

PROSINEC (DECEMBER)

1. prosinec

Každodenní jítro

Jítro je počátek všech počátků. Dokázat se probouzet šťastný a zdravý – to je umění. Minutu či dvě po probuzení (ale třeba i půl hodiny) si ještě poležte v posteli. Nevstávejte rychle, jen abyste se mohli hned věnovat svým neodkladným záležitostem. Já si obvykle po probuzení protahuji na všechny strany ruce, nohy, ramena i hlavu. Dělán to, protože si to duše přeje a abych se cítila opravdu příjemně. Pamatujte si, že naším cílem je vstát nejen svěží, ale také zdraví! Potom v myšlenkách poděkuji Bohu, anděli strážnému a přírodě za toto jítro a za překrásný den, který je přede mnou. Potom, mám-li chuť, udělám několik jednoduchých cviků „pro břicho a pro nožky“.

1. Vleže na zádech ohněte nohu v kolenu a přitáhněte ji k hrudi. Opakujte to 10–40krát každou nohou. Je to lehké a velmi prospěšné nejen pro svaly *břišního lisu*, ale i pro vnitřní orgány břicha a malé pánve a také pro pánevní klouby.*
2. „Kolo (bicykel)“. Vleže na zádech nechte ruce podél těla. Nohama imitujte jízdu na kole. Dýchejte stejnoměrně a klidně.

* *Vnitřní cviky pro zdraví*. Dr. Chang, Eugenika 2003 – pozn. vyd.

3. Vleže na zádech mírně pozvedněte obě nohy (pevně semknuté a natažené). Tak posilujete břišní lis a zplošťujete břicho.
4. Nůžky. Vleže na zádech mírně pozvedněte natažené nohy, kotníky oddálené a překřížte nohy v horizontální poloze. Dýchejte pravidelně a klidně.

Tempo cvičení a počet opakování cviků závisí ve všech případech jen na vás.

A teď už můžete vstát!

Existuje univerzální vysvětlení nepříjemné ranní nálady – prý vstaneme nesprávnou nohou. Je spousta vtípů a anekdot o tom, která noha je vlastně ta „pravá“ – a tedy správná. Ale vážně, právě na ranní náladě hodně záleží, jak úspěšný den prožijeme.

Pro zlepšení ranní nálady mám svůj rituál, kterým začínám každý den. Je to meditace – naladění na **pozitivní myšlení**. Jelikož je známo, že myšlení je materialistické, je nutné lépe je naladit. Zapálím svíčku, vezmu si svůj nejoblíbenější a nejkrásnější šálek (můj je z růžového porcelánu), naliji si ranní čaj nebo kávu a znovu se v myšlenkách obrátím na všechny vyšší dobré síly, poděkuji za překrásné ráno a nadcházející den (neboť já považuji každé ráno života za překrásné).

Posadím se před svůj „oltářík“. Říkám mu tak, protože tam jsou rozmístěné ikony mých oblíbených světců, a také fotografie lidí, které mám ráda. Příbuzných, učitelů a rádců – velkých léčitelů: matky Marie, mojí prababičky Emilie a Alipie Kyjevské. Některé ikony roní svatý olej. Všem jim poděkuji za čistotu myšlenek a za vědomosti, které mi předali. Děkuji vyšším silám za úspěch, za dar léčitelství, za sílu a moudrost,

jež mi byly darovány, abych dokázala překonávat různé obtížné situace. Také za to, že mne zbavili strachu, negativních stavů mysli a depresí.*

V myšlenkách přezkoumám svůj plán pro dnešní den, rozložím si své andělské karty nebo Karty náлады, pozvu anděly a poprosím je, aby mi pomohli dobře a užitečně prožít dnešní den. Výsledkem je, že v mém šálku už není obyčejný čaj nebo káva, ale energetický nápoj, který mne nabíjí svěžestí na celý den.

2. prosinec

Z historie naturopatie

Naturopatie čili přírodní medicína je jedním z odvětví netradiční či alternativní medicíny. Metody používané v naturopatii jsou založeny na využívání přírodních prostředků, zejména obecně rozšířených bylin, zvířecích žláz, minerálů, pryskyřic, drahokamů i polodrahokamů a dalších darů přírody. Naturopatie je založena na komplexním přístupu při léčení každé choroby. Proto lékař naturopat zpravidla neléčí jen tělo, ale i mysl a duši pacienta. Prostuduje pečlivě všechny nemoci, kterými pacient v minulosti trpěl, jejich průběh i zvláštnosti a také pacientův způsob života, jeho systém stravování atd.

Až do poloviny XIX. století léčili nemocné rostlinnými a minerálními preparáty, neboť umělé farmakologické preparáty nebyly všeobecně dostupné. Přitom diplomovaní lékaři i lidoví léčitelé používali k léčení prakticky tytéž prostředky.

