<https://www.youtube.com/watch?v=6pqvMrCg2G8>

**ONKOLOGIE – Když víte tyto tří věci, tak se uzdravíte (19.12.2020)**

Dobré ráno všichni.

Dnes je poslední den k tématu, které už jsme několikrát měli – onkologie. Protože v průběhu posledních více než třiceti let se vyskytla spousta otázek a pomáhal jsem nebo jsem léčil spoustu onkologických onemocnění, takže přesně víme, jaké tu mohou být problémy. A obzvláště, když to chceme shrnout – proč se někdo uzdravil, proč se někdo neuzdravil, v čem je mezi nimi rozdíl? Dokonce i s podobným nebo úplně stejným problémem se někdo uzdraví a někdo ne. Proč? A říkáme, že vždy potřebujeme nějaké znalosti v této oblasti, protože spousta lidí prostě takovéto znalosti nemá. Zanalyzujeme mé zkušenosti, kdo se uzdravil, kdo se neuzdravil – dnes se o ně podělíme.

Například jedno i hodně vážné dlouho trvající onkologické onemocnění plic. U plic je těžké, aby se uzdravily. Před třemi lety měla pacientka operaci, jednu plíci odstranili, druhá zbyla. A pak se po třech letech objevily metastázy. A v tomto případě by rozhodně chemoterapie nepomohla, pacientka byla příliš slabá. A operace nebyla možná, protože jí zbyla už jen jedna plíce, nebylo možné ji odstranit. Je jí 75 let. Včera jsem se opět spojil s jejím manželem, je jí stále dobře, je zdravá. Takže proč? A za období posledních osmi nebo možná devíti měsíců neměla žádnou léčbu v nemocnici. Protože, jak víme, chemoterapie a operace by u ní nepomohla. Když jsem ji poprvé vyšetřoval, zjistil jsem, kde má slabé místo, pak jsem jí doporučil pravidelně guasha na zádech, aby se zbavila toxinů z rakovinotvorných buněk. Její manžel každý den věnoval 15-20 minut tomu, aby ji na zádech pomocí lžíce masíroval, ne silně, jen lehce (viz video), protože dráha vede těsně pod kůží, všude se to promasíruje a to napomůže cirkulace krve a qi.

Guasha na zádech i na hrudníku je účinné i při koronaviru, zabírá na jakoukoli horečku. Tato metoda není přímo na léčení nemoci, ale může zlepšit prokrvení těla a zbavit ho toxinů, jedů. To tělo při léčení podpoří. Nedělá se to jen jednou, dvakrát, ale každý den. Jak víme, používáme také video, léčení obrazy online, hodně lidí si to vyzkoušelo. Zkontroluji, který orgán je slabý, pak ho aktivuji a podpořím fungování orgánu a zbavím ho infekce a podobně, tak, jak jsme to používali. Tato pacientka tuto metodu používala každý den. Před léčením měla pár závažných symptomů. Zaprvé žádnou chuť k jídlu, nic nejedla, a pokud něco snědla, vedlo to hodně k nadýmání, žaludek nezvládal trávit. U většiny lidí, zvláště po chemoterapii, se fungování žaludku zhorší. U ní také, už dlouho nemohla dobře trávit. Takže jsme používali metodu probuzení na žaludek, játra a slinivku, a fungování jejího trávení se zlepšilo. Další věc byl kašel, šlo o rakovinu plic, stále kašlala. Používali jsme mantry *bien* a *xiao* na plíce, a také guasha pomáhalo a kašel se postupně zmírňoval.

Vedle těchto metod jsem také přemýšlel, zda se jí dá pomoci ještě nějak jinak. Na pár věcí jsem přišel. Například – když ji její manžel každý den ošetřoval pomocí guasha, možná z toho ve skutečnosti cítila tu lásku. Tu starostlivost, lásku, vřelost, a cítila se asi šťastně. Zadruhé, měla vnuka a byla šťastná i díky tomu. I když byla unavená, když viděla svého vnuka, byla velmi šťastná. Možná í díky tomu byla z emočního pohledu šťastná. A taky měla hodně práce s pomáháním s vnukem. Ale co přesně z toho pomohlo nejvíc, to nevíme, ale s tímto vším dohromady se uzdravila.

