

KLÍČE KÉ ZDRAVÍ

MUDr. Eric A. Mein

ZLATÁ KNĚHA RECEPTŮ

**Zdraví a nemoc v pohledu výkladu
Edgara Cayce**

138 VII 1000

KEYS TO HEALTH: The Promise and Challenge of holism.
Copyright © 1989 by Eric A. Mein. All rights reserved. No part of
this book may be used or reproduced in any manner whatsoever
without written permission except in case of brief quotations embodied
in critical articles and reviews. For information address Harper & Row,
Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York, NY 10022.

Harper & Row, Publishers, San Francisco

České vydání nakladatelství ARICA Turnov

Translation:

© Jití Královec

ISBN 80-901314-4-1

Zlatá kniha receptů : zdraví a nemoc v j



185454 N

Sgn: N

Cena: 97.00 Brož,

OKRESNÍ

1993

Turnov

ARICA Turnov
1993

OBSAH

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

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

5. Krocení divých koní: Práce s emocemi 77

- „Neboť myšlenky jsou věcmi!... 77
- emoce 78
- psychoneuroimunologie 79
- stres 80
- podstatou všeho je stres zvládnout,... 83
- důkaz o moci a síle lásky 84
- strach je kořenem většiny nemocí 84
- hluboké brusní dýchání 87
- k čemu se modlíte vy? 88
- „výměna myšlenek“ 88
- vizualizace 90
- jiná metoda 91
- humor 91
- naše svaly 91
- biofeedback 92
- přiměřená tělesná cvičení 92

6. Péče o vitální okruhy: Úloha páteře 93

- Pokud je systém v nepořádku, 94
- osteopatická manipulace 96
- navodit rovnováhu nervového systému 98
- facilitace 99
- vlastní vzorec „facilitace“ 101
- páteř a vnitřní orgány 102
- asymetrie našeho těla 102
- „shrnování kůže“ 105
- perpetum mobile 105
- vhodně „přeprogramovat“ 106
- masáž 107
- akupresura 107

7. Myšlenková strava: Jak jíst pro zdraví 109

- způsob stravování 110
- individuální zvláštnosti 111
- diagram 112
- tuk působí negativně 113
- střídmost v používání masa 115
- škodlivost cukru 116
- více ovoce a zeleniny 117
- příroda to umí nejlépe 118

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

8. Jak je to s vnitřním znečištěním: 126

Organizace vylučování 126

- jsme tím, čeho sa nezbavíme 126
- náležité vylučování 128
- rovnováha mezi játry a ledvinami 129
- voda 130
- výplach střev 131
- lázeň s přídavkem hořkých solí 134
- parní koupele 135
- půst 136
- dieta jablečná 136
- jinou dietou 136
- ricinové zábaly 137
- terpentýnová a kafrová tinktura 139
- čaj 139
- pravidelná stolice 139
- projímadla 140

9. Řeky v nás: Krevní a lymfatický oběh 141

- systém lymfatický 143
- cvičení 144
- chůze 146
- rozcevičky 146
- břišní cvik 148
- masáž 149
- podzemnicový olej 150
- olivový olej 150
- jednoduchá masáž 151
- aplikace tepla a chladu 152
- reflexní zóny 153
- horská koupel nohou 155

10. Neuchopitelná Vis Vitalis: Hledání životní síly 157

- biochemie života 158
- rakovinné buňky 159
- léčení ran 160
- elektřina je život 163
- přístroj impedanční či indukční 164

- mokročláňková baterie	166
- aplikátor fialového záření	168
11. Další krok: Dlouhověčnost a regenerace	ni
- cena, jež (proto) nutná	172
- ať Vaše modlitba vždy zní...	173
- udělat si čas	174
- vést si denník	174
- osm myšlenek	175
- s nějakým dobrým lékařem	176
- výklad jenom pro mne	179
- nastává čas pro akci	180
- Cayceovský kvocient	182
- úlohou léku	182
- trpělivost	186
- zdraví je proces	186

PRAKTICKÉ APLIKACE

12. Souhrn Cayceových léčebných postupů	187
- alkoholizmus	188
- astma	190
- dysmenorrhea	192
- epilepsie	193
- hypothyreóza	196
- katarakty	198
- koronární choroba srdeční	199
- mozková obrna	202
- nádory	204
- peptická vředová choroba	207
- psoriáza	209
- revmatická artritida	211
- roztroušená skleróza	213
- schizofrenie	215

Příloha A. Odpovědi na nejčastější otázky a recepty na nejčastější nemohy

- AIDS	219
- kouření	221
- nachlazení	221
- hlen a kašel	223
- inhalační prostředek	223
- péče o zrak	224
- hemeroidy	225
- křečové žíly	226
- dásně a zuby	227

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

Příloha B. Cayceovy zdravotní výklady v historické

perspektivě	232
- dvě základní varianty přístupu	232
- centrum „holistické medicíny“	234
- věk heroické medicíny	236
- alternativní terapie	237
- hvězdná kariéra antibiotik	237
- začal se vytrácet optimizmus	238
- nacházíme soudržnou filozofii	241

Vybraná bibliografie	243
Poznámky lékařky	245
Několik slov o autorovi	245

PŘEDMLUVA

Na zemi nadešel čas, kdy se lidé všude na světě budou snažit zdědit více o tajemstvích mysli, duše," pronesl můj dědeček, Edgar Cayce, z onoho transu, v němž se projevovalo jeho pozoruhodné jasnovidecké nadání.

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

Každá historická kultura zanechala nějakou zmínku o svých příslušnících, kteří byli nadáni schopnostmi přesahujícími pět běžných lidských smyslů. Tito vzácní jedinci byli vždy objektem zvláštního zájmu, neboť se zdálo, že dokáží poskytnout řešení i pro ty nejtěžší životní problémy. Ani Amerika dvacátého století není v tomto směru výjimkou.

Edgar Cayce byl snad nejvěhlasnějším a nejpečlivěji zdokumentovaným senzibilem naší doby. Svých neobyčejných schopností začal využívat již v mládí a od té doby pak po více než čtyřicet let, zpravidla dvakrát denně, uléhal na pohovku, upadal do stavu, který se napohled podobal spánku, a odpovídal na otázky. Více než 14 000 takovýchto rozprav - říkáme jim „výklady“ nebo „promluvy“ - bylo Cayceovou sekretářkou pečlivě písemně zaznamenáno; texty archivuje a ochraňuje Nadace Edgara Cayce (Edgar Cayce Foundation) ve Virginia Beach. Výklady dále slouží coby zdroj inspirace, vzhledu i návodů ke konkrétní fyzické pomoci desítkám lidí.

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

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

Jako mladý muž experimentoval s hypnózou, ve snaze zbavit se vleklých potíží s hrtanem, kvůli nimž takřka přišel o hlas. Zjistil při tom, že v hypnóze je schopen diagnostikovat tělesné neduhy ostatních lidí a předepsat na ně léčbu, často dokonce, aniž postiženou osobu zná nebo aniž ji vidí. Lidé mu začali klást také otázky na jiná témata a on seznal, že dokáže odpovědět i na ně.

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

Kromě mimořádného nadání měl v sobě Cayce také hluboké náboženské přesvědčení; po celý svůj dospělý život učil v nedělní škole a každý rok jednou přečetl celou Bibli. Vždy se snažil dosáhnout souladu s Boží vůlí - studoval Písmo, hojně se věnoval modlitbám a také se pokoušel být vždy k službám těm, kdo za ním přicházeli s prosbou o pomoc. Svého nadání vždycky užíval jen k dobrému. Cayceova prostota a pokora, jeho odhodlání činit ve světě dobro, dále v mnohých lidech probouzejí zájem o jeho život, práci a o všechny dalekosáhlé informace, jež nám zanechal.

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

Charles Thomas Cayce, Ph.D.
Prezident Asociace pro výzkum a osvětu
(Association for Research and Enlightenment)

ÚVOD A PODĚKOVÁNÍ

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

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

V jiných výkladech, z let dvacátých, třicátých a čtyřicátých, hovoří Cayce zcela jednoznačně o tom, že rakovina je schopna nabýt v organismu moci díky „slabé vitalitě v systému leukocytů (= imunitním systému)". Účelem mnoha Caycem doporučovaných protirakovinných postupů pak bylo „uzpůsobit krevní oběh tak, aby chapadla (daného) stavu nepronikla hlouběji..."

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

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

- **Veškeré Cayceovy zdravotní výklady jsou pozoruhodně sourodé a ucelené. Poskytují hluboký, nádherný a vnitřně soudržný obraz o tom, jak tělo ve zdraví a v nemoci funguje.** Tato skutečnost vyvstává velmi zřetelně ve chvíli, kdy zkoumáme všechny výklady na dané téma zároveň - jak to činím například ve druhé části této knihy. Při analýze tohoto typu je možné získat prostřednictvím jednotlivých promluv patřičný vhled, s jehož pomocí lze pak z konkrétního vydělit obecné.

- Léčebné postupy předepisované ve výkladech nikterak nespolehají na magické či „vibrační“ vlivy, které vědeckému chápání zůstávají navždy cizí. Narozdíl od většiny „holistických terapií“ nevycházejí jen z určitých spirituálních, duchovních předpokladů, ale orientují se zároveň také v říši buněk - dokonce se s vědou shodují v tom, že na buněčné úrovni se nemoc projevuje patologickými změnami, a tímto směrem že tedy musí být zaměřena i léčba. **Z pohledu Cayceových výkladů žije tělo ve světě příčiny a důsledku.** Všechny doporučované terapie mají na tělo zcela konkrétní, faktický účinek, což se dá i medicínsky zdokumentovat - od ricinového oleje, který svým vlivem předjímá působení prostaglandinu (tzv. prostaglandinový prekursor), po nejrůznější tělesné manipulace, využívající facilitace neuronů. Pokud vám to zní složitě a neprůhledně, je to v pořádku. *Právě o terminologickou složitost totiž dnešní vědě mnohdy jde. Cayceovy výklady namísto toho předkládají tyto záležitosti v jazyce poeticko-mystickém, a současně nejsou nevědecké - jsou dobře interpretovatelné a je možné vědecky je testovat.* Cayceovým zdravotním výkladům takovéto zevrubné zkoumání dokonce velmi svědčí.

- I přes nesporné pokroky, jichž věda v uplynulých padesáti letech dosáhla, zasluhují si myšlenky obsažené ve výkladech další podrobné zkoumání. **V mnoha ohledech se dnešní lékařská věda zvolna začíná s výklady shodovat.** Při stanovování diagnózy se

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

- Dolní hranice, jakési dno správnosti a využitelnosti Cayceových výkladů, dosud leží mimo naše poznání. Výklady zatím nebyly nijak systematicky zpracovány a ani účinnost rad, které jsou v nich obsaženy, ještě nikdo nepodrobil zevrubnému zkoumání. O úspěších léčby se vypráví řada mnohdy anekdotických příběhů; stejně tak ovšem došlo i k mnoha výrazným omylům. Samy výklady v sobě nemají nic magického - a totéž platilo i v době, kdy byly vyřčeny. **Každá rada, každý návod, vyžadovaly vždy od nemocného člověka a od lidí, kteří s ním pracovali, nějakou vlastní snahu - fyzické, duševní i duchovní úsilí.** Každý doporučený léčebný postup, jakkoli se zpravidla týkal konkrétního pacienta, byl vždy založen na dané sadě pravidel, principů, které by měly být platné stále, tedy i čtyřiačtyřicet let po Cayceově smrti. Konečný verdikt ohledně toho, zda Cayceův přístup ke zdraví a nemoci je, či není správný, ovšem bude možno vynést až po otestování oněch principů.

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

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

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

PŘEDMLUVA PŘEKLADATELE

Pro úplnost bych hned na samém začátku knihy rád uvedl několik důležitých informací:

- Citáty z Písma nejsou v tomto překladu uváděny výhradně dle ekumenického vydání, jak se to obvykle dělá: v některých pasážích - tam, kde jsem to pociťoval jako významově bližší - jsem se přidržel znění bible Kralické.

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

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

Atomidin

Jódový přípravek rozpustný ve vodě, dle údajů výrobce je netoxický a nedráždivý. Jedná se o chlorid joditý (ICl_3), žlutou krystalickou látku, která se při zahřátí rozkládá. Kromě vody se rozpouští také v chloridu uhličitém a chloroformu.

Glykothymolin

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

185 454

OKRATKA KUTNICKA
017 33 307 230 KCA
Střelova 2 41012 tel 22617

Listerin

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

Nujol

Těžký minerální olej.

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

- V citacích Cayceových výkladů jsou některá slova uváděna v závorkách. Do textu byla přidána navíc - a to buďto přímo autorem knihy, nebo mnou. Považoval jsem taková doplnění za nutná zejména proto, že povaha češtiny v mnoha případech doslovný a zároveň srozumitelný překlad neumožňuje. Cayceovy výklady jsou navíc často jazykově atypické a i pro rodilého mluvčího ne vždy významově jednoznačné - na některých místech je tedy překlad volnější, vycházející z mého pochopení textu.

- Konkrétní rady pro léčbu jednotlivých nemocí, uváděné v této knize, je třeba brát s určitou rezervou: terapeutické postupy, doporučované v Cayceových výkladech, byly zpravidla určeny jedné konkrétní osobě a nejsou tedy vždy univerzálně přenositelné - v první části knihy je o tom ostatně na několika místech podrobněji pojednáno. Leckteré léčebné postupy jsou navíc v této publikaci pouze nastíněny: pro jejich praktickou aplikaci by bylo zapotřebí mít k dispozici podrobnější návod, a také - pokud možno - sympatizujícího lékaře.

Na některá rizika plynoucí z případného nevhodného použití upozorňuje „Poznámka lékařky“ v zadní části knihy. -jk-

V Praze dne 9. června 1993

Kapitola I

Příslib a výzva:

Výchozí předpoklad

Tvé tělo je chrám, jenž musí být, měl by být, jenž bude chován v posvátné úctě, jakmile poznáš svůj pravý vztah ke svému Tvůrci.

Edgar Cayce, výklad č. 261-15*

Skutečné objevy nespočívají v hledání nových pevnin, ale v hledění novými očima.

Marcel Proust

V roce 1977 přinesly sdělovací prostředky dojemný příběh chlapce jménem David, který byl odsouzen strávit celý svůj život v nitru jakési plastické bubliny v nemocnici v Houstonu, ve státě Texas. Vzduch, který v tomto přísně střeženém a veškerých choroboplodných zárodků zbaveném prostředí dýchal, byl důkladným filtrováním zbaven všech bakterií, virů a dalších cizorodých látek. Sterilizované jídlo Davidovi podávali přes zvláštní vzduchové uzávěry. Protože chlapci vůbec nefungoval imunitní systém, nezbyvalo, než aby svůj život žil v naprosté izolaci. Když mu bylo dvanáct let, vyndali ho lékaři z jeho bubliny a transplantací kostní dřeně se pokusili dát mu volnost. Poprvé v životě mohl David ucítit mamčin polibek. Transplantace se však bohužel nepovedla, a David v důsledku pooperačních komplikací zemřel. I tak ovšem žil mnohem déle, než zatím kdokoli, jehož imunitní systém byl stejně nefunkční.

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

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

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

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

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

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

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

Voltaire to před dvěma sty let vyjádřil poněkud pregnantněji a daleko méně romanticky - „**Podstatou medicínského umění je zabavit pacienta, zatímco ho příroda léčí.**“ Naše tělo zdaleka není pasivní obětí choroby - dokáže zmobilizovat své uzdravné síly a odrazit nápor, jež na ně útočí, dokáže opravit svou poškozenou tkáň - navíc daleko hbitěji a důkladněji, než ten nejsehraňší lékařský tým.

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

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

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

Skutečné uzdravování vyžaduje vnitřní odezvu. Když Ježíš řekl: „Víra tvá tě uzdravila“ (Matouš 9:22), přímo potvrzoval fyzickou transformaci způsobenou Duchem v člověku. Kdyby tam tento Duch nebyl, ani Ježíš by býval nemohl slepým pomoci vidět a chromým chodit.

Medicína se s vnitřní samouzdravovací schopností pravidelně setkává pokaždé, kdykoli se pokouší tělo lépe poznat. Vědci se v podstatě snaží nějak ji eliminovat a považují ji za cosi, co se nevhodně vměšuje do jejich úsilí. Z toho důvodu je tato schopnost zmiňována s poněkud negativním příděchem a existuje pro ni zlehčující pojmenování: placebo efekt. **Pohrdaný placebo efekt** nám nicméně poskytuje úžasný důkaz skrytého potenciálu k uzdravování, který v sobě lidské tělo má.

Příkladem takovéto vnitřní schopnosti je třeba úspěch při léčbě obyčejných bradavic. Existuje poměrně rozsáhlý důkazní materiál, z něž vyplývá, že s **bradavicemi si nejlépe poradí samotná sugesce**. Absurdní léčebné prostředky a obyčejná hypnotická sugesce způsobí, že bradavice zmizí. Lékař a spisovatel Lewis Thomas napsal, že „tohle ... v sobě skrývá větší překvapení, než nepohlavní rozmnožování, rekombinantní DNA, endorfiny či akupunktura, anebo cokoli jiného, co v současnosti přitahuje pozornost tisku. ... Dokládá to, že za vším musí být nějaká Odpovědná Bytost, která řídí běh věcí až do těch nejmenších podrobností, tak, že to absolutně přesahuje veškeré lidské chápání; jako výborný inženýr a výborný manažer, výkonný šéf - a taky buněčný biolog té nejvyšší třídy.“

Ještě dramatictější příklad placebo efektu je možno nalézt ve dvou studiích z pozdních padesátých let. Studie byly uskutečněny v době, kdy ještě neexistovaly žádné komise, jež by dohlížely na etickou přípustnost experimentů, a obě srovnávaly účinky „falešné“ operace, při níž je pacient otevřen a znovu zašit, aniž je přitom proveden nějaký další zákrok, s podvázáním vnitřní prsní tepny - což byla operace, pro kterou se v té době mohli rozhodnout pacienti nemocní angínou pectoris. Studie dospěly k velmi podobným výsledkům. Obě kontrolní skupiny vykazovaly zlepšení zdravotního stavu, přičemž **nemocní po „Jalešné“ opera-**

či na tom byli ještě o něco málo lépe, než ti, kdo prošli plným chirurgickým zákrokem.

Všechno to, co z těchto případů vysvítá, se řada lékařů pokouší ignorovat. Jak si asi dovedete představit, placebo efekt může klinickému lékaři být poněkud na obtíž - dává tušit, že pacientovi se udělalo lépe spíše navzdory podávané terapii, než v jejím důsledku. Ukazuje se, že **právě sebeúzdavná činnost našeho těla propůjčila mnoha v minulosti užívaným metodám zdání spolehlivého účinku**. Jak dnes zdůrazňují někteří učenci, dějiny medicíny jsou zároveň **dějiny placebového efektu**. Většina současných lékařů se od této historie, od „nevědecké medicíny“, snaží co možná nejvíce distancovat.

Takovým lékařům uniká jeden velmi důležitý aspekt - placebový efekt totiž jen potvrzuje, že poskytnutá terapie nějakým způsobem výrazně ovlivnila pacientovo povědomí a že tak ulehčuje skutečné léčení onomu „doktorovi uvnitř“. Tohle léčení je stejně opravdové, stejně reálné, jako kdyby fyziologické pochody v těle bývala změnila sama pilulka. Z perspektivy Cayceových výkladů **je tedy placebo efekt vítaný, ba dokonce žádoucí - a není ničím, čemu bychom se měli vyhýbat.**

Sebeúzdavná schopnost je vlastně také důkazem toho, že jsme duchovní bytosti. Cayce ve svých výkladech říká, že duchovní síly se v našem světě projevují jako „reproduktivní princip“. Schopnost našich buněk obnovovat, regenerovat se, je nejzákladnějším vesmírným zákonem, a - dle výkladů - také prvním principem duchovních sil.

Začne nám to dávat ještě větší smysl, když se rozhlédneme kolem sebe a uvědomíme si, že **sebeuzdravování je universální vlastností veškerého stvoření**. Život ve všech svých podobách vždy spontánně směřuje k celistvosti a růstu. *Zvířata a rostliny* se dokáží uzdravit i bez pomoci lékaře. Uzdravovat se umějí i celé ekosystémy. Vezměte si například nějaké území, kde byly vykáčeny všechny stromy. Bude procházet pomalým, pozvolným procesem regenerace - nejprve poroste tráva, pak křoviny, a nakonec se zpátky vrátí i stromy. Dokonce i hvězdy mají schopnost samouzdravy, jak to dokládají exploze Novy.

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

To se zdá být vcelku přímočaré. Uzdravovací schopnost svého těla jsme už zažili všichni. Když se však člověk hlouběji zamyslí nad představou, že takové sebeuzdravování je duchovním dědictvím každé buňky, vyvstanou před ním některé **netušené otázky a souvislosti**.

- *Za první* - když v sobě každá buňka obsahuje vzorec pro své náležité fungování, jak je možné, že vůbec můžeme onemocnět? Jednoduchá filosofie uzdravování, kterou jsme tu právě nastínili, **vede k určitým překvapivým a zároveň varujícím závěrům ohledně původu a významu nemoci** - zabývat se jimi budeme v kapitole 3.

- *Za druhé* - latinská věta **primū non noceri** (především neuškodit), jež je součástí přísahy, kterou každý lékař skládá při promoci, tu *začíná* mít zcela nový význam. Hlavní zásada všech lékařů a léčitelů by také mohla znít: „*Především nebraňte sebeúzdavné schopnosti samotného těla.*“ Náš **přístup k organismu by neměl být arogantní, zpupný, ale naopak plný úcty a pokorné snahy pomoci**. S takovým postojem by nikdy nemohlo dojít k masovému odebírání mandlí a k ozařování štítné žlázy u tolika dětí, jistě by také skončilo odstraňování slepých střev nebo dělohy jak na běžícím páse, a stejně tak i zbrklé a neuvážené užívání léků.

- *Za třetí* - **žádný terapeutický postup nikdy nevyřeší všechno**. Protože uzdravování přichází zevnitř, vyplývá z toho, že „... uzdravení není prostým důsledkem samotné metody, avšak vědomí (dotyčného) člověka je takové, že ta či ona metoda je v individuálním případě účinnější, než metoda jiná.“ (969-1) Jinými slovy - při tomtéž bolení v krku bude jeden člověk nejlépe reagovat na penicilín, zatímco jinému může rychleji pomoci třeba

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

- *Za čtvrté* - **nejlepší terapeutické systémy jsou ty, jež působí v souladu s vlastními sebeúzdavnými silami organismu**, nikoli proti nim. Výklady vysvětlují, že právě z tohoto důvodu jsou daleko častěji, než jiné léčebné postupy, doporučovány osteopatické zákroky a hydroterapie.

- *Za páté* - **léčení by se nemělo zaměřovat s potlačováním příznaků**. Umlčíme-li buňku tím, že ji přemůžeme lékem, snad to v nás občas vyvolá iluzi úspěchu, ve skutečnosti to však může věcem spíše uškodit.

- *Za šesté* - **měli bychom být schopni pomoci takřka za každé situace**. Cayceovy výklady nám znovu a znovu připomínají, že náš organismus se postupně a neustále obnovuje. Současný zdravotní stav každého z nás je tudíž možno vnímat jako něco, na čem se dá dále stavět, a co se dá pořád zlepšovat. Jeden člověk položil Cayceovi otázku, zda je možné pomoci i lidem s nevyléčitelnou nemocí. Cayce mu (ve výkladu 3744-1) odpověděl: „Ve skutečnosti neexistují takové okolnosti, při nichž by už nebylo pomoci, to, co (v současnosti) je, bylo vytvořeno působením nějaké síly.“ Výklad pokračoval dále a Cayce v něm ještě řekl, že každé síle je možné postavit protisílu a danou situaci že lze vždy zlepšit.

- *Za sedmé* - **prevence a léčba nějakého stavu často vyžadují jedny a tytéž kroky**. K oběmu je zapotřebí působit na návyky, struktury, vzorce, které problém vytvářejí, a měnit je. Jako příklad nám tu poslouží proces vzniku arteriosklerózy, kdy se na vnitřních stěnách tepen utváří povlak, vrstva usazenin, jež může způsobit srdeční záchvaty a mrtvice. Vědecké poznání i promluvy Edgara Cayce nás dovádějí k poznání, že buňky, z nichž sestávají stěny tepen, začnou na svém povrchu takový povlak vytvářet, jestliže je umístíme do prostředí plného tuku nebo cholesterolu a zvýšíme tlak krve v jejich okolí. Je evidentní, že pokud chceme tvorbě povlaku zabránit, měli bychom změnou své diety

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

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

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

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

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

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

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

svém autě poctivě mění olej a jezdívá s ním na pravidelné prohlídky, ale zřídka si udělají čas na to, aby náležitě vyladili také svůj organismus.

V určitém ohledu se tělo k autu dá přirovnat. Obojí funguje, i když je třeba, obrazně řečeno, prasklá pojistka, i když odkudsi uniká olej a škodlivé zplodiny pronikají, kam nemají, i když jsou ošoupané brzdové destičky a uvolněné řízení. S autem i člověkem lze zajít za nejlepším opravářem ve městě, který nastalé poruchy opraví. Žádný opravář nicméně nemůže zabránit tomu, abychom svá těla a auta dál nezneužívali a nezpůsobili v budoucnosti další problémy. Na rozdíl od našich automobilů se však s našimi těly nedá obchodovat. Preventivní údržba a péče v řízení a v žití nám ovšem ušetří hodně výdajů a sil. Ačkoli výklady Edgara Cayce nepřirovnávají náš organismus zrovna k autu, najdeme v nich jiná srovnání, která ukazují, že bychom fungování svého těla měli chovat v posvátné účtě:

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

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

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

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

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

S příslibem obnovy tak přichází také pobídka, abychom přijali všechnu svou odpovědnost za utváření vlastních těl. Nový Zákon vypráví příběh o tom, jak Ježíš jednou přišel do chrámu v Jeruzalémě a shledav jej plný zkaženosti, vyhnal z něj penězoměnce, tázaje se jich: „*Co jste učinili z domu mého Otce?*“ Následující výklad obráží tutéž nesmlouvavou přímou:

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

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

Jako chrám, i tělo potřebuje být „trvale pročišťováno a zbavováno nečistot; jak bys činil při každé službě tomu, před kým se skláníš v úctě!“ (2067-3)

Každý z nás by si potřeboval udělat přehled o tom, jak se o svůj chrám stará on sám. Věnujte teď pár minut času jakési „zdravotní inventuře“ a zkuste si vyplnit dotazník 1-1 na následující stránce. Neobsahuje žádné záludné otázky na prověření vaší upřímnosti, naopak, sami uvidíte, že vybrat tu nejvhodnější odpověď vám nedá žádnou práci. Výsledné bodové skóre odráží vaši představu o vlastním zdravotním stavu. *Mnohem důležitější než výsledek je ovšem to, co se sami o sobě dozvíte během vlastního vyplňování.**

Pokud jste nedosáhli sta bodů, nepropadejte zoufalství. Všichni

* Pokud byste si snad při vyplňování některých bodů nedokázali přesně uvědomit, na co se vlastně příslušné otázky ptají, můžete si vypomoci klasickou pomůckou - před každý takový dotaz si v duchu doplňte větu: „Je pravda, že...“, „Bývá pravda, že...“, nebo „Dá se říci, že...“. (Pozn. překl.)

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

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

Zbavím se: _____

Budu v sobě podporovat: _____

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

Filosofové všech dob si uvědomovali důležitost a výzvu skrytou v pobídce „poznej sebe sama“. Jak oni, tak výklady Edgara

Obrázek 1-1: Moje zdravotní inventura

Ne. či nikdy 0	Zřídka 1	Někdy 2	Často 3	Ano. či obvykle 4	
—	—	—	—	—	1) Spím dobře.
—	—	—	—	—	2) Moje nálady jsou stálé.
—	—	—	—	—	3) Mám chuť k jídlu.
—	—	—	—	—	4) Nastydlý bývám třikrát do roka, nebo méně.
—	—	—	—	—	5) Pokud příliš nepracuji nebo není parné počasí, ruce se mi nepotí.
—	—	—	—	—	6) Nejméně jednou denně chodím na velkou.
—	—	—	—	—	7) Nečiní mi pot/že zůstat bdělý a soustředěný.
—	—	—	—	—	8) Od své ideální váhy se neodchyluji o víc než o 7,5 kg.
—	—	—	—	—	9) Ze svého těla mám dobrý pocit.
—	—	—	—	—	10) Dýchám zhluboka a pravidelně.
—	—	—	—	—	11) Když sedím, jsem uvolněný a páteř mám relativně vzpřímenou.
—	—	—	—	—	12) Nemívám bolesti a loupání.
—	—	—	—	—	13) Moje kůže je čistá, bez akné a vyrážek.
—	—	—	—	—	14) Cítím se plný síly a chuti k životu.
—	—	—	—	—	15) Když stojím s propnutými koleny, mohu se rukama lehce dotknout špiček svých nohou.
—	—	—	—	—	16) Ruce a nohy obvykle mívám teplé.
—	—	—	—	—	17) Jsem spokojený se svými osobními vztahy.
—	—	—	—	—	18) Prožívám pohodu.
—	—	—	—	—	19) Nemívám bolesti hlavy.
—	—	—	—	—	20) Alespoň jednou týdně dělám něco jen pro potěšení.
—	—	—	—	—	21) Neholduji drogám nebo alkoholu.
—	—	—	—	—	22) Při péči o svůj zdravotní stav nejsem závislý na lécích, a to ani na lécích předepsaných lékařem.
—	—	—	—	—	23) Když se ráno vzbudím, nejsem ztuhlejší, než bývá obvyklé.
—	—	—	—	—	24) Ticho je příjemné.
—	—	—	—	—	25) Mám svou vnitřní představu o Bohu, která pro mě má smysl.

Celkový součet:

Hodnocení:

75 - 100 - Úžasné! Pamatujte jen, že libra prevence vydá...

50 - 74 - Takových je nás většina, mohlo by to být lepší.

25 - 49 - Nejvyšší čas na pořádnou změnu.

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

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

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

Kapitola 2

Trojí jednota těla: Duchovní, duševní a fyzická

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

Robert Boyle

Láska čistého těla a láska k čistému tělu je jedním z nejposvátnějších prožitků, jaké bytost za svého pobytu na Zemi pocítí.

Edgar Cayce, výklad č. 436-2

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

Pokud přistoupíme na onu dříve již zmíněnou pobídku, abychom se o svá těla starali jako o posvátné dědictví, musíme je především co nejlépe poznat. Výklady tvrdí, že naše formování, náš vznik má daleko k nějaké čiré náhodě a je plný symbolů. „... **fyzické tělo je strukturou (vzorcem) universálního vědomí.**“ (2787-1) Jednomu lékaři Cayce ve své promluvě doporučil, aby

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

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

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

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

úžasném dialogu, který jednoho věhlasného vědce přiměl k tomu, že prohlásil: „Je už úplně jasné, že pojmové rozlišování mezi imunologií, endokrinologií a psychologií/neurovědou patří nenávratné minulosti.”

Cayceovy promluvy obsahují myšlenku, výchozí představu, která nám pomůže pochopit fungování - samostatné i spojené v celek - každého ze tří těl: **Duch je život, Mysl je stavitel a Fyzické je výsledkem.**

DUCH JE ŽIVOT

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

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

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

Tyto žlázy rovněž pomáhají určovat náš charakter a naše dispozice. Jejich fyziologie často obráží náš duchovní přístup k účelu naší existence, naší životní motivaci. Ačkoli schopnost regenerace přísluší veškerým tělesným žlázám, ve výkladech se

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

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

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

MYSL JE STAVITEL

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

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

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

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

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

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

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

Vědecká literatura se zmiňuje o lidech, jimž byla - ve snaze pomoci jim od nevyléčitelné epilepsie - odoperována celá jedna mozková hemisféra, nebo její velká část, a kteří přesto dál normálně mluvili a uchovali si veškeré své intelektuální schopnosti. Britský neurolog John Lorber publikoval v roce 1980 výsledky svého pozorování lidí s hydrocefalií - stavem, kdy se tekutinou vyplněná místa v hlavě zvětší nad svou normální velikost a začnou stlačovat mozkovou tkáň. Zvláště se zmiňoval o jednom mladém studentovi, „který má IQ 126, vystudoval matematiku na červený diplom a žije naprosto normálním společenským životem.“ Místo obvyklé, 45 milimetrů silné svrchní kůry mozkové, u něj tomografické vyšetření odhalilo jen „tenkou vrstvičku jakéhosi povlaku, měřícího přibližně milimetr.“

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

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

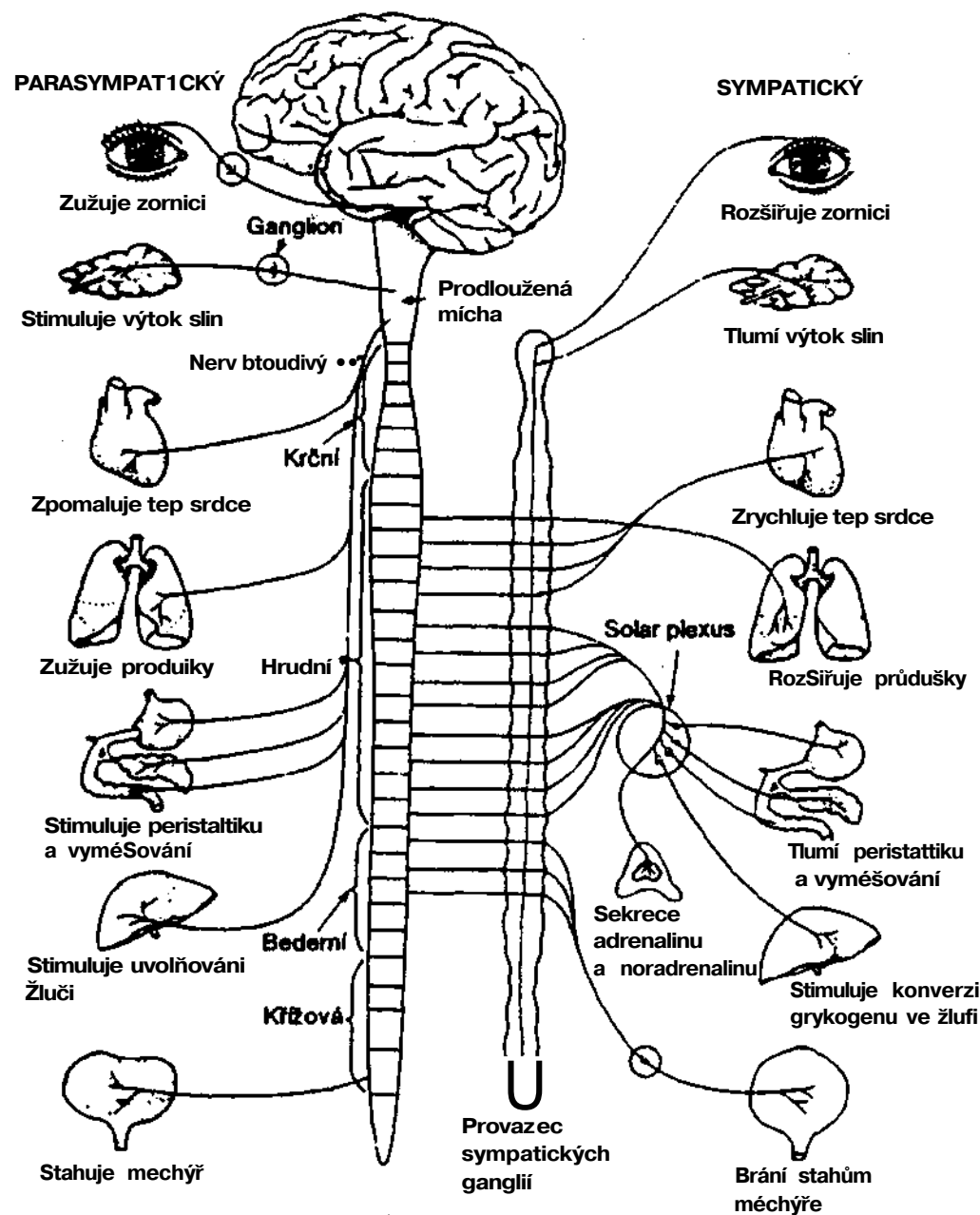
V autonomním nervovém systému sídlí podvědomí, které tvoří 90 procent veškerého našeho uvědomování. S tím musí každá snaha o léčbu počítat. Jinak to bude podobné, jako s ledovcem - když odřízneme jenom to, co vidíme na povrchu, brzy se to nad hladinu vynoří zase.

FYZICKÉ JE VÝSLEDKEM

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

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

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



Obrázek 2-1: Autonomní nervový systém

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

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

epilepsie přeřali všech 200 miliónů tenoučkových vláken, která mezi sebou spojují obě poloviny lidského mozku. Každá hemisféra u těchto lidí zcela kontroluje opačnou polovinu těla, a senzorické vjemy získává buďto pouze z levého, nebo pouze z pravého vizuálního pole. Před takovými pacienty byl umístěn nápis „heart“ (anglicky „srdce“), a to takovým způsobem, že pravá polovina mozku vnímala „he“ (anglicky „on“) a levá „art“ (anglicky „umění“). Na otázku, jaké slovo viděli, odpovídal kortex levé hemisféry (zpravidla ovládá centrum řeči) většinou: „art“. Když byli dotyční lidé požádáni, aby na toto slovo ukázali levou rukou, ukázali obvykle na „he“, přičemž často pronášeli věty typu: „Ne, to není ono,“ a jevíli známky neklidu.

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

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

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

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

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

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

Aby člověk mohl na tomto žebříčku postoupit výše, musejí být nejdříve splněny potřeby předcházející úrovně. Kdybychom kupříkladu žili v ghettu, strádající podvýživou a obklopeni vršícími se haldami odpadků, naše šance na seberealizaci by byly nižší. Podobně, kdybychom v obývacím pokoji měli reproduktor, který by bez ustání chrlil slova spojená se strachem nebo úzkostí, anebo by prostě vydával kakofonickou směsicí zvuků, byl by náš vnitřní pokrok a růst rovněž zpomalován a bržděn.

Také buňky našeho těla potřebují vhodné podmínky, jež by napomáhaly procesu jejich vyladění. První takovou podmínkou je co nejlepší prostředí. Řečeno jednoduše: dobrá výživa a takové okolí, z něž byly odstraněny zplodiny a toxiny. Druhou důležitou podmínkou pak je dostatečně přímé a silné spojení, jehož prostřednictvím by buňky zachycovaly „vysílání“ z nervového systému a žláz.

Zdraví je potom závislé na třech klíčových procesech - celulární (buněčné) výživě, odvádění zplodin ze tkání a koordinaci. Pokud probíhají jak mají, může každá buňka svobodně plnit svůj účel a naplňovat příslib života.

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

k celku, ale většinu toho, co je společné, sdílí s buňkami ve svém vlastním „domě“, hned pak ve „městě“, pak ve „státě“ a pak na „zemi“. Každá buňka a každý orgán mají vždy své vlastní povinnosti, své priority a potřeby, na jejichž naplnění závisí jejich přežití.

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

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

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

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

„Velkým zakončením života není vědění, ale čin.“

Thomas Henry Huxley

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

„Pevně se držte středu."

Tao Té Ting

B - jako balance, rovnováha. „Nejlepší je takový jedinec nebo oduševnělá bytost, jenž je vždy náležitě vyrovnaný, nikdy extrémista... A totéž platí i o silách těla." (1861-16) Výklady přirovnávají extrémní nakládání s fyzickým tělem ke vhození dobřela rozpáleného kusu železa do studené vody. Na takovém železe pak zůstávají prýskající šupiny, a podobné je to i s naším tělem - všechny krajnosti na něm zanechávají stopy v podobě „odpadů", s nimiž se pak organismus musí vyrovnávat. Fyziologicky nejlépe fungujeme v poloze mezi dvěma relativně polarizovanými stavy. Krevní tlak může být příliš vysoký, nebo příliš nízký. Hyperglykémie nebo hypoglykémie se objeví, když se hladina krevního cukru odchýlí od normálu. Zdraví spočívá ve vyrovnávání protikladů. „**Při jakýchkoli preventivních nebo léčebných opatřeních je tohoto (ideálního) stavu možno dosáhnout tak, že pomůžeme systému, aby nabyl své normální rovnováhy.**" (902-1)

„Všeliká věc má jistý čas, a každé předsevzetí pod nebem svou chvíli."

Kazatel 3:1

C - jako cyklus. Svět okolo nás je povětšinou rytmické pova-

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

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

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

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

„Sebekázeň je zpravidla láska, převedená v čin."

M. Scott Peck, M.D.

D - jako disciplína. Je veliký rozdíl mezi podpíráním organismu, nacházejícího se v krizi, berličkami léků a skutečným léčením. Opravdová léčba většiny nežádoucích stavů totiž vyžaduje mírné a vytrvalé navracení těla do jakési „středové polohy".

Ve výkladech je často zdůrazňována **nutnost postupovat při každém úsilí důsledně a vytrvale - mnohdy celé měsíce a roky** - a dopřát tak tělu dostatek času, aby se novým podmínkám dokázalo přizpůsobit. Důslednost a vytrvalost nám také pomáhají udržovat onu rovnováhu zdraví, o níž už byla řeč. A jsou konečně také sestrami trpělivosti, což je další vlastnost, na níž Cayceovy výklady upozorňují jako na něco, čemu se všichni musíme učit.

