

Tělo je dokonalý nástroj, který se umí uzdravovat. U zlomené nohy to chápeme, jinde tomu nevěříme

radiouniversum.cz/vojacek-jan-2d-telo-je-dokonalny-nastroj-ktery-se-umi-uzdravovat-u-zlomene-nohy-to-chapeme-jinde-tomu-neverime

10. října 2023

Jan Vojáček Díl 2/4

Text 10.10.2023 30 min Přehrát

#Zdraví



Na každou chorobu pilulku nebo řez skalpelem – tak by mohlo znít motto hlavního proudu západní medicíny, která přes nepopíratelné úspěchy trpí narůstajícím problémem, že neustále přibývá léčených, a ubývá zdravých. V ideálním světě bychom uměli nemocem předcházet, v reálném světě je potřeba jim podle našeho hosta porozumět, a nedívat se na ně jako na zlo, které je potřeba zničit, stejně jako se nemají zabíjet poslové, byť přinášejí špatné zprávy. V předchozí části rozhovoru k tomu doktor Jan Vojáček uvedl: „Nemoc a její vznik má svou vnitřní logiku, kterou lze objevit. To znamená, že když člověk porozumí tomu, jakým způsobem se podílel, nevědomě – mimo jiné díky svému emočnímu nastavení – na vzniku své nemoci,

tak může velmi dobře projít procesem určitých vnitřních změn, posunů, kde si může velmi dobře zajistit terciální prevenci, což znamená, že se mu nemoc nevrátí.“

Martina: Ty říkáš, že funkční medicína si myslí, že neexistuje nevléčitelná nemoc, ale jenom nevléčitelný pacient. Když něco podobného řekl, jinými slovy, Jaroslav Dušek, tak už má hřeby v rukou. Tak mi řekni: Jak je to tedy s touto úvahou, z filozofie funkční medicíny?

Jan Vojáček: Tato různá prohlášení je potřeba uvést do zásadního kontextu, který obnáší velkou pokoru. Protože tato pokora je v tom, aby z toho nevyplývalo, že si tedy každý za svou nemoc může sám a že každý by se mohl okamžitě uzdravit, kdyby jenom nebyl debil, když to řeknu takhle pejorativně. O tom to není. Všechna tato prohlášení mají na pozadí nějaký princip, je nutno je s pokorou prezentovat, a to je princip, že tělo je naprosto úžasný, dokonalý nástroj, který se umí uzdravovat. To je neoddiskutovatelný fakt. Prostě zlomí se kost, kosti se přiblíží k sobě, kost sama sroste. Sama sroste. A to „sama“ znamená, že v kódu našeho života je schopnost se samouzdravovat. Je nám to naprosto jasné u zlomené kosti, a už nám to není jasné na úrovni třeba karcinomu, nebo autoimunity, případně na úrovni alergie, vysokého krevního tlaku, nebo na úrovni cukrovky. Tam jako kdyby samoléčebné schopnosti, to znamená uzdravení se do nějaké podoby zdraví, nejsou.

Martina: Tomu nevěříme.

Jan Vojáček: Bohužel, bohužel, tam se to už neděje. To, že cukrovkáři sroste kost, je přece jasné, ale to, že se neuzdraví z cukrovky, je jasné, a bohužel nedá se nic dělat.

Martina: Kdo nás naučil této nedůvěře ve vlastní tělo? Cukrovkáři, dříve, než byl vynalezen inzulín, skutečně umírali. Možná je tato zkušenost odtud?

Jan Vojáček: Určitě se dá podívat do historie, jak se vyvíjeli přístupy k řešení nemocí, ale před sto, sto padesáti lety bylo mnohem méně chronických onemocnění. Umíralo se na akutní, protože jsme neměli tak vynikající akutní péči, jako máme teď, a technologie s tím spojené, takže dříve bylo běžné, že lidé podchycovali určité prvotní příznaky a signály různými přirozenými změnami, když měli možnost. Bylo obrovské množství bylinkářů, byla homeopatie, než byla postavena mimo systém, byly školy, které se zabývaly různými naturopatickými směry, které měly za úkol dělat primární prevenci – čili podchycovat prvotní signály zavčas, udělat nějaké malé úpravy, aby to nešlo dál až do stavu, který dnes nazveme chronická nemoc.

