

CO NÁM TĚLO ŘÍKÁ aneb PO STOPÁCH NEMOCÍ

Miroslav Hrabica

2. vydání, 448 stran, MOC: 275,-Kč, brožovaná, šitá (nerozpadne se)
dříve 196stran, nyní je navíc na stránce o 8% znaků víc oproti 1.vydání-přidán řádek+širší text.pole

Věnuji všem, kteří strádají, v pomoc věří a plní lásky ji pokorně hledají.

M. H.

OBSAH

Úvod (byla 1strana - je 1strana)	3
Duchovní příčiny nemocí (bylo 8stran - je 12stran)	4
Základní chorobné procesy (bylo 10stran - je 12stran)	16
Srdce, oběhový a cévní systém (bylo 12stran - je 25stran)	28
Krev, lymfa, slezina (bylo 9stran - je 13stran)	53
Dýchací ústrojí (bylo 10stran - je 23stran)	66
Trávicí soustava (bylo 15stran - je 31stran)	89
Játra a žlučník (bylo 5stran - je 11stran)	120
Infekční onemocnění (byly 3strany - je 8stran)	131
Ledviny a močové ústrojí (bylo 13stran - je 20stran)	139
Pohlavní orgány, prsa (bylo 14stran - je 36stran)	159
Smyslové orgány (bylo 19stran - je 56stran)	195
Endokrinní systém (bylo 11stran - je 26stran)	251
Opěrný a pohybový aparát (bylo 15stran - je 49stran)	277
Nervový systém (bylo 14stran - je 68stran)	326
Vznik života, lidský vývoj, smrt (bylo 13stran - je 25stran)	394
Pár úvah souvisejících s léčbou (bylo 10stran - je 14stran)	419
Poděkování (byla 1strana - je 1strana)	433
Doslov (byla 1strana - jsou 3strany)	434
Přehled literatury (byla 1strana - je 0,5 strany)	437
Věcný rejstřík (bylo 5stran - je 9,5strany)	437

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ

(Vliv lidského myšlení a jednání na vznik nemocí)

Jednoduché se neustálým skládáním, kombinováním a zkoumáním může stát složitým. A naopak: zdánlivě složité má obvykle jednoduchý základ, lehce pochopitelný princip a podstatu.

Různé nemoci provázejí člověka od nepaměti. Zprvu žili lidé opravdu v přírodě a pouze v ní hledali příčiny svých bolestí i zdroje uzdravování. Vývojem jsme se ale od přírody vzdálili. Koloběh života na Zemi přizpůsobujeme stále více svým představám. Ale přesto se nedá říci, že jsme šťastnější. I přes obrovský rozvoj technického poznání a velkou míru proniknutí k zákonitostem různých jevů a dějů člověk ustavičně řeší jeden velký, jím dosud spíše nezvládnutý hlavolam. Jak je to s nemocemi, které ho sužují? Může je všechny zcela vyléčit, může jim nějak zamezit?

Pro určité podmínky a působení jsou zákonité určité výsledky. Sůl se ve vodě rychle rozpustí, dřevo v ohni shoří, teplem se voda postupně odpařuje. Je pevný řád a jistá zákonitost také ve zdravotních potížích, které lidi potkávají? Zjišťujeme, že ano. Přejídáním tíhneme k obezitě, přemírou tuků ve stravě velmi zatěžujeme srdce a cévní systém. Velmi aktivním sportováním a těžkou fyzickou prací klademe vysoké nároky na lymfatický systém, klouby a páteř. Ale co naše jednání? Jaký vliv má na naše zdraví klid, rodinná pohoda, vnitřní spokojenost a jak zdravotně prospíváme, jsme-li naopak ve stresu, shonu a neustále přetíženi?

I lidské jednání velmi ovlivňuje zdravotní stav člověka. Při pozorném sledování konání i osudů více lidí asi každý uzná, že nesprávné jednání je základem oslabování lidského organismu. Příjem nevhodné stravy a hektické využívání vitálních sil ho sice těžce zkouší a řádně zeslabuje, ale kde nám tělo najednou více či méně vypoví službu a omezí nás, o tom rozhoduje naše jednání - další a nejmohutnější ze tří kořenů všech nemocí.

Naše myšlenky, postoje k prožívanému a konkrétní skutky rozhodují, který orgán nás na souhrn chyb ve stravování, výdeji energie i v našem konání upozorní. Zda onemocníme, jakou chorobou a nakolik vážně určí hlavně to, jak se chováme, jak svět i lidi kolem sebe (laskavě nebo odmítavě) vnímáme. Následky nekvalitní stravy i hazardování se silami se na celý organismus rozdělují o něco rovnoměrněji než chyby v jednání.

S příčinami lidských nemocí je to stejné jako s třemi různě velkými, kaskádovitě nad sebou na řece (životu) postavenými přehradami. Horní, největší a nejobjemnější, je přehrada ducha (čili všechny běžně okem

ZÁKLADNÍ CHOROBNÉ PROCESY

Zánět (-itida) - poruchy prokrvení, krvácení (hemoragie) - horečka - alergie a oslabená imunita - rakovina (zhoubné nádory a onemocnění).

Základními chorobnými procesy míníme onemocnění nebo jejich příznaky, které vznikají v různých částech organismu a jejichž příčina je obdobná (samozřejmě s přihlédnutím ke specifikům a charakteristice orgánu). Radíme zde zánět, poruchy prokrvení orgánů a jejich krvácení, horečku, alergie a imunitní reakce a také rakovinu.

Zánět (-itida)

Nemoc člověku pomáhá. Příjem nevyvážené stravy, drobná nerovnováha ve výdeji a příjmu sil, anebo malý niterný neklid záhy rozpohybují mechanismy jejího vzniku. V některém z psychikou oslabených orgánů začne množování kultur bakterií, virů a plísní, které obývají náš organismus. Tělo se brání zvýšeným přísunem obranných látek do postižených míst za současného místního či celkového zvýšení teploty. Začíná zánět, jehož klasické příznaky zahrnují bolest, otok, zarudnutí, zteplání i poruchu funkce postiženého orgánu. Odborně označený zánět má koncovku -itida.

Zánět je prvotním odrazem boje člověka se světem. Náš život je často spíše bojem než procházkou růžovou zahradou. Obvykle není takový, jak ho ve svých dílech opěvují romantičtí básníci a zažívají zamilovaní.

Stačí malá nespokojenost, drobný pocit křivdy a žlučník dotyčného vykazuje známky podráždění. Stačí několik nesouhlasných vět, menší roztržka s partnerem, zbytečné nedorozumění mezi lidmi, a ohroženy jsou (zprvu samozřejmě lehce) naše ledviny a močový měchýř. Stačí skoro nevýznamné zatlačení citlivého člověka osobou vůdčí a racionální do kouta, do pozic, úvah a k úkolům, s nimiž nesouhlasí, a zánět začne narušovat sliznici žaludku toho, kdo je utlačovaný. Mnohdy chceme svému okolí pěkně od plic říct, co si o všem myslíme. Nedivme se pak, že tělo naše ostřejší jednání ohodnotí zánětem horních cest dýchacích, při větších křivdách a pocitech sevřenosti zánětem průdušek. Trvalejší, vhodně nevyslovená a zavčas adekvátně neřešená nespokojenost s partnerem se může u žen projevit výtokem, zánětem pochvy a pohlavních orgánů.

Častokrát nás životní události nasměrují do postavení, v němž vůbec nechceme být, a tak se bráníme - třeba zánětem kloubů. Když v sobě stále nosíme složitou minulost, vytrvale ji ožívujeme vzpomínkami, pokud jsme

SRDCE, OBĚHOVÝ A CÉVNÍ SYSTÉM

Poruchy srdečního rytmu - arytmie (tachykardie, bradykardie, extrasystoly, fibrilace, bloky), flutter - ischemická choroba srdeční, angina pectoris - srdeční selhání - infarkt myokardu - revmatická horečka - myokarditida (zánět srdečního svalu) - perikarditida (zánět osrdečníku) - endokarditida (zánět nitroblány srdeční) - srdeční vady - kardio-stimulátory - transplantace srdce - oběhový kolaps - hypertenze (vysoký krevní tlak) - hypotenze (nízký krevní tlak) - ateroskleróza (kornatění tepen) - zúžení a uzávěry tepen - ischemická choroba dolních končetin, Buergerova choroba - křečové žíly (varixy dolních končetin a v jícnu) - zánět žil (tromboflebitida a flebotrombóza), trombóza - chronická žilní nedostatečnost, bércový vřed.

Srdce je centrem lidského bytí. Svým duchovním vyzářováním věrně vyjadřuje osobnost člověka, kvalitu jeho chápání a životních názorů. Život bez bijícího srdce neexistuje. Vnitřní silou, která srdce pohání, je radost, víra v krásu dní a událostí, které přijdou. Srdce ničí námi někomu i nám někým způsobená bolest (zejména není-li přijímána s pokorou). Srdce funkčně oslabují bezútešné životní situace, v nichž jsme ustrnuli, naše zloba i malá chuť žít. Nabízejte lidským srdcím to, co je i celé tělo léčí. Hojně je zahrnujte láskou, štěstím, optimismem a smíchem. Dávejte jim a tím i sobě. Kdo se pro druhé otevírá, ten od druhých také dostává. Nebudte hluchí k prosícím, neteční k trpícím a pomáhejte chybujícím. V každém okamžiku mějte na paměti, že častá drobná opomenutí tohoto mohou Váš život a plány významně změnit či úplně zhatit. Rozšiřujte lásku, neboť láska zůstává a s životem (smrtí) nekončí. Budujte nádherné chrámy mravní i mravní čistoty a úcty ke všem. Naplňujte ideály světa v sobě.

Jednou všichni (postupně) pochopí, že cesta lásky a pomoci jiným je nejpříjemnější i bezpečná a vede do výšin duchovních i k „pozemskému“ štěstí.

Poruchy srdečního rytmu - arytmie (tachykardie, bradykardie, extrasystoly, fibrilace, bloky), flutter

Máme rádi pravidelnost. Ráno v určitou dobu vstáváme, v poledne obědváme, večer jdeme, jak odbije „naše“ hodina, spát. Pětkrát v týdnu chodíme do zaměstnání a jednou měsíčně dostáváme za práci mzdu. Pravidelně jíme, čistíme si zuby, věnujeme se svým dětem a koníčkům.

Každé vynechání obvyklé denní činnosti nás rozladuje a znervózňuje. Proto si denní řád většinou hlídáme a rámcově ho dodržujeme.

I základem srdeční činnosti je pravidelnost. Srdce si vlastními řídicími mechanismy určuje svůj, tělu právě potřebný, rytmus. V době větší fyzické námahy i psychické zátěže tepe vyšší frekvencí, a naopak odpočívá a přechází na úsporný rytmus při našem klidu a v čase spánku. Srdce vydrží velké krátkodobé náporů za předpokladu, že nejsou časté. Avšak i na ně musí být připraveno (např. tréninkem) a po nich mít prostor pro regeneraci a odpočinek. Nedopřejete-li svému srdci potřebný klid, bude se bránit a upozorní Vás na nutnost vyšší péče poruchami svého rytmu - arytmií.

Arytmie vznikne, je-li postižen převodní systém srdeční, což je specializovaná část srdeční svaloviny, schopná samostatné tvorby vzruchů a jejich vedení. Převodní systém srdeční srdci vládne: řídí jeho rytmus (střídání stahu - systoly a období uvolnění mezi dvěma systolami - diastoly), frekvenci (v klidu bývá 60 - 90 úderů za minutu) a správnou souhru stahů jeho jednotlivých částí (síní a komor). Do převodního systému patří sinoatriální uzel (což je místo vzniku impulzů - podnětů k činnosti), atrioventrikulární uzel (místo převodu vzruchu ze síní na komory) i (šíření vzruchu v komorách zajišťující) Hisův svazek (který se dál dělí na Tawarova raménka a Purkyňova vlákna).

Co arytmií způsobuje, zjistí lékař elektrokardiografickým vyšetřením (EKG). Podle tvaru vln a kmitů zaznamenaných na elektrokardiogramu z několika svodů, jejich výšky i různé vzdálenosti určí, která z těchto částí převodního systému srdečního je (a jak) postižena.

Abnormality na EKG související s impulzy (v sinoatriálním uzlu) svědčí o výrazně kolísající chuti do života. Energie dotyčného je velmi rozkmitaná či „skoro spící“ a jeho jednání buď příliš spontánní a „neučesané“, či pasivní a sobě ubližující.

Změny na EKG v oblasti supraventrikulární (vzniklé v síních či v oblasti síňokomorového přechodu) napovídají lékaři, který je erudovaný klasicky i duchovně, že onemocnění srdce i další nemoci pacienta pramení z jeho určitého „chlada“, upřednostňování rozumu a výrazné pragmatičnosti. Dotyčný se s Vámi bude obvykle bavit nezávazně - o nedůležitém a příjemném, jenomže dále (do svého nitra) Vás nepustí. Ve svém duchovním srdci, jehož vyzářování zásadně ovlivňuje zdraví srdce fyzického (dutého svalového a podobně jako pumpa fungujícího orgánu), má zatím „vyhrazeno místo“ pro málo lidí. Málokoho upřímně miluje a je schopen se pro něho zcela obětovat. Hlavou již možná vícekrát řekl: „Odpouštím Ti,“ ale nedokáže odpustit srdcem - což zahrnuje i posílání přímlov „vzhůru“ - za hezký život osoby, s níž si neporozuměl. Většinu okolního dění analyzuje rozumem, a tak během uplynulých let zatlačil do pozadí své intuitivní

vnímání i city. Čím více lidí bude mít „otevřené dveře“ do Tvého duchovního srdce, tím zdravější bude „fyzický pohon“ Tvého těla (srdeční sval).

Arytmie vznikající podle EKG v komoře (ventrikulární arytmie), zejména extrasystoly, komorová tachykardie, či dokonce srdeční zástavou většinou končící fibrilace komor, jsou vyvolány použitím většího množství energie, než bylo potřebné (nemusí to být právě ve chvíli jejich vzniku) a nadměrnou orientací aktivit daného člověka na materiální oblast života. U dotyčných je velkou pracovitostí či sebeuspokojením, sobectvím, rázností a přísností zničen život duchovní a v jisté chvíli i tělesný - kardiovaskulární onemocnění jsou častou příčinou odchodu lidí z tohoto světa.

Z jiného pohledu může být arytmie vyvolána hlavně ischemickou chorobou srdeční (svému srdci dáváš málo potřebné „stravy“, a pak se o své zdraví strachuješ), zánětem (proč bojuješ s člověkem, kterého máš mít v úctě a pomáhat mu?) i některými léky (až pochopíš, že kde je nákaza, tam je na ni též nejúčinnější lék, a do sebe - na vlastní jednání i čistotu svých myšlenek - se podíváš, vyléčí Tvé potíže i placebo).

Krátkodobá srdeční arytmie postihne v určité fázi života asi každého člověka - může jít o poruchy banální i život ohrožující. Arytmií postižené osobě srdce hodně buší, nebo má pocit, že jí občas „vynechává“. Její tep je velice nepravidelný, cítí se slabá a někdy má pocit, že brzy omdlí. Při nejtěžších arytmiích může nemocný upadnout do bezvědomí, je ho potřeba křísit a rychle oživit.

Podle typu poruchy se srdeční arytmie dělí na tachykardie, bradykardie, extrasystoly, fibrilace a bloky.

Tachykardie Tě postihne, je-li Tvým denním chlebem snaha dosáhnout vysokým výkonem naplnění vlastních představ. Neumíš čekat ani odpouštět a miluješ jedině lidi, na nichž Ti osobně záleží. Otrhanému bezdomovci pomůžeš výjimečně, ale často Ti při pohledu na něho myslíš šlehně: „Může si za to sám.“ Zrychlená srdeční činnost říká: „Spěcháš a málo odpouštíš. Méně snahy, více lásky, abys z nemocí neměl vrásky.“

Bradykardie je zpomalení srdeční činnosti - srdeční frekvence se sníží pod 60 úderů za minutu. Běžná je u trénovaných sportovců, jsou-li právě v klidu. Objevuje se také při převaze působení parasympatického nervového systému - vagotonii (blíže je o parasympatickém nervovém systému, jež je částí autonomního nervového systému, pojednáno na str. 261).

„Parasympatikus“ kromě zpomalování srdeční činnosti povzbuzuje trávicí ústrojí. Pozitivní poselství bradykardie: „Dokončil jsem práci, noste na stůl.“ Negativně se projevující bradykardie říká: „Z ničeho si nedělám „těžkou hlavu“ ani nemám z nesplněných úkolů výtčky a stres, vždyť je za mne může udělat někdo jiný.“ Trvalejší přehlížení potřebného, nebo nezdravá apatie může přispět ke vzniku infarktu myokardu.

Extrasystola je předčasný a mimořádný srdeční stah vznikající mimo místo, odkud je srdeční činnost normálně řízena. Vzniká buď v oblasti síní či síňokomorového převodu (supraventrikulární extrasystola), nebo v komorách (ventrikulární extrasystola). Ojedinelé extrasystoly, které člověk vnímá jako nepravidelný pulz, jsou běžným nálezem (zejména v období, kdy dotyčný se životem více „zápasí“ a přitom se rozcíljuje, neboť se dění odvíjí odlišně od jeho představ). Extrasystoly jsou jako údery dvanáctikilovým kladivem do zdravého žulového kvádrů (osudem Ti daného učiva), který se snažíš rozbít. Mimořádné srdeční stahy vznikající v síních Tvého srdce jsou dozvuky Tvých výpadů za vlastním prospěchem, které zřetelně a přímo neohrožovaly druhé lidi. Nebezpečnější komorové extrasystoly zaznamenávají momenty, kdy jsi obdobně jako hladový žralok bílý záutočil na jiné lidi. Zkus v sobě nastolit mír. S mírem v duši se vystříháš mnoha chyb a četné zdravotní neudhy Tě postupně opustí.

Fibrilovat - velmi rychle a nepravidelně se stahovat - mohou různé svaly, ale důsledky fibrilace srdečního svalu jsou pro člověka nejzávažnější. Jdeš-li sám proti sobě, tříštíš-li své síly mnoha aktivitami, aniž druhým významněji omezuješ svobodu a bereš štěstí, dá se to přežít. Uvedené jednání je totiž duchovním důvodem poměrně časté fibrilace síní, která život přímo neohrožuje. Snažíme se (někdy až moc) a nepříjemným výsledkem našeho úsilí bývá hypertyreóza, při níž též někdy dochází k fibrilaci srdečních síní. Daná nemoc chorého upozorňuje: „Tvé chtění, možná zčásti dobře míněné, Tě úplně ovládlo. Přestaň se štvát za nedůležitým, dokud je ještě čas.“ U starých lidí síně fibrilují kvůli přirozenému „opotrebení srdce“, které negativně umocňují vzpomínky dědečků a babiček na jejich zatím nedocenené skutky, na něž jsou pyšní, ale jež „doba“ nepochopila. „Tolik jsem druhým rozdával, a tak málo díky a lásky od nich dostal.“ Je škoda, že nedokážeme sebekriticky ventilovat a přijatelně podat své životní prohry - druzí, ve srovnání s námi mladší, lidé by si nás asi chvíli méně vážili, ale potom by je naše bolestivé zkušenosti možná spolehlivě od obdobných hloupostí odvrátily.

Jakmile sumu našich nedobrych skutků vůči druhým lidem neodmazáváme stejně četnými chvályhodnými činy (činěnými též jiným osobám), může dojít k fibrilaci komor. Přes usilovnou snahu lékařů o její zrušení elektrickým výbojem, který na čas „vymaže“ chaotickou srdeční činnost a umožní nástup pravidelnějšího rytmu, dochází při fibrilaci komor často k úmrtí jí postiženého člověka.

Člověk, jemuž lékař řekne, že mu potíže se srdcem způsobuje kromě jiného flutter (rychlé, avšak pravidelné stahy srdce podobné fibrilaci), by si měl uvědomit, že sice obvykle dobře jedná a „má namířeno“ správným směrem, jenže svou rychlostí (třeba jen myšlenek) si výsledky svého

KREV, LYMFY, SLEZINA

Krvácení (hemoragie) - anémie (chudokrevnost) - leukémie - zvýšená hladina kyseliny močové v krvi (hyperurikémie) - hemofilie - zvětšení, zanícení a zduření mízních uzlin - měštnání lymfy, lymfedém - maligní lymfomy (Hodgkinova nemoc) - zvětšení, ztvrdnutí a natržení sleziny - nakažení virem HIV, AIDS - ztučnění brzlíku - dárcovství krve.

K pravidelně se opakujícím veselejším dnům v lidském životě patří den výplaty, zaplacení námi vystavené faktury, či připsání ohodnocení práce člověka na jeho účet. Zdali se jedná o částky vyšší nebo menší, zasloužené či spíše nikoli, to neřešme a pomiňme. Každý člověk pocho-pitelně přemýšlí, co si může za vydělané peníze koupit, jak si obohatí tento příjemný čas. Nákupy v den výplaty bývají větší. Máma, symbol péče o rodinu, přijde domů a na stůl z tašek rozloží chutné pokrmy, ze-levinu, ovoce i pamlsky. Členové rodiny se obvykle dychtivě vrhnou na jí nabízené, nasytí se a ukojí své chutě.

Podobně v den výplaty ožívá také lidské tělo. Spokojenost člověka pro něj znamená celkové uvolnění, zkvalitňuje a prohlubuje se dýchání, a díky tomu líp okysličuje krev. Přisun bohatší, buňkám více kyslíku a živin nabízející krve je časem zapominání bolestí a léčení nemocí těla radostí.

Euforie z nákupu a štěstí z něj vcelku brzy přejde. Člověk se nasytí a na stole zůstanou zbytky pokrmů, obaly od jídla, odpad z čištění ze-leviny a droby. Většinou je to opět starostlivá máma, srdce rodiny, která vše ze stolu uklidí. V lidském organismu je to podobné - odpady, jimiž jsou zbytky látkové výměny i různé nečistoty, uklízí a z těla pomáhá vynášet lymfa. Je tvořena ve většině orgánů z tkáňového moku (ten vzniká z krve, obklopuje buňky a zabezpečuje jejich výživu). Lymfa je část tkáňového moku, která se přímo ve tkáni nevstřebává zpět do krve. Z orgánů je odvá-děna lymfatickými cévami, z nichž největší se vyprazdňují zpět do krve prostřednictvím tzv. hrudní dučeje, ústící do hrudní žíly v blízkosti srdce.