„Člověk je tvořen svou vírou. Jak věří, takový je.“

Bhagavad-Gíta

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

„Nebo litera zabíjí, ale Duch oživuje.“

Druhá epištola Korintským 3:6

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

Zároveň s těmito principy tu musíme uvést ještě **další generalizaci**, další zobecněný poznatek. ***Ačkoli jsme si všichni v mnohém podobni, každý je „zákonem sám sobě“.*** (902-1) Když se v nějaké místnosti shromáždí sto lidí, žádní dva nevypadají, nemluví, ani nejednají stejně. Každý člověk má svou vlastní osobnost, svůj vlastní charakter. A naše těla tuto rozrůzněnost obrazy. Velikost a tvar jednotlivých orgánů se u každého jedince liší, stejně jako se liší jeho otisky prstů. Žaludky se na světě vyskytují v nekonečném množství variant. Stejně tak játra, sleziny... V tomhle výčtu byste mohli pokračovat sami. **Úplně stejným způsobem se navzájem lišíme i svým biochemickým uspořádáním.** Vytvořili jsme si odlišné vzorce a v našich tělech se to projevuje.

Z toho vyplývá několik důsledků. Předně, ***„Co může jednomu prospět v prevenci, může jinému škodit...“*** (902-1) Každý z nás jistě už někdy potkal nějakého drsného starého chlapíka s úplně jasnými očima, který silně kouří a živí se tím, co veškerá dietetická doporučení svorně ztracují, a přesto vzkvétá a těší se dobrému zdraví. Jiným klasickým příkladem jsou vedlejší účinky nejrůznějších léků. Jedna a táž látka jednomu člověku sníží krevní tlak a druhému způsobí impotenci a depresi. Penicilín může vyléčit zápal plic, anebo vyvolat smrtelnou alergickou reakci.

Dále - podobná fyzická různorodost se během času projevuje i v nás samých. ***„Podmínky se mění ze dne na den... Co dnes třeba prospívá, může zítra škodit. A totéž platí i o každém člověku!“*** (294-121)

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

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

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

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

Kapitola 3

Cesty zdraví: Význam nemoci

... slabosti v těle jsou úleky duše!

Edgar Cayce, výklad č. 275-19

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

Pátá kniha Mojžíšova 30:19

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

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

Zpráva o tomto případě byla publikována v Časopise Americké lékařské asociace (Journal of the American Medical Associa-

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

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

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

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

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

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

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

Cayceovy výklady se často obracely na nemocné s otázkou, proč se vlastně chtějí uzdravit: „*Jak byste naložil se svou myslí a tělem, kdyby byly ještě v tomto životě obnoveny do normálního stavu?*“ (3684-1) Pokud jsme schopni rozhodnout se - v odpověď na tuto otázku - pro činy lásky a duchovního růstu, nastoupíme cestu vedoucí ke skutečnému zdraví, a to bez ohledu na to, jaký je současný stav našeho bytí. **Jestliže se ovšem „tělo stane natolik spokojeným samo se sebou, natolik sebestředným, že ... odmítne změnit svůj postoj, ... pak žádné uzdravení není možné...”** (3124-2)

Abychom se na své cestě dostali dál, potřebujeme především

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

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

„A tak se vpravdě dá říci, že žít v odklonu (od Božího zákona) může způsobit nevolnost, nemoc, poruchy, stres ve fyzickém těle. ... Ach, kéž by to přineslo právě toto (poznání), a ne pocit „Ano, já vím - ale moje touhy a mé tělo a mé slabosti - a tohle a támhleto - a já za to nemohu.“ Kdo jiný za to může? Pro mnohé mohou být tato slova tvrdá, ale nakonec dojdete k poznání této pravdy: **Žádný kaz, žádná rána k vám nepřichází, pokud jste k ní sami nevytvořili příčinu ve svém svědomí, ve svém vnitřním já.**“ (262-83)

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

Toto usouvztažení nemoci a hříchu bude většině lidí nepříjemné. Pasteurův objev bakterie se stal mimořádně atraktivní také díky tomu, že umožnil, abychom ze svých nemocí začali vinit vnější síly. Nemoc přestala být naší vinou: mikroby nás prostě napadly. Onemocnění začalo být součástí našeho neovlivnitelného osudu. Jako společnost se odkláníme od vědomí osobní

zodpovědnosti. Vraždu je možno prominout jako přechodné pomatení smyslů. Za vlastní pád ze žebříku viníme výrobce a dožadujeme se odškodnění. A stejně tak i za naši nemoc určitě může někdo druhý. *Pasteurova mikrobiální teorie uchlácholila naše svědomí a my se rozhodli, že budeme ignorovat Pasteurovo varování: „Mikrob je ničím, (živná) půda vším.“* Odpověď na otázku, proč jeden člověk onemocní, a druhý zůstane zdravý, když přitom na oba působil tentýž virus, si zodpovíme později.

Spojitost mezi nemocí a hříchem je nám nepříjemná ještě z jiného důvodu - žijeme ve společnosti, která si navykla soudit. Velmi rychle vynášíme soudy a přestupek či chybu přitom spojujeme s vinou. V úvodníku jednoho z nedávných čísel časopisu New England Journal of Medicine (červen 1985) zazněl názor, že nový přístup k rakovině, přístup beroucí v úvahu zároveň duši i tělo, by měl být opuštěn. Hlavním důvodem pro takové stanovisko bylo to, že příliš mnoho pacientů začalo pociťovat vinu. Zpočátku za to, že onemocněli, a později, když se jejich zdravotní stav nezlepšil, také za to, že svou situaci nedokáží změnit.

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

Zhostit se zodpovědnosti za své zdraví neznamena utápět se ve vinách z minula, ale projevit osobní zájem na přítomnosti. Nemoc není trestem, ale má svůj význam. Jestliže opravdu jsme duchovní bytosti - a to jsme -, ani si nemůžeme nic jiného přát. **Nemoc by měla hrát svou roli v naší duchovní pouti. Daleko horší alternativou by bylo, kdyby všechno utrpení a bolest postrádaly veškerý smysl a nesloužily žádnému účelu.**

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

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

Spíše, než zlobně vykřikovat „Proč zrovna já!“, měli bychom se tiše ptát „Proč zrovna já?“ a odpověď hledat v sobě samých. Nemoc může sloužit jako učitel, jako zpětná vazba v našem trojrozměrném světě příčiny a účinku a jako očištný proces navracující nás zpátky k Bohu.

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

K tomu, aby taková situace nastala, jsou zapotřebí dvě věci. První z nich je **disipativní struktura**. Tím Prigogine míní něco, co z prostředí spotřebovává energii a navrácí do něj zplodiny. Jak on sám, tak výbor pro udělování Nobelovy ceny si uvědomili, že tato definice se zdaleka netýká jen chemikálií v laboratoři. Odpovídá jí i chování našich těl a stejně tak našich buněk. Tou druhou nezbytnou podmínkou je, že takový energetický systém musí být vyveden z rovnováhy, zatlačen mimo svůj status quo.

Když jsou tyto dvě podmínky splněny, může i jediná, zdánlivě náhodná událost, spustit řetězec překvapujících souvislostí. Takový výsledek se pak může nesmírně rozvinout a zkošatět a celý systém pak dokáže změnit své uspořádání ve vyšší energetickou hladinu a složitější strukturu. V našem případě to znamená, **že nemoc může na naše tělo vyvinout takový tlak, že se pro ně stane příležitostí k proměně, k reorganizaci mentálních vzorců směrem ke zdraví.** „A namísto toho, aby se pro tebe tyto podmínky... staly překážkou a kamenem úrazu, mohou se stát odrazem pro mnohem dalekosáhlejší a bohatší život služby v Jeho Jméno.“ (1452-1)

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

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

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

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

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

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

Zdá se, že **vůči takovému podmiňování je otevřené celé naše tělo, až po buňky svého imunitního systému.** Doktor Robert Ader to v roce 1970 demonstroval na universitě v Rochesteru při experimentu, kdy krysám vpíchoval imunosupresivní látku zvanou cyklofosfamid, a současně jim do vody, kterou pily, přidával sacharin. Záhy už jen sama chuť sacharinu vyvolávala u zvířat potlačování aktivity imunitního systému.

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

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

Snad bychom tu mohli použít přirovnání k několikaúrovňovému kazetovému magnetofonu, poblíž nějž je vyrovnána hromada kazet - na každé z nich je nálepka pro veškeré situace, které nás dle naší dosavadní zkušenosti mohou potkat. Reagujeme na jednotlivé situace, střídáme jednotlivé pásky, jednotlivé paměťové záznamy. **Jakmile nastane stav, kterému naše podvědomí přisoudí nějakou nálepku,** je to, jako když se na magnetofonu zmáčkne knoflík - kazeta zapadne do přístroje a my **přehráváme příslušné chování, příslušnou sadu myšlenek, aniž tomu předcházelo naše vědomé rozhodnutí.** Myslíme, mluvíme, cítíme a jednáme tak, jak je to zapsáno na tom kterém magnetofonovém záznamu. A naše emoce jsou s tímto „kazetovým systémem“ svázány stejně neoddelitelně.

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

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

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

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

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

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

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

Odpověď: *Hřích zanedbání. Nedbalost je stejným hříchem, jako zášť nebo žárlivost...* (3051-7)

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

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

V bitvě o přežití stresové situace se často vyjeví nový způsob

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

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

A právě v tom spočívá krása paměťových okruhů našeho autonomního nervového systému. **Můžeme „opravovat své návyky vytvářením nových. To se týká všech!“** (475-1) Autonomní nervová soustava je podmínitelným, „programovatelným“ systémem. Pokaždé, když nějak vstupujeme do své paměti, máme možnost začít s ním pracovat. Můžeme *bud' to posilovat existující paměťový vzorec - ať vědomě či nevědomky - , anebo jej naopak ze své vlastní vůle začít rušit*. V každou chvíli máme na vybranou kteroukoli ze svých „magnetofonových pásek“.

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

Kapitola 4

Vzorce pro život: Duchovní nástroje zdraví

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

Edgar Cayce, výklad 4016-1

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

Platón

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

To zní dost jednoduše. Hlubokým tajemstvím však stále zůstává odpověď na otázku, ***jak je možné takových strukturálních změn***, změn našich vzorců, ***dosáhnout***. Určitý návyk se nedá změnit prostě tím, že vyslovíme svou touhu a svůj záměr. Jde o proces, který se výrazně liší od běžných úkonů, třeba od pohybu rukou. Naše fyziologické paměťové okruhy jsou uloženy v místech, kam se signály z buněk oné tenké vrstvy našeho mozku - z kortexu, neboli mozkové kůry - dostávají jen těžko.

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

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

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

Cayceovy výklady načrtávají určitý teologický obraz, podle něž nejen, že je takový postup složitý, ale také dosud nikdy neskončil úspěchem. Zdá se, že **jsme vskutku pomalými žáky** - přes rozličné pozemské životy, které už máme za sebou, jsme se stále ještě náležitě nepoučili. V důsledku toho pro nás byla vydlážděna jiná cesta. Ježíš se stal Kristem, a manifestoval na Zemi něco, co by se dalo nazvat „dokonalým vzorcem“. Boha už nebudeme nalézat jako mrak či jako hořící keř; namísto toho je teď důsledky svého působení v nás, umožniv nám poselstvím svého Syna nový vzestup. To je vyjádřeno slovem *milost*.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

„... osobnost, která vyvolává naději, utváří důvěru, vnáší do vědomí ostatních lidí uvědomování si víry, je velmi nutná... A tak může tento člověk prostřednictvím svých schopností k rozmluvám ... pomoci více, mnohem více, než použitím léků nebo skalpelu.“ (5083-2)

Většina lékařů si dosud plně neuvědomuje moc, jakou víra v procesu uzdravování má. A tak ji také zřídka používají k tomu skutečně největšímu možnému prospěchu. V jednom výkladu se praví, že když člověk dostane injekci s nějakou látkou, ale zároveň se mu řekne, že jde o látku jinou, bude jeho tělo nejčastěji reagovat tak, jako kdyby ve stříkačce bývala byla látka domnělá.

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

Úzdrova jako důsledek víry nebo přesvědčení však nebývá vždy trvalá. Řada chorob vyžaduje pro vyléčení delší dobu, než je onen zpravidla relativně krátký čas, po který trvá vírou způsobená změna fyziologie. Jerome Frank, lékař, jenž se silou víry vážně zabýval, poznamenává, že „v Lourdech ještě nikdy nikomu znovu nenarosila třeba amputovaná končetina“. Zdá se, že zázračné léčení spočívá v oblasti pevně sevřené stávajícími danostmi naší fyziologie, **a je velmi obtížné udržet onu nezbytnou hloubku víry, jíž je tu zapotřebí** k nějaké změně, po trochu delší dobu. Vrátit se zpět ke starým magnetofonovým páskám je více než snadné.

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

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

Výzkum ukazuje, že rozsáhlé **paměťové vzorce v našem podvědomí se zřidkakdy změni v důsledku přímého příkazu**. Tato paměťová centra se však stanou mnohem lépe přístupná za fyziologického stavu vyvolaného narušením naší normální autonomní rovnováhy. Tento koncept, princip, je základem většiny léčebných postupů zaměřených současně na mysl a tělo (minci/body therapies). **Existuje velké množství metod, jimiž se podobné změny dají vyvolat**. Takovéto metody a postupy jsou vetkány do přediva všech náboženství a každé společnosti jako celku. Uplatňují je Zen-buddhističtí hloubavci, stejně, jako třeba tanečníci exotických kmenů. Podívejme se teď, jak je možné, že fungují.

Všechny podobné techniky spoléhají na svou **schopnost vyvést ANS z jeho obvyklého vyrovnaného stavu**. Rovnováhu ANS řídí hypothalamus, což je část našeho mozku, která je velká asi jako menší švestka a leží těsně nad podvěskem mozkovým, hypofýzou. Maje rozsáhlé spojení s ostatními částmi mozku, je **hypothalamus** považován právě za onu komunikační ústřednu mezi myslí a tělem. Při své kapacitě **reguluje nejen ANS, ale také činnost endokrinních žláz a imunitní systém**.

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

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

Jak už jsme poznamenali, zdá se, že vychýlení rovnovážného stavu ANS do kteréhokoli směru otevírá „magnetofonový přehrávač“ a umožňuje nám přímý přístup k pásce, dává nám možnost vyměnit ji. S takovými fyziologickými změnami jsou úzce spjaty zážitky změněného stavu vědomí. Naše obvyklé fyzické vědomí, jež sídlí ve svrchní kůře mozku, je v takovém případě utištěno, a na kterémkoli konci autonomního spektra pak lze prožívat mystické stavy.

Četné kulturní a náboženské praktiky využívají těchto změněných stavů k vytvoření nebo změně určitých našich paměťových vzorců. Příkladem stavu vyvolaného dominancí sympatického nervového systému mohou být třeba krouživé tance vířících dervišů v Sufi, či vytrvalý křik a prudké břišní stahy ishigurských stoupenců Zenu. Na Západě se podobných stavů využívá při charismatických bohoslužbách některých církví a při uzdravovacích shromážděních. **Řada rituálů, jimiž naše společnost provází důležité mezníky lidského života, rovněž spouští dominanci sympatického nervového systému, a to nám může pomoci snáze se zadaptovat na nový model, nový vzorec žití.** Takové události, jako svatba, se často stávají mohutnými slavnostmi, „aby mělo příbuzenstvo radost“; zároveň v nás však dokáží aktivizovat onen systém „útoku nebo útěku“.

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

Skutečně se účinek meditace na naše paměťové okruhy dá srovnat s působením výskání a křiku při válečném tanci? Cayceovy výklady říkají, že ano. Rozdíl je však v tom, že změny

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

Podobná dichotomie existuje také ve dvou základních psychologických přístupech k léčbě fobií; jinými slovy, ve dvou metodách „změny magnetofonového pásku“ se zafixovaným vzorcem strachu. Jedna metoda, tzv. **implozivní terapie**, spočívá v přímé konfrontaci nemocného člověka s jeho strachem. Pokud se dotyčná osoba děsí třeba pavouků, pouštějí jí terapeuti filmy o pavoucích, jeden za druhým. V další fázi je už člověk schopen pohlednout na skutečného pavouka, a plynulým postupem se nakonec dopracuje až stavu, kdy je schopen vzít pavouka do ruky. Jak si asi umíte představit, je během této terapie maximálně vybuzována právě reakce „útok nebo útek“.

Druhá užívaná technika je známa jako **systematická desenzibilizace**. Tato metoda fóbického jedince učí hluboké relaxaci, učí ho, jak ztišit svůj sympatický nervový systém, a dovolit tak, aby systém parasympatický převládl, nabyl dominantního postavení. A potom, teprve až k této dominanci dojde, je dotyčný člověk vyzván, aby začal přemýšlet o pavoucích, ovšem pouze do okamžiku, kdy pocítí sebemenší záchvěv úzkosti. V takovou chvíli by měl pavouky vymazat z mysli a pokračovat v relaxaci. A tak to jde pořád dál, dokud pacient není schopen uvažovat o pavoucích zcela beze strachu. Pak - podobně jako v první metodě - je postupně zvyšována míra kontaktu s pavouky opravdovými.

Obě techniky fungují. Obě nám zjevně umožňují přístup k pásku, nadepsanému „reakce na pavouka“.

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

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

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

Existuje celá řada meditačních technik. **Metody, které nám ve svých výkladech doporučuje Edgar Cayce, jsou jednoduché a je snadné se jim naučit.** Začněte tím, že si pro meditování vyberete nějakou **pravidelnou denní dobu**. Vaše tělo jí záhy přivykne a bude meditaci v příslušný čas samo očekávat - díky tomu se možná budete lépe soustředit a snáze zklidníte svou mysl. Pravidelná doba vám navíc třeba pomůže i v tom, abyste na meditaci nezapomínali. Je dobré začít s počáteční meditační dobou 15-20 minut.

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

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

Začněte **chvilí modlitby**. Výklady říkají, že Otčenáš obsahuje zvláštní symboliku, jež oživuje vzorce napomáhající v meditování, a činí tak tuto meditaci zvláště případnou a náležitou. Vlastní, osobní modlitba působí rovněž velice dobře. Pokud se nedokážete zcela uklidnit a stále pociťujete úzkost, zlobu, nebo strach, pokračujte po zbývajícím čas v modlitbách a zatím nepokračujte žádnými dalšími kroky.

Po modlitbě **zopakujte své vyznání**, anebo slovo či větu, jež odrážejí pro vás nejvyšší vůdčí princip. Pokoušejte se **procítit význam slov**. Jakmile v sobě ucítíte povznesení, přestaňte opakovat slova, a **tiše se soustředíte na vnitřního ducha**, kterého vytvořila. Pokračujte až do chvíle, kdy si povšimnete, že vaše pozornost byla odvedena jinými myšlenkami. S tím si nedělejte žádné starosti, to je úplně normální. **Vzdejte díky** za všechno, co vstoupí do vaší mysli, a pak to zase **nechte volně uplynout**. Pozvolna se **vraťte zpátky ke svému vyznání**, a potom **celý proces znovu opakujte**. Tyto okamžiky povznesení ticha jsou jádrem meditace: „Pán je ve Svém svatém chrámu: necht' celá země utichne před ním.“ (Židům, 2:20)

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

Jinou metodou, kterou Cayceovy výklady silně doporučují, je **předspánková sugesce**. Ta je zvláště účinná u dětí. Ve výkladech se uvádí, že **chvíle, kdy vplýváme do spánku**, a také okamžik, jenž jí předchází, **je ideální dobou pro přístup k našemu vnitřnímu „magnetofonovému přehrávači“**. Tato metoda je doporučována pro řešení celé řady fyzických a duševních problémů. Když upadáme do spánku, objevují se některé fyziologické procesy shodné s meditací. Mozkové vlny jsou pomalé a pomalý je i tep našeho srdce. Začínáme pomaleji a stejnoměrně dýchat, klesá krevní tlak. Dochází k celkovému útlumu sympatického nervového systému.

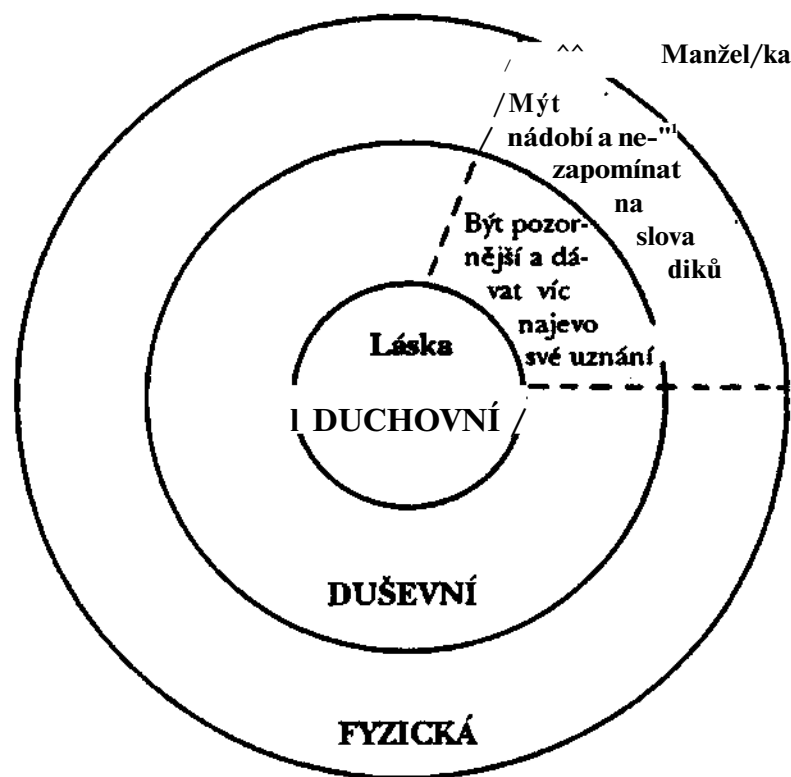
Pracujeme-li s našimi vzorci takto přímo, je třeba, abychom k tomu **přístupovali kladně a konstruktivně**. Jak jsme se už zmínili, výklady doporučují začínat meditaci frází, která vede **ke vnitřnímu povznesení**. Podobně by i předspánková sugesce měla mít podobu klidných a pozitivně laděných slov,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

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

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

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

Meditování a jemu podobné techniky nám pouze umožňují přístup k „přehrávači“, k „magnetofonu v nás“, dávají nám příležitost pracovat s našimi „pásky“. Nemají už nejmenší vliv na to, co uděláme, jakmile se jednou do systému dostaneme. Jeden z Cayceových výkladů nám nabízí hypotetický příklad člověka, který by byl ovlivňován pouze vlastními meditacemi. Kdyby se prý takový člověk po sedm let živil výhradně duchovním materiálem, **mohl by se stát světlem světa**. Kdyby celou tu dobu naopak žil jenom z věcí hmotných, stal by se Frankensteinem, který nemá o duchovnu ani ponětí. Potřebujeme znát a přesně určit směr, kterým se chceme dát - a to dříve, než začneme. Vzpomeňte si na knížku „Alenka za zrcadlem“ a na Alenčinu otázku: **„Pověděl byste mi, prosím, kudy se odsud mám dostat“**



Obrázek 4-1: Pomocný diagram

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

Naprosto zásadním úkolem pro každého z nás je, aby znal „vůdčí princip”, jenž stojí v pozadí všech našich vědomých i neuvědomělých rozhodnutí. Cayceovy výklady tento princip označují jako „ideál”. Říkají dále, že *ustavení ideálu je tou nejdůležitější věcí, jakou můžeme udělat*. Nežli si začneme hrát se svými „pásky”, **musíme udat cíl, směr jejich kýžené proměny**. To platí jak o páskách, které ovlivňují poměry v trávicím ústrojí, tak o těch vzorcích, jež způsobují, že žijeme ve strachu. „Uzdravování fyzického těla tak musí stát především na správné volbě duchovního vstupu, jenž se projevuje jako ideál (každého) člověka.” (2528-2) Výklady také velmi doporučovaly, **abychom si všichni udělali čas a svůj ideál si zapsali**.

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

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

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

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

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

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

ideály. Nepatří ti, mají-li zůstat pouhou teorií... (Až) jejich uplatňování pro tebe má (nějaký) význam." (5091-3)

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

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

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

Stejně účinnou, ba možná navíc ještě bezpečnější metodou je užití autohypnózy (ta se vlastně objevuje v rámci každého hypnotického procesu; zkušený terapeut působí pouze jako katalyzátor). Indukce nahraná na magnetofonu (teď je míněn skutečný magnetofon, který slouží k zaznamenávání zvuku) může být stejně účinná, jako indukce „živá“*. Takové magnetofonové nahrávky si přitom snadno můžeme připravit sami, můžeme si je ušít na

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

vlastní míru a přizpůsobit problémům či příležitostem nejrůznějšího typu.

Taková nahrávka zpravidla sestává ze tří částí: indukce, která vás uvede do autohypnotického stavu, **středové části**, jež obsahuje pozitivní sugesce a řízená vizualizační cvičení, a nakonec z **probouzení procedury**. Obecně se dá říci, že naše podvědomí nejlépe reaguje na živoucí vizuální představy, nikoli na přímé povely nebo rozkazy. Sugescie, že naše ruka se cítí lehká, jako peříčko, nebo že k ní jsou uvázány balóny naplněné héliem, funguje lépe, než nařízení: „Zdvihni svou paži.“ Existují už knihy, které vás při přípravě vaší autohypnotické nahrávky povedou krok za krokem.

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

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

Kapitola 5

Krocení divokých koní: Práce s emocemi

Orgány těla pláč slzami, které odmítly vyplakat oči.

Sir William Osler

Obavy a strach jsou těmi největšími nepřáteli normálního zdravého těla.

Edgar Cayce, výklad č. 5497-1

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

Tato milostná pasáž, kterou D. H. Lawrence napsal v roce 1928, dobře ilustruje to, co Cayce zmiňuje ve svém výkladu č. 386-2: „*Neboť myšlenky jsou věcmi! a mají na lidi svůj vliv, ... stejně fyzický, jako bodnutí špendlíku do dlaně.*“ Čteme-li nějaký text, podobný tomu Lawrenceovu, rozšíří se nám zornice, srdce nám začne rychleji bít, a dojde také ke stimulaci potních žláz, byť třeba jenom mírně.

Naše myšlenky zaktivizují příslušný „pásek“ našich podvědomých paměťových center. Následné fyzické změny jsou pak zcela reálné. *Představa nějakého činu, myšlenka na něj, vytváří tentýž fyziologický proces, jako čin sám.* Různé studie prokázaly, že zaobírat se příliš myšlenkami na něco, **co nám působí stres**, může organismus ovlivnit daleko víc, než takovou věc doopravdy

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

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

Jedním ze způsobů, jimiž se existující „magnetofonové pásky“ našeho podvědomí projevují, jsou *emoce*. Ve výkladech se uvádí, že *emoce* vznikají ze spojení mysli a ducha. *Prožíváme* je však *prostřednictvím fyziologických změn, jež v organismu vyvolávají*. Jen díky fyzickému tělu je tedy možné, abychom zažívali pocity zloby, žárlivosti a extáze - vytržení. **Emoce jsou základní složkou našich „psychosomatických vazeb“**, tedy mnohohrstevného spojení mysli s tělem. V důsledku toho hrají *emoce* velmi důležitou roli také v procesu poznávání, jenž je založen na principu zpětné vazby. *Emoce* také částečně mohou za to, že jsme připoutáni k materiálnímu světu: chceme totiž fyzicky prožívat své cítění.

Je zcela nepochybné, že *emoce* obsahují silnou fyzickou složku. Naše pocity jsou produktem miliónů neurologických a biochemických procesů, k nimž v nás dochází.

V Cayceových výkladech se praví, že „*Emoce... jsou jako elektronové energie.... (Tyto energie zanechávají) v krvi žár emocí ovládaných prostřednictvím center či vláken nervových systémů, (ať jsou) pozitivní či negativní povahy.*“ (263-13) Termín „elektronové energie“, pohlížíme-li na něj ve světle kvantové mechaniky, popisuje molekuly obíhající v krvi.

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

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

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

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

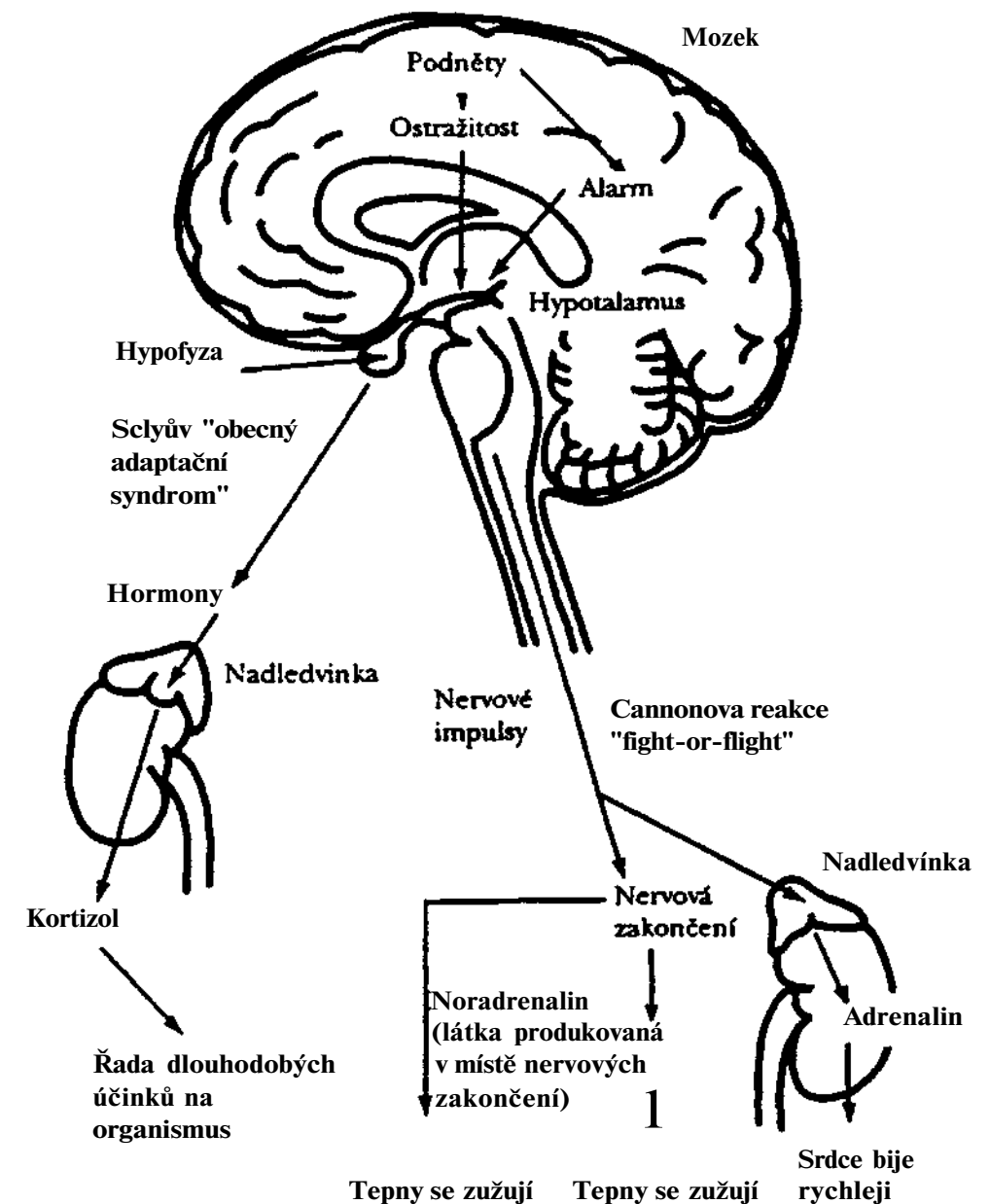
druhém konci pomyslného spektra jsou zase třeba medicí, u nichž byla po shlédnutí filmu o Matce Tereze a její strhující práci zjištěna ve slinách zvýšená produkce protilátek, které chrání organismus proti bakteriím a choroboplodným zárodkům.

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

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

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

Walter Cannon popsal v roce 1929 jinou zautomatizovanou odezvu těla na stres - již zmíněnou reakci „*útok nebo útek*“ („fight-or-flight response“). Tato reakce dostala svůj název na základě Cannonova tušení, že našim prapředkům pomáhala vyrovnat se s environmentálními **stresovými faktory jejich doby** (se vším, co jim tenkrát v prostředí, ve kterém žili, mohlo působit stres) - například situace, kdy na procházce kolem skály potkali šavlozubého tygra. Takové setkání přivodí zvýšený průtok krve v oblasti sympatického nervového systému, což způsobí vy-



Obrázek 5-1: Působení všobecného adaptačního syndromu a reakce "útok nebo útek" (Kgfci-or/Kgfci response) na lidský organismus.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

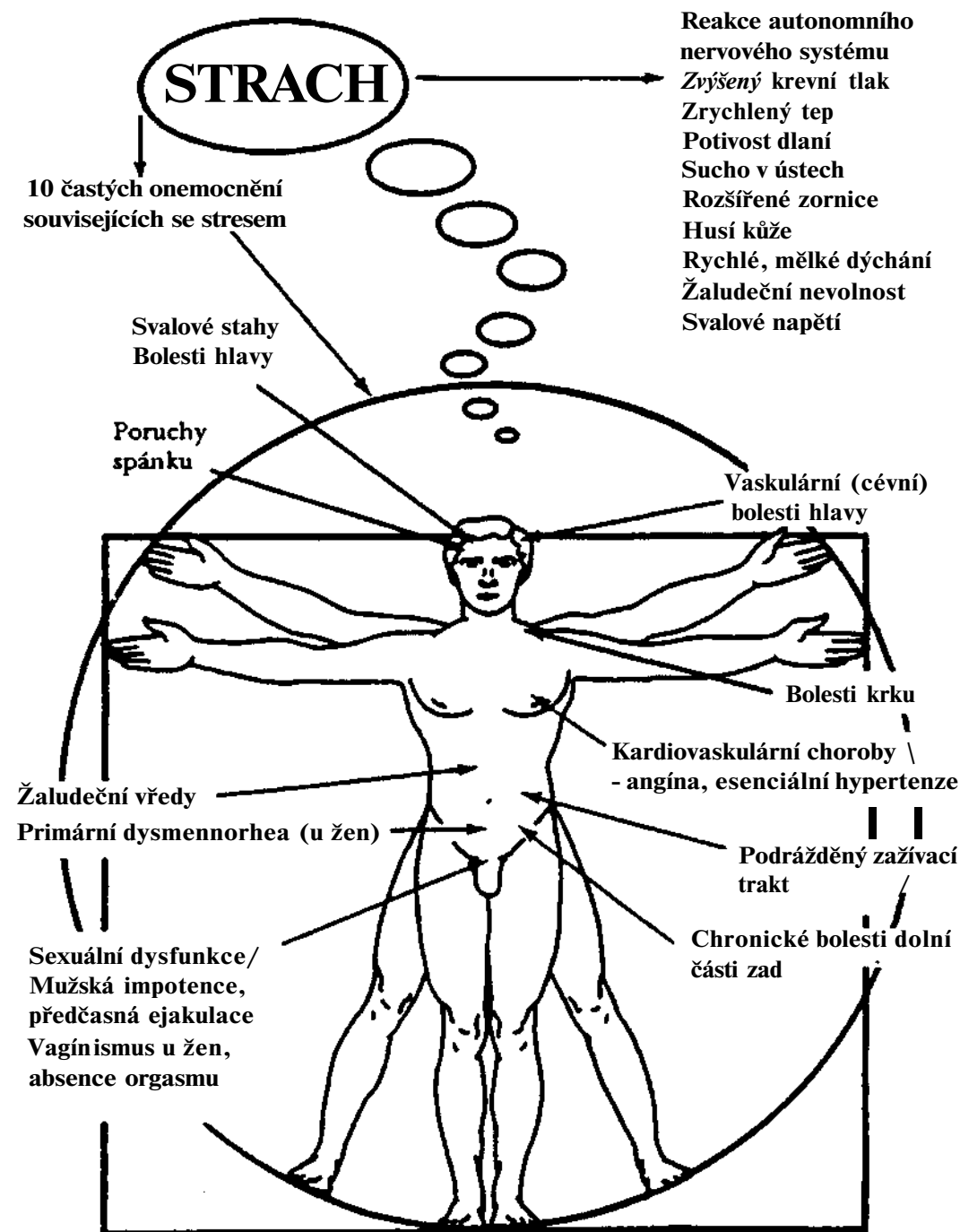
jedinci, kteří ve svém životě zmíněné pozitivní postoje zastávali, byli silnými a „stresuvzdornými“ osobnostmi a na jednotlivé stresové situace nereagovali snahou o únik, ale zvýšenou osobní aktivitou.

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

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

Řeceno zcela jednoduše, naše emoce se dělí do dvou širokých kategorií - na lásku a strach. „*Strach je kořenem většiny nemocí lidstva...*“ (5459-3), a „*Dokonalá láska vyháňí všechnen strach*“ (1 Jan 4:18). V každý okamžik svého života máme na výběr, který z obou stavů si zvolit. A naše volba pak ovlivňuje i naše zdraví - a to velmi přímočaře.

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



Obrázek 5-2: Projevy strachu v těle

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

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

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

Když si uvědomíte nějaké napětí, dopřejte si chvilku času a zkuste si představit, **zkuste jakoby „vidět před očima“, jak napětí povoluje, jak se rozpouští a odplývá**; odborně se tomu říká „vizualizace“. „*Klid, rozjímám, půl minuty anebo minutu, přinese sílu - tělo bude fyzicky spatřovat to proudění, kterým nabude klidu, ať za chůze, vstojе či v odpočinku.*“ (311-4)

Jinou jednoduchou a účinnou metodou k uvolnění nahromadě-

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

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

Nejdříve ze všeho si svůj strach uvědomte. K tomu je zapotřebí přiznat si své pocity a rozhodnout se jim čelit, získat nad nimi vrch. *Nejlépe se strachu a stresu zbavíme přímou konfrontací.* Snažíme-li se neustále uhýbat a zavírat oči před jejich existencí, jen je posílíme, jen tím přiživíme pocit bezmocnosti, pocit, že nevíme jak dál - a časem za to můžeme skutečně tvrdě zaplatit svým zdravím.

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

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

První půl minutu věnujte odpuštění sobě samým - za všechno to, čím jste se třeba na vzniku nepříjemné situace podíleli. **V následující půlminutě** se obračejte k Bohu a prostě ho, aby vám odpustil vaše minulé i současné postoje vůči člověku, který

s vaším neklidem nějak souvisí, o něhož jde. V **dalších třiceti vteřinách** se soustřeďte na to, abyste vy sami dotyčnému člověku odpustili všechno, čím ublížil on vám. A v **poslední půlminutě** se za tohoto člověka modlete a žehnejte mu. Tento postup **praktikujte 28 dní** a všimněte si, zda váš vztah vůči oné osobě doznal nějaké změny.

Pokud by snad nastala situace, že byste ani přes upřímné a usilovné hledání nedokázali příčinu té které nepříznivé emoce identifikovat, měli byste se pokusit nějak ji překonat, přemoci, nechat ji za sebou. *Klíčovým momentem je tu poznání, uvědomění si, že každá myšlenka je vlastně modlitbou: k čemu se modlíte vy?* Pokud jsou vaše myšlenky neustále nabity negativními emocemi, zvolte si změnu, rozhodněte se pro ni. Není to sice snadné, ale dá se to zvládnout.

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

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

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

Uvedme si několik příkladů:

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

Jakmile pocítíte, že se vaše myšlenky začínají ubírat negativním směrem, rozhodněte se nahradit špatnou myšlenkou myšlenkou pozitivní. Špatným myšlenkám nedávejte žádnou sílu, neživte je svou energií. Pokud ošklivá myšlenka přesto odolává, pokuste se ji vyvrátit nějakou cílenou a ráznou proklamací - tvrdým a jednoznačným prohlášením zaměřeným na všechno negativní. Tady jsou další příklady:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Podobně prospěšný je pro naše tělo také humor: zcela bez ohledu na to, jakou máme zrovna náladu.

„Pamatujte, že upřímný smích, ba rozveselení se až ... k rozpustilosti, tělu prospívá, (po stránce) fyzické i mentální, dává mu příležitost k většímu duševnímu a duchovnímu prozření.“ (2647-1)

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

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

Jinou metodou, která vznikla ve snaze lépe dosáhnout přízni-

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

Svalovou relaxaci - ovšem ozdobenou navíc využitím nejmodernější techniky - nabízí i **metoda zvaná „EMG biofeedback“**. Rovněž meditace, podrobně popsána v poslední kapitole této knihy, navozuje tentýž stav uvolnění, je-li použita správně. Existuje dokonce jedna studie, provedená u skupiny starších lidí - dle jejích závěrů zlepšuje progresivní svalová relaxace funkci imunitních buněk, které údajně chrání organismus proti rakovině.

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

Kapitola 6

Péče o vitální okruhy: Úloha páteře

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

I. M. Korr, Ph.D.

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

Edgar Cayce, výklad č. 1158-31

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

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

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

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

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

Kromě přímé inervace jednotlivých orgánů ovšem nervy hrají i další roli, která je pro fungování orgánů zcela zásadní - **regulují jejich prokrvování.** Každá tepna či žíla je jakoby zabalená v nervových vláknech, které mohou měnit průměr cévy a ovlivňovat tak množství protékající krve. **Zásobování krví, prokrvování, je pro zdraví každé části těla naprosto klíčové.** Všeobecně platí, že čím lepší prokrvení, tím rychlejší uzdravování a tím menší nebezpečí, že dojde k nějakým komplikacím.

