujte od hospodářů, které dobře znáte. Takový tvaroh obsahuje velké množství vápníku, který je potřebný k činnosti štítné žlázy.*

Speciální cvik, o kterém se zmíním za chvíli, je vhodné provádět, když si na krk přiložíte jeden z uvedených obkladů.



### Obklad z moči

*Zvětšená štítná žláza se rychle zmenší, pokud použijeme obklad z moči. Plátno namočíme do 50 ml moči a přiložíme na štítnou žlázu.*

Připomínám, že se všechny uvedené obklady přikládají přímo na pokožku. Doba působení je nejméně 30 minut. Léčbu je třeba provádět vsedě nebo vleže. Pacient by měl být klidný a uvědomovat si, že právě probíhá léčba štítné žlázy a že celá hormonální soustava funguje normálním způsobem.



Tyto čtyři typy obkladů si vyzkoušely tisíce pacientů na Ukrajině, ale také v zahraničí. Velmi se jim po nich ulevilo. Po jejich aplikaci se štítná žláza zpravidla zmenší do normálních rozměrů a její funkce se znovu obnoví.

## LĚČIVÁ MASÁŽ

Na lidské páteři se nachází zvláštní zóna. Když na ni působíte, může ovlivnit fungování štítné žlázy, říká se jí hormonální hrbol, který jako indikátor vypovídá o fungování hormonální soustavy. Na tuto zónu působí blahodárně přikládání baněk a olivové nebo třešalkové masáže.

Jindy stačí bodová a celková masáž této oblasti páteře. Štítná žláza tak nabude původních rozměrů a nemocný nemusí podstoupit chirurgický zákrok ani další léčbu.

Když hovoříme o masáži zlepšující činnost hormonální soustavy, chci zmínit jedno tajemství východních harémů. Jedná se o pozoruhodnou masáž tří dvojic bodů, které se nacházejí na štítné žláze. Tato masáž se provádí za účelem regulování vylučování hormonů, které jsou nezbytné k udržení pocitu svěžesti a sexuální přitažlivosti ženy.

Z obou stran štítné žlázy se nacházejí tři akupunkturní body. Masírujte je postupně velmi jemnými pohyby, lehce se jich dotýkejte, jako byste je hladili. K této masáži se používaly rostlinné oleje, které měly odpovídající barevné vibrace. Patří k nim levandule, meduňka, rozmarýn a šalvěj, tedy byliny tmavomodrého spektra višuddhy.

Žena si na palec a ukazováček pravé ruky nabrala jeden ze jmenovaných olejů a začala těmito prsty velmi zlehka masírovat nejnižší body štítné žlázy. Ty se nacházejí nad klíční kostí. Při masáži dávala štítné žláze velmi zřetelné příkazy. Například jí přikázala, aby se člověk po probdělé noci cítil svěží. Mohla dávat příkaz týkající se zvětšení prsou, početí dítěte, zvýšení chuti k pohlavnímu aktu nebo celkového omlazení organismu. Myslela si, že ji štítná žláza bude naprosto poslouchat a bude produkovat hormony, které naprogramovala příkazem.



Masáž se prováděla zároveň na dvou symetrických bodech na pravé a levé straně štítné žlázy. Palcem se masíroval pravý bod a ukazováčkem – levý. Na špičkách těchto dvou prstů pravé ruky se nacházejí výstupy dvou velmi důležitých kanálů. Jedním z nich je kanál hlavy, to je bod hypofýzy. Už samo spojení těchto bodů s body na štítné žláze poskytne určité jednoznačné propojení energetického proudění.

Potom se prsty přemístily přibližně o deset cm výše, postupně se masírovala druhá a třetí dvojice bodů. Když jste promasírovali všechny tři dvojice bodů a napravili je, mohli jste začít cvičit.

## CVIČENÍ

Na Východě je velmi rozšířeno cvičení, které má blahodárný účinek na štítnou žlázu. Jedná se o takzvané cvičení Buddhy. Provádí se následujícím způsobem.

*Pohodlně se posadíme. Nejdůležitější je, abychom měli narovnanou páteř. Držíme rovně hlavu. Několikrát se zhluboka nadechneme a vydechneme. Potom s hlubokým nádechem skrze nos zakloníme hlavu co nejvíce nahoru a dozadu. Na chvíli přestaneme dýchat. S výdechem vracíme hlavu do původní polohy, tiskneme bradu k hrudníku a tlačíme tak na štítnou žlázu. V duchu si říkám: „Děj se vůle tvá.“*

*Opět s nádechem zakláníme hlavu a v duchu „vstřebáváme“ neboli „vdechujeme“ očima modrou barvu a prosíme Buddhu a všechny učitele, aby nám pomohli. A opět s výdechem se dotkneme bradou hrudníku. Při výdechu dochází k tlaku na štítnou žlázu do takové míry, že se vytlačí všechna krev. Naopak při nádechu do ní putuje silný impuls energie a krve.*

Cvičení je velmi užitečné, protože posiluje zároveň několik orgánů. Oči pohlucují modrou barvu a naplňují jí centrum očí a akupunkturální body, které se nacházejí kolem nich a nad štítnou žlázou. Posiluje se hormonální soustava našeho organismu. Dochází k celkovému duševnímu uvolnění a řešení svých problémů přenechejte na vůli Boží.