Peníze, které za nákupy vynaložíme, se někde shromažďují. Sběrným místem peněz je banka. Obdobně důležitým uzlem krevního oběhu je slezina. V bankách pracují nejen osoby poctivé, ale i různí dobrodruhoví a vypočítavci, kteří hlavně hledí na to, jak prostředky, které lidé do banky ukládají, využít pro osobní prospěch. Kdo ovládá banku, ten má velkou moc. Stejně tak slezina je orgán s významným vlivem na celé lidské tělo.

Kolem nás, v říši duchovní, jsou nejen síly čisté, sloužící výhradně pokroku lidstva. Proto svým vhodným jednáním volejte k sobě jedine

DÝCHACÍ ÚSTROJÍ

Vysychání nosní sliznice, poruchy čichu - rýma akutní (rinitida), chro-nická (ozéna) a alergická (senná r. - polinóza) - zánět vedlejších dutin nosních (čelních), zvětšení nosohltanové mandle - krvácení z nosu, vykašlávání krve (hemoptýza) - změny na nosní sliznici, polypy, furunkly na nose - huhňavost (rinolálie), chrápání - záněty horních cest dýchacích, nazofaryngitida, faryngitida - zánět krčních mandlí (angína) - záchvaty kašle, pseudokrup - zánět hrtanu (laryngitida), porucha hlasu (dysfonie), stridor - chřipka (influenza) - zánět průdušek (bronchitida) - akutní, chro-nický, bronchiektazie (rozšíření průdušek) - chronická obstrukční plicní nemoc (CHOPN), plicní emfyzém (rozedma plic) - plicní hypertenze, cor pulmonale (plicní srdce) - plicní embolie a plicní infarkt - dušnost - škytavka - průduškové astma - zápal plic (pneumonie, bronchopneumonie) - zaprá-šení plic (pneumokonióza), silikóza, fibróza plic, alveolitida (EAA, KFA) - tuberkulóza plic, granulomatózy (Wegenerova, histiocytóza X, sar-koidóza) - nádory a rakovina plic, bronchogenní karcinom - zánět pohrud-nice (pleuritida), pneumo-, hydro- a hemothorax - dýchací potíže dětí.

Nádech a výdech. Zrod a skon. Dýcháním se člověk pravidelně rodí, načerpává životní síly a pak na chvíli pomyslně umírá. S kyslíkem a energií, jež nádechem získá, hospodaří, dokud opět neotevře své tělo a plícemi se nadechne nového vzduchu pro další sekundy života. I v člověku se bě- hem epizod života něco rodí a jiné umírá. V průběhu událostí, jež k němu přicházejí a vzápětí odcházejí vyřešeny či patřičně nezvládnuty, bere i dá- vá. Život je člověku darem, jímž těší i jiné lidi, které svým bytím ovlivňuje.

Část energie získané dýcháním využíváme pro sebe, zbylý díl věnu- jeme druhým. Rovněž duchovní příčiny veškerých nemocí dýchacích ústrojí lze rozdělit na dva okruhy, a to: zda nám ostatní lidé poskytují náležitý prostor a čas k svobodnému, radostnému životu i dýchání, nebo naopak, jestli my jim umožňujeme opravdu svobodně jednat a uvažovat, zdali je něčím nesvazujeme, a duchovně do jisté míry neznásilňujeme jejich křehké nitro příkazy a naplňováním ne jejich, nýbrž našich tužeb.

Máš-li zdravotní problémy s dýchacím ústrojím, zodpověz si násle- dující otázky. Kdo Ti nedá dýchat? Co Ti nedá dýchat? Dopřáváš si pravi- delně dostatek odpočinku a prostoru na své záliby? Nechceš náhodou vyřešit a zvládnout, co je (objektivně posouzeno) v daném čase a v Tebou očekávané kvalitě nereálné? Nečekáš od druhých, čeho zatím nejsou schopni a co jim asi máš ukazovat vlastním příkladem hlavně Ty? Komu

nedáš dýchat? Koho omezuješ a svou rádobu láskou nevědomky svíráš? Přiměřeně naplněn sebekritikou a láskou najdi na tyto otázky odpovědi, a tím i účinný lék. A hned ho začni užívat - všechny lidi od této chvíle vnímej laskavěji, rozhoduj se uvážlivěji, jednej moudře a žij s mnohem větší radostí než doposud. Více prostoru dopřávej druhým i sám sobě.

Duch člověka je věčný. Časem si nese mnoho prožitků, radostí i bolů. Všechno, co bylo a nebylo člověkem zvládnuto, se jednou jako možnost duchovního vzestupu daného jedince projeví v jeho životě jistou událostí či konkrétním patologickým nálezem v jeho těle. Mnoho bolestí a životních trápení má kořeny v zašlých časech. Je dobré o tom vědět, ale již méně vhodné je, zejména s ohledem na vnitřní sílu a kvalitu osobnosti člověka, cíleně minulé znovu prožívat. Dar zapomnění minulosti si spíše chraňte, než abyste s ním mnohdy až hazardovali. Vše, co má přijít a být v tomto životě vyjasněno, k Vám přijde a nabídne se k objasnění ve správný čas víceméně samo, přirozeně a ve formě pro Vás nej přijatelnější. Velká zvědavost a snaha poznat, kým jsme byli dříve, se mnohdy nevyplácí.

Stravou je člověk spojený se zemí (s materiálním světem). Dýchání vyjadřuje jeho volnost, věčnou touhu odpoutat se od starostí a vznést se k obloze snů. Práce a povinnosti, a naopak volnost a tužby. Oba póly patří neoddělitelně k životu, vhodně se doplňují a vzájemně ovlivňují.

Vysychání nosní sliznice, poruchy čichu

Když Ti na prahu dýchání (v nose) vysychá sliznice, tehdy neradostí, spíše povinností nežli darem, stal se Ti život. Nedokážeš rozpoznat, co je v něm důležité, nezbytné, a co můžeš neudělat, odhodit a ulehčit si. Honíš se za pomíjejícím, a co pracně získáš, vzápětí obvykle lehce ztratíš. Nepromarni svůj život a zhluboka se nadechuj jeho krás a lásky.

Pokud Ti na prahu dýchání (v nose) vysychá sliznice, jdeš za vlastním prospěchem a od Boha ses odvrátil. Buď v moc Pána nevěříš, nebo se slova Bůh a lásky, která je Ti nabízena, bojíš. Poruchami čichu trpíš, stane-li se Ti život něčím povinným, nudným a nezáživným.

Rýma akutní (rinitida), chronická (ozéna) a alergická (senná r. - polinóza)

Rýma čili zánět nosní sliznice je „nevyčísitelná“, obvykle viry vyvolaná, ale naštěstí lehké onemocnění. Akutní rýma (rinitida) bývá často součástí zánětu horních cest dýchacích. Jinou příčinou vzniku je u senné rýmy (polinózy) alergie. Nosní kapky odstraňují překrvení nosní sliznice, které ztěžuje dýchání. Při snaze vyléčit chronickou rýmu dojde někdy k nadměrnému užívání nosních kapek, což poškodí nosní sliznici. Její atrofie

bývá často doprovázena silným zápachem z nosu. Tato rýma (chronická, s atrofií sliznice a zápachem z nosu) se nazývá ozéna. Komplikacemi rýmy bývají záněty vedlejších nosních dutin a středního ucha.

Akutní rýma je pláčem Tvého ducha. Přichází jako malý viditelný vzdor vůči všemu, co Tě nedávno potkalo. Rýma Ti ve spojení s nachlazením nabízí možnost odpočinout si, srovnat si myšlenky a znovu zažehnout radost ze života. Když se Ti „spustila“ rýma, stalo se včera, či předevířem něco, co stále vnímáš jako křivdu. Co Ti nevyšlo? Kdo Ti „ublížil“? Přes co se bez vnitřních slz nedokážeš přenést? Je-li Tvá rýma chronická, vytrvalá a úporná, přemýšlej, zda si tento trvalý, drobný pláč nad životem nezpůsobuješ sám lpěním na vlastních vizích a na nedůležitých maličkostech. Když Ti pak nevyjde, co sis pracně naplánoval, jsi rozčarovaný a zdá se Ti, že Tě život vůbec nemá rád, nedopřává Ti klidu ani času pořádně se nadechnout. Ale ne on Tebe, nýbrž Ty sám sebe ničíš.

Upřednostňuješ-li pravidelnost, vyžaduješ přesnou domluvu, precizní práci i striktní plnění plánů, může i Tvoje postižení přicházet v přesný čas, a trápí Tě senná rýma (polinóza). V době, kdy lze nejlépe čichem vnímat vůni květin i stromů, máš ochromený a hlenu plný nos a tím i omezený čich. Zkus se zamyslet, neuzavírá-li racionální uvažování něžné projevy Tvého srdce, které pak druhým v Tvém podání občas chybí.

Nauč se s láskou potkávat s tím, co Tě možná už někdy dříve hodně dráždilo, na čem Ti kdysi velice záleželo a co se dnes stalo spouštěcím mechanismem Tvých potíží. Alergii na peří a zvířata totiž mívají v minulosti (svého ducha) vzorní hospodáři a hospodyňky, alergii na antibiotika a chemikálie dávní mastičkáři a kutilové, alergie na prach často postihne ty, kteří kdysi lehávali v prachu bojišť a s nelibostí čekali na rozhodnutí svých vůdců a na další zbytečný boj.

Ozéna trápí zvláště ženy. Dispozice k ní může být vrozená, někdy začne po operacích, které zvětší nosní dutinu. V nosní dutině jsou přítomny silně páchnoucí krusty. „Divíš se? Vždyť se od rána do večera nezastavím a nikdo mi ani nepoděkuje,“ říká mlčky nemocná, ale nevědomuje si, že uvěznit se nechala dobrovolně (co na sebe necháš naložit, to poté poneseš, k čemu se jednou postavíš, to pak mnoho let děláš). Žena vidí jádro svého nelehkého života v jiných, a proto má sníženou citlivost čichu.

Zánět vedlejších dutin nosních (čelních), zvětšení nosohltanové mandle

Zánět vedlejších dutin nosních (sinusitida), jenž nejradši sídlí ve vzdušných dutinách čelní kosti, je nemoc častá a nepříjemná. Projeví se bolestí hlavy u toho, kdo se domnívá, že prorazí hlavou zeď, a chybně si většinou myslí, že jeho názor je nejlepší, a tudíž musí zvítězit a realizovat se. Toho,

TRÁVICÍ SOUSTAVA

Zubní plak a kaz, zánět zubní dřene (pulpitida), ozubice (periodontitida) a okostice (periostitida), bolesti zubů, umrtvení zubu - tečky na zubech - křivě rostoucí zuby - zubní kámen - zánět dásní (gingivitida), parodontóza - poruchy tvorby slin (ptyalismus, xerostomie, sliny v koutcích úst) - afty, jazyk - čelisti - ztížené polykání (dysfagie), onemocnění hltanu a jícnu - gastroezofageální reflux, pálení žáhy (pyróza) - zánět žaludku (gastritida), hyperacidita, peptický vřed - rakovina (karcinom) žaludku - „žravost“ (polyfagie), nechutenství (anorexie) - žaludeční neuróza, nevolnost (nauzea), zvracení (vomitus), kinetóza - trávicí enzymy a zánět slinivky břišní (pankreatitida) - poruchy vstřebávání živin v tenkém střevě - střevní polypy, adenomy - průjem (diarea), plynatost (meteorismus) - celiakální sprue (celiakie), Crohnova nemoc - krvácení do střev - křeče v břiše spojené se zvýšeným nadýmáním- viscerální bolest (kolika)- náhlá příhoda břišní (NPB), zánět „slepého střeva“ (appendicitida) - zánět tlustého střeva (kolitida) - rakovina tlustého střeva, kolorektální karcinom - dráždivý tračník (colon irritabile) - zácpa (obstipace) - střevní neprůchodnost (ileus), zánět pobříšnice (peritonitida) - zánět tlustého střeva a konečníku, hemoroidy, rakovina konečníku - svědění konečníku a v oblasti kostrče.

Na začátku trávicího traktu je dutina ústní, v níž se pro lidský život nezbytná strava připravuje k dalšímu zpracování. Vítají ji hlavně zuby a jazyk.

Nás potkávající situace i vztahy třídíme. Z jistých čerpáme sílu hned, jiné ještě moudře rozebereme. Zuby pracují obdobně: tekutiny na jejich nastoupené pouti moc nezdržují, ale hutnou potravu dělí na menší části, a ty pak trpělivě rozkousávají. Až jídlo náležitě rozmělní, promíchají se slinami a dobře připraví k trávení, posílají ho s pomocí jazyka dále do těla.

Všimněte si, jak kdo jí. Pozorujte člověka, jehož lépe znáte, při jídle. Buď pokrm zuby trhá, jí hltavě a rychle, či naopak důkladně, rozvázně a až příliš převaluje každé sousto v ústech. S přijímáním stravy porovnejte jeho charakter. Zjistíte, že „hltoun“ řeší své potíže obvykle silou, vlastní životní omezení málo respektuje a své oponenty často drtí. Naopak rozvázný jedlík většinou jedná mírně, druhé dokáže pochopit a pochválit. K jiným lidem a každodenním událostem přistupujeme se stejným temperamen-tem, s jakým jíme. Zuby, ty bílé, zažloutlé, tečkované či rýhované drobné nožičky a drtiče, jsou výrazem naší vitality i rozváznosti.

Dalšími „dělníky“ v řadě jsou žaludek, dvanáctník a střeva, která analyzují všechno, co pozřeme. Střeva přijímají prospěšné z toho, čím jsou

naplněna, nepotřebný balast posílají dál a nakonec ho vylučují z těla. Ač to, co sníme, není pro organismus často vhodné, očekáváme, že si s tím bezvadně poradí. Možná by to i dokázal, kdybychom mu trochu pomohli. Jak? Náš žaludek, dvanáctník i střeva kromě potravy tráví ještě duchovně. Ze všeho, co nás v životě potkává, vybírají cenné poznatky a zkušenosti. Střeva zpracovávají významné i drobné události všedního dne, naše běžné povinnosti, vítězství i prohry, reagují na rozličné nezdary, smutky a křivdy, vyhodnocují prospěšnost našich tužeb i nutnost plnění k nám směřovaných očekávání našich příbuzných, přátel a spolupracovníků. Střeva musí strávit jak potravu, tak nás se dotýkající dění. Nemají jednoduchý úkol - vybrat jen to přínosné a ostatního si moc nevšímát.

Zdravý žaludek a střeva máme, pokud vše vnímáme jako nás nějak obohacující zkoušku naší lidskosti. Ale právě tohle nám moc nejde. Svou psychikou, která odráží kvalitu našeho vidění světa, svůj trávicí trakt většinou moc zatěžujeme. A jemu pak nezbyvá dostatek sil, aby si s dalšími těžkostmi, tentokrát ve formě námi pozřené stravy, spolehlivě poradil.

Budeš-li si léčit trávení, určitě přínosné bude zkvalitnění jídelníčku, držení diety, pravidelné užívání léků, popíjení bylinných čajů a aplikace potravinových doplňků i různých přírodních výtažků. A kromě toho všeho se ještě pozorně podívej kolem sebe. Jak hodnotíš svět a lidi, které potkáváš? Kolik lásky, pozitivních snah a kladů v nich vidíš? Čím více pěkného vůkol spatříš, tím blíže jsi ke zdraví. Celý svět je utkaný z lásky. Obrát se k ní, a těžší onemocnění (včetně nemocí trávicího traktu) se Ti budou vyhýbat. Lásku viz, láskou se syť, lásku všemu a všem rozdávej.

Zubní plak a kaz, zánět zubní dřene (pulpitida), ozubice (periodontitida) a okostice (periostitis dentogenes), bolesti zubů, umrtvení zubu

Zub je nejtvrdějším orgánem lidského těla. Je zapuštěn do čelisti a upevněn dásní (než zahájíš práci, náležitě se na ni připrav, nejsi-li k dílu dobře přichystán a nemáš pevné kořeny, četné bouře života Ti zdraví lehce vyvrátí).

Někdo má silné zuby, nerozhodný a strašpytel vůbec není, a přece se mu hodně kazí. Do vínku mu byla dána velká vitální síla, ale on ji většinou nevynakládá skutečně smysluplně, v přiměřené intenzitě i ve správný čas.

Se zuby někdy mívají trápení i lidé s křehkou a dobrou duší. Jsou sice hodní, ale také nerozhodní a až zbytečně opatrní. Jak do potravy, tak i do problému je třeba se občas pořádně zakousnout a hájit svá práva.

Zuby rozhodují, jak kvalitně bude potrava připravena předat tělu v ní skrytý užitek. Duchovně jsou zuby ovlivňovány především rozhodnutími člověka a tím, v jakém rozpoložení je činí. Odolnost a pevnost ztrácejí, jestliže ztrácíme pevnou půdu pod nohama a nevíme, kudy vede naše

příjemná životní cesta. Nedůvěrou a strachem oslabený chrup, i při sebelepší péči, napadne zubní kaz a ničí jej.

Naše péče o zuby je málokdy vzorná. Po jídle vzniká v dutině ústní měkký bělavý zubní povlak (plak) tvořený sacharidy a bakteriemi, které produkují kyseliny a poškozují zubní sklovinu. Na tělesné úrovni je plak „předjezdcem“ vzniku zubního kazu, zubního kamene a parodontózy. Jeho pravidelná tvorba je výkřikem Temnoty a matérie: „Už Tě máme,“ s nímž je na nás hozena těžká neviditelná deka. Odstraňováním plaku dobrou ústní hygienou člověk správně odpovídá: „Mě nedostanete, mám vyšší životní cíl.“

Zubní kaz (caries dentis), jehož podstatou je postupná ztráta minerálních látek, zvolna narušuje a ničí tvrdé tkáně zubu. Ztrácí se hlavně vápník, čili duchovně je jeho vznik spojený se ztrátou chvály života - z úst se vytratila láska. Zanedbaný zubní kaz může zub značně poškodit a přináší komplikace (např. záněty dásní či ztrátu zubu). Zubní kaz začíná ve sklovině jako křídově bílá skvrna, šíří se hlouběji, zasahuje zubovinu (dentin) a v pozdějších stadiích vede k pulpitudě - zánětu zubní dřeně (v níž jsou cévy a nervy). Zpočátku se zubní kaz projevuje zvýšenou citlivostí na tepelné změny či na některé potraviny: „Něco nekonáš dobře, a proto Tě lehce varuji.“ Při zánětu dřeně bývá výrazná bolest už trvalá: „Tak tohle jsi již přehnal, Tvé myšlenky i skutky častokrát bolí druhé lidi a někdy i Tebe.“

Kaz postihuje hlavně stoličky a třenové zuby (těžší vina je lidí svými činy i přáními svírat a drtit, než je slovy soudit a rozdělovat na dobré a na ty, co myslí více na sebe). Kaz se zvláště rychle šíří z krčků zubů, kde je vrstva skloviny nejslabší (každý člověk, i Ty sám, má nějaké velmi zranitelné místo, vlastnost - na tu působ chválou, buď milý k sobě i k druhým).

Zubní kaz se léčí odstraněním kazové dutiny a jejím vyplnění plombou. „Odpouštím Ti,“ řekl Stvořitel a zubní lékař zaplombováním chorého zubu jeho vůli vykonal. Ale nespolehej, že lze bez následků chybovat stále.

Dále se zubní kaz a infekce šíří kořenovým kanálem až do kostního lůžka zubu a dochází k zánětu ozubice (periodontitidě), při níž bolí zub i při skousnutí. Bolesti se značně stupňují a mívají tepající charakter. Zánět se v této fázi ohraničuje a vzniká zubní „váček“ s hnisem, v němž přetrvává infekce. Odtok hnisu zabezpečí lékař vyvrtáním zubu či odstraněním hrotové části postiženého zubního kořene (resekcí). Dalším šířením infekce ze zaníceného zubu a neléčeného zánětu ozubice (či po vytržení zubu nebo při komplikovaném prořezávání „osmiček“) může vzniknout zánět okostice kostěného zubního lůžka (periostitis dentogenes). Hnis se může vyklenout pod dásní. To se projeví značnými bolestmi (čím později se omluvíš a jiný přístup k problémům zvolíš, tím delší dobu trpíš) i celkovými příznaky - horečkou a nevolností. Nemocný zub bývá často nutné

vytrhnout. Čím „hlouběji“ někoho zraníš, tím hlouběji nemoc půjde. Zánět okostice je odrazem stavů, kdy s Tebou lomcovala zloba a byl jsi jí zcela ovládnutý jako u některých psychických chorob. Měj lidi rád, ač budou velmi chybovat. Smiř se s kvalitou jednání jiných a vždy kontroluj své jednání.

Začnou-li se Ti zuby bolestivě ozývat, neboj se o ně ani se nelekej útrap, které jsou někdy spojené s jejich ošetřením. Spíše si uvědom, že něco ve Tvém těle není v pořádku: buď zcela nahoře (a „zlobí“ Tě přední zuby), v oblasti hrudníku, či břicha a pánve (a kazí se Ti stoličky). Skryté orgány Tě před vznikem těžší nemoci včas varují na viditelných a citlivých místech - bolestmi šlapek, zubů, změnami v obličeji, zvýšeným pocením a ušním mazotokem nebo nárůstem počtu mateřských znamének.

Když lékař ošetřuje Tvůj zub, nevědomky čistí (hlavně energeticky) i jiné orgány Tvého těla. Ošetření zubů někdy provází nesmírná bolest. Touto bolestí se zčásti smyjí trápení, která jsi kdysi učinil jiným. Zaplombování zubu, čištění kanálků v něm a další stomatologické zákroky i s nimi spojené „trápení na zubařském křesle“ projasňují ducha a urychlují léčbu (i vnitřních orgánů). Po bolesti přijde úleva, mír v duši a zlepšení zdraví.

Umrtním zubu lékařem ztrácíš jednu z kontrol, které signalizují špatný stav uvnitř Tvého těla. Vysílení vnitřních orgánů, souvisejících se zubem, i samotného zubu je zdrojem bolesti. Ta se ozývá stejně nesmlouvavě, jako když jsi dříve nebral ohled na své tělo a ničil je. Do zubu vložená látka (již dříve býval arzen) zabíjí nerv, který vyživoval zub, částečně proniká do těla a likviduje část vitálních sil. Jsi sice rád, že jsi momentálně zbaven trápení, avšak svému životu jsi nepomohl, spíše naopak. Vždyť symbolika arzenu a jemu podobných látek je přibližování se smrti a zabíjení života (viz „Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak“).