Navíc, kromě toho, že slouží jako komunikační síť mezi orgány a krevním řečištěm, hraje nervový systém ještě další a opět zcela fundamentální úlohu. Nervy totiž **plní trofickou**, neboli vyživovací **funkci** ve tkáních, které inervují. Jsou nezbytné pro růst, vývoj, samoregulaci a vůbec přežití buněk, s nimiž přicházejí do kontaktu. Ukázalo se například, že právě neurony mají v

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

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

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

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

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

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

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

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

Není to myšlenka nová. Hippocrates zanechal ve svých záznamech velmi podrobná doporučení ohledně spinální trakce a manipulace a Galén zase léčil krční páteř nemocným vozatajům. Počátkem 18. století působili po celé Evropě felčáři, jejichž živností bylo napravovat zlomené nebo vykloubené kosti. Ve Spojených státech byl v tomto ohledu klíčovou postavou vesnický lékař jménem *Andrew Taylor Still*, který žil na konci 19. století. Tři jeho děti zemřely na míšní meningitidu, a Still pocítil hluboké rozčarování nad medicínskými postupy své doby. Snažil se najít nějakou novou cestu k uzdravování - a tak se zrodil počátek nového oboru - osteopatie. V současné době vyvolává slovo *manipulace* často představu chiropraktiků, kteří pomocí rychlých a přesně cílených dloubnutí narovnávají lidem obratle. V Cayce-

ových výkladech se však hovoří o tom, že chiropraktická manipulace je něčím daleko důsažnějším:

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

Jako odborný termín by slovo **manipulace** mělo znamenat prostě použití rukou ve snaze dosáhnout co nejúčinnějšího bezbolestného pohybu muskuloskeletárního systému a udržet tento systém v posturální, stojové rovnováze. K tomu slouží celé spektrum různých metod a technik, od mírného srovnání kloubu po mimořádně rychlé a silné údery, nárazy.

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

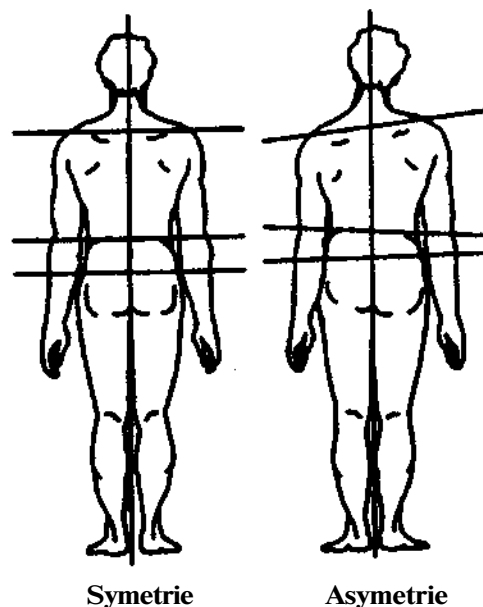
Dr. Rex Conyers, osteopat, který se věnoval studiu výkladů, se vypravil za těmi svými kolegy, jejichž působení Cayce pacientům doporučoval. Našel mezi nimi mnoho lidí, kteří například při snaze o mobilizaci jednotlivých páteřních obratlů takřka výhradně používali metody pracující s měkkou tkání. Jeden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

„Osteopatické léčebné zákroky jsou následující povahy:

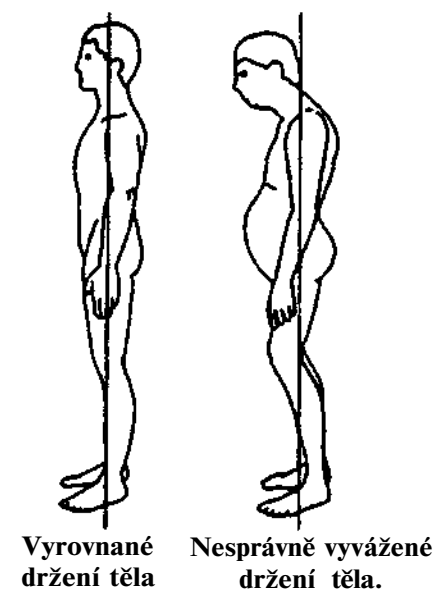
- Jsou úkony, u nichž stimulace ganglií díky spojitosti (ganglií) s fungováním orgánů napomůže zvýšení oběhu, aby došlo k lepšímu odvodnění.
- Nebo též mohou být takové zákroky, které odvodnění zabrání, nebo které zabrání aktivitě v tomto směru.
- A jsou také takové, u nichž lze provést specifické úpravy mechanické povahy.“ (849-22)

Schopnost takovéto specifikace se zvolna začíná stávat zapomenutým uměním. Nicméně stále ještě existují skuteční mistři; mají své praxe jak ve Spojených státech tak v Evropě a s páteří dokáží dělat pravé divy.

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



Obrázek 6-1: Zkouška kosterní souměrnosti.



Obrázek 6-2: Zkouška postojové rovnováhy.

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

Primární přecitlivělost nervové buňky může být způsobena celou řadou nejrozumnějších příčin. Kupříkladu jakýkoli stav, který je provázen neustálým, trvalým a dlouhodobým vysíláním signálu na nervovou buňku, udržuje neuron v permanentní pohotovosti. Výklady uvádějí, že *facilitace může nastat v důsledku problému v nějakém orgánu, v páteři nebo v muskuloskeletálním systému*. Pokud například máme neustále přeplněný a přetěžovaný tračník, bude předávat hlášení o svém stavu do lumbální oblasti a postupem času tak „facilituje", oslabí nervy, které způsobují křeče zádočných svalů. Možný ovšem je i přenos obráceným směrem - poranění na zádech může způsobit křeče dolních zádočných svalů, facilitovat lumbální neurony a nakonec ovlivnit tračník. A tytéž problémy mohou konečně nastat také třeba při posunutí (čili subluxaci) páteřního obratle.

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

nava Cayce tyto body k uzlům elektrických drátů. Lokální „jedy“ mohou na těchto místech způsobit korozi a následné krátké spojení nervových impulsů.

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

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

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

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

Tím, že jste na svůj krk vyvinuli tlak, zesílili jste neuronální impulsy, které do této části páteře přicházejí. To mělo za následek nával nervových impulsů do jiných částí těla, a konečně i celkové vysušení a pročištění. Při takto krátkodobém užití nám právě popsaný postup může být ku prospěchu - obecně však platí, že narušení normální rovnováhy (na jakkoli dlouhou dobu a v kterékoli části těla) nepříznivě naruší rovnovážný stav celého organismu.

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

Každý z nás má svůj vlastní vzorec „facilitace“ - oslabování v důsledku nesprávné nebo nadměrné zátěže. Zatím jsme třeba ještě nedospěli do stavu, kdy se projeví nějakým komplexem příznaků, které můžeme identifikovat jako nemoc. Svůj facilitační vzorec nicméně máme neustále v sobě.

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

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

Existuje **přímý vztah mezi některými oblastmi páteře a vnitřními orgány** našeho těla. Cayceovy výklady a moderní vědecké poznatky se v otázce těchto vztahů shodují; uveďme si tedy alespoň jejich stručný přehled:

Srdce	Th1 - Th4	
Plíce a dýchací cesty	Th1 - Th6	
Tračník		
- slepé střevo	Th10 - Th12	
- vzestupný tračník	Th12 - L1	
- sestupný tračník	L1 - L2	
Žaludek	Th6 - Th9	(variabilně Th10)
Žlučník	Th4 Th9	
Slinivka	Th6 - Th9	
Ledvinky	Th6 - Th12	(hlavně Th11 - Th12)
Močový měchýř	Th11 - L2	
Děloha	Th11 - L2	

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

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

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

Asymetrie jedné strany našeho těla vůči straně druhé se dá

zjistit pozorováním a pohmatem. Vyzkoušet si to můžete velmi jednoduše: pohodlně se postavte - oblečení jen málo, popřípadě vůbec - před velké nástěnné zrcadlo, v němž se uvidíte celí. Pozorně se zadívejte na své tělo. Začněte **u chodidel**. Zaujímají obě stejnou polohu? Nebo se jedno z nich vytáčí více do strany? Uvědomte si, jak je rozložena vaše tělesná váha - neleží na jedné noze větší zátěž, než na té druhé? Spočívá váha na celé ploše chodidel rovnoměrně - nezvětšuje se vpředu či vzadu, vlevo nebo vpravo? Hned potom zkontrolujte kostnaté výběžky svých **beder**, zvláště tam, kde přecházejí v pas (jak to ilustruje obrázek 6-1). Jsou v rovině?

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

Teď udělejte půlobrat, tak, **abyste na sebe viděli z boku**. Můžete vést od hlavy až k patě **pomyslnou přímou a rovnou čáru**, která by se dotýkala předního kraje vašeho ucha, probíhala předním výběžkem ramenního kloubu, potom místem těsně za kloubem kyčelním a ve spodní části těla by se ještě zpředu dotkla kolene a kotníku (je to namalováno na obrázku 6-2)? Dařilo se nám udržovat „tyto body hezky ^srovnané“, v jedné lince, jsou naše obratle v optimální pozici, jeden přesně na vrcholku druhého, takže páteř je minimálně zatížena.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Chorobná změna se v organismu stává jakýmsi **perpetuem mobile***: svalová křeč a změna ve tkáni dráždí lokální senzorické nervy a jejich signály jsou vysílány zpět do páteře. Tam dále oslabují příslušné neurony, jejichž facilitace, přecitlivělost k impulsům z okolí, stála na počátku celého problému. **Pomoci tu můžeme působením na okolní měkké tkáně a mobilizací** (tedy uvolněním) kloubů - to brzdí průtok impulsů k neustále bombardovaným neuronům a dává nervovým buňkám možnost odpočinout si a nalézt ztracenou rovnováhu.

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

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

také fungování tělesných orgánů, **mohou vytvořit celý řetězec obměněných orgánových funkcí** - tak v naší fyziologii vznikají nejružnější „slabá místa“. Cílem léčby je v tomto ohledu **především vrátit kloubům jejich původní pohyblivost**.

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

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

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

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

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

Modernější technikou, využívající téhož mechanismu, jsou **injekce Novocainu** do míst, kde „nežádoucí“ impulsy vznikají. Injekce facilitovaný nerv umrtví a přenos impulsů přestane. Podobně jako u předchozích zákroků tak vzniká příležitost, aby oslabený nerv načerpal nové síly a získal zpět ztracenou rovnováhu.

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

Kapitola 7

Myšlenková strava: Jak jíst pro zdraví

„A nikdy nezapomněla, že když si člověk hodně přihýbá z láhve nadepsané „jed“, je skoro jisté, že se mu to dříve či později vymstí.“

Lewis Carroll, Alenka v říši divů

„Neboť bez náležitého zažívání jeví se každému všechny věci černě.“

Edgar Cayce, výklad č. 288-9

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

Alchymisté byli před pár stovkami let proslulí tím, že se snažili přeměnit různé kovy ve zlato. Naše těla procházejí po každém jídle procesem, který se sice netěší takové slávě, ale přitom je stejně úžasný a ohromující. Neboť „potřikráte je každý den přidáváno do krevního oběhu, pokud jíme; jinak bychom nikdy nebyli schopni během (každých) sedmi let znovu získat nebo změnit celé tělo..." (133-4). Buňky rostlin a jiných živočichů jsou proměňovány v naši krev, v naše kosti, v ostatní tkáň. Máslo na našem chlebu se mění v membrány našich buněk. Glukóza v pomeranči, který jíme, zásobuje energií náš mozek a umožňuje nám prožívat stav vědomí. Způsob, jakým vyživujeme své buňky, ovlivňuje čistotu našeho myšlení, procitování životní síly, naše zdraví.

Existuje množství důkazů o tom, že absence správných dietetických postojů a návyků může našemu organismu způsobit dalekosáhlé problémy. Koncem sedmdesátých let zkoumal „Výbor

Senátu Spojených států pro otázky výživy" ("Senát Select Committee") veškeré dostupné studie a vyslechl mnoho nejrůznějších výpovědí na téma „stravovací zvyklosti v současné Americe“. Jejich závěr: **způsob stravování souvisí s výskytem srdečních záchvatů, nádorových onemocnění, mozkových mrtvic, cirhózy jater, arteriosklerózy a cukrovky** - což představuje šest z deseti v USA nejčastějších příčin smrti. Výbor ovšem samozřejmě zjistil i to, že dieta nemusí jen škodit, že může naopak pomáhat. Nutriční a dietetické faktory prokazatelně prodloužily život laboratorních zvířat a vedly u nich ke snížení výskytu a ke zmírnění průběhu všech šesti výše zmíněných poruch. V závěrečné zprávě Senátu se mimo jiné uvádí:

„Dospěli jsme do stádia, kdy se výživa ... může stát prvořadým zdravotním problémem naší populace. Hrozbou je, že ... milióny Američanů si plní žaludky jídlem, které jim s největší pravděpodobností přivodí otylost, vysoký krevní tlak, které napomůže vzniku srdečních onemocnění, cukrovky a onemocnění nádorových - které je zkrátka, v dlouhé časové perspektivě, zabíjí.“

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

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

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

svého stravování už vůbec neuvažují. Místo, abychom naslouchali potřebám svého těla a jídlo vybírali s vědomím širších souvislostí a vlastní odpovědnosti, řídíme se zvyklostmi, které nám vštípili naši rodiče nebo neodbytná reklama. Pakliže svým tělům chceme poskytovat opravdu ten nejlepší stavební materiál, stojíme tak před skutečnou výzvou. Cayce ve svých výkladech radí, **abychom rozhodování o svém jídelníčku založili na „obecném povědomí o tom, co je dobré, a na tom, co vyhovuje a nevyhovuje našemu tělu“** (140-12). V této radě je implicitně obsažen fakt, že po jídle, které je pro vás dobré, byste se měli cítit lépe a s postupem času byste pak měli být i celkově zdravější.

V citovaném doporučení se skrývá i další skutečnost - *to, co je dobré pro někoho jiného, nemusí být dobré pro vás.* Jak řekl před více než dvěma tisíci let Lucretius - *„Co slouží jednomu člověku jako potrava, může být pro druhého silným jedem“.* Roger J. Williams, biochemik výživy, shrnul svá pozorování takto: „Kdyby se rysy tváře jednotlivých lidí lišily mezi sebou tak, jako se od sebe liší jejich žaludeční šťávy, měli by někteří z nás nosík jako hrášek, a jiní jako desetakilový meloun.“ **Proto také to, co u jednoho člověka zabere, může u druhého selhat.** V Cayceových promluvách se uvádí, že „je potřeba pozorně se dívat a zkoušet, jako s(e) vším) tím, co je dobré dnes, ale může být špatné zítra. Neboť co je jednomu (člověku) jedem, může druhého vyléčit“ (1259-2).

Navzdory všem individuálním zvláštnostem se však zdá, že existují určitá pravidla, která platí pro nás všechny. „Výbor Senátu Spojených států pro otázky výživy“, dvě stě vědců ze třiatvaceti zemí, kteří referovali o svých poznatcích v časopise *The Journal of American Medical Association*, „Zpráva hlavního lékaře o výživě a zdraví“ (*Surgeon General's Report on Nutrition and Health*), publikovaná v roce 1988, a výklady Edgara Cayce se shodují na základních změnách, které bychom my všichni měli ve svých jídelníčcích udělat. Patří sem:

- Snížení celkového příjmu kalorií.
- Méně tuku.
- Více obilovin, ořechů, ovoce a zeleniny.

- Menší přísun chemicky upravovaných potravin. (= potravin uměle barvených, chemicky konzervovaných apod. - pozn. překl.)
- Méně cukru.
- Více vlákniny.

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

Diagram také ukazuje, že průměrný americký jídelníček je s radami obsaženými ve výkladech v mnoha bodech ve velmi ostrém rozporu - je to důsledek uplynulých padesáti let, kdy se vývoj stravovacích návyků v Americe* ubíral úplně opačným směrem, než jaký byl doporučován v Cayceových promluvách. Srovnáme-li dnešní stav se situací na počátku století, jíme o 50 procent více rafinovaných cukrů, o 33 procent více tuku a téměř o 50 procent méně obilovin, ovoce a zeleniny. Přijímáme zhruba totéž množství bílkovin, ale v daleko větší míře je získáváme z masa a jiných zdrojů, které jsou zároveň bohaté i na tuk.

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

Bylo prokázáno, *že strava bohatá na tuk má přímý vliv na onemocnění srdce a na nádorová onemocnění, a nepřímý na vysoký krevní tlak, choroby žlučníku, cukrovku a poruchy jater.* Existuje rovněž spojitost mezi tukem přijímaným v potravě a

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

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

Především: způsobuje houstnutí krve, což vede k tvorbě krevních sraženin a neprůchodnosti cév. V důsledku toho klesá množství kyslíku, jež mají tělesné buňky k dispozici.

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

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

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

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

* Bohužel i u nás. Pozn. vydavatele

16% nasycených tuků	10% nasycených tuků	3% nasycených tuků
26% nenasycených tuků (póly a mono)	20% nenasycených tuků (póly a mono)	7% nenasycených tuků
12% bílkovin	12% bílkovin	10% bílkovin
22% složených uhlovodíků	43% složených uhlovodíků	75% složených uhlovodíků
24% rafinovaných uhlovodíků	15% rafinovaných uhlovodíků	5% rafm. uhlovodíků
(a) Dieta průměrného Američana	(b) Doporučení Výboru pro výživu Senátu USA	(c) Doporučení dle Cayceových výkladů

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

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

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

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

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

Ačkoli v americké populaci zůstává relativní spotřeba proteinů už od počátku století stále na hodnotě přibližně 12 procent, výrazně se změnil poměr mezi bílkovinami živočišnými a rostlinnými: spotřeba proteinů živočišného původu je nyní více než dvojnásobná. Uvědomme si, že **Cayceovy výklady doporučovaly větší střídmost v požívání masa dokonce ještě v době, kdy tento poměr zdaleka nebyl tak nepříznivý.** Většina bílkovin v naší stravě by tedy měla pocházet z rostlinných zdrojů. *Maso by v našem jídelníčku mělo být zastoupeno především rybami, drůbeží a jehněčím; červené maso by se mělo na talíři objevit maximálně jednou týdně, spíše však ještě řidčeji.* Kalorie obsažené kupříkladu ve steaku jsou zhruba z poloviny vázány na bílkoviny a z poloviny na tuk. Naproti tomu u rybího nebo kuřecího masa je tento poměr výrazně jiný - bílkovin je 75 (či více), tuku 25 (či méně) procent. Z blíže nespecifikovaných důvodů dávají výklady přednost masu z divokých zvířat, je-li k dispozici.* **Vepřové maso**, s výjimkou příležitostně připravované křupavé slaniny na snídani, by se podle Cayceových výkladů **nemělo jíst vůbec.** Výklady poukazují na to, že vepřové a šunka jsou velmi těžce stravitelné a zanechávají v organismu vedlejší produkty, které

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

Zamyslíme-li se nad tím, co jsme až doposud řekli, je na místě otázka, *zda člověk vůbec potřebuje nějaké maso jíst*. Cayceovy výklady vycházejí v tomto ohledu vždy z konkrétních potřeb konkrétního jednotlivce. Několika lidem bylo v promluvách řečeno, že jejich tělo si masa žádá. Jiní se naopak dozvěděli, že by z duchovních důvodů měli přestat maso jíst, a v jednom případě byl Cayceův klient pobídnut, aby „spíše zduchovnil ony vlivy... než aby se uchýlil k úplné abstinenci“ (295-10). Výklady většinou ponechávaly rozhodnutí na člověku samotném. Těm, kdo si vybrali vegetariánství, byly občas doporučovány „doplňky a přísady, jak ve vitamínech, tak v náhražkách (masa)“ (5401-1). Srovnáme-li ovšem rady sdělené v promluvách s naší dnešní spotřebou masa, **bude se nám Cayceův jídelníček nejspíše jevit jako polovegetariánský.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Ačkoli léčby mamutími dávkami vitamínů nejsou v Cayceových promluvách doporučovány nikdy, často se v nich naopak objevuje rada spotřebu nějakého vitamínu (zejména vitamínů B) zvýšit. Mají se užívat v krátkých intervalech, když je tělo z nějakého důvodu vyčerpané - kvůli stresu, nemoci či oslabení - , anebo když se nedaří udržovat náležitý přísun živin - například v zimě, kdy kvalitní čerstvé potraviny nemusejí být dostupné. **Pokud se ovšem uchýlíme k vitamínovým doplňkům, neměli bychom je brát naráz, ale vždy v určitých cyklech,** abychom nenarušili rytmus, na nějž je tělo při přirozeném absorbování vitamínů z potravy zvyklé, a aby se náš organismus nezačal spoléhat na umělý vitamínový přísun. **Žádné pilulky nemohou nikdy nahradit dobré a výživné jídlo.**

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

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

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

Jeden člověk kdysi Cayce požádal, aby ve svém výkladu poskytl nějaká obecně platná vodítka k získání a udržování dobrého zdraví. V odpovědi byla **mimořádná váha** přisouzena péči o náležitou acidobazickou rovnováhu. Naše tělo se usilovně snaží, aby si své vnitřní prostředí udržovalo ve stálém, mírně zásaditém stavu - pH 7,4. (Stupnice pH postupuje od jedničky do čtrnáctky, číslo 7.0 označuje neutrální prostředí. Hodnoty nižší než 7 představují kyselý stav, hodnoty vyšší stav zásaditý.) Znamená to zachovávat jisté elektronové rovnováhy iontů nebo elektricky nabitých částic v krevním oběhu. Jídlo může tuto rovnováhu ovlivnit buďto kladnými nebo zápornými náboji, které zůstanou, když byla potrava strávena a na buněčné úrovni metabolizována. Ve výkladech se uvádí, *ze jedním ze způsobů, jak tělu pomoci zachovat rovnováhu, je konzumovat asi 80 procent zásadotvorných a 20 procent kyselinotvorných potravin.*

Mezi zásadotvorné potraviny patří většina ovoce a zeleniny. Po jejich dokonalém strávení (spálení) zůstává popel, v němž převažují kladně nabitě prvky - draslík, sodík, vápník a hořčík. **Obilniny a masa** zase zanechávají popel s větším počtem iontů nabitých záporně - patří sem kupříkladu chlór, fosfor, jód a síranové ionty - ty pak **mají v těle kyselinotvorný efekt.** Následující přehled ukazuje, jaké druhy jídla se dají do těchto dvou kategorií rozdělit, a který druh kam patří.

Zásadotvorné potraviny - měly by tvořit osmdesát procent, tedy čtyři pětiny jídla na našem jídelníčku:

- Veškerá zelenina s výjimkou čočky a kukuřice.
- Veškeré ovoce, čerstvé i sušené, vyjma klikvy (brusinek),

hrozinek a švestek.

- Všechny formy mléka.
- Mandle, jedlé kaštiny, ořechy para a lískové oříšky.

Kyselinotvorné potraviny - měly by tvořit dvacet procent, tedy jednu pětinu jídla na našem jídelníčku:

- Všechna masa (s výjimkou směsi mletého masa s ovocem - anglicky „mincemeat“)
- Veškeré obilniny, chléb a pečivo, s výjimkou výrobků ze sójové mouky.
- Sýr a vajíčka.
- Burské oříšky, pekanové ořechy (tzv. ořechy puma) a vlašské ořechy.

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

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

abychom organismu pomohli nabýt ztracenou rovnováhu.

Obecně se dá říci, že čím je kdo fyzicky aktivnější, tím větší množství kyselinotvorných potravin si může dovolit, protože *„(vydávání) energie nebo aktivita ... spaluje kyseliny, ale ti, kdo vedou sedavý život nebo jejichž život není aktivní, nemohou jíst sladkosti nebo příliš mnoho škrobů...“* (798-1). V promluvách se rovněž říká, že konzumaci kyselinotvorných potravin by člověk měl omezit i tehdy, onemocní-li, neboť *„narušené prostředí v těle má přirozený sklon... vytvářet prostřednictvím krevního oběhu kyselý stav“* (1302-1). Naší snahou by tedy mělo být přibližovat se spíše stavu mírně zásaditému. Je však třeba postupovat velmi uvážlivě - pokud bychom to totiž se svým úsilím měli nějakým způsobem přehnat, je pro organismus mnohem nebezpečnější příliš zásaditý nežli příliš kyselý stav.

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

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

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

Vědomí výjimečnosti jídla by se pak mělo projevit i v praktických stravovacích návycích. Z promluv jasně vysvítá, že živý-

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

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

Kombinace jídel

Doporučované:

- Želatina (agar) a zeleninové či ovocné saláty; pro snazší absorpci výživných látek.
- Malé množství citrónové šťávy se šťávou pomerančovou nebo grapefruitovou
- Nejméně tři zeleniny rostoucí nad zemí na každou zeleninu podzemní.
- Fíky, datle a kukuřičná mouka jakožto jídlo čistící tělo

a "duchovní strava".

Označené jako nevhodné:

- Dva nebo více druhů škrobnatých potravin v jednom jídle.
- Potraviny bohaté na cukr s potravinami bohatými na škrob.
- Mléko s citrusovými plody (nebo šťávou z nich).
- Citrusové plody (nebo šťáva z nich) s obilovinami.
- Potraviny bohaté na škrob s masem nebo sýrem.
- Káva s mlékem či smetanou.
- Syrová jablka s nějakým jiným jídlem.

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

Kombinační princip, obsažený v Cayceových promluvách, se dá docela dobře pochopit, víme-li něco málo o fyziologii trávení. Zásadní myšlenky, které nám celý princip pomohou objasnit, poprvé vyslovil Ivan Pavlov roku 1902, ve své práci „Činnost trávicích žláz“. Podstata kombinačního principu *spočívá ve skutečnosti, že k trávení bílkovin, například masa, je třeba úplně jiných podmínek, než k trávení škrobů.* Enzymy zpracovávající protein působí nejúčinněji v kyselém prostředí; enzymy pro trávení škrobů vyžadují, aby pH jejich okolí bylo větší než 7. Jedno zkrátka nejde s druhým dohromady.

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

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

Snídanež: Pomeranč nebo grapefruit, *anebo* vařené či suché obilniny s mlékem (vločky, kaše).

Oběd: Surový zeleninový salát se zálivkou *nebo* ovocný salát.

Večeře: Vařená zelenina podávaná s rybím, drůbežím nebo jehněčím masem.

A konečně, Cayceovy výklady se zabývají i *otázkou přípravy jídla*. Neustále se v nich opakuje varování před smažením: „**Nikdy nic smaženého**“, to je věta, kterou důvěrně zná každý, kdo Cayceovy promluvy někdy studoval. Proces smažení, podle výkladů, mění potraviny takovým způsobem, že pak narušují řádné fungování jater a žlučníku.

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

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

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

Kapitola 8

Jak je to s vnitřním znečištěním:

Organizace vylučování

„Neboť systém (organismus) ... je schopen přinášet oživení jen do té doby, než mu v tom začnou bránit zplodiny.“

Edgar Cayce, výklad č. 311-4

Můj lid zajde, protože odmítá poznání.

Ozeáš, 4:6

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

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

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

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

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

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

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

Lidský organismus však naštěstí přichází na svět vybaven

čtyřmi samostatnými systémy na likvidaci škodlivých a nepotřebných látek:

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

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

A přece nám Cayceovy výklady, případ za případem, neustále dokládají a vysvětlují, že náležitě fungující vylučování je jedním z hlavních klíčů k našemu zdraví. Spíše než na orgánová selhání se však výklady soustřeďují na jednu či dvě změny jiného druhu. Z Cayceových promluv především vysvítá, že *každý eliminační systém našeho organismu má určitou optimální pracovní úroveň.* Odchyly v krevním zásobování nebo v počtu či druhu přijatých nervových impulsů mohou mít za následek buďto zvýšenou stimulaci systému, nebo naopak zpomalení jeho funkce. Takováto změna potom dále vyvolá zdánlivě drobná narušení v jiné oblasti - v oblasti jemné vzájemné souhry mezi jednotlivými vylučovacími systémy. Mnohé z výkladů zdůrazňují, že *prvním krokem při odstraňování celé řady nemocí je optimál-*

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

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

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

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

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

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

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

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

Řada takových rad využívá přirozených čistících, očišťujících a pročišťujících vlastností vody. Voda a život jsou prakticky synonymy - organismus by bez vody nemohl přežít. Kromě toho, že je jí zapotřebí pro **odstraňování škodlivých a nepotřebných látek** z těla, má voda rovněž **funkci chladičí**, je zcela nepostradatelná v trávicím procesu a stává se ostatně i **vehikulem**, prostředkem pro to, aby se potřebné živiny dostaly ke každé buňce organismu. Nijak nás tedy nepřekvapí, že se už po dlouhá tisíciletí vody užívá také k léčení - zmínky o koupelích a jiných terapeutických prostředcích využívajících vodu se objevují už v sanskrtských zápisech z období 4000 let před Kristem. Voda byla v mnoha civilizacích symbolicky užívána ke smývání, svěcení a pročišťování.

Voda je pro všechny čtyři naše vylučovací systémy - dokonce i pro kůži - naprosto zásadní. I tehdy, když se nijak zjevně nepotíme, můžeme během dne pokožkou vyloučit množství odpovídající asi šesti šálkům vody; každá kapička potu obsahuje kyselinu mléčnou a močovinu - obě látky jsou pro organismus toxické.

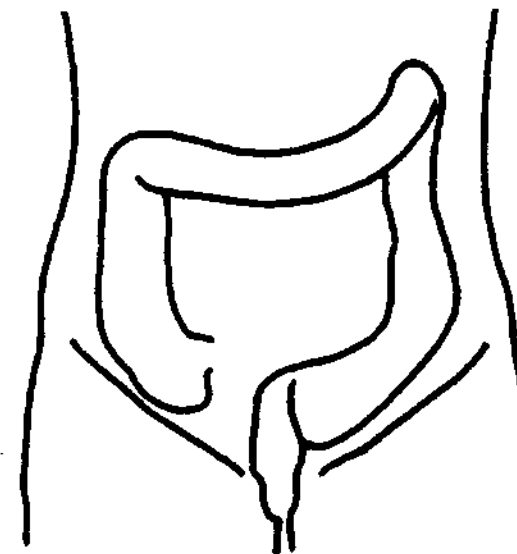
Nejjednodušším způsobem, jak vodu léčebně využívat, je - prostě ji pít. Cayceovy výklady lidem v mnoha případech radily, aby pili **6 až 8 sklenic vody denně**. Ačkoli to zní jednoduše, praxe je mnohem obtížnější - jde však o proceduru, která je pro naše zdraví a dobrou pohodu velmi důležitá. Všechno,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

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

Vedlejším pozitivním účinkem vody je i pomoc, jakou poskytuje žaludku. V Cayceových promluvách se uvádí, že snímeli nějaké jídlo, žaludek se okamžitě „stává skladištěm, anebo lékárničkou, která dokáže vytvořit všechny prvky potřebné pro náležité trávení v celém organismu" (311-4). Voda žaludku pomáhá k optimálnímu fungování zejména tím, že udržuje jeho stěny mírně roztažené, rozšířené. V promluvách se pak zvláště doporučovalo, **aby člověk, jakmile se ráno probudí, vypil na lačný žaludek půl sklenice teplé vody** - to povzbudí *zažívací* ústrojí k co nejlepší práci.

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

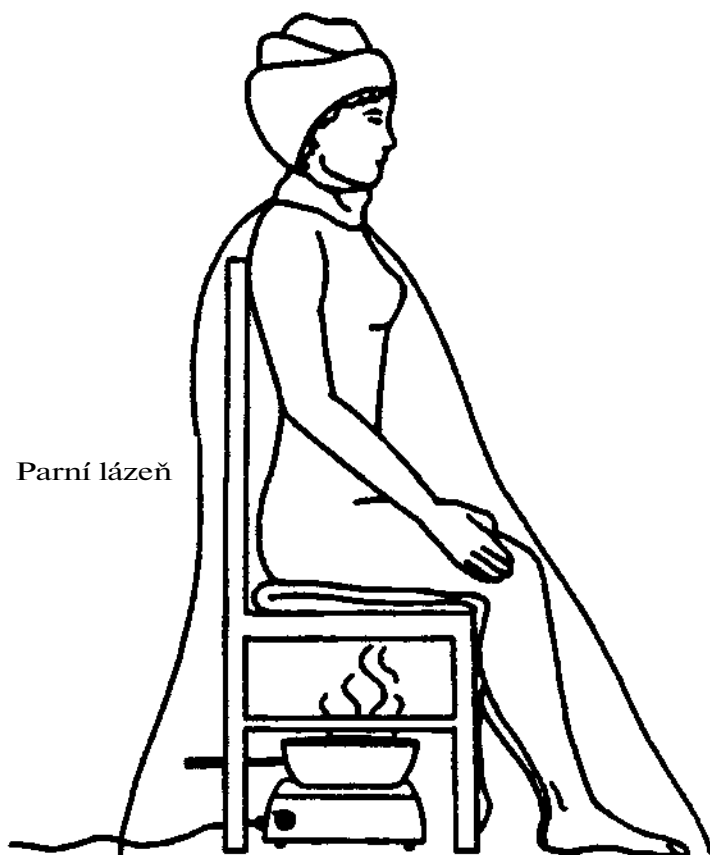
Roztok pro střevní výplach připravíme tak, že v každém galonu vody (= 4,55 l) rozpustíme jednu polévkovou lžici kuchyňské *soli a jednu polévkovou lžici jedlé sody - to aby nedošlo k narušení elektrolytické či pH rovnováhy ve střevech. Voda pro poslední, závěrečný výplach by měla obsahovat jednu polévkovou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



Obrázek 8-1: Tlusté střevo.

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

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



Obrázek 8-2: Podomácku připravená parní lázeň.

ve dávky, otočte se **na záda** - hadičku přitom nechte zasunutou v konečníku. Stejným způsobem do sebe nechte vtéci **druhou třetinu vody**. Potom se otočte **na pravý bok** a vpusťte do svých střev třetinu zbývajcí. Tračník obkružuje břišní dutinu tak, jak je naznačeno na obrázku 8-1, a právě popsané manévrování umožní, aby se klystýrový roztok dostal **do všech jeho záhybů**.

Jakmile máte tekutinu v sobě, *pokuste se ji, dříve, než ji zase vypustíte, udržet uvnitř asi 5 až 15 minut. Přitom se pohybujte, aby se voda dostala opravdu všude*. Po skončení této fáze, když už je roztok z útroby venku, *si na několik minut odpočíte, a pak celý proces opakujte znovu - až do té doby, než bude tekutina po výplachu převážně čirá a nebude obsahovat tuhé kousky*. Ve vodě pro závěrečný klystýr by měla být rozpuštěna čajová lžička Glykothymolinu na litr vody (místo soli a sody).

Další léčebné uplatnění má voda ve *speciálních koupelích*.

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

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

Je užitečné mít během koupele někoho nablízku - pro případ, že by se vám zatočila hlava nebo udělalo mdlo, a také proto, aby sledoval čas. Přiložíte-li si na čelo nebo zezadu na krk studenou zinku, budete horko lépe snášet. Po skončení koupele se osprchujte, abyste s těla smyli sůl. (UPOZORNĚNÍ: **Horké koupele jakéhokoli druhu nejsou doporučovány**, pokud trpíte nějakou srdeční chorobou, máte vysoký krevní tlak, podstupujete steroidovou terapii, nebo pokud existuje pravděpodobnost, že jste v jiném stavu. V **takových případech uvažujte o zábalech**, které byste aplikovali přímo na postiženou oblast. Zábál připravíme tak, že hrubé bavlněné nebo lněné plátno necháme nasáknout roztokem hořkých solí rozpuštěných ve vodě. Pak obklad přiložíme na příslušné místo, překryjeme suchým ručníkem a necháme působit, dokud látka nevychladne.)

Jinou metodou, s jejíž pomocí můžeme napomoci vylučování

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

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

Začněte s pěti- až desetiminutovým sezením a dobu trávenou v páře pak postupně prodlužujte. Je užitečné mít nablízku něčí pomocnou ruku - budete-li během lázně pít vodu (každých 5-10 minut), organismus se neodvodní a tělo se bude lépe potit. Člověk, který vám bude nablízku, také může sledovat váš tep a měřit teplotu v ústech. **Puls udržujte pod hranicí 140 tepů** za minutu a teplotu pod 40°C - toho docílíte tím, že budete regulovat množství vytvářené páry. **Parní lázeň ukončete sprchou.** Podobně jako po koupelích v roztoku hořkých solí, také po parní lázni **by měla následovat důkladná třecí masáž**, jež by stimulovala cirkulaci v pokožce.

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

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

Metodou, která se používá už celé věky - často ve spojení s náboženskými praktikami - **je půst**. Jednou z jeho hlavních předností je uvolňování toxinů, jež jsou vázány v tukových tkáních. Ve výkladech se praví, že úplný půst je spíše duchovním cvičením nežli zdravotním úkonem, a často se v nich také připomíná, že *dobrovolné hladovění je potlačením sebe sama* - „*kdy odkládáš svou vlastní představu o tom, co a jak by se mělo v tomto čase udělat, a (necháváš) Ducha, aby tě vedl*“ (295-6). Pro samotné očištění fyzického těla jsou v Cayceových výkladech doporučeny dva dietetické postupy, které mají v tomto ohledu přednost před úplným hladověním.

Prvním postupem je dieta vyložená v kapitole 7, ta napomáhá koordinaci celého systému. *Postup druhý*, jehož cílem je přímo uvolnit a vyplavit toxiny z těla, pak využívá speciálních diet.

Z nich byla nejčastěji doporučována **dieta jablečná**. „*Tato má pročistit práci jater, ledvin a celého organismu,*“ (1850-3) a spočívá v požívání jablek odrůdy Delicious nebo Jonatán (pokud možno biologicky pěstovaných a tudíž neobsahujících pesticidy) a velkého množství vody po dobu tří dnů.

Snězte pět až šest jablek denně. Třetí den večer si potom vezměte 1 čajovou lžičku až půl šálku (to bylo doporučováno častěji) olivového oleje. Před kúrou (ale nikoli během ní) se dají užívat také ricinové zábaly (o nich pohovoříme na jiném místě této kapitoly). „*Tři dny syrová jablka a potom olivový olej a vyčistíme všechny jedovaté síly z každého organismu.*“ (820-2)

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

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

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

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

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

Cayceovy výklady doporučovaly, aby se ricinový zábal užíval takřka výlučně **na horní a dolní části pravé strany břicha. Jeho hlavní fyziologické působení spočívá ve stimulaci jater, ale zábal má stimulační účinky rovněž na žlučník a tračník**, čímž dále napomáhá vylučování. Ve výkladech se dále uvádí, že při trvalejším užívání zábaly zlepšují lymfatický oběh, uvolňují srůsty, mírní záněty a zlepšují asimilační procesy ve střevech. Materiální vybavení, které pro ricinový zábal potřebujete, pozůstává z ricinového oleje, lisovaného za studena, a kousku vlněného nebo bavlněného flanelu (vlněný je pro tento účel lepší). Užitečné je, mít po ruce také ručník, kus igelitu, spínací špendlíky a elektrickou vyhřívací dečku.

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

snést. (UPOZORNĚNÍ: Pokud máte podezření na vnitřní zánětlivý proces - např. na apendicitidu -, neměli byste obklad zahřívát.)

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

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

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

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

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

zabránilo vzniku záměrně, experimentálně vyvolávaného zánětlivého procesu v tračníku. Ricinový olej se právě v tomto pokusu ukázal ze všech testovaných ochranných látek jako nejúčinnější.

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

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

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

Pro lepší fungování jater a ledvin jsou zvláště doporučovány také dva čaje. **Čaj z melounových semínek**, jejichž hlavní účinnou složkou je močopudný ledek, působí na ledviny jako stimulant. **Čaj z ambrózie** je doporučován jako tonikum pro játra a jako projímadlo.

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

důležitého pravidla - a tím je rozmanitost. Ovocné a zeleninové výtažky podněcují peristaltiku střev, zvláště tračníku. Nejčastěji zmiňovaným projímadlem v Cayceových výkladech je „Fletcher's Castoria“ - přípravek vyráběný za použití extraktů **ze sennového listu**. Toto projímadlo „bude působit v náležitém souladu se zaživacími silami, ledvinami a pochody v játrech“ (786-2). Užívá se v malých a častých dávkách, dokud se nedostaví kýžený výsledek. Výklady doporučují rovněž eno-soli, ovocné výtažky a přípravek jménem Zilatone.

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

Rady a návrhy obsažené v této kapitole by vám měly pomoci lépe zvládat vylučovací procesy ve vašem těle a poskytovat vašim buňkám prostředí, v němž mohou dobře žít a vzkvétat. Užitek, který vám z toho kyne, bude vyrovnanější energetická úroveň vašeho organismu a čistší a jasnější životní perspektiva - neboť „*jen málokdo může uskutečnit to, co nakrásně cítí ve svém srdci, pokud má špatná játra*“ (341-31).

