



**Marián Benka**

## HĽBKOVÁ MASÁŽ AKO NÁSTROJ SAMOLIEČENIA

**BIOLÓGIA POPISUJE U ŽIVOČÍCHOV (A TEDA AJ U ČLOVEKA)**

**ŠTYRI PUDY: SACÍ, MATERINSKÝ, ROZMNOŽOVACÍ A PUD SEBAZÁCHOVY.**

**SLOVÁK ŠTEFAN ZAKUŤANSKÝ TVRDÍ, ŽE OBJAVIL PIATY PUD, KTORÝ NAZVAL SAMOLIEČEBNÝM. A PRIŠIEL S METÓDOU, KTOROU UŽ 30 ROKOV LIEČI ZÁPALOVÉ OCHORENIA. VLASTNE NEPRIŠIEL, PODĽA JEHO SLOV TÚTO METÓDU VYMYSELA SAMA PRÍRODA A ZVIERATÁ A NAŠI PREDKOVIA JU OD NEPAMÄTI POUŽÍVALI ČISTO INTUITÍVNE. ON JU VRAJ LEN ZNOVU OBJAVIL.**

**K**ed' sme sa stretli, namiesto siahodlhého vysvetľovania prešiel priamo k veci. Opýtal sa, či ma môže pre demonštráciu krátko vyšetriť. Prečo by nemohol? Pristúpil ku mne a prstom mi začal veľmi hlboko stláčať určité body pozdĺž sánky. Potom ďalšie body pri uchu. Pri niektorých stlačeniach som necítil nič, pri iných telo zareagovalo prudkou bolesťou, ktorú som v tých miestach predtým nikdy necítil. Body, ktoré mi stláčal, vraj súvisia s dýchacími cestami a imunitou. Pravda je, že práve s ochoreniami dýchacích ciest mávam problémy už od detstva. „Boľavé miesto znamená zápal,“ povedal. „O samoliečebnej metóde som prednášal už v rôznych krajinách, nielen v Európe, ale aj v Amerike a v Austrálii. Mám teda skúsenosti s ľuďmi z rôznych kútov sveta. Na každej prednáške ich vyzývam, aby si prehmatali tieto miesta a môžem potvrdiť, že 99 % z nich cíti bolesť presne na tých istých bodoch.“

Tvrdí, že takto objavené zápalové ložiská, ktoré sa ešte nemusia prejaviť v konkrétnom zdravotnom probléme, potom treba uvoľňovať hĺbkovou masážou. A to je celá podstata tejto liečby.

### PODVEDOMÁ SAMOMASÁŽ

Podľa Zakuťanského sa každý pud prejavuje v činnosti, ku ktorej je živý organizmus „pudený“. Sací pud sa u cicavcov realizuje satím prsníka – nikto ich to neučí, a kým by matka naučila svoje mláďa, ako treba sať, pravdepodobne by od hladu umrelo. Materinský pud sa realizuje živením a ochranou mláďaťa, až kým sa nestane sebestačným. Rozmnožovací pud sa realizuje pohlavným stykom – a opäť, žiaden tvor sa nemusí učiť, ako sa to robí. Pud sebazáchovy sa prejavuje ostražitosťou – opatrnosťou v nebezpečných alebo rizikových situáciách. Samoliečebný pud by sa mal realizovať cieľenou masážou do zápalových ložísk.

Š. Zakuťanský tvrdí, že samoliečebný pud sa dal objaviť iba tak, že niekto najprv objaví činnosť alebo činnosti, ktorými sa prejavuje. Všetky živočíchy sa podľa neho inštinktívne kopú, škrabú alebo inak stimulujú na miestach anatomicky zhodných s objavenými zápalovými ložiskami na ľudskom tele. Podvedome tak na nich vykonávajú hĺbkovú masáž.





Na týchto miestach môžu vznikáť zápaly, ktoré súvisia s väčšinou existujúcich ochorení. Masážou zvierajú zápal cielene rozrušuje a prekrvuje, až kým ho celkom „nerozpustí“. Choroba potom nemusí vôbec prepuknúť. To je dôvod, prečo majú zvieratá omnoho menej zápalových ochorení ako moderní ľudia, ktorí na tieto spôsoby už pozabudli.