Nedřť, odpouštěj a vlastním příkladem milosrdenství jiným ukazuj. Nerozkazuj, nýbrž ještě víc než dosud lidem opravdu služ. Neodsuzuj, nepomlouvej, nezávid. A také věz, že jsi dobrý a svět Tě moc potřebuje. Usiluj o mír v duši, který nejenom zubům prospěje a sluší.

Tečky na zubech

Tečky na zubech značí trvalejší nedostatek některých vitaminů v krvi i lidském těle. Tečky duchovně symbolizují i díry v energetickém ochranném obalu člověka. Nejen kvůli malému množství potřebných vitaminů ve stravě vznikají trhliny v auře („v šišaté bublině, v níž stále chodíme“). Tendence k trvalejšímu deficitu vitaminů je totiž vyvolána nedokonalou výživou i nezvládnutím jistého spektra jednání - dotyčný nemá nadhled nad vším, co prožívá, zbytečně zachází do řešení toho, co mu nenáleží, je pesimista a vyvíjí velký tlak, aby se vše okolo něj dělo podle jeho představ.

JÁTRA A ŽLUČNÍK

Obnova tkáně jater - hepatitida (zánět jater) - alkoholismus a toxikomanie - cirhóza jater, selhávání jater - rakovina jater, žlučových cest a žlučníku, hepatocelulární karcinom, hepatorenální syndrom - zvětšení jater (hepatomegalie) - zvýšený bilirubin v krvi, Gilbertův syndrom - zvýšený a nízký cholesterol - zánět žlučníku a žlučových cest (cholecystitida, cholangitida) - žlučové kameny (cholelitiáza) - žlučnicková (biliární) kolika.

Játra bývají jako my - v mládí jsou měkká, poddajná, s pěknou růžovou barvou, posléze nám tuční, tvrdnou, tvrdošijně odmítají a nereagují na jakoukoli léčbu a jsou temně zbarvená. Obvykle čím jsme starší, tím znavenější a hůře pracující máme játra. A není to vina jenom nevhodné stravy, alkoholu, kouření a smogu. Játra totiž duchovně ukazují kvalitu našeho vztahu ke světu a lidem. Svým zdravotním stavem zrcadlí, jak moudře dění kolem nás přijímáme i jak dovedeme tolerovat nedostatky druhých. Vypovídají, zda umíme ustoupit jinému názoru či plánu (ač ten nás je třeba blíže k pravdě), jak pokorně i soustavně naplňujeme před nás postavené úkoly a výzvy. Zdraví jater vyjadřuje míru správnosti i prospěšnosti komunikace člověka s okolím i kvalitu chápání jeho životních strastí.

Stav našeho žlučníku koresponduje s naší spokojeností. Vypovídá, s jakým klidem „stravujeme“ neadekvátní chování ostatních lidí i bolesti plné dění ve světě. Máš nemocný žlučník? A umíš se správně postavit k odlišným názorům a hodnotám, nežli sám vyznáváš? Býváš plný lásky v okamžicích, kdy potkáváš zlo a na „vlastní kůži“ zakoušíš neblahé důsledky jednání druhých - obvykle nejbližších příbuzných, spolupracovníků a přátel? Zdravý žlučník je nám dokladem, že život vnímáme pozitivně - jako příležitost, školu a cestu. Potížemi nám říká, že se často zbytečně rozčilujeme nebo se šíříme uvnitř a nespokojenost „držíme“ ve své duši.

Obnova tkáně jater

Naše játra mají vzácnou vlastnost obnovy - jsou schopna znovu budovat svou strukturu a v nové tkáni obnovit její funkce. Provede-li se např. odstranění části jaterního laloku, po určité době dochází k dorůstání odstraněné jaterní tkáně. Játra si zregenerují, je-li šestina jejich buněk zdravá, i ty zbývající (samozřejmě vytvoříme-li jim k tomu podmínky kvalitní stravou, abstinencí i klidným životem). Lidská játra dokážou z mála vytvořit mnoho. I každý z nás má neustále možnost začít znova - líp se chovat

a radostně žít. I právě teď můžeme zahodit své mylné názory, zlozvyky, přestat s okamžitou platností šířit jedovatá slova a jednání, jež nebezpečně ohrožuje dobré mezilidské vztahy. S důsledností a vnitřní sebekázní můžeme změnit celou svou osobnost k lepšímu. Výrazného zlepšení zdraví jater lze dosáhnout ukončením konzumace alkoholu a přísnou dietou (striktně omezující výrazné chutě a zavrhuje oblíbená smažená a pečená jídla). Aby dietní (skoro až asketické) stravování nemuselo striktně pokračovat až do smrti, je nutno k němu přidat dietní (čili nesobecké a k potřebám a prospěšným přáním druhých vstřícné) jednání.

Co z toho, dopřeješ-li tělu kvalitní stravu, ale zároveň ho budeš „otravovat“ jedovatými řečmi i odsuzováním druhých a „spalovat“ jeho zdraví silnou zlobou. Vyprané prádlo věšíš na šňůru čistýma rukama, rozhodně ho na ni nedáváš a kolíčky nepřipevňuješ, máš-li ruce špinavé od borůvek či od hlíny, kterou jsi chvíli předtím doplňoval do květináčů. Duchovně játra nejlépe povzbudíš kladnou změnou vlastních názorů, mírumilovným charakterem a přerováním životních hodnot (slovo „já“ nahraď ve svém smýšlení výrazem „my“ - již ne „můj“ prospěch, nýbrž „náš“ prospěch).

Ač máš hodně práce a povinností, nezapomínej na sladkosti a příjemné stránky života. I když jsi během uplynulých let ztvrdl a znečitlivěl, je možné, abys v sobě opět objevil dětskou radost, upřímný úsměv, ničím nepodmiňované přátelství a vstřícnost (u malých dětí tak samozřejmou). Je škoda, že často zapomínáš na to dobré, co v sobě máš. Úkolů i střetů se světem sis už užil dost, teď si zazpívej a plně se soustřeď na radost.

Hepatitida (zánět jater)

Játra nejsou sídlem hněvu a primitivních emocí, nýbrž zásobárnou příjemného tepla a pomáhají člověku k správným rozhodnutím. A těm je právě zloba a unáhlenost největší překážkou. Játra duchovně nejvíce ničí rozčilování, závist, sobectví, dělení lidí na kamarády a „nepřátele“, dále pomluvy a postavení se k věcem ze „špatné strany“. Jestliže kolem sebe nevidíš dobro, může dojít ve Tvé chemické továrně k menšímu výbuchu, jímž je hepatitida. A nemusí to být výbuch poslední a také největší, jelikož Tvá játra mohou potkat ještě mnohem těžší onemocnění.

Zánět jater může způsobit řada mikroorganismů (součet drobných vzpour proti přicházejícím změnám), jejich toxické poškození alkoholem nebo některými léky (dosažené štěstí není souhrou šťastných náhod, jak se bláhově domníváte, ale výsledkem trpělivého úsilí dotýčeného) a někdy je součástí jiných, celý organismus zeslabujících onemocnění (základních orgánů těla je pět a vše, co se v něm „šustne“, se na této pěti odrazí). Ale nejběžnější je virová hepatitida - typu A, B, C, D a E (viz str.131).

INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Virová hepatitida - salmonelóza, úplavice (dysenterie) - infekční mononukleóza - infikace virem H5N1 („ptačí“ chřipka) - zoonózy (nemoci přenosné ze zvířat na lidi).

Společným znakem infekčních onemocnění je rychlý přenos nákazy z bacilosocike na lidi, s nimiž přijde do kontaktu (např. hovorem, při ošetřování, v zaměstnání či pozřením potravin s nebezpečnými bakteriemi).

Nakazí se každý člověk, který přijde s nemocným nebo chorobu vyvolávajícími bakteriemi do styku? Jaká je pravděpodobnost přenosu infekční nemoci? Z dávné historie i ze současnosti známe případy, kdy nemocí netknutý zůstal lékař, který intenzivně pomáhal nemocným lidem při veliké epidemii (např. při těžké „morové ráně“). Taktéž infekční choroba má svůj původ a nejstarší kořeny v rovině duchovní. Okruh lidí, které postihuje, rozhodně není náhodný.

Stojí-li konkrétní jedinec (např. lékař, domorodý šaman, duchovní učitel či prostý člověk) svým duchem, morálkou a jednáním nad příčinou infekčního onemocnění, zůstává vůči němu imunní. Kdo není s duchovními základy nákazy vůbec ztotožněn, ten touto nákazou neonemocní a dále ji nerozšíří. Imunita člověka je totiž z významné části hmotným průmětem schopností a kvality jeho ducha. Kdo se za žádných okolností nenechá svést z nenápadné a někdy těžké cesty dobra a lásky na širokou a pohodlnou dálnici vlastního prospěchu a přehlížení druhých, ten se nemusí ani infekčních nemocí obávat.

Virová hepatitida

Uděláš tah a očekáváš na něho jistou odpověď od svého partnera, dětí, příbuzných, přátel či spolupracovníků. Jenže oni zareagují úplně jinak, někdy ani nedodrží pravidla hry a přitom se tváří jako nevinátka. Projevy zla se šíří okolo nás stejně jako nejnebezpečnější viry - vykazují vysoké procento nakažených i těch, kteří mu podlehnou (stejně jako virům).

Infekce Vás snáze přemůže, když svůj organismus významně oslabíte. Abyste připravili půdu pro „žloutenku“ (jak se nesprávně virovým hepatitidám říká), nestačí, že se nezdravě i dost nepravdělně stravujete a k tomu se ještě fyzicky často přepínáte. To samo o sobě může stačit k vypuknutí některých lehčích onemocnění, ale pro nakažení se virovou hepatitidou je to málo. Abyste ji „dostali“, je potřeba předchozí chyby

ve výdeji stravy i energie zahustit značně chybným myšlením, sobeckými a velice nespokojenými názory.

Máme-li životní kříž, který u nás vyvolává skoro až averzi ke světu, trápí-li nás více nějaký materiální neúspěch a problém než lidé s ním bezprostředně spojení, přichází infekce ze světa, z běžného života, a může u nás propuknout infekční hepatitida typu A (tzv. „infekční žloutenka“). Skoro všechno je „nečisté“, zvrácené a úplně špatně - tohle přece nemůžeme strávit. Naše trávicí ústrojí se obdobnými pohledy na život notně oslabí a následkem toho do našeho těla vstoupí viry, jež způsobují hepatitidu typu A (se znečištěnými potravinami či špinavými rukama, jimiž jíme či na nichž si někdo okusuje nehty - projevy potlačované agresivity).

Cítíme-li se spíše poškozeni některými lidmi a zdá se nám, že jsme jimi v případě nemoci nedostatečně ošetřováni, pracovně málo ohodnoceni, že nás opomíjejí a v rozvoji potlačují, potom často přichází infekční hepatitida typu B. Jestliže vysíláme k lidem negace, potom se stejného, jen trochu jinak zabaleného a neúmyslně předaného dočkáme - typ B se totiž přenáší hlavně krví. Na lidi, jejichž přičiněním se nakazíme (obvykle „viníka“ stejně nezjistíme), se nemáme zase zlobit, nýbrž bychom měli konečně uvidět, kolik úsilí musí jiní vynaložit i kolik disciplíny, trpělivosti a lásky musí mít, aby nás vyléčili (doma opatrovali nebo „jenom“ s námi, „zdravými“, žili). Pobytem v nemocnici na infekčním oddělení se přesvědčujeme o obětavosti lékařů a znovu objevujeme pozapomenutou cenu života i krásu všedního dne.

Možná Ti jako nespravedlivé přijde, že infekční hepatitida typu B dost často postihuje profesionální zdravotníky, například když se při výkonu svého poslání poraní a od pacientů se infikují. Věř, že onemocněním nejen něco ztrácejí, ale něco jiného také získávají a odmazávají si. Neboť ani nevíme, kam jdeme a jaká bude naše budoucnost, natož abychom znali, odkud a s jak těžkou „núší na zádech“ na tento svět přicházíme.

Nezdravě kritický pohled na svět je přece jen menší přešlap nežli často neoprávněná či přehnaná kritika druhých lidí, a to se projevuje i v důsledcích předchozích onemocnění. Po prodělání virové hepatitidy typu A, postihující spíše děti a mládež (tehdy jsou sny největší a vnímání reality nejláhovější), je imunita vůči ní celoživotní. U virové hepatitidy typu B, která mává těžší a delší průběh, hrozí asi desetině nemocných přechod do chronické formy s případným vznikem cirhózy jater. Málokterý člověk se dobrovolně k lepšímu změní, málokdo si druhých stejně jako sebe cení a své názory na ně s přibývajícím lety pozitivně upravuje. Ještě nedokážeme upřímně obejmout toho, kdo nám před lety pořádně zkomplikoval život. Naštěstí na oba výše uvedené typy virových hepatitid existuje pomoc - očkování.

LEDVINY A MOČOVÉ ÚSTROJÍ

Zvýšená bílkovina, bilirubin, cukr a leukocyty v moči, krev v moči, acidurie, ketonurie - glomerulonefritida (zánět ledvinových klubiček) - pyelonefritida (bakteriální hnisavý zánět ledvin) - sekundární (ledvinová) hypertenze - selhávání ledvin akutní a chronické (renální insuficience) - zhoubné nádory ledvin (Grawitzův nádor) a močového měchýře - nefroskleróza, nefrokalcinóza, svaštělá a polycystická ledvina - bludná ledvina, zdvojení ledviny, jediná ledvina - otoky (edémy), hydronefróza - umělá ledvina, transplantace ledvin - kameny v ledvinách (nephrolitiáza) a v močových cestách (urolitiáza) - ledvinová kolika - ztížené močení zvětšením prostaty, časté noční močení, urémie - neschopnost udržet moč (inkontinence) - pomočování u dětí - papilomy, divertikly, zúžení orgánů močového ústrojí, změny sliznice - IMC, záněty močové trubice (uretritida) a močového měchýře (cystitida), nefrotický syndrom, nefropatie.

Velký je úkol ledvin při vylučování odpadů a přebytečné vody z těla. Ledviny jsou dvě. Ve dvou žijí i lidé - manželé, partneri, milenci. Lze žít i sám (jen s jednou ledvinou), ale již to není život, v němž by člověk své schopnosti a city plně uplatnil a rozvinul. Tělesnou funkci ledvin zeslabuje či posiluje kvalita našich partnerských vztahů s našimi nejbližšími, přáteli, spolupracovníky i s ostatními lidmi, jakož i náš postoj ke zvířatům a celé přírodě. Usměješ-li se na někoho, na Tvých ledvinách se to projeví. Když se s někým pohádáš, vyzařování Tvých ledvin pohasne a jejich filtrační schopnost se zhorší. Odkopneš-li kočku, jež se k Tobě lísala, zařveš zlostně na psa či budeš sekat sekerou z pouhého rozmaru do stromu či keře, nevážení si života se zákonitě na zdraví Tvých ledvin negativně projeví.

Každodenně zažíváme velmi mnoho problémů, rozhovorů a nenačalých setkání. Avšak pouze v malé části z nich nalézáme zkušenost, dobrou radu, směr a orientaci pro své další putování prostorem a časem. Ostatní (čili většina našich prožitků) je nepotřebný balast, který má být vyloučen. Podobně pracují ledviny. Z ohromného množství krve, jež ledvinami denně proteče (cca 1 700 l), vytvoří asi 2 litry moče. Zbytek „zkontrolované“ krve reabsorbuje - je vrácen tělu pro další zajištění jeho činnosti.

Poměr objemu přefiltrované krve a vytvořené moči je přibližně 850 : 1. Tak obezřetně a pečlivě ledviny vytrvale pracují. Svému životu bychom měli věnovat stejně velkou pozornost a být se všemi a vším vyrovnání. Budte optimisté. Smýšlejte a jednejte s vírou v lidi i ve své světlé zítřky, jelikož strach a nedůvěra jsou příčinou zhoršené funkce ledvin a jejich

onemocnění. Obavy a nevíra se neblaze podepisují na všech orgánech, ale na ledviny a „spřátelené“ močové ústrojí je jejich dopad nejničivější.

Žádný orgán není v lidském těle zcela izolovaný. Zasáhne-li určitý orgán nemoc, oslabuje se kromě něho i jiný orgán, který je v těle uložen blízko něj (neblahý dopad choroby je samozřejmě výrazně menší). A tak například pravá ledvina je těsněji spjatá a ovlivněna funkcí jater a žlučového hospodářství. Problémy se žlučníkem, nespokojenost se životem a jednáním bližních, potíže v komunikaci s druhými lidmi a vyostřené názory na okolní dění oslabují její funkci. Levá ledvina, umístěná na straně slinivky a žaludku, je (v souladu s nimi) symbolem sladkosti, již svým jednáním nabízíme jiným lidem. Její zdravotní stav ukazuje, jak dobře s nimi vycházíme, nakolik je umíme potěšit, povzbudit a vlít jim radost „do žil“. Odráží naši vstřícnost k lidem i jak máme náruč a srdce ostatním otevřené.

Ledvinám moc škodí chlad, což v duchovně znamená nezájem o pocity druhých a odměřený, nevstřícný přístup k problémům v partnerských vztazích. Jejich činnosti pomáhá příjemné teplo (láska ze srdce dávaná). Ledviny dráždí ostrá jídla (rázné, přímé vystupování) a naopak je potěší kvalitní a pestrá strava, jakož i rodinná pohoda, pochvala a pohlazení.

Zvýšená bílkovina, bilirubin, cukr a leukocyty v moči, krev v moči, acidurie, ketonurie

Ledviny čistí krev a společně s močovým ústrojím vylučují z našeho organismu nepotřebné látky. Jsou bezpečně ukryty hluboko v těle, ale jejich produkt - moč, dává člověku mnohá znamení a četná varování.

Za normálních okolností nebývá v moči přítomna žádná bílkovina. Vylučováním bílkovin močí tělo vyjadřuje, že jeho majitel (člověk) nemá velký zájem o aktivní a pozitivní nasměrování svého života, a tudíž ani o obnovu a zdraví svého organismu (vždyť ztrácí jeho stavební prvky). Život ho nebaví a často se mu něco nelíbí. Chuť žít, touha vytvářet, z něj uniká. Někdy se může bílkovina v moči objevit po namáhavém cvičení nebo těžké práci. Je hezké, že něco dokážeme a mnohé vytvoříme, ale trvaleji přepínat své síly je pro náš život kontraproduktivní.

Bilirubin je běžně přítomný v krvi, ale ne v moči. Do moči proniká jedině, ve vodě rozpustný, bilirubin konjugovaný (neboli přímý), je-li jeho hladina podstatně zvýšena také v plazmě. Nekonjugovaný bilirubin se dostane do moči jedině při porušení glomerulů. Přítomnost bilirubinu v moči je dost varující signál. Močí se běžně v malém množství vylučuje urobilinogen. Když v ní není vůbec přítomný, jsou neprůchodné žlučové cesty. Zvýšené hodnoty urobilinogenu v moči (je tmavě hnědá) naznačují jednak zánět jater, žlučového hospodářství či nadprodukcii bilirubinu,

POHLAVNÍ ORGÁNY A PRSA

Zánět pochvy (kolpitida), výtok (fluor vaginalis) - změny děložního čípku - poruchy tvorby děložní sliznice - zánět sliznice děložní (endometritida) - poruchy menstruačního cyklu - cysty a myomy - snížení a výhrěz dělohy - „obrácená“ děloha - neprůchodnost vejcovodů, srůsty - ženská neplodnost, mimoděložní těhotenství, umělé oplodnění, potrat - poruchy činnosti vaječnicků, adnexitida (vejcovodů a vaječnicků) - rakovina ženských pohlavních orgánů - hormonální antikoncepce - klimakterium, menopauza - ochablost prsů - abnormální vývoj prsů - cysty a zatvrdliny v prsu, mastopatie - rakovina prsu - augmentační mammaplastika (zvětšení prsou) a plastické operace - zánět předkožky penisu - zánět a zbytnění prostaty (prostatitida a hypertrofie prostaty), adenom prostaty - rakovina prostaty a varlat - zánět varlat (orchitida) - nesestouplé varle - kýla (tríselná, skrotální, pupeční, v jizvě) - snížená plodnost a neplodnost mužů - pohlavní nemoci - frigidita, impotence, homosexualita - hypersexualita - promiskuita, sebeukájení.

Pohlavní pud je nejsilnější projev tělesného života člověka a doklad jeho sepětí s hmotou a matičkou Zemí. Základní funkcí pohlavních orgánů je rozmnožování. Pohlavní znaky a jejich projevy na stavbě těla i tváře přitahují i partnera a povzbuzují navazování kontaktu mezi mužem a ženou.

Soužití dvou lidí většinou nebývá oslavou toho druhého, který je pro nás, ač si to málo uvědomujeme, velkým darem. Neboť jen v partnerovi se nám mohou naplnit všechny naše tužby, partner doplňuje a vyrovnává naše nedostatky, od partnera se máme celý život učit vlastnostem a způsobům jednání, v nichž zatím pokulháváme. Ke své škodě tak nečiníme, všímáme si hlavně negací v jeho chování, chybí nám jeho větší pochopení a smíření se s faktem, že není bezchybný (čili je stejný jako my). Svou přirozenou touhu po doplnění (energií a názory opačného pohlaví i jím dávanou láskou duševní i fyzickou) každý z nás méně či více chybně orientuje. Svou nespokojeností s druhými i nechutí hlavně na sobě pracovat zavdáváme příčinu pro onemocnění pohlavních orgánů, symbolů jemného a mazlivého ženství, či silného a vůdcovského mužství.

Zánět pochvy (kolpitida), výtok (fluor vaginalis)

Tak jako mužské spermie postupně vniká do rodidel ženy, tak postupně se na těle projevují závažnější a déletrvající potíže v partnerském soužití.

S chybami, které v mezilidských vztazích děláme, do našeho života vstupují i s nimi spojené nemoci pohlavního ústrojí.