Kapitola 9

Řeky v nás:

Krevní a lymfatický oběh

„Tělo představuje samo sebe - neustále - prostřednictvím ... přítoku krve.“

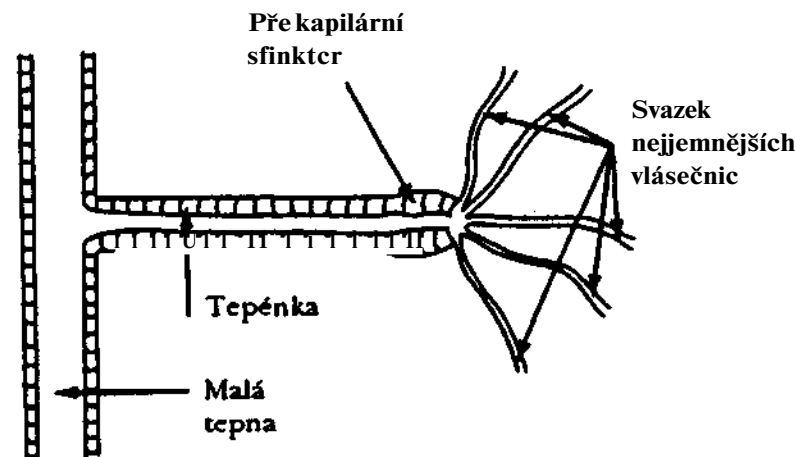
Edgar Cayce, výklad č. 683-3

„Z břicha jeho poplynou vody živé.“

Jan, 7:38

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

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



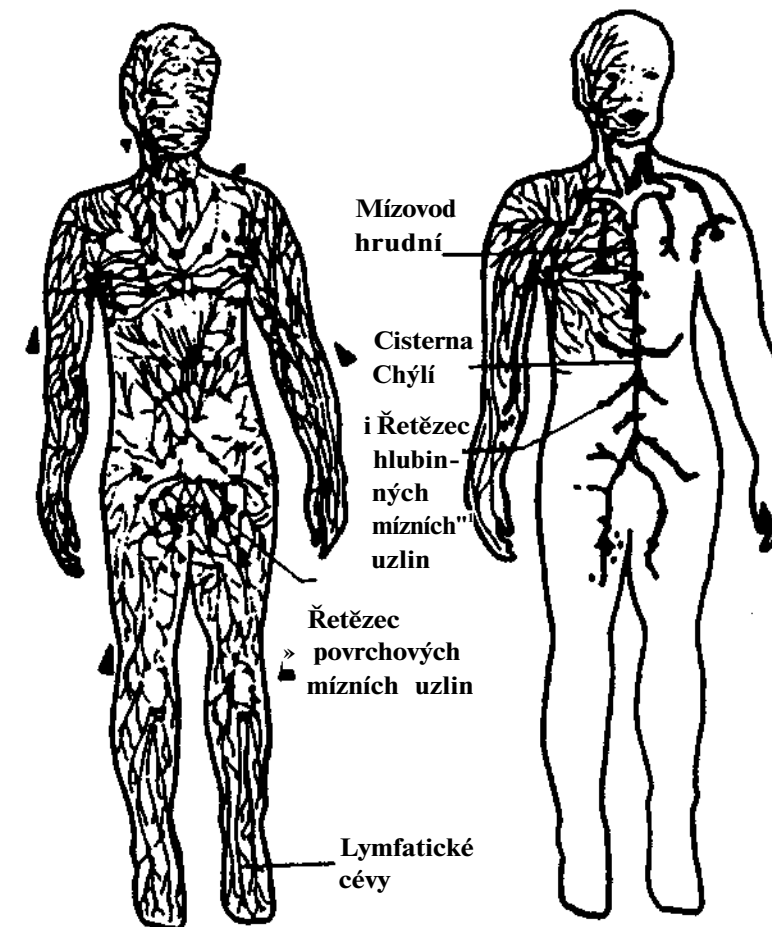
Obrázek 9-1: Schéma prekapilárního sfinkteru

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

Většinu oněch 96 000 kilometrů cév, jimiž proudí životadárná tekutina, tvoří vlásečnice neboli kapiláry. Vytvářejí spletné a drobné síť, které prostupují všemi orgány a tkáněmi. Deset kapilár vyrovnaných vedle sebe má přibližně tutéž šířku, jako lidský vlas; červené krvinky jimi musejí procházet v řadě za sebou.

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

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



Obrázek 9-2: Lymfatický systém

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

Druhým, paralelním oběhovým systémem je *systém lymfatický*. Jeho tenoučké, průsvitné cévky jsou dokonce ještě jemnější než vlásečnice a pouhým okem se takřka nedají postřehnout. V důsledku toho jim **tradiční medicína nevěnovala příliš pozornosti**. Naproti tomu v Cayceových výkladech se uvádí, že jde o systém stejně významný, jako krevní oběh. Výklady navíc přinášejí i některá fascinující zjištění ohledně role, jakou lymfatický systém hraje v interakcích mezi myslí a tělem (viz obrázek 9-2).

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

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

Ted' je ovšem třeba, aby se lymfa nějak dostala do jater, ledvin, plic a ke kůži - aby ji jednotlivé vylučovací systémy mohly zpracovat a v ní obsažené škodliviny úplně vypudit z těla. Na rozdíl od krevního oběhu ovšem lymfa nemá svou vlastní pumpu. **Existuje nicméně pět způsobů, jak lymfatickému oběhu napomoci, jak jej urychlit.** Jsou to: *jemné masírování* lymfatických cévek - buďto rukou, nebo kontrakcí okolních svalů při *cvičení*, nervové signály vyvolané osteopatickou *manipulací*, *aplikace tepla a chladu*, a *užívání některých látek*, které zlepšují cirkulaci. Každý ze zmíněných způsobů zároveň napomáhá otevírání vlásečnicových svěračů, což ve svém důsledku vytváří bohatší a čistší životní prostředí pro každou buňku. **Jako účinná pumpa pro lymfatický oběh pak navíc působí i hluboké a plné dýchání** - takové dýchání je také součástí mnoha cviků, k nimž Cayceovy výklady nabádají.

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

CVIČENÍ

Aktivní tělesný pohyb může mít úžasné účinky. Není-li sval aktivní, je otevřeno jen málo jeho vlásečnic. Při tělesném cvičení se jich ovšem může otevřít až padesátkrát více. Pohyb zvyšuje i průtok mízy - a to ze 4 uncí za hodinu až na 60 uncí za tentýž čas (1 unce = 28,35 g); to je změna o 1500 procent! Dovedete si jistě představit, jak úžasný blahodárný účinek na buňky takový proces má. Není divu, že existuje rozsáhlá vědecká dokumentace velebicí pozitivní přínos tělesných cvičení.

Pravidelné cvičení v organismu způsobuje jak strukturální,

tak metabolické změny. **Srdce je silnější** a dokáže přečerpat větší množství krve při menší námaze, **zvětšuje se objem plic a svaly dokáží** mnohem efektivněji zhodnocovat vynakládanou energii. Kromě toho zůstává **tělo štíhlejší, zkvalitňuje se spánek, nedochází k zácpám, zpomaluje se úbytek minerálních látek z kostí** a úžasně se **mění i náš náhled na život**. Máme-li k dispozici všechny tyto poznatky, nemůžeme než souhlasit s promluvou Edgara Cayce: *„Cvičení je zázračné a nutné - a jen málo či ještě méně (lidí) cvičí právě tolik, kolik potřebují, (a navíc náležitě) systematickým způsobem.“* (283-1).

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

S cvičením musíme začínat postupně a s myšlenkou na to, že svůj organismus chceme udržovat v rovnováze. „Přetížit jakoukoli část (organismu), není-li to (v souladu s) bezprostřední potřebou (dotyčného) člověka, k újmě nějaké jiné části, je spíše na obtíž, nežli ku pomoci. ... Spolehejte na svůj vlastní rozum. Buďte uvážliví.“ (283-1) *Jakmile jednou začneme, měli bychom cvičit soustavně a vytrvale.* Promluvy poukazují i na to, že **každodenní pravidelná pětiminutová procházka prospěje našemu tělu více, než sebenamáhavější cvičení prováděné jednou za týden.** Ke cvičení bychom rovněž měli *přistupovat pozitivně*, se správným očekáváním, nikdy jako k něčemu, „co bychom jen měli mít za sebou, čeho se chceme zbavit“ (654-7).

Jeden cvičební program, který se v Cayceových výkladech objevuje poměrně často, sestává z každodenní **pěší chůze**, ranní a večerní **rozcvičky**, procvičování **hlavy a krku a břišních cvi-**

ku. Podívejme se teď na každý bod zvlášť.

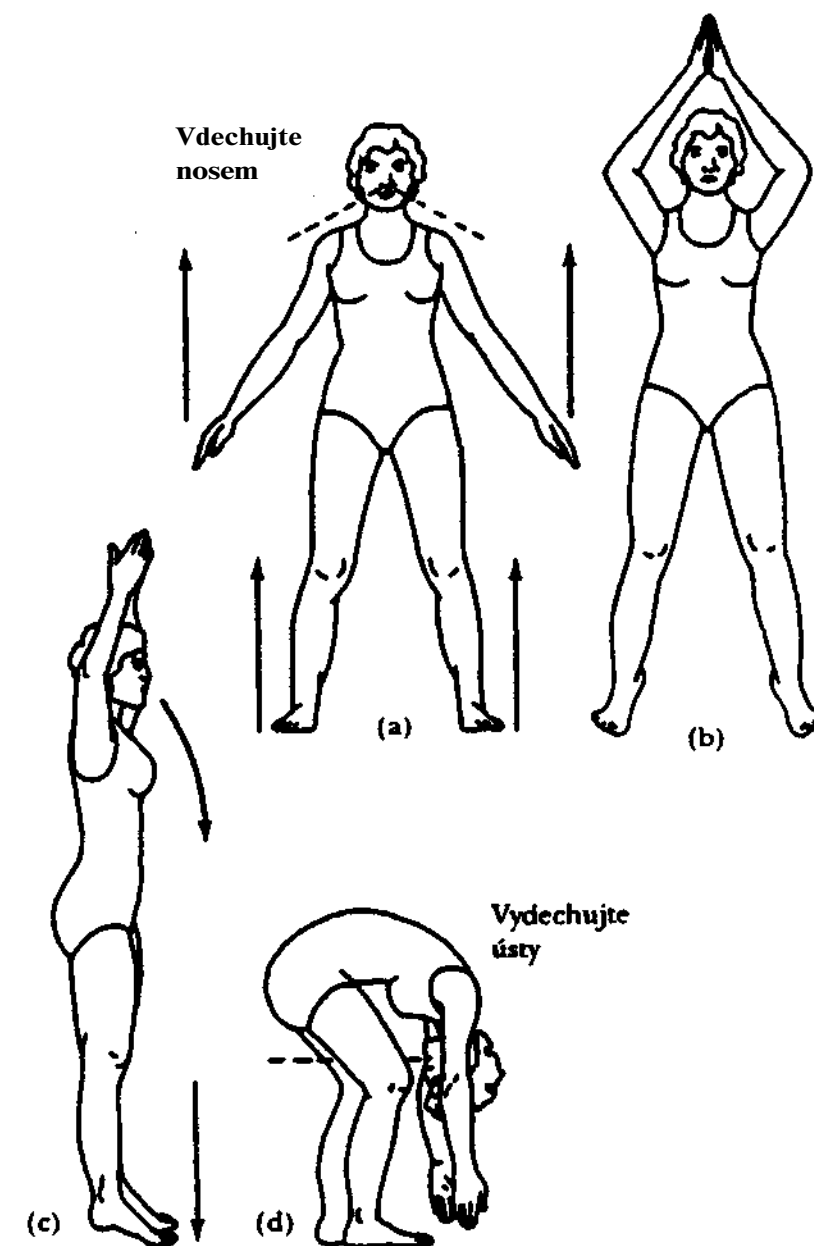
Nejednou se ve výkladech objevuje zmínka o tom, že *chůze* je jako cvičení vůbec nejlepší. Dopřává tělu všechny ty blahodárné účinky, o nichž jsme mluvili před chvílí, aniž ho přitom vystavuje přílišné zátěži. Neustálý a pravidelný pohyb nohou mění lýtko v jakési pumpu, které pomáhají navracet krev a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

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

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

Rozcvičky, sestavené tak, aby vyvažovaly a vyrovnávaly tělesný oběh, jsou doporučovány *hned ráno po probuzení a večer před usnutím*. Ráno bychom měli procvičovat horní polovinu těla, večer naopak část od pasu dolů, přitom bychom měli ležet na zádech. Takovéto pořadí je založeno na přirozeném střídání určitých oběhových cyklů. „Systém pak má přirozený sklon (soustřeďovat se) na horní oběh - neboli běžnou aktivitu - během dne, a na budování těla prostřednictvím oběhu v (jeho) základech - navečer.“ (4520-4) Tím, že napomáhají vyrovnanému oběhu, přispívají rozcvičky také ke správnému držení těla, udržování náležité váhy a k dobrému fungování jednotlivých orgánů.

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



Obrázek 9-3: Doporučené ranní cvičení.

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

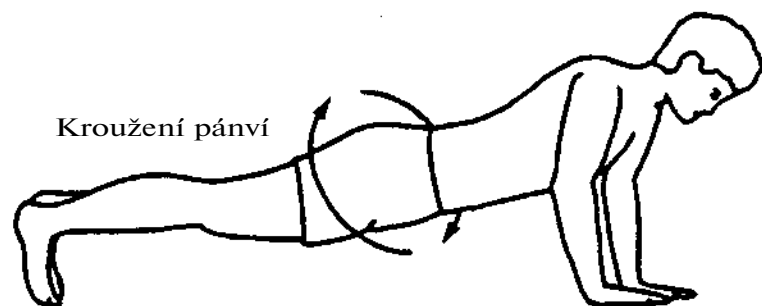
Všechny tyto pohyby - zatnutí lýtkových svalů, hluboké vdechnutí využívající bránici a posunutí hrudního koše při vzpa-

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

Výklady často obsahovaly radu, aby do ranní rozcvičky byly zařazeny i **cvikv procvičující hlavu a šíjovou oblast**. Hlavu **tříkrát předkloníme, tříkrát zakloníme, tříkrát ukloníme doprava a tříkrát doleva**. Potom hlavu co nejvíce otáčíme - téměř o 360 stupňů - na každou stranu tříkrát. To je třeba **provádět pomalu, citlivě a účelně**. Cviky procvičující hlavu a šíji patří mezi ty, jež byly v Cayceových výkladech nejčastěji doporučovány - v promluvách se vyskytly více než třistakrát. Jejich účelem je *napomoci cirkulaci v oblasti hlavy a krku - což zlepšuje zrak a sluch, uvolňuje svalové napětí a napomáhá celkové relaxaci*. Mnoho lidí našlo v těchto cvicích hodnotnou předehru k meditaci, ačkoli výklady takovéto užití přímo nezmiňují.

Pro večerní cvičení je doporučen břišní cvik, známý jako kroužení pánví. Je to úkon, který „posílí celkovou kondici páteře, udrží břišní svaly ve správném vztahu vůči celkové pozici těla a uchová ve formě (jednotlivé) údy, ... aniž způsobí nějakou újmu kterékoli části těla“ (308-13). Předpokládá se, *ze kroužení pánví napomáhá cirkulaci, usnadňuje proces trávení a zpevňuje uvolněné břišní svalstvo*. Chcete-li tento cvik provádět správně, zapřete nohy o stěnu a ruce opřete o podlahu - jako kdybyste se chystali dělat kliky. Paže mějte stále relativně napjaté a v této poloze kroužte kyčlemi a trupem - jak je to nakresleno na obrázku 9-4.

Výklady upozorňují, že **tento cvik nemusí být zpočátku snadný, měli bychom s ním začínat pozvolna a postupně**. Doporučená frekvence se pohybuje od jednoho cvičení týdně po každodenní kroužení - vždy podle člověka, kterému byl výklad určen.



Obrázek 9-4: Kroužení pánví.

MASÁŽ

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

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

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

Vzhledem k těmto příznivým fyziologickým účinkům doporučují Cayceovy výklady masáž každému. Při specifitější, cílenější léčebném využití této metody by *po plné masáži měl následovat postup zaměřený na stimulaci buněčného vylučování* (jako například působení ultrafialovým zářičem nebo zábaly s roztokem hořké soli), aby pomohl přesunout toxiny až do míst, kde mohou být vypuzeny z těla. Masáž je rovněž velmi prospěš-

na pokaždé, když došlo k nějakému zásahu do nervového systému, jako je například užití mokrého elektrického článku - aby se sympatický nervový systém „probudil“ a byl schopen snáze reagovat na podněty.

Obecně se dá říci, že existují **tři hlavní masážní techniky:**

hlazení, tlak a poklep. **Hlazení** je klouzavý pohyb, který má uvolňovací, relaxační účinek. Masážní **použití tlaku** v sobě spojuje hnětení a tření. A **masáž poklepem** zahrnuje údery pootevřenou rukou, údery dlaní a rozechvívání příslušných partií. Všechny postupy zlepšují v ošetřovaném místě oběh. Této účinku můžeme dosáhnout elektrickým vibrátorem, jehož působení je často doporučováno pro páteřní oblast.

Cayceovy promluvy obvykle radí, aby se při masírování používal **masážní olej** - nejčastěji je v této souvislosti zmiňován olej podzemnicový a olivový. **Podzemnicový olej** slouží nervům a gangliím, kůže i svalům jako výživa a způsobuje, že jsou poddajnější a lépe ohebné. Pokud se vstřebá do organismu, může rovněž vyvažovat vztah mezi játry a ledvinami. Zřejmě právě kvůli tomu se ve výkladech pro několik jedinců objevilo ujištění, že „*ti, kdo si každý týden dají masáž podzemnicovým olejem, nemusejí mít nikdy strach z artritidy*“ (1158-31).

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

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

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

Podzemnicový olej 6 uncí (= 170, 1 g)

Olivový olej 2 unce (= 56,7 g)

Lanolin (rozpuštěný) 1 polévková lžíce

Růžová voda 2 unce (=56,7 g)

Roztok je před každým použitím třeba důkladně protřepat.

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

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

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

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

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

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

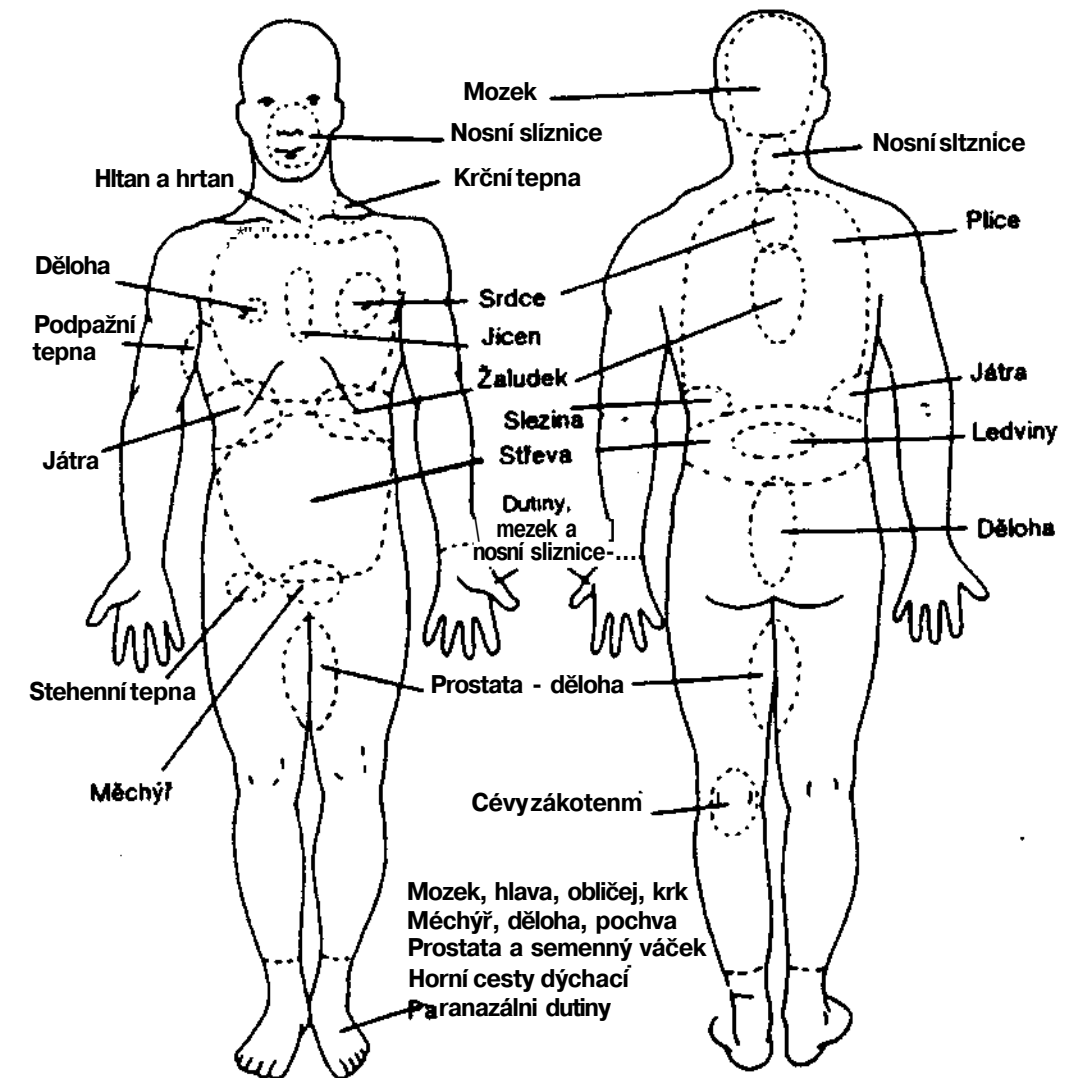
Teď si dejte ruce za hlavu a pokuste se ji **předklonit co nejblíže** k hrudníku. Hlavu znovu položte a nahmátněte výstupek – protuberantia occipitalis externa –, který leží uprostřed spodní části vaší lebky. Přímo pod tímto výstupkem nahmátnete další větší výstupek – druhý krční obratel. Sestupte ještě asi o jeden palec dolů po šíji a budete **přímo na trnovitém výběžku třetího obratle**. **Konečky prstů vyvíjte silný a stálý tlak** – působte jím na toto místo **1 až 2 minuty**. Potom se vraťte k našim známým krouživým pohybům prstů a **postupující směrem dolů, postupně masírujete krk z obou stran**.

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

Masáž ukončíte tak, že se postavíte, do každé ruky uchopíte jeden konec osušky a kolmým komíhavým pohybem s ní budete **třít záda** – jednu ruku držíte nahoře a druhou dole. **Pak si ruce vyměníte** a postup znovu zopakujete. Tato masáž zlepší oběh ve vašem organismu, zvýší pružnost vašeho těla a pomůže vám, abyste se dostali do optimální kondice.

APLIKACE TEPLA A CHLADU

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



Obrázek 9-5: Reflexní zóny pro aplikaci tepla a chladu.

tepla (není-li to působení příliš prudké), krevní cévy se rozšíří. **Vliv chladu** se projevuje ve dvou fázích – nejdříve dojde k prvotní reakci, která má v případě krevních cév za následek jejich stažení, konstriktci. Později se naopak cévy rozšíří, aby se zvýšil průtok krve.

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

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

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

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

Teplo

Cévy: rozšiřují se

Teplo

Svaly: zvětšují svůj objem, uvolňují křeče

Teplo

Srdce: nejprve zpomaluje, potom zrychluje svůj tep

Nervy: jsou citlivější, teplo zrychluje přenos nervových signálů

Dýchání: zrychluje se

Trávicí ústrojí: snižuje tvorbu kyselin, zpomaluje peristaltiku (pohyb střev)

Metabolismus: dočasně alkalizuje krev - "předýcháním" a snížením tvorby kyslíčnicku uhličitého; zvyšuje se produkce močoviny a proteinového odpadu

Další účinky: zvyšuje práh bolesti, odpomáhá strnulosti kloubů

Chlad

Cévy: konstriktce (zúžení) následovaná dilatací (rozšířením)

Chlad

Svaly: zmenšují svůj objem, uvolňují křeče

Chlad

Srdce: nejprve zrychluje, potom zpomaluje svůj tep

Nervy: jsou méně citlivé, chlad zpomaluje přenos nervových signálů

Dýchání: zpomaluje se a prohlubuje

Trávicí ústrojí: zvyšuje tvorbu kyselin, zrychluje peristaltiku

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

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

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



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

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

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

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

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

Kapitola 10

Neuchopitelná

Vis Vitalis:

Hledání životní síly

A on na jednoho každého z nich ruce vzkládav, uzdravoval je.

Lukáš, 4:40

Vězte a buďte si jisti, že Život sám je Tvůrčí Síla, neboli Bůh, avšak jeho projevy v člověku jsou elektrické - nebo též vibrační.

Edgar Cayce, výklad č. 1299-1

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

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

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

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

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

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

skládanky soustředila na přezkoumání elektřiny a elektrických sil.

Z Cayceových výkladů je jasné, že Szent-Gyorgyiova rada míří do černého. Podle výkladů **je elektřina právě tím základním prvkem, na němž všechno ostatní stojí.** „Neboť sama materiální existence - nebo též hmota - je vyjádřením a projevem jednotek pozitivní a negativní energie, neboli elektřiny, neboli Božích sil.“ (412-9) Jinými slovy, jsou to „jednotky pozitivních a negativních sil, které (fyzické tělo) vnášejí do *materiálního* plánu“ (281-3).

Jak věda stále podrobněji zkoumá lidské tělo, setkává se s elektřinou - v té či oné podobě - takřka na každém kroku. V posledních pětadvaceti letech se ukázalo, že snad každý typ tkáně produkuje nebo přenáší nějaký druh elektrického náboje. Buňky mají membrány, jež působí jako izolátory a umožňují tak, aby mezi nitrem buňky a jejím okolním prostředím vznikaly rozdílné náboje (rozdíly v napětí). Pohyb iontů skrze tyto *membrány* potom vytváří elektrická a magnetická pole. Právě díky této schopnosti může fungovat třeba srdce či mozek, na ní závisí i činnost kosterních svalů. Současné lékařství potenciální změny těchto polí měří a diagnosticky využívá - známe je jako EKG, EEG či EMG.

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

Soustředme se teď na úroveň ještě základnější - *i proces samotného dělení buněk* je řízen elektrickým napětím zprostředkovávaným buněčnou membránou: čím zápornější charakter napětí má, tím hůře reprodukce probíhá. Na rozdíl od normálních buněk získávají rakovinné buňky skrze své membrány napětí mimořádně nízké, a jsou proto schopny abnormálně rychle se

dělit. Kromě toho - běžné buňky komunikují s organismem určitými místy svých membrán - v těchto místech je elektrický odpor až tisíckrát nižší, než jinde. Takováto místa rakovinným buňkám chybí - a to má pravděpodobně podíl na skutečnosti, že tyto buňky nereagují na obvyklé kontrolní systémy organismu.

Ve věhlasném a významném Karolinska Institute ve Švédsku zaznamenal dr. Bjorn Nordenstrom předběžný úspěch při léčení nádorů pomocí elektřiny - umisťoval *elektrody přímo do nádoru* a nechával jimi procházet velmi slabý elektrický proud.

Skutečnost, že jeho postup funguje, zdůvodňuje dr. Nordenstrom několika hypotetickými předpoklady. *Především:* na nádory aplikoval kladnou elektrodu, která přitahuje nejpřirozenější obránce organismu před rakovinným bujením - elektricky negativní bílé krvinky. *Za druhé:* elektrický náboj vytváří kyselé prostředí, jež brání přísunu kyslíku k nádoru, a tím negativně ovlivňuje jeho růst. *A konečně:* pozitivní náboj vypuzuje z oblasti tumoru vodu, dehydruje jej a způsobuje naopak otok okolních tkání - oba procesy zhoršují prokrvování, a tudíž výživu nádoru. (Tabulka shrnující základní účinky kladného a záporného pólu stejnosměrného proudu Via živou tkáň je uvedena na jiném místě této kapitoly.)

To všechno nám dává tušit existenci fascinujících souvislostí - zvláště ve světle těch Cayceových výkladů, kde se *hovoří o principu léčby rakoviny:* zdůrazňuje se v nich důležitost dehydratace nádoru, vytvoření kyselého prostředí v oblasti nádorového bujení, a zmiňována je rovněž potřeba zapojit do procesu léčení celý imunitní systém.

Elektrické vlastnosti buněk vstupují do hry i v případě jiných klinických případů. U **kardiaků může dojít k náhlému úmrtí** tehdy, když je jedna část srdce vyživována dostatečně, a druhá nikoli - díky čemuž dojde ke vzniku jakéhosi „kyslíkového diferenciálu“, hranice mezi různými hladinami kyslíku v tkáni. To způsobuje rozdíly v elektrickém potenciálu obou částí, a v jejich důsledku pak může dojít k **fibrilaci** - záležitosti obvykle osudné.

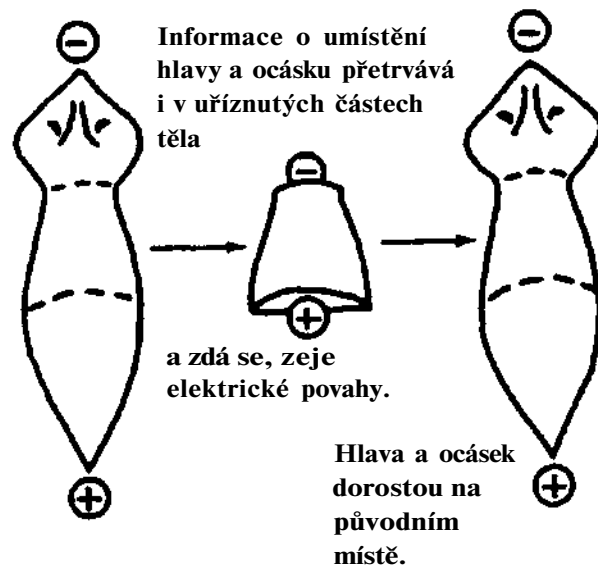
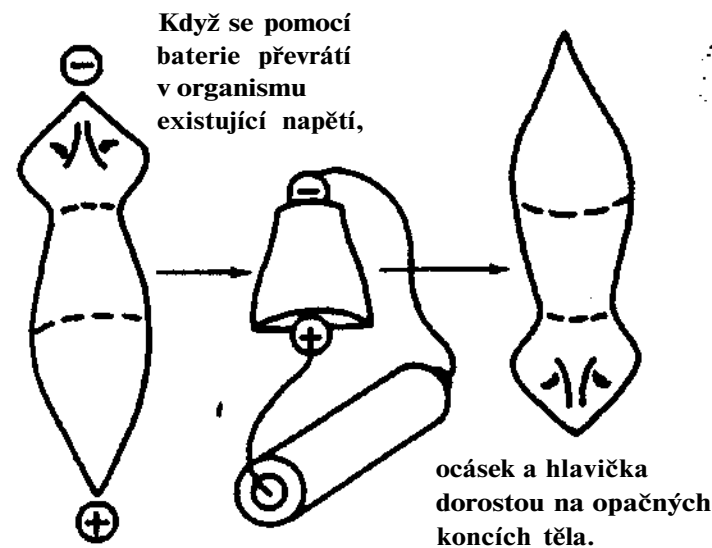
Jiným základním příkladem je *léčení ran*. Už od poloviny devatenáctého století se ví, že buněčné procesy, jež se účastní

hojení, jsou doprovázeny vznikem specifického elektrického proudu (ba pravděpodobně dokonce na vzniku tohoto proudu závisí). Znamená to, že zraněné místo propouští elektrický proud, jehož hodnota je současnými prostředky měřitelná. *Pokud za pomoci vnějších elektrostimulačních prostředků tento proud posílíme, můžeme tím zlepšit a urychlit proces obnovy tkání a celkové regenerace.* Výzkumy prokázaly, že podobná stimulace pomáhá rovněž **hojení zlomenin a vředů**, a dokonce se podílí na částečné regeneraci končetin u savců. Zdá se, že živočichové, kteří mají schopnost zcela obnovovat amputované části svých těl, vytvářejí takovéto trvalé a vytrvalé elektrické proudy zcela spontánně.

Při pokusu s ploštěnkami, nebo s tasemnicemi, které dokáží i z prostřední části svého těla znovu obnovit hlavičku nebo „ocásek“, ukázaly, že stejnosměrný proud propouštěný těmito živočichy může ovlivnit, na jaké straně zbytku těla nová hlava (nebo ocas) vyroste (viz obrázek 10-1).

Z podobného pokusu vycházel ve své rozsáhlé studii o procesu regenerace chirurg-ortopéd Robert Becker. Na jejím základě pak postuloval teorii o existenci celého *systému stejnosměrného elektrického proudění* v těle; dle ní tento proud prochází tzv. perineurálními buňkami. „Peri“ znamená „okolo“, „kolem“, a tyto buňky, jichž je několik druhů, vytvářejí jakési ochranné pouzdro, kryt, jenž obklopuje většinu nervů na jejich drahách v těle, a který se také shlukuje v okolí nervových buněk v mozku (mozková hmota je dokonce z 90 procent tvořena právě buňkami perineurálními). Je známo, že tyto buňky jsou pro život neuronů nezbytné - bez nich není neuronové kultury možné pěstovat ani v laboratorních podmínkách.

Výzkum dr. Beckera naznačuje, že těmito *perineurálními buňkami* protéká samostatný stejnosměrný proud, který se liší od lépe známých elektrochemických impulsů nervových buněk, neuronů. Podle Beckera je každý neuron elektricky polarizován a má svůj pozitivní a negativní terminál. Jedna strana těla nervové buňky je ve vztahu ke druhé straně pozitivně nabitá a hodnota náboje podél celého buněčného těla pozvolna a plynule přechází



Obrázek 10-1: Vliv stejnosměrného proudu na dorůstání ploštěnky.

ve druhý pól. Tento napěťový rozdíl nabývá zápornějších hodnot při fyzické aktivitě, klesá ve spánku, a při použití celkové anestézie se dokonce hodnotově zcela převrací.

Dr. Becker soudí, že tento systém je zapojen v jevech a procesech tak různých, jako jsou kupříkladu akupunktura, hypnóza a tajemství bolesti. Dost možná, že právě jeho prostřednictvím tělo reaguje i na elektromagnetická pole Země a Slunce, a že

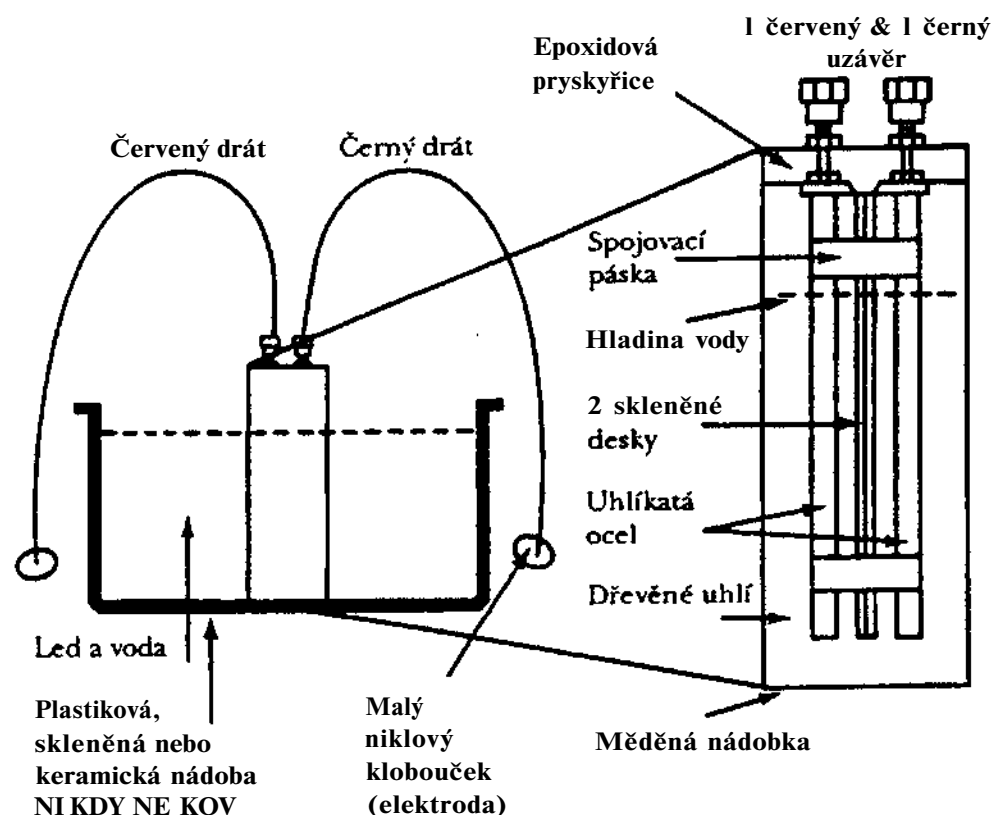
právě on zodpovídá za průběh denních i sezónních rytmů organismu. Pokud tomu tak skutečně je, bude zřejmě existovat zvláštní vztah mezi perineurálním systémem a epifýzou, která se významně podílí na tělesných cyklech. A konečně, elektrická podstata našeho organismu zřejmě bude hrát roli i v léčení, jež využívá přikládání rukou.

Bádání v této oblasti je dosud poměrně nové a plné polemik a tušených možností. **Energie, o něž jde, skutečně existují, ale jsou zároveň velmi subtilní, velmi těžko uchopitelné.** Cayceovy výklady obsahují mnoho léčebných rad, které jsou na využívání těchto energií založeny. Výchozí předpoklad výkladů je prostý: „*Elektřina je život.*“ (3990-1) Z pohledu Cayceových promluv můžeme na tělo pohlížet jako na jakousi baterii, o níž se starají a kterou vyživují srdce, plíce, játra a ledviny. Zvláště poslední dva orgány jsou v promluvách zmiňovány velice často - coby *pozitivní a negativní pól této baterie.*

Mnohé principy a mechanismy, o nichž v této knize již byla řeč, se přímo vztahují k udržování náležité rovnováhy v tělesné baterii. Ve výkladu 3255-1 se například říká, že „*toxické látky*“ vlivem nevhodného (nedostatečného) vylučování „*vybíjejí organismu baterii*“. Rovněž popisovaný princip acidobazické rovnováhy bezprostředně souvisí s elektrickým nábojem a dostupností elektronů v systému (organismu). Dokonce i procvičování hlavy a krku a dostatečný příjem vody jsou příležitostně vykládány jako kroky, jež pomáhají dobít baterii našich tělesných sil.

Úlohou srdce, plic, jater a ledvin je udržovat v organismu náležitý poměr živin a elektrolytů. Neboť „*se změnami chemických sil v organismu se (baterie) může oslabit natolik, ... že vyvolá stres ... a ten postupně narušuje fungování (organismu)*“. Při (takto vzniklém) stresu nebo narušení postupně dojde k funkční poruše toho či onoho orgánu“ (4007-1). V této souvislosti uvádějí výklady příklad smažených jídel a přemíry tuku vůbec: jejich vlivem dochází ke „zkratu“ v oběhu mezi srdcem a játry, což má pak za následek vznik arteriosklerózy a koronární choroby srdce.

Abychom své baterii mohli bezprostředně pomoci, nabízejí



Obrázek 10-2: Indukční (impedanční) přístroj.

nám Cayceovy promluvy **návod na výrobu zařízení**, jež označují jako „radioaktivní přístroj“. Nemá ovšem nic společného s radioaktivitou v tom smyslu slova, jaký se začal užívat v době pozdější, a tak o něm dnes mnozí lidé hovoří raději jako *o přístroji „impedančním“* či *„indukčním“* (viz obrázek 10-2). Sestává ze dvou kousků uhlíkaté oceli navzájem oddělených sklem, obklopených vrstvou uhlíku, vrstvou dřevěného uhlí a nakonec zalitých do měděné nádobky.

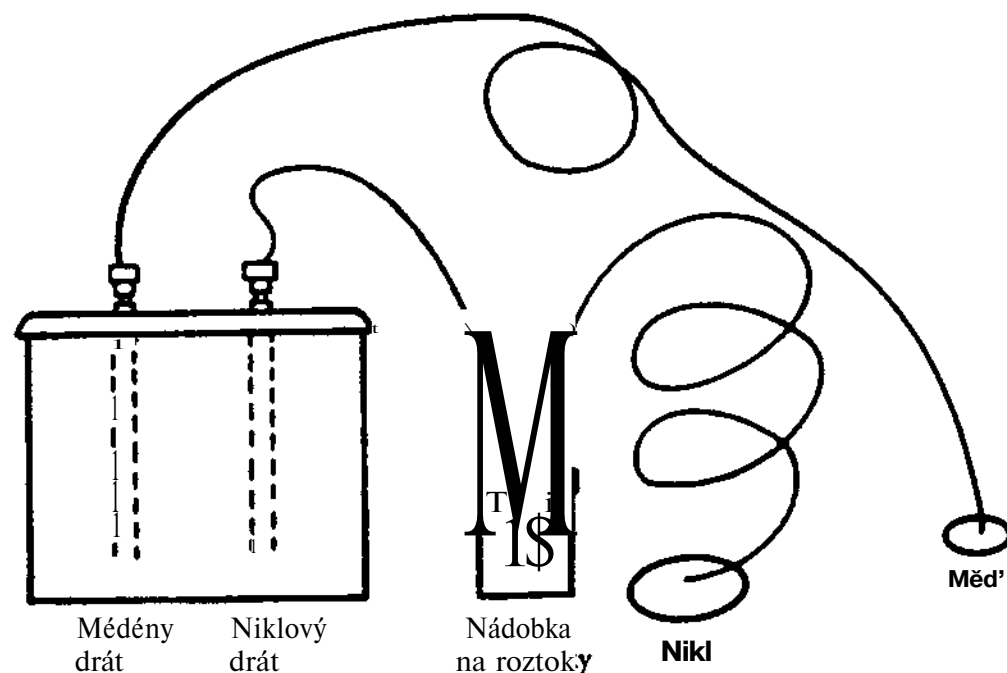
Před použitím přístroj umístíme na 30 minut do ledové vody, abychom „elektronizovali“ uhlíkatou ocel. Potom připojíme dráty vedoucí od přístroje ke dvěma opačným končetinám - například k pravému zápěstí a levému kotníku - a ponecháme je tak asi hodinu. Totéž opakujeme každý další den, přičemž dráty připojujeme pokaždé v jiné kombinaci; to děláme tak dlouho, dokud nevystřídáme všechny varianty - aplikace by tedy vždy měla probíhat ve čtyřdenním cyklu.

