

Autoimunitní nemoci aneb co dělat, když tělo bojuje samo se sebou



Úvodní shrnutí:

Příčina neleží jen v dědičnosti nebo poruše imunitního systému. Mnohem častěji odráží **dlouhodobý stres, vnitřní napětí, potlačené emoce a náš vztah k sobě samým i k druhým**. V tomto článku se společně podíváme na to, **co může napomoci** – ať už jde o psychickou rovnováhu, sebezpřijetí, vztahy, výživu - celkový způsob života.

Podrobné vysvětlení:

Autoimunitní onemocnění jsou stavy, kdy **imunitní systém omylem napadá vlastní tělesné buňky**. Stále více studií ukazuje, že **NE genetika** (*dědíme také životní styl a myšlenkové vzorce a právě ty aktivují nebo utlumují genetické predispozice*), ale **psychické a emocionální faktory** mají významný vliv na vznik a průběh těchto onemocnění. Kupříkladu „**nejnevinnější**“ je **jíst jídlo a přitom sledovat televizi** (*nejhorší jsou stresující témata jako politika*) nebo **vést o nich rozhovory**. Při nich dochází ke **zvýšení hladiny stresového hormonu kortizolu**: při jídle je tělo nastaveno do klidu / rušení z vnějšku tělo přeladuje do aktivity / rozčilující témata do boje či útěku. **Nevědomé přejídání**: při zaměření se na okolí nevnímáme signál / pocit nasycení ze žaludku, byť je často provázen říhnutím. Jídlo si nevychutnáte, tím **se připravujete o přirozeně vytvořený dopamin**, který si pak doplňujete prostřednictvím závislosti (*mobil, hry, kofein, alkohol,...*). To vše vede ke **zhoršení trávení i nálady**, po čase ke **snížení / zvrhnutí se imunity** a vzniku **únavového syndromu**.

Psychosomatika

zkoumá, **jak prostředí a duševní stav ovlivňují tělesné zdraví**. **Vnitřní neklid** (*perfekcionismus, sebekritika, potřeba mít vše pod kontrolou / potlačené emoce – nejistota, obavy, úzkost, vina, stud / nadměrné přemýšlení – analyzování, neustálé hledání „dokonalých“ řešení či denní snění, které je čím dál více v rozporu s realitou / strach z budoucnosti*), domnělé i skutečné **křivdy**, negativní emoce jako jsou **hněv, frustrace, smutek až deprese**. Dále sledování **negativního zpravodajství, hororových nebo akčních filmů**, které vyvolávají stres nebo **strach**, to vše je spojeno s tvorbou **stresových hormonů** (*kortizolu a adrenalinu*) a často vede ke **zvýšené konzumaci sladkého**, které zvyšuje tvorbu zánětlivých látek = **chronické záněty**. Tato dlouhodobá zátěž a nadměrná emocionální stimulace výrazně přispívají k poruše regulace imunitního systému a urychlují vznik nebo zhoršení autoimunitních problémů.

Jak z tohoto začarovaného kruhu ven ?

Dokážete se na sebe usmát v zrcadle? Dopřejete si čas sami pro sebe / děláte co máte rádi, co Vás baví?

Když se člověk necítí v pohodě ve vlastní kůži, tělo na to může reagovat i fyzickými změnami, které podporují rozvoj autoimunitních problémů.

✓ Vliv vztahu sama k sobě - na autoimunitu

Základním pilířem zdraví těla i mysli je **rozvíjení sebelásky a přijetí sama sebe**, přičemž nejtěžší je **odpustit sám/a sobě, přijmout svou nedokonalost**, zbavit se **pochybností a špatného pocitu** „např. ze selhání“ (*chyby nejsou tragédie, jsou pouhým ukazatelem směru v procesu učení*), **po usmíření se se sebou samým dochází k obnovení vnitřní rovnováhy**. Také **pohybové aktivity vedou k dobrému pocitu** i ze svého těla.

✓ Vliv vztahu k ostatním - na autoimunitu

Když se máme rádi a přijímáme **sebe i druhé**, naše tělo reaguje pozitivně např. tvorbou „**hormonu štěstí**“. To je jen jeden z důvodů, proč **láska k bližnímu, soucit a empatie podporují zdraví a harmonii** v těle.

