

Imunita z celostního pohledu

Miluše Kubíčková

„To správné bude svůj život tak utvářet, že lidé budou méně nemocnět, nebo že nemoci budou méně urputné. A budou méně urputné, když prostřednictvím takových drobností, jakými jsou různá jednoduchá cvičení, se odhodlají k výchově a sebevýchově.“

Rudolf Steiner

Každý člověk je vybaven nespočtem speciálních zařízení, která - byť je svou vůlí neovládá - za něj pracují podvědomě, aby jej včas upozornila, zejména pak chránila před případným ohrožením života.

K těmto tzv. mechanismům patří v první řadě **imunitní systém**. Jde o **souhrn ochranných a obranných zařízení**, která spolupůsobí zejména se žlázou brzlíkem (viz dále), ale nachází se na povrchu všech orgánů, zejména pokožky, střeva a plic. V pozadí imunitního systému působí **éterné, oživující síly**. Jsou-li oslabeny, vyčerpány, ochranná funkce se vychýlí z rovnováhy, dojde k nepřiměřené reakci na vnější podněty, objeví se **alergie**.

Oslabená imunita způsobuje, že tělo je náchylné k onemocnění a k přijetí, podlehnutí původci nemoci.

Neblahým důsledkem nadměru oslabeného imunitního systému spolu s dalšími činiteli je nová, nebezpečně se šířící infekční nemoc - tzv. AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome).

Lidstvo se stále více cítí ohroženo epidemickými infekčními nemocemi, proto se hledají opatření, jak jim předcházet. Mimo jiné se přistoupilo k **očkování**, to jest k umělé aktivní imunizaci. Do těla se vpraví očkovací látka k povzbuzení organismu, včetně jeho utvářivých éterných sil. Byť se plošným očkováním vymýtily určité nemoci, zejména pravé neštovice, do jisté míry dětská obrna a spalničky, nepřiměřené očkování se ukazuje jako škodlivé. (www.individuelle-impfentscheide.de) Tvrzení, že očkování jsou vždy účinná a bezpečná neodstraňuje problém, že imunitní systém je možné přetížit, např. stále větším počtem složek v kombinovaných očkovacích látkách. Imunitní systém se pak obrátí sám proti sobě, objeví se **autoimunitní reakce**. Nebezpečným druhem umělého povzbuzení jsou také **drogy**, které ve svých důsledcích vedou k vážnému oslabení imunity.

Na celém světě lze dnes pozorovat oslabování imunitního systému a poruchy jeho funkce. Vážným úkolem je proto **výchova imunitního systému. Člověk je složitá, v základě čtyřčlenná bytost. Není jenom biologický tvor bez vůle a schopnosti ovlivňovat a pociťovat vlastní fyzické tělo.** Je schopen tak činit prostřednictvím své duchovní složky já v součinnosti s duší a s oživující, éternou složkou. Výchova imunitního systému je součástí sebevýchovy, bez níž se dnešní člověk toužící po zdraví a duchovním růstu neobejde.

Pokud je člověk nahlížen jen jako biologický tvor s určitou chemickou poruchou pak imunizaci mohou podpořit vhodné potravinové doplňky, jak je zdůvodněně doporučuje např. lékař Karel Erben.

Sebevýchova zahrnující výchovu imunitního systému vyžaduje ochotu vyčlenit si denně trochu času a věnovat se určitým duševním cvičením. Může to být cvičení písma, chůze, gest rukou, výrazu tváře, uvolnění ramen, očí a vnitřní křeče, cvičení zpomalení a konání něčeho pozpátku. Nesmírně účinné je především **cvičení správné řeči.** Nedobré mluvení probouzí nedobré emoce, dávno upozornil Rudolf Steiner. **Umění zjevovat slovy krásu, dobro a pravdu** je nejosvědčenější způsob obnovy sil, založené na rovnováze imunitního systému. Na imunitu působí podpůrně zejména silná **přítomnost vlastního já, radost z práce a další pozitivní postoje.** Nadšení, odvaha, důvěra nebo láska bezprostředně podněcují obranyschopnost. Naopak špatná nálada, malá sebedůvěra, strach, nedostatek odvahy a jiné negativní emoce imunitu výrazně oslabují. Větší význam při výchově imunitního systému mají procesy psycho-sociální a duševně-duchovní než pouhá dědičnost.

