

# DIAGNOSTIKA PODĽA REFLEXNÝCH ZÓN

*Mgr. Miroslav Kostelník*

## Diagnostika podľa reflexných zón (1)

Lekár má obrovské množstvo rôznych možností, ako zistiť diagnózu pacienta. Vybavenie našich nemocníc je pomerne bohaté na rôzne diagnostické pomôcky a prístroje, fonendoskopom a tlakomerom počnúc a končiac povestným "cétéčkom", ktorými sa dá pomerne presne zistiť, čo chorému človeku je. Samozrejme prístroje nestačia, treba i široké vzdelanie a predovšetkým množstvo skúseností. No i tak sa stáva, že lekár, využijúc všetky jemu dostupné prostriedky a metódy, nevie zistiť príčinu ochorenia, slabosti, a teda ani vyriešiť problém. Vtedy by mu, ak by bol prístupný holistickým metódam diagnostiky, pomohol povedzme niektorý z prístrojov, ktoré zisťujú energetický stav organizmu - EAV prístroje a iné prístroje založené na podobných princípoch.

Naši poradcovia, v drvivej väčšine, takéto prostriedky nemajú a musia hľadať iné spôsoby ako určiť, čo organizmu klienta chýba, prípadne čoho je prebytok. Niektorí úspešne využívajú schopnosť čítať auru, iný pracuje s virgulou alebo kyvadielkom, niekto efektívne použije energetické karty s automatickou kresbou Ing. Marie Šalátovej, sú takí, ktorí intuitívne vycítia, čo je človeku, ktorý stojí pred nimi nešťastný a žiada o pomoc. Každý má inú metodiku, iný pohľad na spôsoby laickej diagnostiky. V každom prípade by mal mať poradca aspoň základné znalosti z anatómie, vedieť, v ktorých oblastiach je ktorý vnútorný orgán, aby aspoň na základe primárnych príznakov mohol určiť, ktorý z prípravkov Energy by mohol najlepšie pomôcť.

Samotný organizmus človeka je azda najlepší "diagnostický prístroj", ktorý možno efektívne využiť pri snahe pomáhať. Pokožka (jej charakter, elasticita, pevnosť, farba, pigmentácia, ochlpenie) je veľmi dobrým vodidlom na poznanie zdravotného stavu, rôzne vyrážky, ktoré sa objavujú na určitých miestach tela, svrbenie, bolesť pri dotyku či pritlačení na niektoré miesta organizmu, napovedia, kde môže byť vnútorná chyba, bolesti chrbtice tiež mnohé naznačia.

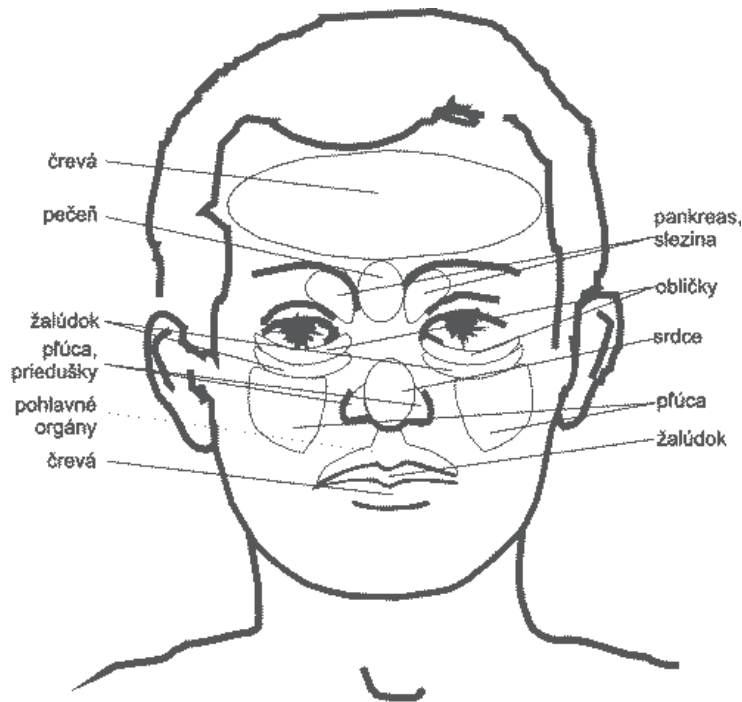
Ak chceme byť dobrými pomocníkmi pri hľadaní harmónie, je dobre keď nadobudneme aspoň základné poznatky v týchto oblastiach. Pomôckou sa môžu stať i príspevky, ktorých obsah vychádza z teoretických zdrojov i osobných poznatkov a skúseností pri práci s našimi klientmi. Bol by som veľmi rád, aby sa stali i zdrojom záujmu o štúdium dostupných zdrojov informácií (niektoré budú uvedené na konci každého článku) a pevne verím, že sa mnohí naši poradcovia ozvú a doplnia svojimi skúsenosťami tieto príspevky.