Imunitu ovlivňují i **vztahy s ostatními lidmi hádky, žárlivost, nepřejícnost, závist** nebo **nenávisť** vůči druhým mohou podkopat imunitní odpověď a vést k rozvoji chronických / autoimunitních nemocí.

- Pokud Vás někdo **rozčílí, zkuste ho pochopit**, třeba jen má jiný úhel pohledu na věc (vycházející z jiných životních zkušeností / vzdělání) a **nikdy nevíte, čím si prošel v dětství či před pár minutami?**

- **Emocionální břemeno:** když se na někoho hněvate nebo mu nemůžete dlouho odpustit, ve skutečnosti tím nejvíc ubližujete sami sobě. On už třeba o tom ani neví nebo si neuvědomuje, jak Vás to zasáhlo, ale vy tu **bolest prožíváte znovu a znovu** a svými negativními myšlenkami **sami sebe bodáte do otevřené rány**. Řešením je odpustit, to neznamená souhlasit nebo zapomenout, ale **přestat nosit ten těžký batoh na svých zádech**. Pustit to a ulevit si. **Ne kvůli druhému, ale kvůli sobě**.

- Důležité je naučit se, **nastavit si hranice a umět říct ne** (z NE snadno uděláte ANO, naopak to jde hůře např. „*Ted' ne, mám mnoho práce.*“ A až se Vám uvolní ruce / budete mít čas a budete při síle, můžete nabídnout pomoc „*nyní už mohu*“).

- **Kritičnost vůči druhým** a **pomlouvání** mají negativní vliv na psychiku i na fyzické zdraví, včetně imunitního systému. Neustálé **soustředění na chyby ostatních a šíření negativních názorů vede k vnitřnímu stresu, frustraci a pocitu nespokojenosti**. Tento stres má vliv na hladiny kortizolu, což může oslabit imunitní systém a zvyšovat náchylnost k nemocem, včetně autoimunitních poruch. Navíc, negativní myšlenky a emoce mohou přispět k depresi, úzkosti a dalším psychickým problémům. Kritičnost a pomlouvání mohou také narušit mezilidské vztahy, což vede k izolaci a dalším psychickým potížím.

Začněme u sebe, protože existuje fenomén „**zrcadlení**“ – často nás iritují naše vlastní nedostatky, které vidíme u druhých. **Kritika ostatních nám na chvíli může ulevit od nespokojenosti se sebou samými**, máme tak pocit, že jsme lepší než druzí. Ale tento **pocit úlevy je pouze dočasný**, ve skutečnosti jen zvyšuje napětí a snižujeme svou schopnost prožívat pozitivní emoce a uvízneme v permanentní podrážděnosti. Rozpoznání těchto vzorců a zaměření se na sebe, na zlepšení a přijetí vlastních nedostatků, je klíčem k trvalé spokojenosti a vnitřní rovnováze.

✓ Léčba autoimunitních onemocnění by měla zahrnovat nejen medicínské postupy, ale i podporu psychiky zejména sebelásky. **Naučit se řídit svůj čas, přijímat sebe a své emoce, praktikovat sebelásku a udržovat pozitivní vztahy s druhými** může významně zlepšit zdravotní stav.

✓ Vliv dysfunkčních vzorců chování a myšlení – na autoimunitu

Perfekcionismus a **sebekritika**, tedy neustálá snaha být dokonalý a vyhýbat se chybám, může mít zásadní vliv na rozvoj **autoimunitních onemocnění**, což souvisí se **stresem, nervovou soustavou a imunitní regulací**. Perfekcionista často jedná pod vlivem strachu – strachu z neúspěchu, z kritiky nebo z nevyhovění očekáváním. Jejich touha po dokonalosti může být také spojena s potřebou lásky, uznání nebo pochvaly, kterou si snaží zajistit tím, že splní vysoké standardy. Tento tlak je často vnitřní, protože mají tendenci hledat externí potvrzení své hodnoty, což je nutí pracovat na maximum a ignorovat potřebu odpočinku