Předpokládá se, že používáme-li indukční přístroj tímto způsobem, působí na náš organismus týmž osvěžujícím a posilujícím účinkem, jako spánek. Mnoho lidí dokonce zjišťuje, že při aplikaci přístroje rychle upadnou do lehkého spánku a Cayceovy promluvy aparát často doporučovaly pro léčbu nespavosti.

Podle promluv přístroj vyrovnává jak krevní oběh, tak cirkulaci v nervovém systému. *To „vytváří v lidském těle takovou rovnováhu, jež uvolňuje jakékoli napětí, ať je způsobeno nedostatkem či přebytkem jakéhokoli elektronického činitele... Účinek je pak takovýto: přebytek v jednom (ohledu) může být prostřednictvím harmonie elektronických sil (činitelů) přinucen, aby napomáhal (vyrovnání) onoho deficitu.“* (1800-4) Takový deficit může být vyvolán celou řadou rozličných stavů, včetně zranění, infekcí či špatným vylučováním. Oslabené (tedy deficientní) části organismu se nejsou schopny náležitě reprodukovat a regenerovat. **Indukční přístroj** - podle výkladů - **napomáhá léčení tím, že organismus vyvažuje**, že v těle navozuje rovnováhu; léčebným prostředkem ovšem *začíná* být až ve chvíli, kdy mu asistují „mentální síly“ a rovněž „normální síly“ - „chuť k jídlu a obnovná síla“ (1800-4). Ve výkladech se uvádí, že při navozování energetické rovnováhy přístroj **koordinuje povrchový i hluboký krevní oběh, pomáhá zažívacím silám, zlepšuje vidění, chuť a sluch a - což je nejdůležitější - vytváří lepší koordinaci mezi cerebrospinálním a sympatickým nervovým systémem.**

Jak vlastně indukční přístroj funguje, to zůstává do značné míry dosud zahaleno tajemstvím. Svou konstrukcí se podobá svodovému kondenzátoru, který dokáže energii shromažďovat a potom rovnoměrně vydávat (distribuovat). Ve výkladech se praví, že ve vodičích nikdy nebude naměřen žádný proud - a nic takového se také dosud nestalo. Výklady nicméně také říkají, že indukční přístroj není „nějakým talismanem, ani ... (není založen na) představách (dotyčného) člověka, ale jsou-li správně ... sestaveny, odpovídají (tyto přístroje) zákonům fyziky, ... ačkoli ... dle svých viditelných vnějších projevů se zdají mít jen malé nebo vůbec žádné (praktické) využití“ (957-3).

Cayceovy promluvy objasňují, že indukční přístroj pracuje s



Obrázek 10-3: Mokročláňková baterie (mokrý článek).

„nejnižší formou elektrických sil“ (681-2). „*Neboť právě nejnižší forma elektrické vibrace vydává tvořivé síly, daleko spíše, než (forma) nejvyšší. Tím, co ničí, je vysoká vibrace.*“ (933-3) (Tyto vyšší vibrace jsou k terapeutickému využití doporučovány ve spojení s tzv. „aplikátorem fialového záření“, „fialovým zářičem“.)

Výklady nám ohledně indukčního přístroje nabízejí i několik obecnějších závěrů. **Především** - užití přístroje je dobré pro každého, bez ohledu na jeho zdravotní stav. **Za druhé** - přístroj dokáže navodit stavy podobné meditaci, a při jeho aplikaci je vhodná doba pro autosugesci, četbu duchovní literatury, hluboké přemýšlení, vizualizaci a meditaci. A **konečně** - je třeba jej užívat s pozitivním očekáváním, vážností, modlitbou, vytrvalostí a vděkem.

Zatímco indukční přístroj je obvykle navrhován pro stavy obecně vyvolávané nedostatkem koordinace v oběhovém nebo nervovém systému, zařízení druhé - mokročláňková baterie - bývá většinou doporučováno ve specifitějších případech - zej-

ména u chorobných stavů, jež se týkají nervového systému a žláz; například roztroušená skleróza, epilepsie, Parkinsonova choroba, hluchota a mozková obrna.

Mokrý článek je baterie, jež sestává z kovových pólů ponořených do roztoku kyseliny sírové, síranu měďnatého (modré skalice), zinku, uhlí z vrbového dřeva a destilované vody (viz obrázek 10-3).

Takové zařízení produkuje velmi slabý stejnosměrný proud - dokonce slabší, než je ten, jež vydává baterie do kapesní svítilny. Výzkum dr. Beckera odhalil zajímavé zjištění - totiž, že slabší elektrické proudy mají často větší účinek nežli vyšší proudové hladiny, neboť se více přibližují přirozeným podmínkám a minimalizují vedlejší účinky.

Hlavní složkou mokročláňkové baterie je **baňka s roztokem**. Výklady uvádějí, že když proud prochází drátěnými spirálami ponořenými v roztoku, „elektronické energie přejímají“ vibrace roztoku, jenž se „rozpadá“. To zjevně ovlivňuje vibrační charakteristiku proudu a jejím prostřednictvím je pak potřebná informace předávána organismu.

Cayceovy výklady odhalují fascinující souvislosti ohledně způsobu, jakým se informace do těla dostává a v něm působí. Vodiče vycházející z článku se nejčastěji připojují **záporným pólem** - tedy tím, který přenáší pozměněnou vibraci - do oblasti vpravo nad pupkem. Pro tuto lokalizaci uvádějí promluvy celkem tři důvody. **Za prvé:** *vnější vibrace organismus nejlépe přijímá v místě, kde embryo dostávalo veškerou výživu.* Ačkoli „krevní centra jsou (již) uzavřena ... nervové vibrace se mohou znovuo-tevřít týměž“ (1800-11). **Za druhé** - uvedené místo bylo označeno také jako *centrum energetické cirkulace organismu*, jejíž dráha se svým tvarem podobá číslici osm. A **konečně** - o této oblasti se rovněž hovoří jako o sluneční pleteni (solar plexus), již výklady popisují jako *ústředí našeho nervového systému*.

Kladný pól se při aplikaci mokrého elektrického článku obvykle připojuje k páteři. V promluvách jsou nejčastěji doporučovány ty páteřní oblasti, kde dochází k nejsilnější interakci cerebrospinálního a sympatického nervového systému a systému lym-

fatického. **Jde o tato čtyři místa:** úsek *mezi druhým a čtvrtým krčním obratlem*, dále oblast *mezi druhým a čtvrtým hrudním obratlem*, pak *okolí devátého hradního obratle* a konečně prostor *mezi druhým a čtvrtým bederním obratlem*.

Předpokládá se, že při správném použití **mokrý článek „mobilizuje“ podvědomí (autonomní nervový systém)** k tomu, aby do organismu pomohlo doplnit prvek, jenž je obsažen v baňce s roztokem. Pro lepší pochopení přirovnávají Cayceovy promluvy podstatu tohoto procesu ke způsobu, jímž naše tělo reaguje, vidíme-li někoho jiného něco jíst. Zrakový a čichový vjem vyvolají zvýšenou tvorbu žaludečních šťáv a žaludeční stahy. Tyto signály jsou potom dále předány našemu vědomí a interpretovány jako pocit hladu. Podobně je to také s vibracemi, které přicházejí do pupečního centra - soustředí pozornost našeho podvědomí na potřebu ukojit nějaký hlad.

V baňce se roztoků užívala celá řada. Nejčastěji doporučovaný byl roztok chloridu zlata - podle výkladů pomáhá *žlázám* a nervovému systému s „omlazováním jakéhokoli orgánu těla, jenž jeví ve své činnosti něco špatného“ (1800-6). Často jsou zmiňovány také dusičnan stříbrný, kafrová esence a jódová tinktura.

Stejnoseměrný proud může na tělo působit i přímo. Následující tabulka shrnuje účinky vyvolávané na jednotlivých pólech:

Cayceovy výklady doporučovaly ještě třetí přístroj, tzv. „*aplikátor fialového záření*“. Je to vysokonapěťový zdroj statické elektřiny o nízké intenzitě - **neměli bychom si jej mylně spojovat s ultrafialovým světlem**. Svě jméno přístroj dostal podle barvy elektrického výboje, jež vydává skleněný aplikátor (zvláštní skleněná baňka). Užívání statické elektřiny pro léčebné účely má dlouhou tradici - pojí se s takovými jmény, jako Benjamin Franklin, Marat (slavná postava francouzské revoluce) či John Wesley.

Na rozdíl od obou dříve popsanych přístrojů nebyl aplikátor fialového záření vynalezen a sestaven na základě Cayceových výkladů; na přelomu století měla velká většina amerických praktických lékařů stroje na výrobu statické elektřiny ve svých ordinacích.

Výklady fialové záření popisují jako záření využívající „vyšší síly“, neboli síly pro organismus „destruktivní“. Jejich úlohou je tkáň odbourávat, nikoli vytvářet. **Nejčastěji se aplikátoru užívalo k narušení a rozbití úporných, dlouho odolávajících chorobných stavů na nějakém konkrétním místě v organismu -** aby původce nezdravé situace bylo možné z těla vyloučit.

Tři přístroje, o nichž jsme v této kapitole hovořili, se v praxi příliš nevyužívají. Jejich účinky jsou často skryté a těžko postřehnutelné, princip jejich fungování je ve světle našeho současného poznání dosud nejasný a obtížně pochopitelný. Mohou nicméně být důležitým článkem v řešení oné obtížné hádanky - jak naše tělo vlastně funguje. **Jsme elektromagnetické bytosti a toto možná představuje nejčistší a nejjasnější fyzické spojení s naším Stvořitelem. Je třeba, aby poznání i praxe v celé této oblasti ještě urazily notný kus cesty.**

Kapitola 11

Další krok:

Dlouhověkost a regenerace

„Nejdůležitější není, co člověk ví, ale to, jak s tím, co ví, nakládá.“

Edgar Cayce, výklad č. 1182-1

„Kdyby dělat bylo tak snadné, jako vědět co dělat, stály by místo kapliček kostely a místo nuzných chatrčí královské paláce.“

William Shakespeare, Kupec benátský

Motivem, který se neustále znovu objevuje v mytologii i literatuře mnohých kultur, je hledání „pramene věčného mládí“. Tuto touhu po dlouhověkosti odrážejí i mnohé otázky, na něž se lidé Cayce ptávali - a některé odpovědi, jichž se jim dostalo, nás dodnes uvádějí v úžas. Jeden dvaatřicetiletý muž se například zeptal, kolika let by se ve svém současném vtělení mohl dožít. „Sto padesáti,“ zněla odpověď. (866-1) Jiní lidé se zase dozvěděli, že jejich život by mohl trvat do sto dvaceti let - kdyby správně žili, náležitě jedli a udržovali svou mysl v tvůrčím a optimistickém naladění. Výklad č. 244-2 radí: *„Člověk by měl žít mnohem déle, než jak se obvykle udává - a bude.“*

Vědecké poznatky s touto perspektivou souhlasí. Výzkum ukazuje, že každý živý organismus v sobě má zabudovány jakési vnitřní hodiny, které určují možnou délku jeho života. Octomilky tak například žijí přibližně čtyřicet dní, myši 3 roky a koně se mohou dožít věku asi 30 let. Za využití celé řady nejrůznějších metod dospěli vědci k odhadu, že „normální“ délka lidského života by se měla blížit zhruba 120 letům.

V Hunze, údolí Vilcabamba v Ekvádoru a na Kavkaze existují společenství, kde je dlouhověkost pravidlem, nikoli výjimkou;

lidé se tam běžně dožívají více než sta let. **Když vědci vytvořili ideální laboratorní podmínky**, byly v nich lidské vazivové buňky schopny prožít šedesát i více cyklů - což je ekvivalentní životu dlouhému 150 let.

Cayceovy výklady jdou však ještě dál. Při odkazech na biblické příběhy, dle nichž někteří lidé žili i tisíc let, výklady uvádějí, že kdyby naše dny měly být omezeny konkrétní časovou hodnotou - a to se vztahuje i na biologické hodiny - bylo by to porušením naší svobodné vůle. **Náš život je ohraničen jen tím, pro co se rozhodujeme a co očekáváme.** Naděje na omládnutí je tedy zcela reálná. „Neboť schopnost ... obnovovat se ... udržuje (organismus) nejen mladý, ale také aktivní - mentálně, duchovně i fyzicky - pokud není otráven svým vlastním já.“ (3042-1) Příslib dlouhého života ovšem přichází s určitou podmínkou: „*Člověk si může uchovat mládí, dokonce tak dlouho, jak si přeje, ovšem pouze pokud zaplatí cenu, jež je (pro to) nutná.*“ (900-465) Neboť „tělo je tím nejpřízpůsobivějším ústrojím, jež se objevuje na Zemi; a přece je tak snadné je zneužít“ (1158-31).

Skutečnost, že zdraví a dlouhověkost nedostaneme zadarmo, poněkud kalí naši naději, že cesta k cíli bude rychlá a snadná. Mnozí dávní hledači zkoušeli najít odpověď v magii. Alchymisté hledali nějaký okamžitý způsob, jak „olovo změnit ve zlato“ - což můžeme chápat i jako archetyp transmutace jich samých. Ponce de Leon se všemožně snažil zjistit, jak to udělat, aby nesmrtelnost byla stejně snadná a dostupná, jako doušek vody.

Cayceovy výklady před nás také staví několik lákavých návnad. Potvrdilo se, že *želví vejce* mají příznivý vliv na funkčnost některých tělesných buněk. *Zlato a stříbro* - užíváme-li je náležitě - mají zase údajně schopnost zdvojnásobit délku našeho života. V podstatě však Cayceovy výklady žádný kouzelný či zázračný postup nenabízejí. „*K regeneraci nemůže dojít pouhou reakcí (organismu) na injekce výtažků či sloučenin, (regenerace) musí být jako postupně rostoucí vyjádření (vznikající) koordinace nervového systému a fyzických reakcí na tvořivé a generativní síly v nitru samotných funkčních pochodů těla.*“ (2248-1) Tato

cesta ovšem vyžaduje mnohem víc, než nějaké kouzlo - je pro ni zapotřebí od základů změnit životní styl.

Změnit způsob, jakým myslíme, jednáme a prociťujeme, to pro nás může být ohromná výzva. Beraie Siegel, lékař-onkolog, poznamenává, že kdyby svým pacientům s nádory dal na vybranou mezi důkladnou změnou životního stylu a operací, většina z nich by řekla: „Jen operujte, to bolí méně.“

Taková změna totiž vyžaduje jednak odhodlání, jednak vnitřní přesvědčení o tom, že to, co děláme, je správné, dále pak lepší poznání a zhodnocení našeho těla a jeho potřeb - a samozřejmě také patřičný čin a trpělivost. Podívejme se teď na všechno pěkně popořádku.

Celý proces začíná rozhodnutím, že zdraví je pro nás prioritou. To, kolik času jsme něčemu ochotni věnovat, přímo odráží míru naší odhodlanosti. Jako všechno, co je důležité, musejí se i pravidelné zdravotní návyky stát součástí našeho denního rozvrhu. **Udělejte si pro ně čas dřív, než vám ten váš vyprší.** Jakmile se pevně odhodláme ke změně, **měli bychom uvažovat o tom, prostřednictvím jakých motivačních prvků ji dosáhnout.** Jedna devětapadesátiletá žena se Cayce zeptala, kolik let života jí ještě zbývá. Odpověď, kterou dostala, objasňuje vztah mezi účelem a délkou života:

„A kolik si jich přejete? *At' vaše modlitba vždy zní: 'Otče, tak dlouho, jak mohu být užitečný jako projev Tvé lásky na zemi, jak mohu být laskavý a vlídný a věrný a čistý vůči svým bližním, tak dlouho mne Ty, ó Pane, uchovej...*“ (4055-2)

V odpovědi na otázku jiného člověka je výklad ještě přímočařejší: „K čemu je tu zapotřebí lepšího těla, (pokud by nemělo) o to lépe sloužit Tvým bližním?“ (1620-1) Dlouhověkost by měla být spíše jakýmsi vítaným „vedlejším účinkem“, nikoli naší hlavní snahou a záměrem. **Touha po dlouhém životě by neměla stát na sobeckých důvodech.**

Odhodlání je zapotřebí také k tomu, aby člověk byl schopen vysledovat tu právě pro něj správnou cestu ke zdraví. Výklady zdůrazňují, že každý člověk je zcela jedinečným spojením duše a těla. Všichni sdílíme téhož Ducha, ale personalizujeme jeho pro-

jevy. Cayceovy promluvy potvrzují, jak důležitá naše individualita je: „Podávám-li výklad o tom, jak by tato bytost mohla prodloužit svůj život, ...(je třeba říci, že) každá duše, je v mnoha ohledech zákonem sama sobě; zejména, pokud se týká vztahu k činností a stravovacím návykům, jež by měly prodloužit nebo stimulovat délku života." (2533-6) Zkrátka a dobře, **každý program musí být šit na míru našim specifickým, individuálním potřebám.**

Na to, abychom své specifické potřeby začali chápat, si ovšem potřebujeme *vytvořit zdravé vědomí sama sebe*. Fritz Perls, otec tzv. Gestaltterapie (celostní terapie), poznamenal, že „uvědomování *per se* - čili sebe a skrze sebe - může mít léčivé účinky". Kýžené sladění fyzického a mentálního s duchovnem je na naší cestě k celistvosti a integritě díky takovému sebeuvědomění mnohem snazší.

Vědomí o tom, co je pro nás zdravé, si *můžeme vypěstovat několika způsoby*. Jedním z nich je, **udělat si čas** a každý den se nějaké činnosti věnovat s maximální pozorností a soustředěním - je přitom jedno, zda jde o dechové cvičení anebo o čištění zubů. Po určité době se tato soustředěná pozornost začne zvolna rozšiřovat i na jiné oblasti vašeho života. A jak si postupně stále více uvědomujeme své tělo a jsme ochotni mu naslouchat, dokážeme také mnohem případněji reagovat na to, co potřebuje.

Jiným způsobem, jak si vypěstovat lepší vědomí sebe sama, je, **vést si deník**. Můžeme do něj zahrnout *zapisování snů, sledování zdravotního stavu, poznámky o duchovní četbě, o cvičení, o svých snahách po sebekázni*. Deník může mít řadu nejrůznějších podob - na co přesně se zaměříme a pro jaký styl se rozhodneme, to musí vyplýnout z našich vlastních, individuálních potřeb. Příklad jednoho z možných stylů naleznete pro inspiraci na obrázku 11-1.

Cayceovy výklady přicházejí také s jednou jednoduchou radou: *zaznamenávat si zážitky z celého dne vždycky večer před spaním*. „Ne, abyste je studovali, ne, abyste z nich těžili, nebo abyste je ukazovali či dávali jiným - jsou pouze pro vás. **A nečtěte to, co jste napsali, alespoň 30 dnů.** A pak si povšimněte, jaký rozdíl

Duchovní verše:

„Vybízím vás, bratří, pro Boží milosrdenství, abyste sami sebe přinášeli jako živou, svatou. Bohu milou oběť; to ať je vaše pravá bohoslužba. A nepřizpůsobujte se tomuto věku, nýbrž proměňujte se obnovou své mysli, abyste mohli rozpoznat, co je vůle Boží, co je dobré, Bohu milé a dokonalé."

Římanům 12: 1-2

Každodenní aktivity:

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Meditace	✓	✓					
Polednísalát		✓					
Ranní rozcvička	✓	✓					
Večerní cvičení	✓						
8 sklenic vody	✓						
Duchovní Četba	✓						

Cíle tohoto týdne:

Jeden den mluvit co nejméně jýj

Naučit se zpaměti duchovní verše Q

Zdravotní cíle: Opatřit si indukční přístroj ☐

Naplánovat vyplach střev ☒

Soustředit se na personalizování cviků ☐

Záznamy snů:

Pondělí 17.7. - Ve snu jsem stál na verandě jakéhosi starého domu...

Denní záznamy

Úterý 18.7. - Dnes jsem se ve svém nitru celý den potýkal s rozličnými pocity ohledně toho, jak řešit otázku svého zaměstnání...

Obrázek 11-1: Ukázka možného vedení osobního deníku.

je v tom, co si myslíte..., jaké jsou vaše touhy, jaká jsou vaše očekávání." (830-3) Pracujete-li se svým deníkem na změně svého sebeuvědomění, zkuste následující cvičení. Soustředte se na **osm myšlenek**, které si za okamžik uvedeme. Probírejte je jednu po druhé a **každé věnujte 3 až 7 dní**. Pak se pokuste z **odstupu** pozorovat své chování a přístup k vlastnímu tělu a uvidíte, zda jsou s následujícími výroky slučitelné:

- 1) Jsme duchovní bytosti. Tělo je chrámem duše a sídlem myslí.
- 2) Uvnitř každého tělesného systému je obsažen vzorec pro náležité fungování buněk onoho systému.
- 3) Každá součást, každá struktura, každý systém těla souvisí s celkem a ovlivňuje jej.
- 4) My jsme zodpovědní za těla, která jsme si vystavěli a která si stavíme.
- 5) Mentální postoje ovlivňují fyzické tělo, a to buďto konstruktivním nebo destruktivním způsobem.
- 6) Organismus se utváří asimilací toho, co do sebe přijímá, a je schopen obnovovat své životní pochody tak dlouho, dokud mu v tom nezačnou bránit vlastní zplodiny.
- 7) Odpočinek a rekreace jsou duchovní, mentální a fyzickou nutností.
- 8) Léčebné úsilí musí být vytrvalé a soustavné.

(Z kursu „Třicet dní pro Vaše lepší zdraví“ pořádaného ARE (Association for Research and Enlightenment - Asociace pro výzkum a osvětu).)

Hlubší sebeuvědomění nám dává příležitost důkladněji a přesněji zhodnotit, jak vlastně naše tělo funguje a jaké jsou jeho potřeby. Takovýto rozbor se dá provést na několika úrovních - začít bychom měli v rovině logické a analytické:

„Nevěřte něčemu jenom proto, že to někdo vyřkl; nevěřte ani tradicím, jen kvůli tomu, že se udržují už od dávných dob; ani pověstem jako takovým; ani spisům filosofů, jen proto, že je

napsali filosofové; ani fantaziím, o nichž věříme, že je v nás inspiroval děva; ani domněnkám odvozeným z předpokladů, k nimž jsme náhodou došli; ani tomu, co se nám na základě analogie zdá být nutností; ani v pouhou autoritu svých učitelů a mistrů. Uvěřte tehdy, když psaní, nauku nebo mluvené slovo potvrzuje váš rozum a vědomí."

Gautama Buddha

Čím více toho víte o anatomii a fyziologii svého těla, tím lépe se s tímto úkolem srovnáte. Na této úrovni je také užitečné být v přátelském vztahu s **nějakým dobrým lékařem**, který by vám pomáhal jako rádce i jako zdroj informací. Uveďme si teď několik postřehů, s jejichž využitím můžete s lékařem navázat optimální vztah:

- Zpočátku očekávejte spíše méně. Prvotní **zodpovědnost za své zdraví máte ve svých rukou vy sami**. Poznávejte své tělo a svým potížím se snažte co nejvíce porozumět sami. Při získávání informací se **nespoléhejte jen na to, co vám poví lékař**.

- **Rozlučte se s představou „zázračné kulky", která se za vás vypořádá s nemocí**. Odhaduje se, že asi 75 procent těch, kdo se obrátí na svého rodinného lékaře, trpí stavem, který se - pokud se zlepší - zlepší sám od sebe. Jdete-li k doktorovi s tím, že chcete nějaký recept, dostanete jej (často na lék, -který vám uleví po psychické stránce - jako třeba Valium).

- Mějte stále na paměti, odkud síly k uzdravení opravdu přicházejí. „Neboť kdo léčí všechny tvé nemoci? Pokud se domníváš, že lékař nebo chirurg, kdo je tvým doktorem? Liší se jeho život od toho, jak žiješ ty?" (3684-1)

- **Poohlédněte se po takovém lékaři, který s vámi bude komunikovat** - a to i tehdy, když zcela nesdílíte jeho názor. Jednou z nejdůležitějších **rolí dobrého doktora je pomoci vám pochopit, co by mohlo a co nemohlo pomoci**; měl by vám ochotně předeštit všechny v úvahu přicházející léčebné alternati-

vy a diskutovat o nich s vámi. Na vaší pouti za zdravím by lékař měl působit spíše jako ten, **kdo vám jen usnadňuje cestu**, ne jako bůh. Lékaři jsou většinou - stejně jako všichni naši bližní - v podstatě dobří lidé, kteří dělají, co umějí, jak dokáží nejlépe. Mohou vám nicméně občas poskytnout příležitost, **abyste se poněkud zdokonalili v trpělivosti**.

- Snažte se najít určitou rovnováhu mezi uvědomováním si „lidské stránky“ svých lékařů a posílením vašeho vztahu k nim coby k odborníkům. Ve vašem vztahu nejen může, ale dokonce má být určitý prvek síly či moci. **Váš postoj, vaše přesvědčení a vaše víra mohou léčení napomáhat**, nebo mu naopak bránit, a váš lékař dokáže vaše postoje ovlivňovat. Jakmile jste se ovšem rozhodli pro nějakou terapii, ať už je to operace nebo léčba ricinovým olejem, soustřeďte se na ni celým svým srdcem a dejte jí možnost působit.

Ke zhodnocení, či analýze stavu a fungování našeho těla ovšem může dojít také **na rovině intuitivní**. Výklady uvádějí, že **při práci na duchovním ideálu stojí za to řídit se tušením. Informace k nám mohou přicházet prostřednictvím meditace a snů, anebo v podobě nějakého silného pocitu**. Pokud rozvine-me své uvědomění, tento intuitivní aspekt našeho uvažování se ještě výrazně posílí.

Následující „**individuální výklad**“ vám může v intuitivním získávání informací také pomoci. S určitými úpravami jsme jej přejali z domácího studijního kursu ARE „Třicet dní pro vaše lepší zdraví“, svým stylem se podobá skutečným promluvám Edgara Cayce. Vypsání „**výkladu**“ se věnujte v čase, kdy budete uvolnění, klidní, kdy budete procíťovat kontakt se svým tělem - ideální by mohla být doba bezprostředně po meditaci či modlitbě. Nad svými odpověďmi **příliš nehlobejte** - text projděte spíše v rychlejším tempu a **zapište vždy první odpověď**, která vás napadne.

VÝKLAD JENOM PRO MNE

Toto je výklad, jenž jsem sám sobě poskytl v (místo) _____ tohoto (den týdne) _____ dne _____, 19____, v souladu s požadavky, které jsem já sám vznesl.

Ano, máme zde tělo.

Jak zjišťujeme, ačkoli je mnoho okolností, jež jsou v mnoha ohledech dobré, fyzicky i mentálně, existují i jisté překážky, jejichž odstranění by vedlo k lepšímu stavu fyzického a mohlo by zabránit mnoha poruchám v době pozdější. Tyto by pak mohly znamenat vážné narušení, pokud by nápravné kroky nebyly učiněny nyní.

Co jsou rušivé faktory a stavy v *tomto* fyzickém těle?

Především, čas od času mívá pocity _____ a není schopno _____. Zjišťujeme také, že čas od času se vyskytne období, kdy _____.

To jsou věci, které na tělo působí rušivě.

Jelikož se však tento stav již vytvořil a poruchy jsou skutečností, co se s nimi dá *nyní* dělat?

Jak zjišťujeme, v současné době je možné učinit toto:

Nejprve k mentálnímu postoji. Udržujte v sobě postoj _____. Ať ve vás nemá místo _____ ani _____. K mentální dietě bychom pak měli dále přidat ještě toto: _____. Shledáváme rovněž, že naše aktivity by měly být vedeny vědomím patřičných souvislostí týkajících se jídelníčku; neboť čím se tělo živí, tím se stává.

Zdržujte se požívání _____ a _____. Často si naopak dávejte _____.

Uspořádejte si čas tak, aby vám vybyla pravidelná chvíle na péči o fyzické bytí, a také o bytí duševní a duchovní. V současné době nevěnujete dostatek času _____ a _____.

Zjišťujeme, že aby sté toto změnil a navodil lepší stav, měl byste okamžitě začít _____. Čiňte tak soustavně a vytrvale. Později by bylo dobré, kdybyste také _____.

To všechno, jak zjišťujeme, přinese tělu, v současném bytí,

spokojenost. A spokojenost neznamená uspokojení; učte se prostřednictvím svého těla a života, jež žije, dozvídejte se, jaké věci tělo považuje za hodné činit pro ty ve svém okolí, kdož mu v jeho aktivitách pomáhají - to přinese ono vědomí o tom, co je v životě užitečné, a zkušenost, jež může přinést materiální, mentální a duchovní pocho- pění a uspokojení.

Připravme se k zodpovězení otázek:

Otázka 1

Jaká cvičení by tomuto tělu prospěla?

Odpověď 1

Ano, ať tělo každý den_____.

Otázka 2

Jak mám překonat nervovou vyčerpanost a napětí, jež občas pociťuji?

Odpověď 2

V případě právě tohoto člověka je toho nejlépe možno docílit _____.

Otázka 3

Jak bych v současné době mohl zlepšit kvalitu svého života?

Odpověď 3

Dopřejte si čas od času období, kdy _____ jen pro tu radost, kterou při tom pociťujete.

Otázka 4

Co je to, čím občas sám sobě bráním, abych udělal, co udělat chci?

Odpověď 4

Tato bytost ví, že vy někdy_____, což překáží tomu, abyste to udělal lépe.

Tak jsme prošli vším, co bylo pro tuto chvíli třeba.

Jakmile jsme sdostatek odhodlaní, patřičně vnitřně přesvědčení o správnosti svého konání a jakmile také víme více o tom, jak naše tělo funguje a co opravdu potřebuje, **nastává čas pro akci, pro praktický čin.** Když se chceme naučit hrát na nějaký hudební nástroj, nestačí si jenom přečíst, jak se to dělá. **Vědění pomá-**

ha, ale v určité chvíli je prostě třeba, aby student vzal nástroj do ruky a jako nástroj ho také začal používat. A totéž platí i o našem těle. Dříve či později musíme učinit onen krok od pasivního pozorovatele k aktivnímu studentovi a vstoupit do vědomé interakce s tím úžasným nástrojem, s nímž jsme přišli na svět a který už tenkrát hrál.

Jak budete postupem času o svém těle, o jeho fungování a o jeho potřebách sbírat další informace, stanovte si na své cestě za zdravím konkrétní cíle. **Znovu se vraťte k „Abecedě zdraví“ v kapitole 2. Píle, rovnováha, respektování tělesných cyklů, soustavnost a vytrvalost, pozitivní očekávání a prostor pro odpočinek a hru - to všechno pro nás má mimořádný význam.** Při plánování jednotlivých cílů své cesty a při hledání způsobů, jak jich dosáhnout, berte vždy v úvahu celou svou bytost - duchovní, duševní i fyzickou. Jak nám ukázaly jednotlivé kapitoly této knihy, je k tomu zapotřebí zvolit si vhodný duchovní ideál; s pomocí meditace a dalších postupů transformovat některé naše vnitřní vzorce, ony „magnetofonové pásky“ v nás; a pracovat také s emocionální složkou naší bytosti. Navíc je velmi důležité udržovat prostřednictvím osteopatických zákroků v náležité rovnováze náš nervový systém. Soustředíme-li se na ryze praktickou rovinu, každá buňka v našem těle potřebuje, abychom jí pomáhali dodávat nezbytné stavební látky a zbavovat se jedovatých zplodin. **To předpokládá dobré fungování následujícího čtyřstupňového procesu: správná dieta a výživa, doprava živin k buňkám prostřednictvím krevního oběhu, rychlé odplavení odpadních látek (zejména lymfatickým systémem), a konečně likvidace tohoto odpadu** čtyřmi vylučovacími systémy organismu. Jak jsme si všimli, tento funkční vzorec je základem všech praktických léčebných postupů doporučovaných v promluvách Edgara Cayce. Řídíme-li se radami z Cayceových výkladů, získáváme příslib celkové tělesné obnovy a regenerace, procesů, začínajících na úrovni buňky.

Abyste získali lepší obrázek o tom, nakolik se vám daří uplatňovat jednotlivé zásady ve svém životě, **udělejte si teď pár minut času a spočítejte si svůj „Cayceovský kvocient“ (CQ) -**

předlohu najdete na obrázku 11-2. S výsledkem naložte podle principu zpětné vazby - pracujte na sobě tak, aby v budoucnu mohl být lepší.

Když se člověk rozhoduje, kudy se budou ubírat jeho další praktické kroky, často před ním vyvstane otázka „*Jaký je vlastně pravý smysl medicace a chirurgických zákroků?*“ V naší době jsou slova *léky*, *medicína*, *uzdravování* nezřídka užívána jako synonyma. Pokud se ovšem tělo neustále samo obnovuje, k čemu je medicína vůbec dobrá? Z pohledu Cayceových výkladů mohou léky, jako i jiné prostředky fyzického působení, usnadnit proces uzdravování tím, že nemocnému tělu dají patřičný stimul.

Většina léků, které medicína užívá dnes, se objevila až během posledních třiceti let, tedy dlouho poté, kdy Edgar Cayce poskytl svůj poslední výklad. Nicméně i ve dvacátých, třicátých a čtyřicátých letech existovaly léky, a k nim se výklady Edgara Cayce vyjadřovaly. Na základě těchto poznámek pak můžeme dojít k určitým závěrům, jež se vztahují i na léky novější.

Medikamentózní léčba *nebyla* tím druhem terapie, které by výklady dávaly přednost, ale pacienti byli často nabádáni, aby léky, jež jim lékaři už předepsali, nepřestávali užívat. V několika případech se v Cayceově promluvě dokonce spontánně objevilo doporučení nasadit nějaký konkrétní lék. Obecně se dá říci, že náhled Cayceových výkladů zpravidla představuje velmi vyvážený postoj - ani vztah k lékům není výjimkou a výklady odrážejí fakt, že medikamenty jsou schopny napomáhat uzdravování.

Náležitou **úlohou léku je „vytvořit jiný prvek vědomí v organismu“ (331-1), tak, aby si „uvědomoval svůj vztah k duchovní nebo Boží síle“ (2812-1).** Aby toho docílily, napodobují léky přirozené tělesné procesy. Látky v nich obsažené působí na receptory, jež přirozeně existují uvnitř těla. Klasickým příkladem je třeba morfin. Morfin „předává své poselství“ tak, že se připojí ke zvláštním receptorům na buněčných membránách. Vědcům bylo samozřejmě okamžitě jasné, že tyto **receptory** nevznikly v lidském těle z jakési předtuchy, že někdy v roce 1803 se pomocí rafinačních procesů podaří z máku izolovat **morfin**, a že organismus tedy musí mít nějakou svou vlastní molekulu, která k těmto

Obrázek 11-2: Výpočet vašeho CQ

Ne, či nikdy 0	Zřídka 1	Někdy (2)	Často 3	Ano, či obvykle 4	
—	—	—	—	—	1) Vyhýbám se smaženým jídlům.
—	—	—	—	—	2) Spím 7 až 8 hodin denně.
—	—	—	—	—	3) Denně věnuji alespoň 10 až 20 minut nějaké formě strečingu nebo cvičení na rozhraní těla.
—	—	—	—	—	4) Každý den vypiji 6-8 sklenic vody.
—	—	—	—	—	5) Zabývám se svými sny.
—	—	—	—	—	6) Jídlo dobře žvýkám a jím pomalu.
—	—	—	—	—	7) Alespoň dvakrát do roka si dělám vyplach střev.
—	—	—	—	—	8) Tři čtvrtiny mého jídelníčku sestávají z ovoce a zeleniny.
—	—	—	—	—	9) Jen zřídka jím červená masa.
—	—	—	—	—	10) Pravidelně si nechávám srovnat páteř.
—	—	—	—	—	11) Nejméně jednou ročně si dávám pročišťující jablečnou dietu.
—	—	—	—	—	12) Víím, kdy a jak používat ricinové zábaly, a také to dělám.
—	—	—	—	—	13) Dvacet minut denně se věnuji nějaké formě meditace nebo speciálnímu relaxačnímu cvičení.
—	—	—	—	—	14) Zním svůj duchovní ideál a zakládám na něm rozhodnutí ohledně svého těla.
—	—	—	—	—	15) Každý den jím salát a/nebo jinou syrovou zeleninu.
—	—	—	—	—	16) Pravidelně se věnuji nějaké méně náročné fyzické aktivitě, například pěší chůzi.
—	—	—	—	—	17) Vědomé se snažím rozesmát alespoň tři lidi za den.
—	—	—	—	—	18) Víím, kdy a jak používat indukční přístroj, a používám ho.
—	—	—	—	—	19) Piji méně než tři šálky kávy či čaje za den a nikdy si do nich nepřidávám mléko.
—	—	—	—	—	20) Zním hodnotu různých druhů masážních olejů a sám na sobě je pravidelně používám.
—	—	—	—	—	21) v mé mysli převládá kladné očekávání a pravidelně si vytvářím zrakovou představu (vizualizaci) toho, že mé tělo pracuje, jak má.
—	—	—	—	—	22) Problémy vnímám jako odrazové můstky pro další cestu, někako životní překážky.
—	—	—	—	—	23, Uvědomuji si, kdy reaguji dle stávajících "vnitřních magnetofonových pásek" svého podvědomí, a dokážu v závislosti na tom své činy změnit.
—	—	—	—	—	24) K ovlivňování běhu svého života používám pozitivních myšlenek a postojů.

(Pokračování)

Ne. či nikdy		Ano. či Často obvykle	
Zřídka	Někdy	Často	obvykle
0	1	2	3 4

25) Užívám předspánkové sugesce a/nebo autohypnózy ke zlepšení svého zdraví.

Celkový součet: _____

Hodnocení:

85 - 100 - Tuhle knížku jste měli napsat vy.

50 - 84 - O Cayceově - nebo alternativním - přístupu ke zdraví toho víte hodně, a to, co víte, se snažíte využívat v praxi.

25 - 49 - Jste buďto hodně pilný začátečník, nebo velmi líný pokročilý.

Méně než 25 - Je čas pustit se do práce.

receptorům dokáže přilnout. Tuto dedukci posléze potvrdilo další usilovné bádání - v polovině sedmdesátých let byly objeveny **endorfiny**.

V podstatě totéž platí také o působení všech dalších účinných **léků**. „**Pokud použití (něčeho) ... pomáhá, pak to při nenáležitém použití musí škodit, to je přirozené.**“ (1179-3) Toto obecné východisko se samozřejmě vztahuje i na léky. Cayceovy výklady udávají nejméně tri způsoby, jak může medikament ublížit:

- Může druhem svého působení účinkovat přímo jako jed.
- Jeho působení může nepřímo brzdít jiné, normální procesy.
- Mnohem skrytěji, a (působíc) na jiné úrovni, může látka budít iluzi uzdravování, ačkoli ve skutečnosti jen blokuje příznaky a funguje jako utišující prostředek (paliativum). „Je možné občas dát paliativní injekci; ale polovina pravdy je horší, než celá lež, neboť klame dokonce i duši.“ (366-1)

Ilustrujme si to na příkladu dvou běžně známých léčebných postupů. Výklady uvádějí, že **sedativa „svazují“ aktivitu žláz a „otupují“ reakce organismu. Užívají-li se delší čas, „musejí začít působit destruktivně na lepší fungování těla“** (1264-1). Podobně **aspirin** aplikovaný při léčbě revmatické artrózy - dle Cayceových promluv **pomáhá při bolesti a zánětlivých procesech, ale při dlouhodobějším užívání otupuje nervy ve střevech, omezuje schopnost organismu plně vykonávat veškeré asimilační a eliminační pochody a může nakonec zpomalit i**

vlastní uzdravování. Uvedme si teď některé obecně platné zásady, jichž se při rozhodování o lécích můžeme přidržet:

- „**Čím méně medikamentů ... tím lépe pro tělo;** za předpokladu, že nejsou nutné pro zvýšení stimulace ... nebo pro posílení organismu.“ (1173-5)

- Pokuste se vždy pohlédnout i za bezprostřední cíl, jímž je zmírnění příznaků. Při jednom výkladu položil Cayce sám sobě otázku, jak za stavu, který ho trápil, co nejrychleji dojít úlevy. Odpověď zněla, že je možné použít narkotika a utlumit tak aktivitu nervů. Taková alternativa ovšem nebyla nejlepší: mnohem lepší bylo léčit to, co bolest způsobovalo. Jinými slovy, **úleva od bolesti se neshodovala se zásahem, jenž by směřoval ke kořenu celého problému.**

- Optimální je **využít lék jako krátkodobou výpomoc organismu** v době, kdy se tělo - prostřednictvím výživy, zlepšeného vylučování a koordinace nervových a žlázových systémů - dostává do stavu nové rovnováhy.

- **Řiďte se principem cykličnosti a s užíváním nějakého léku vždy přestávejte pozvolna** - nevystavujte své tělo otřesům z náhlého přechodu. Ideální je, když medikament hraje roli jakéhosi oživovače příslušných paměťových center organismu a tělu jen připomene, jak může toho kterého účinku docílit samo. Vycházíme tu z myšlenky, že „studnici přírody (tvé vlastní tělo) je možno přimět, aby vytvořila veškeré vlivy, jichž je zapotřebí k dosažení ... lepšího a ... normálního stavu“ (1309-1).