* *Stres, nespavost a deprese*: J. Svitko, Eugenika 2012 – pozn. vyd

Ve své nynější podobě se naturopatie začala široce využívat v první čtvrtině minulého století, a to především v USA a rozvinutých evropských zemích. Byla však známá od hlubokého dávnověku. Léčivé byliny se připomínají už v indických védách, na egyptských papyrech, na hliněných tabulkách v Mezopotámii a v zápisech starověkých Řeků. Na počátku 20. století byla v Ninive nalezena „knihovna“ asyrského vládcy Aššurbanipala (VII. st. př. n. l.), jež se skládala z hliněných tabulek s texty, mezi nimiž bylo asi tisíc s medicínským obsahem. Také byl nalezen soubor bronzových chirurgických nástrojů. Od časů Aššurbanipala používají lékaři hliněné baňky pro léčení různých nemocí. Tato metodika je vskutku nesmrtelná, vždyť po nedlouhém období zapomenutí získala znovu někdejší popularitu.

Překvapivě hluboké znalosti a návyky v léčení projevovali dávní Egypťané. Byli to pozoruhodní lékaři, kteří využívali svůj osobitý přístup k nemocem a vypracovali složité receptury výroby léků.

Do našich dob se dochovalo deset takzvaných *medicínských papyrů*, jež získaly názvy podle jmen prvních majitelů, podle místa nálezu, podle jména města, v němž jsou uloženy, nebo podle jména prvního vydavatele.

Za jeden z nejstarších medicínských papyrů je považován *Kahúnský papyrus* datovaný přibližně rokem 1950 př. n. l. Byl nalezen ve Fajjúmské oáze a chybně nazván „Kahúnský“. Papyrus má tři oddíly, jež jsou věnované medicíně, zvěrolékařství a matematice.

Medicínský oddíl má tři listy. Na prvních dvou jsou recepty pro léčení gynekologických onemocnění a jako léky se doporučuje pivo, mléko, datle, byliny

a jiné. Třetí list obsahuje způsoby určování těhotenství podle stavu mléčných žláz ženy nebo barvy obličeje a očí. Také jsou zde uvedeny způsoby, jak určit pohlaví budoucího dítěte.

V *Berlínském papyru*, který byl napsán kolem roku 1300 př. n. l., jsou kapitoly o revmatismu a o cévní soustavě, je tam navržen způsob stanovení pohlaví budoucího dítěte a je tam i rada, jak zjistit, zda bude žena schopná porodit dítě. Pro stanovení pohlaví dítěte staří Egypťané doporučovali smočit zrna ječmene a pšenice v moči těhotné ženy a pozorovat, co vzklíčí dříve. Jestliže to bude pšenice, narodí se děvčátko, jestliže ječmen, narodí se chlapec.



Ebersův papyrus

Ebersův papyrus (datovaný přibližně do poslední čtvrtiny XVI. století př. n. l.) byl nalezen ve městě Théby roku 1872. Je to medicínská encyklopedie starých Egypťanů. Obsahuje 900 receptů na léky pro léčení onemocnění trávicího traktu, dýchací a cévní soustavy, poruch sluchu a zraku, nejružnějších infekcí a parazitických onemocnění. Jsou tam užitečné rady, jak léčit třeba pokousání hmyzem nebo divokými zví-

řaty. Záhlaví každého receptu je zvýrazněné červenou barvou a jeho forma je zpravidla lakonická. Na začátku je určení, například *Prostředek pro odstranění krve z rány*, potom jsou vyjmenovány jednotlivé ingredience s určením množství a na konci je recept, například „vařit“, „smíchat“. V papyrech se píše o mnoha léčivých bylinách. Mezi nimi jsou i nám dobře známé cibule a aloe. Cibuli pokládali za posvátnou rostlinu. Nebylo to jen pro její cenné léčivé vlastnosti, ale i pro její neobvyklé složení. Koncentrické vrstvy cibule symbolizovaly složení vesmíru. Šťávu z aloe Egypťané používali nejen pro léčení, ale i pro balzamování mrtvých. V antice touto šťávou hojili rány a léčili popáleniny i nádory. Vlastí této rostliny jsou suché oblasti Afriky a Madagaskaru. Tam dorůstá aloe do výšky deseti metrů. Spodní část jejího stébela postupně dřevnatí a ztrácí listy. Touto zvláštností se vysvětluje původ názvu aloe stromová.

Vraťme se k papyru. Je splený ze 108 listů a je dlouhý 20,5 m. Egypťští lékaři používali masti, náplasti, roztoky na obklady, mixtury, klystýry a další formy léčení. Základem pro přípravu léků bylo mléko, med, pivo, voda z posvátných pramenů a rostlinné oleje. Některé předpisy obsahovaly až 40 ingrediencí a mnohé z nich se dosud nepodařilo identifikovat, což ztěžuje jejich studium. Papyrus obsahuje také neobyčejně vyspělý kosmetický oddíl. Jsou v něm rady aktuální i dnes: jak bojovat s vráskami, odstraňovat mateřská znaménka, měnit zabarvení pokožky, čím barvit vlasy a obočí, jak zlepšit růst a pevnost vlasů, a dokonce jak vyléčit šilhavost. V 887 paragrafech papyru jsou kromě receptů rovněž myšlenky o problémech života, zdraví i smrti. Lze tam najít teoretické základy učení o činnos-

ti srdce a funkci cévní soustavy. Vysvětluje se tam, jak ze srdce proudí krev 22 cévami do všech částí těla.*