- Perfekcionismus je často spojen s **přehnanou sebekritikou**. Autoimunitní onemocnění jsou zjednodušeně řečeno situací, kdy **tělo útočí samo na sebe**, což může odpovídat psychickému vzorci „**nejsem dost dobrý**“, jinak řečeno „**potřeba lásky a porozumění**“. Například u **autoimunitního zánětu štítné žlázy** (Hashimotovy tyreoiditidy) je častá souvislost s **potlačeným sebevyjádřením, neschopností dát sebe na první místo**. Pomáhat, ale **neobětovat se pro druhé** (ať jsou to děti, partner, rodiče či přátelé), umět **říci NE** a **nastavit si hranice** (určit si pravidla pro to, jak se mnou mohou lidé jednat, abych se cítil(a) v bezpečí, pohodě a nevyužívaný/á).
- Perfekcionista mají tendenci k **permanentnímu stresu**, protože si nastavují vysoké nároky a těžko přijímají chyby. To vede k přetrvávající aktivaci (hypotalamus–hypofýza–nadledviny), což zvyšuje hladinu **stresového hormonu kortizolu** (dlouhodobě vysoký kortizol **rozkolísá imunitní systém**, což může vést k rozvoji autoimunity).
- Perfekcionista často **ignorují potřebu odpočinku**, což potlačuje klidovou a regenerační část nervového systému (parasimpatikus). To vede k **zánětlivé nerovnováze**, protože parasimpatikus normálně tlumí nadměrnou imunitní reakci.
- Dlouhodobý stres **narušuje střevní bariéru**, což může vyvolat autoimunitní reakce (např. **vyšší propustnost střev způsobuje průnik střevních patogenů a toxinů do krve, celiakie, lupus**). Perfekcionismus je často spojen s přísnou dietou a kontrolou jídla, což často vede k **psychickému napětí spojenému s jídlem**, které dále narušuje střevní mikrobiom.

✓ Jak zmírnit vliv perfekcionismu na imunitní systém?

- **Dopřáním si odpočinku a příjemných prožitků** (relaxační hudba, komedie či pohádky, dobré jídlo).
- **Sebe-přijetím: mám rád toho člověka, co vidím v zrcadle? Usmějte se na sebe!**
- **Mám na sebe vůbec čas? Zapomeňte na vše, co nestiháte a využijte nemoc pro péči o sebe**, nic jiného teď není důležitější! Když se do práce vrátíte v plné síle, půjde to snadněji a rychleji, než když nemoc přechodíte a unavený/á s bolavou hlavou sotva fungujete.
- **Pracovat s myšlenkovými vzorci** - uvědomit si, že **chyby nejsou selhání, ale pouhou informací, že tato cesta k cíli**

nevede (Edison prohlásil „**Znám tisíc způsobů, jak NEvyrobit žárovku.**“ a pak našel ten správný, **byl mistrem trpělivosti a schopnosti učit se z chyb**). Chyby jsou nezbytnou součástí našeho duchovního růstu. Učí nás trpělivosti, pokoře, sebepoznání a dávají nám příležitost zlepšovat se a vyvíjet. Bez nich bychom se nemohli posunout dál ani objevit hlubší smysl života.

- **Změna vnímání výkonu** - zaměřit se na **proces, ne jen na výsledek** (*práce nás může bavit, přinášet radost a naplnění, stačí jen povolit tlak a mnoho věcí pak jde s lehkostí a dokonce jsme schopni vnímat situace z nadhledu a vidět řešení, která nám ve stresu unikala*).

- **Podpora parasympatiku** – nejúčinnější meditace jsou podle **učení Bruno Gröninga**, hluboké dýchání nejlépe **v přírodě**.

- **Dostatek spánku** - je klíčový pro regeneraci, ale perfekcionista ho často obětují, mají pocit, že musí neustále pracovat, nestíhají, Díky tlaku (*strachu*) v jejich myšlení jim nedochází, že **odpočatí budou pracovat efektivněji**.

- **Podpora střevní bariéry** – **Omega n-3, Kolagenní želatina**, chlazená **probiotika**, minimalizace stresu.

- **Uvolnění kontroly nejen nad jídlem** - někdy je přehnaná dieta stresující a může škodit více než mírná flexibilita.