- Rozhodnete-li se pro nějaký lék, vztahujte se k němu ve svých myšlenkách pozitivně: neboť „**účinkům (léků) se ještě napomůže správným nebo náležitým přístupem**“ (464-13). Nebo, jak řekl onkolog dr. Bernie Siegel: „To nejdůležitější, co lidé mohou udělat, je, přistoupit k terapii, pro niž se rozhodli, s pozitivním naladěním.“

- Pokaždé, když do těla vpravujete nějaký lék, snažte se živě si představovat (vizualizovat), jak působí v harmonii s vaším organismem a dosahuje kýženého účinku. „**Vizte je (= medikamenty), jak, jsou přijímány, či podávány, vytvářejí soulad s Božským v nitru.**“ (1151-5)

Podobné otázky si můžeme pokládat i v souvislosti s chirurgickými zákroky, s operacemi. Pokud je každá buňka pro tělo a jeho fungování tak důležitá, jaký mají operace vůbec smysl?

Z pohledu Cayceových výkladů se operace jevila jako poslední řešení a rady v promluvách obsažené uchránily od pobytu na operačním stole mnoho lidí. Výchozím předpokladem bylo, že operace v podstatě nejsou nutné, pokud v těle nenastane situace, kdy některé buňky začnou vyvíjet samostatnou aktivitu, oddělenou od činnosti zbytku organismu.

Nastane-li takováto situace, výklady *neváhají operaci doporučit*. Pro názornost používají například paralelu se shnilým jablkem, které, jsouc „ponecháno v sudu, může způsobit, že shnijí (jablka) všechna, (a přitom) je úplně jedno, kolik zdravých jablek se navrší na ně, shnilé jablko se nikdy nestane zdravým“ (243-7). K tomu, aby neprodleně navštívili lékaře-chirurga, *byli často nabádáni kupříkladu lidé s operabilními nádory*.

Poslední součástí naší výbavy na cestě za celistvostí (integritou) a zdravím je **trpělivost**. V Cayceových výkladech se říká, že skrze trpělivost získáme svou duši. Naše tělo nám poskytuje dokonalou příležitost, jak se trpělivosti naučit. *Pro každou trvalou změnu, každý trvalý léčebný zákrok - na úrovni duchovní, mentální i fyzické - je vždy zapotřebí soustavného a trvalého úsilí.*

Je třeba, abychom si stále uvědomovali, že **zdraví je proces**. Snažíme-li se v praxi uskutečnit věci, o nichž víme, že jsou dobré, nemusí se tato naše snaha vždycky projevit okamžitými výsledky. *Jakmile jsme však jednou nabrali správný směr a v upřímném a opravdovém úsilí si jím razíme cestu vpřed, není bezprostřední dosažení cíle tím úplně nejdůležitějším.* I když chronická nemoc přetrvává, nebo i když nádorové onemocnění nakonec přece jen překoná schopnosti naší sebeobrany, už jsme nastoupili onu rozhodující cestu, cestu ke konečnému naplnění.

Kapitola 12

Souhrn Cayceových léčebných postupů

První část této knihy přináší obecné principy a základní terapeutické návody obsažené v Cayceových zdravotních výkladech. Tento oddíl předkládá souhrnné, z výkladů shromážděné informace o patnácti různých chorobných stavech - od koronární choroby srdeční, jež se v budoucnu nejspíše dotkne většiny z nás, až po epilepsii a schizofrenii.

Stručný text o každé nemoci sumarizuje náhled Cayceových promluv na příčiny i léčení daného stavu. V případě každé zde uváděné nemoci byly zkompileovány *veškeré* výklady na příslušné téma. Jak zjistíte sami, **výklady přistupují ke každé nemoci jak s ohledem na potřebu navodit prostřednictvím všeobecných opatření celkovou rovnováhu v organismu, tak & cílem podniknout kroky zaměřené na specifické faktory způsobující celý problém.** Jednotlivé léčebné postupy nejsou ani dílem náhodné inspirace, ani nemají magickou moc - jsou ale důsledné, systematicky zpracované a vycházejí z etiologie (nauka o původu a příčinách nemoci - pozn.překl.) naznačené v promluvách. Ačkoli se tento oddíl, věnovaný léčbě, soustředí zejména na konkrétní fyzická opatření, jež byla ve výkladech pro ten který případ doporučena, je třeba mít neustále na paměti, že duchovní a mentální principy pojednané v první části této knihy platí samozřejmě také pro každou ze čtrnácti zde podrobněji rozvedených nemocí.

Narozdíl od první části, nejsou následující texty určeny široké veřejnosti. Jejich jazyk je převážně technický a ne vždy obecně srozumitelný; pochopení některých pasáží vyžaduje hlubší znalost anatomie a fyziologie daného stavu a/nebo ochotu trávit čas dalším studiem příslušného problému - třeba i jen pro sám zájem o jeho hlubší poznání.

Mnohé ze zde uváděných léčebných režimů dosud nebyly stan-

dardně klinicky využívány, žádný z nich zatím nebyl podroben odpovídajícímu vědeckému zkoumání. Některé principy se shodují s tím, co již víme, jiné jsou pro nás nové a překvapující. Veškeré snahy o dodržování zde navrhovaných kúr by měly probíhat pod dozorem nějakého zkušeného medicínského praktika. Je důležité, abychom se svým organismem pracovali - to ovšem neznamena si s ním zahrávat. Doufejme, že se postupem času podaří nashromáždit více zkušeností s aplikováním těchto terapeutických postupů, a že jednotlivé léčebné režimy budou dále zpracovány a zdokonaleny.

ALKOHOLISMUS

Obecný přehled

1) Jako alkoholismus definujeme takové pití, které způsobuje opakované problémy - mezilidské, zdravotní, finanční, problémy s dodržováním zákona, anebo třeba problémy v zaměstnání. Alkoholismus souvisí s celou řadou chorobných stavů - prakticky neexistuje orgánový systém, na nějž by neměl vliv; úmrtnost alkoholiků je (ve srovnání s nealkoholickou populací téže věkové skupiny) takřka dvojnásobná.

2) Alkoholismus se řadí mezi tři nejčastější příčiny smrti a invalidizace ve Spojených státech - spolu s kardiovaskulárními chorobami a rakovinou.

3) Ze všech stavů, které vyžadují medicínskou a psychiatrickou péči, patří alkoholismus mezi nejléčitelnější. Míra dlouhodobé úspěšnosti léčby se pohybuje okolo 70 procent, tři čtvrtiny alkoholiků ovšem žádným léčením neprocházejí.

Příčiny

1) Na vzniku alkoholismu se podílí mnoho faktorů - fyzických, psychologických a sociálních -, jež se vzájemně kombinují způsobem, kterému dosud příliš nerozumíme.

2) Cayceovy výklady se shodují s poznáním, že neexistuje jen jedna jediná příčina a že každý případ představuje svou vlastní směsí problémů.

3) U mnoha lidí představuje závislost silný vzorec žádosti nebo návyk, jež jsou zakotvené v sympatickém nervovém systému (viz kapitola 3) - sympatický nervový systém „ovládá“ tělo.

4) Tato informace je v tělesných paměťových centrech nejméně poloviny všech alkoholiků přítomna, či do nich „dědičně“ předána, ještě dříve, než v tomto životě s pitím vůbec začnou. Působí jako silný predisponující faktor.

Léčebné postupy

1) Hlavním cílem léčby je dosáhnout *naprosté abstinence* a setrávat v ní - v podvědomí uložený vzorec žádosti totiž může být snadno reaktivován.

2) Mezi nejúčinnější obecně dostupné léčebné možnosti patří ve Spojených státech programy AA (Alcoholics Anonymous - kombinují přístup soustředěný na duchovní růst se silnou sociální podporou poskytovanou již vyléčenými alkoholiky), psychoterapeutické programy a léčba Antabusem (látka, která, přijde-li v těle do kontaktu s alkoholem, způsobuje stavy těžké nevolnosti - podávání Antabusu má tedy silný odrazující účinek).

3) Cayceovy výklady doporučují výše zmíněné postupy také:

- a) dlouhodobý úspěch závisí na psychických změnách a na změnách v postoji; aby jich člověk dosáhl, doporučují výklady pojmát celou záležitost duchovně, věnovat se také modlitbám a čtení Bible;
- b) některým jedincům byla doporučena systematická psychoterapie a pobyt v léčebném středisku;
- c) ve více než polovině případů navrhuje výklady jeden ze dvou medicínských přístupů: buďto užívání zlata - perorálně v kombinaci s bromidem sodným, či za využití mokrého článku (ve výkladech se praví, že zlato pomůže změnit mentální návyk, „vzorec“ žádosti v nervovém systému), anebo aplikaci jakéhosi chemického plotu, který bude zabraňovat pití alkoholu, odrazovat od něj (jako kupříkladu Antabus) - takovýto plot je možno vyrobit ze směsi eukalyptového oleje a benzoové tinktury.
- 4) Léčení rovněž sestává z celkových osteopatických zákroků,

kteřé napomáhají koordinaci nervového systému.

5) Součástí terapie je také úprava stravy.

ASTMA

Celkový přehled

1) Je charakterizováno opakovanými záchvaty kašle, dechové nedostatečnosti a těžkého sípavého dechu. To je působeno křečí hladkého bronchiálního svalu, otokem okolních buněk a hromaděním hustého hlenu.

2) Postihuje 5 procent populace prakticky v jakémkoli stádiu života - tedy jak v dětském věku, tak ve věku dospělém.

3) Záchvaty mohou být vyvolány velkým množstvím různých podnětů - patří sem působení alergenů, chladný vzduch, emocionální stres, znečištěné ovzduší a účinky některých druhů léků.

4) Tradiční medicína rozeznává ještě tzv. vnitřní a vnější (neboli alergickou) variantu astmatu; u 80 procent astmatiků však jde o stav spojující v sobě varianty obě, a tak se toto dělení jeví jako poněkud umělé.

Příčiny

1) Tradiční medicína dosud nenalezla unifikující teorii, která by vysvětlovala fakt, že astmatický záchvat jsou schopny vyvolat stimuly svou povahou tak různé; zatím se má za to, že svou roli tu hrají jak nervové reflexy, tak imunitní buňky v plicní tkáni.

2) Dle Cayceových výkladů je v pozadí velké většiny astmatických záchvatů jeden mechanismus, a to zejména „poruchy páteře“ a facilitovaný (oslabený, snáze spustitelný) nervový reflex (viz kapitola 6), nejčastěji v horní krajině dorsální; mezi faktory způsobující tyto poruchy patří například zranění, k němuž může dojít už při porodu, a předcházející plicní infekce.

3) Pokud je rovnováha mezi centrálním a sympatickým nervovým systémem narušena, existuje prakticky nekonečná řada vlivů, které mohou vyvíjet na organismus tlak a spustit neurální reflex způsobující stažení průdušek (bronchiální konstrikci); výklady uvádějí některá zajímavá zjištění o tom, jak k tomu dochází:

- a) chlad, teplo, sladkosti, pyl a prach jsou často zmiňovány jako faktory schopné přímo dráždit sympatický nervový systém, a to prostřednictvím sliznic krku, nosních průchodů hltanu, průdušek a plic (to potvrzuje i vědecký výzkum, který dokázal, že například pylové částice jsou příliš velké na to, aby dokázaly proniknout až do těch oblastí dýchacích cest, kde se předpokládalo, že působí).
- b) Výklady uvádějí, že tentýž neurální reflex se uplatňuje dokonce i ve zcela jednoznačných případech alergického astmatu (také zde se Cayceovy promluvy shodují s nedávnými poznatky vědy - výzkum ukázal, že když byl do jedné plíce zaveden komplex antigen-protilátka, došlo ke křeči průdušek u obou plic).
- c) Nedostatečné vylučování, infekce horních cest dýchacích a přijímaná strava - to všechno může způsobit „překyselení“ organismu, jež má za následek zvýšenou citlivost systému a může vyvolat záchvat.
- d) Obavy a úzkost jsou výslovně zmiňovány jako emoce, jež mohou daný stav zhoršovat.
- e) Výklady uvádějí, že změny barometrického tlaku ovlivňují ganglie nervového systému - nejhorší je pro astmatiky kombinace vlhka a nízkého tlaku.
- f) O některých jedincích bylo ve výkladech řečeno, že jejich sympatický nervový systém je tak citlivý, že jeho rovnováhu mohou narušit i vůně, ba dokonce i jen myšlenka na ně.

Léčebné postupy

1) Jako samostatná terapie, která může docílit dlouhodobého zlepšení, je ve výkladech často doporučována **osteopatická manipulace** - zpravidla s důrazem na vrchní oblast dorsální, často zaměřená na zlepšení koordinace mezi krčními nebo mezi bederními obratli.

2) Následující přípravky a postupy jsou doporučovány pro případ akutního záchvatu:

Calcidin (již se nevyrábí) a/nebo **Atomidin**

Inhalace širokým ústním aplikátorem - navrhované inhalační

směsi se různí, ale typický recept sestával ze 4 uncí čistého obilného lihu coby báze, do níž se postupně, v uvedeném pořadí, přidávaly: cukalyptový olej (20 kapek), rafinovaný terpentýnový olej (5 kapek) a kompozitní benzoová tinktura (15 kapek).*

3) Dodržovat *dietetické zásady* doporučené v kapitole 7, zvláště důležité je vyhýbat se rafinovanému cukru a jíst více zeleniny, která roste nad zemí.

4) Zlepšit režim *vylučování zplodin z organismu* - zejména za pomoci občasných střevních výplachů či klystýrů.

5) Někdy se ve výkladech vyskytla i rada, dočasně se přesunout - například v době, kdy dotyčný člověk podstupoval osteopatickou léčbu - do míst se slunnějším podnebím nebo vyšší nadmořskou výškou.

DYSMENNORHEA

(BOLESTIVÁ MENSTRUACE)

Přehled

1) Primární dysmennorhea se zpravidla objevuje v adolescentním věku, během prvních dvou let po nástupu menstruačního krváčení.

2) Charakterizují ji bolestivé menstruační křeče, může ji doprovázet průjem, zvracení, bolesti a točení hlavy, pocity závratí, zvýšená dráždivost, podrážděnost a potíže s koncentrací.

Příčiny

1) Medicína předpokládá, že dysmennorhea je způsobována přebytkem prostaglandinů, které se tvoří jako přirozená součást menstruačního cyklu díky hormonu zvanému progesteron. Prostaglandiny způsobují nadměrné stažení (sevření) dělohy - ta pak není náležitě zásobována kyslíkem, což vyvolává bolest.

1) Z pohledu Cayceových výkladů je příčinou vzniku takového stavu nedostatečný oběh v děloze, který brzdí vylučování a způsobuje zvýšenou kyselost lokálního prostředí.

3) Třemi nejběžnějšími příčinami takto narušeného oběhu jsou

* Viz bod 1 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

„poruchy páteře“ (viz kapitola 6), „vybočená děloha“ a „chlad nebo překrvení (městnání)“ v pánevní oblasti, jako důsledek virového onemocnění.

Léčebné postupy

1) *Nahřáté obklady mořské soli* přikládané na stydkou oblast mají přinést úlevu od bolesti. Někdy je sůl alkalizována přísadkou Glykothymolinu nebo jedlé sody (sodium bicarbonate).

2) *Osteopatický zákrok*, při němž je zvláštní pozornost věnována bederní a křížové oblasti páteře.

3) Dodržovat *dietu* popsanou v kapitole 7.

4) Aby se zmírnila lokální kyselost a zlepšilo fungování lokálních žláz, doporučuje se v Cayceových promluvách provádět v období mezi periodami *děložní výplachy*. Výplachy se mají provádět každý druhý den - střídavě se přitom užívají jeden měsíc Atomidin a jeden měsíc Glykothymolin. (Jak Atomidin tak Glykothymolin se ředí v poměru 1 čajová lžička přípravku na 1 litr teplé vody.)

5) Působení „fialovým zářičem“ na spodní oblast zad.

6) *Celkové masáže*.

7) Po dobu, kdy bolestivé příznaky trvají, si udělejte čas na fyzický i duševní *odpočinek*.

EPILEPSIE

Přehled

1) Termín užívaný k označování skupiny poruch, které jsou charakterizovány příhody, při nichž se abnormální elektrické výboje v mozku rozšíří a vyvolají „elektrické bouře“, ústící v záchvat.

2) Je možné rozlišovat primární poruchu - při níž jsou jediným problémem samotné záchvaty, a poruchu sekundární, kdy epileptické záchvaty souvisejí s nějakou známou pozdější změnou v nervové soustavě - kupříkladu se zjizvením po mrtvici, operaci nebo po jiném traumatu. Dále uváděné příčiny a navrhované lé-

čebné postupy se vztahují k primární formě epilepsie.

3) Záchvaty, ačkoli k nim dochází pouze občas, svědčí o trvalých abnormálních interakcích mezi jednotlivými částmi nervového systému; tento abnormální stav existuje i v době mezi záchvaty. Projevuje se jako krátké elektrické výboje s velkým rozkmitem - výboje je možné měřit za pomoci EEG.

Příčiny

1) Tradiční medicína uvádí, že na vzniku epilepsie se podílí určitá forma cerebrálního poškození (poškození mozku) v kombinaci s dědičnými dispozicemi.

2) Výklady, které se zabývaly primární epilepsií (50 procent případů, u nichž není možné určit konkrétní neurální příčinu pro vznik záchvatů), se soustřeďují na dva typy poruch - poruchy chylových kanálků a poruchy páteře.

3) Chylové kanálky jsou součástí abdominálních mízních cév a jejich funkcí je absorbovat tuk ze střeva. Výklady uvádějí, že poruchy v této oblasti ovlivňují průtok chylu (střevní mízy) tím, že přímo zužují chylové cévy; porucha se ovšem může projevat i v podobě nějakého typu křečových stahů. Podle Cayceových promluv je to čas od času možno detekovat jako chladný bod v pravé horní čtvrtině (kvadrantu) krajiny břišní.

4) Poruchy chylových kanálků jsou často působeny reflexivní reakcí na poranění páteře - nejčastěji v oblasti křížové/kostrční. Jako příčina je v některých případech udáváno též přímé trauma při porodu - jde o trauma v pravém horním kvadrantu krajiny břišní nebo v umbilikální (pupečnickové) oblasti.

5) Zmíněné poruchy chylových kanálků působí prostřednictvím autonomního nervového systému dalekosáhlé následky - mohou ovlivnit vylučování, pozměnit jaterní oběh, zasahovat do oxidačních (okysličovacích) procesů v těle a vést k poruchám páteře - nejčastěji v křížové/kostrční oblasti, a v oblasti devátého a desátého dorsálního a prvního až třetího cervikálního obratle.

6) Případná kombinace páteřních poruch a poruch chylových kanálků může mít za následek porušení koordinace mezi centrální a autonomní nervovou soustavou.

7) Reflexivní aktivita autonomního nervového systému ovlivňuje také systém endokrinní - zejména nadledviny a gonády - jež pak mohou spustit další reakce v epifyze a podvěsku mozkovém. 8) Konečným výsledkem této porušené koordinace je nerovnováha jednotlivých nervových center v mozkovém kmenu (v prodloužené míše - medulla oblongata), jež vede k přebytku a „přetoku“ neuronálních výbojů - ten se pak dále šíří do kortexu (mozkové kůry) a vyvolává záchvat.

Léčebné postupy

1) Tradiční medicína užívá léků, které tlumí nervy a zpomalují frekvenci, jakou jsou vysílány nervové impulsy. Cayceovy výklady se soustřeďují na zákroky cílené do oblasti páteřních poruch a poruch chylových kanálků - tyto poruchy jsou totiž v promluvách označovány za příčinu onemocnění.

2) Pro „rozehnání“ poruch a srůstů v oblasti chylových kanálků jsou doporučovány **zábaly s horkým ricinovým olejem**. Příkladají se zpravidla na 1 - 3 hodiny na celou pravou stranu břicha a aplikují se v trojdenních cyklech.

3) Abychom poruchy v oblasti chylových kanálků pomohli napravit, měli bychom ihned po sejmutí ricinového zábalu břicho hníst, třít a **masírovat**. Jako masážní olej bývá doporučován podzemnicový nebo olivový a myrhový olej, anebo směs všech tří olejů dohromady.

4) Poslední den každého zábalového cyklu se má *před spaním užívat olivový olej* (obvykle dvě polévkové lžíce). Výklady uvádějí, že olej vyživuje buňky chylových kanálků.

5) **Osteopatické masáže a úpravy** mají *následovat* po každé sérii ricinových zábalů. Jejich účelem je ovlivňovat rovnováhu mezi autonomním a centrálním nervovým systémem; takovéto zkorigování odchylek od rovnovážného stavu také napomůže obnově náležitého fungování endokrinního systému.

6) Je rovněž třeba pozorně sledovat jídelníček, doporučeno je **dodržování dietetických zásad** popsanych v kapitole 7.

7) Gastrointestinálnímu vylučování by se mělo napomáhat prostřednictvím *laxativ nebo střevních výplachů*.

8) Cayceovy výklady doporučují, aby sedativa byla nahrazena vařeným koncentrátem z mučenky (pasiflory). Předpokládá se, že 1 čajová lžička koncentrátu, užívaná čtyřikrát denně, má zklidňující účinek na nervovou soustavu. Cayceovy výklady v několika případech schvalují dočasné užívání Dilantinu a Phenobarbitolu; konečným cílem ovšem je dosáhnout takového stavu, kdy tento typ léků není zapotřebí.

HYPOTYREÓZA

Přehled

1) Klinický syndrom způsobovaný nedostatkem hormonu produkovaného štítnou žlázou. Obvyklými příznaky jsou slabost a únava, suchá a drsná pokožka, zvýšená citlivost na chlad a snížená potivost, nárůst tělesné váhy navzdory menší chuti k jídlu, zácpa, svalové křeče a poruchy sluchu.

2) Nejčastěji postihuje ženy (četnost onemocnění u žen a u mužů odpovídá poměru 14:1) po čtyřicítce, ale může se objevit v jakémkoli věku.

3) Řada případů, jimiž se zabývaly Cayceovy výklady, se zřejmě týká spíše „lenivě pracující“ štítné žlázy, nežli klasického plně rozvinutého klinického syndromu.

Příčiny

1) Dvěma hlavními příčinami hypotyreózy jsou a) zjevné autoimunitní poškození štítné žlázy a b) poškození štítné žlázy následkem radiace nebo chirurgické léčby hypertyreózy. Materiál obsažený v Cayceových výkladech se z převážné části vztahuje ke kategorii první.

2) Výklady uvádějí, že hypotyreóza je v první řadě problémem žlázovým, způsobeným nejčastěji kombinací nedostatku určitých prvků v krvi a nahromaděním „jedů“ v důsledku špatného vylučování.

3) Ke vzniku takovéto situace mohou přispět i další faktory, včetně poruch či poranění páteře, zvýšení tělesné acidity, obavy,

snížená stimulace štítné žlázy sympatickým nervovým systémem. Zdá se, že svou roli v tomto procesu hrají také chylové kanálky a žlázy nadledvinek.

4) Jedním z výsledků vzájemného působení všech těchto faktorů je také narušení rovnováhy mezi sloučeninami jódu a draslíku, což celý stav dále zhoršuje. Jako důležitý prvek se v tomto procesu jeví také vápník.

5) Hypotyreóza rovněž ovlivňuje rovnováhu povrchové a hlubinné cirkulace, jaterní oběh, ostatní žlázy s vnitřní sekrecí (endokrinní žlázy) a ledviny.

Léčebné postupy

1) Terapie je zaměřena na *stimulaci a pročištění žlázového systému*, na dosažení náležité asimilace a na stimulaci povrchového oběhu.

2) Jak ke stimulování, tak k vyrovnaní funkce žláz doporučují Cayceovy výklady *cyklické užívání Atomidinu*.

3) Celkové *osteopatické úpravy a jemná masáž* za použití olivového oleje a myrhy jsou doporučovány pro vyvážení obou nervových systémů a k vyrovnaní tělesného oběhu.

3) Mezi další prostředky, jež mají dle Cayceových promluv *znovunavodit rovnováhu tělesného oběhu*, patří užívání impedančního přístroje, střídavé užívání horkých a chladných zábalů, a potní koupele, po nichž následuje důkladná třecí masáž.

4) *Dietetické rady* se soustřeďují na větší příjem zásaditější stravy a na asimilaci některých prvků - včetně železa, křemíku, vápníku, fosforu a jodidů (sloučenin jódu). Zvláště jsou doporučovány slupky z brambor, pomerančová šťáva, sušené mléko a vnitřnosti (například játra a dršťky).

6) Pokud jsou příznaky onemocnění velmi mírné, doporučují Cayceovy výklady jako doplněk stravy olej z tresčích jater.

7) V případech, kdy je hypotyreóza ve značně pokročilém stádiu, je v promluvách doporučováno užití *tyroxinu*. Jeden z Cayceových pacientů, který již tyroxin bral na doporučení svého lékaře, byl výkladem vyzván, aby v této léčbě pokračoval.

KATARAKTY (ZÁKALY)

Přehled

- 1) Projevují se tím, že se původně jasné a čiré oční čočky začínou postupně zamžívat, začínou matnět.
- 2) Ústí v progresivní bezbolestnou ztrátu zraku. Zákaly jsou nejčastější příčinou slepoty ve Spojených státech.
- 3) Existuje řada druhů zákalů; rozdělit je můžeme do dvou hlavních kategorií - na zákaly vývojové (developmentální) a zákaly degenerativní.

Příčiny

- 1) Odborníci se domnívají, že protein očních čoček se *začíná* denaturovat, rekoagulovat, vytvářeje přitom matné, neprůhledné oblasti. Výklady v tomto smyslu hovoří o formování kukly nebo zámotku; do takto vzniklé pleteně, sítě, se později mohou zachytávat vápník, nerozpustné cukry a další molekuly, které celou situaci dále zhoršují.
- 2) Tento proces může být vyvolán špatným oběhem v oblasti oka (nedostatečnou okulární cirkulací), poruchami páteře a nenáležitými nervovými impulsy; prvotním podnětem tu může být poškození samotného oka (buďto traumatem nebo z jiných příčin), infekce, jiné zánětlivé procesy, některé systémové choroby, některé druhy léků a obecně oslabení.

Léčebné postupy

- 1) Cayceovy výklady uvádějí, že neprůhledné shluky (nánosy) mohou být opět rozpuštěny a vstřebány, reabsorbovány, ale že je to proces je velmi pomalý. Výklady doporučují:
- 2) *Osteopatické zákroky*, zejména v oblasti horních cervikálních (krčních) a horních dorsálních obratlů - cílem zákroků je povzbudit cirkulaci a napomoci vylučování poté, co došlo k narušení „cyst“.
- 3) Dodržovat „*normální dietu*“, jak je popsána v kapitole 7, se zvláštním důrazem na zvýšený přísun vitamínu B, potraviny z moře a mrkev nebo mrkvovou šťávu.

- 4) Udržovat si pozitivní, *konstruktivní přístup k životu*.
- 5) Používat „*aplikátor fialového záření*“ - v oblasti přímo nad očima (oči jsou přitom zavřené), aby došlo k rozrušení nežádoucích shluků, a nad zadní částí šíjové oblasti, pro „oživení“ nervových center.
- 6) *Celkové masáže* pro zlepšení tělesného vylučování - nejčastěji jsou doporučovány masáže podzemnicovým olejem. V některých případech má být věnována zvýšená pozornost obličeji, hlavě a šíjové oblasti (oblasti krku).
- 7) Léčebné úkony se mají, jako obvykle, *provádět v cyklech*.
- 8) Provádět cvičení hlavou a krkem (popsáno v kapitole 9).
- 9) Na oči přikládat *glykothymolinové obklady*, aby se předešlo dalšímu shlukování nežádoucích látek.
- 10) Užívat *obklady ze strouhaných brambor* - mají se přikládat na oči vždy na dobu třiceti minut. Tato procedura má pomoci vytáhnout z oka rozličné nahromaděné látky.
- 11) Po použití fialového zářiče a bramborových obkladů má následovat *výplach oka* čistícím roztokem nebo slabým roztokem kyseliny borité (borovou vodou).
- 12) Náležité vylučování má být udržováno buďto za pomoci laxativ (projímadel), nebo střevních výplachů, klystýrů.*
- 13) *Parní lázně* s habrem obecným (angl. „witch házel“) nebo borovicovým olejem (oleum pini).

KORONÁRNÍ CHOROBA SRDEČNÍ

Přehled

- 1) Dvěma hlavními projevy koronární choroby srdeční jsou infarkt myokardu (srdeční mrtvice) a angína pectoris. V obou případech je v pozadí společný problém - množství kyslíku dodávaného srdci nestačí skutečné potřebě.
- 2) Koronární choroba srdeční je nejčastější příčinou smrti a nemocnosti v průmyslovém světě - ve Spojených státech způsobuje asi jednu třetinu všech úmrtí.
- 3) Tato choroba je spojována s celou řadou rizikových fakto-

* Viz bod 5 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

rů - mezi pět nejzávažnějších patří: (a) zvýšená hladina sérového cholesterolu, (b) vysoký krevní tlak, (c) kouření, (d) diabetes, (e) častý výskyt tohoto onemocnění v příbuzenstvu (dědičné zatížení).

Příčiny

1) Devadesát pět procent veškerých případů koronární choroby srdeční je způsobeno arteriosklerotickými pláty - zvápenatělými, ulcerovanými a fibrotickými vrstvami tuku uloženého v tepnách.

2) Přesná příčina vzniku těchto plátů (usazenin) není dosud tradiční medicíně známa - ví se nicméně, že jde o kulminaci dlouhodobého procesu, který začíná už v raném dětství.

3) Cayceovy výklady vysvětlují tvorbu usazenin jako důsledek kombinace nedostatečného vylučování, nevyváženého tělesného oběhu a nadměrného příjmu tuku ve stravě. Jako tři stavy, které mohou přispět ke vzniku koronární choroby srdeční, promluvy označily vyřeznutý nebo přeplněný tračník, poruchy páteře a městnání krve v játrech.

4) Zmíněné faktory se skládají a působí následovně:

- a) Nejprve - vlivem nesprávné diety a nedostatečného vylučování - dochází ke vzniku jedů v organismu.
- b) Poté nastává situace, kdy se tlusté střevo, a popřípadě také játra, nedokáží se vzniklými toxiny řádně vypořádat.
- c) A nakonec porucha páteře nebo přeplněné tlusté střevo způsobí nevyvážený stav tělesné cirkulace (může se projevit jako vysoký krevní tlak), který přispívá k tvorbě usazenin a v pozdějších fázích onemocnění se stává bezprostřední záležitostí pro srdce.

Léčebné postupy

1) **Vyloučit z jídelníčku** červená masa, smažená jídla a tuky - to všechno přispívá ke zvyšování hladiny sérového cholesterolu a zhoršuje onen tak významný poměr mezi LDL a HDL. Vědecké výzkumy ukázaly, že každé procento, o něž se zvýší sérový

cholesterol, představuje o dvě až tři procenta větší nebezpečí srdečního záchvatu; když se hladina sérového cholesterolu naopak snižuje, je možné proces tvorby usazenin v tepnách zvrátit, otočit.

2) Velmi vřele jsou rovněž doporučovány **osteopatické zákroky**, s důrazem na střední dorsální obratle: cílem takových zákroků je přímo ovlivnit oběhovou rovnováhu mezi srdcem, játry a plíci. Důležité je rovněž působení na poruchy v lumbosakrální oblasti; stimulace této oblasti zlepšuje fungování tlustého střeva. Zde je ovšem zapotřebí zkušeného profesionálního úsudku - ve výkladech se uvádí, že v čím pokročilejším stádiu příznaky jsou, tím jemnější a opatrnější má být léčba; osteopatické působení by se pak mělo **spíše podobat masáži**. Zvýšená opatrnost je u tohoto onemocnění na místě i při zákrocích v dorsální oblasti - u některých případů nelze působení na tuto oblast coby stimulans sympatického nervového systému doporučit.

3) Pro lepší vylučování „jedů“ a s tím související menší zatěžování srdce, jsou doporučovány **výplachy tlustého střeva**. Je třeba je provádět „profesionálně a vědecky“, velká péče musí být věnována tomu, aby celá procedura nepředstavovala pro srdce zvýšený nápor (toho docílujeme neustálým měřením pulsu). Výplachy se provádějí v sériích vzdálených od sebe 10 dnů, dokud vypuzená voda neobsahuje žádný hlen. Takového stavu musíme dosahovat postupně, ne se o něj pokoušet během jednoho či dvou zákroků. Voda k výplachům by měla mít *teplotu lidského těla* a každý galon (= 4,55 litru) by měl obsahovat jednu rovnou polévkovou lžici soli a rovnou čajovou lžičku sody; ve vodě k závěrečným výplachům má být místo sody a soli rozpuštěn Glykothymolin.*

4) Pokud nemocný pocítí bolest na hrudi, je třeba zajistit mu **fyzický i mentální klid**.

5) V některých případech je doporučován impedanční přístroj, coby prostředek, který pomáhá vyrovnávat (vyvažovat) cirkulaci.

6) **Medikamenty** mají být použity v případě, kdy je nezbytná

* Viz bod 5 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

okamžitá bezprostřední pomoc; po čase, *jakmile se celkový stavlepší, má být jejich užívání přerušeno.*

MOZKOVÁ OBRNA

Přehled

1) Každá porucha pohybu a/nebo držení těla, jež je následkem neprogresivního poškození vyvíjejícího se mozku.

2) Může být spojena s epilepsií, rozličnými stupni mentální retardace a potížemi s řečí a sluchem.

Příčiny

1) V současné době existují rozpory v názoru na to, zda k poškození nervového systému dochází před narozením, po něm, anebo zda je jakousi kombinací obou zmíněných variant. V osmnácti případech mozkové obrny, jimiž se Cayceovy výklady zabývaly, byla u 50 procent uváděna souvislost s porodem, 22 procent bylo původu prenatalního, 6 procent postnatálního a ve zbývajících 22 procentech nebyl původ poškození specifikován.

2) Výklady často uvádějí, že se jedná o karmické vazby, a to jak u člověka postiženého přímo, tak pro ty, kdo jsou mu nablízku.

3) Cayceovy promluvy zároveň poukazují na to, že kromě nervového poškození je onemocnění spojeno i s nedostatečnou koordinací tří nervových systémů, zejména v oblasti „větší koordinace“ - jež je nejčastěji uváděna jako oblast prvního až čtvrtého cervikálního, druhého až čtvrtého dorsálního, devátého dorsálního a druhého až čtvrtého lumbálního obratle.

4) Rovněž chylové kanálky jsou někdy vnímány jako ne náležitě fungující: způsobují snížené zásobování krví a lymfou, a tedy nedostatečný přísun látek, které nervy potřebují pro svou výživu.

Léčebné postupy

1) *V čím ranějším stádiu života* léčba začne, tím lépe, neboť po dovršení „třetího cyklu“ (21 let věku) se onemocnění může „hlouběji zakořenit“.

2) Léčebné procedury jsou zacíleny na *regeneraci nervového systému*; výklady opakovaně uvádějí, že takového stavu je možné dosáhnout, ale je k tomu zapotřebí 7 až 10 let důkladné terapie. Nedávno prováděné statistické výzkumy ukazují, že v „mírných případech“ mozkové obrny dochází k úplnému vymizení příznaků přibližně v sedmi letech věku.

3) Výklady zdůrazňují, že je třeba, aby léčba neprobíhala jen na fyzické úrovni, ale také *na úrovni mentální a duchovní. Znamená* to obracet se k modlitbám, udržovat si pozitivní mentální postoj; je důležité, aby ti, kdo se účastní terapie, žili duchovním životem.

4) Terapii by měli, jak nejvíce je to jen možné, zprostředkovávat lidé, kteří jsou duši, jíž se onemocnění bezprostředně týká, nejbližší (např. rodiče) - *nemoc je totiž důležitým poselstvím i pro ně.* Léčbu je třeba provádět s péčí, trpělivostí a laskavě.

5) K regeneraci nervů je užíván *mokrý článek*, a to v celé škále možných způsobů; mezi dva nejčastěji zmiňované patří každodenní užívání chloridu zlata (týká se roztoku látky v roztokové baňce - pozn.překl.) anebo střídavé užívání chloridu zlata a Ato-midinu. (Připojení je následující: pro chlorid zlata se kladný vývod (+) umisťuje k devátému dorsálnímu nebo čtvrtému lumbálnímu a negativní (-) k pupečnímu/lakteálnímu centru; pro Ato-midin se pozitivní (+) přikládá ke druhému nebo čtvrtému dorsálnímu obratli a negativní vývod k pupečnímu/lakteálnímu centru.)

6) Po léčbě mokrým článkem má následovat *jemná krouživá masáž* přes oblast páteře, mimořádnou pozornost je přitom třeba věnovat druhému až čtvrtému cervikálnímu, druhému, třetímu a devátému dorsálnímu a čtvrtému lumbálnímu obratli. K masáži se užívá směs olivového oleje a myrhy, u menších dětí kakaové máslo. V některých případech výklady doporučují, aby masáž směřovala po nohou dolů a soustředěná pozornost aby byla věnována chodidlům.

7) Jednou až dvakrát do měsíce má být masáž nahrazena hlubším a důsažnějším působením, například *osteopatickým zákrokem.*

NÁDORY

Přehled

1) Představují velmi rozšířenou skupinu chorob - jen ve Spojených státech je každým rokem diagnostikováno asi 800 000 nových případů. Výklady uvádějí, že existuje devatenáct druhů nádorů.

2) Všechny nádory jsou charakterizovány nekontrolovatelným růstem buněk pocházejících z normální tkáně; tyto buňky nakonec mohou svého hostitele zahubit - buďto růstem na původním místě, nebo po rozšíření i ve vzdálenějších oblastech těla. Výklady popisují nádorové buňky jako buňky, které svým seskupením vytvoří „organismus sám o sobě“; nádor existuje „na základě svých vlastních obnovných mechanismů, a žije ze života těla - fyzického“.

3) Nádorové buňky často připomínají nediferencované buňky plodu, které méně komunikují s jinými buňkami a méně k nim lnou. Nereagují na běžné kontrolní mechanismy a ukázalo se, že v laboratoři, v kultivačních miskách, mohou žít prakticky neomezeně dlouho.

Příčiny

1) Tradiční medicína zatím dospěla k názoru, že nádorová onemocnění vznikají z kombinace genetických, dietetických a environmentálních faktorů (např. vlivy chemické a radiační), a z působení některých virů.

2) Cayceovy výklady ve shodě s tím uvádějí, že podmínky pro vznik nádoru mohou nastat tam, kde existuje určitá forma podráždění ve spojení s nedostatečně nebo nevyrovnaně fungujícím režimem vylučování - a nádory se skutečně vyskytují častěji tam, kde je zapotřebí větších nebo častějších oprav buněčné tkáně na místech neustálého podráždění nebo metaplasie.

3) Výklady také uvádějí, že zhoubný novotvar vzniká z „narušené buněčné tkáně“.

4) Aby se nádor mohl začít vyvíjet, je zapotřebí suboptimálního (tedy z nějakého důvodu sníženého) fungování „leukocyto-

vého“, čili imunitního systému: obavy, fyzické vyčerpání, způsob stravování, nedostatečné vylučování a překyselenost tkání, to všechno jsou věci, které mohou k takovému oslabení imunitního systému přispívat.

Léčebné postupy

1) Způsob, jakým se Cayceovy výklady k léčení nádorů staví, je pro výklady dost netypický - namísto obvyklé snahy zapojit nemocné buňky zpět do náležité spolupráce s celým organismem, jsou buňky nádorové vnímány jako samostatný organismus, jako něco, *před čím je třeba mít se na pozoru a čeho je spíše potřeba se zbavit*.

2) Existují tedy dvě možnosti - (a) pokud je nádor zapouzdřený a operabilní, *je často doporučována operace*, nebo výklady navrhuji (b) *důsledné a vytrvalé úsilí o absorpci* nádoru posílením imunitního systému tak, aby byl schopen nádorové buňky z organismu vyloučit.

3) Ať dojde na kterýkoli z obou způsobů, vždy je před „rozehráním“ nádoru doporučováno *připravit organismus* tak, aby byl náležitého vylučování schopen - výklady pro tento účel radí osteopatické úpravy a patřičnou dietu.

4) Pro posílení schopnosti střežit organismus před nádory, kterou náš imunitní systém má, doporučují Cayceovy výklady *určitá dietetická opatření*: vyloučit veškerá červená masa a smažená jídla, konzumovat menší množství olejů a tuků, a upravit jídelníček tak, aby byl celkově zásaditější a obsahoval hodně syrové zeleniny; dále je doporučována hovězí šťáva (beef juice)*, olej z tresčích jater, výtažek z jater, a také potraviny s vysokým obsahem vitamínu B-1. Zvláště jsou zmiňovány takové druhy ovoce a zeleniny, které mají žlutou barvu - a to jako prostředky napomáhající stimulaci leukocytů. O *mandlích* se v promluvách říká, že obsahují jistou „formu vitamínu“, která by při denním užívání pomohla vzniku nádorového onemocnění předejít.

5) Výklady rovněž radí celou řadu dosud neznámých léčebných postupů - zdaleka nejčastěji je zmiňováno vnitřní užívání

* Viz bod 2 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

uhelného popela:* popel se položí na jazyk a zapije vodou. Asi o 30 až 40 minut později se určité oblasti těla vystaví **ultrafialovému záření** (někdy je to přímo oblast nádoru, ve zhruba stejném počtu případů odpovídající místo na páteři), což zjevně vyvolává fotosenzitivní aktivaci uhelného popela, která má za následek zvýšené okysličování tkání a s tím související aktivaci leukocytů a dehydrataci tkáně nádoru; mezi zdroj ultrafialového záření a tělo se někdy vkládá **zelené sklo** - jednak, aby se účinek ultrafialového světla zmírnil a změkčil, jednak, aby se k buňkám přeneslo uzdravující působení zelené barvy. V případě povrchových nádorů se někdy popel kombinuje s jódem, a to v masťovém základu - mast se potom nanáší na příslušné místo.