Prvá oblasť, ktorou sa budeme zaoberať, je tá časť organizmu, s ktorou sa stretávame pohľadom najčastejšie - **tvár a hlava** človeka ako celok. Nechcem sa tu zaoberať leboznalectvom a fyziognómiou (i keď by ani táto oblasť poznávania nebola nezaujímavá), pre nás je dôležitejšie to, čo postrehneme na tvári okamžite a bez potreby širokého teoretického pozadia.

Hlboké vrásky na čele naznačujú poruchu v oblasti čriev z nevhodnej stravy - príliš jangové potraviny, predovšetkým prebytok soli a veľa živočíšnych výrobkov.

Vrásky alebo výrazné sfarbenie medzi obočím - rovnaký problém v oblasti pečene. Ťažkosti sa prejavujú aj žltastým sfarbením očného bielka alebo náhlým zhoršením zraku.

Výrazné sfarbenie alebo tukové vačky či vystupujúca žila nad vnútorným kútikom oka na hornom viečku poukazujú na usadeniny (najmä tukové) a hlien z množstva tučných jedál, syrov a pod., v oblasti sleziny a pankreasu a na ich poruchy.



Oblasť spodného viečka je reflexnou oblasťou obličiek. Opuchy hovoria o prebytku vody alebo tuku v organizme. Tmavé nafialovené plochy znamenajú, že v oblasti obličiek stagnuje krv. Ak je postihnutá oblasť pod ľavým okom, ide o ľavú obličku, ak pod pravým, pravú. Poruchy naznačujú aj vlhké ruky a väčšmi spotené nohy.

Ak sú výraznejšie vačky pod zónou obličiek, dozvedáme sa, že problém je v trávení - postihnutý je tráviaci trakt. Spresniť miesto, ktoré trpí, si môžeme na hornej pere - ak sa objavia prasklinky, prípadne opary alebo iné narušenia na hornej časti pery, je napadnutá

horná časť žalúdka, stredná hladina hornej pery má na starosti strednú časť žalúdka, ak je problém v najspodnejšej žalúdočnej oblasti, objaví sa opuch v dolnej časti hornej pery. Porucha dvanástnika a vrátnika sa prejaví boľavými kútikmi úst.

Dolná pera ukazuje, v akom stave sú črevá. Ak je spodná pera odutá, naznačuje riziko zápchy, pretože črevá sú ochabnuté. Drobné ranky a škrvny, ktoré sa často objavujú na pere znamenajú, že sa v zažívacom systéme môžu vytvoriť, alebo sa už vytvorili vrede alebo zápalové oblasti - poznačená je tá strana pery, na ktorej strane traktu je problém.

Pri poruche pľúc môžeme vidieť opuchnuté líca, na ktorých sa môže vytvoriť aj ekzém, líca môžu mať výraznú červenú alebo naopak nápadne bledú popolavú farbu. Reflexná zóna pre tieto problémy sú aj nozdry a priľahlá oblasť tváre okolo nich.

Ak sa nad hornou perou objaví vodorovná vráska u muža, naznačuje pohlavnú slabosť, u žien to môžu byť problémy s menštruáciou, najmä z dôvodov nadmernej spotreby živočíšnych potravín. Aj kolmé vrásky nad hornou perou, predovšetkým u žien, naznačujú pohlavnú slabosť alebo zníženie pohlavnej aktivity - pohlavné orgány sa sťahujú. Tento stav je častejší u starších ľudí, ktorí už nemajú pohlavný styk.

Oblasť nosa ukazuje, v akom stave je srdce. Všetky výrazné farebné zmeny, opuchy a deformácie poukazujú na nedostatky v činnosti srdca. Ak je nos veľmi "napučaný", srdce nemôže efektívne pracovať. Ak je nos opuchnutý a zároveň tvrdý, hovorí o človeku s "tvrdým srdcom".

Odporúčaná literatúra: Ando, VI. - Klasická čínska medicína I. - IV., Janča, J. - Reflexní terapie, Jonáš, J. - Krížovka života, Suchý, J. - Lidové léčitelství aneb návrat k přírodě, Inglis, B. a West, R. - Sprievodca alternatívnou medicínou

