

Samoliečba zápalových chorôb

Rudolf Harčarik

Zatiaľ čo divá zver je ešte (z)dravá, „Človek je už dávno (mľan)dravý“ ergo (ne)zdravý. Nejakto takto znela replika v jednom dialógu známej slovenskej humoristickej dvojice, naznačujúcej nezdravý, od prírody odtiahnutý spôsob života prevažnej väčšiny ľudstva, prinášajúci so sebou množstvo problémov a komplikácií. Nebolo to tak vždy, v dávných dobách bol život ľudí, ako je všeobecne známe, oveľa viac spätý s prírodou a jej cyklami ako je to dnes. Riadiac sa prírodnými zákonitostami či zákonmi prírody sa človek naučil, ako a kde si má zaobstaráť všetko čo potrebuje k životu a ako žiť v súlade s ňou. Riadiac sa základným prírodným zákonom, zákonom pohybu rozvíjal svoje duševné i telesné poznatky a schopnosti. Naučil sa zadovážiť si v prírode nielen požíveň, ale v prípade nemoci aj liečivé prostriedky na vyzdravenie. Získané poznatky sa odovzdávali z generácie na generáciu. Podľa dochovaných archeologických nálezov to takto trvalo po mnoho tisícročí. Časom, keď sa spôsob života ľudí v niektorých kultúrach prirodzenému spôsobu života vzdialil, nadobudnuté vedomosti upadli do zabudnutia. Nie inak to bolo aj s jedným s najstarších prírodných liečebných prostriedkov, ktorého blahodarné liečivé účinky poznalo ľudstvo už od praveku, s masážou. Už človek doby kamennej prišiel na to, že keď si trie zranené alebo choré miesto, bolesť skôr prejde. Technika masáže sa vyvíjala po tisícročia, preto sa niet čo diviť, keď sa už pri prvom dochovanom písomnom doklade,

datovanom do doby 5000 rokov pred naším letopočtom, spomína ako jeden z mnohých vtedajších liečebných postupov masáž. Pre niektoré kultúry staroveku patrila masáž k celkovému životnému štýlu. Jej liečebné, relaxačné a vitalizačné účinky využívali napríklad v Číne, Egypte, Babylone, Perzii, neskôr v Grécku a antickom Ríme. V období nazvanom temným stredovekom, keď na území Európy prevládal názor cirkvi o hriešnom tele, bolo poznanie o blahodarnom pôsobení masáže vytlačené na okraj záujmu vtedajšej spoločnosti. Moderné masáže sa začali v Európe rozvíjať až v 19-tom storočí a to švédskym misionárom P.Lingom, ktorý sa počas pôsobenia v Oriente zoznámil so starobylým umením masáže a jej blahodarnými účinkami na telo a dušu. Dnes poznáme veľké množstvo rôznych druhov masáží, moderných, aj rôznych tradičných škôl. Navyše, na základe moderných poznatkov a rôznych kombinácií s tradičnými postupmi vznikajú ďalšie metódy, školy a smery.

METÓDA SAMOLIEČBY Z VÝCHODNÉHO SLOVENSKA

V porovnaní s doteraz známymi metódami je vskutku jedinečná a to hneď z viacerých hľadísk. Z hľadiska druhu vyliečených chorôb, jej úžasnej jednoduchosti, z objavy doteraz nepoznaných súvislostí a nákladov na liečbu. Ako to často býva, zrodu mnohých jedinečných objavov predchádza silná

osobná skúsenosť objaviteľa. Tak to bolo aj pri zrode metódy samoliečenia zápalových chorôb Štefana Zakuťanského z Bardejova. S čerstvým vodičským preukazom a bezhraničnou dôverou vo vlastné schopnosti sa vydal na okružnú cestu po Poľsku a bývalom Československu. Na spiatocnej ceste pár kilometrov pred domovom sa motorka s jazdcom a spolujazdcom prevrátila. Štefana, vtedy maturanta, seklo v krížoch. Röntgen neodhalil na chrbtici nijaké zmeny. Po niekoľkých týždňoch bolesti spontánne ustúpila a zdalo sa, že je všetko v poriadku. Pri fyzicky náročnom zamestnaní sa časom nepríjemné bolesti v krížoch vrátili. Chodenie po lekároch, vyšetreniach a liečeniach nemalo konca. Jeho zdravotný stav sa postupne zhoršoval, až nakoniec mal bolesti pri stoji aj v sede. Navštívil viacerých lekárov a ukázal im svoje snímky. Bol zmätený z toho, že každý hovoril niečo iné. Napokon sa lekári rozhodli pre operáciu