Na základě zkušeností mnoha lidí, protože známe celý postup od začátku, poslední půlrok i mnohem delší období – proč to selže nebo proč se to podaří? Mnoho lidí se uzdravilo a zjistili jsme, že jsou tři body, které jim rozhodně pomohly. Zaprvé – ti, kdo se uzdravili, si během celého procesu neustále udržovali dobrou hladinu energie. Energie vám pomáhá mít vyšší emoce, mít zájem o různé věci, o to něco dělat. Když je vaše energie silnější, pravděpodobně nemyslíte pořád jen na svou nemoc, myslíte v životě i na jiné věci. Takže jsem také všechny tyto lidi také analyzoval z hlediska toho, jak si mohou uchovat více energie. I běžní lidé, mnoho lidí nemívá dost energie a pořád se cítí unavení. Když se u nich objeví onkologické onemocnění, tak se většina lidí rozhodně cítí hodně unavená. Proto když se někdo stále cítí unavený, vyčerpaný celý den, a není žádný jiný důvod, je dobré zkontrolovat, zda nejde o rakovinu.

A jak můžeme zajistit, abychom měli stále dost energie – nejen onkologičtí pacienti, i běžní lidé? Jak si udržíme dostatečně silnou energii? Po prozkoumání zjistíme, že prvním faktorem je kvalita spánku. Když člověk dobře nespí, dostatečně se nevyspí, spánek nemá dobrou kvalitu. I když zůstanete v posteli víc než deset hodin a pořád se cítíte unavení, to není kvalitní spánek. Někteří lidé říkají - spal jsem hodně, pravidelně chodím spát v jedenáct, druhým den vstávám v šest, ale to vypovídá jen o délce doby a má jít o kvalitu spánku. Je třeba, abyste dosáhli takového účinku, že se následujícího rána cítíte energičtí, cítíte, že je vaše mysl čilá. A to je standard – nejde o to, jak dlouho spíte, standard je „páni, cítím se tak dobře, jsem tak odpočatý.“

Proč je kvalitní spánek pro naše zdraví tak důležitý? Hodně výzkumů ukazuje, že když spíme klidným hlubokým spánkem, beze snů, jen klidný hluboký spánek, tak to je právě doba, kdy se naše tělo samo léčí, proto se následující den cítíme plni energie. Cítíte, že vaše klouby, kosti, svaly, vnitřní orgány, mozek, všechny části těla jsou odpočaté. Pokud si udržíte tuto kvalitu spánku, aby se vaše tělo následující den cítilo odpočaté, plné energie, znamená to, že se vaše tělo uzdravuje ze stavu nemoci, regeneruje se nebo se zbavuje únavy. To je u každého to první – dobrá kvalita spánku je v životě to nejdůležitější pro zdraví. Ale docílit kvalitního spánku není tak snadné. U spousty lidí se zdá, že mají všechno, mají dobrou práci, i dobré finanční zázemí, rodinu, dobré vztahy s lidmi, ale nemají kvalitní spánek. Není-li spánek kvalitní, ze začátku se cítíte jen unavení, a pak se může objevit nějaká nemoc.

Jel jsem speciálně třikrát do jedné čínské vesnice a mluvil jsem s lidmi, jimž je přes sto let. A co jsem zjistil – také jsem se jich ptal na kvalitu spánku, protože mě zajímala. Zeptal jsem se – po tolik let, měli jste někdy potíže se spánkem? Oni říkali, no, možná, ale nepamatuju si to. Tak jsem se ptal – kdy chodíte spát? A oni říkali, obvykle chodíme brzy, kolem desáté. A kdy obvykle vstáváte? Říkali, vstáváme brzy, obvykle před šestou. Kolem páté, šesté vstáváme, a jdeme ven něco dělat. Většinou chodí na své pole, udělají nějakou fyzickou práci, a kolem osmé, deváté se vrátí domů a nasnídají se. Ptal jsem se jich, pili jste vodku, nějaký alkohol, a oni říkají, no, trochu. Ale nijak zvlášť kvalitní, protože na venkově nemají drahou vodku, jen vyrobenou z kukuřice nebo pšenice. Zdá se, že je jim to jedno, stejně si trochu dají, o to nejde, pít nebo nepít, to není zásadní. A dál jsem se ptal – co jídlo, co každý den jíte? Všichni lidé, jimž je přes sto let, říkali – totéž, co ostatní, normální jídlo. Nic zvláštního, není nic, co by nejedli, normálně.