## **Diagnostika podľa reflexných zón (2)**

Nielen tvár, ale i ostatné časti hlavy môžu mnohé napovedať. Nás môže zaujímať okrem oka, ktorým sa zaoberá irisdiagnostika (jej štúdiu sa treba venovať veľa rokov, ale i laikovi môže dúhovka mnohé napovedať), mikrosystému ucha (ktorý takisto vyžaduje dlhodobšie štúdium), tiež pokožka a ochlpenie hlavy. Nepôjde tu, samozrejme, len o kvalitu pokožky (tá je skôr doménou dermatológov, nás však tiež zaujíma), ale predovšetkým o farebné zmeny, škvrnny, vyrážky a ochlpenie, prípadne o lokalizovateľné bolesti povrchu hlavy. Tu môžu polemizovať so mnou tí, ktorí budú tvrdiť, že kvalita ovlásenia je záležitosťou dedičnosti, a ja sa s nimi nemienim pierať - samozrejme, že ide o určité dedičné predispozície, ktoré získavame od rodičov, ale kde je napísané, že sa musíme v živote správať tak, ako naši rodičia a že tieto predispozície sa musia vôbec rozvinúť. Najmarkantnejšie sa tieto zmeny, myslím tým najmä stratu vlasov, prejavia na ženskej hlave, kde ich vidno veľmi intenzívne, ale i tu to môže byť spojené aj s hormonálnymi zmenami v organizme (menopauza, hormonálne lieky, hysterektómia, ...).

### **Reflexné zóny na povrchu hlavy**

Tak či onak, zmeny nad stredom čela naznačujú časté problémy v oblasti dýchacích orgánov - pľúc, priedušiek.

Vysoké "kúty" hovoria o nedostatočnosti v obličkách a močovom mechúre - práve tadiaľ vedie jedna z vetiev šľachosvalovej dráhy močového mechúra.

Laterálne po oboch stranách hlavy okolo uší sa môžu prejavovať bolesti a napätie vtedy, ak nie sú v poriadku žľezka a žalúdok. I tieto problémy súvisia veľmi úzko so šľachosvalovou dráhou žľezky, ktorá týmito oblasťami prechádza.

V strede hlavy je oblasť, kde vystupuje z mozgu zadná stredná, čiže riadiaca dráha. Je to reflexná zóna srdca a pečene.

"Tonzúra" v zadnej časti temena, prípadné bolesti pokožky na týchto miestach prezrádzajú problematickú oblasť brucha, črevného traktu, prípadne naznačujú, že sa človek zle stravoval aspoň v jednom období svojho života.

*Odporúčaná literatúra:*

*Kushi, M. - Orientální diagnostika, Stuhmer, R. - Přírodní léčivé síly, Kajdoš, V. - Akupunktura, akupresura a čínská gymnastika aneb ...*

## **Diagnostika podľa reflexných zón (3)**

Skôr, než budem pokračovať v začatej ceste a v pokusoch ukázať, ako možno napomôcť našim lektorom a poradcom pri zefektívňovaní určovania a výberu prípravkov firmy Energy pre známych a klientov, chcem ešte vysloviť niekoľko myšlienok, ktoré vychádzajú z mojej praxe využívania reflexných zón pri diagnostike a stimulácii. Predovšetkým, ak niečo robíte s dobrou vôľou pomôcť tomu, kto vašu pomoc vyhľadá, nedajte na reči "vzdelaných", ktorí

vám budú tvrdiť, že nič z toho, čo robíte, nie je pravda. Že na lícach sa predsa nenachádzajú pľúca, na nose srdce (možno ho sami vtedy majú skôr v "gatiach" než na dlani), že zo stavu nohy nemožno odčítať zdravotný stav vnútorností, že tam nie je žiaden žalúdok či prostata. Majú svoju pravdu, pravdu ľudí, ktorí sa na svet nikdy nedívali ako na celok, ale len ako na súbor jednotlivých častí. Chýba im holistický, celostný pohľad na človeka, schopnosť vidieť ho v interakcii s ostatnými ľuďmi, s vesmírom, v ktorom žijú. Sú to zrejme tí pyšní, ktorí by ešte aj dnes chceli "porúčať vetru, dažďu", pričom nepochopili, že sa ešte nenaučili rozkazovať ani sami sebe. Zabudli na múdrosť starých lekárov, ktorí videli pred sebou chorého človeka, nie zapálené oko, či boľavé brucho, operovali pacienta, nie žľník.

Možno sa vám zdá, že toto expozičné bolo zbytočne dlhé; chcel som ním však pripomenúť, že dať sa odradiť od dobrej cesty je niekedy veľmi jednoduché. Stačí jeden "odborník", aby nám zdemoloval stavbu, ktorú sme s veľkou snahou budovali. Je na každom z vás, ktorú cestu si vyberiete.

Najkomplexnejšie možno laicky diagnostikovať problémy klienta na **nohe**. Nejde pri tom len o spodnú plochu chodidla, ale o celú oblasť až po predkolenie. Všade tam sú miesta, ktoré korešpondujú s orgánmi tela (ak sme schopní chápať ho ako nedeliteľný celok). Ešte raz zdôrazňujem: ide tu o laickú diagnostiku; komplexná diagnostika predsa len prináleží lekárovi.