Štefan Zakuťanský



chrbtice. Z rozhovorov s niektorými spolupacientmi sa dozvedel, že ich stav sa po operácii zlepšil na istý čas, ale potom sa ich problémy opäť vrátili. Po jednom z veľmi bolestivých predoperačných vyšetrení, lumbálnej punkcii, nemohol zísť z postele 10 dní. „Čo ak sa po operácii už nikdy nepostavím na nohy?“ – premýšľal zúfalý pacient a s operačným zákrokom nesúhlasil. Po prepustení z nemocnice mu silné bolesti chrbtice nedovoľovali stáť, sedieť, ležať. Bolest' pri zmene polohy počas spánku ho okamžite prebudila. „Som úplne vyradený zo života. Nepotrebný človek, druhým na ťarchu,“ premýšľal. Nechcelo sa mu žiť. Keď sa pozrel von z okna a videl kráčať okoloidúcich, pristihol sa, že im závidí. Že môžu bez bolesti kráčať, pobehnúť, či len tak z radosti si podskočiť. Uvedomoval si, čo je to zdravie. Aké veľké bohatstvo to je, keď je človek zdravý. Keď ho nič nebolí, keď môže normálne pracovať, žiť, užívať si život. Keď mu nedokázali pomôcť v zdravotníctve, neostávalo mu nič iné, ako sa obrátiť o pomoc na liečiteľov. No aj tu sa opakovala skúsenosť ako s lekármi. Každý mu hovoril niečo iné. Zdrvený stratil poslednú nádej, že mu niekto pomôže. Až keď boli vyčerpané všetky možnosti u liečiteľov a nevedel na koho sa ešte obrátiť o pomoc, rozhodol sa, že sa pokúsi pomôcť si sám. Na základe štúdií medicínskych kníh začal skúmať svoje telo. Podľa anatómie mu informácie kníh sedeli, ale z pohľadu patológie mu nesedelo mnoho vecí. Na svojom tele našiel také patologické nálezy, o ktorých sa nikde nedočítal. Premýšľal: „Čo to môže byť? Prečo si to lekári nevšimli? Prečo to nehládali? Prečo to prístroje neukázali? Prečo to neliečia?“ Vyvstalo v ňom množstvo otázok, a nikto na ne nemal odpoveď. Vo svojej knihe „Samoliečba zápalových chorôb“ píše: „Inštinktívne som cítil, že som asi prišiel na niečo, ale

ešte som nevedel čím a ako to liečiť.“ Skúšal ľudové spôsoby liečby a premýšľal nad ich funkčnosťou. Raz si celkom mimovoľne ohmatával telo. Na niektorých miestach v oblasti krížov ho zabolelo. Veľmi. Tá bolesť ho natoľko dráždila, že požiadal manželku, aby mu práve tieto miesta masírovala. Po istom čase začala bolesť v bolestivých miestach ustupovať. Časom sa mohol nielen predkloniť, ale aj znovu narovnať. Veľké bolesti chrbtice však stále nechceli pustiť. Klasická tretia masáž s olejom už nezaberala a tak sa rozhodol pre oveľa intenzívnejší spôsob masáže. Snažil sa cielene pôsobiť čo najhlbšie v mieste bolesti, dokonca pri tom využíval odlomenú nôžku zo stoličky. A pomohlo to. Asi po polročnom každodennom masírovaní ťažkosti prestali. Postupne sa hlbkovou masážou zbavil aj ostatných bolestivých miest na chrbtici. Chronické zdravotné problémy pána Zakuťanského poznali príbuzní aj susedia. Vedeli tiež, že sa vyliečil sám. Spontánne sa s ním začali radiť o svojich zdravotných problémoch a postupne začali využívať jeho poznatky a pomoc. Keď im robil vyšetrenia chrbtice, nálezy im kreslil do nákresov, ktoré si brali

