

Štefan Zakuťanský: Samoliečba už dokázala pomôcť mnohým ľuďom s ich zdravím

Na niektoré zdravotné problémy klasická medicína jednoducho nepostačuje. Svoje o tom vie aj Štefan Zakuťanský z Bardejova, ktorý sa rozhodol vyriešiť svoje ťažkosti iba prostredníctvom vlastnej pomoci. Objavil pritom samoliečebnú metódu, o ktorej dnes publikuje a prednáša na celom Slovensku aj za jeho hranicami. Považská knižnica v spolupráci s REISHI CAFFÉ & RAW 3. júla pripravila besedu s týmto liečiteľom aj v našom meste. Považskobystričania tak mali možnosť rozšíriť si vedomosti o možnostiach zlepšenia svojho zdravotného stavu bez použitia akýchkoľvek liekov, preparátov, emulzií či bylín. So Štefanom, ktorý sa samoliečbe venuje už 30 rokov, sme sa na túto tému porozprávali.

Kedy a ako sa vám podarilo objaviť samoliečebnú metódu?

V minulosti som mal ťažké zdravotné problémy, s ktorými som spočiatku zašiel za lekármi. Tí mi však nedokázali pomôcť, a tak som potom vyhľadal ľudových liečiteľov. Avšak ani oni ma nevedeli vyliečiť. Dostal som sa do bodu, kedy som už nemal so svojím problémom za kým zísť. Bol som teda nútený sám začať niečo robiť. Ako samouk som sa teda pustil do štúdia medicíny, pričom som na svojom tele skúšal dovtedy známe spôsoby liečby. Sledoval som ich účinnosť, čo mi postupne ukazovalo správny smer.

V čom spočíva princíp samoliečby?

Princíp liečby spočíva v hĺbkovej masáži zápalových ložísk. Klasická masáž, pri ktorej sa používajú rôzne emulzie alebo oleje, ide iba po povrchu. Ja som ale cítil, že môj zápal sa nachádza omnoho hlbšie, pri kostiach, a tak mi táto forma jednoducho nestačila. Vyskúšal som teda hĺbkovú masáž, pri ktorej je potrebné silnejšie tlačiť na postihnuté miesto. Pre masírujúceho človeka je príliš vyčerpávajúca, a tak som postupne vyvinul aj špecifickú

pomôcku. Vďaka nej som si dokázal pomôcť bez akejkoľvek asistencie druhej osoby. Pravidelnou masážou s jej použitím postupne začali ustupovať moje problémy, až som sa napokon úplne vyliečil. Neskôr som si pomôcku nechal aj patentovať.

Ako dokáže človeku pomôcť hĺbková masáž?

Hĺbková masáž spôsobuje mecha-

bunkám. Ložisko sa postupne regeneruje a nastáva jeho rýchlejšie hojenie až úplné zahojenie. A to všetko bez akýchkoľvek vedľajších následkov.

Základom metódy je existencia samoliečebného pudu. O čo ide?

Samoliečebný pud máme zakódovaný v génoch, máme ho vrodenej podobne ako zvieratá. Aj malé deti,



nické rozrušenie zápalu. Postihnuté miesto sa tak môže dôkladne prekrviť. Nastáva odplavovanie starých častíc chronického zápalu, ktoré dovtedy blokovali prístup novým

ktoré majú problémy s hrdielkom, si ho nemotorne masírujú a škrabkajú, a snažia sa tak zápalu pomôcť. Dospelí ľudia však na tento pud akosi pozabudli, vypustili ho zo

svojho života. Pri mojej práci, keď pri skúšaní rôznych liečebných metód sa mi ho podarilo opäť nájsť. Vďaka nemu si naše telo dokáže samo poradiť až s osemdesiatimi percentami zdravotných problémov.

Je možné pomocou samoliečby vyliečiť aj nádorové ochorenia?

Pred rokmi bola urobená štúdia, ktorej výsledky hovoria o tom, že väčšina nádorov vzniká zo starých neliečených zápalov. Tie sa neskôr dokážu zvrhnúť aj na rakovinu. Samoliečba poskytuje prevenciu pre tieto zápaly, ale samotné nádorové ochorenia sa ňou neliečia.

O svojom objave ste sa rozhodli vydať aj knihu a prednášať o ňom širokej verejnosti. S akými reakciami sa stretávate?

O tejto téme publikujem už od roku 1992, pričom sa stále snažím aktualizovať moje dielo o nové poznatky. Od vyliečených ľudí dostávam ďakovné listy. Píšu mi v nich ako veľmi im moja kniha pomohla a zmenila ich život k lepšiemu. Keď ich čítam, behá mi mráz po chrbte. Ich reakcie ma veľmi tešia, pretože vidím, že robím niečo zmysluplné a potrebné v časoch, kedy zdravotníctvo naozaj nie je nazvyš. **I. Gažov**

Svetový týždeň dojčenia aj v našom meste

Už od roku 1991 patrí začiatok augusta Svetovému týždňu dojčenia. Koná sa pod vedením aliancie WABA (celosvetová sieť organizácií, ktoré podporujú dojčenie) a jeho hlavným cieľom je upozorňovať na dôležitú rolu dojčenia v boji proti chudobe, v posilňovaní zdravia populácie a trvalo udržateľného rozvoja. Aj v Považskej Bystrici si laktačné poradkyne, vyškolené občianskym združením Mamila, pripravili v týchto dňoch niekoľko podujatí na podporu dojčenia. V piatok, 1. augusta sa v materskom centre Včielka konalo stretnutie Podpornej skupiny dojčiacich matiek, pod vedením laktačnej poradkyne Marcely Mitašíkovej. V pondelok, 4. augusta bol v rodinnom centre Amosik premie-

taný dokumentárny film „Babies“ (Francúzsko, 2010). Išlo o láskavú snímku, v ktorej takmer bez slov, no prostredníctvom prekrásnych záberov, bolo možné prežiť spolu so štyrmi protagonistami ich prvý rok života. A už na túto stredu, 6. augusta od 16:00, bude pripravený v centrálnej mestskej zóne (v blízkosti Troch veží) stánok, v ktorom nájdete informačné materiály o dojčení a práci laktačných poradkýň. Nebude chýbať zaujímavá literatúra, možnosť vyskúšať si rôzne typy nosičov a šatiek na nosenie bábätiok. K dispozícii bude laktačná poradkyňa, poradkyňa nosenia, a tiež budúca dula. Kto bude mať chuť, môže sa zapojiť aj do pochodu centrálnou mestskou zónou a aj takto

vyjadriť svoju podporu dojčeniu. Tešíme sa na vás! Za laktačné poradkyne oz Mamila Zuzana Bašková Burinová. V prípade

záujmu o podrobnejšie informácie píšete na marcela.matasikova@gmail.com



ilustračná snímka