Ako môžeme pri vyhľadávaní problémov postupovať? Jeden z možných spôsobov, ktorý aj využívam, je ten, že pritlačím na nejaké, z hľadiska mapy orgánov na "ploske" nohy, málo exponované miesto, zatlačím ho určitou silou - pozor, nie veľkou, s citom (máte predsa pred sebou krehkú ľudskú bytosť), a opýtam sa klienta, či pociťuje bolesť. Zvyčajne, ak je tlak dosť silný, pritom však citlivý, klient ho nevníma ako nepríjemný. Vysvetlím mu, že rovnaký tlak použijem na celej nohe, a ak sa vyskytnú miesta, ktoré by boli citlivejšie alebo bolestivé, nech mi dá vedieť. Mnohé vyčítam i z tváre klienta. Pocit nepohody sa odzrkadlí na grimase, z ktorej sa dozviem mnohokrát viac, než zo slov. Samostatne prejdem jednu i druhú nohu a prípadné poznatky si zapíšem. Skúsený diagnostik (ktorý zbiera skúsenosti počas niekoľkých rokov praxe) zistí mnohé poruchy už pri prvom pohmate - zatvrdnuté miesta, pocit, ako keby sa pod palcom presýpal piesok či drobulinký štrk, výrazné opuchy, výrazná pigmentácia na povrchu naznačujú problémy, ktoré sa tu tak zjavne odzrkadľujú. Dokonca i reflexné zóny orgánov, ktoré boli z tela vyoperované, môžu zareagovať veľmi búrlivo. Opakujem, pri diagnostikovaní prítlakom bud' me veľmi opatrní. Stalo sa mi neraz, že i pri pomerne šetrnom zaobchádzaní s klientmi, im (najmä ženám) vyhrkli do očí slzy. Vysvetľujem pritom, ktorým orgánom sa práve zaoberám, málokedy sa stane, že by odozva môjho klienta bola neúprimná, takže sa obaja máme možnosť dozvedieť, kde môže tkvieť problém. Netreba sa pritom ponáhľať a predovšetkým nestanovovať momentálnu diagnózu, nevysťažovať klienta, skôr mu naznačiť, ktorý z prípravkov by mohol na daný problém použiť. Samozrejme, z rozhovoru sa dozvieme, či mu zistený orgán, skupina orgánov, nepôsobili a nerobia nejaké ťažkosti. Nám nejde o určenie komplexnej diagnózy, na to sú tu lekári. Predovšetkým sa chceme dozvedieť, ktorý z prípravkov by mohol byť najviac nápomocný. Ak máme pri diagnostikovaní pocit, že niečo nie je v poriadku, reakcie sú veľmi spontánne, prípadne hmatom zistíme, že je tam niečo, čo by tam byť nemalo, odporúčame navštíviť odborného lekára. Tu sa však viac než inokedy vystavujeme riziku výsmechu - čo ak bola reakcia klienta alebo naša príliš prehnaná a zdravie má vcelku v poriadku? Ale čo ak nie! Nuž, radšej výsmech, ako ohrozenie ľudského zdravia.

Zdôrazňujem, že treba postupovať opatrne a veľmi citlivo predovšetkým pri reflexných zónach srdca, nadobličiek, kde by sme naším zásahom mohli aj ublížiť (srdcová slabosť, uvoľnenie kortikoidov, ...). Nezabudnime, že nielen chodidlo, ale i okolie členka a priehlavok nám veľa napovedia. Postupujeme pritom obdobne ako na chodidle, prítlak by mal byť oveľa citlivejší.

Zdrojom ťažkostí - a to si nechcú uvedomiť predovšetkým dámy - môžu byť aj nevhodné topánky. Aj tie neustále "masírujú" reflexné zóny, tým pôsobia na vnútorné orgány a môžu vyvolať chorobné zmeny. Táto obeť krásy sa môže stať fatálnou. Skúsme byť moderní, nie nasilu módni.

Ešte jedna poznámka k diagnostike na tvári. Reflexnou zónou orgánov "vodného systému" je i hranica ovlásenia nad čelom (pri leninskom, vysokom čele musíme samozrejme uvažovať o pôvodnej hranici, nie o tej na zátylku). Pomôckou nám môže byť pružné pero z vtáka alebo akvarelový štetec. Tým postupne prechádzame jednotlivými hladinami zón - z horizontálneho hľadiska - a dozvieme sa, podľa stupňa citlivosti, ktorá časť orgánovej skupiny je najviac narušená - horná, stredná či spodná. Tu už musíme aktívne spolupracovať s klientom, ktorý nám môže vysvetliť svoje pocity.

