

Dávám impulzy k uzdravení

... říká MUDr. Josef Jonáš, vyhledávaný praktik celostní medicíny a v rámci svých publikačních aktivit přední evropský expert praktického přírodního léčení. Svůj věhlas získal především díky průkopnické knize *Křížovka života* a dalších knihách *Tajenky života I a II* a v nově připravovaných *Jonášově průvodci zdravou kuchyní* a *Učebnici detoxikační medicíny*. V *REGENERACI* se s ním setkáváte v seriálu o celostní medicíně.



● **Když jsem čekala před vaší ordinací, napadlo mě, že se zeptám, co vás vlastně k alternativní medicíně přivedlo. Řešil jste třeba nějaký svůj osobní zdravotní problém, který nebylo možné odstranit klasickou medicínskou cestou?**

● Ze začátku nešlo o zdravotní problém, ale o běžnou záležitost, s níž se doktoři setkávají: určité nemoci nešlo řešit. Protože jsem původně psychiatr, chodili za mnou lidé s bolestmi hlavy a já jsem jim nedokázal nijak pomoci. A protože jsem se nikdy nechtěl smířit s tím, že něco nejde, snažil jsem se vždycky vyzkoušet všechny možnosti. A při hledání řešení jsem se setkal s metodami přírodní medicíny. Našel jsem knihu o akupunktuře v době, kdy se nedala koupit, a přečetl jsem si ji. Zkusil jsem některé postupy aplikovat a okamžitě jsem měl úspěch. Potom jsem byl sám sobě studijním objektem po celý život. Objevovaly se mi různé zdravotní problémy a já na sobě – jako na prvním pacientovi – studoval, jak je vyléčit. Měl jsem třeba ledvinové kameny, a tak jsem hledal příčinu, aby se přestaly tvořit. Začal jsem dodržovat určité diety, nastudoval byliny a metabolismus opravil. Potíže s kameny se pak už nikdy nevrátily.

● **Institut celostní medicíny jste založil v Praze na Žižkově v roce 1995, a přestože jste se později přesunul jinam, toto středisko alternativní medicíny existuje dál. Jenže tomu předcházela řada pohnutých období. Jak je vnímáte dnes, když se ohlédnete zpátky?**

● Stále jsem něco zakládal a po určité době odcházel. Buď jsem k tomu byl přinucen, nebo jsem se rozhodl dobrovolně. Vůbec to nebyly ideální etapy mého života a dnes bych se k nim rozhodně vracet nechtěl – mohu si z nich však vzít poučení. Když ucítím, že určitá etapa skončila, vím, že bych ji měl zkrátka rozbourat a začít někde znovu a jinak. Například po skončení studia na fakultě jsem působil jako lékař a vlivem politických událostí po roce 1968 jsem se dostal na šachtu na severu Čech. Ze šachty jsem se pak stal primářem v nemocnici v Chomutově. Pak jsem dobrovolně toto místo opustil, právě když jsem vybudoval velké oddělení. To oddělení se pak úplně rozpadlo. Potom jsem z medicíny odešel úplně a několik let pracoval v nakladatelství *Dialog* – tehdy jsem vydal v roce 1987 svou první knížku *Křížovka života*. Když tato etapa skončila, k léčení jsem se vrátil, ale pouze s léčitelským diplomem, protože

jsem medicínu úplně opustil. Vybudoval jsem léčitelskou praxi a pak jsem odešel. Vrátil jsem se do medicíny a založil institut v domnění, že vybudujeme ekonomické zázemí, které povznesne alternativní typ medicíny někam výš. Institutem prošlo kolem třiceti lékařů a buď je lidé akceptovali, lékaři měli své výsledky a lidé je byli ochotni platit, nebo je neplatili a oni pro neúspěšnost skončili. To je vlastně jediné objektivní kritérium úspěšnosti, na které se dá spolehnout.