A pak jsem se ptal – a co vaše rodina, děti, vnoučata, rodiče, prarodiče, jaké s nimi máte vztahy? A oni říkali – jedna paní a jeden starý páni říkali, že u nich žijí společně čtyři generace. Obvykle čtyři generace, žijí spolu, jedí spolu. A já jsem se ptal – když vás žije tolik pohromadě, hádáte se spolu někdy? Jistě, občas se trochu hádáme, říkali, ale máme tradici, že děti poslouchají rodiče. Když vznikne hádka, děti musejí poslechnout rodiče. Starý pán říkal, já jsem poslouchal své rodiče a prarodiče, a mé děti a vnoučata poslouchají mě. A později jsem zjistil, v mnoha vesnicích, není to jen otázka rodin, ale celá vesnice, když se o něčem rozhoduje, tak rozhodují staří lidé, ne ti mladí. Také jsem z toho pochopil, že když jsou v této vesnici staří, nemají strach o to, kdo se o ně postará. Nemají strach, že kdyby onemocněli, se o ně nikdo nepostará. A také další podmínka je, že když někdy staří lidé žijí na jednom místě a děti jinde, tak v takovém případě děti vždycky nosí do domu rodičů nebo prarodičů dostatek jídla, a ti si pak nemusejí dělat starosti s tím, že by neměli dost jídla. Takže když jim je i přes sto let, člověk vidí, jak jsou pořád energičtí, ráno vstanou, stále ještě mluví hlasitě, ne jako mladí lidé, ale nestěžují si, že by byli unavení nebo se cítili slabí. Cítí se plni energie. Takže z tohoto průzkumu zjišťuji, že nejdůležitější pro ně je kvalitní spánek.

A také, když lidé začnou být unavení, není to proto, kolik jste toho udělali, ale proto, že si myslíte, že něco je k ničemu, nesmysl, pořád jen přemýšlíte. Příliš mnoho přemýšlení vede k tomu, že váš mozek spotřebovává příliš mnoho kyslíku, mnoho energie. Někteří lidé onemocní a pak pořád přemýšlejí, kdo by jim mohl pomoci, kdo je bude léčit, nebo že doktor říkal, že jim nemůže pomoct, že mají to a ono. Ne jednou, ale uvažují o těch samých věcech pořád dokola, bezvýsledně. Na poli programování je to jako cirkulace, pořád to cirkuluje, nezastaví se to, a tím způsobem se rychle spotřebovává energie. Pokud náš mozek pořád jen přemýšlí a běhá mu tam něco pořád dokola, rozhodně to člověka unaví. Také jsem se pár lidí ptal – proč pořád přemýšlíte? Je to nesmysl. A zdálo se vám něco? Zdálo se mi o stejných věcech, říkají. Nechci přemýšlet, je to automatické. Nemyslete na svou nemoc, na to, co byste měli dělat s tím a s tím. Jednou, dvakrát můžete, ale ne ve dne v noci přemýšlet o stejných otázkách, kdy se nemůžete rozhodnout a dospět k nějakému závěru. Protože takhle, když nepřestanete pořád o něčem přemýšlet, rozhodně vás to bude připravovat o příliš mnoho energie.

Pokud má člověk v životě jasný cíl, to mu pomůže energii udržet, neplýtvat s ní. Možná jste si také všimli, že někdo má jasný cíl, vidíte, že pracuje hodně dlouho a stejně se pořád cítí plný energie. Někdo nemá nic na práci, a cítí se unavený. Často máme zkušenosti s tím, že chodíte denně do práce a unavení se necítíte. Ale jak přijdou svátky, nic nemusíte dělat, jen odpočívat, někam zajít, a cítíte se unavení. Spousta lidí říká, že se o svátcích cítí unavenější než z práce.

Takže si dejte všechno v životě do pořádku. Když je všechno uspořádané, máte jasný cíl, a bude vás to stát mnohem méně energie. Nepřestávejte se svým cílem, když onemocníte. Se svými třiceti lety zkušeností zjišťuji, že je jeden druh lidí, když dostanou například onkologickou diagnózu, přestanou tvrdě pracovat, začnou dělat něco jiného a myslí si, že to pomůže. Ale je i jiný druh lidí, a ti svůj cíl nemění, mají v životě jasný cíl, a pokračují tím směrem. Kdo má pravdu? Opět je třeba to prozkoumat. Pokud vaše práce není naším cílem života, chodíte do práce a po práci se cítíte unavení. Nemáte svou práci rádi. Tak to byste rozhodně měli změnit. Pokud vás ale vaše práce baví, je cílem vašeho života, tak ji dělejte dál. Kde může být problém? Pokud si říkáte: odpočinu si, jen abych vyléčil svou nemoc – je to sice tak, že potřebujeme strávit nějaký čas vyléčením své nemoci, ale není třeba na svou nemoc myslet každou minutu. Nemyslím si, že by byl dobrý nápad, když dostanete diagnózu, abyste začali zkoumat na Internetu, jaká může vaše nemoc být a hledat si k tomu spoustu věcí. Taková mysl pak obvykle není moc pozitivní. Protože hodně obzvláště lékařských popisů vede k tomu, že když si je přečtete, co všechno máte, cítíte se hůř. Například někde cítíte, že máte něco zvětšeného a myslíte si, že tam máte nádor, protože vám to připadá větší, ale když na to sáhne doktor, řekne, že to nic není. Když ale diagnostikujete jen sami podle svého vnitřního pocitu, můžete se zmýlit. Proto neměňte to, co máte rádi, co vás v životě baví, hlídejte si, abyste měli mysl zklidněnou, kvalitní spánek, a silnou energii.