*Odporúčaná literatúra: Růžička R. - Manupresura - akupunktura bez jehel, Pilkingtonová J. Maya a Diagram group - Staré a nové způsoby léčení, Kombercová J., Svobodová M. - Autrehabilitační sestava, Issberner, Haldane E. - Diagnostika podle ruky*

#### **Diagnostika podľa reflexných zón (4)**

Ako sme v úvodných častiach našich článkov spomenuli, aj chrbtica je oblasťou, na ktorej sa dá "odčítať" zdravotný problém, ktorý sa odohráva vnútri organizmu - viscerovertebrálne vzťahy (viscera, lat. - vnútornosti, vertebra, lat. - stavec).

Samotná **chrbtica** ako orgán, ktorý nám pomáha viac než iné zdôrazňovať našu ľudskú podstatu - vzpriamený postoj, vertikálitu stúpania k novým vyšším cieľom, čo nás tak výrazne odlišuje od ostatného živočíšneho sveta - je tiež veľmi zanedbávaná. Začíname sa o ňu zaujímať až vtedy, keď sa na nej objavia prvé ťažkosti. Pritom by stačil súbor jednoduchých cvičení, ktorými by sme ju udržiavali pružnou, ohybnou a pevnou. Zároveň by sme si spevnili svalstvo v bezprostrednej blízkosti chrbtice, čím by nevznikali mnohé nežiadúce problémy s medzistavcovými platničkami. O tom snáď niekedy nabudúce.

Keďže je chrbtica spojená s vnútornými orgánmi nervovými vláknami, je toto spojenie zvýraznené i anatomicky - poškodenie stavcov, platničiek sa odzrkadlí na zhoršenej funkcii vnútorných orgánov, a opačne zareagujú oblasti chrbtice na problémy viscerálne.

Jemná lokálna masáž s vybraným krémom Energy pôsobí blahodarne na chrbticu i na orgány s vybranou oblasťou súvisiace. Treba si uvedomiť, že okrem tu uvádzanej lokalizácie zón súvisiacich s jednotlivými orgánmi, jestvujú i ďalšie systémy - ich využívanie súvisí s osobnou skúsenosťou poradcu - ak si tieto súvislosti uvedomíme, neprekvapia nás niektoré odchýlky, ale zavedieme si ich do svojej praxe. Každé ľudské telo je totiž originálom, neopakovateľným celkom a každá výnimka tu len potvrdzuje túto jedinečnosť.

Z krémov sa mi najviac osvedčil Artrin, nie je naškodou overiť si i ďalšie pri individuálnej lokálnej pomoci.