MOŽNOST VEDLE PROUDU

● **Zmínil jste se o alternativním typu medicíny. Běžně se setkáváme s pojmy jako alternativní medicína, celostní medicína či etnomedicína. Liší se nějak, nebo se jedná o synonyma téhož oboru?**

● Tyto pojmy jsou nepřesné. Spíš jde o to, aby se ti, kteří se této oblasti věnují, dokázali mezi sebou dohodnout, co pod kterým označením vlastně dělají; jinak uvedené termíny nemají vůbec žádnou náplň. Vždycky, když něco existuje jako hlavní proud, nazývá se vedlejší proud alternativní – jako třeba kultura, hudba, ale i medicína. Alternativní medicína se dělí asi na padesát až šedesát směrů. A v tomto alterna-

avení...

tivním proudy může člověk zastávat různé ná- zory. Může se třeba věnovat šamanské medi- cíně, čínské akupunktuře, indické medicíně a dalším směrům.

● **Existuje v rámci alternativní medicíny směr, jemuž se oficiální medicína nevyhýbá a který je pro ni ještě přijatelný?**

● Jsou takové nepatrně styčné body, o kterých se pak hodně mluví. Příkladem je, když byla ve Spojených státech přijata tzv. ortomolekulární medicína. U nás to známe jako léčení nemocí pomocí minerálů a vitaminů. Zprvu šlo o výsle- dek tvořivosti alternativního proudu, ale proto- že se tím podařilo získat obrovský kus trhu se zdravím a objevily se i určité léčebné výsledky, medicína ve Spojených státech se touto otáz- kou začala zabývat. Vysoké dávky vitaminů a minerálů skutečně mohou lidské zdraví ovliv- nit. Důvody, proč byla ortomolekulární medicína přijata, však nepramenily z nějakého poznání, nýbrž z čistě ekonomických hledisek.

Občas do oficiální medicíny pronikají takové alternativní útržky, jako je jeskynní léčba astmatu u dětí, kde najednou pojišťovna hradí pobyt dětí v jeskyních. Ovšem největším styčným bo- dem v historii byla lázeňská léčba, která svými postupy patří do proudu alternativního a byla jejím základem.

Občas se podaří něco spojit, je-li to výhod- ně. Medicína současnosti je ovšem založena na tom, že musí vydělávat peníze – tomuto prin- cipu je podřízena výroba léků, jejich prodej a apli- kace. Celý výzkum a uvádění nových věcí jsou finančně velmi náročné a peníze se musejí vy- dělat. Není pak možné do medicíny přijmout věci, které peníze nevydělávají, protože by se celý systém zhroutil. Neměl by prostředky na svou obnovu.

● **Profesor Stanley Krippner, americký zna- lec etnomedicíny, označuje vztah mezi alo- patickou medicínou a etnomedicínou za vá- lečný.**

● Někdy to tak vypadá, protože ke konfliktům dochází. Zažili jsme to třeba při vládě ministra Davida, kdy se k válce na parlamentní úrovni schylovalo a ke střetu nakonec došlo. Naštěstí se dá říci, že alternativní medicína vyhrála.

V podstatě jde vždy jen o drobné střety, protože válčit s trpaslíkem vlastně ani nejde. Alternativní medicína je finanční a mocenský trpaslík, kterého je možné jedině zašlápnout. Maximálně jde o drobnou partyzánskou válku, ale nic víc.

PSYCHICKÉ »ÚJMY« JAKO PŘÍČINY NEMOCÍ

● **V Regeneraci jste zmínil, že příčiny ne- mocí velmi často tkví v »nevyhojené ráně« emočního charakteru a že jakákoliv emoč- ní situace, která ji dráždí, způsobuje další**

Důvěra v lékaře je závislost. Důležité je, aby pacient vnímal impulzy k uzdravení a věřil, že se z nemoci dostane. Není důležité věřit, že právě tenhle konkrétní člověk mě z nemoci dostane. Důležité je věřit sám sobě, ve vlastní síly a možnosti.

nebezpečný stres, jenž má vliv na vznik nemoci. Měl byste jako »lékař duše« ně- jaký způsob, jak se těchto emočních ran, třeba utržených v dětství, zbavit?