Pochva je pokoj, do něhož je často pozván muž. Žena v něm svého muže sice přijímá, ale ne vždy jej opravdu upřímně vítá a miluje takového, jaký v posledních dnech a týdnech je. Mnohdy pouze naoko nadšeně hovoří a blaženě vzdychá, přestože se k ní její muž chová často velice nevhodně. Ne vždy se žena skutečně zcela (tělem i duší) svému muži při intimním styku odevzdává. Aby byl doma chvíli klid, žena splní, co po ní její muž chce, ale po čem sama ani tak netouží. Žena obvykle neprahne po naplňování lásky v oblasti fyzické, nedostává-li v manželství lásku duševní, chybí-li v něm hladivé dotyky a romantika. Pro svůj spokojený život potřebuje dostatek něžnosti a citu. I (mnohdy zbytečné) přepracování, hodně domácích povinností a za jiné konaných úkolů bere žene chuť se svým mužem tělesně splynout. Mnoho žen po více letech manželství už ani nevěří, že s vlastním mužem ještě zažijí pohlavní styk, při němž budou spojeni kromě těla také opravdu otevřenými srdci.

Někdy se žena na svého manžela náramně zlobí, což buď zřetelně dává svému okolí znát, nebo negace tiše vyzařuje ze zlobou rozervané duše. A ženina nespokojenost, upřímné nepřijetí intimního návštěvníka se projeví nepořádkem v přijímacím pokoji, který není čištěn láskou, neboť ta, pokud se na někoho hněváme, chybí. V pochvě se okamžitě, ruku v ruce s obvykle nic neřešícím rozčilováním se, zvyšuje počet mikroorganismů, bakterií, prvoků a plísni. Vzniká zánět zevních rodidel a pochvy (kolpitida), jenž se projevuje nepříjemným svěděním a tlakem v podbřišku.

Silnější zánět pochvy a potom i vnitřních rodidel (dělohy, vejcovodů a vaječnicků) provází výtok - druhého obviňující vnitřní pláč. Výtok (fluor vaginalis) ukazuje, že v ženě je jak velká bolest, tak silný hněv. Volá: „Ty si mne nezasloužíš!“ Podle stupně výtoku (bývá bílý až kvasinkový), doby jeho trvání a dalších zdravotních obtíží lze usoudit, čím a jak dlouho žena v partnerském svazku trpí, v čem a proč nezvládá svou roli v něm. Je-li výtok trvalejší a neléčený, může ohrozit i plodnost.

Změny děložního čípku

Nežli spermie muže vstoupí do dělohy ženy, naráží na její bránu - na čípek děložní. Každá žena se ve svém životě střetává s odlišnými názory a představami - co člověk, to obvykle jiný názor i žebříček životních hodnot. Stav děložního čípku úzce souvisí se zdravotním stavem jater - čili ukazuje, jak laskavě dotyčná komunikuje s okolím, nakolik adekvátně reaguje na různé podněty a chování, i jak milosrdně přijímá nevhodné řeči a skutky ostatních lidí, hlavně pak výtky a „kopance“ svého životního

SMYSLOVÉ ORGÁNY

Krátkozrakost, dalekozrakost, vetchozrakost, astigmatismus, barvoslepost - náhlé zhoršení zraku - zánět slzovodných cest, zánět spojivek, trachom, ječné zrno - zánět okrajů očních víček, padání a nepravdivý růst řas - šilhavost, tupozrakost - zelený a šedý zákal (katarakta, glaukom) - zánět sítnice oka (retinitida), degenerace a odchlípení sítnice, retinopatie - dvojité vidění, slabozrakost, slepota - zvýšená tvorba ušního mazu, mazová zátka a furunkl v uchu - zánět středního ucha (otitis media) - otoskleróza, poškození sluchu, hluchota (surditas) - Meniérova nemoc - poruchy rovnováhy, závrať (vertigo) - šelest a pískání v uších (tinnitus) - úbytek a ztráta čichu - ztráta chuti - svědění pokožky, kopřivka (urticaria) - exantém (vyrážka), toxoalergický exantém, ekzém (dermatitida), atopický ekzém - dermorespirační syndrom - hnisavé záněty a vředy, bradavice (veruka) - potíže s pleť, změny v obličejí - zvýšená tvorba mazu (seбореja) - akné (trudovitost mladistvých) - typy, narušení, předčasné šedivění a nadměrné vypadávání vlasů - lupy ve vlasech - problémy s nehty, lakování a kousání nehtů - opar (herpes), pásový opar (herpes zoster) - psoriáza (lupénka) - nadměrné pocení - mykóza (plíseň) mezi prsty a nehtů - cellulitida - negativní účinky slunění, solária, rakovina kůže - sklerodermie - popáleniny kůže - vitiligo - omezení hmatu.

Člověku byly na jeho cestu životem dány dary vidět, slyšet, vnímat čichem, dotykem a chutí, a navíc o tom, co vidí, slyší, cítí, ohmatá si nebo ochutná, může s druhými lidmi mluvit. Pestrou paletu vjemů, které poskytuje život uprostřed matičky přírody, smysly zpracovávají, vyhodnocují a poté zařazují do kolonek - nádherné, ošklivé, hezky znějící, hlučné, příjemně vonící, páchnoucí, měkké, drsné, sladké, hořké. Je na nás, abychom vnímané pravdivě pochopili, aby nám smysly vskutku pomáhaly, usnadňovaly naši životní pouť a nezavedly nás na scestí. Všimáme-li si málo nápoděv života, na něž nás smysly upozorňují, a ještě méně se podle nich řídíme, přichází omezení a onemocnění smyslových orgánů.

Krátkozrakost, dalekozrakost, vetchozrakost, astigmatismus, barvoslepost

Díky očím vidíme svět. Oči nám pomáhají pastelově chápat v celé šířce i hloubce naše životní radosti i bolesti, jakož i krásy a hrůzy, jež se dějí ve světě či kolem nás. Nejsme dokonalí, a tak často porušíme rovnováhu

vnímání současnosti a obzorů svého života. Důsledkem toho jsou poruchy vidění. Duševní vada, již je rozporuplné vnímání dneška a zítřků, se začas projeví na fyzickém těle, a to vadou oční (omílání a upřednostňování minulosti na úkor „vychutnávání si“ přítomnosti zatěžuje hlavně tlusté střevo).

Položíme-li důraz na právě prožívaná dění, přičemž nebereme tolik v potaz, jak nás ovlivňují do budoucna, tíhne naše oko ke krátkozrakosti. Současnost, krátké vzdálenosti, vidíme dobře, chápeme zřetelně, jenže příštího správně nedohledneme, předměty v dálce se nám utápějí v mlze. Léčba krátkozrakosti vykazuje dobrých výsledků hlavně u dětí - dospívání totiž příznivě doplňuje lékařskou léčbu, neboť dítě si víc a víc uvědomuje zákony a zvyklosti soužití lidí a chodu světa. Dá se říct, že krátkozraké dítě má v sobě tendenci k lehkovážnosti nebo (prožívá-li si v tomto životě protiklad svých minulých chyb a ne jejich pokračování) je až nezdravě snaživé a chováním „na svůj věk moc dospělé“.

Dalekozrakost je hlavně výsadou stáří. Člověk v letech vnímá budoucnost daleko konkrétněji a s obavami, které ještě podporují stále častěji se objevující zdravotní obtíže. Odkvétající jedinec i čteněji myslí na svůj různě vzdálený odchod z tohoto světa a přemítá, co ještě musí udělat, než k němu „přijde smrt“. Na druhé straně starší člověk, podvědomě svázaný svými povinnostmi, už výrazně méně než v mládí projevuje radost z prostých krás všedního dne. Ač je třeba vcelku šťastný, stejně má jeho štěstí háček, je tam alespoň jedno větší ale. Říká: „Už mám vše hezké za sebou, již mne čekají jen nemoci, zvýrazňování projevů stáří a nevšímavost druhých.“ Tyto myšlenky dostávají s narůstajícím věkem stále větší prostor a někdy člověka úplně ovládnou. Ruku v ruce se slábnoucími funkcemi čistících orgánů těla (jater a ledvin), které kvalitu zraku velmi ovlivňují, způsobuje pesimistický názor na další průběh života kromě ztuhnutí svalů v oblasti krku též poruchu vidění - dalekozrakost. Smysl života neupadá a cena člověka se nesnižuje s rostoucím věkem.

Ač nám to budou říkat jedni i druzí, byť to uslyšíme zprava i zleva, stejně neuvěříme, že člověk v letech je nádherně vybroušený diamant. Tělo dotyčného je sice slabé, ale jeho duch obvykle během těch hezkých i hodně těžkých let zmoudřel. Ale čím jsme starší, tím často i „tvrdší“ hlavu máme, rady druhých málo slyšíme a pochvaly spíše zamítáme. Ve stáří nezřídka názory člověka zkostnatí a dotyčný kolem sebe moc krás nevidí. Kdybys byl optimističtější a aktivnější duchem (ne tělem, to už má právo spíše odpočívat), vetchozrakost (neboli „stařecká“ dalekozrakost) by Tě tak brzy a tak intenzivně nepotkala. Většina lidí vnímá smrt jako konec všeho, po několika letech v důchodu upadne na duchu a vpluje do časů jisté beznaděje. Pro koho je hnací silou života skutečná, nedogmatická víra v život věčný a její praktické naplňování, tomu tuhnou oční čočky

ENDOKRINNÍ SYSTÉM

Poruchy hypofýzy (gigantismus, nanismus, akromegalie) - struma, hyperplazie, hypofunkce, hyperfunkce, zánět (tyroiditida) a nádory štítné žlázy - poruchy funkce příštítných tělísek, kalcémie - nemoci kůry nadledvin, Cushingova a Addisonova nemoc - „vyčerpání“ dřeně nadledvin stresem - nadprodukce androgenů, virilizace, hirsutismus, AGS - syndrom chronické únavy - obezita - cukrovka (diabetes mellitus) - poruchy hormonální funkce vaječníků a varlat - nádory, hlavně žláz s vnitřní sekrecí.

Koordinaci činnosti orgánů a tkání lidského těla zabezpečuje endokrinní systém, který zahrnuje žlázy s vnitřní sekrecí a jejich přímo do krve vylučované produkty - hormony. Nejdůležitějšími endokrinními žlázami jsou hypofýza, štítná žláza, příštítná tělíska, nadledviny, Langerhansovy ostrůvky slinivky břišní a pohlavní žlázy ženské - vaječnky, či mužské - varlata. Koncentrace hormonů v krvi je malá, ale jejich účinky jsou významné.

Žlázy s vnitřní sekrecí citlivě a přesně reagují také na náš duševní stav. Vládce hormonálních žláz, jímž je hypofýza, nám pomáhá dobře kormidlovat naši loď na rozbourřeném moři života. Štítná žláza svým fungováním odhaluje, nakolik jsme srovnáni se svým egem, zda nám příliš nevládne, i vypráví, jak přijímáme různě kvalitní rady a pokyny jiných lidí. Dále ukazuje, máme-li skromnost, trpělivost a toleranci tak říkajíc „v krvi,“ nebo se těmito vlastnostmi ještě musíme hodně učit. Onemocnění nadledvin říká, že jsme do svého života buď vpustili strach a chybí nám zdravá sebejistota, či že jedeme za svými zájmy stylem: „Kdo mi neuhne, toho převálcuji.“ Slinivka břišní svou hormonální činností vypráví, kolik lásky jiným rozdáváme, jak moudře ji nabízíme i zda sami v potřebné míře lásku kolem sebe vidíme a nabízené dobro s vděčností přijímáme. Jak smysluplně konáme, nakolik moudře investujeme své síly i umíme-li si ubránit prostor pro realizaci vlastních zájmů, o tom podávají svědectví vaječnky a varlata.

Spolehlivé fungování endokrinního systému podmiňují „dobrá“ játra - čili činnost hormonálních žláz je dost ovlivněna naší komunikací s okolím. Vyhýbáme se na nás dopadajícímu násilí, zlobě i bolu. Neradi se též pouštíme do těžkých bitev - nepřítel je silný, různé požadavky a očekávání druhých četné a my jsme přítom „vyzbrojeni“ jen dobrým srdcem, vírou a nadějí. Byť se zdá, že naše snažení nepřinese kýžený výsledek, pustíme se do potřebných úkolů. Rozdáváme-li rány jiným lidem, či trpíme porážecími náladami, jemná čidla správnosti našeho chování (žlázy s vnitřní sekrecí) nás trápí poruchami - hyperfunkcí, hypofunkcí či nádory.

Poruchy hypofýzy (gigantismus, nanismus, akromegalie)

„Ovládej se!“ Jak je to jednoduché i složité zároveň. Zvládnout sám sebe. Nereagovat, na co ostatní běžně reagují. Nevšímat si toho, co je všeobecně centrem pozornosti. Nemluvit ani málo, ani mnoho. Prost být pomluv, závisti, afektované radosti, zármutku i nezdravě velkého sebevědomí. Mít všeho tak akorát, umět vždycky a všude správně zareagovat, přiměřeně dávat i adekvátně přijímat. Nepálit mosty k jiným lidem a stavět je i tam, kde je dnes názorová propast a velké vzájemné nedorozumění. To vše je skryto pod pokynem: „Ovládej se!“

Centrální endokrinní žláza - hypofýza čili podvěsek mozkový je spojena s hypothalamem, který řídí její činnost. Ze všech endokrinních žláz je i v těle nejvýše umístěna - v bezpečí lebky. Možná nám napovídá: „Vše je Ti shůry dáno, jsi mnohokrát zkoušen, ale též je Ti velmi pomáháno.“

Správně žijící člověk je požeňáním pro všechny, které potká. Kde vejde, tam je pokračovatelem Ježíšova „Pokoj Vám“ a učení lásky. Řídí-li se člověk vyváženě srdcem i rozumem, chybí mu minimálně a všechny své orgány má zdravé. Také v hormonální sféře, která reaguje, začne-li se v těle něco nezvyklého dít, panuje spokojenost a vládne mír. Šťěstím a pohodou nadlehčovaný organismus pak pomáhá duši konat divy.

Kéž by tomu tak bylo a adenohipofýza nemusela ustavičně měnit své předešlé pokyny a účinky z ní vyplavovaných hormonů korigovat výkyvy a změny v organismu. Adenohipofýza (přední lalok hypofýzy) by si ráda odpočinula, vždyť má práce „nad hlavu“ (právě zde se tvoří hormony, jež řídí pohlavní žlázy, kůru nadledvin, štítnou žlázu, ovlivňují činnost mléčné žlázy a tělesný růst). Jenže místo toho musí znovu a znovu povzbuzovat tělo tam, kde jsme nesprávným konáním promrhali své síly.

Disharmonie centra, které řídí hormonální systém - zvýšená nebo snížená funkce hypofýzy - je častá a v mírnějších projevech dotýčným ani nevnímaná. Spíše až důsledky toho, co si rozhází v hlavě svým myšlením (funkci hypofýzy), nedávají člověku někdy spát, nutí ho přemýšlet a vlastní jednání korigovat. Cukrovka, deprese, narušující funkce nadledvin, poruchy štítné žlázy, záněty a hormonální výkyvy vaječníků a varlat jsou známější než samotná hypofýza a její poruchy.

Získá-li člověk významný post, cítí se velký a nepostradatelný. Moc ho většinou brzy duševně zkaží. Nezdravá důležitost, nos „nahoru“ a „hlava v oblacích“ se projeví v některém příštím zrození abnormálním vzrůstem. Díky hyperfunkci hypofýzy i velkému vylučování růstového hormonu v dětství je obdařen takovou výškou a postavou, že již pohled na něho budí respekt. Extrémní vzrůst - gigantismus - ale jemu samotnému příjemný není, tím spíše, pokud se někdy zjistí, že ho způsobil nádor hypofýzy.

OPĚRNÝ A POHYBOVÝ SYSTÉM

Zvětšená kyfóza a lordóza páteře, skolióza, kyfoskolióza - občasná ranní ztuhlost - akutní a chronické lumbago (bolesti v bederní oblasti, „houser“, „hexenšuš“), bolesti v kříži vyzařující až do dolních končetin (výřez meziobratlové ploténky, kořenový syndrom, „išias“) - bolesti páteře (zejména bederní) z důvodu její chybné statiky, luxace kyčlí - osteoporóza - osteomalacie - Scheuermannova nemoc - ztuhlost a bolesti svalů podél páteře v oblasti hrudních obratlů - Bechtěrevova nemoc - blokády krční páteře (a růstu k Bohu) - bolesti ramen, artróza ramenního kloubu, „zmrzlé rameno“ - entezopatie, „tenisový“ loket - syndrom karpálního tunelu, „brnění“ horních končetin - revmatoidní artritida - artróza palce ruky (rhisartróza), artroplastika, Dupuytrenova kontraktura - studené končetiny - dna - osteoartrózy (spondylartróza, koxartróza, gonartróza) - otoky kolen a kotníků - kulhání (klaudikace), křeče v lýtkách - zánět, natržení a zkrácení Achillovy šlachy - distorze hlezenního kloubu (podvrtnutí kotníku) - bolesti paty, ostruha patní kosti - vbočený palec, kladívkové prsty na nohách - podélně a příčně plochá noha, zborcení nožní klenby - metatarsalgie, zvětšování průměrné velikosti nohou žen i mužů - myozitida, burzitida, torticollis - svalová atrofie a hypertrofie - pružná kostra dětí a její ztuhnutí ve stáří - omezení hybnosti zraněním, zlomenina kosti - osteomyelitida, nádory a rakovina kostí - amputace končetiny, palec na noze - transplantace kostní dřevě.

Člověk chodí vzpřímený, neboť si, na rozdíl od vývojově nižších tvorů (zvířat), uvědomuje (či spíše má lepší možnost si uvědomit) svou spjatost s vyššími světy. Člověk je nejvyšším propojením hmoty a ducha na Zemi.

Kosti jsou oporou a základem (nejen) lidského těla. Nesou všechny orgány a tkáně. Svým zdravotním stavem a strukturou vyjadřují, jak zvládneme podstatné životní děje a jestli své životní dílo budujeme na pevných základech. Někteří lidé si dům, vlivem zkresleného smýšlení, postaví na velmi měkké půdě a pak jsou z průběhu svého života nešťastní a diví se, že je ostatní příliš nevyhledávají. Ono také komu by se chtělo jít močály a bažinami, v nichž si občas někdo své dílo vybuduje. Jedinec s upřímným srdcem, skromný a pracovitý postaví dům na dobrých půdách. Stává se, že v současnosti hodná osoba je kvůli chybám své minulosti umístěna v nynějším životě na půdách nestabilních a v oblastech, kde stále hrozí nějaké nebezpečí - má těžký život. Avšak hodný člověk svým příjemným teplem vysuší močály i bažiny, které vznikly ze slz i reakcí lidí, jimž kdysi

ublížil slovy a skutky, a k úžasu druhých žije spokojeně v komplikovaném partnerském vztahu, nebo za podmínek, které by většina lidí nevydržela a utekla z nich. Kdo zvládá těžký život a chápe ostatní, ten mívá zdravé, pevné kosti (byť v jistém údobí života byl třeba velice nemocný).

Příčně pruhané - kosterní - svaly tělem pohybují. Stažení každého svalu (dále rozeznáváme svaly hladké a sval srdeční) je zdrojem pohybu (ruky, stravy ve střevě či oksyločené krve pumpované srdcem do celého organismu) a síly. Svaly nám umožňují realizovat naše záměry. Svalová onemocnění a trvalejší svalová únava odrážejí přemíru pohybu nebo nezdravou pasivitu. Někdo je nadměrně aktivní, vede život, při němž se málo ohlíží na možnosti těla, běžně plní několik úkolů naráz a také si dokazuje, že něco umí a ještě nepatří „do starého železa“ (muž obvykle sportem, žena závody v uklízení). Jsou i opačně se chovající lidé, kteří, snad aby něco nepokazili, své tělesné aktivity tlumí a radši (marně) čekají na zázrak, než aby se dali do řešení potřebného (a do pohybu). Svaly realizují nejen pohyby, které popisuje a zkoumá fyzika. Přispívají též k pohybu myšlenek a k radostnému zření všeho kolem.

Sval se upíná na kost šlachou, což je tuhý vazivový pruh. Šlacha spojuje. Je-li dynamika jednání člověka nepřiměřená a jeho pracovní aktivity zabírají i většinu prostoru, který je vymezený pro potřebný odpočinek, tělo protestuje problémy se šlachami.

Člověk mění svět, ale současně se ho tentýž svět snaží (pozitivně, či k horšímu) utvářet. Míra správného zvládnutí obsahu slov tolerance, potřeby osobní i druhých, pokora a přizpůsobivost se odráží na zdravotním stavu kloubů. Mnohdy jde člověk dlouho, kudy chce, aby po čase zjistil, že chyboval. K poznání, že jsme se mylili, dospějeme většinou dost pozdě (což se projeví třeba již vážnějšími onemocněními). Kdo odhalí své chyby brzy a počne je napravovat, toho tolik útrap nepotkává. Každý se sice snaží svými činy více či méně konat dobro, avšak v zrcadle času se jednání mnohých ukazuje jako dobro dočasné, prospěšné někomu, ale jinému spokojenost beroucí.

Málokdo se dokáže podívat na situaci, již právě prožívá, z více stran, též očima svých bližních i z pohledu obecného dobra. Proto i málokdo má po celý život relativně zdravé - větší následky celkového stárnutí nepoznamenané - klouby. Své životní zkoušky chvályhodně vyřešíš, když si vyslechneš pár různých názorů na danou věc či nedorozumění dříve, než se do jejich obstarávání či řešení pustíš. Tohle máš dokázat při setkáních s jinými lidmi, a přitom mnohdy sám nechápeš, co je pro Tebe dobré a otáčíš se na špatnou stranu. Co je ve světě moderní a ceněné, to Ti obvykle život zkomplikuje. Méně mít, znamená šťastněji žít. Pokud budeš na světských věcech a rovněž na své rodině záviset (či spíše přijímat je)

přiměřeně, ve Tvé duši zavládne pokoj a nebudeš jako mnozí ustavičně nespokojeně brblat.