Je velmi povzbudivé, že tuto zkušenost v poslední době jednoznačně potvrdila věda, a to **výzkumy ruských vědců v čele s dr. Pjotrem Garjajevem,** když překvapivě zařadila zkušenosti humanitní vědy **lingvistiky** k přírodním vědám. Lingvistika zkoumá strukturu jazyků včetně umělých (počítače), sémantiku o významu slov, syntaxi o skládání hlásek a také gramatiku. Zjistilo se, že **jazyky se řídí podobnými zákonitostmi jako náš genetický kód DNA.** Tento kód je právě jedním z hlavních předmětů zkoumání Garjajevova týmu, zejména jeho z 90% dosud neprozkoumaná část. Tato tzv. němá DNA jakoby promluvila, **je schopna reagovat přímo na lidské slovo,** pokud je správně modulováno a spojeno s pozitivními emocemi. **Emoce mají rozhodující vliv na DNA a tím také na imunitní systém.** Tzv. software lidského genomu, náš genetický kód, může být také opětovně naprogramován a reparován. Toho všeho lze využít úspěšně jak v **léčení rakoviny,** tak pro zpomalení stárnutí a **dosažení dlouhověkosti.**

Tak jako každý biologický orgán v našem těle je proniknut éternou a astrální složkou, tj. duchovní skutečností, je tomu tak rovněž u našeho genetického kódu DNA. Jako po amputaci nohy se i zde mluví o **fantomovém efektu**, tedy v podstatě o oněch duchovních činitelích působících samostatně za nepřítomnosti biologického základu.

Ruské objevy potvrzují skutečnosti, o nichž intuitivně věděli esoteričtí učitelé po věky, totiž že naše tělo je programovatelné jazykem, slovy, myšlenkami.

Je zde nyní reálná možnost nově nasměrovat dosud tápající psycho-neuro-imunologii a také patogenetickou medicínu, která nepočítá se spoluúčastí pacienta a s jeho skrytými léčivými silami, transformovat v salutogenezi (salus = zdraví, spása). **Salutogeneze** je cesta vědomého využívání vnitřních i vnějších salutorů = zdraví podporujících činitelů k budování zdraví ve smyslu všestranné pohody (wellbeing). Salutogeneze není pouhou prevencí, ani ochranou před tzv. rizikovými faktory. Dosavadní marný boj s nemocemi, kdy je nemocný člověk odsouzen k pasivnímu očekávání vnější pomoci, se může proměnit v budování zdraví za podpory dostatečné imunity.

Imunita souvisí s žlázami s vnitřní sekrecí. Je to zejména **brzlík** nadaný určitou plasticitou, aby po splnění své funkce v dětství - to je regulace růstu - přijal novou funkci - odpovědnost za fungování imunitního systému. Tato skutečnost byla endokrinology potvrzena teprve v posledních letech. Výkonnými činiteli v obraně těla jsou **bílé krvinky**, zejména jeden jejich druh s názvem **T-lymfocyty** (z latinského názvu brzlíku „thymus“). Obrazně řečeno tyto krvinky se „školí“ právě v brzlíku, aby byly schopny rozpoznat v těle cizorodé látky a zlikvidovat je. Proto je zapotřebí dbát o energeticky silný brzlík, např. poklepem citlivého bodu na hrudní kosti. Nová disciplína, kineziologie, upozorňuje na vztah brzlíku a deltoidního svalu, pomocí něhož zvedáme paži. Zjištěním síly deltoidu lze ověřit úroveň imunity a tím také vhodnost vnějšího i vnitřního vlivu na sílu brzlíku.

Experiment: U testované osoby nejdříve zjistíme úroveň imunity tak, že ověřovatel nenásilným tlakem na jejím zápěstí pocítí, zda paže testované osoby poklesne, anebo zůstává v upažení, což svědčí o jeho síle a tím také o dobré imunitní úrovni.