so sebou. Rovnako im kreslil cviky na chrbticu, ktoré im odporučil cvičiť. Na základe spokojnosti s jeho liečbou sa naňho obracalo stále viac nemocných. I keď mu jeho pacienti hovorili, že sa ešte nestretli s tým, aby im liečiteľ všetko vysvetľoval, o nejakej metóde sa vravieť ešte nemohlo. Takých masérov a „naprávačov kostí“ ako bol v tom čase aj on, bolo veľa. Medzi pacientmi boli aj lekári. Jeden z nich liečil aj manželku pána Zakuťanského na ženské problémy. Zhodou okolností, ani v jej prípade klasické liečebné postupy nezaberali. Keď jej stav začínal byť kritický a nepomohla ani veľmi bolestivá terapia, navrhol manželke, aby vyskúšali jeho metódu. Na ich veľké prekvapenie sa choroba po týždni liečby zastavila a po dvoch mesiacoch sa vyliečila úplne. Okrem ženským problémom mala manželka aj problémy so žalúdočným vredom o veľkosti približne 3 cm, s ktorým mala ísť na operáciu. Manželov liečebný postup opäť zabil a vred aj zápal zo steny žalúdka zmizli po troch mesiacoch liečby – a to bez liekov a chirurgického zákroku. Objav metódy bol na spadnutie. Tým rozhodujúcim momentom sa ukázali



chronické dýchacie problémy, ktoré mu spôsobovali nepríjemné pocity počas práce s pacientmi. Totiž počas vyšetrenia alebo aj pri masáži bol nútený kvôli nim neustále poťahovať nosom a odkašľávať. Úporne premýšľal, ako by sa tieto nepríjemné problémy dali vyliečiť. Premýšľal, či by sa to nedalo vyliečiť jeho spôsobom masáže. Keď si prehmatával hrdlo, krk a tvár, našiel pri tom známe boľavé miesta, ktorých bolo neúrekom. S elánom sa pustil do masírovania a počas liečby sledoval, čo sa bude diať. Postupne mu začali problémy ustupovať a časom sa vytratilo aj posmrkávanie a odkašľávanie. Všetky poznatky, ktoré nadobudol takýmto spôsobom, aplikoval potom na svojich pacientoch a zakaždým to fungovalo. Okrem toho sa objavovali aj vyliečenia ďalších dýchacích ochorení, napríklad nosových a prieduškových alergií. Až po objavení liečby dýchacích onemocnení si časom uvedomil, že túto samoliečbu si robia aj zvieratká, že je priam v živočíchoch zakódovaná. Totiž pri masírovaní určitých miest na ľuďoch si uvedomil, že zvieratká si robia masáže na tých istých miestach ako ľudia. Zadnou labkou si kopú pod bradu a okolo ucha, kopú si do krku a ohryzku. Do priedušnice, do hrude a brucha. Robia si masáž o rôzne výčnelky, ba dokonca si robia samonaprávanie.

PRINCÍP SAMOLIEČBY ZÁPALOVÝCH CHORÔB

V úvode článku som použil repliku o (z)dravej zveri a ne(z)dravom človeku s poukazaním na takzvaný moderný spôsob života, ktorý sa negatívne odráža na psychickom a telesnom zdraví ľudí. Zvieratá netrpia takými chorobami ako ľudia. Sú v neustálom pohybe. Aj ľudia sa v minulosti hýbali oveľa viac, neboli takí mľandraví, ako v súčasnosti. Viac

fyzicky pracovali a ich organizmus sa zahrieval tak, aby prirodzeným spôsobom bola zabezpečená výmena látok dôležitých pre telo. V našom organizme, stavanom na určitú fyzickú záťaž, sa pri nedostatku prirodzeného pohybu spomalí tok potrebných látok na udržanie zdravého prostredia. To sa prejaví napríklad vo forme bolestivého miesta. Bolesť je rečou prírody. Je to reč univerzálna, zrozumiteľná každému, či je to človek alebo zviera. Keď živočích pocíti bolesť, uvedomuje si, že na tele alebo v tele má choré miesto, ktoré tam nemá čo hľadať a že ho treba liečiť. Najbližšia pomoc na liečenie boľavého miesta je pohyb s tlakom, teda masáž. Ako som spomínal, dnes poznáme množstvo druhov masáží a masážnych škôl. Čím je teda metóda pána Zakuťanského výnimočná? Čím sa teda líši od ostatných druhov a metód? Určite ste si, milí čitatelia, všimli, keď som písal o životných peripetiách autora metódy, že sa vyliečil cieľenou a hĺbkovou masážou bolestivého miesta. Tieto bolestivé miesta sa nachádzajú na rôznych miestach nášho tela a ktorým podľa jeho zistení dovtedy nikto nevenoval pozornosť. Empiricky prišiel na to, že v nich treba vidieť zdroj choroby. Pán Zakuťanský prišiel na to, ako zistiť pôvod choroby podľa polohy boľavého miesta. Toto miesto nazval zápalovým ložiskom. Ložiská nachádzajúce sa po celom tele zmapoval a popísal vo svojej knihe. V nej aj presne popísal liečebný postup, cieľenú hĺbkovú masáž, ktorú si aplikuje nemocný sám. Ako hovorí pán Zakuťanský: „Moja metóda prináša najbližší a najprístupnejší liečebný prostriedok, ktorý vlastní každý jednotlivec po celý život a v hotovej forme. Len je potrebné ho využiť v správnej dávke a na správnom mieste.“