Chrupavky, pokrývající povrch kostí v kloubech, tlumí nárazy - naše fyzické a také duševní i mravní pády. Nikdo není dokonalý, každý z nás chybuje, a proto nám Bůh, který je láska, dal prostor a čas si své přešlapy uvědomit. Chrupavka je měkký, ale zároveň dostatečně vysoký polštář, na něhož spadneme, když občas zapomene. Je tolerancí, kterou nám Bůh poskytl - malé chyby můžeme bez zastavení nemocí a neúspěchem učinit. Zakopnout můžeme i trochu více, je-li hlavním impulzem našeho nesprávně podávaného, ale upřímně myšleného jednání láska k bližnímu. Asi krajně nespravedlivé by bylo, kdyby v životě platilo: „Za hřích smrt.“ Smrtí je zde míněn skon duchovní: „Odvrátíš-li se jednou od Pána, už Tě nebude znát,“ tahle spravedlnost se zrodila v lidském srdci, Kristovo jednání nás jinému učilo. Nejen kdo moc chybuje, ale i ten, kdo málo miluje, má opotřebovanější chrupavky a horší klouby, neboť v nich není dostatek kloubního mazu - pochopení druhého a jeho milování takového, jaký je.

Kde se často opakují pády a mylné pohyby, tam ani milost chrupavky nestačí a přichází nemoc doprovázená kamarádkou bolesti.

Zvětšená kyfóza a lordóza páteře, skolióza, kyfoskolióza

Páteř je nejen osou lidského těla, ale taktéž osou a odrazem duševního vývoje daného jedince. Kmen člověka je zakořeněn v jeho vitálním centru - v pánvi - a končí u lebky. Stav páteře vypráví o duchovním růstu člověka. Ukazuje, do jaké míry pochopil a jak správně využívá svůj pozemský život, zda již naslouchá vnitřní touze poznat svou podstatu, nebo se zatím spíše „zahrabal“ do materie, má plno důležitých starostí, velkých plánů a ustavičně málo času. Veškeré deformace a odchylky od správného tvaru při pohledu zepředu přímého (nejmoudřejší a nejkratší cesta všech lidí vede od materie rovnou k Duchu), z boku dvakrát esovitě prohnutého (někdy je vhodné držet se vzadu a ovládnout svoje chtění, jindy příkladným chováním ostatní „předběhnout“) páteřního sloupce obratlů odrážejí chyby při řešení různě složitých zkoušek, které potkávají člověka každodenně.

Zvětšenou lordózu krční páteře (větší vztyčení, až ztopoření hlavy) lze vyzorovat u lidí, kteří přeceňují svou důležitost a nosí „nos nahoru“. Své schopnosti považují za výborné, ale u ostatních už obdobnou moudrost (třeba v jiných oblastech života) neshledávají. Osoby se zvětšenou lordózou krční páteře jsou možná úspěšné a inteligentní, ale v jejich blízkosti obvykle nebývá dobře - místo příjemného tepla ucítíš chlad, strohost a nebudeš dojmů, že vlastně nic neumíš.

Střídající se konvexní a konkávní vyklenutí páteře při pohledu z boku jsou důležitá pro její statiku i potřebnou dynamiku. Duchovní cesta bývá nesmírně obtížná. Člověk si během poznávání tajemství života potřebuje občas odpočinout. A tak někdy odbočí z cesty, chvíli (pár týdnů až let) oddychuje, aby pak odpočatý a na další putování se těšící ztrátu dohnal. Do cíle nemusíš dojít první; hlavní je, aby ses opravdu směrem k cíli vydal a jednou do něho slavně došel.

Vyklenutí páteře směrem dozadu (pokud se na ni díváme z boku) se nazývá kyfóza a v hrudní oblasti je přirozené. Dokážeš-li nejen poctivě pracovat, ale také druhého ocenit a zasluženě se s úctou sklonit před jeho umem a vlastnostmi, přispíváš ke svému zdraví. Avšak někteří lidé úctu k druhým zbytečně přehánějí a sklánějí se před osobami, které na duchovní cestě předcházejí a svými vlastnostmi mohou leckdy učit. Kvůli zvětšené kyfóze hrudní páteře chodí shrbeni jedinci, kteří po celý dosavadní život podléhali druhým a raději uhýbali (i prospěšným) výměnám názorů. Přílišnou pokorou, již lze nazvat spíše neprůbojností a slabostí, hrbí své tělo k zemi, tak jako předtím dlouhodobě až nezdravě skláněli svého ducha.

Opačným důvodem zvětšení hrudní kyfózy je nebrání ohledu na jiné lidi v některém předchozím životě. Někdo je postižen velkým tělesným shrbením, aby se učil poznávat moc kouzelných slov a vět (např. děkuji - prosím - odpusťte mně, byla to má vina). Člověk s „hrbatými zády“ je ostatními mnohdy přehlížen a jeho zvětšená hrudní kyfóza mu dopomáhá k pokoře, kterou v minulosti neznal. Važ si druhých a buď smířený s ranami, jež Ti způsobí. Další informace viz Scheuermannova nemoc str. 291.

Další lordóza sloupce obratlů je v bederním úseku. K jejímu fyziologickému zvětšení dochází v těhotenství, naopak patologické je u osob velmi obézních. Velké břicho, zejména u mužů, je známkou jisté požívačnosti a nezdravého ukájení smyslů. V menší míře tohle platí i v případech, když je dotýčný v životě dost nešťastný, či pracovně ustavičně přetížený - přejídáním si chybně „vyvažuje“ své boly a zapomíná na „kopec“ úkolů, které před ním stojí.

Jestliže se na páteř podíváme čelně, měla by být přímá. Jistá odbočení (oddych i občasná chvályhodná, jenomže mírně přeháněná snaha) její zdraví neohrozí a k životu patří (zakřivení dopředu a dozadu lordózami a hrudní kyfózou jsou fyziologické), avšak je-li páteř zdravá, není vychýlená do strany. Tvá páteř se kříví do strany, pokud při svém konání a rozhodování upřednostňuješ jednu ze dvou (jsou-li vhodně užívány) rovnocenných cest k Poznání. Stranové vychýlení páteře se nazývá skolióza a je zřejmé, když se někomu podíváš na zádech na trnové výběžky obratlů, které se rýsují pod kůží.

Skolióza může být vrozená, způsobená různými nemocemi páteře a nervů, avšak nejčastěji ji vyvolává tuhnutí posturálních a ochabování fázických svalů zad, hrudníku a břicha. Sval zabezpečuje pohyb. Naše usilování o nedůležitost, a naopak podstatného si malé všímání podporuje (pro páteř neblahé) sklony posturálních svalů pracovat do úmoru i tendenci fázických svalů lenošit, jakmile po nich nikdo nic nechce.

Páteř se jako luk vychyluje doprava, vládne-li člověku mocně rozum (a levé rameno má oproti pravému níž), doleva ji pak naklání zbytečné rozpitvávání problémů a strachování se prakticky o vše (a dotýčný mívá níže „posazeno“ pravé rameno). Skolióza páteře značí vychýlení jednáni i myšlení dané osoby k jedné, či k druhé straně - buď vše až moc prožívá a řeší převážně citem (a s obavami), nebo potřeby jiných přehlídá, je nezdravě pragmatická a ve svých rozhodnutích nekompromisní. Také přemírou citu a nerespektováním zdravé logiky můžeš natropit spoustu hloupostí a nedorozumění. Budeš-li oslavovat rozum, ztvrdne Tvé srdce, zchradne vnímavost, něha a do pozadí zatlačíš svůj cit.

Vše v životě i na tomto světě je v rovnováze. Dáš-li ve svém jednání přednost některé z rovnovážných složek, promítne se nerovnováha brzy na Tvém těle. Oblouk skoliózy, která velmi nepříznivě působí na meziobratlové ploténky, zvyšuje riziko jejich onemocnění a vyřeznutí, se snaží tělo vyrovnat a oblouk přechází v jedno či dvě esíčka. Z duchovního pohledu je nejsnáze léčitelná jednoduchá skolióza (do oblouku). Esíčka páteře naznačují, že určitá snaha napravit skoliózu byla, jenže probíhala jen v rovině energetické (cvičením) a materiální (zlepšeným jídelníčkem a obvykle užíváním doplňků stravy). Po zlepšení stavu páteře a ukončení léčby najel nemocný do „starých kolejí“ (místo aby se věnoval nikdy nekončící prevenci), a co pracně získal, to obvykle rychle ztratil.

Nalození fůry obav (čili negativního citu) na pravé rameno a jeho poklesnutí, či zavalení levého ramene „horou“ plánů načrtnutých rozumem a ztuhnutí šijových svalů i horní části trapézového svalu se promítne na postavení pánve. Dojde k zeškmení její polohy (níže je většinou opačná strana než u ramen), objeví se tendence „povytahovat“ krček stehenní kosti z kyčelního kloubu a mírně stehenní kost pootáčet - to se projevuje na oddalování špiček a přibližování pat nohou při chůzi. V pánvi jsou umístěny pohlavní orgány, čili symboly ženství, nebo mužství a centrum vitálních sil člověka (tyto síly jsou získávány hlavně stravou a předávány tělesným propojováním muže a ženy při intimním styku). Vše uvedené napovídá, že vznik skoliózy je těsně spjatý s tím, k čemu se přimkneme i dáme ve svém životě větší prostor (a možnost růst) a co lehkovážně opomíjíme (a chradne). Z duchovního hlediska je snáze odstranitelnou potíží skolióza, u níž je pokleslé pravé rameno - cituplní, byť někdy své citění

nezdravě umocňující, lidé jsou ke slovům o lásce, odpuštění a milosrdenství víc nakloněni než spíše účinkům masáže a cvičení věřící pragmatické osoby, které mívají níž levé rameno.

Výraznější skoliózy u dětí odrážejí předešlý, v něčem jednostranný, vývoj ducha dítěte (před tímto zrozením). Duch se příliš přikláněl k materiálnímu a smyslovému (dítě má o cosi níže levé rameno - podrobněji kniha „Dar zdraví“ str. 143), nebo naopak vše moc prožíval, zbytečně lkal a ustupoval (a níže je pravé rameno dítěte). Vhodnou výchovou a tělesným cvičením lze mladý, zatím dobře ohebný stromek narovnat tak, aby v dospělosti vynikal krásou a světu dával kvalitní zdravé plody. Je pouze třeba, aby šlechtitelé - jeho rodiče - věnovali patřičnou pozornost a úsilí výchově dítěte i podmínkám, v nichž vyrůstá a které významně ovlivňují kvalitou svého manželství. Pokud rodiče upadnou po prvních výchovných nezdařech do fatálního „nejde to“, jsou jejich další pokusy o léčbu skoliózy u jejich dítěte spíše utvrzováním se v mylném přesvědčení, že skoliózu nelze kladně ovlivnit (a potomka náležitě vychovat). Vždy věř v možnost pozitivní změny a zároveň buď připravený, že cesta k ní bude obtížná a dlouhá.

Kyfoskolióza je abnormální zakřivení páteře jak do strany (skoliózou), tak dozadu v hrudní části (velkou kyfózou). Při větším rozsahu negativně ovlivňuje činnost plic a srdce. Komu jsi nedal dýchat, ke komu jsi byl kdysi až krutý (a možná v současnosti na „vlastní kůži“ obdobné jednání od partnera zažíváš)? Komu jsi radost ze života vzal, koho a čím jsi do šedi smutku na dlouho ponořil? Co bylo, to již nezměníš. Nehřeš více a dobrý k lidem buď. Pokud vyzdravíš na duchu, radost v duši neztratíš ani v nelehkých podmínkách a k tomu přidáš pravidelná tělesná i dechová cvičení, potom se Tvoje osudové postižení (kyfoskolióza je vrozená vývojová vada) bude s přibývajícím lety spíše mírnit, anebo se alespoň nebude dále zhoršovat.

S láskou a vytrvalostí dokážeš zázraky. Láskou napravuješ, co vzniklo odklonem od lásky (obvykle nedostatkem citu projevovaného i vnímaného). S mírností ovečky projdi ponurou minulostí, kterou sis po jistý čas vytvářel. Na své cestě za zdravím buď trpělivý, neboť logicky určitou dobu potrvá, než bude šed' minulosti světlem přítomnosti dokonale prozářena, než bude láskou ze všech koutů Tvé duše vymetena. Pokud řešíš těžké a bolestné se srdcem na dlani a s přiměřenou pomocí „zdravého selského“ rozumu, potom vše v minulosti Tebou nezvládnuté zvolna odchází a již se nevrací. Koho srdce trvalou láskou hoří, ten nejlepší ochranu proti všem nemocem i nástrahám světa má. Koho srdce trvalou láskou hoří, toho opěrný a pohybový aparát léčí sám Bůh a Panna Maria (jelikož Matka je svým dětem vždy nablízku podobně jako Otec).

NERVOVÝ SYSTÉM

Nespavost, spánkový apnoický syndrom - skřípání zuby, mluvení ze spánku, pseudoalucinace - syndrom neklidných nohou - nadměrná spavost (hypersomnie), narkolepsie, Pickwickův syndrom - bolest hlavy (cefalea) - migréna - poruchy vědomí (delirium, amence, obnubilace, somnolence, sopor, synkopy), bezvědomí (kóma), vigilní kóma, apalický syndrom - ztráta a poruchy paměti (amnézie, paramnézie) - neuropatie, parestezie („brnění“ v končetinách) - neuritida, polyneuritida, polyradikuloneuritida - kaudalgie, neuralgie, neuralgie trojklaného nervu - úder do hlavy, zranění hlavy - meningitida, encefalitida, meningoencefalitida, encefalomyelitida, klíšťová encefalitida - cévní mozková příhoda (CMP, iktus, mozková mrtvice) - paréza (obrna), přerušení nervu, plegie (ochrnutí), paraplegie, hemiplegie a kvadruplegie, dětská obrna (poliomyelitida) - mozkové nádory, hydrocefalus (edém, vodnatelnost mozku) - otřes mozku - borrelióza, Lymeská borrelióza - poruchy vyjadřování a učení (koktavost, dyslexie) - oligofrenie (slabomyslnost), Downův syndrom - schizofrenie a jiné psychózy, halucinace - mentální anorexie a mentální bulimie - epilepsie a další záchvatovitá onemocnění - onemocnění míchy - amyotrofická laterální skleróza (ALS) - roztroušená skleróza mozkomíšní (RS) - Alzheimerova nemoc - Parkinsonova nemoc - chorea - neuróza, neurastenie, hysterie, fobie, obsese - deprese, víra.

Člověk se odlišuje od ostatních tvorů hlavně úrovní rozumu. I zvířata leccem rozumí, o leccos si dokážou „říct“ a někdy jsou stejně jako lidé mazaná. Jenže ve srovnání s člověkem jsou jejich rozumové schopnosti většinou malé. Člověk díky své inteligenci hodně ovládá a podle svých představ přetváří svět - někdy k jeho dobru, ale často svět (hlavně příroda) lidským působením trpí. Informacemi, jež poskytuje rozum, i četnými z něho plynoucími žádostmi je potlačováno vnímání intuicí, nejsou náležitě naplňovány vlastní duševní potřeby a jsou plytce chápány pocity jiných. Jedinec, jehož s velkou převahou vede logika, který přednostně činí to, co mu přinese materiální užitek a vyznává náhledy typu: „má dáti - dal“, či „urvi, co můžeš“, velmi málo slyší hlas svého svědomí a obvykle nemá čas, aby pomohl druhým s jejich starostmi a úkoly.

Rozum byl dán člověku, aby s jeho pomocí naplňoval své potřeby a opravdu (duchovně) cenné představy a plány. Člověk nemá rozumu sloužit, nýbrž ho smysluplně využívat. Obraz současného dění u nás i ve světě je dokladem, že se mu to zatím nedaří.

Co Ti srdce napovídá, to nechť Ti myšlení a zdravý úsudek pomůže následně realizovat. Opačná cesta Tě nikdy nedovede k úplné spokojenosti, byť putováním po ní získáš četné materiální statky, pracovní ocenění a třeba i slávu. Duševní bohatství Ti ale nepřinese a neuspokojí Tě, jelikož jsi povstal z ducha (jehož tělesná schránka se pravidelně mění). Všechno materiální včetně fyzického těla necháš na Zemi, avšak úroveň poznání duchovních zákonů i míra pochopení, jak je správně žít, Ti zůstane. Čas od času se vliješ do nové formy i osudu (který odpovídá Tvé dosažené moudrosti) a v dalším těle putuješ životem, v němž navazuješ na dosažené i nevládnuté v minulosti. Nezapomínej, že o Tvém štěstí hlavně rozhoduje, jak četné a krásné paprsky vystupují z Tvého duchovního srdce a zdali Tě naplňují pocity, že jsi prospěšný ostatním lidem. Ke štěstí potřebuješ, aby Tě život uspokojil také citově, zejména kvalitou Tvého vztahu s partnerem, dětmi a rodiči.

Nespavost, spánkový apnoický syndrom

Každý den plníš spoustu úkolů. Denně hodně děláš pro svou rodinu a k tomu poctivě pracuješ v zaměstnání. Dále poskytuješ mnoha lidem menší či větší účinnou pomoc, zabezpečuješ své potřeby i dopřáváš radost své duši. Nejsi dokonalý, a proto své úkoly nevládáš v úplném souladu s Podstatou, což Tě vyčerpává a potřebuješ si odpočinout. Když den končí, často se moc těšíš do postele, neboť očekáváš, že se vyspíš „do růžova“. Jenomže mnohokrát jsi zklamaný - Tvůj spánek je během noci několikrát přerušovaný a ráno opouštíš lože jen o cosi méně „rozlámaný“, než jsi na ně uléhal.

Dostatečně dlouhý a hluboký spánek je pro člověka nezbytný. Spánkem člověk sílí. Během kvalitního spánku opouští své pozemské starosti, jeho duch se lehce odpoutává od těla a přibližuje se vyšším světům. Tělo duchem vyspělého člověka nevyžaduje mnoho spánku, neboť celý život jeho pána zároveň je klidem i aktivitou, sněním i bděním. S pokojnou myslí jedná (zevně) jediné tam, kde je to obecně vhodné. Poté se opět vrací do svého světa nadhledu, smířen se vším, co mu a jeho blízkým život přináší. Vnitřním klidem trvale naplněný člověk se nepotřebuje spánkem ztišit na tak dlouho, jako jedinec povrchně žijící. Moudře využívaný organismus i mysl nemusí být dlouhým spánkem zastavovány, síly si doplňovat a duševně pookřávat, poněvadž jejich pán Lásku (do níž je spánek nahlédnutí) žije.

Poruchami spánku trpí občas nebo chronicky velká část populace. Málokterý člověk se dokáže vymaňovat z kolotoče stresů, úkolů, přání. Obvykle, aby splnil všechny své povinnosti a tužby, si člověk „natahuje“

Cévní mozková příhoda (CMP, iktus, „mozková mrtvice“)

Život práskl dveřmi, tvrdě a velmi znatelně udeřil na Tvé tělo a ochromil je. Zvadlo Tvé tělo, neboť předtím dlouho upadal Tvůj duch.

Jaký jsi byl, než Tě cévní mozková příhoda potkala? Nebušil jsi (obrazně) na zavřené dveře obchodů, z nichž sis toužil něco pěkného odnést domů? Neprosazoval jsi sverpě „svou“ tam, kde jsi měl hlavně děkovat, prosit, omlouvat se a slovy i pomocí hladit? Nechtěl jsi náhodou všechno zvládnout a obsáhnout sám? Určitě jsi během předchozích let měl šance být jiný, přibrzdit tempo svého konání a pozitivně se změnit. Jenomže jsi trval na svém. Cévy v mozku sis zatěžoval arteriosklerózou a zkoušel, co společně s Tvým trávicím traktem vydrží.

Nedával sis do života opravdovou, spontánní radost. Nedokázal jsi vychutnat, čeho jsi už dosáhl, a pořád ses někam, či za něčím novým hnal. Tvé tepny tvrdly a lymfatický systém, jenž (duchovně) odnášel z Tvé hlavy nánosy nevyřešeného a odpadní látky, byl dlouho přetěžován a méně výkonný. „Nač se měnit, stejně umřu,“ říkával jsi v podtextu svého konání. Jenomže nežiješ pro budoucnost smrti. Smyslem každého (čili i Tvého) života je něco se naučit, změnit se během něho k lepšímu, dokázat pokojně snášet nedokonalost druhých i jasně uvidět vlastní chyby. Cílem života je duchovně vyžrát. Jak se Ti to podařilo?

Cévní mozkovou příhodou naplno propukla touha po delší radosti i odpočinku. Uvolnilo se vnitřní pohrdání Tvého ducha dosaženým pracovním postavením a rodinnými starostmi i jeho znechucení termíny, které sis neustále vytyčoval. Jako erupce sopečné lávy zalila krev, jež symbolizuje dávanou, nebo nedostávanou radost, mozek, který (údajně) Tvému duchu ubližoval a bránil mu projevit se srdcem (moudře využívané myšlení je pro člověka nezbytné).

Cévní mozková příhoda (zkr. CMP, jinak iktus, lidově „mozková mrtvice“) je nejrozšířenější onemocnění mozku. Skoro 70 % CMP je zapříčiněno náhlým nedostatečným prokrvením mozku (zahlcením sebe úkoly a z přetížení rodící se zlobou), zbývající CMP způsobuje výron krve do mozku (útoky na jiné lidi a jejich ovládnání). Umírá na ni 35 - 40 % postižených. Polovina těch, kteří CMP přežijí, je po prodělané CMP invalidních, jelikož u nich dojde k poruchám hybnosti, ztrátě řeči, bezvědomí nebo k ochrnutí. Relativně bez následků se z CMP vyléčí málo nemocných. U CMP vzniklých ischemií jsou výrazně vyšší naděje postižených na přežití i lehčí následky než u CMP vyvolaných prasknutím cévy a krvácením. Vždy je lépe druhým přehnaně sloužit a v důsledku toho na ně být někdy protivný, než „nic“ pro ně nedělat, být sebestředný a ostatní stále kritizovat. Kde je více lásky, tam je větší naděje na úspěch i uzdravení.

Při CMP se krevní sraženina, vzniklá uvnitř cévy či z jiné cévy (nebo tukové kapénky, či bublinky vzduchu), posune krevním proudem do užší cévy, a tu uzavře (dokud to šlo, dotud se nemocný snažil, aby se věci a vztahy kolem něho děly, jak on chtěl). Fakt, že nemoc postihuje houževnaté a v jistých oblastech života velmi sebevědomé, či zarputilé lidi potvrzují rizikové faktory cévní mozkové příhody. Jsou jimi hlavně ateroskleróza (líbí se mi, jak žiji a nehodlám to měnit), cukrovka (druzí mně nejsou náležitě vděční za to, co pro ně dělám, a proto se sám rozhodnu, komu co, kdy a jak dám) a vysoký krevní tlak (když něco nejde, tak více zaberu a problém obvykle zmizí). Nebezpečí CMP dále zvyšuje kouření (nemluvte mi do života, až Vás budu potřebovat, tak se Vám sám ozvu), nedostatek pohybu („Teď mě nerušte, dívám se na televizi, jdu na fotbal; dělal jsem přesčas, co po mně ještě chceš?“) a hormonální antikoncepce (co zprvu vypadá jako pomoc, to je ve skutečnosti odklonem od Lásky).