### CIELENE A HLBOKO

O tvrdení, že objavil nový, doteraz neznámy pud, sa pri troche skepticizmu dá pochybovať, ale metóda hĺbkovej cielenej masáže, namierenej do zápalových ložísk, s ktorou prišiel pred 30 rokmi, a ktorá je odskúšaná na tisíckach pacientov, sa už spochybňuje ťažšie. Podľa Zakuťanského je práve táto metóda prejavom samoliečebného pudu. Na rozdiel od iných foriem masáže sa vykonáva do hĺbky, na príslušných miestach sa preto musí vyvinúť značný tlak. Zároveň je zameraná cielene na konkrétne body na tele, pričom presnosť je kľúčová. Každému typu ochorenia (dýchacích, alergických, pohybových...) zodpovedá iná sústava bodov, ktoré sa vyšetrujú hmatom. Podľa Zakuťanského dlhoročných skúseností, aj historických skúseností našich predkov, masírovaním zápalov spolu s bolesťou zmizne aj ochorenie. Hovorí, že tieto miesta na tele sa nepopisujú v žiadnom anatomicom ani patologickom atlase, lekárska veda ich teda neskúma. A pretože ide o čo najpresnejšie určenie miesta bolesti, ktorú cíti len samotný pacient a žiaden prístroj ju nezachytí, najlepší spôsob stanovenia diagnózy je samovyšetrenie. Pri cielenej masáži si zdroj bolesti opäť nahmatá a zacieli najlepšie samotný postihnutý človek. Zakuťanský pôsobí síce ako liečiteľ, ale netypický. Pacientov prijíma najmä preto, aby ich túto metódu naučil, aby za ním už nemuseli chodiť.

### Z PACIENTA LIEČITEĽ

V minulosti by mu ani vo sne nenapadlo, že sa raz bude zaoberať príčinami chorôb. Až kým sa sám nedostal do vážnych ťažkostí. V roku 1977 mu na motorke „ruplo“ v krížoch a jeho stav sa odvtedy začal zhoršovať.

Kvôli silným bolestiam chrbtice, ktoré neskôr začali vystreľovať do nôh, si ho lekári posielali jeden druhému, no nikto mu nevedel pomôcť. Stav sa mu neustále zhoršoval. Kvôli silným bolestiam, ktoré mu lieky tlmili len čiastočne, sa musel postupne vzdať viacerých povolání. Napokon mu lekári navrhli operáciu chrbtice. Tú nakoniec odmietol, uvedomoval si, že ho chcú operovať bez toho, aby mali nejaký konkrétny nález. Bolesti však narástli do takej miery, že bol úplne vyradený z pracovného i súkromného života. Sotva dokázal urobiť pár krokov, bolelo ho už aj dlhšie státie, sedenie či ležanie. Bolesti ho vytrhávali zo spánku a nedovolili mu ani pokojne sa vyspať. Obracal sa aj na rôznych liečiteľov, no v tomto štádiu mu nikto z nich nedokázal pomôcť.

Vtedy si povedal, že ak si nepomôže sám, nepomôže mu už nikto. Zohnal si základné učebnice medicíny a začal ich študovať. Zároveň študoval svoje telo a zistil, že mnohé zdroje bolesti nie sú v literatúre vôbec zaznamenané. Keď ho manželka na tých miestach masírovala, bolesti čiastočne ustupovali. Cítil však, že bolesť je usídlená aj hlbšie v tele, kam manželka pri masáži nedočiahne. Poprosil ju, aby „rýpala“ prstami hlbšie. Vtedy sa jeho stav začal významne zlepšovať. Na chrbte, kde sú tuhšie svaly, však manželka nevládala masírovať dostatočne dlho. Vtedy prišiel na „zlepšovák“, nechať sa masírovať zlomenou nohou zo stoličky. Na základe toho neskôr vyvinul masážnu pomôcku, akýsi nastaviteľný kolík, upevnený na stenu. Pacient si nastaví kolík do správnej výšky, oprie sa oň chrbtom a robí si „rýpavé“ pohyby.

Týmto spôsobom sa postupne úplne vyliečil. Keď to jeho známi videli, začali sa na neho obracať so svojimi zdravotnými problémami. Potom ho odporúčali ďalším, a tak sa z neho stal známy liečiteľ. Predovšetkým sa však cíti byť šíriteľom tejto metódy, pri ktorej si je pacient sám sebe lekárom.

### OD METÓDE K PUDU

Až potom si začal všimáť, že zvieratá rôznych druhov sa spontánne škrabú a stimulujú sa na miestach, anatomicky zhodných s tými, ktoré



objavil. Viacerí jeho pacienti mu spomínali, že jeho metóda im pripomína praktiky, ktoré si pamätali od svojich starých rodičov.