● Náš mozek má sám o sobě snahu vyčistit se. Nakonec se ví, že třeba sny jsou jeho očis- těním, ale třeba i určité další situace, kterým se říká poznání, osvícení nebo silné psychic- ké zážitky. Problém netkví v tom, že by se mo- zek nechtěl očistit – problém nastává, je-li jeho očistění něčím zablokováno. Pod poklič- kou stále něco vře a nakonec to někdy uni- kat musí – buď v podobě tělesných, nebo du- ševních problémů. Například budoucí muž, který je vychováván v rodině, kde otec příliš nefunguje nebo není (nebo má problémy s mužskou rolí – třeba finančního charakteru), bude mít v budoucnu s mužskou rolí problé- my. Nebude si jako muž plně věřit, že svou roli zvládne. Projevuje se to pak určitým ch- ováním: unikáním zodpovědnosti. A pokud v této roli setrvává, může se to začít projevo- vat somaticky, třeba kloubními problémy nebo jinými potížemi. Jak ale takovou záleži- tost odventilovat, když už se jednou stala? Po- stup je následující: nejprve si ji musím uvědo- mit. Musím vědět, že takový problém existu- je a že ho odblokovat chci, aby skutečně mohlo dojít k jeho ventilaci.

Otevře se tím »průchod«, kterým naše obtíž může prchnout a nemusí se symbolicky projevovat v rovině tělesné nebo vztahové.

● **Když už jsme u rodinných nesrovnalostí, uvedl jste příklad rodiny, kdy otec ne- funguje. Ale co když selhávají oba rodiče, problémy řeší bez ohledu na dítě a vysta- vují je pocitům osamělosti?**

● Z toho potom vzniká velká životní nejisto- ta, hledání lásky a vztahu za cenu přílišné vá- zanosti a závislosti. Takoví lidé buď odmítají vztah jako takový, protože se ho obávají a nejsou si jisti, že jsou schopni vztah konzum- ovat a oplácet, anebo navazují vztahy příliš vázaně a závisle, čímž potom zase svou závis- lostí způsobují sobě i druhým problémy. Ne- dovedou vztah realizovat v přiměřené míře a autonomitě.

● **Jistou populární formou, jak takové problémy řešit rychle, jsou třeba tzv. ro- dinné konstelace. Jistě jste o této metodě slyšel, má množství stoupců. Klasická medicína se k ní ovšem staví jako k šarla- tántství: duševní problém nelze uspokojivě vyřešit během jednoho semináře. Co o tom soudíte?**

● Já jsem člověk poměrně konzervativní. Lid- ská psychika se zkoumá dlouho, a když se ob- jeví nějaké řešení, vždycky je nesmírně zdlou- havé a trvá celé roky – vzpomeňme třeba na psychoanalýzu nebo klasickou rodinnou tera- pii, kde se vztahy řeší dlouhodobě a pozvolna. Dnes je svět »klipový«, takže jsou obecně

požadována rychlá a radikální řešení. Znamená to, že velký úspěch mají lidé, kteří nabízejí řešení blesková. Osobně tomu nevěřím. Přesto si mys- lím, že i to je dobře: lidé si problém uvědomí a k jeho řešení mohou udělat alespoň krůček. A když pak udělají krok první, mohou jít dál.

JAK SE UZDRAVOVAT

● **Když člověk onemocní a rozhodne se vy- hledat lékaře, navštíví nejprve lékaře obvod- ního. Ten ho pak posílá na různá vyšetření, a tím se začne dlouhodobý a vyčerpávající koloběh. Je nezbytné postupovat právě tak- hle, neexistují jiné možnosti?**

● Teď to bude znít vůči alternativní medicíně trochu kacířsky – zvláště pro lidi, kteří ode mě očekávají, že budu zastávat výhradně alternativní postupy – ale podle mého názoru by měl člověk překonat akutní problém nejprve pomocí součas- né moderní medicíny. Jako další krok by se měl začít pít po důvodu svého problému, a to mu už moderní medicína nenabídne. Důvod svých potíží by měl hledat v alternativní medicíně. Ne- měl by to tedy dělat obráceně.

● **Platí to pro všechna onemocnění?**

● Pokud je člověk chronicky nemocný a využije nabídku moderní medicíny, výsledkem je – jak říkáte – koloběh dosti invazivních a drastických vyšetření a hlavně obrovský proud chemických léků. Nakonec i sama medicína dnes přiznává, že až dvě třetiny potíží, které pak lidé mají, nepramení z nemoci samotné, ale z požívání různých léků. Znamená to, že k léčbě chronických one- mocnění se klasická medicína vůbec nehodí. A člověk, jenž se do tohoto bludného kruhu do- stane, dělá velkou chybu.

