



Jak na STRES?

ZKUSTE TO ALTERNATIVNĚ!

VÍTE MOC DOBŘE, ŽE BYSTE MĚLA MĚNĚ PRACOVAT A VÍCE ODPOČÍVAT. TAKÉ ALE VÍTE, ŽE NA TO NEMÁTE DOST ČASU ANI VŮLE. TAK CO VYZKOUŠET NĚKTERÝ Z TĚCHTO ČTYŘ ZÁZRAKŮ PŘÍRODNÍ MEDICÍNY? **TEXT: MARTINA ŠMÍDOVÁ**

BACHOVY ESENCE, REIKI, shiatsu, akupunktura... Že jste tyhle pojmy už mnohokrát slyšela, ale nikdy vás nenapadlo je blíže prozkoumat? Jenže teď jste se dostala do fáze, kdy vás ze samé práce a stresu neustále pobolívá hlava, tuhnou šíjové svaly a večer nemůžete usnout... Následující metody vám sice praktický lékař zřejmě nedoporučí, protože české lékařství uznává výhradně klasickou léčbu, ovšem přírodní medicínu během těch tisíců let prověřily už celé generace. Jdete do ní?

AKUPUNKTURA

CO TO JE: Léčebná metoda, během které se do přesně určených akupunkturních bodů ležících na drahách energie (tzv. meridiánech) nabodávají jehličky, případně se využívá požehování (tzv. moxa) nebo nově i laser. Akupunktura vychází ze znalostí tradiční čínské medicíny, která tvrdí, že pokud je některý z akupunkturních bodů ucpaný, v těle dochází k nerovnováze a vznikají zdravotní komplikace. „Vyšetření probíhá pomocí pulzové diagnostiky a zároveň se vyšetřuje jazyk. Určuje se povaha nemoci a poté se stanovuje vhodná léčba.

Jejím cílem je uvolnit blokáce v meridiánech a dát do pořádku oběh energie,“ vysvětluje lékařka Daniela Bláhová z kliniky City Med (www.citymed.cz).

DALŠÍ POZITIVNÍ ÚČINKY: Kromě stresu se pomocí akupunktury odstraňují migrény, bolesti šíje a zad, deprese, úzkosti, poruchy imunity nebo třeba alergie. „Léčba stresu a přidružených onemocnění bývá velmi úspěšná, protože všechny nemoci vycházejí z poškození vnitřních orgánů, které akupunkturou uzdravujeme. Nastolení rovnováhy v nich vede i ke stabilizaci psychického stavu,“ dodává Daniela Bláhová.

Kolik ošetření je třeba: „Počet je individuální, závisí i na tom, jak pacient reaguje. Obvykle jich bývá sedm až deset. Rovněž intervaly se stanovují podle potřeby,“ upřesňuje Daniela Bláhová.

Kam zajít: Kromě zmíněného City Medu (www.citymed.cz) třeba na Polikliniku profesora Řeháka (www.poliklinikarehaka.cz) nebo na Kliniku Pivoňka (www.klinikapivonka.cz).

SHIATSU

CO TO JE: Japonská masáž vycházející z čínské medicíny. Diagnostikou a pohovorem se vyhodnotí jednak nejplnější, jednak nejprázdnější akupunkturální dráha a ty se pak pomocí strečinku, doteku nebo tlaku uvádějí do rovnováhy. „Shiatsu pracuje s naším parasympatickým nervovým systémem, což je část nervového systému, která se stará o uvolnění a regeneraci. Většina západní civilizace je v tomto ohledu ve velké nerovnováze,“ říká terapeutka Monika Nyklíčková (monika-nyklickova.shiatsu-praha.cz). Tato metoda je považována za preventivní, nicméně dokáže dobře léčit i psychosomatické potíže, se kterými si západní medicína neví rady.

DALŠÍ POZITIVNÍ ÚČINKY: Kromě stresu vás zbaví i únavy či syndromu vyhoření, pomáhá při nespavosti či zapomnětlivosti, urychluje hojení po úrazech a dlouhodobých nemocích. Prospěje vám i v těhotenství.