Protože když se podíváte na nemoci dospělých, tak k tomu vedou měsíce a roky určitých procesů, které se dají jasně identifikovat, že vedou ke vzniku nemoci. Takže z mého pohledu prostě jsme přestali důvěřovat tomu, že naše tělo se umí uzdravit. A z mého pohledu prohlášení, že neexistuje nevléčitelná nemoc, jenom nevléčitelný pacient, s veškerou pokorou jaksi ukazuje, že naše tělo se umí uzdravit, pokud – a to je to ono – jsou splněny podmínky k tomu, že se podchytí zdroj nemoci jako takové, tedy zdroj toho, co k nemoci vede. A když se podchytí zdroj, když člověk pochopí, jakým způsobem kráčel k nemoci, a podchytí zdroj, tedy procesy určitých změn, tak je šance, že se tělo může uzdravit. Příklady jsou, vždyť máme tolik zaznamenaných případů, kdy se člověk uzdravil.

Oddělování mysli od těla v medicíně brání nastavení těla buď na regeneraci a samoléčebné procesy, takže probíhají sebedestruktivní nevědomé mechanismy, které utlumují imunitní systém

Martina: Říkáme jim zázraky.

Jan Vojáček: Zázraky. Z mého pohledu je zázrak velmi málo pravděpodobná varianta. Můj profesor biofyziky, který mě velmi ovlivnil na začátku mé cesty, byl člověk s encyklopedickými znalostmi, který byl schopen dávat je do souvislostí, a ještě přetavit do slov tak, aby to pochopil i obyčejný člověk jako já, mi vždycky říkal: „Honzo, zkoumej paradoxy, protože pokud objevíš, co je vlastně na pozadí paradoxu, tak objevíš velmi dobře principy, které můžeš reálně uchopit, a potom je předávat dál, protože tím pádem, když se byl schopen uzdravit jeden člověk nějakým, jakože, zázrakem, tak nějakým způsobem došel k velmi málo pravděpodobné variantě, verzi v současném světě, a uzdravil se.

A to je to, co mě baví. Mě baví zkoumat tyhle paradoxy, tyhle zázraky. Například po světě jsou takzvané modré zóny, což jsou zóny, kde se lidé pravidelně dožívají sto let života, a mě baví dívat se na to proč. Proč se tenhle člověk uzdravil? Zjistit jeho životní příběh. Proč se dožívají sto let? Proč tady my jsme v průměru všichni od 62 let nemocní? Je to jenom tím, že se svět změnil natolik, že jsme všichni odsouzeni k nemoci? Nebo se na tom já, jako Honza Vojáček, nějakým způsobem významně podílím? Na tom, že já jako Honza Vojáček ve svém životě buď umřu zdrav, nebo umřu s nemocí, tak jako většina lidí dnes. A to je to, co mě baví zkoumat, a baví mě se na to dívat v praxi, a vidět to na životních příbězích lidí, a vidět, co se pak s nimi děje dál.

Martina: Honzo Vojáčku, když jsi mluvil o třech druzích prevence, tak jsi říkal, že ta primární je úplně nejzákladnější a nejopomíjenější, to znamená, že my sami sobě nerozumíme, že nerozumíme mechanismu svého těla. A tím pádem si z toho tedy vyvozují, že naše zdraví velmi ovlivňuje naše mysl. Právě nedávno jsem v jedné knize četla řečnickou otázku, proč se tak vehementně západní člověk snaží popřít to, že mysl ovlivňuje i jeho tělo, a procesy v něm? Máš na to nějakou odpověď? Proč si tak velmi zakládáme na oddělenosti mysli od fyzia?