Ověřovatel může potom říci dané osobě něco negativního a opět testuje. Pokud paže poklesne, řekne ihned něco přívětivého, laskavého, a jestliže je paže opět pevná, potvrdí se hypotéza, že slovo má na naši obranyschopnost prokazatelný vliv. Při jiném experimentu lze vložit do jednoho sáčku nějakou nezdravou potravinu a do jiného potravinu pokládanou za zdravou. Sáčky s potravinami se postupně se přiloží na hrudník poblíž brzlíku a test se opakuje. Tato jednoduchá laická technika může pomoci orientovat se, co je pro nás v daném okamžiku ve výživě vhodné a co nikoli, protože vyvážená

potrava má bezesporu značný vliv na úroveň imunity.

(V knize Miluše Kubíčkové *Vůle ke zdravému životu*, která obsahuje celou kapitolu o výživě, najdeme příklady různých nehmotných činitelů důležitých pro dobrou imunitu. Na prvním místě jde o mnohostranný, ladný rytmický **pohyb**, např. eurytmii povzbuzující éterné síly člověka. Zde se nabízí mimo jiné jednoduchá pomůcka, tzv. lemniskáta, to je opisování různě veliké ležaté osmičky po horizontále. Výsledkem je posílněná imunita.)

Každý pohyb, i sebemenší činnost, posiluje zároveň vůli, v první řadě každé její **vědomé opakování**. Je-li činnost doprovázená dobrou náladou, prožitkem radosti, krásy, určitého povznesení, pak je pozitivní vliv umocněn. Negativní vliv na úroveň imunity mají opačné duševní kvality, pohodlnost, lenost a vůbec nedostatek vůle k nějakému konání, k pohybu.

Nedocenitelně velkou roli v ovlivnění dobré nálady a tím ke zlepšení úrovně imunity a návazně zdraví hraje **umění, zejména hudba a zpěv**. To věděli již staří Řekové, pro něž rytmická hudba byla faktorem ovlivňujícím étos života. Vyzorovali, že spolu s harmonií nejvíce proniká do nitra člověka a posiluje jeho odolnost. V *Odysseovi* čteme, jak mu druhové při obvazování ran a čištění černé krve zpívali. Hudba je po staletí pokládána za jednu z nejúčinnějších léčivých, posilujících, imunizujících sil.

Účinek hudby prokázal mimo jiné také psychiatr John Diamond. Pacientovi nechával přehrát např. Beethovenovu *Devátou* a pokud ji hráli energeticky silní interpreti, vždy došlo k léčivému účinku. Hudba aktivuje žlázu brzlík spojenou s imunitním systémem, posiluje éterné životní síly, synchronizuje činnost obou hemisfér mozku, snižuje náklonnost ke stresu, zvyšuje práh bolesti a také ji tiší.

Využívat hudbu, v první řadě rytmickou se ukazuje jako velmi vhodné **ve výchově** a v práci s postiženými dětmi. Tak je tomu zejména ve waldorfských školách a léčebných zařízeních aplikujících pedagogiku Rudolfa Steinera. O tom se lze dočíst nejen v antroposofické literatuře, ale např. také ve starší knížce speciálních psychologů J. Olmrové a B. Blažka *Krásy a bolesti*. Zde se píše o úspěšném léčení mongoloidního chlapce s využitím **rytmu**. Léčebný pedagog vzdělaný v antroposofii mu hrál na klavír, až hoch v odpověď vyřukal paličkou na bubínku vlastní rytmus. Brzy se mezi nadprůměrným hudebníkem a podprůměrným bubeníčkem rozvinul strhující hudební dialog a hoch se zřetelně zlepšil.

Podle tradic čínské medicíny je možné využít k imunizaci tlaku na určité **akupresurní body**, zejména citlivý bod na hrudní kosti a také další. Na využití tlaku nebo doteku těchto

bodů jsou založeny různé novodobé techniky pro obnovení sil člověka, mimo jiné tzv. E.F.T. (Emotion Free Technique). Je však otázka, zda může účinek těchto technik přetrvávat delší dobu bez doplňující průběžné vědomé výchovy imunitního systému, to je bez zapojení *já* ošetřované osoby.