Například přísné hubnoucí diety vedou k jo-jo efektu, zatímco ty povolující drobné sladké prohršky jsou provázeny dlouhodobým úspěchem. Klíč je v **emočně-mentálním napětí** zejména **ve výčitkách, špatném svědomí** = zvýšená tvorba stresových hormonů (*druhý příklad: Mnoho žen se snaží otěhotnět a po letech pokusů to vzdají. Po pořízení pejska nebo adopci dítěte se najednou stane zážrak* – žena je těhotná. Přestala totiž vytvářet **myšlenkový tlak, který blokoval její intenzivní přání a snahy**).

✓ **Vliv znečištěného prostředí – na autoimunitu**

Autoimunitní onemocnění mohou být ovlivněna řadou vnějších faktorů, včetně **znečištěného prostředí**, smogu, **aditiv v potravinách a chemikálií v kosmetice**. Tyto faktory mohou **zhoršovat imunitní odpověď**, přispívat k **chronickému zánětu** a narušovat rovnováhu v těle, což může zvyšovat riziko vzniku autoimunitních poruch.

- **Znečištění ovzduší** obsahuje toxické látky, jako jsou **těžké kovy**, PM2,5 (mikroskopické částice) a oxidy dusíku.

Dlouhodobá expozice smogu může za **oslabení imunitního systému**, což způsobuje, že tělo se stává náchylnější k autoimunitním onemocněním, jako je lupus nebo roztroušená skleróza.

- **Chemická aditiva** (barviva, konzervanty, sladidla) mohou způsobovat **zánětlivé reakce** v těle, což může přispět k rozvoji autoimunitních onemocnění. Některé **umělé látky** (např. **glutamáty výrobci je skrývají za nevině znějící názvy: sójový, kvasnicový či drožďový extrakt, neaktivní droždí, autolyzované kvasinky, hydrolyzovaný protein, bílkovinný nebo rostlinný či sójový hydrolyzát**) mají nepříznivý vliv na mozek a střevní mikrobiom, což vede k **syndromu propustného střeva**.

- Parabeny, ftaláty, silikony a další syntetické chemikálie **v kosmetických a hygienických produktech** mohou vyvolat zánětlivé reakce. Dlouhodobá expozice těmto látkám může způsobit **hormonální nerovnováhu**, která ovlivňuje imunitní odpověď. Některé složky, jako například triclosan nebo BPA (bisfenol A), mohou **zhoršit autoimunitní reakce**, jelikož narušují schopnost těla správně **rozpoznat vlastní a cizí látky**.

✓ **Jak zmírnit vliv chemikálií na autoimunitu?**

- Jíst **BIO potraviny** (nejíst polotovary, rafinované, konzervované, potraviny, pozor také na dlouhou trvanlivost, vyhýbat se Rychlému občerstvení - fast food). Podporovat imunitní systém pomocí **protizánětlivých potravin** (např. **omega n-3, antioxidanty, vitamíny B, C a D**).

- Používat **ekologické produkty** a čisticí prostředky bez chemikálií.

- Pokud je to možné, žít v čistším prostředí nebo používat **čističky vzduchu**.

- **Podpora detoxikace** – Pít **čistou vodu** alespoň 2 litry, podporovat funkci jater (**lecitin, ostropestřec**) a střev.

- **Změna životního stylu** – Snížit stres, věnovat se relaxaci, meditaci a kvalitnímu spánku.

✓ **Vliv pohybových aktivit – na autoimunitu**

Správně nastavená fyzická aktivita pomáhá regulaci imunitního systému, snižovat chronický zánět, podporovat detoxikaci a zlepšovat psychickou pohodu.

- **Mírná a pravidelná aktivita** snižuje hladinu **zánětlivých markerů** (např. CRP, TNF-α, IL-6), které jsou u autoimunitních onemocnění zvýšené. Při pohybu se **zvyšuje cirkulace krve a lymfy**, což pomáhá odvádět toxiny a zlepšuje okysličení tkání.