● **Jaký postup byste tedy pacientům s chro- nickým onemocněním doporučil?**

● Každá nemoc vzniká jako důsledek spojený určitých problémů – ne na základě problému je- diného. Například oblast, o které se nejvíc mlu- ví, je oblast psychiky a stresů. Ta je důležitá k tomu, aby se nějaká nemoc začala vůbec vytvářet. Jiná je oblast genetická, která se také nějakým pro- centem na neblahém výsledku podílí. Další oblastí je životní styl: jídlo, návyky, zlovyky... Pak je ne- smírně důležité životní a pracovní prostředí. Aby onemocnění mohlo vzniknout, musí se tyto ob- lasti nějak propojit – a k tomu jsou potřeba ales- poň tři důvody. Jako lékař jsem nucen vést k tomu, aby je změnil, aby zbavil organismus jedů, které dosud nasbíral, aby změnil svůj život. Každý ze směrů alternativní medicíny nabízí nějaký pokus o řešení. Jeden směr se třeba zabývá psychikou, jiný dietologií a podobně.

● **Zažil jste někdy u svých pacientů »zázrač- ná uzdravení«?**

● Určitě. Zažil jsem třeba člověka, který měl v sobě mnoho metastáz a jeho prognóza života zněla asi dva měsíce. A najednou se všechno za- stavilo a ten člověk žil ještě dalších pět let dobře a bez větších problémů. Ale sotva znovu podlehl iluzi a vrátil se k původnímu stylu života, okamži- tě onemocněl a brzy zemřel. Takové případy jsem

Vědomí, že se uzdravím, nemůže záviset na tom, kdo mi pomůže. Důležité je věřit sám sobě, nacházet v sobě vlastní síly a možnosti.



Existují alternativní léčebné směry, které nemusí být s oficiální medicínou ve válečném stavu. Na příklad v Číně se tamní tradiční medicína s medicínou moderní vhodně doplňují a navazují jedna na druhou.

měl dva a oba skončily stejně. Viděl jsem lidi, kteří byli několik týdnů v bezvědomí, odsouzeni k smrti, a po nějakém zásahu se jejich organismus zregeneroval a ti lidé se probrali a vstali. Ale skutečně jsou to zázraky. A kdybych je spočítal? Řekněme, že ze sta tisíc pacientů, kteří prošli mým životem, se o zázračné uzdravení jednalo jen asi v pěti případech. Na to, abychom na takové uzdravení spoléhali, je to příliš malý podíl.

● **Ptál jste se těchto uzdravených, co je k dalšímu životu podnítilo? Jaké to třeba byly impulzy?**

● Někteřím jsem ty impulzy dával já, a ptát jsem se jich proto nemusel. U jiných lidí ale vše proběhlo jinak, a jak to vlastně bylo, to už se patrně nikdy nedozvím.

● **Hraje při léčení důvěra v lékaře velkou roli?**

● Důvěra v lékaře je závislost, a tudíž to není ten přesný a správný výraz. Velkou roli hraje důvěra v uzdravení. Důležité je, aby pacient vnímal impulzy k uzdravení a věřil, že se z nemoci dostane. Není důležité věřit, že právě tenhle konkrétní člověk mě z toho dostane. Vědomí, že se uzdravím, nemůže záviset na tom, kdo mi pomůže. Důležité je věřit sám sobě, věřit ve vlastní síly a možnosti.

● **Přesto si myslím, že závislost na lékaři je častým jevem. Jak se jí bráníte?**

● Bráním se jí, jak to jen jde. A nejlepší obranou v našem institutu je, že lidé za léčbu platí. Léčení u nás nepatří k nejlevnějším – utracené peníze takové závislosti brání a vznik podobného vztahu téměř vylučují. V opačném případě by to bylo na úrovni prostituce, protože bychom za vztah – za cit a důvěru – platili, a to nejde. To věděli moudří lékaři naší historie: odměna je pro léčení zásadně důležitá, aby nevznikaly negativní nebo příliš pozitivní vztahy, různé přenosy atd. To jsou pak veliké chyby. Odměna je pro různé druhy závislých vazeb účinným nárazníkovým systémem.