6) **Jitrocelový čaj** se doporučuje jako součást doplňkové léčby u vnitřních nádorů; výklady rovněž radí **emulzní mazání**, kdy se listy jitrocelů vaří společně se sladkou (= ne kyselou) smetanou a pak se přikládají **do okolí** míst s narušenou pokožkou nebo hmatných mízních uzlin (vždy pouze do okolí, nikdy ne přímo na postižené místo!) - výklady uvádějí, že tento postup pomáhá nádor vysušovat a lokalizovat (udržovat jej ohraničený).

7) Mezi další léčebné postupy, které jsou v Cayceových promluvách příležitostně doporučovány - vždy se zřejmým záměrem povzbudit k lepší činnosti imunitní systém -, patří atropin užívaný ve spojení s impedančním přístrojem, a také několik metod zaměřených na kultivaci krve nemocného a aktivizaci jeho imunitních buněk; jedním z navrhovaných postupů je též injikování nádorových buněk do těla zvířete a užívání poté získaného séra k lokální aplikaci.

8) V některých případech výklady radí využívat pro léčbu magnetického účinku *přikládání rukou*, nebo *přímé použití velkého magnetu*.

9) **Proti bolesti** je namísto narkotik doporučována následující směs - podává se jednou denně v gelatinové kapsli: eukalyptový olej (1 kapka), kodein (0,81 mg), rafinovaný terpentýnový olej (oleum terebintine) (1/2 kapky) a borovicový olej (oleum pini) (1/2 kapky).^{*} V Cayceových promluvách se praví, že i když i

tato směs obsahuje malou dávku narkotika, mění ostatní přítomné složky její elektrické vibrace tak, že ulevuje od bolesti, aniž má na tělo onen negativní vliv, jaký samotná narkotika nebo hypnotika obvykle mívají.

PEPTICKÁ VŘEDOVÁ CHOROBA

Přehled

1) Vřed je poškozením slizniční výstelky trávicího traktu; nejčastěji se vyskytují v žaludku nebo v první části tenkého střeva, známé jako duodenum - dvanáctník.

2) Jde o velmi rozšířené onemocnění, vyskytující se u čtvrtiny mužů a šestiny žen ve Spojených státech; příznaky jsou patrné u 5 až 10 procent americké populace.

Příčiny

1) Integrita (neporušenost) buněk vytvářejících výstelku žaludku a tenkého střeva závisí na tvorbě vrstvy slizu (hlenu) a hydrouhlitanu (bikarbonátu), na přiměřeném toku krve a na ochranné regenerační schopnosti buněk.

2) Mezi potenciálně nebezpečné faktory, jež tyto buňky ohrožují, patří kyseliny, žluč a trávicí enzymy ze žaludku a pankreatu. Tvorbu, pohyb a působení zmíněných látek organismus reguluje prostřednictvím nervové stimulace, pH, a regulačním činitelem je rovněž přítomnost potravy (zejména bílkovin a vápníku) ve střevě.

3) Vředy se objeví tehdy, je-li rovnováha mezi ochrannými prvky buněčné výstelky a potenciálně nebezpečnými faktory rozvrácena.

4) Dle Cayceových výkladů může být tato rovnováha narušena celou řadou činitelů - mohou působit jak samostatně, tak - což je běžnější - ve složité vzájemné souhře. Patří sem mezi jiným:

a) Přílišné emocionální a/nebo fyzické zatížení.

* Viz bod 3 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

* Viz bod 4 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

- b) Poškození páteře (nejčastěji v dorsální oblasti), jež má za následek neadekvátní nervovou stimulaci trávicích orgánů a sekrečních buněk (stimulace je buďto příliš slabá, nebo naopak příliš silná).
 - c) Ochuzený nebo zeslabený krevní tok, který přímo ovlivňuje slizniční výstelku a zároveň zpomaluje činnost jater nebo slinivky břišní.
 - d) Překyselenost celého systému.
 - e) Špatné vylučování.
 - f) Nevhodná poloha žaludku, která zpomaluje náležitý pohyb tráveniny.
 - g) V některých případech byla integrita sliznice prvotně narušena procesem „chřipkového rázu“ nebo působením léku.
- 5) Výklady také uvádějí, že tytéž faktory často způsobují i další příznaky, včetně změn v senzoryckém systému (např. oči, uši, chuť), snížené vitality, bolestí hlavy, chudokrevnosti (anémie) a kožních potíží (od akné po nežity).

Léčebné postupy

- 1) Tradiční terapie se soustřeďuje na *snížení tvorby kyselin* pomocí H-2 blokátorů, na *neutralizaci kyselin* antacidy nebo na posílení obranné funkce sliznic tím, že se do zažívacího traktu vpraví přípravky, které *stěny střev potáhnou povlakem*.
- 2) Léčba založená na Cayceových výkladech postupuje ve dvou rovinách: jednak se snaží odstranit co největší počet výše uváděných možných příčin, jednak podniká kroky nezbytné k ochraně žaludečních a střevních sliznic a k navození patřičné rovnováhy v nich.
- 3) Pro lepší dosažení naznačených cílů radí Cayceovy promluvy následující:
 - a) Veškerá voda, kterou organismus přijímá, by buďto měla obsahovat *špetku jilmové kůry*, nebo by měla být povařena se šafránem jako *žlutý šafránový čaj*. Výklady uvádějí, že jilmová kůra pomáhá stabilizovat slizový povlak a podílí se na vyvolání alkalické reakce slinných žláz; šafránový čaj je zase užitečný tím, že působí jako tlumič případných výkyvů

pH - chrání jak před přílišnou kyselostí, tak před přílišnou zásaditostí - a zároveň poskytuje žaludku ochrannou vrstvu, zejména před jídlem.

- b) **Jídelníček** by měl sestávat z lehce stravitelných potravin (jmenovitě jsou uváděny • maranta třtinová a mléko sražené syřidlem), mála masa nebo masa žádného (je ovšem povolena „hovězí šťáva“)* - to vede k rychlejšímu průchodu potravy žaludkem a ke snížené tvorbě kyselin.
- c) **Osteopatické zákroky**, nejčastěji zaměřené na dorsální oblast páteře - cílem zákroků je napomoci vyrovnání nervových vstupů. K takovéto osteopatické manipulaci je ovšem zapotřebí zkušeného praktika, který dokáže poznat, kdy a kde je tkáň potřeba „stimulovat“ a kdy a kde je ji naopak třeba „uvolnit“.
- d) **Zlepšit vylučování** pomocí výplachů nebo klystýrů, abychom tělu pomohli zbavit se jedů a zvýšit jeho celkovou odolnost, a abychom snížili nebezpečí, že se vředy stanou maligními (týká se pouze žaludečních vředů). Pohyb uvnitř střev můžeme usnadnit přiměřeným cvičením, pitím mléka sraženého sýřeninou a požitím mírného střevního stimulans.
- e) **Celkovou vitalitu** je možno posílit za pomoci „radiačního přístroje“, „fialového zářiče“ a/nebo karbonovaného popela.
- i) Občasným požitím **olivového oleje** poskytneme výživné látky sliznici.

Několika jedincům se v promluvách dostalo ujištění, že budou-li uvedené zásady dodržovat **po dobu šesti měsíců**, budou pak moci - zatouží-li po tom - třeba „polykat hřebíky“, aniž to na jejich organismu zanechá nepříznivé stopy.

PSORIÁZA (LUPENKA)

Přehled

1) Častá chronická porucha, jíž je postiženo více než 1 milion Američanů.

* Viz bod 2 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

* Viz bod 3 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

2) Jejími hlavními projevy jsou červené, suché, šupinkaté plochy kůže, vyskytující se zpravidla se v okolí kolen, loktů a na hlavě. Onemocnění může rovněž působit tvorbu prohlubní v nehtech a artritické kloubní bolesti.

3) Může začít v jakémkoli věku a její prudkost, průběh a případné remise není možné předpovídat.

Příčiny

1) Cayceovy výklady dovozují, že na vznik psoriázy má vliv nedostatek náležité koordinace vylučovacích systémů, jenž vede ke ztenčování stěn tenkého střeva, zejména lačníku (jejunum) a spodní části dvanáctníku (duodenum).

2) Ztenčené stěny umožňují, aby toxické zplodiny z trávicího traktu pronikaly do tělesné cirkulace - postupně se dostávají až do povrchového krevního a do lymfatického oběhu a jsou z těla vylučovány kůží, což se na ní projevuje zmíněnými psoriatickými skvrnami.

Léčebné postupy

1) Velký důraz je kladen **na správnou dietu** - výklady nejčastěji zmiňují následující opatření: jedno jídlo denně má sestávat z čerstvé syrové zeleniny, je třeba omezit přísun tuků, škrobů a sladkostí, nejíst žádná smažená jídla, jíst celozrnné pšeničné výrobky a zcela se vyhýbat červeným masům.

2) Pro zhojení střevních stěn Cayceovy promluvy radí užívat **žlutý šafránový čaj** a do veškeré pitné vody přidávat prášek z jilmu amerického. Někdy výklady doporučují střídat šafránový čaj s čajem diviznovým nebo heřmánkovým.

3) Doporučovány jsou také **osteopatické úpravy** zaměřené na oblast středních dorsálních obratlů - mají zlepšit krevní a lymfatický oběh v krajině břišní.

4) Jako prostředek podporující správné vylučování ze střev jsou někdy doporučovány **výplachy**.

5) **Největší pozornost je věnována léčení příčin**, které stojí v pozadí kožních potíží, *nikoli kožním potížím samotným*. Výklady nicméně obsahují i některá doporučení ohledně prostředků, jež se

aplikují přímo na postižená místa pokožky - nejčastěji jsou zmiňovány *jitrocelová mast a kašrovaný olej*.

REVMATICKÁ ARTRITIDA

Přehled

1) Chronické zánětlivé onemocnění, jež primárně postihuje malé klouby na ruku; postupuje symetricky. Je charakterizováno otoky a bolestmi kloubů a ranní ztuhlostí.

2) Může zasáhnout i řadu dalších kloubů, včetně kloubů loketních, zápěstních, kloubů v ramenu, kolenou, chodidlech a kotnících, a stejně tak může ovlivnit také mnoho orgánových systémů v těle.

3) Ženy bývají tímto onemocněním postiženy asi dvakrát až třikrát častěji než muži, k výskytu nejčastěji dochází v období mezi čtyřicátým a šedesátým rokem života.

4) Nástup nemoci je zpravidla pozvolný, trvá týdny či měsíce. Často se začíná projevovat únavou, nevolností a neohraničenou, rozptýlenou bolestí. Mívá velmi variabilní klinický průběh, pohybující se od relativně mírné a krátce trvající choroby po progresivní, destruktivní artritidu, která mrzáci celé tělo.

Příčiny

1) Etiologie nemoci zůstává výzkumníkům stále skryta, a to přes všechno dosavadní usilovné hledání. Dva nejslibnější myšlenkové proudy hledají příčinu choroby a) v nějaké formě abnormality imunitního systému a jeho regulace, a b) v působení nějakého činitele infekčního rázu.

2) Cayceovy výklady nám dovolují domnívat se, že i v etiologii revmatické artritidy jde o složitou souhru mnoha různých faktorů - nejčastěji je zmiňována žlázoová porucha, která má pro dotyčného člověka za následek narušení procesů asimilace živin - to může vést až k deficitům v krevních hladinách některých prvků.

3) Často je narušeno také vylučování a v míze a krevním toku pak zůstávají toxiny; jako příčinu špatného vylučování uvá-

dějí promluvy zejména nedostatečnou koordinaci mezi játry a ledvinami.

Léčebné postupy

1) Vzhledem k tomu, že příčina revmatické artritidy není známa, soustřeďuje se tradiční terapie na tišení bolestí a zmírňování zánětlivých procesů.

2) **Strava** při tomto onemocnění by podle Cayceových výkladů měla obsahovat velké množství mrkve, řeřichy, celeru a salátu. Syrová zelenina by vůbec měla v konzumované stravě převažovat.

3) **Jódy** v té či oné formě, je doporučován jako pomoc při korigování žlázových dysfunkcí; asi polovinu celkové doby léčení jde o aplikaci mokrého článku „nabitého jódem“, jinou možností je perorální užívání Atomidinu.

4) Jiným prostředkem, který měl dle promluv napomáhat omlazování tělesných žláz, bylo **zlato**. K tomu, aby jeho působení bylo předáno tělu, výklady zpravidla doporučovaly použití mokrého článku. Je zajímavé, že právě užití zlata je jednou z mála léčebných metod tradiční medicíny, o níž se předpokládá, že v některých případech může vést k „vyléčení“ artritidy. Zlato podávané přímo ovšem organismus nezřídká těžko snáší a takovéto jeho užívání vede k mnoha vedlejším účinkům. Mokřý článek, teoreticky, umožňuje organismu, aby ke zlatu přistupoval mnohem přirozenější cestou (viz kapitola 10).

5) Jako prostředek pro „rozehnání“ nahromaděných toxinů v postižených kloubech doporučují Cayceovy výklady hořké soli, užívané zpravidla ve formě *horkých koupelí*. V případech, kdy hrozí nebezpečí, že organismus nebude horkou lázeň dobře snášet, mají být přímo na postižený kloub přikládány *zábaly* z těchto solí.

6) **Masáž** je rovněž doporučována takřka universálně - *důležité ovšem je její správné načasování*. Má být prováděna během, nebo bezprostředně po koupeli s hořkou solí. Podobně je to s aplikací mokrého článku - masáž má následovat ihned po jejím skončení. Pokud je masáž prováděna nezávisle na lázni, doporu-

čuje se použití buďto samotného podzemnicového oleje, nebo směs podzemnicového a olivového oleje s olejem z borovic (*oleum pini*).

7) Výklady jednotlivé pacienty často varují, že *léčba mule zprvu přinést zhoršení stavu* a teprve později vede k jeho zlepšení. Pokud by terapie z nějakého důvodu neměla být **prováděna důsledně** a vytrvale, je lepší celý proces vůbec nezačínat.

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

Přehled

1) Jak napovídá samo její jméno, je charakterizována tím, že v nervovém systému existuje, je roztroušeno, několik míst se sklerotickou neboli ztvrdlou, ztuhlou tkání. Buňky izolující jednotlivé nervové dráhy jsou v takových místech zničeny a nahrazeny jizevnatou tkání.

2) Sklerotizované oblasti zkreslují nebo blokují průtok signálů nervovým systémem a mohou vyvolávat celé myriády různých příznaků: od problémů s viděním, přes celkovou slabost a otupělost, až třeba po ochromení funkce močového měchýře.

3) Příznaky se obvykle projevují mezi dvacátým a čtyřicátým rokem věku; výskyt roztroušené sklerózy (RS) zpravidla bývá mírně čtenější u žen.

Příčiny

1) Tradiční medicína, navzdory 150 letům usilovného zkoumání, etiologii RS dosud nerozumí. Dosavadní pozorování ukazují, že tato choroba bývá častější v severních zeměpisných šířkách; daleko menší počet případů byl zaznamenán v okolí rovníku. Vědci, s ohledem na toto zjištění, dospěli k předpokladu, že tu nutně musí existovat nějaký činitel spjatý s prostředím. Tradiční medicína měla velmi silnou tendenci přisuzovat této environmentální příčině infekční charakter, avšak navzdory intenzivnímu hledání nebyl žádný činitel nalezen. Cayceovy výklady výslovně popírají, že by RS byla působena infekcí (zajímavé například je,

že větší počet případů RS se vyskytuje v oblastech, kde jsou hygienická opatření na vysoké úrovni).

2) Výklady jako příčinu RS uvádějí narušení normální rovnováhy kovů v těle, tento stav je podle nich primárně způsoben nedostatkem zlata v organismu. To se evidentně pojí s tím, že játra nejsou schopna vyrobit dostatečné množství určité látky, což vede ke vzniku žlázových poruch. Důsledkem těchto poruch je hormonální nerovnováha, ovlivňující nervové buňky a buňky, které jsou k nim v nervovém systému přidruženy (na základě Cayceových výkladů tedy můžeme vyslovit domněnku, že oním environmentálním faktorem ovlivňujícím výskyt RS je dostupnost zlata).

3) Zmíněný nedostatek zlata je spojen s problémy s asimilací tohoto kovu a asimilace zase závisí na správném a náležitém fungování žláz. Jinými slovy - mezi zlatem, příslušnými žlázami a asimilací zlata existuje vztah kruhové zpětné vazby.

4) Ačkoli hormon, kterého se proces týká, není ve výkladech jmenován, promluvy uvádějí, že jde o látku vyživující nervovou tkáň. Není-li přítomna, může se v nervových buňkách vytvářet toxin, který otravuje a hubí okolní podpůrné (pomocné) buňky. Postupující otrava a smrt těchto buněk působí sklerotizaci, tedy ztuhnutí tkáně v okolí neuronů, což má spojitost s RS.

Léčebné postupy

1) Hlavním cílem léčby je probudit v těle povědomí o tom, že potřebuje *větší množství zlata*. K tomu slouží tzv. „mokrý článek“. Zlato v roztokové baňce je občas nahrazeno *jódem* (pro povzbuzení žláz) nebo *kafrovou esencí* (pro lepší fungování trávicího systému). Jak je podrobně popsáno v kapitole 10, negativní (-) vývod je umístěn nad umbilikální (pupeční) centrum a centrum chylových kanálků v pravé horní čtvrtině krajiny břišní, a vývod pozitivní (+) se přikládá na různá místa podél páteře - nejčastěji ovšem do oblasti devátého nebo desátého dorsálního, anebo čtvrtého lumbálního obratle.

2) *Jód* k povzbuzení činnosti žláz (jak zmíněno výše) je často doporučován v jedné z následujících forem: může být umístěn v

roztokové baňce, může jím být „nabit“ mokrý článek, je také možno užívat jej orálně ve formě Atomidinu, nebo lze konzumovat větší množství stravy, která je na jód přirozeně bohatá (například pokrmu pocházející z moře).

3) Po aplikaci mokrého článku má následovat *důkladná masáž páteře a končetin* - nejčastěji je pro ni doporučována směs podzemnicového a olivového oleje a lanolinu. Masáž má zpravidla postupovat od páteře do distálních oblastí končetin; masíruje se krouživým pohybem.

4) *Dietetická doporučení* se shodují se zásadami popsanými v kapitole 7, důraz je kladen na potraviny, jež přirozeně obsahují velké množství vitamínů skupiny B.

Výklady uvádějí, že *léčba potřebuje čas* - při užití výše popsaných prostředků *může úplné vyléčení vyžadovat dobu 3-7 let*.

SCHIZOFRENIE

Přehled

1) Ničivá porucha mysli a osobnosti; může zahrnovat sluchové halucinace, delirantní představy a změny v chování vůči ostatním.

2) Jde o nejčastější psychotickou poruchu - jsou jí zasaženy více než dva milióny Američanů a asi 1 procento světové populace.

3) Většina schizofreniků stráví v psychotickém stavu - bráno úhrnem - pouze krátký čas svého života. Mezi jednotlivými záchvaty může být člověk trpící schizofrenií uzavřený, izolovaný a „takový divný“.

Příčiny

1) U schizofreniků nebyla nalezena *žádná* společná funkční abnormalita, která by poukazovala na vlastní příčinu nemoci. Má se za to, že jde o výsledek genetické predispozice, kombinované s vlivy společenského a rodinného prostředí, v němž dotyčný člověk žije - na počátku onemocnění často může stát prožité neštěstí nebo nějaká forma protivenství.

3) Cayceovy výklady zmiňují dědičné a/nebo karmické vlivy a účinky negativních emocí, ale za počátek onoho procesu, který se později stává schizofrenií, jsou častěji označovány poruchy nebo tlaky v oblasti páteře.

4) Tato páteřní poranění - obvykle ve spodní části páteře; nejčastěji se týkají kostrče - způsobují narušení koordinace mezi centrálním a sympatickým nervovým systémem. Nedostatek koordinace je patrný v raných příznacích relapsu, jimiž jsou nepokoj a nervozita, nechutenství, mírná deprese, nespavost a obtížné soustředění.

5) Tlaky v páteři ovlivňují i fungování žláz, o nichž se na jiném místě promluv výslovně hovoří jako o regulátorech naší duchovní energie - jsou to gonády, Leydigovy ostrůvky a epifýza.

6) Jsou-li zasažena tato centra - a zvláště, došlo-li zároveň s tím k neúspěchu nebo k selhání snahy věnovat se duchovní službě inspirované ideálem - začnou se zvolna objevovat mentální poruchy (abrace) a s postupem času se bude stále hlouběji narušovat a deformovat i fungování nervového systému.

Léčebné postupy

1) Tradiční léčba dnes spočívá v kombinaci farmaceutických a psychosociálních metod; Cayceovy výklady rovněž doporučují kombinovat zásahy fyzického a „společenského“ rázu.

2) Pro nápravu páteřních poruch jsou v promluvách doporučovány **osteopatické zákroky**; pozornost má být věnována zejména kostrční, křížové a bederní části páteře.

3) Promluvy rovněž radí *používat „mokrý článek“* s chlořidem zlata - to má napomoci „omlazení“, posílení nervového systému a lepšímu fungování žláz. Doporučován je i „impedanční přístroj“, jenž má umožnit lepší koordinaci, a následně také lepší vzájemnou spolupráci jednotlivých součástí nervového systému.

4) **Masáže** jsou v promluvách navrhovány jako prostředek pro snazší relaxaci organismu; kromě toho mohou být dalším pomocným prvkem při koordinaci nervového systému.

5) Doporučována také bývá **úplná změna prostředí a běž-**

ných, navykklých situací. Potvrdilo se že, nepříznivý vliv na nemocného má kupříkladu dlouhodobá hospitalizace, a studie také zjistily, že návrat z nemocnice „domů“ mívá za následek rychlejší relaps.

6) Výklady také radí, aby s nemocným neustále pobýval někdo z jeho vrstevníků - takovýto společník má nemocného *léčit svou laskavostí, vytrvalostí, modlitbou, láskou a vlídností*. Dále je doporučeno:

7) **Cíleně směřovat chování nemocného** za pomoci pozitivních myšlenkových stimulů - např. večerní předspánkové sugesce.

Pečlivě dbát dietetických doporučení formulovaných v kapitole 7.

8) Věnovat se **aktivitám na čerstvém vzduchu**, cvičení a fyzické práci zaměstnávající ruce.

PŘÍLOHA A

Odpovědi na nejčastější otázky a recepty na nejčastější neduhy

Otázka:

Měly Cayceovy výklady co říci také k syndromu získané imunodeficiencie (AIDS)?

Odpověď:

Ne. Poslední výklad se uskutečnil v roce 1944, a tak se žádná z Cayceových promluv přímo k chorobě AIDS nevztahovala. Můžeme nicméně alespoň zkusit odhadnout, jaký přístup by výklady k tomuto onemocnění bývaly mohly mít. Dnes víme, že onemocnění AIDS je způsobováno virem, zvaným „virus lidské imunodeficiencie“ - HIV. Snahy o nalezení účinné terapie se ubírají třemi hlavními směry: jeden hledá proti viru nějakou vakcínu, druhý se pokouší přijít na lék, který by byl schopný virus v organismu zahubit, a třetí se snaží zjistit, jaké léčebné postupy by dokázaly posílit imunitní systém a zlepšit jeho fungování. Zcela bezpečně můžeme říci, že Cayceovy výklady by stály na straně zastánců toho posledního principu.

Osoba nemocná AIDS by se především měla snažit celkově posílit své tělo a řídit se při tom zásadami vyloženými a popsány v první části této knihy. Takovýto zdravotní režim sestává jednak ze cvičení a práce s mentálními a duchovními vzorci (mentálními návyky), jednak ze zlepšení stravy, dále sem patří pravidelný program nenamáhavého tělesného cvičení, osvojování si relaxačních technik, koordinace nervových systémů za pomoci osteopatických zákroků a také snaha o optimální fungování všech čtyř vylučovacích orgánů. Když nic jiného, měl by takový postup snížit počet druhotných infekcí, jež nemocný člověk prodělává, a přinejmenším tak alespoň zpomalit průběh nemoci.

Ve výkladech je kromě toho možné nalézt celou řadu speciálních postupů napomáhajících imunitnímu systému - cílem každého takového postupu je pomoci poničeným Th buňkám (Th = T-

helper, pomocný T-lymfocyt) aby nabraly novou sílu. Patří sem:

- Správný přístup, který zaručí, že *tělo nebude přetěžováno nadměrnou mentální nebo fyzickou zátěží*

- *Každodenní konzumace mrkve, salátu a celeru.* Výklady uvádějí, že to pomáhá „pojistit se proti veškerým nakažlivým infekčním silám“ (480-19). O salátu se navíc říká, že poskytuje „emanaci v krevním toku samém, jež je silou, která ničí většinu oněch vlivů, které krevní tok napadají“ (404-6).

- *Aplikace mokrého článku s chloridem zlata.* O této metodě výklady praví, že podněcuje „zvýšení počtu leukocytů, jež jsou válečníky“ (988-7). Chlorid zlata užívaný prostřednictvím mokrého článku má být zároveň užitečný i jako prostředek pro „omlazení jakéhokoli orgánu v těle, který vykazuje nedostatečnou aktivitu“ (1800-6). Mokřý článek se má používat každé dva až tři dny.

- *Užívání cyklických dávek Atomidinu* (chlorid joditý). Výklady uvádějí, že Atomidin „vyčistí žlázo-vý systém tak, aby byl schopen čelit nepříznivým vlivům“ (1521-2). Při standardním užívání se začíná s 1 kapkou Atomidinu rozpuštěnou v půlsklenici vody - má se pít hned po ránu, na lačný žaludek. Následujícího rána už ve vodě rozpustíme dvě kapky, třetího dne tři. Čtvrtý a pátý den dávka opět klesá - čtvrtého dne tedy pijeme dvě kapky a pátého už jen jedinou. Tento pětidenní cyklus se má opakovat každých 28 dní.

- *Užívání hovězí šťávy* (návod k její přípravě je na straně 174) pro získání větší „síly a vitality“. Čtyři čajové lžičky denně - berou se postupně, vždy jen jednu čajovou lžičku najednou. Šťávu je třeba pomalu srkat.*

- Na poruchy kůže - včetně nádorů - bývá doporučována *jitrocelová mast*; může pomoci i v případě Kaposiho sarkomu.

- Pro povzbuzení imunitních buněk v plicích - jako při tuberkulóze - radí Cayceovy výklady používat opálený (ožehnutý) *dubový soudek* (příp. jinou dubovou nádobu). Má se naplnit *čistou jablečnou pálenkou* a výpary z ní se pak vdechují. Tento postup může pomoci také u některých atypických pulmonárních infekcí, souvisejících s AIDS.

* Viz bod 2 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

Otázka:

Co se ve výkladech říká o **kouření**?

Odpověď:

Mnozí lidé jsou poněkud zaraženi zjištěním, že Edgar Cayce byl náruživým kuřákem a že v jeho výkladech je umírněné kouření považováno za stav, který není v nepořádku. Je ovšem důležité zasadit tato fakta do správných souvislostí. V promlu-
vách se praví, že umírněné kouření znamená spotřebu tří až šesti cigaret denně - to je množství, které pro člověka ani ze statistického hlediska nepředstavuje zvýšené nebezpečí vzniku rakoviny plic. Samozřejmě, že takto střídmych kuřáků v praxi není mnoho. Výklady, které Cayce dával sám sobě, uvádějí zcela otevřeně a jednoznačně, že by měl kouřem omezit, neboť mu škodí. Některým lidem výklady radí, aby s kouřením vůbec nezačínali, neboť v jejich případě by snadno mohlo dojít k vytvoření návyku, závislosti (25 až 28 procent kuřáků jsou lidé závislí na nikotinu obsaženém v cigaretovém kouři) a každá závislost je škodlivá.

Doba se od Cayceových časů také dost změnila. Promluvy doporučovaly „přírodní list“, jehož potenciál je méně škodlivý - na takový tabák je dnes ovšem hodně těžké natrefit. Cigarety dnes obsahují celou řadu škodlivých chemických látek, které jsou do nich přidávány při masovém průmyslovém zpracování - o těchto látkách se ví, že mají prokazatelně kancerogenní účinky. Má se za to, že kvůli těmto chemikáliím a procesu tzv. pyrosyntézy, k němuž dochází na hořící špičce cigarety, poškozuje cigaretový kouř ve větší míře lidi v blízkosti kuřáků, než kuřáky samotné. Kromě toho - v současné společnosti jsou s kouřením spjatý některé negativní konotace: vědomí nešetrnosti vůči vlastnímu organismu, pocity viny a očekávání hrozící nemoci. Už z toho důvodu se dnes kouření neslučuje se zdravým životním stylem.

Otázka:

Jak výklady přistupují k běžnému **nachlazení**?

Odpověď:

Cayceovy výklady zdůrazňují, že tvrzení: „každé tělo je samo

sobě zákonem", je v případě běžného nachlazení obzvláště pravdivé. S ohledem na to nazývají výklady nachlazení „jedním z nejnevyzpytatelnějších stavů, které je možno považovat za škodlivé pro lidský organismus" (902-1). Vzhledem k faktu, že nachlazení bývá vyvoláno nakažlivým mikroorganismem, jenž napadá slizniční membrány, přisuzují Cayceovy promluvy **největší význam náležitě prevenci**.

Velmi důležité místo zaujímá v prevenci **acidobazická rovnováha** organismu. Odchýlení se od této rovnováhy - kterýmkoli směrem; nejčastěji se ovšem jedná o stav příliš kyselý - způsobuje, že dotýčný jedinec je citlivější, náchylnější vůči vnějším vlivům. Výklady uvádějí, že mikrob způsobující nachlazení se snáze množí tehdy, je-li stav vnitřního prostředí těla kyselý, zatímco v zásaditém prostředí se mu žít nedaří. *Pokud jsme z nějakého důvodu fyzicky vyčerpaní, má naše tělo sklon dostávat se do kyselého stavu, a je tudíž pravděpodobnější, že se nachladíme.*

Za této situace pak faktory jako změna teploty, průvan nebo provlhnutí od nohou snadno dokáží narušit oběhovou rovnováhu organismu a naši náchylnost a vnímavost vůči mikrobům tak ještě zvýší. Výklady dokonce udávají, že k tomu, abychom se snáze nachladili, nám stačí vědět, že v prostředí okolo nás existují pro vznik nemoci vhodné podmínky. Jakmile se tedy takovéto predispozice objeví, je třeba učinit náležitá protipatření. Bude to:

- Krátkodobé užívání vitamínových doplňků v době, kdy je tělo oslabené a zvýšeně vnímavé vůči mikrobům. V promluvách se uvádí, že užitečný je **vydatný přísun všech vitamínů**.
- **Udržovat vyváženou dietu** a vyhýbat se nadměrně kyselino-tvorným potravinám - například sladkostem.
- Nosit **oblečení přiměřené** vzhledem k vnějšímu prostředí a dobře chránit před průvanem a provlhnutím.

- **Dostatečně odpočívat.**

Pokud už nachlazení tělo zasáhne, měli bychom, dle výkladů, vždy podniknout následující kroky:

- **Odpočívajte!** Nachlazení vždy ukazuje na „vyčerpanost" některé části těla (organismu). Už sám zápal sliznicních membrán

navíc tělo oslabuje a dostatek odpočinku brání tomu, aby zánětlivým procesem nebyly zasaženy i ostatní oslabené části organismu.

- Uvědomte si, která část vašeho těla byla oním slabým článkem, jehož prostřednictvím nemoc začala, a pak se snažte znovu-navodit rovnováhu právě v této oblasti. Jádrem problému bývá velice často nedostatečné vylučování. V takovém případě je třeba **pít zvýšené množství vody** a užívat nějaký alkalizující prostředek - užitek tu může přinést kupříkladu velmi zvolna popíjená **sklenka vody s citrónovou šťávou nebo kávovou lžičkou jedlé sody**. Tento nápoj užíváme každou hodinu. Jídelníček by měl sestávat výhradně z lehce asimilovatelné stravy - z toho důvodu by mělo jít zejména o tekutiny. **Těžká jídla**, jako například masa nebo smažené pokrmy, je dobré **úplně vynechat**.

Otázka:

Jaké prostředky jsou ve výkladech doporučovány proti nahromaděnému **hlenu a kašli**, jež mohou doprovázet infekci horních cest dýchacích?

Odpověď:

Při nahromadění hleny doporučovaly Cayceovy výklady několik způsobů, jak pomoci:

Nejčastější radou při ucpání dýchacích cest a problémech s dutinami bylo **užívat nějaký inhalační prostředek**. Výklady udávají řadu různých receptů, ale obecně lze říci, že pro horní cesty dýchací je doporučována inhalace přípravků na alkoholové bázi, a pro dolní cesty dýchací inhalování přípravků na bázi vodní páry. Obvyklé předpisy pro takovou inhalaci zní:

INHALAČNÍ PROSTŘEDEK

PŘÍSADA	PARNÍ	ALKOHOLOVÝ
Obilný líh	nedává se	4 unce (133,4 g)
Eukalyptový olej	180 ml	30 kapek
Terpentýnový olej	60 ml	10 kapek
Olej z borového jehličí	10 ml	5 kapek
Tolutánský balzám	10 ml	15 kapek
Kompozitní benzoová tinktura	240 ml	20 kapek

- Jinou možností je **vmasírovávat dvakrát denně** do chodidel, nohou a míst v okolí kotníků - a také do oblasti hrudi a krku - směs vyrobenou ze stejných dílů skopového loje, terpentýnové esence a kafrové esence. Aby taková směs vznikla, je třeba lůj nejprve zahřát a scedit, a teprve pak do něj přidat zbývající ingredience.

- A nakonec můžeme použít i **Glykothymolinový obklad**. Zhotovíme jej tak, že bavlněný hadřík, dvakrát až třikrát přeložený, necháme nasáknout předeřtým Glykothymolinem. Látku pak přiložíme přímo k nosním dírkám a na oblast dutin a necháme působit asi 15 až 20 minut.

Proti kašli nabízely výklady celou řadu předpisů, v nichž aktivními složkami byly sirup z kůry plané třešně a sirup z jablečnicku obecného. Často byl doporučován i přídavek glycerínu - pro svou schopnost tišit a zklidňovat bolavý krk. Jeden pacient obdržel v Cayceově promluvě recept na následující lék; jeho příprava by mohla být uskutečnitelná i v domácím prostředí:

„**Na jakoukoli chřipku či nachlazení**, bude *právě toto* dobré jako expektorans i jako eliminant a jako (prostředek pro) odlehnutí chrapotu - bude-li to připraveno následujícím postupem a způsobem:

Vezměte jedno vejce, které *nebylo* v lednici nebo (které nebylo) skladováno v chladu. Vezměte z něj bílek a ušlehejte jej.* Potom k tomuto bílku přidejte: Šťávu z jednoho citrónu, velmi pomalu a po kapkách. Asi čajovou lžičku medu, rovněž po kapkách. Asi *tři* kapky - jednu po druhé - glycerínu. Všechno ušlehejte dohromady. Samozřejmě, až se přidá glycerín, bude vše již zapracované. Užívejte jednu čajovou lžičku každé 2 či 3 hodiny.

Zjistíme, že to odstraní nachlazení, uvolní napětí v hrdle, nosních cestách, průduškách a hrtanu a bude tělu navýsost užitečné." (845-3)

Otázka:

Obsahují výklady nějaké rady ohledně toho, **jak pečovat o zrak?**

* Viz bod 1 a 6 v oddíle „Poznámky lékařky" na straně 245.

Odpověď:

Obecně je doporučováno udržovat **cervikální a dorsální obratle** v náležité poloze, správně vyrovnané, a zařazovat do jídelníčku *syrovou zeleninu* (zejména mrkev) se želatinou (agarem) a *citrusové* plody. Konkrétně pro lepší ostrost vidění doporučují Cayceovy výklady **každodenní procvičování hlavy a krku** - tyto cviky jsou popsány v kapitole 9.

Jsou-li oči unavené a podrážděné, doporučuje se v promluvách vykoupat je v roztoku 1/3 Glykothymolinu a 2/3 destilované vody. Na podrážděné oči a/nebo **zanícená oční víčka** je doporučováno přikládat „**placky**" z **brambor**. Placku připravíme tak, že vezmeme *starou* bramboru a *oškrábeme* ji nožem se škrabkou (téhož lze docílit na jemném struhadle - pozn.překl.). Získáme tak kašovitou hmotu, kterou přiložíme přímo na zavřená víčka a na půlhodinu až hodinu převážeme šátkem. Oškrabání (jemné strouhání) otevře buňky brambory, z nichž se pak zcela evidentně začnou uvolňovat enzymy, které pomáhají zánět odstranit. Po sejmutí bramborového obkladu bychom měli oči vypláchnout slabým desinfekčním roztokem, kupříkladu borovou vodou.

Otázka:

Hovoří se v Cayceových výkladech také o **hemoroidech**?

Odpověď:

Hemeroidy vznikají distenzí (roztážením, zduřením) žilní pleteně v okolí řiti (anus) a konečníku (rectum). Výklady uvádějí, že k tomuto stavu může dojít pod vlivem celé řady faktorů - od vyhřeznutí střeva, přes různé vylučovací problémy, které mohou mít za následek ucpání v zažívacím traktu, až po takové poruchy či poškození páteře, jež ovlivňují nervstvo v oblasti svěrače.

Terapie sestává z *lokální zevní aplikace* některých přípravků, z provádění *speciálních napínacích* (strečingových) *cviků*, ze zvýšení podílu *vlákniny* ve stravě, dále z nápravy individuálního režimu *vylučování* (patří sem m.j. občasné výplachy střev) a konečně také z *korekce páteřních poruch*.

Cayceovy výklady nabízejí i recept na lokální adstringens, jež má napomoci tomu, aby se hemeroidy smrštily, stáhly - v promlu-

lůvách je zmiňované jako „TÍM“. Sestává z jódu (jódové tinktury) a benzoanu obsažených v masťové bázi složené z másla a tabáku*. Tuto mast výklady doporučují na léčbu hemeroidů nejčastěji. U hemeroidů vnitřních je možné TÍM zahřátím rozpustit a vstříknout do konečníku injekční stříkačkou (pochopitelně bez jehly - pozn.překl.). Pro takovouto injekci bývá ve výkladech doporučována také směs kyseliny karbolové (je známá také jako fenol; k tomuto účelu se běžně používá i dnes), glycerínu a Nujolu (těžký minerální olej, obdoba tzv. „bílé ruské ropy“).

Jako cvičení doporučují Cayceovy promluvy zejména „ranní rozvíčku“, podrobně popsanou v kapitole 9. Zlepšuje svalový tonus a prostřednictvím zvýšeného žilního toku a pohybu mízy napomáhá tomu, aby v příslušných oblastech docházelo k menšímu městnání.

Otázka:

Týkal se některý z Cayceových výkladů toho, jak pomoci při křečových žilách?

Odpovědi

Výklady vysvětlují, že křečové žíly vznikají v důsledku, oslabeného oběhu a poškození cévních stěn. Ke zmíněnému stavu může dojít kombinací mechanického traumatu, zvýšeného žilního tlaku a zpomaleného povrchového oběhu - ve zpomaleném oběhu dochází k tvorbě toxinů, a tyto toxiny pak mohou přímo poškozovat cévy. Ke zpomalování oběhu adilataci (rozšiřování) krevních cév mohou přispívat i poruchy páteře, zejména v oblasti bederní a křížové.

Léčebné postupy spočívají jednak v *nápravě páteřních poruch* jednak v *masírování* postižených končetin a nošení *elastických punčoch*, které usnadňují návrat krve žilami. Masáže se mají provádět od konce končetin směrem k hlavě (tedy ve směru od distálních oblastí k proximálním); jako masážní přípravek je používána směs olivového oleje a myrhy (příležitostně kombinované též s benzoovou tinkturou).**

Výklady doporučují také *diviznu*. Listy - ať čerstvé či sušené

* Viz bod 7 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

** Viz bod 1 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

- je možné použít k přípravě čaje; z čerstvých listů můžeme připravit i náčinek (*malý teplý obklad*), přikládáný přímo na křečové žíly. V promluvách se říká, že čaj napomáhá lepší oběhové koordinaci v orgánech břišní dutiny, čímž mírní tlak působící na dolní končetiny. Náčinek zhotovíme takto: diviznové listy rozmělňujeme, přelijeme vroucí vodou, a když zchladnou natolik, že už nepálí, přikládáme je na postižená místa.

Otázka:

Jak nejlépe pečovat o dásně a zuby?

Odpověď:

Jako doplněk k jiným zubním pastám doporučují Cayceovy výklady užívat k čištění zubů *tříkrát až čtyřikrát týdně* také směs vyrobenou ze stejných dílů kuchyňské soli (občas byl místo chloridu sodného používán chlorid vápenatý) a jedlé sody. K lepší prevenci děr způsobených zubním kazem má pomáhat výplach úst pintou vody, do níž je přidána kapka chlóru. Takovýto výplach se má provádět jednou za měsíc před čištěním zubů a voda s chlórem NENÍ určena k polykání! Promluvy také radí *užívat během druhého roku každého sedmiletého cyklu doplňkové dávky vápníku*: právě v tomto období totiž - podle výkladů - náš chrup prodělává větší cyklické změny. Pokud už díry v zubech vzniknou, měly by být zaplněny - promluvy ovšem doporučují, aby plnidlem byl jiný materiál, než těžké kovy, mezi něž patří například zlato.