Někdy lze operací a rehabilitací (či jen jí) dosáhnout, že poškozené funkce převezmou jiné oddíly mozku. Vedle významných osob (těm bývá obvykle poskytnuta nadstandardní péče) se po prodělané CMP operují hlavně prostí lidé, jimž je operací dopřána milost shůry - s přispěním obětavých lékařů (náhodný není rozsah postižení, ani kdo bude operovaný).

Často se musíš stejně jako lékař (rychle) rozhodnout. Máš-li při svém rozvažování „nepříjemný pocit“, tak asi zamýšlíš učinit něco, co rozum schvaluje, jinými je běžně činěno, ale je-li dané jednání ozářeno Láskou, ukážou se četné slabiny Tvého záměru. Když máš při svém rozhodování divné negativní pocity, tak raději přestaň plánovat, své rozhodnutí o pár dnů odlož a posečkej s ním, až v Tobě bude víc klidu, pokory i optimismu.

K přechodným ischemickým atakům dochází při snížení průtoku krve mozkem při spánku, nebo po jídle (musíš mít síly jednak pro výstup na vrchol hory, jednak na cestu do bezpečí základního života - nikdy nepracuj delší dobu „na doraz“ a po práci nezapomínej na odpočinek).

Nejslabší ischemickou CMP je podle průběhu tranzitorní ischemická ataka (TIA), což je drobná mozková dysfunkce, která trvá maximálně 30 minut, odezní do 24 hodin a často se opakuje. Ta chorému říká: „Dosud jsme si nezávazně hráli, ale od této chvíle bojujeme ‚naostro‘, v sázce je Tvůj život.“ Silnější CMP se nazývá reversibilní ischemický neurologický deficit (RIND). Jedná se o ložiskovou mozkovou ischemii trvající déle než 24 hodin a odeznívá do 14 dnů - někdy s drobným neurologickým postižením. Pacientovi je vážnou výstrahou: „Kdy si konečně dáš říct? Tobě již nezáleží na životě?“ Třetí stupeň - postupující CMP, u níž klinické projevy i postižení nervového systému neustále narůstají, je duchovním povzdechem: „Kdybys tepu života vskutku naslouchal, nemuselo Tě tohle potkat. Tvrdošíjně jsi šel cestou svých představ a varování nedbal, a tak se nyní

(přežiješ-li) všechno zásadně změní.“ Při nejsilnější tzv. dokončené CMP, což je nevratné ložiskové poškození mozku s trvalým neurologickým postižením, lze použít dva výklady (podle duchovní vyspělosti a lidskosti nemocného, která se odrazí v tom, zda mezi živými zůstane, či následkem CMP zemře). První výklad: „Nemoc Tě nyní zastaví, abys (vynucenou) pokorou (a tělesným postižením) očistil svého ducha a byl jsi, až ke Mně jednou přijdeš, duchovně lehčí,“ je určený tomu, kdo dokončenou CMP s vážnými následky přežije. Druhý výklad: „Synu můj (dcero má), ulev si a pojď si ke Mně odpočinout, než se začas opět budeš učit lásce a mít možnost jít ke Mně,“ jsou možná slova Světla, jež uslyší člověk, který CMP podlehne, při svém příchodu do království nebeského. Oba výklady pak ukazují, že i ta nejtěžší onemocnění v sobě obsahují velkou lásku.

Podle typu souvisejících poruch (citlivosti, hybnosti, mluvy, paměti, omezení vidění, zvracení, závratě, bolesti hlavy) lékař pozná, která tepna (arterie) je ucpána. Nejčastěji CMP postihuje arteriu cerebri medii, což je tepna, která zásobuje většinu zevní plochy polokoule. Tento typ CMP říká: „V jádru jsi to většinou myslel dobře a za uplynulé roky jsi odvedl dobrý ‚sportovní‘ výkon, ale umělecký dojem Tvé jízdy životem nebyl ani průměrný.“ U „arteria cerebri mediální“ CMP jsou poruchy hybnosti (hlavně horních končetin), smyslů, tvorby a porozumění řeči (afázie). Afázie je buď motorická - nemocný rozumí, ale není schopen tvořit slova (dříve jsi druhým málokdy slušně a se zájmem odpovídal, nyní se sám na sebe zlobíš, že nejsi odpovědi schopen), nebo sensorická - chorý mluví zkomořeně, ale ostatním nerozumí a vyčítá jim, že mu říkají nesmysly (pořád bys řídit chtěl, avšak pořád neslyšíš to, co máš slyšet, více naslouchej srdcem a žij intuicí).

Velké následky (často úmrtí) mají i malá poškození cévní mozkovou příhodou v oblasti mozkového kmene a arterie basilaris, která se podílí na krevním zásobení mozku (energii si dodávej hlavně vnitřními cestami, opravdovou Sílu nezískáš ani vydatným (masitým) jídlem, ani přehnaným tělesným cvičením). V této oblasti se totiž nachází retikulární formace - síť nervových jader a vláken, která získává podněty z ostatních částí mozku i míchy (hodně je služebníků, ale jeden pán - kéž by se tím Tvým stal Bůh a poslouchal jsi ho) a přepojuje je do jiných oblastí centrálního nervového systému. Retikulární formace je významná pro řízení životně důležitých funkcí: dýchání (neber jiným lidem možnost svobodně se rozhodovat i konat a též se sám nedej nikým svázat, či sám sebe něčím do těsné cely neuvězni) a krevního oběhu včetně srdce (hloupostí je odmítat dobrodiní rozumu a darem využívat rozumu ve správné míře - kvůli zdraví musíš solit, avšak pokud příběhy svého života nedosolíš, či přesolíš, dočkáš se nemocí či četných oprav svého konání).

K cévní mozkové příhodě (iktu) vlivem výronu krve do mozku dochází po rozčilení a velké fyzické námaze. Následky této CMP jsou těžší než u „ischemické“ CMP. Obvykle po ní zůstanou postiženy plegií (úplnou obrnou - viz další odkaz) horní i dolní končetiny. Když už sebe nejsi schopen kontrolovat a rád dobré, ale méně zdravé pokrmy jíš i s oblibou se alkoholických nápojů napiješ, tak alespoň zvládej svoje jednání vůči druhým, neboť chyby v něm Tě vždycky budou bolet víc, než pošlapání vlastního štěstí.

Do první linie boje s CMP byli postaveni lékaři, sestry a pomocný nemocniční personál, v druhé linii jsou rodinní příslušníci nemocného. Chorý by si měl vážit bojovníků v obou liniích, poslouchat je a účinně jim pomáhat. Jde přece o jeho zdraví.

Po prodělané CMP a stabilizování stavu nemocného se doporučuje dostatek tekutin - voda účinně tiší vnitřní žár a pohled na hladinu rybníka nastoluje v duši pro vyléčení tolik potřebný mír, z něhož pak tryská síla nutná k rehabilitaci a životu za ztížených podmínek. Dále pomáhá vhodný pohyb za použití kompenzačních pomůcek - holí a berel (život má několik kapitol a je místem mnoha změn - překonaná CMP je začátek jedné z jeho důležitých kapitol - napiš krásně alespoň její stránky, ve srovnání s minulostí buď přívětivější a vděčnější za lásku, kterou dostáváš, i za to, co nyní vlastníš).

Prospěch „mozkové mrtvice“ nelze pochopit lidskými měřítky. Ochromil ses. Něco jsi ztratil, ale i dostal. Získal jsi klid i prostor k zastavení. Opět se v Tobě rozzářila touha po životě. Dneska se již nerouháš zlořečením života, nýbrž moudře pravíš: „Nepotřebuji již ani to, ani ono, chci pouze klidně žít, ještě chvíli být na tomto světě, vidět, slyšet a hladit svého partnera, děti i vnoučata.“ Sláva Tobě, že již takto uvažuješ. A ještě jednou zvolám: „Sláva Tobě,“ bude-li tato Tvá pozitivní proměna trvalá. V tom případě by byla nemoc jednoznačně pro Tebe prospěchem, ač se jednalo o cévní mozkovou příhodu, z níž jsi nevyvázl „bez šrámů“.

Těm, kteří ani po vážném varování lehčím iktem nepochopí, jak žít a co je pro člověka důležité, přichystá život další možnosti oprav a nové zkoušky lidskosti. Avšak budou těžší, tvrdší, s nižším poměrem mezi prospěchem a bolestí. Čím déle člověk chybuje a nechápe, tím více v jeho životě převažuje bolest a strádání.

Pokud Tě CMP skutečně potkala a přečetl jsi tyto řádky, jásej, jelikož mnohým nebylo téhož dopřáno a jako Ty dále nežijí.

Odhoď ze své hlavy smutek, odhoď z ní také smělá, jenže zbytečná přání. Do svého konání místo nich vkládej lásku a přijmi ji za svého učitele. Květinu přátelství podej s úctou každému, koho na své pouti životem potkáš.

VZNIK ŽIVOTA, LIDSKÝ VÝVOJ, SMRT

Vznik života, těhotenství - porod - předškolní léta, dětské nemoci - dospívání, adaptabilita dětí - zakládání rodiny - intimní život - děti dětí - úcta ke stáří - bezmocnost - život minulý, současný a budoucí - smrt.

Každý člověk si po celý svůj život pamatuje Podstatu, z níž přišel na tento svět. Uvědomuje si ji jako dítě, které z duchovní dimenze bytí teprve nedávno odešlo a mnohé z ní ještě jistou dobu po narození vidí. Obvykle nejslaběji vnímá člověk svůj duchovní domov na vrcholu svých tělesných sil. Kolem „čtyřicítky“ si většina dospělých pouze občas připomene, že má základ v hloubce nitra a svých citů a k Otci se přimyká jen ve snech. Vzpomínky na říši Ducha bývají četnější ve stáří, kdy ustává fyzická aktivita člověka, pomalu se blíží čas odložení těla a návrat do duchovní dimenze.

Vzpomínka na království Ducha je někdy příjemná, ale leckdy hodně bolí - to podle toho, jak duch právě žijícího člověka dosud konal. Člověk cítí, jaký osud i budoucnost ho čeká; vždyť mnohdy svými názory a činy proti jeho možnému vývoji a těžkostem vehementně bojuje.

Vznik života, těhotenství

Život povstal z Ducha. Působením duchovních sil se rychle rotující energie kumulovala, docházelo k jejímu zhmotňování a utváření různých výtvarů, které lidé běžně vidí a mohou si ohmatat. K vlastní škodě většina z lidí považuje materii a její ztvárnění na Zemi za jediný existující „živý“ svět a dosažení materiálního prospěchu za jediný vskutku cenný výsledek své činnosti a za hlavní smysl života. Na první pohled mají pravdu, vždyť dům, který postaví, zdědí jejich děti, ale po nich se „slehne zem“.

Každý nový život má povstávat z Ducha. Sice se tak děje, a to i v případech nechtěného oplodnění ženy (při náhodném intimním styku, jímž vyvrcholilo pudové vzplanutí dvou lidí, či při znásilnění), ale nový život má být počínán vědomě a přiměřeně plánovaně. Početí má ovlivnit moudrost a vůle dvou citově nádherně provázaných a upřímně se milujících lidí.

V současnosti přání mít potomka často nepředchází početí. Je hodně skutečnou láskou nenaplněných tělesných styků, z nichž neočekávaně povstává nový život, byť užívání hormonální antikoncepce ženami počet „nechtěných“ oplodnění (za cenu zásahu do přirozených pochodů v jejich těle) výrazně snížilo (viz str. 171). Co je k dobru daného člověka (někdy to může být život svobodné matky), to se „řízením osudu“ stane. Vždyť

PÁR ÚVAH SOUVISEJÍCÍCH S LÉČBOU

Pohádka o synu a otci - o smyslu lidského života - osud - o lásce Boží - lékaři a léčitelé - o bolesti - harmonie přírody i v nás - cesta ke Světlu - o klidu, pokoře, lásce a úctě - kniha života - každý člověk - chuť do života - o zdraví těla - o nemocném tesaři - zahrada života.

Lidské zdraví a jeho hledání je oblast velmi rozsáhlá a pestrá. Nelze ji komplexně vystihnout a podat v jediné knize. Několik dalších úvah, které souvisejí s léčbou lidí, doplňuje obraz, který se snaží ukázat tato kniha. Faktory ovlivňující lidské zdraví jsou rozličné a některé leží dokonce mimo Vaši působnost. Podstatnou část života a zdraví si ale ovlivňujete sami. To mějte vždy a všude na paměti. Ne v druhých, nýbrž v sobě, ve svých omylech i dobrodružích hledejte odpověď na všechno, co Vás v životě potkává.

Pohádka o synu a otci

Jeden mladý muž se vydal na cestu ke svému otci. Za sebou měl už dlouhé putování, když před ním vyvstal souvislý pás vysokých a obtížně překonatelných hor. Dříve, než přišel k úpatí nejbližší hory, potkal člověka, který mu připadal moudrý, poněvadž mluvil zasvěceně o všem, nač se ho kdokoli zeptal. I vyprávěl mu, kam jde a že ho čeká náročné překonání nedalekého pohoří. Učenec mladíkovi poradil: „Jdi po té cestě vpravo. Uvidíš, že nepovede přes hory, ale prokličkuje údolími mezi nimi. Bude rychlá, bezpečná a určitě po ní brzy ke svému otci dojdeš.“

A tak se muž vydal navrženou trasou a za pár minut potkal pastevece, který v podhůří pásů své stádo. Ten mu řekl: „Když se Ti hory do cesty postavily, musíš je překonat. Cesta, kterou jdeš, je sice bez větších stoupání a krkolomných sestupů, ale končí přechodem hory vyšší, než které kolem vidíš.“ Poté pastevec něco zamumlal a odešel za svým stádem.

Mladík stál a přemýšlel: „Komu mám věřit? První poutník byl určitě moudrý, hovořil učeně, vypadal zcestovale a choval se sebejistě. Druhý rádce byl otrhaný a učeností rozhodně nevyňikal. Dám na toho prvního,“ řekl si a šel dále mírně vlnící se stezkou.

Cesta okolo hor byla sice delší, ale vcelku příjemná. Rychle mládenci ubíhala, jelikož zvolená cesta měla nenáročný profil a také na ní potkával hodně lidí. Muž cítil, že se přibližuje k domovu. Jenže najednou se na obzoru objevila velmi vysoká hora a cesta, po níž kráčel, vedla přímo k ní a potom směřovala strmě vzhůru. Naštěstí uviděl nenápadnou odbočku

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Bohu za knihu, kterou dal lidem mým prostřednictvím.

Děkuji všem lékařům, z jejichž prací jsem se dovídal cenné poznatky a od nichž se neustále učím.

Děkuji všem léčitelům, kteří pozitivně ovlivnili můj život a jejichž zkušenosti i léčebné postupy mne zdokonalovaly a nadále utvářejí.

Děkuji všem svým duchovním učitelům za moudré usměrňování mé cesty, za pomoc a naději v náročných chvílích i za varovná slova v době bezstarostného štěstí.

Děkuji své ženě i svým dětem za lásku a pochopení i všem, s jejichž pomocí kniha vznikla a dostala se až k Vám, ke čtenářům.

Děkuji Vám všem a ze srdce posílám laskavé pohlázení a úsměvy do Vašich domovů, požehnání do Vašich životů a Světlo do Vašich duší.

Miroslav Hrabica, listopad 2007

DOSLOV

Možná Vás při čtení této knihy napadlo: „Člověk, který napsal tuto knihu, je jistě hodný.“ Kéž by tomu tak bylo; často se mi zdá, že právě opak je pravdou. Během vlastního psaní a hlavně při korekturách textu jsem si ustavičně uvědomoval, kolikrát denně doporučení této knihy překračuji, jak špinavou nádobou jsem, kolik hříšných myšlenek i velkých tužeb mně létá hlavou i kolik špatných skutků „mám za sebou“. Někdy neslyším věty, které mě nabádají k lásce, pokoře, k úplnému odevzdání se Bohu i pozornému vnímání tužeb manželky i ostatních. Je sice hezké, že si to kajicně uvědomuji a pokouším se napravovat, avšak daleko přínosnější pro svět i pro mne samotného by bylo, kdybych se podle rad této knihy již běžně choval. Začátek básně z knihy „Láska - cesta ke zdraví i k Bohu“ mě plně vystihuje: „Jsem jako Vy, nejsem víc, bez Boha prázdný, pouhé nic.“

Mnohdy jste mnohem lepší nežli ten, který se Vám snažil více otevřít srdce, pohladit Vás po duši a ukázat příčiny onemocnění trochu jinak.

Nikdo není dokonalý - ani já, ani Vy. Jediný opravdu moudrý a čistý je Bůh, a proto je užitečné, nebojí-li se člověk vyslovit toto slovo a přijmout Ježíše za svůj vzor. Každý den se často svou myslí k Bohu obracej, děkuj mu a pros ho o ochranu i pomoc, a tím ustavičně půjdeš životem s ním.

Ze srdce tryskající nedogmatická víra ve všudypřítomného a člověka bezmezně milujícího Boha je pro dotyčného sloupem světla, jímž je prozářen okolní vzduch a které ho chrání lépe než brnění z nejpevnějšího kovu. Jasně Boží světlo obsahuje i teplo ohně (dodává chuť do života), chlad vody (pomáhá člověku ztišit se a rozjímat) i úrodnost země (kdo je s Bohem důvěrný přítel, tomu pod rukama vše vzkvétá). Samotný člověk je pak živoucím materiálem (dřevem), s nímž moudře, opatrně a laskavě pracuje Bůh (a jím každému člověku dané duchovní vedení).

Bůh je s námi vždy a všude - dokladem toho jsou místa, kde vznikala tato kniha. Její podstatná část byla napsána doma v koutku, který zdobí obraz člověka plného lásky - jeho tvář má jemné rysy, pohled na něj ve mně probouzí pokoru a teplo jeho očí mi dává naději v okamžicích, kdy klesám na duchu. „Strážce“ mého stolu a milosrdného našeptavače při psaní stvořil Bůh. Můj pán (Ježíš Kristus) byl Bohem zcela naplněný, žil Bohem a byl Bohem. Kniha též vznikala při jízdě v trolejbusích, ve vlacích i při chůzi po chodbách a provozech gumárenských závodů, které jsem navštěvoval v rámci pracovních povinností a cest. Její myšlenky ke mně přicházely na cestách i necestách, v klidu i ruchu města, brzy ráno i ve chvílích, kdy jsem chtěl již spát, ale Pán mínil jinak. Nepřemýšlel jsem o obsahu knihy, neplánoval její rozsah ani zaměření. Jak Bůh (prostřednictvím

mých duchovní ochránců a rádců) chtěl, tak jsem bez odmluv a příznám se, že moc rád, konal. Vytáhl jsem tužku, bloček či kousek papíru a psal. Když mě „múza políbila“ deset metrů od vstupu do budovy, kde jsem v té době pracoval jako projektant - statik, zastavil jsem se a „opisoval“, co mi shůry přicházelo, byť kolem chodící spolupracovníci mě nabádali: „Pojd si nejprve narazit na kontrolku příchod.“ Někdy ke mně přicházely celé pasáže, jindy „jen“ nosné myšlenky, které jsem posléze, opět za Jeho pomoci, rozvinul. Bůh byl se mnou všude, a kde chtěl, tam mi dal. „Děkuji Ti za to, co jsi mi dal, Pane, a prosím Tě, nechť se vždy vůle Tvá, a ne má, stane. Radši mě bolestně, třeba onemocněním zastav, než abych se od Tebe vzdaloval.“ Čistě ve Stvoření psalo tuto knihu, ale já mu to občas kazil. Bůh je milosrdný, viděl mou snahu a vím, že mně vlastní vsuvky do Jeho díla promine. Nyní ještě prosím Vás, abyste mi odpustili, jestli Vás bolely některé části textu, který je uvedený právě u Vašich chorob.

Tato kniha je rozšířenou verzí jejího prvního vydání. K úpravě jsem byl přinucen technickým zpracováním prvního vydání i současnými požadavky tiskáren. Předpokládanou změnu zlomu textu a jeho drobné úpravy tak, aby počet stran knihy zůstal zachován, se mi nepodařilo dodržet, ač sazba stránky tohoto vydání je asi o osm procent hustší než u prvního vydání.

Zprvu jsem se novým informacím bránil a úspěšně jim odolával konstatováním, že si je zapíše a využije je až v knize „Naděje zdraví“, která byla „na radě“ a již druhé vydání titulu „Co nám tělo říká“ neslušně předběhlo. Bránil jsem se sice statečně, jenže krátce - brzy jsem byl v koncích. Přišla chvíle, kdy jsem hlesl: „Děj se, Pane, vůle Tvá,“ a vzdal se původních představ. Výsledkem malé úpravy textu je kniha skoro trojnásobná. Kdybych na začátku přípravy druhého vydání věděl, co mě čeká, jsem si naprosto jistý, že bych nenašel odvahu pustit se do díla, tím spíše když „v plánu“ bylo psát knihu jinou. Avšak i tohle je na životě krásné - člověk míní, ale Bůh jeho záměry mnohdy diametrálně mění. A musím uznat, že Ty mé změnil velice moudře, a kát se, jak jsem jeho lásky nehodný.

