



Jak mohu urychlit uzdravení dítěte, bližního či domácího mazlíčka?

Nezbytné je vyšetření lékařem (nejlépe celostní medicíny) a plnění jeho instrukcí! Lékař zná jejich zdravotní stav i léky, které užívají. Informace od nás jsou pouze doplňující / všeobecné, jejich zdrojem je tradiční léčitelství. Jestliže jsou doporučení v rozporu, vždy se řiďte radami lékaře!

Zachováním **svého vnitřního klidu, vědomou pozorností** – ne, že „**uzdravujícího se**“ hladím a **u toho se dívám na televizi nebo odepisuji na SMS či emaily**, ale stačí vždy na chvíli: **povídat si z očí do očí**, naslouchat, **povzbudit slovy, pohlédit** a nechat v klidu odpočívat, poté mu stačí vědomí přítomnosti byt pracujete v jiné místnosti.

Zvířata i děti jsou napojené / cítí energie univerza (Boha), dospělí tomu nepřesně říkají instinkt atd.: zvířata nikdo neučil pečovat o mláďata a stejně to umí, cítí několik hodin dopředu zemětřesení nebo jiné katastrofy. Vaši **mazlíčci cítí, že jedete pryč** a to jste se ještě nepřevlékli ani nevyndali kufr ani nemluvíte o cestě, pouze se myšlenkově připravujete na odjezd a už můžete na zvířatech **pozorovat změnu pohody ve strach z opuštění**. A to, že **na své bližní přenášíme svůj pracovní stres**, nervozitu, zlost, frustraci atd., můžeme nejlépe **vidět na dětech**.

Proto je nejdůležitější **pozitivní myšlení a mluvení, 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“. O mnoho lépe přece zní „Bylo tam **moc hezky**“ či „To byl **velmi krásný** zážitek, **úžasný, super**“. Malé děti i mazlíčci cítí rozdíl vibrační slov (strach, děs, **nemoc, bezmoc** / radost, uvolnění, jsi **zdravý**, silný, věříš tomu).

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 (**mám strach či pochybnosti, emoce přenáším na dítě** / mazlíčka, následkem toho se jim v těle **tvorí 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.

Děti jsou naším zrcadlem – jejich lásku si ustupováním nezískáme

Častý fenomén dnešní doby – **děti, které si vynucují pozornost a výhody citovým vydíráním, pláčem či vztekáním**.

Rodiče často v dobré víře ustupují, protože mají pocit, že tak dítě uklidní, jenže **tím ho učí, že tento vzorec funguje**. Dítě pak logicky opakuje to, co vede k cíli a požadavky sílí. Největší pomocí v takových situacích není křik ani trest, ale **klidná důslednost** – říci své „ne“ a zůstat u něj beze zloby a bez hněvu. Dítě velmi rychle vycítí, zda je rodič pevný nebo zda stačí trochu zatlačit a on povolí. Pokud vidí klid, lásku a důslednost, učí se tyto kvality převzít.

Stejně tak je dobré **přesměrovat pozornost na smysluplnou činnost** – místo aby rodič živil hysterii vysvětlováním či hádkami, může nabídnout jinou možnost: „Už je to lepší? Jsi v pořádku? No vidíš, nic to není,... pojď mi pomoci míchat polévku“ nebo „pojďme spolu něco nakreslit“. Dítě pak poznává, že spolupráce a klid mu přinášejí mnohem více lásky a blízkosti než vztek.

Velkou pomocí jsou také jednoduchá dechová nebo meditační cvičení, která lze dětem podat hravou formou – například

„pojďme foukat do bubliny co nejpomaleji“ nebo „zkusme společně dýchat jako spící kočička“. Tak se **celá rodina ladí do klidu a pohody**, což je prostředí, kde se nejlépe spouští uzdravovací procesy.

Často si ani neuvědomujeme, jak moc **naše reakce utváří prožitek dítěte**. Příklad z rodiny: babička v hrůze popadne dítě, které jen zakoplo nebo si sedlo na zem a polopláčem se ptá: „**Co se ti to, chudáčku, stalo?**“ V tu chvíli se většina dětí rozpláče, protože cítí vyděšení dospělého a přijme roli „chudinky“.

Naopak většina otců z minulého století reagovala úplně jinak – dítě zvedli, oprášili a s úsměvem se zeptali: „**Tak co, chytil jsi zajíce?**“ A rázem se atmosféra změnila. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že jsem se v takových chvílích spíše **rozesmál a zapomněl, že mě koleno vůbec bolelo**.

Tento rozdíl krásně ukazuje, že **slova i způsob reakce jsou „energií“, kterou dítě okamžitě přebírá**. Strach a lítost bolest zvětšují, kdežto klid a nadhled bolest zmenšují a podporují odolnost.

Naše myšlenkové vzorce a nezpracovaný strach přenášíme na děti – například když se jeden z rodičů stále dokola vyptává, jestli - pro ostatní pozorovatele – dítě po vyléčené nemoci či už **zcela zdravé dítě „neškrábe v krku, nebolí hlava, nemá teplotu“**, jistota je jistota, abychom něco nepřehlédli či nepodcenili. Takové otázky vnášejí do rodiny strach a pozornost se tím zbytečně zaměřuje na nemoc. Výsledek? **Dítě se učí všimát si nepohodlí a obav** místo toho, aby vnímalo radost a posilovalo důvěru v uzdravování. I zde je klíčem **naladění na pozitivní myšlenky** – místo „není ti špatně?“ můžeme říci: „Dnes vypadáš čilejší, určitě se cítíš líp.“

Zdravému dítěti nevnučovat za každou cenu čepici nebo druhý svetr, ale vzít je s sebou a použít až tehdy, když vidíme, že dítěti začíná být zima – nebo ještě lépe, když si samo řekne.

Je dobré si uvědomit, že **dítě nám vždy nastavuje zrcadlo**. Pokud rodič z přehnané mateřské či otcovské lásky nedokáže dítěti stanovit jasné hranice, velmi často se stejný vzorec opakuje i v jeho vlastním životě – v práci či mezi přáteli se nechává využívat, neumí říci „ne“ a obětuje se na úkor sebe. A tak je na místě položit si otázku: **Kdy už konečně řeknete „dost“ a nastavíte si hranice – sobě i dítěti?**

Rozmazlováním dítěti totiž nevědomky komplikujeme budoucí život. **Hranice nejsou projevem tvrdosti**, ale naopak **projevem lásky**, protože vytvářejí jasný a bezpečný prostor, ve kterém se dítě může svobodně a zdravě rozvíjet. Děti, které znají své mantinely, cítí stabilitu a bezpečí. Ty, které vyrůstají bez vedení, naopak prožívají nejistotu a často hledají, jak dospělého vyzkoušet a znovu si ověřit, kde hranice vlastně jsou.

Podobně je to i s domácími mazlíčky – pes, který má pevné a laskavé vedení, se venku na vodítku cítí klidně a bezpečně. Naopak pes bez hranic, „rozmazený“ a vedený chaoticky, bývá venku úzkostný, štěká a útočí na ostatní psy či kolemjdoucí. Stejně jako pes hledá ve svém pánovi oporu, i dítě hledá v rodiči pevnost a jistotu.

Já 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 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).

„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.