- Fyzická aktivita **podporuje funkci nadledvin**, které regulují **kortizol** (stresový hormon). Vyrovnaná hladina kortizolu pomáhá udržovat rovnováhu imunitního systému a **zmírňuje autoimunitní reakce**. Pravidelný pohyb podporuje **produkci endorfinů**, což snižuje psychický stres a zlepšuje náladu.

- Při autoimunitních onemocněních bývá často **narušen střevní mikrobiom**. Pohyb **pomáhá střevům posouvat** tráveninu, což také pomáhá **detoxikaci** a snižuje riziko propustného střeva.

- Autoimunitní onemocnění často způsobují **chronickou únavu a svalovou ztuhlost**. Jaký pohyb je vhodný pro autoimunitní onemocnění?

- **Chůze a lehký jogging** – zlepšuje krevní oběh, pomáhá detoxikaci a snižuje stres.

- **Jóga a pilates** – pomáhají snižovat napětí, podporují flexibilitu a hluboké dýchání.

- **Plavání a vodní cvičení** – šetrné pro klouby, pomáhá při bolestech a uvolňuje svaly.

- **Strečink a dechová cvičení** – podporují regeneraci a rovnováhu nervového systému.

- **Silový trénink s mírou** – udržuje svalovou hmotu a zlepšuje metabolismus, ale nesmí být extrémně vyčerpávající.

Přetížení může autoimunitní zánět zhoršit, proto je důležité najít **rovnováhu mezi aktivitou a regenerací**.

Poslouchejte své tělo – pokud se po cvičení cítíte vyčerpání nebo bolest zesílí, je třeba snížit intenzitu. **Dostatečný odpočinek a spánek** – regenerace je pro imunitní systém nezbytná.

✓ Vliv doplňků stravy – na autoimunitu

Zdraví je spojení těla a mysli, a proto by měl každý hledat způsoby, jak pečovat o obě složky svého bytí.

Rostliny, TČM houby a jejich extrakty mají potenciál jen jako doplňková terapie. A i když si přečtete nebo Vám řeknou informaci, že daná bylina má **imuno-modulační účinky** (*reguluje imunitní odpověď: stimuluje či tlumí*) = **je vhodná pro užití při autoimunitních onemocněních**, přesto její **užívání konzultujte s lékařem** / lékárníkem, protože:

- U některých autoimunitních onemocnění může i imuno-modulátor vyvolat **nadměrnou aktivaci imunity**, což by mohlo zejména ve vysokých dávkách zhoršit příznaky nemoci. **Začněte s malou dávkou a sledujte, jak vaše tělo reaguje**. Každý organismus je jiný, a proto je důležité najít individuální dávkování.

- Pokud užíváte **léky - imunosupresiva**, je vždy nezbytné **poradit se s lékařem, který léky předepsal**, protože bylina může ovlivnit jejich účinek.

✓ Jak mohu urychlit své uzdravení ? (je platné pro všechny typy nemocí)

Uzdravení nepřichází jen díky lékům, důležité je také dodržovat **pokyny a doporučení lékařů**. Prospěšné jsou také **cvičení**, bylinky, **vitamíny a minerály**, babské rady, **odpočinek** a pravidelný **spánek**, meditace. A když pochopíme, co nám **signalizuje: „ne/mít/moc nad svým životem“** (*nemocní se často cítíme bez/mocní*), nalezneme největší **po/moc**, kterou je **dobrá nálada a víra v uzdravení** (*pozitivní emoce zvyšují tvorbu regeneraci podporujících hormonů a dalších ozdravných procesů*). Zní to jednoduše, ale **zkuste si udržet pozitivní myšlenky alespoň 5 minut**? Zatím to bez tréninku nikdo nedokázal.

(Vždy jsem jako výživový poradce a bylinkář dával na první místo zdravý jídelníček a pohybové aktivity, ale covidová prokázala, že klíčovým faktorem pro zdraví je psychosomatika – **strach, hněv a negativní myšlení nejvíce poškozují zdraví**.).