KOLIK OŠETŘENÍ JE TŘEBA: Účinky ucítíte už po první masáži, většinou jich je však třeba minimálně šest. „Hodně lidí popisuje, že bezprostředně po masáži mají lepší spánek, a poměrně rychle se ztrácejí problémy způsobené tím, že jsou v neustálé tenzi – tedy bolesti zad, kloubů, hlavy a psychosomatické bolesti žaludku nebo podbřišku,“ doplňuje Monika Nyklíčková. Masáž trvá

minimálně hodinu a většinou se provádí jednou za tři až pět týdnů.

KAM ZAJÍT: Na www.shiatsu-praha.cz najdete seznam terapeutů v Praze, na www.taiji-pardubice.cz pak praktiky z celé republiky.

BACHOVY KVĚTOVÉ ESENCE

CO TO JE: Kapky (namíchané ze souboru 38 květočných extraktů, s nimiž přišel kolem roku 1930 anglický lékař Edward Bach), jež se užívají ústně. „Bachovky“ harmonizují emoce a stabilizují psychiku, pomáhají nastartovat samoléčebné síly organismu a urychlují uzdravování. V konečném důsledku léčí i fyzické potíže a také pomáhají získat odstup a nadhled,“ vysvětluje terapeutka Monika Nyklíčková. Fungují jak při akutních krizových stavech – tehdy se používá tzv. krizová esence, která zabírá velmi rychle –, tak při stavech chronických, při nichž vám terapeut namíchá Bachovy esence na míru. Lah-

„REIKI NASTOLUJE ZDRAVÝ ZPŮSOB MYŠLENÍ A HLEDÁ MOŽNOSTI, JAK STRÁVIT ŽIVOT SMYSLUPLNĚ.“

vička vydrží zhruba měsíc a může se do ní zkombinovat až sedm esencí.

DALŠÍ POZITIVNÍ ÚČINKY: Pomocí Bachových esencí se léčí například neplodnost, nevolnosti a další potíže v těhotenství i po porodu, fyzická a psychická únava, fobie, nerozhodnost, stydlivost, nespavost, nízké sebevědomí, případně se používají jako podpůrný prostředek při léčbě závažných onemocnění.

JAK DLOUHO JE MUSÍTE UŽÍVAT: Podle Moniky Nyklíčkové nelze dopředu říct, za jak dlouho se stresu zbavíte. „Teorie tvrdí, že by se účinek měl dostavit zhruba po šesti týdnech.

Mám ale klienty, kteří mi už po třech dnech volají, že se cítí lépe, a také klienty, kteří se očekávaného výsledku dočkali až za tři nebo čtyři měsíce. Obecně se dá říci, že účinek kapek nastupuje pomalu a jemně, s výjimkou krizové esence, která funguje ihned,“ objasňuje terapeutka.

KAM ZAJÍT: K Monice Nyklíčkové, případně si na www.bachovaterapie.cz najdete nejbližšího praktika.

REIKI

CO TO JE: „Reiki působí velice pozitivně na psychiku. Nastoluje zdravý způsob myšlení, hledá možnosti, jak strávit život smysluplně a nenechat se pohltnout stresem. Jde o metodu uvědomování si sebe sama a svých možností,“ vysvětluje Petr Chmelík, mistr reiki (www.reiki.cz). Tato léčebná metoda pracuje s centry energie – čakrami, které máte v těle a ke kterým léčitel postupně jemně přikládá ruce. Celé sezení absolvujete vleže nebo vsedě a oblečená.

DALŠÍ POZITIVNÍ ÚČINKY: Po absolvování reiki vás zaplaví pocit uvolnění a vaše tělo se důkladně detoxikuje.

KOLIK OŠETŘENÍ JE TŘEBA: „Existují dva způsoby,

jak se pomocí reiki zbavit stresu. Jedním je terapie, která trvá zpravidla 45 až 60 minut. Při ní dochází k příjemnému uvolnění a relaxaci. Pro dlouhodobější účinek doporučuji minimálně tři ošetření v průběhu dvou až tří týdnů. Druhým, proaktivním způsobem je účast na úvodním kurzu reiki, kde se seznámíte s možnostmi, jak se pomocí této metody zbavovat a dále vyhýbat stresu,“ doplňuje Petr Chmelík.

KAM ZAJÍT: Zkuste třeba Shanti Thai Massage (www.massageshanti.cz) nebo Reiki akademii (www.reiki-akademie.cz). Případně můžete sama absolvovat kurz reiki, například u Petra Chmelíka. ■