



Psychika a tíha našeho bytí

Staročínský symbol – monáda – je aplíkovatelný na mnoho jevů. Lidstvo se například dělí na jedince smýšlející výlučně materialisticky, na ty, které více oslovuje idea, a konečně na ty, kteří tvoří spojnicí mezi těmito dvěma tábory. Jejich rovnováha, prolínání a ovlivňování vytvářejí harmonii tak, jak to monáda symbolizuje.

Proto i pohled na život člověka a jeho zdraví může mít dva póly: jednak lze organismus chápat jako materii, hmotu, která se chová zcela výlučně podle materialistických medicínských zákonitostí, třeba biochemických, hormonálních či imunitních reakcí. Na druhé straně ho lze vnímat jako souhrn energií, energetických a informačních polí. Toto pojetí můžeme považovat za primární a v tomto duchu s ním pracovat. Nikdy bychom se však neměli dostat do situace, že sice budeme stát na jednom pólu, ale nezorientujeme se na poli opačném.

SYMBIÓZA DVOU PROTIKLADŮ

Osobně více důvěřuji energeticko-informačnímu pojetí, a tak vím, že protivníci z »materiálního tábora« se jen zřídka vyznaží v odlišné problematice. Přesto ji odsuzují a mnohdy o ní i sebevědomě diskutují, anebo – jak jsem nedávno viděl v knihkupectví – o ní píší knihy. Jejich názory vypadají poněkud komicky, protože vyjadřují laické myšlení, byť by disponovali řadou vědeckých titulů. Naopak tábor »idealistů« by se neměl do podobné situace dostat. Měl by dobře znát materiální pojetí člověka, protože jedině tak může splnit to, co si často maluje do svého štítu, tedy symbol monády jako vyjádření harmonie a symbiózy dvou protikladů.

Věnujme se dnes určitým materiálním podkladům naší psychiky, i když zřejmě mnoho lidí bude mít proti takovému pojetí námitky a její zákonitosti bude hledat zcela jinde.

Abychom pochopili materiální podstatu lidské psychiky, musíme si objasnit několik pojmů.

Existence živého tvora je nepřetržitě ohrožena jak zevnitř, tedy nedokonalostí organismu, tak zevně jedinci svého druhu, mikroorganismy či predátory jiného druhu. Každý život končí smrtí, je nezbytná a neodvratná. Vyjmenováním částí problémů, do nichž se organismus porodem dostává, jsem chtěl dosáhnout jediného: uvědomme si, že kdybychom je skutečně vnímali, nevyšli bychom ze stresu, strachu a bezradě. Ostatně to byl i motiv Buddhy, jenž odešel pod strom hledat východisko z koloběhu života. Aby nedocházelo k trvalému stresu z vědomí reality, existují účinné ochrany.

OCHRANNÁ FUNKCE NADLEDVINEK

V současné době známe tři systémy, jež tělo chrání před stresem. Jedním z nich jsou nadledvinky (glandula suprarenalis). Tvoří součást nervového a endokrinního systému. Dělí se na dřeň a kůru, což je rozděluje na dva orgány s odlišnými funkcemi. Nebudu je rozebírat, ale

rád bych se zmínil o té ochranné – produkci hormonu kortizonu kůrou nadledvinek.

Kortizon je známý z běžné léčby, tlumí záněty a zabraňuje jejich vzniku, čímž odstraňuje bolest, mění funkci nervového systému, a tím i psychiky, a center imunity. Obvykle s ním medicína pracuje, potřebuje-li zvládnout chronický zánět, většinou autoimunitního nebo alergického původu. Aplikuje se při revmatických chorobách, chronických plicních chorobách, degenerativních poruchách nervového systému a dalších nemocech. Přidává se i do jiných přípravků: do kožních masťů, očních kapek apod. Již před desítkami let bylo zjištěno, že např. lidé trpící revmatickým onemocněním produkují menší množství kortizonu než ostatní. I některé deprese jsou dávány do souvislosti s poruchou jeho produkce, a proto se jím také léčí.