Jan Vojáček: To je dobrá otázka.

Martina: Získáváš čas.

Jan Vojáček: Ano, získávám čas, protože tato oddělenost nedává žádnou logiku. Přístup k řešení fyzických problémů bez složky mysli nedává žádnou logiku, protože mysl je dnes už jasně popsáným způsobem jedním z nejdůležitějších regulativních systémů, který nastavuje tělo buď pro-regeneračním způsobem, kde já vůbec umožňuji, aby samoléčebné systémy fungovaly. Nebo se podílím na tom, co by se dalo nazvat sebedestruktivními, nevědomými mechanismy, to znamenám, že například utlumuji, nebo měním chování imunitního systému.

A z mého pohledu je to o tom, že jsme opravdu učeni se zbavovat odpovědnosti za své tělo, za svůj život, své prožitky, své nezdary, protože – jak jsi to nazvala – je to pohodlnější. Ale přitom je třeba, aby lidé pochopili, že to je jenom zdánlivá pohodlnost, která si vybere dřív, nebo později, daň na našem zdraví, nebo na našich vztazích ve formě neustálých emočních dramát, a toho, co dneska vidíme na úrovni vztahů, kdy se vztahy ve společnosti rozhodně nedají nazvat harmonickými. Návrat k pojetí, že mysl je jeden z nejdůležitějších faktorů pro lidské zdraví, je absolutně zásadní. A představ si, že na medicíně se o tom nedozvíš prakticky nic. A otázka je – proč?

Každá naše myšlenka s navazující emocí v těle něco udělá přes limbický systém a molekuly emocí. Ale medicínu nezajímá, co limbický systém dělá, a jak ovlivňuje lidské zdraví.

Martina: Babičky říkaly: „Víra tvá tě uzdravila“, to je možná stovky let starý výrok.

Jan Vojáček: Ano. My máme pocit, že jsme společnost velmi racionální, že racionálně přistupujeme k řešení problémů. Máme tady vědu, a té se musíme striktně držet, protože to, co se nedrží vědy, je

pseudověda. Jako třeba filozofie je pseudověda, nebo nějaké alternativnější směry. Za mě hlavní důvod pro to, co všechno se děje – a to se znovu vracíme k emocionálnímu světu, a k emocím – je strach.

Protože si vezmi, že jako mladý člověk nastoupíš na cestu medicíny. Medicína si udržuje určitý autoritativní postoj: „My přesně víme, co vám je, a budeme to za vás řešit.“ Pokud se takto přistupuje k lidskému zdraví, tak je to obrovská zátěž na lékaře, který se dostává do role boha, který rozhoduje o životě své ovečky. A to je strašně náročný systém, kde se lékař musí plně ztotožnit s tím, jakým způsobem se vyrovná s tímhle tlakem. A cokoli by mu narušovalo toto pojetí, tak by ho to vlastně ohrožovalo, a zvyšovalo by mu to další formy napětí a stresu.

Tento systém, tak jak je dnes postaven, říká: Nesmíte se dívat ani o trošičku víc doleva, nebo doprava, mimo rámeček zaběhlých dogmat a schémat. A do těchto dogmat a schémat se zatím mysl prostě nevešla. To znamená, že lékař, který zapluje do tohoto systému, a nechce být ostrakizován a vytlačen na okraj, nechce být považován za šarlatána, za alternativce, za ezoblábola, se vlastně musí striktně držet tohoto systému tak, jak je nastavený. A tam, z pro mě nepochopitelných důvodů, se nevejde mysl, která, podle vědeckých výzkumů, jednoznačně patří do oblasti fyzického zdraví, protože opravdu každá naše myšlenka s navazující emocí něco v těle udělá přes navazující limbický systém a molekuly emocí. A z nějakého důvodu medicínu nezajímá, co tam vlastně tenhle limbický systém dělá, a jakým způsobem ovlivňuje lidské zdraví.