Nejdůležitější svědectví o medicíně starověkého Egypta vydávají velký medicínský *Ebersův papyrus* a vynikající *Chirurgický papyrus* Edwina Smithe. Oba papyry jsou zřejmě psány stejnou osobou a jsou to kopie ještě staršího traktátu. Egyptologové soudí, že tento starší nedochovaný papyrus vytvořil legendární lékař Imhotep na počátku III. tisíciletí př. n. l. Později (už v období Nové říše) byl Imhotep zbožněn. Byl prohlášen za boha lékařství a stal se patronem léčitelů.

3. prosinec

Léčíme si sezonní choroby. Chřipka

I u těch nejrůznějších lidí se po napadení virovou infekcí objevují stejné symptomy – vysoká horečka, bolesti v celém těle, bolení hlavy, rýma a kašel. Vědecká medicína dosud nenašla skutečně účinný preparát proti chřipce. Z hlediska naturopatie se příčinou těžkého průběhu nemoci může stát nesprávná výživa. Proto je pro každého bez rozdílu prospěšné zařadit do jídelníčku kaše – jídlo, jež má rozhodující úlohu při očistě a obnově celého organismu. V období chřipkové epidemie je nezbytné omezit mléčné produkty včetně tvrdých sýrů, neboť ty způsobují zvýšenou produkci slizu ve střevech, a to potom vede k tomu, že se organismus hůř brání virové infekci. V období epidemie výborně prospívá půst. Také je třeba pít hodně tekutin – bylinné čaje nebo teplou vodu s citronem. Mimochodem nyní

* *Cévy*: J. Svitko, Eugenika 2017 – pozn. vyd

je právě období adventního půstu, což je nejvhodnější doba, abychom očistili svůj organismus a postarali se i o své duševní zdraví.

Tajemství svaté Hildegardy. Extrakt proti chřipce

Zkuste odolat infekci pomocí starobylého receptu, který působí jako imunomodulans. V obdobích epidemií jej pro řeholnice svého kláštera připravovala svatá Hildegarda. Je to extrakt z propolisu, včelího pylu a léčivých bylin, které řeholnice ve správnou dobu nasbíraly.

Hlavní ingredience extraktu jsou tyto: propolis – 30 g, včelí pyl – 5 g, třapatka nachová (*Echinacea purpurea*) – 20 g, kořen čekanky – 30 g, větvičky rozmarýny – 10 g, bobule kaliny – 10 g, bobule schizandry korejské – 20 g, listy aloe – 30 g, kořen puškvorce – 10 g, listy zeměžluči – 5 g.

Všechny ingredience se vloží do keramické nádoby, zalijí silným červeným vínem a vše se nechá nejméně dva měsíce stát. Při prvních známkách epidemie užívaly řeholnice polévkovou lžící extraktu každé dvě hodiny.

- Jakmile se objeví první **příznaky chřipky**, je třeba v jídelníčku omezit nebo z něj úplně vynechat masitá jídla, bujony, smažená jídla a další těžko stravitelné potraviny. Každou hodinu je třeba vypít 10 kapek extraktu s *Echinaceou purpureou*.
- Na úplném počátku nemoci výborně pomáhá tento jednoduchý koktejl: do sklenice teplé vody

přidejte po jedné polévkové lžici jablečný ocet a med. Ještě přidejte 1 kapku jodu, promíchejte a hned vypijte.

- Doporučuji dětem na noc nakreslit na chodidla jodovou mřížku pětiprocentním jodem.
- Při zvýšené teplotě je třeba potírat celé tělo jablečným nebo vinným octem, který ředíme vodou v poměru 1:1. Chladné klystýry s teplotou jen o málo nižší, než je teplota těla, rovněž rychle sníží horečku.

4. prosinec

Léčíme chřipku (pokračování)

Je naivní se spoléhat, že chřipku a jiná virová onemocnění lehce překonáte nějakým trikem. Někdo předpokládá, že postaru zažene nemoc důkladným vypočením. Přitom je vhodné použít odvar z květů lípy a černého bezu a také bobulí malin. Avšak je důležité nezapomínat, že při teplotě vyšší než 38 stupňů Celsia probíhá v organismu intenzivní tvorba protilátek, jež virus ničí. Proto se nesnažte horečku příliš prudce snižovat.

Pokud se u nemocného objevily problémy s dýcháním – například chrčení v hrudi – je třeba mu udělat hořčičný obklad.

Pro očistu organismu při chřipce doporučuji extrakty z bylin, jež mají potopudné účinky nebo napomáhají odkašlávání. Následující byliny se k tomu hodí.

Močopudné: kukuřičné blizny, kořen pýru plazivého, medvědí ouška, přeslička rolní.

Potopudné: květy lípy, levandule, černého bezu a kořen omanu pravého.