KORTIZON A STRES

Při vyšetření Vollovým přístrojem shledáváme u značného množství chronicky nemocných kvantitativní i kvalitativní poruchy produkce kortizonu. Ta nepronásleduje jen pacienty s revmatickým onemocněním či jinými chronickými záněty, ale přináší i sníženou toleranci ke stresu. Je tedy typická pro ty, kteří těžko snášejí stres, nejsou vůči němu odolní, a ten u nich proto snadno vyvolává nejen subjektivně nepříjemné pocity, ale i recidivy onemocnění. Proto si často všimají toho, že ve stresu se přihlásí chronické kloubní onemocnění, astma, alergie a řada jiných zdravotních problémů. Domnívají se ovšem, že příčinou choroby je stres. Obvykle tomu však bývá trochu jinak. Stres jen zvyšuje nároky organismu na produkci kortizonu – a právě toho se jim nedostává. Ostatně kortizon je zařazen mezi dopingové látky; sportovci si jeho užíváním zvyšují nejen nárůst svalové hmoty a výkonnosti, ale zejména práh bolesti, protože sportovní výkon mnohdy bolí, a ten,

koho bolest dříve zablokuje – ať už v tréninku, nebo v samotném závodě – prohrává.

Pravidelné podávání nízkých dávek kortizonu je mnohdy vysvobozením. Má ale nepříznivé důsledky. Jedním z nejhorších je vyplavování vápníku z kostí; osteoporóza se projevuje prakticky u všech, kteří takové preparáty často užívají.

Tento dopad není ovšem jediný. Setkáváme se s kortizonovým diabetem, šedým zákalem, vzestupem krevního tlaku, zadržováním vody a změnami v hormonálním systému. Daleko lepší by bylo uzdravit nadledvinky a zajistit dostatečnou produkci kortizonu přirozeného. Mnohdy tento stav nastává po dlouhodobých stresech, ale může být způsoben i jinak. Lidé trpící těmito potížemi by měli pravidelně a řadu měsíců pít čaj z koriandru, kardamomu a anýzu; zlepšuje produkci kortizonu, což na psychiku, zvládnání stresu i řadu zánětů působí pozitivně.

KOSMONAUT, ČI UZLÍČEK NERVŮ?

Dalším »ochranářem« je mezimozek (mesencephalon). V těle dochází k produkci tzv. endorfinů čili endogenních morfinů. Podobnost není náhodná, jde o látky strukturálně podobné morfinu, tedy derivátu opia. Endorfiny zajistí jistou bezstarostnost a dobrou náladu. V populaci se vyskytují dva extrémní typy: první má endorfinů nadbytek, takže je schopen usednout do raketoplánu, vydat se na Měsíc, stát se pilotem nadzvukových letadel, potápět se v ponorkách do tisícimetrových hloubek. Druhý typ s nedostatečnou produkcí či citlivostí na endorfiny má problém jít do školy či do zaměstnání, žít s partnerem, vykonávat běžné činnosti, protože v něm vzbuzují strach. Při vyslovení slov jako smrt, nemoc či utrpení si zacpává uši, protože jej nic nechrání před jejich stresujícím dopadem. A pak samozřejmě existuje velká skupina lidí s přiměřenou tvorbou endorfinů, která nevyznává krajní nebezpečí ani adrenalinové sporty, nestávají se z nich disidenti, ale hledí si toho, aby byla zachována jejich existence, což je primární a nejpreferovanější pud člověka.