Martina: Dá se říci, že veřejně jsme se mohli začít bavit o těch takzvaných alternativních přístupech k léčení po revoluci. Takže bych řekla, že rozhovory na téma vztahu celostní medicíny, funkční medicíny, ať už jí říkáme jakkoli, a klasické medicíny, se dělají asi 32 let. Tak se tě chci zeptat – z tvé o polovinu mladší zkušenosti: Přibližují

se funkční medicína a klasická západní medicína, za tvou kariéru, k sobě? Nebo je stále zakopána ve svých zákopech, ve svých pozicích, a uprostřed je území nikoho, na kterém se pochovávají oběti tohoto sporu?

Jan Vojáček: Z mého pohledu je to tak, že navenek to vypadá, že se vzdaluje. Protože tady, z mého pohledu, je systém zdravotní péče napumpován strachem o své pozice, strachem o to, aby se náhodou někomu neublížilo, aby si člověk neublížil. Je to jako úzkostlivá máma naplněná strachem. A z mého pohledu tenhle status quo drží struktury, které jsou tady s námi už dlouho. Tím myslím i některé profesory, a další, kteří logicky nechtějí ustoupit ze svých pozic. Z mého pohledu se zároveň děje, že spousta mladých lidí, mladých lékařů, cítí, že něco není úplně v pohodě, není úplně v pořádku. Protože dneska je informací tolik, a už i vědecky potvrditelných, dohledatelných...

Martina: Máme studii, kterou tak nutně potřebujeme.

Jan Vojáček: Může si ji najít. Třeba v oblasti psychoendokrinologie, imunologie, si může každý brouzdat, jak chce, a je o tom, jak obrovskou roli hraje mysl na tyto regulační procesy, včetně chování imunitního systému, který třeba nakonec dovolí, aby vznikla rakovina. A v jaké roli je prostředí, jakou roli hraje životní styl, světlo, spánek, strava, to všechno je dnes dohledatelné. Čili je velmi složité udržet tento status quo, tedy že my jsme medicína, která jediná má patent na pravdu, a my jediná to děláme nejlíp, a všechno ostatní je šarlatánství a pseudověda.

Takže z mého pohledu je to velmi složitě udržitelné, obzvláště když i lékaři jsou lidské bytosti a zažívají ve svém životě nepohodu, nezdary, nemoci. A teď si vezmi, že já mám spoustu lékařů, kteří onemocněli – a samozřejmě spousta lékařů je chronicky nemocných – a teď přijdou ke svému oboru z druhé strany – jako pacienti. A teď zjišťují, jak to je. A z mého pohledu a zkušeností z toho, jak jsme se bavili i s těmito

lidmi, lékaři, dojde k velkému rozčarování, protože mají nějaké své představy, nějaké své potřeby, aby nějakým způsobem došlo k tomu, že se cítíte lépe. Že dojdou k nějakému stavu nemoci, jako lékař...

Martina: A to na rozdíl od nás mají armádu kamarádů.

Jan Vojáček: Mají armádu kamarádů.

Martina: Mají automaticky status takzvaného kulicha, to znamená protekčního pacienta.

Jan Vojáček: Přesně tak. A dostanou se k nejlepším profesorům, k nejlepší léčbě. A věřím, že spousta z nich řekne: „Hele, zaplat' pánbůh za to, to mi zachránilo život, pomohlo mi to.“ A dovedu si představit, že se takto děje. A zároveň se děje to, že tam je určitá forma, z mé zkušenosti, rozčarování, protože oni zjistí: „Aha, tenhle nejlepší profesor mi pomohl odstranit tohle. Dal mi tyhle léky, a ten mi dal támhleto. Super, děkuji, ale já se pořád necítím úplně dobře. Necítím se zdrav, necítím se úplně ve své síle. Necítím se být s plnou energií života, a s radostí a touhou, těšením se na každý nový den. Že mi to vlastně tato medicína nepřinesla.“ A tam právě se dostane do limitu, do hranice, kdy i lékaři zjišťují, že je to složité, a čím dál více neudržitelné, a že bude nutné změnit přístup k řešení chronických nemocí. Prostě klasická medicína si musí přiznat své limity – což nechce. A teď se můžeme bavit o tom, kdo to vlastně nechce.