HISTORIE JE MATKOU MOUDROSTI

● **V jednom díle vašeho seriálu v REGENERACI jste zmínil, že „lidský organismus je sestaven tak, jak ho popisuje moderní věda, ale funguje tak, jak věděli a znali starověcí lékaři“. Nakolik vás osobně starověká medicína ovlivnila?**

● Vývoj lidstva si představujeme tak, že jsme jiní než naši předkové a že jsme někde výš a jinde. Ale ona to není zase tak úplně pravda. V mnoha věcech byli ti to starověcí lidé daleko

lepší a mnohem dál než my. Nedokázali samozřejmě zkonstruovat automobil nebo televizi, ale byli dál v poznání funkcí světa. V jejich znalostech lze tedy nacházet inspiraci, a když se vám podaří odhalit smysl a funkčnost dané myšlenky, zažijete úžasný pocit. V čínské literatuře máte například uvedeno, že za většinu nemocí může hlen. Zdánlivě se to zdá nesmyslné, ale když o takové myšlence přemýšlíte a pracujete s ní, najednou pochopíte, že hlen tam opravdu je – jen je nutné tomu správně porozumět a prakticky si to ověřit.

● **Oboru celostní medicíny se věnujete více jak třicet let. Existují některé metody, jež jste pro jejich malou účinnost či neúčinnost opustil? A proč se to stalo?**

● Za celá ta dlouhá léta, co se věnuji alternativní medicíně, jsem prošel téměř všemi směry, které se nabízely. A nikdy jsem je neopustil. Pro mě bylo důležité porozumět, proč věci fungují. To, co si osvojíte, pak můžete zobecnit a vytvořit metodu novou, ve které spojíte několik věcí dohromady, protože jejich princip chápete. Začnete se třeba zabývat určitým druhem fytotherapie, léčením rukama, světlem, barvami, vůněmi... Porozumíte principu rezonance a holografie, a tak můžete metody spojit. Nyní se například zabývám peruánskými bylinami a jejich rezonancí s určitým problémem. A je pravda, že jisté byliny z nějaké části světa jsou většími rezonátory než byliny odjinud. Přestože jejich farmakologické složení je naprosto stejné, jejich rezonátorové schopnosti se silně liší podle místa, kde rostou. Všechno má totiž určitě kmitání, a když se mi je podaří sladit s postiženou tkání, mohu jím léčit.

● **Existuje názor, že by se měl člověk léčit pouze rostlinami z prostředí, v němž žije.**

● Země není tak velká, abychom mohli říct, že místo vzdálené tisíc kilometrů už není naším prostředím. Tento názor by mohl platit, pokud by civilizace spoustu věcí nezničila. Ale dnešní Evropa je země civilizací změněná a její energie jsou jiné. Navíc se energetický pól, ne magnetický, neustále posunuje a každá část, kterou zrovna ozařuje, má zajímavý vývoj. Mohli jsme to třeba pozorovat u Egypta, Řecka, Říma, v Americe a v Asii. Tak proč bychom se poznání bránili a za zářičem nešli?

● **Když stanovujete diagnózu a určujete léčbu, upřednostňujete nějaké metody alternativní medicíny, nebo se díváte na každého pacienta jako na individuum?**

● Říká se, že historie je matkou moudrosti. Historie nás totiž poučuje o jedné základní věci: U všech nemocí, a vůbec v životě, mám postupovat tak, že nejprve musím očistit své tělo. Když se zbavím jeďů, otevřou se cesty k očistění duše. Nikdy to nejde obráceně. Podíváme-li se do různých kultur, najdeme stejný obraz: když chtěli někoho duchovně povznést, musel se dotýčný dlouhodobě postit a projít řadou tělesných očistění. Teprve potom mohl postoupit do další fáze – k duchovní očistě. Dnes se lidé domnívají, že mohou postup klidně zpřeházet. To znamená, že se s velmi jedovatým tělem snaží očistit nejprve mysl. Myslí si, že hlava bude na jedovatém těle zářit – a to je pochopitelně zásadní omyl.

● **Děkuji za rozhovor.**

Připravila Pavlína BRZÁKOVÁ