Defekt mesencephalonu, tedy jakéhosi centrálního orgánu pro vliv endorfinů, bývá obvykle vrozený a často se váže na stresující či problematické těhotenství, zejména ve smyslu přítomnosti toxinů. Z jedinců, kteří trpí nedostatečnou produkcí endorfinů či na ně nemají dostatečnou citlivost, se rekrutuje mnoho narkomanů, pro-



tože při setkání s drogou se pojednou ocitají na nějakou dobu šťastní a rozdíl mezi jejich normální existencí a bytím pod vlivem drogy je tak obrovský, že vše ostatní je nepodstatné. Člověk s velmi dobrou produkcí endorfinů si ji dokáže zvyšovat přijatelnými činnostmi, například sportem, hrou, hazardem či zamilováním. Nepocituje takový rozdíl mezi běžnou emoční úrovní života a úrovní pod vlivem drogy. Jak je podle nárůstu konzumace drog patrné, osob s porušeným mesencephalonem přibývá, což souvisí i s tím, že přibývá dětí s psychomotorickým neklidem, poruchami chování, dyslexiemi a dalšími poruchami nervového systému. A na tom nese vinu zvyšující se toxické zatížení pohlavního ústrojí matek i toxické zatížení obecně. K povzbuzení činnosti mesencephala doporučuji aromaterapii levandulovou vůní, levandulový polštářek nebo čaj z této léčivky.

LIBEČEK MÍSTO ANTIDEPRESIV

Třetím ochranným systémem je část mozku nazývaná diencephalon, kde sídlí centrum pro produkci a využití některých neurotransmiterů, látek přenášejících vzruchy mezi nervovými buňkami. Z nich je nejznámější serotonin, ale současná věda rozeznává dalších 30 látek s podobnou funkcí. Serotonin je předmětem vědeckého zkoumání z hlediska deprese. Buď existuje jeho nedostatečná produkce, nebo snížená citlivost vůči jeho působení.


Nedostatečná funkce serotoninu znamená, že je člověk ohrožený depresí, tedy smutkem. Při poruchách diencephala se setkáváme s tzv. emoční labilitou, čili střídáním nálad nejen v rámci nemoci, jakou je deprese, ale i v běžném životě. Jedinci s nekvalitní funkcí této části mozku bývají přecitlivělí, nevyvážení a emočně nestabilní.

Zatímco na endorfiny neexistuje žádný lék a lidé samoléčbu často nahrazují drogami, pro zlepšení funkce serotoninu je vyvinuta řada tzv. anti-depresiv. Mnozí je tedy užívají pro zlepšení kvality života tím, že buď zvyšují hladinu serotoninu, nebo vytvářejí změny v celém serotoninovém systému na různých úrovních. Snížená produkce serotoninu znamená vždy psychický problém a jakési obnažení psychiky vůči vnějším vlivům. Pro zlepšení funkce diencephala doporučuji známé koření libeček. Možná už v jeho samotném názvu – slovním základu *libý, libost* – se skrývá skutečnost, že ti, kteří ho takto pojmenovali, o jeho působení dobře věděli. Dlouhodobé a pravidelné pití čaje z libečku posiluje funkci diencephala. Sója zase přináší dostatek materiálu pro produkci serotoninu, protože jeho prekurzorem je aminokyselina triptofan, kterou plodina obsahuje.

Za poruchami výše uvedených částí mozku či za dysfunkcí nadledvinek se často skrývá silná stresová zátěž matky v období těhotenství. Ovšem nejen samotný stres se tohoto procesu účastní. Musíme brát v úvahu také jev, který často chronický stres doprovází. Jeho důsledkem je totiž shromažďování – kumulace – těžkých kovů a radioaktivních látek v organismu. Tyto toxiny zcela běžně plod přejímá do vlastního organismu, především do těch struktur, které odpovídají stresovaným strukturám matky. Dítě se pak rodí s narušenou funkcí těchto orgánů, tím bývá nedostatečně chráněno proti stresu a roztáčí se tak u něj kolotoč, který v současnosti dobře známe – kolotoč stresů a psychosomatických chorob, duševních nemocí, narkomanie a dalších neblahých projevů.

MUDr. Josef JONÁŠ

Autor publikace Praktická detoxikace podle MUDr. Josefa Jonáše



Jen ten, kdo umí, nepostrádá odvahu.

Čínská moudrost