*Odporúčaná literatúra:*

*Marek J. - Tisíciletí s akupunkturou,*

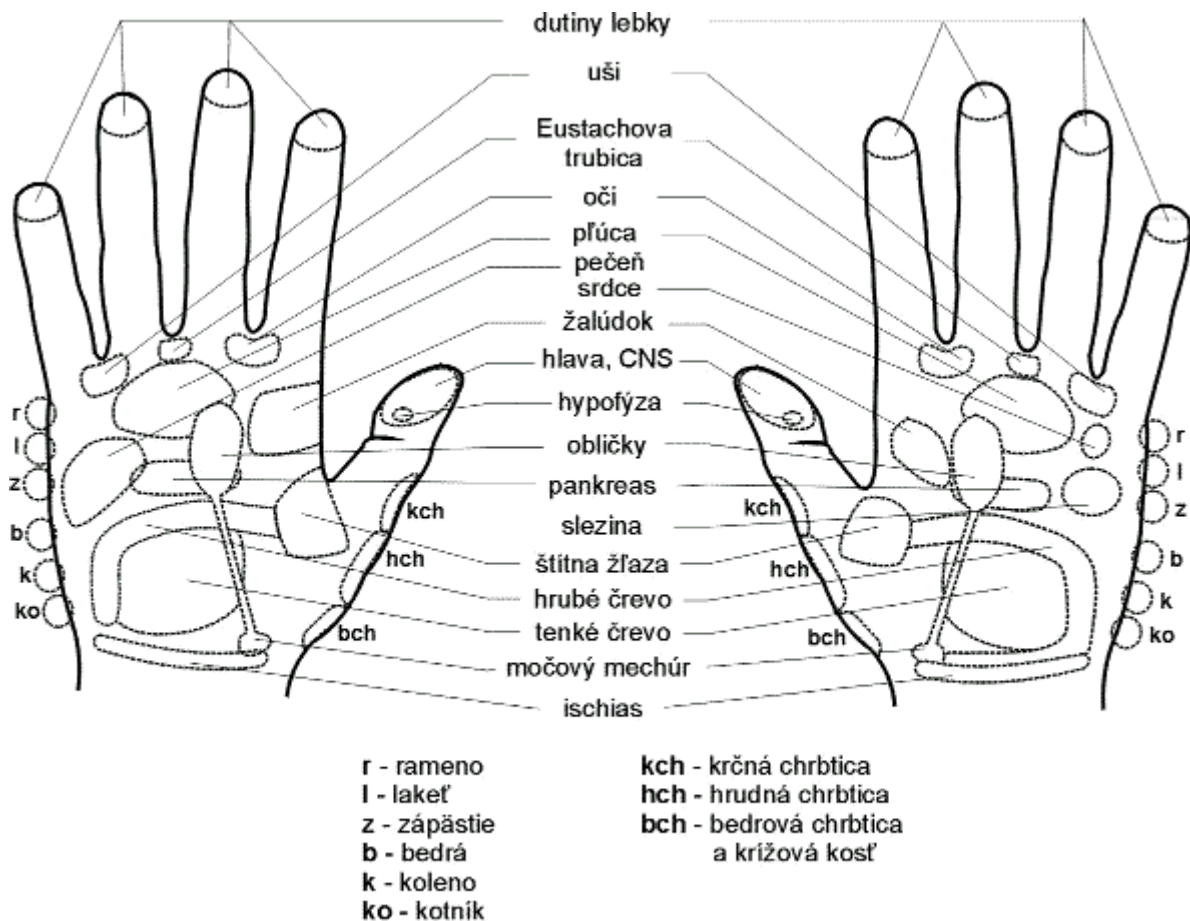
*Regena - časopis,*

*Regenerace - časopis,*

*Janča J. - Co nám chybí - kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle*

### Diagnostika podľa reflexných zón (5)

Ak sa pozrieme na reflexné zóny **rúk**, nájdeme mnohé podoby so systémom nôh. Takisto sa osobitne premieta pravá a ľavá polovica tela v pravej a ľavej dlani, rozmiestnenie zón orgánov je tiež podobné.



Ďalšími mikrosystémami, ktoré sú použiteľné pre našu diagnostiku, sú dlaň a chrbát ruky, zuby a ústna dutina s jazykom, oko – predovšetkým dúhovka, ušnica. Nie všetky využijeme rovnako, nakoľko schopnosť s nimi pracovať vyžaduje značnú mieru štúdia a nám ide predovšetkým o laické určenie ťažkostí.

Nedá mi nespomenúť, že i tu sa môžeme stretnúť u jednotlivých autorov s drobnými odlišnosťami, ktoré nie sú natoľko podstatné, aby mohli fatálne ovplyvniť výsledky. Iným spôsobom pracuje metóda Su-Jok, ktorá je v oblasti práce s reflexnými zónami najnovšia. My budeme vychádzať z tradičného pohľadu.

Ak si sami prejdete palcom po vlastných dlaniach a mierne pritlačíte, na niektorých miestach zacítite miernu, niekedy i prenikavú bolesť. Niekde je dlaň mäkká, priehmatná, na iných miestach (samozrejme nie tam, kde sú zvyčajne mozole) možno zacítite zatvrdnuté miesta, ktoré sú i na dotyk citlivejšie a bolestivejšie. Ich miernym stláčaním a masírovaním pôsobíte na orgán, ktorý s miestom súvisí (podľa mapy rúk). Aplikáciou Artrinu alebo iného krému Energy môžete veľmi efektívne dosiahnuť zlepšenie zdravotného stavu.

Pri masáži dlane treba zdôrazniť, že nakoľko pracujeme rukami (teda aspoň väčšina z nás), sú reflexné zóny pravidelne masírované a dlaň je predsa len menej citlivá na masáže než chodidlá, ktoré si chránime ponožkami a topánkami. Krémy tu teda môžu plniť aj ďalšiu dôležitú funkciu, a to kozmetickú v podobe regenerátorov.

### **Ruka v sebe skrýva mnohé ďalšie tajomstvá**

Ak vám niekto podá ruku a vloží vám ju do dlane ako “kúsok handry”, a ak je navyše studená a mokrá, vedzte, že je to človek, ktorému chýba istota, má problémy s vodným systémom, z hľadiska astrológie má poškodený princíp Váh a Škorpióna a väčšinou mu chýba rozhodnosť v nadväzovaní vzťahov. Ak je dlaň teplá, potrasenie je rozhodné a pevné, jedinec má v sebe dostatok ohňa Barana, Leva či Strelca. Takto by sme mohli rozdeliť ľudí na renolových, regalenových, korolenových, atď. Dlaň, ktorá je bledá, bez výrazných čiar, ktoré sú navyše svetlé, hovorí o človeku, ktorému chýba životná energia a elán. Prípravky Energy mu môžu v jeho problémoch pomôcť. Dlaň farebne výrazná, prekrvená, s výraznými a početnými ryhami hovorí o človeku vitálnom, žijúcom plnými dúškami. Samozrejme, takéto rozdelenie je priveľmi povrchné a možno v niektorých prípadoch aj značne skresľujúce. Ale konštitúcia dlane, na čo pridáme postupne rastom našich skúseností, zodpovedá konštitučným typom podľa pentagramu takmer stopercentne.

