



Jak mohu urychlit své uzdravení ?

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 od covidu je evidentní, 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 zelený, 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 nemocí, 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 / když mám **strach** z nemoci či dokonce smrti, **pochybnosti** (*zabere u mě tahle léčba, předepsal mi ty nejlepší léky?*), tak se mi **tvoří v těle více stresových hormonů**, ty **blokují ozdravné procesy** v těle a tím také **snižují účinnost léků**. Tyto sebedestruktivní myšlenky sabotují i další terapie:
- 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.

✓ Jako bylinkář jsem přesvědčený o tom, že pro uzdravení a pro udržení dlouhodobého zdraví **je důležitější pozitivní myšlení a dobré vztahy, než všechny bylinky světa**. „Veselá mysl, půl zdraví“ naši předkové byli moudří!

PS: samozřejmě také pestrý **jídelníček** a **pít čistou vodu**. Ráno starobnímu člověku (nemají pocit žízně) 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*).

„*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.