



Uzdravili se, přestože jim nedávali naději

Na internetu je mnoho příběhů lidí, kteří se uzdravili z „dle slov lékařů“ nevyléčitelného. Některé tyto příběhy byly dokonce uveřejněny i v dokumentech na České televizi nebo na Primě. Všechny tyto pozitivní příběhy spojuje jedno – odhodlání a vůle žít.

Opakovaně se ukazuje, že tito lidé nepřijali pesimistické prognózy lékařů, kteří ponejprv příbuzným nedávali šanci na přežití a pak přeživšímu říkali: „Plné uzdravení není možné. Už nikdy nebudete chodit... atd. Smiřte se s tím“. Tato slova, ačkoli podložená vědeckými poznatky a zkušenostmi, neovládly jejich mysl. Místo toho se rozhodli nevzdát, následovali intuici (vnitřní hlas) a hledali způsoby, jak se znovu postavit na nohy, a to nejen tělesně, ale i mentálně.

POZOR: Je však nezbytné si uvědomit, že tito lidé by nepřežili bez intenzivní lékařské péče. Jejich „zázračné“ uzdravení by nebylo možné bez pokročilých metod, které jim poskytla moderní medicína. Jejich cesta k „plnému“ uzdravení je však důsledkem jejich **silné vůle k životu a touhy vrátit se do plnohodnotného života**. Víra v uzdravení jim dávala klid, umožnila pozitivní myšlení a podpořila regenerační procesy, ať už na fyzické nebo psychické úrovni. Vůle jim dávala sílu znovu a znovu „vstát“ a pokračovat i přes bolesti v rekonvalescenci.

Tito lidé jsou inspirací pro nás všechny, nejen pro ty, kteří čelí vážným nemocem, ale i pro zdravé, aby si vážili života a každé chvíle. Předávají poselství, že víra a naděje mohou zásadně ovlivnit průběh našeho života.

A zde vidíme zásadní rozdíl – mezi těmi, kdo uvěří, že uzdravení není možné, a těmi, kdo se nevzdávají, i když čelí těžkým prognózám. Ti první se vzdají bez boje, litují se, nenávidí svět kolem sebe a spokojí se s omezeným životem, s invalidním duchodem a doživotními potížemi. Ti druhí se rozhodnou věřit, hledat cesty a neustále bojovat, i když je to těžké.

Proto se snažím apelovat nejen na zdravotníky, ale na všechny: „Dávejte ostatním naději, zlepšíte tím život i sobě. Protože tím posílíte i vlastní víru / naději ve svůj život a pro všechny situace, které přicházejí“. Smutné je, že znám lékaře, kteří měli pacienty, u nichž byly špatné prognózy, ale ti se přesto uzdravili. Přesto tito lékaři stále setrvávají v pesimistických kolejkách, aniž by se nechali inspirovat těmito prožitými příběhy.

Tento princip zaměřené pozornosti však platí nejen v oblasti zdraví, díky němu můžete získat i bohatství, slávu i moc. Ale pozor na způsob, jakým je získáte a jaké hodnoty vyznáváte. Podívejte se na ty, kteří dosáhli úspěchů neetickým způsobem (podvody, arogance, násilí).

Tito lidé mohou mít vše, co si přáli, ale zlé skutky s sebou nesou i následky, jako je neustálý strach, že ostatní budou jednat stejně a neustálý pocit ohrožení.

Lidé, kteří se rozhodli získat moc nebo bohatství nečestně, často zůstávají osamoceni. Mají problém důvěřovat komukoliv a jejich život je neustálý boj o to, aby si „kryli záda“. Často se obklopují ochrankou a tento neustálý strach nejenže jim zvyšuje tvorbu stresových hormonů, ale vede je také k pocitu izolace a permanentní nespokojenosti, kterou nelze dlouhodobě zaplnit materiálními statky ani požitky.

Naopak, **slušný člověk věří v dobro kolem sebe**, i když ví, že na světě existují i lidé, kteří mají jiné, špatné úmysly. Tento člověk se však od těchto lidí dokáže udržet odstup, nenechá se jimi ovlivnit a soustředí se na pozitivní vztahy. Pokud nastanou těžké chvíle, spoléhá na podporu přátel a rodiny. Tato podpora mu dává vnitřní klid a umožňuje mu lépe čelit výzvám, aniž by musel žít v neustálém strachu.

Pro udržení pohody a tím i zdraví doporučuji omezit sledování zpravodajství, zejména politiky. Stará pravda „rozděl a panuj“ se bohužel dnes často ukazuje v politickém dění. Pokud se necháme zatáhnout do svárů politiků a začneme je rozebírat s našimi bližními, vzniká zbytečný stres, který poškozuje naše zdraví a činí nás náchylnějšími k manipulaci (*hrozí, že se stanete zapáleným voličem a přestanete být objektivní, my jsme bílá – protistrana je černá, nikdy nic dobrého neudělali. „Opravdu“?*). Tento typ stresu nejen že nevede k řešení, ale často přináší pocit bezmoci.

Dualita je lidský výmysl ega – v mnoha situacích neexistuje jen jedna pravda. Každý z nás má svůj vlastní úhel pohledu, který vychází z našich životních zkušeností. Místo toho, abychom se hádali o tom, kdo má pravdu, bychom měli nejprve vyslechnout a pochopit motivaci toho druhého a následně hledat společná řešení.

Stejně tak je nesmyslný boj mezi moderní medicínou a tradičními postupy (např. prevencí). Právě spojením těchto dvou zdánlivě protichůdných oblastí můžeme dosáhnout maximálního prospěchu a skutečné rovnováhy v péči o naše zdraví.

„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.