Ak sa máme stať dobrými diagnostikmi, sami by sme mali byť energeticky i emocionálne vyrovnaní, aby sme mohli tým, ktorí to potrebujú, pomôcť a nezaťažovali ich ešte aj svojimi problémami. K istote človeku napomáha aj poznanie a schopnosť smelo využiť skúsenosti v životnej praxi. S našimi klientmi by sme sa mali podeliť o nadobudnuté poznatky, ukázať im, ako sa dá pracovať s reflexnými oblasťami tela pracovať. Tu by som chcel zdôrazniť to, čo som doteraz nespomenul, ale z hľadiska efektívneho používania uvedených znalostí je to azda najdôležitejšie.

Práca s reflexnými zónami využíva dotyk, dotýkame sa navzájom. Dotyk je jednou z najúžasnejších terapií. Dotyk s láskou. V partnerských vzťahoch, kde už mnohí zabudli, čo dotyk prináša, aké príjemné pocity vyvoláva, môže hladenie a jemné masírovanie jednotlivých zón priniesť nielen lepšie telesné zdravie, ale ozdraví aj vzťahy, ktoré už možno vychladli pre nápor iných, zdanlivo dôležitejších problémov. Prináša to chvíle, keď majú dvaja ľudia čas sami pre seba. Chvíle, kedy sila televíznej obrazovky je ničím proti sile vďačného pohľadu partnera, dôležitosť vonkajšieho sveta tu ustupuje pred dôležitosťou nás samých, našich najbližších.

## Dotyk uzdravuje

Dotyk omladzuje, skrášľuje. Dotýkajte sa svojich najbližších s láskou a budete zdravšími, mladšími, vnútri i navonok krajšími. Uvidíte ako skrásnie svet. Naši predkovia to vedeli, a preto nám zanechali súbor takýchto dôležitých vedomostí. Aby sme sa opätovne naučili hľadať cestu k sebe.

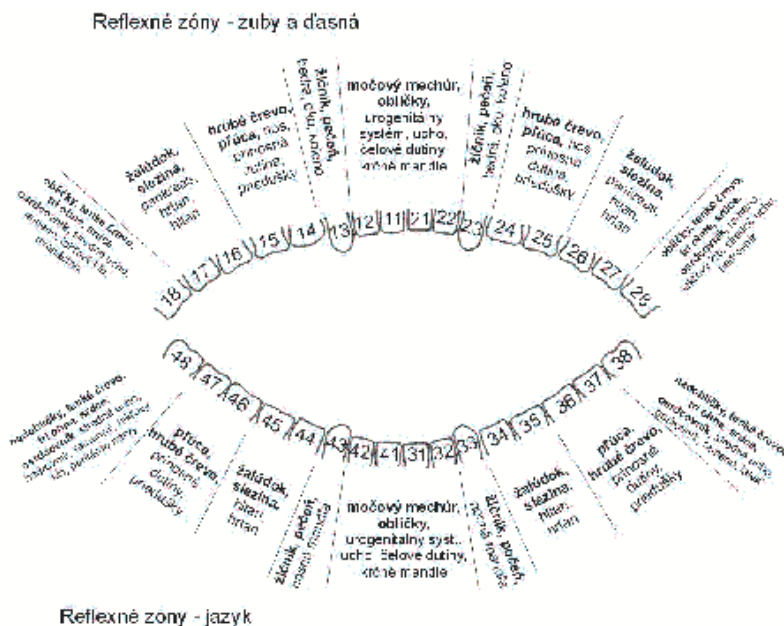
### Odporúčaná literatúra:

Janča J. – *Alternatívni medicína. Komplexní prevence a léčba přírodními prostředky*, Klouda L. – *Alternatívni medicína aneb léčení pro každého*, Joachimová E. – *Cesta bílého jeřába* *Moderní spojení čínské medicíny a astrologie*, Jonáš J. – *Tajenky života Od teorie k praxi*, Krumlovská O. – *Jóga prstů aneb jak léčit sám sebe*, Krumlovská O. – *Jóga prstů aneb nejen akupresura pro zdraví...*

## Diagnostika podľa reflexných zón (6)

V našom časopise sa niekoľkokrát zdôrazňovala úloha ústnej hygieny. Je dobré vedieť, že to, v akom stave sú predovšetkým naše zuby a ďasná, hovorí o zdraví na úrovni energetickej a somatickej.

Počas čistenia zubov si zároveň masírujeme okolité ďasná, a tým aj reflexné zóny súvisiace s orgánmi vo vnútri tela. Preto je dôležitý význam kvality zubnej kefky. Nemali by sme zabúdať na jazyk, lebo aj na ňom sú veľmi dôležité reflexné zóny. Jeho hygienu môžeme zvýšiť pravidelným používaním zubnej škrabky, ktorá, žiaľ, zatiaľ u nás nie je veľmi rozšírená. Dobre ju možno nahradiť kávovou lyžičkou (nie však alumíniovou!). Ňou si niekoľkokrát zoškrabeme povlak z jazyka. Vyčistíme si tak chuťové poháriky – často krát zanesené zvyškami potravy – a odumreté nefunkčné bunky.