Záněty dásní, např. gingivitida nebo vážnější stav - pyorea, jsou ve Spojených státech onemocněním velmi častým. Cayceovy výklady radí užívat pro jejich léčení přípravek, který označují slovem „IPSAB“. Jeho nejdůležitější složkou je kůra jasanu trnitého - Indiáni ji nazývali „kůrou proti bolesti zubů“. K ní se přidává mořská voda, chlorid vápenatý nebo chlorid sodný, Ato-midin (chlorid joditý) a mátová esence. Při úporných případech se tento přípravek masíruje do dásní, a to dvakrát denně po pět minut (masírujeme prstem). Po masáži se ústa vypláchnou neředěným Glykothymolinem nebo Lavisem a nakonec obyčejnou vodou. Žádný z roztoků NEPOLYKEJTE. Uváděné kombinace

jsou doporučovány také pro léčbu **akutního herpetického zánětu dásní a sliznice** ústní dutiny. V případě tohoto onemocnění je také možné postižená místa zlehka natřít Atomidinem a poté vypláchnout ústa Glykothymolinem.

Otázka:

Co výklady navrhuji pro prevenci nebo alespoň **zmírnění obezity?**

Odpověď:

Z Cayceových promluv vyplývá, že obezitu nezpůsobuje jen „přebytek škrobů ve stravě“, ale také souhra některých dalších faktorů. Patří sem jednak nedostatečné vylučování, jednak nedostatečná koordinace v nervovém systému, která může dále způsobovat nevyváženou a nevyrovnanou činnost žláz. Všechny tyto procesy vedou ke změnám v metabolismu cukrů.

Výklady nejčastěji doporučují **sérii osteopatických zákroků**, jejichž účelem je napomoci zlepšení koordinace v nervovém systému a vylepšit oběhový a vylučovací režim organismu. Z podobných důvodů bývá často doporučována také **masáž**. Je známo, že tuková tkáň je bohatě inervována vlákny autonomního nervového systému, a koordinace nervového systému tak může mít vliv i na neuronální signály, které přicházejí ze nebo do samotných tukových buněk.

Pro zlepšení eliminačního režimu organismu jsou rovněž doporučovány **výplachy střev a/nebo parní lázně**.

Jako korektiv změněného metabolismu cukrů a také jako prostředek ovlivňující chuť k jídlu bývá doporučována **hroznová šťáva** Concord - dva díly šťávy na jeden díl vody -, užívaná půl hodiny před každým jídlem a večer před spaním. Výklady uvádějí, že šťáva tělu dodává takový typ cukru, který nepodporuje přibývání na váze, a napomáhá znovunavození rovnováhy v procesech metabolismu cukrů.

Padesát procent cukrů, které se přirozeně vyskytují v hroznové šťávě, tvoří fruktóza. Výzkum ukázal, že malá dávka fruktózy před jídlem vede ke konzumaci menšího množství stravy - uvádí se, že člověk sní až o 30 procent méně jídla. Další účinky, které

hroznová šťáva na lidský organismus má, je třeba ještě hlouběji probádat.

Otázka:

Obsahují výklady nějaké rady ohledně **zlomenin, podvrtnutí nebo otoků měkké tkáně?**

Odpověď:

Pro jakoukoliv hojící se frakturu (jakmile je odstraněna sádra) nebo podvrtnutí je v promluvách doporučeno užívat kuchyňskou sůl zvlhčenou čistým jablečným octem; sůl lze užívat buďto jako prostředek pro **třecí masáž, nebo jako zábal**. Často se má přikládat tak horká, jak ji je člověk jen schopen snést. Výklady naznačují, že tato varianta může být občas nepříjemná - z terapeutického hlediska je však účinná.

V Cayceových výkladech se dále praví, že **směs** bílé ruské ropy, výtažku z habru obecného (angl. „witch házel“), benzoové tinktury, sasafrasového oleje a petroleje, přidaná do olivového oleje, mírní otoky a bolesti spojené s výrony, namoženými svaly a pohmožděninami.

Otázka:

Jaké prostředky jsou v promluvách doporučovány pro lepší **péči o kůži, nehty a vlasy?**

Odpověď:

Uvádíme zde přehled prostředků, které by měly pomoci při běžných kožních potížích a při problémech s nehty a vlasy:

- **Jizvy:** Výklady doporučují dvakrát denně zlehka masírovat jizevnatou tkáň směsí kastrovaného olivového oleje, lanolinu a podzemnicového oleje; celý proces až po vymizení jizvy vyžaduje 3 až 6 měsíců času. (V současné době je ovšem kastrovaný olivový olej těžko k sehnání.)

- **Bradavice:** Ze dvou rovných dílů ricinového oleje a jedlé sody vytvořte gumovitou hmotu a tou bradavicí jemně pomasírujte. Nanesenou směs můžete překrýt bandáží. Je možné, že přípravek zpočátku vyvolá podráždění pokožky.

- **Mozoly:** Začněte mozol masírovat jedlou sodou, kterou jste

zvlhčili kafrovou esencí; po 5 až 10 dnech pak tento masážní prostředek zaměňte za olivový olej a myrhovou tinkturu.

- **Mateřská znaménka:** Dvakrát denně masírujte ricinovým olejem.*

- **Vrostlé nehty:** Použijte buďto (1) malý kousek vaty napuštěný Atomidinem, nebo (2) jedlou sodu zvlhčenou ricinovým olejem a umístěte na kůži přesně v místě, kde ji rostlý nehet začíná dráždit. Pokud aplikujete sodu s ricinovým olejem, vymnete ji nakonec za pomoci kafrové esence.

- **Pro posílení nehtů:** Na nehty nanášejte pastu připravenou z čistého jablečného octa a kuchyňské soli, nebo Atomidinem masírujte kůžičku pod nehtem (druhý postup způsobí zabarvení nehtů). ^

- **Špatný stav nebo vypadávání vlasů:** Uvažujte o cyklickém užívání Atomidinu nebo o přijímání většího množství jódu ve stravě (hodně jódu obsahují například bramborové slupky nebo potrava pocházející z moře), abyste napomohli stimulaci štítné žlázy. Jako prostředek pro lokální aplikaci je doporučována masáž hlavy surovou ropou. Ropa má na hlavě zůstat asi 30 až 45 minut, pak ji vymyjeme dvacetiprocentním roztokem obilného lihu a celý proces zakončíme tím, že do vlasové pokožky vmasírujeme malé množství vazelíny.

- **Lupy:** Použijte buďto (1) při jednom mytí Listerin a při druhém Lavis, nebo (2) vezměte 4 unce (113,4 ml) čisté vody a přidejte do nich 1,5 ml 85% alkoholu se dvěma kapkami oleje z borového jehličí (oleum pini) a tuto směs důkladně vmasírujte do vlasové pokožky - potom, dokud jsou vlasy ještě vlhké, kůži pořádně promasírujte ještě malým množstvím vazelíny a nakonec vlasy umyjte dehtovým mýdlem (tento postup by se měl provádět přibližně jednou týdně).

Otázka:

Prisuzovaly Cayceovy výklady některým pokrmům zvláštní léčivý účinek?

Odpověď:

Ano, v souvislosti s tím stojí za zmínku zejména následující potraviny:

- **Mandle** - o nich se v promluvhách říká, že obsahují určitý druh vitamínu, který napomáhá prevenci nádorových onemocnění a prevenci vzniku skvrn na kůži. Výklady praví, že dostatečnou ochranu zajišťuje dávka odpovídající jedné mandli denně.

- **Slunečnice topinambur** (angl. „Jerusalem artichoke“) - rostlina s hlízovitými kořeny a vrcholkem podobným slunečnici. Cayceovy výklady ji obzvláště doporučují diabetikům a lidem, kteří mají sklon k tvorbě vysoké hladiny cukru v krvi. Topinambur zjevně pomáhá znovuvádět do rovnováhy slinivku, játra a ledviny. Výklady zpravidla doporučují vařit jej nad párou v pergamenovém papíře a jíst asi jednou týdně.

- **Želatina** (agar) - podle Cayceových promluv dokáže zlepšovat činnost žláz tím, že jim dává schopnost využívat vitamíny přítomné v organismu. Výklady často doporučují přidávat želatinu k syrové zelenině a do různých salátů.

- **„Hovězí šťáva“** - doporučována jako prostředek pro celkové posílení vyčerpaného nebo oslabeného organismu. Nejedná se o hovězí vývar, ale o šťávu vyextrahovanou z masa zahřátím. (Maso vložíme do sklenice, kterou na 3 až 4 hodiny postavíme do vroucí vody. Užívá se jedna čajová lžička hovězí šťávy čtyřikrát denně.)*

- **„Mumií pokrm“** - ve výkladech je popisován jako „takřka duchovní strava pro tělo“. Název tohoto pokrmu pochází z jednoho Cayceova snu, v němž ožila egyptská mumie a svěčila mu tento recept: 1 šálek nasekaných černých fíků, 1 šálek nasekaných datlí a 1/4 šálku žluté kukuřičné mouky svaříme se 2 až 3 šálky vody při mírném, asi 10 až 15 minut trvajícím varu. Podávat můžeme s mlékem nebo smetanou.

* Viz bod 8 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

* Viz bod 2 v oddíle „Poznámky lékařky“ na straně 245.

PŘÍLOHA B

Cayceovy zdravotní výklady v historické perspektivě

X
Úvodník pod titulkem „Holistic Health oř Hoax?“ (Holistické zdraví nebo podvod?) vyšel v roce 1979 v březnovém vydání časopisu *Journal of American Medical Association*. Uvádělo se v něm, mimo jiné, že „kořeny současného holismu pravděpodobně sahají až do doby sto let vzdálené, kdy se ve městě Hopkinsville ve státě Kentucky narodil Edgar Cayce.“ Toto tvrzení, byť jistě lichotivé, ovšem svědčí buďto o neznalosti, nebo o popírání dějin medicíny. Dle mého soudu navíc hází do jednoho pytle Cayceovy zdravotní výklady a celou řadu povětšinou opomíjených filosofí, což vážně bádajícímu člověku poněkud brání v náležitém zkoumání.

Během svého života poskytl Edgar Cayce více než devět tisíc „medicínských“ výkladů více než šesti tisícům lidí. Výsledkem této produktivity je ohromující suma informací a zákonitě tu vyvstává celá řada otázek: Jakou hodnotu všechny tyto informace mají? Jsou tisíce zaznamenaných výkladů pouhou pozůstalostí věhlasného senzibila, nebo obsahují skutečně platné a využitelné údaje? A dále - jestliže kořeny holistické medicíny sahají do dob dávno před Caycem, jaký význam mohly jeho výklady mít pro návrat biologie do duchovního kontextu? Krátký pohled do dějin medicíny nám na tyto odpovědi nabízí některé mimořádně zajímavé odpovědi. V historii se vyskytly v podstatě **dvě základní varianty přístupu** k lidskému tělu a k vesmíru, v němž žije.

První - a zároveň relativně velmi mladou - variantou je ta, kterou dnes známe jako vědu. Jde v zásadě o proces, který spočívá ve shromažďování tisíců a tisíců informací založených na přímém pozorování. Na základě těchto dat jsou pak vyvozovány

závěry a rozvíjeny teorie. Nedostatkem takového přístupu je, že věda nedokáže náležitě nakládat s tím, co se nedá nijak smyslově postihnout - s myšlenkami, stimuly, duchem.

Druhý přístup naopak vychází ze systému určitých předpokladů, premis, a výsledky vlastního* pozorování pak vůči tomuto systému uvádí do nějakého vztahu. Klasickým příkladem nám může být čínská medicína, která se výrazněji nezměnila za uplynulé asi 4.000 let. Její chápání lidského těla je založeno na třech zásadních filosofických představách. Tou *první* je existence Tao (což znamená „cesta“), tedy cesty vedoucí k dosažení harmonie, cesty, jejíž součástí je víra v životní sílu. Podle *druhé představy* je životní síla, T'i, vymezena dvěma extrémy - jiň ajang; rovnováha mezi nimi je zcela zásadní pro uchování zdraví. A dle *poslední představy* je lidský organismus mikrokosmem odrážejícím makrokosmos, a je tudíž složen z pěti elementů - ohně, země, kovu, vody a dřeva. Zdraví a nemoc jsou zároveň také projevením rovnováhy a vnitřní aktivity těchto prvků.

Nevýhodou tohoto přístupu je, že mu často schází pružnost a často mu působí potíže vyrovnat se s novými informacemi. Kupříkladu dva čínští lékaři, kteří v 19. století sledovali pitvu anglického námořníka, měli prý říci: „Jste sice velmi laskaví, ale všechno, co jsme viděli, je v úplném rozporu s učením našich knih.“ Poté odešli, nechtějíce se již dále zabývat touto invazí do jejich kosmologie. V době nedávnější pak Číňané zápasili s poznatky vědy o molekulách, vzniklé na Západě. Vitamín B12 byl označen jako látka příliš jangová, penicilín zase jako příliš jinová. Jde totiž o to, že všechno musí odpovídat přijatému systému, všechno se musí vejít někam mezi jeho dvě krajnosti, a nic nemůže být mimo ně.*

* Výklad slov čínských lékařů nemusí nutně znamenat, že moderní lékařství a tradiční čínská medicína (T.Č.M.) si odporují. Čínský lékař se nepotřebuje zabývat mrtvým, aby pomohl živému. To, že T.Č.M. trvá nezměněná 4 000 let, není pravda - i zde docházelo k vývoji, ovšem na stále stejném filosofickém principu, který, mimochodem, lépe odpovídá představám moderní fyziky, nežli stále ještě mechanické pojetí západního lékařství.

Z hlediska přírodního dění a rovnováhy je vitamín B 12 i penicilín skutečně extrémní. T.Č.M. neuvažuje ve smyslu „zabít vinníka - mikroba“, ale zdůrazňuje, tak jako Louis Pasteur, především terén, v němž infekce vznikla, nerovnováhu, která umožnila nemoc. - Pozn. lékařky.

I kořeny západní medicíny vyrůstaly právě z takovéhoho přístupu. Ještě před 2.500 lety bylo *zdraví vnímáno jako dar bohů a nemoc jako jejich prokletí*. Bohem léčení a uzdravování byl Asclepius, syn Apolónův. Odhaduje se, že za časů Alexandra Velikého existovaly tři nebo čtyři stovky chrámů zasvěcených právě Asclepiovi. Každý z nich byl jakýmsi *centrem „holistické medicíny“*; ve všech ohledech ovšem daleko překonával to, co tímto termínem označujeme dnes. Představte si, že by třeba na předměstí Washingtonu, D.C., vyvěralo množství pramenů. K tomu přidejte obrovské divadlo pro dvacet tisíc sedících diváků, 600 stop dlouhý stadión s místy pro dvanáct tisíc lidí, a pak ještě všemožné vybavení pro rozvoj umění a nauk. Teď tedy máte alespoň hrubou představu o tom, jak ve třetím století před Kristem vypadal takový chrám v nejbližším okolí Atén. Vstup do chrámů byl omezen; poutníci, kteří si přáli vejít dovnitř, museli nejdříve projít *procesem očištění, koupelemi a půstem*. Bylo vyžadováno dodržování *zvláštních diet*. Všechny tyto procedury byly provázeny předepsanými rituály modliteb a obětí. Takovýto integrovaný přístup k tělu i duchu zároveň pak pokračoval i po celou dobu setrvání uvnitř chrámu. Kněz, a současně také učitel a léčitel, prováděl zákroky na těle nemocného, ale zcela rovnocennou součástí léčebného rituálu byl i *„inkubační spánek“* - předpokládalo se, že ve spánku nemocného navštíví Asclepius, a buďto ho uzdraví, nebo mu předepíše způsob léčení.

Do takového světa se narodil Hippokrates, syn Asclepiova kněze. Jako velký a vnímavý pozorovatel začal zdůrazňovat, že nemoci vznikají působením přirozených, nikoli nadpřirozených sil. Nejvýše stála *vis medicatrix naturae, síla přírody* uzdravovat. V následujících 500 letech byla medicína jakýmsi spojením duchovní vize a vědecké metody. Jak při stanovování diagnózy, tak při vlastním léčení se braly v úvahu emoce, osobnost a působení faktorů spjatých s prostředím.*

Doba se změnila s rozšířením křesťanství ve druhém a třetím

* Stejným způsobem byla a dosud je stanovována diagnóza v T.Č.M. V Číně se uchovaly poznatky o rozsáhlém arsenálu léčivých bylin, dietních postupů, cvičení pro zvládnutí těla i ducha. - Pozn. lékařky.

století po Kristu. Příroda začala být oddělována a izolována jako něco, co je jiné než Bůh, její veliké síly začali lidé ignorovat, nebo dokonce s opovržením odmítat. Člověk měl být vyveden z přírody vzhůru k výšinám, směrem k Bohu. Zhruba celých dalších 1000 let bylo tělo a jeho fungování z velké části opomíjeno. Změnu pak znamenala až renesance, kdy lidé znovu začali pozorovat a zkoumat svět, v němž žili.

V průběhu této proměny došlo ke dvěma velmi důležitým událostem. S tou prvou je spojen muž jménem **Paracelsus**, který v tehdejší poznání a jeho myšlenkových východiscích odhalil značné trhliny. Natolik otrásl panujícím státem quo, že do paradigmatu tehdejší vědy se znovu vrátila pružnost a onen důležitý předpoklad, že teorie se během času, s postupujícím poznáváním, mohou měnit. Impulsem ke druhé důležité události se stal **René Descartes**. V té době se vědci, kteří chtěli zkoumat lidské tělo, dostávali do přímého rozporu s církví - ta totiž takové bádání považovala za znesvěcení duše. Descartes vyslovil myšlenku, že existuje *res externa a res cogitans - tělo a duše, oddělené jedno od druhého*. Výsadou církve tak dál mohla být duše, a vědci se mohli začít věnovat tělu. Právě tato změna umožnila, aby lidé jako Vesalius důkladně prostudovali lidskou anatomii, a jiní, jako Harvey, aby zase vypracovali nástin fyziologie.

Léta, která následovala po těchto dvou důležitých událostech, jsou dobou rychle se měnících konceptů a představ - to jak zkoumání lidského těla bylo stále zevrubnější a podrobnější a dospívalo k dalším a dalším zjištěním. Kulminací tohoto procesu bylo v roce 1839 **vyslovení buněčné teorie**, s níž přišli dva němečtí biologové, Schleiden a Schwann. Jejich představa, že základní jednotkou veškerých živých organismů je buňka, byla skutečně prvním sjednocujícím pohledem v celé tehdejší biologii. Na základě tohoto nově přijatého principu pak jiní badatelé vyslovili domněnku, že *nemoc je problém, který vzniká na úrovni buňky*.

Za uplynulých 150 let byl tento přístup doveden ještě dál - až k tomu, čemu dnes říkáme „molekulární teorie příčin nemoci“. V současné době je nemoc viděna jako problém, který spočívá v rovnováze molekul uvnitř buňky. Ruku v ruce s tím přichází

představa, že kdybychom tělu dokázali dodat ty pravé molekuly (v podobě léku), měli bychom být schopni celý problém odstranit.

Praxe ovšem často poněkud zaostává za skutečným stavem poznání, a totéž se silně potvrdilo také v dějinách medicíny. V roce 1839, kdy byla poprvé formulována buněčná teorie, se svět nacházel právě vprostřed období, známého jako „**věk heroické medicíny**“. Obecně se tehdy mělo za to, že nemoc je obsažena v tělesných tekutinách - aby mohlo dojít kúzdavě, bylo třeba tyto tekutiny vyčistit. Nejoblíbenějším léčebným postupem té doby bylo **pouštění žilou** - provádělo se buďto prostřednictvím pijavic, nebo naříznutím tkáně. Čestné místo mezi léčivými bylinami měly ty, které dokázaly vyvolat zvracení nebo nadměrné pocení. V některých případech se podávaly mohutné dávky kalomelu (chlorid rtuťný, užívaný jako projímadlo - pozn.prekl.) až do chvíle, než pacient začal slinit (tento efekt je nám dnes znám jako raný příznak otravy rtutí).

Zdá se, že veřejnost si nebezpečí takových praktik uvědomila dříve, než lékařský stav. Ve třicátých a čtyřicátých letech minulého století se mnoho lidí přidalo k Jacksonovým demokratům, aby společně vytvořili silné „Popular Health Movement“ - **hnutí, jehož snahou bylo směřovat k zodpovědnosti za sebe sama**; jejich heslo znělo „Každý sobě doktorem“. Koncem čtyřicátých let se této organizaci podařilo zrušit téměř všechny existující zákony o udělování lékařských licencí.

Netrvalo dlouho a svou orientaci změnila i tehdejší oficiální medicína - Oliver Wendell Holmes, slavný profesor na Harvard Medical School, prohlásil: „**Jsem přesvědčen o tom, že kdyby se celá *materia medica* - tak, jak je nyní užívána - mohla potopit až na dno mořské, bylo by to to nejlepší pro lidstvo, ale zároveň to nejhorší, co bychom mohli udělat rybám.**“ V roce 1876 napsal Edward H. Clarke, jeden z Holmesových harvardských kolegů, velmi střízlivý esej, v němž shrnul to, co považoval za největší vědecké úspěchy v medicíně za uplynulých padesát let. Uváděl studie případu tyfu a tyfové horečky, které prokázaly nejen to, že pacienti jsou schopni uzdravit se sami od

sebe i bez lékařského zákroku, ale také skutečnost, že se jim často vedlo lépe, právě když byli ponecháni bez zásahu, když nebyli léčeni za pomoci těžkých kovů, obkladů a bylin, v té době populárních.

Díky tomuto novému poznání má v sobě terapie na konci devatenáctého století již mnohem méně ambicióznosti a okázalosti. Nebezpečné a poněkud bezohledné metody používané v minulosti nahradila „doplňková léčba“, jejímiž hlavními součástmi jsou zdravý rozum, dostatek odpočinku, citlivá a uvážlivá dieta a důvěra v to, že příroda pomůže nepříznivý stav organismu zase napravit.

V období tohoto konceptuálního přerodu vznikly a vzkvétaly nejružnější alternativní terapie. V roce 1900 - kdy Edgar Cayce uskutečnil svůj první výklad - nebyla alopatie na medicínské scéně zdaleka jediným aktérem. Ve Spojených státech existovalo dvacet dva homeopatických lékařských škol a v zemi působilo více než patnáct tisíc praktických homeopatů. „Americká škola osteopatie“ v Kirksville za sebou měla 8 let práce a dennodenně přitahovala nové zájemce. V roce 1900 byla založena první škola naturopatie - oboru, který se vracel k myšlenkám Hippokratovým, k jeho víře v uzdravnou moc přírody. Naturopatie v sobě kombinovala koupele, jež si vypůjčila z evropského lázeňství té doby, bylinky, výživu, psychologické metody a masáže - tedy vesměs postupy, které jsou schopny napomáhat přirozeným přírodním procesům.

Právě vprostřed tohoto přílivu nových myšlenek začal Edgar Cayce dávat své výklady. Ukázalo se, že jeho promluvy se filosoficky shodují s posunem, k němuž v americkém postoji ke zdraví došlo. Z Caycem zprostředkovávaných informací vyplynulo, že veškeré uzdravování se má hledat v přírodě, přičemž osteopatie a hydroterapie byly výslovně zmiňovány jako postupy, které nejvíce usnadňují léčení. „**Nebot' příroda je přeci jen mnohem lepší, nežli věda!**“ (759-12)

Potom praktická léčba znenadání srovnala krok s věděním, a medicína vstoupila do věku molekul. Úžasnou sílu této změny dobře ilustruje zejména **hvězdná kariéra antibiotik**. Penicilín,

první antibiotikum, byl až do roku 1928, kdy byl objeven, věcí zcela neznámou. A pak náhle, s využitím poznatků o molekulách, bylo možné ovládnout a prakticky zlikvidovat nemoci, které do té doby sužovaly takřka celé lidstvo.

To zcela změnilo perspektivy, které před sebou lékaři dosud měli - v tomto ohledu se vlastně odehrály dvě ohromné změny. Především **zavládl všeobecný optimismus** - komplikované a ničivé nemoci jako tuberkulóza či syfilis se náhle daly vyléčit. Začalo hledání nějaké kouzelné molekuly, jež by konečně vyhojila každou nemoc a každý neduh. **Druhá důležitá změna pak spočívala v tom, že lékaři se začali cítit jako vědci.** V touze distancovat se od magických postupů minulosti, stali se z lékařů často zarytí materialisté. Ačkoli anglický výraz pro lékaře - „physician” - je odvozen z řeckého slova „fysis”, příroda, závisí dnešní alopatická léčba takřka výhradně na uměle vyráběných lécích. Termín „medicína” se dokonce stal synonymem pro farmaceutické produkty a řadu lidí by dnes velmi překvapilo zjištění, že existují také léčebné postupy, které žádné léky neužívají.

Během tohoto období optimismu a materialismu byly Cayceovy zdravotní výklady, stejně jako mnohé další alternativní terapie, povětšinou ignorovány. Víra v moc vědy přemohla v americké společnosti víru v moc přírody. Když pak v roce 1964 vyšla kniha sympatizující s homeopatií, osteopatií a naturopatií, měla název „Fringe Medicíně” - „Medicína na okraji”.

Zanedlouho se vítr zase obrátil. V roce 1965 medicínský filosof René Dubos - povšimnuv si vzrůstajícího zájmu o „okrajovou medicínu” - poznamenal, že **popularita těchto disciplin „ukazuje na skutečnost, že současná biomedicínská věda nedokáže uspokojit velké lidské potřeby”.** Když veřejnost znovu podrobila lékařskou profesi zevrubnému kritickému zkoumání, historie se opakovala a převládající názory a postoje se velmi podobaly těm, jež ve třicátých a čtyřicátých letech minulého století razilo hnutí „Popular Health Movement”.

Co k této změně vedlo? Především se začal vytrácet optimismus. Navzdory nespornému pokroku nežili Američané o nic déle, než dřív. Ačkoli došlo k úžasným úspěchům v léčbě infek-

ních chorob, jiné - jako například nádory nebo choroby srdce - nastoupily na jejich místo. *Začalo být jasné, že Hans Selye měl pravdu, když řekl: „Čím více se člověk dozvídá o dalších způsobech, jak zdolat vnější příčiny smrti (baktérie, zimu, hlad), tím je pravděpodobnější, že zemře na následky svého dobrovolného sebevražedného chování.”* Medicína se také ve světle toho, co doopravdy nabízela jako protislužbu, začala jevit jako příliš drahá a příliš nebezpečná. ***Nemocniční medicína se svými invazivními postupy se začala čím dál tím více podobat „heroické medicíně”.*** Tragédie - jako kupříkladu ta s narozením thalidomidových dětí v raných šedesátých letech - daly lidem poznat, že molekuly, které do sebe dostávají, mohou mít hrozné vedlejší účinky. Změnu obecného mínění také uspil fakt, že ve Spojených státech umíralo šest až dvanáct tisíc lidí ročně na následky podaných léků nebo přiznaných špatně provedených operací. Kromě toho roční nárůst výdajů na zdravotnictví dvakrát převyšoval míru inflace. Ze 3.5 procenta hrubého národního produktu, což byly výdaje na zdravotnictví v roce 1920, tedy v době, kdy žil Edgar Cayce, bylo v šedesátých letech už více než 10 procent.

Rovněž materialismus převládající alopacie začal být zvolna nahlodáván. Zatímco **celých uplynulých padesát let se medicína snažila vyrovnat přírodním vědám,** ta „nejtvrdší” z nich, fyzika, náhle „změkla”. Fyzici prohlásili, že na vesmír už není možné pohlížet jako na jakýsi spořádaný mechanismus, který funguje zcela nezávisle na vědomí toho, kdo jej pozoruje. Další rány materialismu utrpěl, když začalo přibývat odborných studií, jež prokazovaly vztah mezi myslí a tělem.

Přesto, že moderní západní medicína má za sebou úctyhodný počet klinicky úspěšných případů a nespornou intelektuální prestiž, přesto, že vládne atraktivním technickým vybavením a pohlcuje ohromné sumy peněz, ***odcházeli v průběhu posledních dvaceti let značný počet pacientů ze setkání s ní spíše s pocity zlosti a rozčarování, nežli se skutečným vděkem.*** Průzkum veřejného mínění z roku 1980 ukázal, že počet lidí, kteří důvěřují svému rodinnému lékaři, poprvé v novodobé historii klesl pod hranici 50 procent - přesněji, dosáhl dokonce hodnoty lehce pod

40 procenty. **V důsledku tohoto stavu si dnes daleko více lidí, než kdykoli za uplynulých padesát let, přeje brát v případě nemoci v úvahu také alternativní formy léčení.**

S obnovenou vlnou zájmu" se z „okrajové medicíny" náhle stala medicína „holistická", „celostní". Ani tato změna nazírání ovšem není nějakým všelékem. Holistická medicína má v dnešní době dosud daleko k ucelenému léčebnému systému, je spíše jakýmsi neoficiálním souborem rozličných přístupů a praktik, z nichž některé jsou vpravdě bizarní. Zdá se, že společné jmenovatele má celé hnutí nejspíš dva - někteří z jeho zastánců mají silně anti-alopatické smýšlení a všichni se shodují v přesvědčení, že jakýkoli léčebný postup vždy musí brát v úvahu také duševní a duchovní rozměr člověka.

Z tohoto krátkého přehledu je, doufám, znát, že zájem o spojení ducha a mysli s tělem není nikterak nový. Z historického hlediska hraje způsob, jakým společnost vnímá svou spiritualitu, klíčovou roli v tom, jak přistupuje k uzdravování těla. **Podstata dnešní holistické medicíny je tedy na světě už přinejmenším několik tisíc let; rozhodně to není jev starý sotva století.**

Ačkoli holistické hnutí otvírá některé zcela zásadní otázky, které alopatie opomíjí, i ono má svou Achilovu patu. Podobně jako čínská medicína, i řada terapií hlásících se k holismu stojí na určitých předem formulovaných předpokladech ohledně vesmíru a jeho fungování. Podobně jako v čínské medicíně, i tady jsou součástí některých takových premis představy o životní síle a o lidském těle jako mikrokosmu odrážejícím makrokosmos. A podobně jako čínská medicína, také leckteré holistické přístupy dokáží jen těžko přijímat skutečnost tak, jak ji vnímá současná věda. Povětšinou opomíjejí principy kauzality a reprodukovatelnosti* a často nedokáží své závěry uvést do náležitého vztahu s výsledky vědeckých pozorování. To vyústilo v několik nepříjemných důsledků. **Holistické léčebné postupy**, téměř bez výjimky, zpravidla nedovedou vysvětlit, jak fungují, v jazyce dnešních věd o těle - fyziologie a anatomie. Z toho plyne, že vlastně nedokážeme říci, které terapeutické postupy jsou účinné, a které ne. A konečně - s holistickým hnutím se svezli i někteří lidé, kteří v

něm vidí příležitost, jak získat moc, věhlas a peníze na účet nemocných a nést přitom minimální trestní zodpovědnost za své činy.**

Vraťme se teď zpět k otázce, jaké místo Cayceovy výklady zaujímají v této změti rozličných postojů a přístupů k lidskému tělu, mysli a duchu. Odpověď spočívá přímo v samotné kráse, hloubce a sourodosti více než devíti tisíc podaných zdravotních výkladů. Jako v čínské medicíně, i v **Cayceových výkladech nacházíme soudržnou filosofii a přístup k tělu, založený na duchovních předpokladech ohledně vesmíru.** Výklady jsou ovšem stejně tak „doma" ve světě buněk a molekul, shodující se s vědou v tom, že nemoc vzniká právě na této úrovni našich fyzických těl. Výklady odpovídají pohledu obou světů, a mohou se plynule přesouvat od úvah o silách „kundalini" k diskusi zabývající se vlivem strachu na rovnováhu elektrolytů v krvi. V jednom okamžiku se mohou věnovat fyziologii ducha, ve druhém hovořit o fungování ledvin. Cayceovy výklady upozorňovaly na to, ***jaký význam má pro proces uzdravy vizualizace a relaxace***, už v době před více než šedesáti lety, tedy dávno předtím, než toto téma začalo být populární. A výklady nás konečně také pobízejí, abychom si předkládané principy neváhali ověřit, a poskytují dokonce rady a návody k tomu, jak takové ověřovací experimenty provádět.

Informace, které se prostřednictvím promluv Edgara Cayce za čtyřicet let nashromáždily, svědčí dle mého soudu o pozoruhodné znalosti lidské anatomie a fyziologie. Úctyhodné ovšem není jen toto vědění a fakt, že je předáváno v technicky přesných termí-

* Otázkou je, kdo dokáže vnímat skutečnost takovou, jaká je, a oprostít se od předsudků. Moderní věda nedokáže vysvětlit efekty čínské akupunktury u zvířat, přestože plně uspokojují požadavky na princip kauzality a reprodukovatelnosti. Kdokoli se však zabýval výzkumem biologických systémů, tomu jsou výsledky přesně reprodukovatelného biologického výzkumu krajně podezřelé, protože život sám tyto moderní koncepty překračuje a nerespektuje jednoduchou kauzalitu. - Pozn. lékařky.

** Až do 70. let nebyla známa podstata účinku acylpyrinu, a přesto nikdo nepochyboval o jeho účinnosti. To, že nedokážeme vysvětlit funkci řady postupů v moderním jazyce, ještě neznamená, že tyto postupy máme zavrhnout. - Pozn. lékařky.

nech - v úžasu zůstáváme stát nad zcela novými myšlenkami a koncepty, jež výklady přinášejí. Některé z nich - například úvahu o diagnostických možnostech, jaké nabízí jediná kapka krve - už dnes bereme jako samozřejmost. Jiné, jako třeba objasnění významu nervových reflexů pro vznik a léčbu astmatu, vnímáme jako logické rozvinutí našeho současného poznání. Ale výklady obsahují také informace našemu dosavadnímu vědění zcela cizí, informace, které by mnoho lékařů nejspíše šokovaly. Sem patří třeba pojednání o důležitosti zlata v případě roztroušené sklerózy, o významu rovnováhy mezi draslíkem a jódem u poruch štítné žlázy, nebo o tom, jaká je role střevních výplachů při léčbě koronární choroby srdeční. ***Kdyby se v budoucnu potvrdila třeba jen polovina toho, co je v Cayceových výkladech nové, převratně by se změnilo naše nazírání na lidský organismus a my bychom dokázali pomoci miliónům lidí.***

VYBRANÁ BIBLIOGRAFIE

- Achterberg, Jeanne. *Imagery in Healing: Shamanism and Modern Medicine*. Boston: Shambhala Publications, 1985.
- A.R.E. *An Edgar Cayce Home Medicine Guide*. Virginia Beach, Virginia: A.R.E. Press, 1982.
- Becker, Robert O., and Gary Selden. *The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life*. New York: William Morrow, 1985.
- Bennet, Hal Zina. *The Doctor Within*. New York: Clarkson N. Potter, 1981.
- Benson, Herbert, and William Proctor. *Beyond the Relaxation Response*. New York: Berkeley, 1985.
- Bliss, Shepherd (ed.). *The New Holistic Heal Handbook*. Lexington, Massachusetts: Penguin Books, 1985.
- Bolduc, Henry Leo. *Self-Hypnosis: Creating Your Own Destiny*. Virginia Beach, Virginia: A.R.E. Press, 1985.
- Borysenko, Joan. *Minding The Body, Mending The Mind*. Massachusetts: Addison-Wesley, 1987.
- Catalano, Ellen Mohr. *The Chronic Pain Control Workbook: A Step-by-Step Guide for Coping with and Overcoming Your Pain*. Oakland, California: New Harbinger Publications, 1987.
- Dossey, Larry. *Spáče, Time, and Medicine*. Boston: Shambhala Publications, 1982.
- Frank, Jerome D. *Persuasion and Healing: A Comparative Study of Psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1973.
- Greenman, Philip E. *Principles of Manual Medicine*. Baltimore: Williams and Wilkins, 1989.
- Hastings, Arthur C., James Fadiman, and James S. Gordon (eds.). *Health for the Whole Person: The Complete Guide to Holistic Medicine*. Boulder, Colorado: Westview Press, 1980.
- Karp, Reba Ann. *Edgar Cayce: Encyclopedia of Healing*. New York: Warner Books, 1986.
- McGarey, William A. *The Edgar Cayce Remedies*. Toronto: Bantam Books, 1983.
- *Physician's Reference Notebook*. Virginia Beach, Virginia: A.R.E. Press, 1983.
- Puryear, Herbert B., and Mark A. Thurston. *Meditation and the Mind of Man*. Virginia Beach, Virginia: A.R.E. Press, 1975.
- Reilly, Harold J., and Ruth Hagy Brod. *The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy*. New York: Macmillan, 1975.
- Rossi, Ernest L. *The Psychobiology of Mind-Body Healing: New Concepts of Therapeutic Hypnosis*. New York: W. W. Norton, 1986.

Ryan, Regina Sara, and John W. Travis. *The Wellness Workbook*. Berkeley, California: Ten Speed Press, 1981.

Siegel, Bernie S. *Love, Medicine, and Miracles*. New York: Harper & Row, 1986.

Thrash, Agatha, and Calvin Thrash. *Home Remedies: Hydrotherapy, Massage, Charcoal, and Other Simple Treatments*. Searle, Alabama: Thrash Publications, 1981.

Weil, Andrew. *Health and Healing: Understanding Conventional and Alternative Medicine*. Boston: Houghton Mifflin, 1983.

NĚKOLIK SLOV O AUTOROVÍ

Eric A. Mein, M.D., je lékařem a věnuje se zejména otázce vzájemného vztahu mezi duchem, duší a tělem ve zdraví i nemoci. Před napsáním této knihy strávil jeden rok jako hostující stipendista Nadace Edgara Cayce ve Virginii - během svého studijního pobytu se soustředil na průzkum Cayceových výkladů právě z pohledu svého vlastního zájmu a profesionální orientace.

Na podporu praktického využití svých poznatků založil dr. Mein "Meridian Institute" (P.O.Box 1479, Virginia Beach, VA 23451, USA) - organizaci, jejíž snahou je zejména rozšiřovat dosavadní styčné plochy mezi vědou a duchem. Svůj cíl chce Meridian Institute naplňovat podporováním klinického a základního výzkumu, jenž by se soustředil především na další potvrzování základního výchozího předpokladu - totiž, že lidé jsou duchovní bytosti; výzkumu, který by zároveň z této perspektivy nahlížel také na proces léčení a uzdravování.

Dr. Mein žije v Seattlu, ve státě Washington, se svou ženou Cathy a dětmi Ráchel a Christopherem.

POZNÁMKY LÉKAŘKY

- 1) Časté užívání benzoové tinktury může poškodit ledviny.
- 2) Hovězí šťávu nelze doporučit - při nedostatečném provaření není vyloučen přenos bakteriální infekce; hovězí maso navíc může obsahovat některé toxické látky.
- 3) Užívání uhelného (karbonového) popela nelze doporučit pro poměrně vysokou radioaktivitu.
- 4) Oleje doporučené pod bodem 9 oddílu o nádorech ve 12. kapitole mohou vést ke vzniku alergií.
- 5) U střevních výplachů je třeba mimořádné opatrnosti zejména u výplachů s velkým objemem - nelze je doporučit bez dohledu lékaře. Příliš časté vyplachování střeva může mít za následek dlouhodobé narušení střevní mikroflóry s následnými poruchami vyprazdňování (zácpa, průjem), poruchami produkce některých vitamínů i vstřebávání látek.
- 6) Syrový šlehaný bílek představuje nebezpečí nákazy salmonelami.
- 7) Tabák obsahuje 18 alkaloidů, které mohou být toxické. Jsou známy případy smrtelných otrav tabákem.
- 8) Nelze doporučit ani masáž mateřských znamének. Možná stimulace a vznik melanomů.
- 9) U inhalačních prostředků v Příloze A je třeba dát pozor na možnost vzniku alergií; nadměrné užívání derivátů kyseliny benzoové může poškozovat ledviny.

MUDr. L. Bendová

Vážení čtenáři!

A. Jestliže Vás tato knížka zaujala a rádi byste se dozvěděli o díle Edgara Cayce více, pak prosím vyplňte a zašlete níže vytištěný lístek na adresu:

- 1) Nakladatelství ARICA, 28. října 610, 511 01 Turnov,
- 2) Eko - konzult, P.O.BOX 61, 851 01 Bratislava

a my Vám zašleme na ukázkou jeden výtisk měsíčního zpravodaje zdarma. Pokud bydlíte v Praze, Liberci, Brně nebo na Slovensku a máte zájem o případná setkání se zájemci o literaturu o Edgaru Cayceovi, zakřížkujte příslušnou kolonku v našem lístku.

Zašlete mi měsíční zpravodaj zdarma

Jméno:

Ulice, číslo:

PSČ, Město:

Rád bych se setkal se zájemci o odkaz Edgara Cayce.

B. V USA a vo Velkej Británii sa desiatky lekárov riadia pokynmi uvedenými v tejto knižke. Ak sté lekár alebo lekárnica a rádi by sté ich tiež aplikovali v lekárskej praxi, oznamte nám láskavo Vášu adresu, aby smē ju mohli zverejniť v mesačnom spravodaji Nadácie E. Cayceho. Disponujeme adresami vyššie uvedených lekárov a keď máte záujem, rádi Vám ich zašleme. Obráťte sa na vyššie uvedené adresy.

© ARICA, KUT
017 45 101 111
Strana 2. 31.14 tel. 22611

KEYS TO HEALTH

Eric Main, M. D.

Do češtiny přeložil

Jiří Královec

Vydalo nakladatelství Arica

28. října 610, 511 01 Turnov

Rok vydání 1993. Vydání první