UPOZORNĚNÍ:

Nezbytné / **základem je vždy vyšetření lékařem** (nejlépe celostní medicíny) a plnění jeho instrukcí! Lékař zná Váš zdravotní stav i léky, které užíváte. Informace v tomto článku jsou všeobecné pouze přispívají k homeostáze, jejich zdrojem je tradiční léčitelství. Všechny doplňkové terapie pouze doplňují léčbu! **Jestliže jsou doporučení v rozporu, vždy se řiďte pokyny lékaře!**

Jak správně užívat léky, udržet si dobrou náladu a mít se rád/a?

Drobné změny a postupné kroky jsou nejlepším řešením.

- ✓ Zachováním **vnitřního klidu**, **meditací**, vědomým hlubokým **dýcháním**, vizualizací zdraví – **představit si, jak si užívám, když jsem zdravý** (*ne, že se dívám na kriminálku či zpravodajství u toho ještě odepisuji na SMS či emaily, do toho mumlám pozitivní afirmace a představuji si, jak jsem zdravý*).

- ✓ **Dopřáním si odpočinku a příjemných prožitků** (sladkost, relaxační hudba, komedie či pohádky).

- ✓ **Sebe-přijetím: mám rád toho člověka, co vidím v zrcadle? Usmějte se na sebe!**

- ✓ **Mám na sebe vůbec čas? Zapomeňte na vše, co nestíháte a využijte nemoc pro péči o sebe**, nic jiného teď není důležitější! Když se do práce vrátíte v plné síle, půjde to snadněji a rychleji, než když nemoc přechodíte a unavený/á

s bolavou hlavou sotva fungujete.

✓ **Povzbudte sama sebe** myšlenkami i slovy takovými, aby je ego nemohlo rozporovat „**Den ode dne** mi je lépe ; **Čím dál víc** se mi vrací síla“ / motivační: „**Už se uzdravuji, ta bolest je známkou hojení** / Bůh, Andělé mi už tolikrát pomohli (pro někoho náhody, pro jiného zázraky), **věřím, že mi pomohou i nyní** (rada: nezapomeňte poprosit o pomoc a poté poděkovat).

✓ Požádejte bližní ať Vás **nelitují** či **nezatěžují starostmi**, strachy, klepy, negativními zprávami. Naopak, **ať o Vás pečují** (alespoň připraví čaj a jídlo či vyvětrají) a **mluví pozitivně**, **NE** „**Ty jseš zelenej, je ti blbě?**“ ale „**Už máš lepší barvu, určitě se cítíš líp.**“ Důležitá je také **správná volba slov** viz. často používané spojení:

„Bylo tam **strašně hezky**“ nebo „To byl **děsně krásný** zážitek, film,...“. O mnoho lépe přece zní „Bylo tam **moc hezky**“ či „To byl **velmi krásný** zážitek, film,..., **úžasný, super**“. Malé děti i mazlíčci cítí rozdíl vibrací slov (strach, děs, **nemoc, bezmoc** / radost, uvolnění, být zdravý, silný, věřit si).

Pokud o někom **mluvíte jako o nemocném**, nejhůře projevujete-li **lítost**, „**ty můj nemocný chudáčku**“ (vím, **myslíte to dobře, ale tato „magie“ slov mu ubližuje**), tím jen utvrzujete „nemocného“ v tom, že je na tom špatně (doslova k němu nemoc přilepujete), že je to fakt a on přijme tento stav jako realitu „100x opakovaná lež se stává pravdou“. Slovo **hypochondr** určitě znáte, ne? Je to člověk, který se bojí nemoci, tudíž na ně stále myslí a pozoruje na sobě všemožné příznaky, lituje se a vyžaduje lítost. Tito lidé jsou opravdu daleko častěji a déle nemocní, než ti, kdož myslí pozitivně. Opačného, tedy **prospěšného účinku slov**, dosáhnete **povzbuzováním** např. „**Už se uzdravuješ**, horečkou tvoje tělo bojuje s bakteriemi a viry, za pár dní už budeš úplně zdravý“. A když si **v sobě přenastavíte „on je nemocný“ na „on se uzdravuje“**, **naleznete v sobě vnitřní klid a tímto klidem mu pomůžete nejvíce. Neprojevujte žádný strach slovně, chováním ani v myšlenkách** viz. chudáčku, co je to s tebou, co mám dělat / jestli to nepřežiješ, co budu dělat? Utrápený pohled, zmatkování, roztěkanost. Tím jen ubližujete sobě i uzdravujícímu se. A přitom **stačí jen úsměv, pohlazení a říci mám tě rád/a, aby se mohl v klidu a bezpečí uzdravit!**