Tak postupne objavil, že naši predkovia na vidieku, ktorí si nemohli dovoliť bežať s každým problémom k lekárovi, sa snažili pomáhať si fakticky hĺbkovými masážami. Malým deťom s tráviacimi problémami sa masírovalo bruško. Pri dýchacích problémoch sa masíroval hrudný kôš. Starí ľudia si zvykli obtierať chrbát o zárubňu dverí alebo o roh stola – čo je rovnaký princíp, na akom je založená Zakuťanského masážna pomôcka. Chrbát sa tiež hĺbkovo masíroval šliapaním po ňom. Pri tomto rozprávaní som si spomenul na svoje detstvo, keď si náš starý otec ľahol na brucho a požiadal nás, aby sme mu „chodili po chrbte“.

Pod dojmom takýchto pozorovaní a rozprávania si Zakuťanský uvedomil, že vlastne nevyňašiel nič nové, len pri liečení jeho problémoch sa vyplavilo niečo, čo tu už dávno bolo a čo je súčasťou vybavenia každej živej bytosti. To „niečo“ nazval samoliečebným pudom. Nastupuje podľa neho vtedy, keď si imunitný systém už nedokáže poradiť sám so začínajúcim problémom a vzniká zápal. Vtedy sa živočích snaží zápal masírovaním rozrušiť, a tým pomôcť organizmu. Zápal spôsobuje stuhnutie, nižšie prekrvenie a nižšiu funkčnosť postihnutého miesta, čo vyvoláva ďalšie sekundárne problémy. Podľa Zakuťanského sa lekári sústreďujú na tieto druhotné príznaky, namiesto toho, aby riešili koreň všetkých problémov. Rozmasírovaním zápalu sa zlepši prietok krvi, ktorá prináša všetky životodarné látky.

Zakuťanský tvrdí, že až 80 % všetkých chorôb je spôsobených zápalmi, zvyšných 20 % má na svedomí psychika, infekcie či úrazy. V knihe *Samoliečebný pud*, v ktorej celú metódu zhrnul, a ktorá je praktickou príručkou samovyšetrenia a samoliečenia, spomína najmä zápaly dýchacích ciest, alergie, srdcové ochorenia, tráviace problémy, choroby vylučovacieho systému a ženských orgánov. A samozrejme, problémy s pohybovým ústrojenstvom, vďaka ktorým sa k tejto metóde dopracoval.

Viac sa o nej dozviete na <http://samoliecba.com>.

## Silvia Benková PRÍRODNÝ RECEPTÁR

Deodoranty a antiperspiranty vyrobené podľa týchto receptov neupchávajú póry a neobsahujú škodlivé látky, používané v tých z drogerie.

### Recept č. 1

**Prísady:** šálka jedlej sódy, šálka bambuckého masla a niekoľko kvapiek oleja, napr. levanduľa, klinček, santalové drevo, tea tree, ruža, citronela, extrakt z kadidla, yzop, šalvia. Veľmi vhodnými sú levanduľový olej a tea tree olej, ktoré pri aplikácii na pokožku nespôsobujú jej podráždenie a alergické reakcie, majú antibakteriálny účinok, oleje z yzopu a šalvie sú účinné proti poteniu.

**Postup:** Na miernom ohni chvíľu zahrejte bambucké maslo, aby zmäklo. Potom vmiešajte ostatné ingrediencie. Zmes dajte do čistého pohára a zatvorte. Používajte po sprchovaní alebo kedykoľvek počas dňa.

### Recept č. 2

**Prísady:** 50 g sódy bikarbóny, 50 g kukuričného škrobu, 3 lyžičky kokosového oleja (cca 5 – 6 ml na lyžičku) – má antibakteriálny účinok, preto účinne bráni zápachu, niekoľko kvapiek obľúbeného esenciálneho oleja: levanduľa, klinček, santalové drevo, tea tree, ruža, citronela, mäta, grapefruit, extrakt z kadidla, yzop, šalvia a pod.

**Postup:** V miske zmiešame sódu so škrobom, po lyžičkách pridávame kokosový olej a lyžicou alebo rukou vypracujeme hmotu, ktorá pripomína klasický antiperspirant.

Výsledná hmota vonia jemne kokosom. Ak chcete inú vôňu, môžete si do hmoty pridať obľúbený esenciálny olej. Produkt je hotový, stačí ho už len natlačiť do prázdnej nádoby od starého antiperspirantu.

### Recept č. 3

Vďaka extraktu z yzopu lekárskeho je veľmi účinný proti poteniu.

**Prísady:** 5 g sušeného yzopu lekárskeho, 100 ml bieleho vína, 1 lyžička octu, pár kvapiek obľúbeného éterického oleja.

**Postup:** Najprv si vyrobíme yzopový extrakt: do fľaštičky s bielym vínom nasypeme yzop, necháme cez noc stáť. Potom precedíme cez sitko, do extraktu pridáme ocot a éterický olej. Prelejeme do fľaštičky s rozstrekovačom.