Funkční medicína říká: Pojd'me si přiznat své hranice, a podívejme se za ně, co všechno ovlivňuje lidské zdraví. A velkou roli hraje prostředí, životní styl a mysl.

Martina: Otázka zněla, zdali se k sobě přibližuje funkční celostní medicína a klasická. A ty jsi říkal, že se může zdát, že se vzdaluje. Ale výsledek je, že si myslíš, že se vlastně k sobě přibližují?

Jan Vojáček: Ano. Z mého pohledu se přibližují. Nejde o to, že jeden systém je víc pravdivý, než druhý ve smyslu: Pojdme si to navzájem dokázat, pojdme se poměřovat. Tam nejde vůbec o funkční medicínu, a klasickou medicínu. Jde o to, že člověk a jeho zdraví je nějaký fenomén, který má na pozadí nějaké principy, podle kterých to funguje. A čím dál více lidí, včetně lékařů, má zájem se o těchto principech dozvědět více, a díky tomu se to přibližuje. Protože funkční medicína neříká: „My jsme nejlepší, všechny uzdravíme, a všechno se může vyléčit okamžitě.“ Ne. Funkční medicína říká: „Pojdme si přiznat své hranice, a pojdme se podívat za ně, co všechno ovlivňuje v současné době lidské zdraví. A pojdme se na to podívat, řekněme, společensky, protože tam hraje velkou roli prostředí, a pojdme se na to podívat s každým individuálně, a tam hraje velkou roli mysl, a životní styl. A tím už se vlastně dostáváš do oblastí, kterými se funkční medicína zabývá. Funkční medicína jenom říká, že v prostředí jsou určité faktory, které buď zdraví podporují, nebo ubírají čili odolnost zvyšují, nebo snižují.“

Martina: Když se dívám na ostatní hosty, kteří tady seděli na tvém místě, tak mnoho z nich tvrdí, že si myslí, že děti na základní škole by se měly učit, jakým způsobem duchovně směřovat, jakým způsobem posilovat svého ducha, jakým způsobem hledat svou cestu, jakým způsobem se učit rozumět svému tělu. Ale ono se to vlastně všechno smrklo na to, že si musíte mýt ruce, a jíst cereálie. Myslíš si, že už v tom je zakopaný pes? V této primární prevenci?

Jan Vojáček: To je další prázdnota a neporozumění v tom, jak to funguje. A tato prázdnota, bohužel, a povrchnost, se tady šíří v oblasti zdraví jednoznačně. A když se řekne: „Duchovně směřovat“, tak zároveň už zase všichni slyší: „Ezo, ezo, ezo, ezo.“

Martina: Ale být silný – tomu mnozí říkají „asertivita“. Jenomže asertivita, pokud není podložena skutečnou osobností člověka, je arogancí.

Jan Vojáček: Ano.

Martina: A s tímto se můžeme setkávat dnes a denně, že se takto zaměňují tyto pojmy, protože nejsou žité. Jsou uměle vyčtené z různých knížek, a navrstvené na nepochopení člověka, není-liž pravda?

Jan Vojáček: Já to vidím u svých dcer – pět a dva roky. Jako rodič se teď významně podílím na tom, jakým způsobem moje dcery budou ve svém životě zdravý. A pod tíhou této zodpovědnosti se samozřejmě zhrozí všichni rodiče, že se můžou významně negativně podílet na tom, že jejich děti někdy onemocní. Jenomže, to je zodpovědnost. Zodpovědnost bez obviňování, bez podlehnutí tomuto tlaku. Já jsem si vědom, že roli hraje už výběr školky – to, jaký mám vztah se svou ženou, jakým způsobem informujeme naše děti o tom, jakou roli hraje životní styl, v jakém žijeme životním prostředí, ve kterém se nacházejí, jakou roli, až to budou schopny pojmout, hraje jejich mysl, s myšlenkami, které se jim rodí v hlavě, a s navázanými emocemi – pro jejich celoživotní spokojenost, nespokojenost, zdraví, či nemoc.