Když jsem psala o přikládání obkladů, zmínila jsem se o jednom cviku, který mě velmi zaujal. Seznámil mě s ním můj učitel – tibetský mnich.

Tento cvik je nejlépe provádět za svítání a v přírodě. Sedíme nebo stojíme v pozici „lotosového květu,“ s obličejem obráceným na východ. Odpoledne se otočíme obličejem k slunci. Při cvičení máte mít úplně rovnou páteř a zároveň musíte pociťovat všech svých sedm čakr – „sedm navzájem propojených nádob“.

Před cvičením ještě vykonajte krátkou meditaci za poslechu meditativní hudby. Představte si všech svých sedm čakr. Potom vdechněte skrze první čakru malinovou barvu a vydechnete ji do první aurální vrstvy. Tuto vrstvu duševně prohlédněte a zkontrolujte. Když začne být uhlazená, bez dírek, můžete vdechnout skrze druhou čakru oranžovou barvu a vydechnout ji do druhé vrstvy. Tímto způsobem očistíme všech sedm jemných vrstev, sedm čakr – každou její vlastní barvou.

Samotné cvičení provádějte následujícím způsobem:

*Nejprve se několikrát v klidu nadechneme a vydechneme. Potom pomalu zvedneme ruce nad hlavu, mírně je roztáhneme a pokrčíme v loktech. Představujeme si, že ruce jsou číše, do které se nalévá božská energie. Když ji přijímáme, poprosíme Absolutno o pomoc, aby nás zbavilo nemocí a říkáme přitom přibližně následující slova: „Dej mi sílu. Prosím pomoz mi, abych se uzdravil.“ Když se číše naplní energií, převrátíme ji a necháme energii proudit na sebe. Přitom ohýbáme ruce v loktech dlaněmi k hlavě a tvoříme kolem ní kružnice. První spustíme pravou ruku a levou ji přikryjeme, aby uzamkla energii uvnitř kruhu.*

*Potom následuje z vrchní čakry sahasrára provedení duševního doručení. Nahlas nebo v duchu řekneme: „Hypofýzo, ty řídíš činnost celé hormonální soustavy. Prosím tě, přikazuj ti, abys vyléčila mou štítnou žlázu.“ A čakra hypofýzy se naplní bílou barvou.*

*Potom spojené ruce zvedneme do oblasti „třetího oka“ do výšky čela dlaněmi k obličejí. Následuje zpráva do ádžnu*



čakry: „Učiň mou mysl jasnou a mou intuici silnou.“ A ona se naplní modrou barvou.

Dále přesuneme ruce do oblasti štítné žlázy. Při naplňování višuddhy je třeba říci toto: „Štítná žlázo, ty musíš vytvářet přesně tolik hormonů, kolik jich potřebuje můj organizmus. Ne víc, ne méně.“ Čakry je třeba naplnit energií tak, že provádíme kývavé pohyby rukama: k tělu - od těla, k tělu - od těla, až do úplného naplnění čakry, která má nálevkovitý tvar.

Tím že budeme ruce posunovat od centra k centru, naplníme srdeční čakru zelenou barvou, solar plexus - žlutou, potom oranžovou barvou - druhou čakru, a červenou - múládhára čakru.

Když naplníme červenou čakru, vtáhneme břicho, stáhneme řitní otvor a při výdechu zadržíme dech a počítáme do tří. Potom zároveň s nádechem rozevřeme trychtýř čakry - a odešleme energii nahoru. To je výdaj, jako by odměna Absolutnu za to, že nám pomáhá v uzdravení.

Celý cyklus opakujeme 3-5 krát. Je to výtečné cvičení, které vyrovnává a reguluje vzájemné působení čaker.

A ještě jedno jednoduché cvičení kavkazské jógy, které doporučil K. Valevskij. Toto cvičení aktivizuje a zkvalitňuje činnost štítné žlázy. Posiluje a čistí krev, povzbuzuje metabolismus tak, že napomáhá rozpustit a zbavit organizmus solí a „odpadu“.

Palec pevně přitlačíme pod bradu, ostatní prsty sehne-me. Zlehka zatlačíme palcem na svaly pod bradou a začneme jazykem pohybovat dopředu a dozadu. Tento pohyb opakujeme 2,5-5 minut. Pocítíte, jak vám pulzuje svalstvo pod bradou v místě, kde máte palec. Pohybu je třeba pomáhat, palec v souladu s pohybem zlehka přitlačíme, aby vyvolal zkrácení svalstva. To je první část cvičení. Potom předkloníme hlavu, aby se dotkla hrudníku a napneme svalstvo brady a krku, tím že co nejvíce otevřeme ústa. Na šíji se musí napnout všechny svaly a vazy. Poté zvedneme hlavu a bradu nahoru, svaly jsou pořád napnuté a důkladně je protahujeme. Cvičení opakujeme dvakrát týdně 5-10 minut.