Touto knihou (i jí podobnými) jsme dostali možnost naučit se laskavě řeči těla a vydat se po stopách nemocí poznávat sebe. Rozhodně nám nebyla dána, abychom jejím obsahem posuzovali ostatní lidi, co dělají špatně a dosud nezvládají. Ale zároveň nám umožňuje mile a nenásilně dovést jiného člověka k úpravě jeho pohledu na vlastní problémy a nenápadně ho správným směrem „popostrčit“. Ztišme se a moudře volme slova, pokud si někdo během rozhovoru s námi stěžuje, že ho bolí loket, hlava a hůře pohne krkem, či se na nás přímo obrátí: „Slyšel jsem, že se dost zajímáš o léčitelství, a tak mně, prosím Tě, porad, co mám dělat.“

Budeme-li vedeni rozumem i citem poznávat duchovní příčiny nemocí, dotyčným řekneme: „Ten loket Tě bolí, protože chceš stále prosadit

své názory. Hlava se Ti občas málem rozskočí, neboť ustavičně cosi plánuješ a ztuhlý krk máš, jelikož se asi díváš, jen kam Ty chceš, touhy druhých nerespektuješ a moc jim mluvíš do života.“ Tak to můžeme říci sobě či trochu jemněji někomu, kdo se o tyto věci zajímá, ale obyčejnému, hlavně lékařům věřícímu člověku nikoli. Totéž lze říci i: „Víš, všichni toho máme hodně a Ty teď asi zvlášť. Každý z nás se snaží, myslí to dobře, a jaký je výsledek? Udřeme se. Ustavičně vedle svých problémů přemítáme o potížích druhých, jsme z nich vyřízení a přítom ti, jichž se nejvíce týkají, jsou v pohodě. Někdy je nejlepší udělat pouze to nezbytné, nechat problém odležet a na sebe více myslet, odpočinout si. Nedávno jsem řešil jednu nepříjemnost v zaměstnání, snažil jsem se ji co nejlépe zvládnout, a odnesla to má záda, špatně jsem spával a mnohé situace a konání jiných viděl rudě. I na manželku jsem byl hrozně protivný a ozval se mi žlučník. Lepší než „kvaltovat“ a pak obíhat doktory, je spočinout, obrátit se k tomu, z čeho máme radost, a polovina nemocí od nás brzy samovolně uteče. A co jakože zanedbáme, po odpočnutí záhy dohoníme.“ Netlačíte ani nevycítáte a člověku, s nímž hovoříte, nenápadně (na příkladu jiné osoby) ukazujete jeho vlastní chyby. Jednáte moudře. Obyčejnými slovy skrývá Vás mluví Lásky a pomáhá usouzenému, nešťastnému člověku.

Budte jako slunce, které svítí na všechny lidi a nedělá mezi nimi rozdílu. Vlastním příkladem a milosrdenstvím ukazujte lidskost a lásku. Lásky je univerzální lék na všechny nemoci, které lidstvo poznalo a ještě pozná. Obratě se k ní a žijte ji. Nechť z Vás vždy září a pomáhá Vám i ostatním lidem v dobách těžkých zkoušek.

Nikdy neklesejte na duchu. Bůh dlí na Zemi stále hlavně prostřednictvím lidí, kteří nejen touží po opravdovém poznání, ale též upřímně usilují o zušlechťování svého chování i myšlení. Alespoň zlomek jeho bezbřehé lásky je trvale mezi námi. Jedině na nás záleží, zda ji uvidíme a cenných, v ní obsažených rad uposlechneme jak při soužití s partnerem a výchově dětí, tak v zaměstnání, při různých setkáních, cestách. Bůh je s námi při práci i odpočinku. Vše, co nám do života přichází, vnímejme jako jeho příchod. Bůh je i v nás, jsme do Něho ponořeni a Jím stvořeni. Bůh mocně působí v našem životě, vždyť život, toť Bůh sám. Vnímejme z nitra a ze svědomí vycházející tichá, Duchem seslaná slova i ponaučení a zastavme se, ucítíme-li Pána ve své blízkosti a vnímáme, že k nám právě hovoří.

Bůh je dobrý přítel všech. Mluví ke všem svým ovečkám, nezná vyvolených. Kdo ho více vnímá, ten mu „jen“ víc otevřel svoje srdce a dbá jeho rad. Učte se Bohu naslouchat i děkovat. Denně se Boží láskou naplňujte a šťastně žijte. Přeji Vám pokoj i radost v dalších dnech života a vyprošuji Boží ochranu i požehnání. S pohlazením Váš

M. H.

PŘEHLED LITERATURY

Bible - Písmo svaté Starého a Nového zákona. Česká biblická společnost, Praha 2005
 Dethlefsen T., Dahlke R. - Nemoc jako cesta. Aquamarin, Praha 1995
 Dylevský I., Trojan S. - Somatologie I. a II. Avicenum, Praha 1990
 Hay L. - Miluj svůj život. Radost, Praha 1991
 Hrabica M. - Co nám tělo říká aneb po stopách nemocí (1. vyd.). Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 1997
 Hrabica M. - Dar zdraví. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2005
 Hrabica M. - Lásko - cesta ke zdraví i k Bohu. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 1999
 Hrabica M. - Pohlazení pro duši. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2002
 Hrabica M. - Prvky, vitaminy a byliny trochu jinak. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2000
 Hrabica M. - Řeč srdce. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2002
 Hrabica M. - Tobě. Ing. Miroslav Hrabica, Otrokovice 2005
<http://vnl.xf.cz/> [www portál]
 Janča J. - Reflexní terapie. Eminent, Praha 1991
 Kellerová M. - Cesta k Bohu je otevřená. Vlastním nákladem, Znojmo 1993
 Kellerová M. - Vyznání. Vlastním nákladem, Polešovice 1995
 Kempenský T. - Čtvero knih o následování Krista (Zlatá knížka). Dědictví Svatojánské, Praha 1921.
 Kočí B. - O duchovní léčbě. Psychoenergetická společnost, Praha 1994
 kolektiv autorů - Domácí lékař. Avicenum, Praha 1991
 kolektiv autorů - Lidské tělo. Gemini, Bratislava 1992
 Kunzel D. - Lidský organismus ve zdraví a nemoci. Avicenum, Praha 1990
 Lukl P. - Vnitřní lékařství. Avicenum, Praha 1971
 Rejholec V. - Revmatismus. Avicenum, Praha 1978
 Rychlíková E. - Skryto v páteři. Avicenum, Praha 1987
 Vokurka M. - Praktický slovník medicíny (7. vydání). Maxdorf, Praha 2004

VĚCNÝ REJSTŘÍK

A
 a-agrafik, akalkulik, alexik, aortografik, apraktik **369**
 acidurie **140**
 adaptabilita dětí **402**
 Addisonova nemoc (hypokortikalismus) **259, 260**
 adenohypofýza **252**
 adenom (nezhoubný nádor nadledviny,
 prostaty, ve střevě, varlat) 105, 179, 264
 adrenalin 20, **97, 259, 261**
 adrenogenitální syndrom (AGS) **264**
 afázie (motorická, senzorická) **357**
 afty **97**
 agresivita nemocného **382**
 Achillova šlacha (bolesti, natržení,
 zkrácení, dále viz zánět) **313, 314**
 AIDS 22, **63, 136, 187, 265**
 akné (trudovitost ml.), ak. rosacea (růžovka) **229, 230**
 akrodermatitida **366**
 akromegalie **252, 253**
 aldosteron (mineralokortikoidy) **260**
 alergie, alergický(á) **22, 221**
 dále viz ekzém, exantém, rýma
 alkohol, alkoholismus **122, 337, 338, 340, 209**
 alveolitida (EAA, KFA) **81**
 alternativní terapie přímo působící na hlavu **369**
 Alzheimerova nemoc **378**
 amnézie ztráta paměti (též viz poruchy paměti) **343**

amence **340, 341**
 amputace končetiny, palce na noze **323, 324**
 amyotrofická laterální skleróza (ALS) **378**
 androgeny 259, **264, 273**
 nadprodukce 191, **264**
 anémie (chudokrevnost) **55, 97**
 angina pectoris **33, 35**
 angína (akutní zánět krčních mandlí) 38, **73, 142**
 antikoncepce (hormonální i jiná) 63, **171, 356**
 apalický syndrom, vigilní kóma 340, **342**
 apatie 382
 artritida (zánět kloubu) 16, **304, 307**
 dále viz dna a revmatoidní artritida
 artroplastika **305**
 artróza (osteoartróza) **304, 308, 311**
 gonartróza (kolenního kloubu) 308, **309, 310**
 koxartróza (kyčelního kloubu) 308, **309**
 omartróza (ramenního kloubu) **299**
 rhisartróza (palce na ruce) **305**
 spondylartróza (meziobrat. kloubů) **308**
 arytmie (ventrikulární, supraventrikulární) **28, 30**
 dále viz bradykardie, extrasystola, fibrilace,
 tachykardie, srdeční bloky
 astigmatismus **195, 197**
 astma průduškové **80, 224**
 ateroskleróza (kornatění tepen) **46, 147, 355**
 atopický ekzém **221, 224**

augmentační mammaplastika (zvětš. prsou) **178**
 aura (lidská) 181, 189
 před migrénou **337, 338**
 u epilepsie **377**

B
 bakterie rodu Borrelia **353, 366**
 Barrettův syndrom **100**
 barvoslepota **197**
 Bechtěrevova nemoc **295, 313**
 bércový vřed **51**
 bezmocnost **411**
 bezvědomí (kóma) **270, 340, 342**
 bílé krvinky (leukocyty, viz i leukémie) 59, 141, 352
 bilirubin
 v moči **140**
 zvýšený v krvi **125**
 bílkovina v moči **140**
 blokáda
 hrudní pátěře Th 1 až Th 12 **293**
 krční pátěře **297**
 růstu k Bohu **297**
 bolest(í)
 hlavy viz cefalea
 lokte (epikondylitida) viz loket
 mezi lopatkami a v mezižebří **293**
 pátěře a kostí z důvodu chybné statiky **288**
 paty (dále viz ostruha patní kosti) **316**
 v bederní oblasti („houser“) viz lumbago
 v kříži jdoucí do dol. končetin viz „išias“
 v nártu viz metatarsalgie
 v rameni viz rameno
 zubů a dásní **91, 92, 290**
 borrelióza viz Lymeská borrelióza
 bradavice (veruka) **169, 224, 225, 228, 241**
 bradykardie **30**
 bradykineze (zpomalení pohybů) **385**
 bronchitida (zánět průdušek) 16, **76**
 bronchogenní karcinom **85**
 brzlík ztučnění **64**
 Buergerova choroba **47, 324**
 burzitida (zánět kloubních váčků) **320**

C, Ć
 cefalea (bolest hlavy) 69, 212, 214, **333, 351**
 od krč. pátěře (cervikokraniální syndr.) **334, 336**
 tenzní, vazomotorická, chronická **334, 335**
 Hortonova (histaminová) cefalea **335**
 jiné příčiny (rýma, sinusitida, zánět uší, obmy) **336**
 vliv žlučníku a krční pátěře **336**
 celiakální sprue (celiakie) **106**
 celulitida **246**
 cesta ke Světlu **326**
 cévní mozková příhoda (CMP, iktus,
 „mozková mrtvice“) 46, 54, **355, 359, 383**
 vzniklá ischemií, výronem krve do mozku **355**
 transitorní ischemická ataka (TIA) **356**
 reversibilní isch. neurolog. deficit (RIND) **356**
 postupující CMP **356**
 dokončená CMP **357**
 cévní systém **28**

cirhóza jater **123**
 cor pulmonale (plicní srdce) **77**
 Creutzfeldtova-Jakobova nemoc **135**
 Crohnova nemoc **106**
 cukr (hladina krvi - glykémie) 270, **272, 337, 341**
 cukrovka viz diabetes mellitus
 Cushingova nemoc (hyperkortikalismus) 253, **259**
 cysta **163**
 čaj zelený **384**
 čelisti **98**
 červené krvinky (erythrocyty, též viz anémie) **57, 142**
 čich - úbytek a ztráta **67, 218**

D
 dalekozrakost, vetchozrakost (stařeč. d.) **195, 196**
 dárcovství krve **65**
 dědičnost 213
 degenerace chrupavek viz chrupavka
 dech páchnoucí 241
 delirium (delirium tremens) **340**
 děloha
 čipek děložní **160**
 chirurgické odnětí (hysterektomie) **169**
 papillomaviry **169**
 sliznice
 poruchy **161**
 zánět (endometritida) **162**
 snížení a výhřez, „obráčená“ **164, 165**
 dále viz nádory, rakovina
 demence (úbytek dušev. funkcí a schopností) **382**
 deprese, endogenní depr. 193, 237, 244, 371, **390**
 dermorespirační syndrom **224**
 děti dětí **408**
 dětská obrna (poliomyelitida) **361**
 dětské nemoci **399**
 diabetes insipidus (žiznivka) **253**
 diabetes mellitus 157, 166, 202, 205, 245, 250,
 270, 324, 336, 345
 dieta (játra i žlučník šetřící, „klobásová“,
 redukční, výkrmná) 220, 223, **268, 309**
 dna (uratická artritida), záchvat dny **307**
 dopamin viz neurotransmitter
 dospívání **402**
 Downův syndrom **370**
 draslík 149, 257, 258
 dráždivý tračník (colon irritabile) **114**
 Dupuytrenova kontraktura **305**
 duch **8, 181, 188, 319**
 duchovní matematika 366
 duchovní příčiny nemocí **4**
 dušnost **79**
 dvanáctníkový peptický vřed **100**
 dvojité vidění **208**
 dýchací potíže, dých. potíže dětí **87, 220, 248, 402**
 dýchací ústrojí **66**
 dyslexie, dys- dysgrafik, dyskalkulik,
 dyslektik, dyspraktik, dysortografik **367**

E
 ekzém („klasický“, atopický, u dětí, dále viz alergie,
 exentém, zánět) 211, **221, 224, 243, 402**

elektrokardiogram (EKG)	29	hluchota (surditas), hluchoněmost	213	chuť do života	428	koktavost (balbuties)	367
encefalitida	350	hmat omezení	249	chuť (ztráta chuti)	219	koleno (otok - „voda“ v koleně)	300, 311, 314
endokarditida	40	hnis		chůze poruchy	216, 314, 345, 364, 385	dále viz artritida, artróza, kyselina močová, zánět)	
endokrinní systém	172, 251, 267, 270, 273	v tlustém střevě	117	kinetická krize v zúženém prostoru	386	kolika břišní viz viscerální bolest	109
endorfiny	254	v nosu	69, 71	př. ch. padání dozadu, či dopředu	385	ledvinová	151
entezopatie	300	v uchu	210, 212	šourání nohama, přešlapování na místě	385	žlučiková	129
epikard	39	v ústní dutině (váček)	91	zakopávání	314	kolorektální karcinom	113
epilepsie („padoucnice“)	341, 342, 351, 376	(dále viz amputace, furunkl)				kóma viz bezvědomí	
velký záchvat (grand mal)	376	hnisavé záněty a vředy (též hnis, furunkl)	224, 228			končetiny	
malý záchvat (petit mal)	376	Hodgkinova nemoc	62			„brnění“ horních, dol. končetin	302, 330, 345
mrákotný stav, jacksonský záchvat	376	homosexualita	63, 187			dolní	48, 312, 331, 359
eutanázie	378	horečka	21, 241, 340, 351			horní	303,
exoftalasmus	257	hormon(y)	215, 252, 337			studená	19, 306
exantém (vyrážka), toxoalergický exantém	221	adrenokortikotropní h. (ACTH)	254, 260			kondylomata	169, 187
extrasystola (supraventrikulární, ventrikulár.)	30, 31	kúry a dřeně nadledvin (dále viz adrenalin, aldosteron, androgeny, hormony, pohl. mužské, kortizon)	259, 261			konečnické svědění	118, 220
		léčba kortikoidy	261			dále viz hemoroidy, krvácení, rakovina, zánět	
F		luteinizační h. (LH)	254			kopřivka (urticaria)	220
faryngitida	72, 98	parathormon h. (PTH)	258			kortatění tepen viz ateroskleróza	
fenyketonurie	370	pohlav. mužské: androgeny, testosteron	273			kortikoidy (dále viz Addisonova n., aldosteron, Cushingova n., kortizon)	259, 261
fibrilace srdečních síní, komor	31	pohl. ženské: estrogeny, progesteron	168, 273			kortizon (glukokortikoidy)	259
fibróza		prolaktin (PRL)	253, 254			kořenový syndrom (páteří) S 1, L 5	285
plic	81	somatotropní h. (růstový, STH)	252, 254			kost (os), kosti	277
jater viz cirhóza jater		tyreotropní h. (TSH)	254, 256			měknutí viz osteomalacie	
flutter	31	folikuly stimulující h. (FSH)	254			nádory nezhoubné, zhoubné viz nádory patní (os calcaneus) viz ostruha patní kosti	
frigida	187	hořčík	100, 149, 182, 257, 313, 331, 376, 384			rakovina kostí viz rakovina řídnutí viz osteoporóza	
fobie (ago-, klaustrofobie)	387	houser“ viz lumbago				stehenní kost, krček st. k. (i viz zlomeniny)	288
fosfor	258	hrudník vpadlý, „projekce“ h. na nohou	293, 316			kostra (pružná dítě, ztuhnutí ve stáří)	321
furunkl (na nose, v uchu, viz i hnis. záněty)	70, 211	hubnutí (dále viz anorexie, mentální anorexie, poruchy vstřebávání živin)	257, 260			kostrč svědění	118
		huňňavost (rinolálie)	71			kotník	239, 301, 317
G		Huntingtonova nemoc	387			otok	311
gangréna	323, 324	hyper-, hypokortikalismus	259			podvrtnutí (distorze hlezen. kloubu)	315
gastroezofageální reflux	100	hypersexualita (satyriáza, nymphomanie)	190			kousnutí klištětem, muchničkou	353, 366
gigantismus	252	hypertenze viz krevní tlak				koxartróza	308, 309
Gilbertův syndrom	125	hyper-, hypotyreóza - viz štítná žláza				krátkozrakost	195
glomerulonefritida (zánět ledv. klubiček)	142, 146	hyperurikémie	60, 308			krční páteř viz páteř krční	198
gonartróza	308, 309, 310	hydrocefalus (edém, vodnatel. mozku)	351, 362			krev	18, 53, 211, 332
granulomatózy (Wegenerova, histiocytóza X)	83	hydronefróza (městnavá ledvina)	148			v moči	142, 143
Gravesova-Basedowova nemoc	256	hydrothorax (pneumo- a hemothorax)	86			ve stolici	54
Grawitzův nádor (ledviny)	146	hypofýza	251, 252, 271			vykašlávání (hemoptýza)	54, 70
Guillainův-Barrého syndrom	346, 366	nadměr. činnost (hyperpituitarismus)	252, 253			dále viz oběh. systém, kys. močová	195, 196
		snížená činnost (hypopituitarismus)	252, 253			krevní podlitiny	300
		dále viz gigantismus, nanismus				krevní tlak	
H		hypochondrie	388			dolní (diastolický), horní (systolický)	44
halucinace (typy)	371, 372	hysterie (emočně labilní neurozá)	341, 387			nizký (hypotenze)	45
harmonie přírody i v nás	425	hypothalamus	251, 252, 267			vysoký (hypertenze)	
hemofilie	60	CH				gestační (těhotenská h.)	145
hemoroidy	117	chlamydie	199			plicní	77
hepatitida (zánět jater), virová h.	121, 131	cholesterol				primární	44, 143, 144
hepatocelulární karcinom	124	zvýšený	126, 257			sekundární (renální, ledvinový)	144
hepatorenální syndrom	124	nizký	126			krvácení (hemoragie)	18, 54, 56
hepatomegalie (zvětšení jater)	124	CHOPN (chronická obstrukční plicní nemoc)	76			do břišní dutiny a střev	54, 62, 108
herpes viz opar		chorea	387			do mozku	54, 355
„hexenšuš“ viz lumbago		chrápání	71			menstruační (intenzita, délka)	162
hirsutismus	264	chrupavka (degenerace chr. kolenního a kyčel. kloubu)	279, 305, 308 - 311, 321			z konečnicku (i viz hemoroidy)	113
hlas	74	chřipka (influenza)	75, 353			z nosu	70
hlava	216, 283, 320, 332, 333, 436	chudokrevnost viz anémie				krvinky viz bílé krvinky a červené krvinky	
přetížená	362, 383						
třes (dále viz třes)	385						
úder do hlavy, zranění h.	348						
dále viz cefalea (bolest hlavy), migréna							
hltan	98						