Michio Kushi

a - pažerák  
b - dvanásťník, pečeň, žľázka, pankreas  
c - žalúdok  
d - hrubé črevo  
e - tenké črevo  
f - konečník, zostupný tračník

J. Jonáš, J. Kobercová, M. Svobodová, R. Stuhmer

a - obličky  
b, d - pečeň, žľázka  
c - čreva, žalúdok  
e - pľúca  
f - srdce



Skvalitní sa vnímanie chutí potravín a nebudeme musieť používať také veľké množstvo dochucovadiel typu “biele jedy” (soľ a cukor) či iných výrazných a zároveň škodlivých korenín (čierne korenie). Okrem toho si premasírujeme reflexné zóny vnútorných orgánov. Týmto spôsobom sa ráno pripravíme na nápor všedného dňa, večer na kvalitnú prácu energetických dráh trávenia.

Ako sme už spomenuli, naše zuby sú spojené s reflexnými zónami na d'asnách. V nich sú “zakorenené”, odrážajú teda stav energetiky tela. Z ich stavu vieme vyčítať aj konštitučný stav človeka. Ak považujeme človeka za bytosť “astrologickú”, zo stavu zubov sa dozvieme, aký je jeho emotívny svet, vzťahy, vitalita, schopnosť presadiť sa (o tom hovorí i charakter spodnej čeľuste: ak je výrazná a predsunutá, ide o typ bojovníka, jej nevýraznosť naznačuje slabšiu pribojnosť a agresivitu). O týchto veciach píše zaujímavo Michele Caffin, autorka útlej knižky “Co o nás prozrazujú zuby”.

Vyššia kazovosť jednotlivých zubov a ich skupín nemusí teda naznačovať len horšie hygienické návyky a veľa cukrov v strave, ale aj problémy s energiou v meridiánoch. Blokácie v energetických dráhach sa odzrkadlia v kvalite a “obranyschopnosti” zubov. Nestačí teda iba dať si zuby do poriadku. Návštevu zubára by mala sprevádzať aj cesta do vlastnej psychiky a snaha pochopiť, kde môže byť chyba a čo je potrebné napraviť v živote.

(Na margo: okrem masírovania akupresúrnych bodov na ukazováku v oblasti okolia nechtového lôžka bližšie k palcu a medzi ukazovákom a palcom na dráhe hrubého čreva na tej ruke, na ktorej strane zub bolí, je najlepším prostriedkom na odstránenie bolesti zuba aplikácia krému Artrin na pokožku nad bolestivým miestom. Bolesť po relatívne krátkej dobe ustane, zápal má tendenciu vyliečiť sa aj bez použitia antibiotík. Návšteva stomatóloga by mala byť samozrejmosťou.)

Mikrosystémy ucha sú priveľmi zložitú, a preto sa im nebudeme podrobnejšie venovať. Napriek tomu je možné túto oblasť efektívne využiť v procese sebaodzdravovania. Iste ste si všimli, že mnohí ľudia, ak nie sú si istí tým, čo hovoria alebo si na isté veci nevedia spomenúť, žmolia si ušný lalôčik. Podvedome tak robia reflexnú masáž hlavy a “masírujú” si mozog, ktorý sa odráža práve v lalôčiku. Ak končíte meditáciu alebo relaxačné cvičenia a dostávate sa do bdélého vedomého stavu, je dobre postupne si premasírovať ucho od “mozgu” cez chrbticu k vnútorným a vonkajším orgánom. Uvediete ich tak do plnej funkcie (teda od lalôčika, cez stred ušnice, okraje). Masírovanie ukončíte, keď je ucho teplé, prekrvené. Ucho máte “k dispozícii” neustále, prakticky si teda môžete celé telo premasírovať kedykoľvek. Prajem vám pri tom tie najpríjemnejšie zážitky.

#### *Odporúčaná literatúra:*

*Berger, K.: Akupresura – zbavte se bolesti; Jackson, A. J.: Oční znamení, Co prozrazují oči o zdraví; Růžička, R.: Akupunktura v teorii a praxi; Vělověr, J. S.: Irisdiagnostika, Diagnostika chorob z oční duhovky; Janča, J.: Alternativní medicína, etc.*

*Ďalšia odporúčaná literatúra: Tepperwein, K.: Skrytý význam choroby; Tepperwein, K.: Jsem z tebe nemocný; Dethlefsen, T., Dahlke R.: Nemoc ako cesta; Dahlke, R.: Nemoc Jako Řeč Duše; Dahlke, R.: Nemoc ako symbol, a i.*