A také mám tu zkušenost, že jak se lidem v průběhu léčení dělá lépe, je to příjemné. A pak najednou chytnou nachlazení, chřipku, nějaký zánět plic, bolení v krku, nebo třeba koronavirus, jak vím od některých lidí, a nemoc se hodně zhorší. Proto vždycky doporučuji lidem s onkologickými onemocněními, aby se před chřipkou chránili očkováním. Vakcína obvykle pomůže, abyste jeden rok nedostali chřipku. Když rok nemáte chřipku, dá vám to dobrou šanci na uzdravení. Mám pár příkladů, i z hodně špatné situace, kteří začali používat léčení obrazy, každý den jim bylo lépe, pak použili vakcínu a celý rok se jejich stav zlepšoval, žádné nachlazení, další rok opět vakcína, aby se chránili proti chřipce, a dál se zlepšují, a tím se jejich život prodlouží. I o hodně let. Ale také jsem měl zkušenosti s pacienty, kteří měli nádor, a v průběhu té doby měli i nějaké jiné potíže. Ale mnoho doktorů se soustředí na nádor, a říkají, že to a ono je kvůli nádoru, a nevěnují pozornost ostatním symptomům. A pak, co vím o pár lidech, někdo zemřel na infarkt, někdo na mrtvici. Nezemřeli na rakovinu. To je obvykle proto, že věnujeme příliš mnoho pozornosti rakovině, a ne dost pozornosti životu. Při jakékoli nemoci se můžeme cítit špatně, ale je třeba, abychom dál žili dobře. Když žijeme dobře, nemoc ustoupí. Proto i když má někdo onkologické onemocnění, neměly by se ignorovat jiné nemoci, je třeba vždy léčit i jiné symptomy. I používat očkování, abyste se chránili před chřipkou, koronavirem atd.

Takže zaprvé – vždy si udržovat hodně energie. Zadruhé – nechytněte chřipku nebo infekci plic. Zatřetí – je třeba, aby vám přátelé, členové rodiny vám dávají pozitivní podporu. Když lidé onemocní, obvykle jejich mysl i tělo zeslábne. Zvlášť, když to souvisí s bolestí. Jste pak slabí, nemáte moc schopnost pro sebe něco dělat. V takové situaci vám pomoc rodiny a přátel pomůže dosáhnout dobrých výsledků. Například, když máte horečku, třeba si i vezmete lék a stále je vám špatně, požádejte někoho, aby vám udělal lehkou guasha masáž. A dejte si trochu vody na body lao kung na dlaních, a na chodidla. Budete se cítit příjemně a uvolněně. Pokud vám rodina a přátelé dávají od srdce pozitivní podporu, „neboj, uzdravíš se“, tak je to opravdová pozitivní podpora. Ale, jak víme, rodina obvykle dostane varování od doktora, aby se připravila na to, že pacient může umřít, že je to třeba neléčitelné. S takovou informací, když pak člen rodiny mluví s pacientem, říká mu, nedělej si starosti, ale ve skutečnosti si sám myslí, že pacient zemře. A tato informace pak vysílá negativní energii a sníží pozitivní energii pacienta. Z pohledu doktora, ten ve své roli musí na základě svých znalostí říct pravdu, podle svých schopností třeba řekne, tohle je neléčitelné. Ale když se všichni členové rodiny rozhodnou, že se přesto pacient uzdraví, pokud mají všichni v mysli a srdci pozitivní podporu, jakýkoli pacient se může uzdravit. Pokud pacientovi říkáte, že bude v pořádku, a v duchu si myslíte, že umře, tak mu to neprospěje. Takže vždycky dávejte pozitivní energii, svou lásku rodině a přátelům, abyste je podpořili v uzdravení.

To je pro dnešek všechno, hezký víkend.