kretenismus (ze snížení činnosti štítné žlázy)	370	maz zvýšená tvorba (seborea)	229	nádory	257, 274	nevolnost (nauzea)	103, 214, 258
křeče		mazová zátky v uchu	210, 211, 217	benigní (nezhoubné)	274, 363	nežít viz furunkl	
prstů a v obličejích	258	mediánní nerv	302	adenom nadledvin	260, 264	noha	
v břiše spojené se zvýšeným nadýmáním	108	Meniérová nemoc (M. syndrom)	214, 217, 376	adenom prostaty	179	nárůst délky chodidla	318
v lýtkách	244, 312	meningeální syndrom	351	fibrom v prsu	175	oteklá	311
dále viz kolika		meningitida	350	hypofýzy	252, 274	plochá (podélně, příčně), zborcení klenby	318
křečové žíly (varixy)	14, 48	menopauza	290	jícnu	99	šourání nohama	385
dolních končetin	48	menstruace, menstruační cyklus		kostí	322, 323	dále viz bolest, kulhání	
v jícnu	48, 50	a jeho poruchy	162, 173, 241, 264, 273, 337	ledvin a močového měchýře	146, 149	noradrenalin viz neurotransmitter	
kulhání (klaudikace)	48, 312	mentální anorexie	102, 373	maligní (zhoubné)	146, 274, 363	nos, nosní (dále viz čich)	212, 230
kůže	220, 226, 243, 248, 250, 366	mentální bulimie	373	plic viz bronchogenní karcinom		sliznice vysychání	67, 218
masťná, suchá	226, 256	metatarsalgie	314, 318	střev a konečníku viz kolorektální karcinom		polypy, změny na nosní sliznici	70
tuhnoucí, tužší, voskovitá	248, 256	meziobratlová ploténka		mozkové	362	nukleární magnetická rezonance (NMR)	352
dále viz pokožka, popáleniny, rakovina		výhřez (prolaps: stranový, do páteř. kanálu)	285	nadledvin	259, 260, 275	O	
kyčle luxace, totální. endoprotéza	281, 288, 289, 309	meziprstová plíseň	245	„poselství“ doby vzniku nádoru	275	o bolesti	424
dále viz artritida, artróza, kloub, zánět		migréna	193, 319, 337	slinivky břišní	275	o klidu, pokoře, lásce a úctě	426
kyfoskolióza	279, 282	mícha přerušeni, úraz	377	štítné žlázy a příštítných tělísek	274, 257	o lásce Boží	423
kyfóza páteře hrudní zvětšená	279, 280, 292	prodloužená	360	vaječníků	171, 275	o nemocném tesaři	430
kyla (pupeční, skrotální, tříselná, v jizvě)	183	dále viz zánět		varlat	180, 275	o smyslu lidského života	421
kyselina močová (ukládání v kloubech, zvýšená hladina v krvi (hyperurikémie))	60, 318	mikrografie („malé písmo“)	386	žláz s vnitřní sekrecí	274	o zdraví těla	429
L		mikrotraumata	300	nadýmání viz plynatost		oběhový (oběh)	
laryngitida	72, 74	mimovolně rychlé pohyby obličejů a rukou	387	náhlá příhoda břišní (NPB)	110	kolaps	43
lebeční švy	364	mluvení ze spánku, pseudohalucinace	329	nanismus	252, 253	(krevní) systém	28, 236, 240, 342
ledviny	20, 139, 198, 206, 219, 248	moč	220	narkolepsie	331	obsese, obsedantně kompulsivní potíže	387, 389
selhávání (renální insuficience)	145	acidurie („kyselá“ moč)	142	nazofaryngitida	72	obezita (otyllost)	202, 256, 260, 266, 332
bludná, zdvojená, jediná	147	leukocyty v moči	141	nefrokalcinóza	147	dále viz „žravost“, ovlivnění pocitu sytosti	
hydronefróza (měštnavá ledvina)	148	zvýšená bílkovina v moči	140, 143	nefroskleróza	147	obličej	226, 265
kameny (nefrolitiáza)	128, 149, 150, 157	zvýš. ketolátek v m., ketonurie, aceton v m.	142	nehoda (dále viz zranění)	365	brnění	258
polycystické, svaštělé	147	zvýšený cukr v moči	141	nehty (lámacé, rozštěpené, tvrdé)	238, 240, 245, 256	obnubilace (mráкотné stavy)	340, 341
umělá ledvina	149	dále viz krev		kousání si nehtů	240	obratel (vertebra)	285
transplantace	149	močení		lakování na rukách, nohách, umělé n.	238, 239	blokáce Th 2, 4 až Th 12	293
dále viz kolika, krevní tlak vysoký		ztížené	142, 152	plíseň pod nehty	241	krční, krční obratel C 7	297, 336
leukémie (akutní, chronická, u dětí)	58	časté	152, 212	zánět nehtového lůžka	240	obrna (částečná neschopnost pohybu) viz paréza	
lékaři a léčitelé	274	dále viz inkontinence, pomočování u dětí		nechutenství (anorexie)	102, 260	oči	195, 295, 338
lidský vývoj	394	močové ústrojí	139	dále hubnutí, mentální anorexie		zarudlé	199
loket	300, 314, 435	kameny (urolitiáza)	128, 150	nemoc BSE („nemoc šílených krav“)	135, 136	dále viz barvoslepost, oční, zrak	
„tenisový“ (epikondylitida)	300, 301	papilomy, divertikly, zúžení, změny sliznice	156	nemoc CWD (n. chronického vyčerpání)	135	oční	
lordóza páteře	279	záněty močové trubice a moč. měchýře	156	neplodnost	321	poruchy u dětí	197
krční	279	mononukleóza infekční	133	muže	185	vady	195
bederní (zvětšení v těhoten., u obézních)	280	mozek	333, 340, 342	ženy	165, 166	vička	200
lumbago (bolesti v bederní oblasti, „houser“, „hexenšuš“) akutní, chronické	284,	hemisféra (polokoule) pravá, levá	360	nerv	303, 318	zákal	204
lumbální punkce	352	vztah k palci na ruce i noze	305	sedací (ischiatický), stehenní (femorální)	284, 345	dále viz astigmatismus, daleko-, krátko-, slabotupo- a vetchozrakost, ječné zrna, opar, řasy, sítnice, šilhavost, zánět, zrak	
lupénka (psoriáza u kolen, loktů, ve vlasech)	242	dále viz cévní mozk. příhoda, nádory, otřes mozku		trojklaný	347	ochrnutí (úplná neschopnost pohybu) viz plegie	
lupy ve vlasech	220, 237	mozeček	215	nerv. vlákna křížení v úrovni prodlouž. míchy	360	oligofrenie (slabomyslnost)	370
Lymeská borrelióza	365	„mozková mrtvice“ viz cévní mozková příhoda	354	nervový systém	326, 261	omezení hybnosti zraněním	322
lymfá	53, 220	mozková postižení dětí	354	autonomní (vegetativní)	33, 261	opar (herpes - rohovky oka, rtů, u pohlav. orgánů, v obličejích, dále viz pásový opar)	187, 241
městnání, zvětšení mízních uzlin	61	mráкотné stavy viz obnubilace	340, 341	sympatický (sympatikus)	261	operný a pohybový aparát	277
lymfedém	61	mykóza (plíseň) mezi prsty a nehtů	245, 270	parasympatický (parasympatikus)	30, 261	osteofyt - viz výrůstek kostní	
lymfom maligní (Hodgkinova nemoc)	62	myokarditida	38	nespavost	24, 212, 327, 353, 436	osteomalacie (měknutí kostí)	291
M		myom	163	dále viz poruchy spánku		osteomyelitida (zánět kostní dřevě)	322
mandle		myozitida	320	neuralgie	347	osteoporóza (řidnutí kostí)	290
krční zánět viz angína		myxedém (viz dále štítná žláza hypofunkce)	256	neuralgie trojklaného nervu - trigeminu	347	ostruha patní kosti (calcar calcanei)	316
nosohltanová zvětšení	68	N		neurastenien	387	osud	421
mánie	371	nadledviny	20, 166, 251, 259, 264, 273	neuritida (retrobulbární, vestibulární, polyneur.)	346	otok (edém)	148, 199, 311, 342
maniodepresivní psychóza	371	nemoci kůry nadledvin	259	neuropatie	345	dále viz hydrocefalus, hydrothorax, koleno, kotník	
mastopatie	175	vyčerpání dřevě nadledvin stresem	261	neurotransmitter	391	otaskleróza	213, 217
masturbace (onanie, sebeukájení)	189, 191	dále viz hormony, nádory		dopamin	386	otrava	340, 342, 345, 370
		nadměrná spavost (hypersomnie)	266, 331	noradrenalin	259		
		nadměrné slunění, solária	241, 247	neuróza	114, 387		
		(dále viz pocení nadměrné, sliny)		depresivní, hysterická, emočně labilní	388		
				fobická	389		

otřes mozku	365	polypy		rakovina (pokračování)		sluch poškození (dále viz uši)	213
ovlivnění pocitu sytosti (sibutramin)	267	v nose	70	kůže	247, 248	smrt	394, 417
P		ve střevěch	105, 156	ledvina a močového měchýře	146, 149	smyslové orgány	195
palec		polyradikuloneuritida	346, 366	plic	25, 26, 85	sněť - viz gangréna	
vbočený (hallux valgus)	317	pomocování u dětí	154	pohlavních orgánů		sodík	144, 260, 384
vztah k hlavě	305, 317, 324	popáleniny kůže	248	mužských	27, 180	somnolence	340, 341
pálení žáhy (pyróza)	100	porod	174, 398	ženských	27, 169	sopor	340, 341
palmární aponeuróza	306	poruchy		prostaty	26, 180, 181	spalničky	401
pánev	281, 288, 309	čichu	218	prsu	27, 177	spánek viz nespavost, poruchy spánku	
pankreatitida	103	činnosti vaječníků	169	rodinná dispozice	171	spánkový apnoický syndrom	327
paranoia (stíhomam)	372	funkce příštítých tělísk	258	slinivky	25	spermie	175, 179, 185, 264, 273, 274
parestezie („brnění“ v končetinách)	345	hlasu (dysfonie)	74	tlustého střeva	25, 27, 112	srdce	28, 230, 236
paréza (obrna), hemiparéza	359, 379	hybnosti	258, 357	varlat	26, 180, 182	silné bušení	261, 340
94		paměti (paramnézie)	256, 343, 353, 382	žaludku	102	srdeční	
parodontóza	94	prokrvování	18	ramenní kloub, rameno	281, 295, 299	bloky	32
Parkinsonova nemoc (tři základ. příznaky)	364, 384	rovnováhy	215, 385	artritida, artróza (omartróza)	299	fibrilace	31
pásový opar (herpes zoster)	241, 242	řeči percepční	382	ramena nestejně vysoko	288, 289	chlapeň (nedomykavost atd.)	40, 41
páteř	279	spánku	326, 327, 329, 330, 331, 341	ztuhlý, „zmrzlé“ rameno	300	infarkt viz infarkt	
krční	198, 297, 314, 329, 351, 436	srdečního rytmu viz arytmie, flutter		ranní ztuhlost	283	rytmus poruchy (viz též arytmie)	28, 261
hrudní	293	vědomí (kvalitativní, kvantitativní)	340, 353	rehabilitace, rehabilitační pracovník	359	selhání, nedostatečnost	34, 332
bederní a oblast kříží	284, 288, 297	trávení	104, 258, 270	renální insuficience	145	stah (systola, diastola)	29
duchovní symbolika	279, 297	učení (dyslexie)	367	renin	260	uzel (atrioventrikulární, sinoatriální)	29
dále blokáda, bolest, lordóza, kyfóza, mezi-		vstřebávání živin v tenkém střevě	104	retikulární formace	357	vady (vrozené, získané během života)	41
obratlová ploténka, skolióza, sval, výhřez		vyjadřování	367	revmatická horečka	37, 303, 306	dále viz zánět	
peptický vřed	100	posedlost	374	revmatoidní artritida	303	stáří	290, 410
perikarditida	39	postižené dítě (dále viz Downův syndrom)	361	rigidita (zvýšené klidové napětí svalů)	385	stres	261
Pickwickův syndrom	331	potrat (abort, miniabort)	162, 168, 172, 396	rozštěp páteře (spina bifida)	364	(dále viz nadledviny a nervový systém)	
pískání a šelest v uších (tinitus)	209, 213, 217	prekanceróza	177	rozedma plic (plicní emfyzém)	76	stridor	74
plastické operace	178	problémy		roztroušená skleróza mozkomíšní	208, 215, 379	střeva	89, 110, 116, 220, 332
plegie (ochrnutí)	358, 359	s pleť (též viz akné, pokožka, kůže)	226, 386	ruce	305	neprůchodnost, zauzlení (ileus)	116
para-, hemi- a kvadruplegie	359, 361, 378	s nehty viz nehty		artritida, artróza	303, 305	polypy a adenomy	105
plice	282, 87	s nehty viz nehty		„brnění“, studené	302, 303	dále viz tenké střevo, tlusté střevo	
plicní		promiskuita	191	rýma	17, 67, 212	sucho v ústech viz sliny	
embolie	78	prostata		akutní (rinitida)	67, 212	sval(y)	278, 281
infarkt	78	zánět a zbytnění	152, 157, 179, 264	chronická (ozéna)	68	atrofie a ochabování, hypertrofie	281, 321
srdce viz cor pulmonale		dále viz nádory, rakovina		alergická (senná rýma - polinóza)	68	fázické a posturální	281
dále viz krevní tlak		prsa	159, 264	řeč percepční porucha	382	hladké	278
plíseň viz mykóza		abnormální vývoj	174	dále viz koktavost		paralýza svalů končetin a trupu	378
plodnost		ochablá	173	řasy (nepravidelný růst - trichiáza, padání)	200, 201	příčně pruhané	278
snížená muže	185	cysty a zatvrdliny v prsu (též viz mastopatie)	175	S, Š		srdeční	28, 278
snížená ženy	165	dále viz nádory, rakovina		salmonelóza	133	ztuhlost	
plynatost (meteorismus, nadýmání)	105, 114, 118	prst kladívkový (digitus malleus)	317	sarkoidóza	83	krčních svalů	281, 309, 315, 385
pneumothorax (hydro- a hemothorax)	86	průdušky rozšíření bronchiektazie	76	Scheuermannova nemoc	291	v hrudní oblasti viz blokáda	
pocení nadměrné	244	průjem (diareja)	105, 118, 257	schizofrenie („rozvojení osobnosti“)	371	v oblasti beder a kříží	284
pocit chladu (dále viz poruchy prokrvování)		předškolní léta	399	siddhis, siddhické schopnosti	330	nahřívání svalu	304, 336
početi viz těhotenství		přerušení nervu, sešití a obnova nervu	359, 360	silikóza	81	svědění viz pokožka	
počítačová tomografie - „CT hlavy“	352	příštitná tělíska (onemocnění)	258, 292, 297	sílnice oka - degenerace, odchlípení, retinopatie	207	světloplachost	351
podvrtnutí kotníku (distorze hlezen. kloubu) viz kotník		dále viz kalcémie, štítná žláza		dále viz zánět		syndrom chronické únavy (CFS)	265
pohádka o synu a otci	419	příušnice	401	Sjögrenův syndrom	96	karpálního tunelu	302
pohlavní orgány	159, 228, 281	pseudokrup	74	sklerodermie	248	neklidných nohou	330
nemoci	186	psoriáza viz lupénka		skleróza multiplex viz roztroušená skleróza mozkomíšní		synkopy	340, 342, 348
styk	19, 119, 160, 170, 172, 180, 186, 406	psychiáza viz lupénka	216, 240, 390	skolióza páteře	280, 320	šedý zákal (katarakta)	204, 258
znaky (vývoj, odchylky)	375	psychózy (typy)	371	u dětí	281	šilhavost (sbihavá a rozbihavá)	201
dále viz adrenogenitální syndrom,		ptyalismus	95	skrapie (ovčí encefalopatie)	135	škytavka	79
hirsutismus, virilizace		pyelonefritida (hnisavý zánět ledvin a ledvinné pánvičky)	143, 146, 352	skřípání zuby	241	šlachy	278, 302, 306, 313, 320
pohrudnice	86	R		slabozrakost, slepota	208	Achillova viz Achillova šlachy	
pochva zánět (kolpitida), výtok	159	rakovina	24, 265	slezina (zvětšení a natržení)	53, 62	zduření úponu šlachy, šlachová pochva	300
pokožka	221, 226	jater, žlučniku a žlučových cest	25, 124	slinivka břišní, trávicí enzymy	103, 219, 221, 251, 271	dále viz zánět	
svědění	220, 260	konečniku	117	dále viz zánět		štítná žláza	166, 251, 254, 297, 313
též viz ekzém, exantém, kůže, mykóza, popáleniny		kostí	322	sliny (poruchy tvorby, v koutcích úst)	95, 96, 386	hyperfunkce (hypertyreóza)	31, 254, 257, 332
polykání ztížené (dysfagie)	98					hypofunkce (hypotyreóza)	254, 257

štítná žláza (pokračování)
 zánět **254, 256**
 zvětšená (prostá struma), hyperplazie **254, 258**
 dále viz nádory

T
 tachykardie **30**
 „tanec svatého Víta“ (chorea minor) **387**
 tečky na zubech **92**
 těhotenství **394, 429**
 mimoděložní **166**
 oplodnění umělé **166**
 početí **167, 185, 394**
 tenisový loket (epikondylitida) viz loket
 tenké střevo **106, 236**
 poruchy vstřebávání živin **104**
 tepna
 kornatění viz ateroskleróza
 zúžení, uzávěr **47**
 tetanie (dále viz končetiny „brnění“) **258, 376**
 tlusté střevo **111, 113**
 dále viz dráždivý tračník, rakovina, zánět
 trávicí soustava **89**
 torticollis **320**
 toxikomanie **122**
 trachom **198, 199**
 transplantace
 kostní dřevě **59, 325**
 srdce (ledviny, jater) **43**
 trávicí enzymy **103**
 trávicí soustava **89**
 trichomoníáza **187**
 trojklaný nerv viz neuralgie
 trudovitost mladistvých viz akné
 třes (stařecký, svalový klidový, Parkins. tremor) **385**
 tuberkulóza plic **83**
 tupozrakost **201, 203**
 tvář **226, 227**

U
 úcta ke stáří **410**
 účel těžkých onemocnění **361**
 únava **256, 260, 266, 278, 341**
 úplavice (dysenterie) **133**
 urémie **152**
 urobilinogen zvýšený
 uši **210, 215**
 mazotok zvýšený **210**
 též viz hluchota, otoskleróza, pískání v uších, zánět

V
 vaječníky **166, 171, 182, 251, 240, 255, 264, 273**
 poruchy činnosti **166, 168**
 dále viz hormon, zánět
 vápník (kalcium) **95, 219, 258, 290, 292**
 varixy viz křečové žíly
 varlata **185, 251, 240, 255, 264, 273**
 poruchy hormon. činnosti **264, 273**
 nesestouplé **183**
 dále viz rakovina, zánět
 vbočený palec (hallux valgus) **317**

vědomá práce s energií a myšlenkami **372**
 vegetariánství **126**
 vejcovody neprůchodnost, srůsty **165, 166**
 vetchozrakost **195, 196**
 vir

HIV **63, 136, 187**
 H5N1 (ptačí chřipka) **135**
 papilomaviry **169**
 víra **343, 381390, 391**
 virilizace **264**
 virová hepatitida typ A - E (vir. zánět jater) **121, 131**
 vitamin **106, 384**
 vit. A **113, 149, 219, 292, 384**
 vit. skupiny B **149, 199, 219, 384**
 vit. C **56, 199, 384**
 vit. D **259, 291, 292, 322**
 vit. E **219, 292, 313, 384**
 vitiligo **249**
 vlasy (typy, narušení, předčasné šedivění
 a nadměrné vypadávání vlasů) **232**
 kouty vlasové nad čelem **182, 236**
 dále viz lupy, maz
 V-P shunt **363**
 výhřez (prolaps) **281, 284**
 meziobratlové ploténky viz meziobratlová pl.
 výrůstek kostní (osteofyt) **286, 293, 308, 316**
 na páteři **286**
 na patní kosti **316**
 výtok z pochvy (fluor vaginalis) **159, 212, 241**
 dále viz zánět
 vznik života **394**

X, Y
 xerostomie **95**

Z, Ž
 zácpa (obstipace) **100, 114, 118, 256, 258**
 zahrada života **431**
 záchvatovitá onemocnění (typy) **339, 376**
 zakládání rodiny **404**
 základní chorobné procesy **16**
 zakopávání **314**
 zánět (-itida) **16, 352**
 dásní (gingivitida) **94**
 horních cest dýchacích **16, 72, 352**
 hltanu viz faryngitida
 hrtanu viz laryngitida
 jater viz hepatitida
 jícnu viz ezofagitida **99**
 klíšťový mozku viz klíšťová encefalitida
 kloubních váčků viz burzitida
 kloubů viz artritida
 kostní dřevě viz osteomyelitida
 krčních mandlí akutní viz angína
 kůže, pokožky (dermatitida) **17, 221, 350**
 ledvinových klubiček viz glomerulonefritida
 močové trubice (uretritida) **156**
 močového měchýře (cystitida) **156**
 mozkových plen (meningitida) **350**
 moz. plen a mozku (meningoencefalitida) **350**
 mozku (encefalitida) **350**

zánět (pokračování)
 mozku a míchy (encefalomyelitida) **350**
 nervů viz neuritida
 nitroblány srdeční viz endokarditida
 nosní sliznice (rinitida) viz rýma
 nosohltanu viz nazofaryngitida
 otkostice kostěného zubního lůžka **91**
 okrajů očních víček **200**
 osrdečníku viz perikarditida
 ozubice (perodontitida) **91**
 párníčky ledvinné hnisavý viz pyelonefritida
 pobřišnice (peritonitida) **116**
 pohrudnice (pleuritida) **86**
 pochvy (kolpitida) **16, 159**
 prostaty (prostatitida) **179**
 průdušek viz bronchitida
 předkožky penisu **179**
 sítnice oka (retinitida) **207**
 „slepého střeva“ (appendicitida) **110**
 slinivky břišní (pankreatitida) **17, 103**
 sliznice děložní (endometritida) **16, 162**
 slizvodných cest **198**
 spojivek **17, 198**
 srdečního svalu viz myokarditida
 středního ucha (otitis media) **17, 211, 350**
 svalu (myozitida) **320**
 šlachy (tendovaginitida) **313**
 štítné žlázy (tyroiditida) **255**
 tlustého střeva (kolitida) **17, 106, 111**
 tl. střeva a konečníku (colitis ulcerosa) **117**
 trojklaného nervu viz neuralgie
 vaječnicků a vejcovodů (adnexitida) **168**
 varlat (orchitida) **182**
 vedlejších nosních dutin **68, 211, 336, 350**
 zubní dřevě (pulpitida) **91**
 žaludku a žaludeční sliznice (gastritida) **16, 100**
 žil povrchových (tromboflebitida) **50**
 žil hlubokých (flebotrombóza) **51**
 žlučníku a žluč. cest (cholecystitida) **127, 352**
 zápal plic (pneumonie, bronchopneumonie) **81**
 zaprášení plic (pneumokonióza) **83**
 zarděnky **401**
 závrať (vertigo) **214, 215**
 zbytnění (hypertrofie) prostaty viz prostata
 zelený zákal (glaukom) **204**
 zinek **113, 149, 179, 185, 257, 384**
 zlomenina kosti (např. stehenní v krčku) **322, 350**
 dále viz osteoporóza, vápník
 změny v obličejí **226, 227**
 znamínka (pigmentové névy), pihy **228**
 Zollingerův-Ellisonův syndrom **101**
 zoonózy **137**
 způsob uzdravení **287**
 zrak náhlé zhoršení **197**
 zranění **21, 348, 322, 332, 342, 365**
 ztráta hlasu viz hlas
 zub(y) **89, 90**
 bolesti, umrtvení zubu **91, 92**
 křivě rostoucí **93**
 skřípání **329**
 tečky na zubech **92**

zubní
 plak **90, 93**
 kámen **93**
 kaz **91**
 váček **91**
 zvracení (vomitus) **103, 214, 361, 365**
 žaludeční
 neuróza **24, 103**
 vředy viz peptický vřed
 žaludek **89, 100**
 hyperacidita **100**
 dále viz peptický vřed, rakovina, zánět
 železo **56**
 žíly
 chronická žilní nedostatečnost **51**
 křečové viz křečové žíly
 trombóza žil **50**
 zánět viz zánět žil povrchových, hlubokých
 život minulý, současný a budoucí **414**
 žlázy s vnitřní sekrecí viz endokrinní systém
 žloutenka viz infekční hepatitida a hepatitida
 žlučník **120, 206, 221, 302, 309, 336**
 žlučníková (biliární) kolika **129**
 žlučové kameny (cholelitíáza) **128, 241**
 „žravost“ (polyfagie) **102**