Tento svět nabízí tolik možností, jak se rozptýlit, že na zdraví nezbývá dostatek energie, pozornosti, času, ani prostoru

Martina: Ale tvůj vliv bude slábnout. V okamžiku, kdy odevzdáš děti do školského kolostroje, tak najednou začneš být na chvostu jejich zájmu a autorit, které ony budou vnímat.

Jan Vojáček: A proto se tak málo lidí uzdravuje, proto je tak moc lidí nemocných. Když se podíváme na tento systém – to znamená systém výchovy, vzdělávání a zaměstnání, prostředí, ve kterém se to děje, na základě životního stylu, který se žije, na základě vnímání toho, jakým způsobem moje mysl ovlivňuje můj prožitek, včetně mé odolnosti – tak tento systém je prožraný nejrůznějšími nezdravými mechanismy.

A z mého pohledu, pokud bychom chtěli – a to je to, co se dotýká také tématu zdraví dětí – pokud bychom chtěli – a to je otázka, jestli chceme být zdravější společnost, pokud bychom chtěli být zdravější jako jednatel. A já, Honza, chci být zdravý, chci vytvářet co nejzdravější prostředí pro moje děti, já, jako Honza Vojáček, bych rád přispěl ke zdravějšímu prostředí České republiky, pokud je to v mém měřítku, v mém záběru záměrem – tak zkoumám, jakým způsobem si to můžu zprostředkovat pro sebe, pro moje děti, a pro Českou republiku. A to je to, co může udělat do nějaké míry každý, přestože není funkční lékař.

Jak to udělá? Tak, že se bude o zdraví zajímat. Protože z mého pohledu, a věřím, že se shodneme, většina lidí na tom nic moc nedělá. Zdraví by mělo být na prvním místě. Tak proč si tedy nesesedneme a neřekneme si, co pro zdraví na prvním místě uděláme – bez obviňování, v klidu, principiálně.

Martina: Proč? Proč si nesesedneme? Samozřejmě teď nejdu do svědomí každého jednotlivce, protože to se asi děje, ale jako společnost jsme si rozhodně nesesedli. A rozhodně jsme si nesesedli bez obviňování. A rozhodně na cestě k hledání odpovědí není společná snaha, aby lidé byli zdravější. Nebo se to tak aspoň jeví, protože nejsme.

Jan Vojáček: Nejsme. Jsme víc nemocní.

Martina: Jsme víc zaléčenější.

Jan Vojáček: Zaléčenější a nemocnější. A to je fakt. A proč? Mám pocit, že tenhle svět nabízí tolik možností, jak se rozptýlit, rozptylovat, jak být rozptýlen, že na zdraví nezůstává dostatek energie, pozornosti, času a prostoru. Z nějakého důvodu to není naše priorita. Naše priorita je se dohadovat, obhajovat svou pravdu, držet status quo, vydělávat prachy, cestovat na dovolenou. Vlastně život tak nějak přežít, jakoby vychovat děti, a říct si: „Tak se mi to nějak podařilo.“ A z mého pohledu

je to o tom překonat lhostejnost, a překonat velký rámec zabřednutí sama v sobě, v nevědomých procesech, které mě mají tendenci neustále vyčerpávat, rozptylovat, a ukazovat na tom, že všechno, co se děje venku, a na nějaké zdraví mi už prostě nezbyvá čas. Nemám na to čas, nemám na to peníze. Dneska to stojí peníze koupit si lepší potraviny, natož abych přemýšlel nad tím, proč bych měl jíst zdravěji, když jsem natolik vyčerpaný, že si potřebuji dát pět koblih za den.

Všechny příspěvky s Jan Vojáček

Diskuze:

Napsat komentář

E-mailová adresa nebude publikována.