✓ **Věřte v uzdravení**, ať už prostřednictvím:

- lékaře a léků (mám **strach** z nemoci/smrti, **pochybnosti** (zabere u mě tahle léčba, předepsal mi ty nejlepší léky?) = **tvoří se mi v těle více stresových hormonů = snížení účinnosti léků**)
- bylinek, vitamínů a minerálů
- léčivých energií od léčitelů / zdravotnických přístrojů
- meditace, jógových, dechových,... cvičení, masáží, saunování, otužování atd.

Víra v dobro, uzdravení, úspěch,... **dává pocit bezpečí, jistoty, pohody a harmonie**, což

zvyšuje tvorbu pozitivních hormonů například serotonin (štěstí a radost), melatonin (spánek a imunita), dopamin (pocit uspokojení), endorfiny atd. a ty měřitelným způsobem **posilují imunitu, urychlují hojení, regeneraci** atd.

✓ **Vliv léčivých energií – na autoimunitu**

K lékaři ani léčiteli nemůžete chodit každý den a také to stojí peníze.

Schopnost **napojit se zdarma na "uzdravující energie"** máme všichni, jen je třeba **vědět jak?** V každé epoše se narodil duchovně pokročilý člověk (*Ježíš Kristus, Buddha atd.*), který lidstvo učil, jak v sobě najít "**klíč k pramenu zdraví**" (*jak se napojit na zdroj a mít ochranu před tím špatným*).

Říkáte nemožné? NE, je mnoho **lékařsky ověřených** (doktor Joe Dispenza či The Secret od R. Byrne) případů nemocných, kteří se uzdravili s pomocí vůle, pozitivního myšlení, meditace (relaxace), avšak je třeba mít silnou vůli, celé dny a týdny **udržet pozitivní myšlení a věřit v uzdravení**. Je to velice náročné, zkuste si jen 5 minut mít jen pozitivní myšlenky?

S pomocí Bruno Gröninga je snazší být **optimisticky naladěný a věřit v uzdravení, které přichází rychleji**, minimálně dochází ke zlepšení stavu, či alespoň k nastolení duševní pohody. Pokud Vás to zaujalo, více se dozvíte v pořadu Duše K - tentokrát s uzdravenými díky učení Bruna Gröninga <https://www.youtube.com/watch?v=3KQIVrc9RB8>

✓ **Bylinky a vitamíny jen přispívají ke zlepšení**

Jako výživový poradce a bylinkář jsem přesvědčený o tom, že pro uzdravení i pro udržení dlouhodobého zdraví **je důležitější pozitivní myšlení a dobré vztahy, než všechny bylinky světa.**

Samozřejmě také pestrý jídelníček a **pít čistou vodu** (ráno dospělému člověku napustit **2 litrovou** láhev a do večera vypít / *hustá krev to je jako plavat v medu* - nefunguje čištění organismu od toxinů a odpadních látek, je omezený přísun kyslíku a živin do buněk, snížená obranyschopnost), pravidelný **pohyb** a **spánek** (cirkadiánní rytmus).

✓ Naši předkové byli moudří!

- Čistota – půl zdraví.
- Spánek – půl zdraví.
- Veselá mysl - půl zdraví.
- Smích léčí. Kdo chce zdravý být, musí veselo žít.
- Ve zdravém těle, zdravý duch. Chceš-li být zdrav, hýbej se!
- Bez zdraví není bohatství. Zdraví je nad zlato. Lepší zdraví než pytel zlata.
- Zdraví máme jen jedno. Kdo si zdraví neváží, až onemocní, pozná jeho cenu.
- Lepší hlad než nemoc.
- Komu není rady, tomu není pomoci.

Na žádost čtenářek byl článek rozšířen o další důležité téma, které se netýká jen autoimunity:

„Neobtěuj se pro druhé a dej sebe na první místo.“ Tento text je přílohou a naleznete jej níže jako samostatný článek.

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.