MASÁŽNA POMÔCKA

Pre pacientov, ktorí majú obmedzenú pohyblivosť a kvôli ktorej si nedokážu sami masírovať zápalové ložiská, vymyslel pán Zakuťanský masážnu pomôcku, ktorá pred jej uvedením do praxe prešla znaleckým klinickým posúdením v Štátnom ústave pre kontrolu liečiv. Posudok nepriamo potvrdil účinnosť jeho metódy, ako je to popísané v samotnom dokumente: „Masážna pomôcka slúži na vykonávanie hĺbkovej masáže rôznych častí tela, ktoré sú inak pre sebamasaž ťažko dostupné. Klinické preskúšanie masážnej pomôcky na hĺbkovú masáž formou dlhodobej sebamasaže vykonávali osoby trpiace na bolesti chrbta v hrudnej, drierkovej a bedrovej oblasti. Títo pacienti si po predchádzajúcej inštrukcii opakovane vykonávali sebamasaž hyperalgetických zón, myogelózu a na tlak citlivých aktívnych bodov na dráhach močového mechúra a žľáz, ako aj autodiagnostikou objavených bolestivých miest na dorzálnnej strane trupu a končatín. Masážne alebo tlakové ošetrenie sa v každom z týchto miest vykonávalo v trvaní 2 - 5 minút. Dĺžka jednotlivého liečebného sedenia činila priemerne 30 - 45 minút. Počas terapie si pacienti ošetrovali priemerne 10 - 15 bolestivých miest, prípadne aktívnych bodov. Sebadiagnostika i sebamasaž sa vykonávali cez ľahký odev denne, alebo v prípade bolestivej reakcie obdeň v úhrnnom počte priemerne 14 ošetrení. Výsledky takéhoto klinického preskúšania boli dobré. U všetkých pacientov dochádzalo k ústupu bolesti, k zmenšeniu až ústupu svalových spazmov a k zlepšeniu hybnosti. Vedľajšie či nežiaduce účinky sa nevyskytli. Čo do mechanizmu pôsobenia hĺbková masáž ovplyvňuje nielen kožu, pokožku a väzivo, ale aj periost a všetky v hĺbke uložené reflektoricky zmenené

tkanivá. Tým v sebe spája prvky väzivovej, segmentárnej a periostálnej masáže. V dôsledku toho pôsobí nielen na lokálne patologické a reflexné zmeny, ale prostredníctvom nervových reflexných spojení a vzájomných funkčných vzťahov medzi perifériou a vnútornými orgánmi či funkciami aj celkovo. Možnosť účelného využitia pomôcky v autodiagnostike spočíva vo vyhľadávaní a objavovaní patologicky a reflexne zmenených miest, alebo bolestivých bodov. Ich ošetrovanie hĺbkovou masážou správne zvolenej intenzity vedie nielen k lokálnym zmenám (napr. k ústupu svalovej hypertónie, k zlepšeniu prekrvenia a ústupu bolesti), ale pôsobí aj na ochorenia či poruchy vzdialených orgánov a na celý organizmus.“

Objaviteľ neskrýva, že liečba pomocou jeho metódy je práčna, bolestivá a zdĺhavá. No dodáva, že so zaručeným výsledkom. Záleží na človeku samotnom, či sa rozhodne pre terapiu, ktorá ho nič nestojí a ktorú si môže vykonávať sám. Aplikácia metódy už pomohla ľuďom nielen zo Slovenska a Čiech, ale aj z Nemecka, USA aj Austrálie. Ako sa môžu záujemcovia o túto metódu dozvedieť z knihy „Samoliečba zápalových chorôb“, táto metóda je účinná pri množstve chorôb pohybových, dýchacích aj interných. A to nielen u akútnych ale aj chronických, napríklad astmy či alergickej sennej nádchy. Pre vážnych záujemcov vedie autor tejto metódy dvoj- až trojdňové kurzy, počas ktorých vedie absolventov k tomu, aby si dokázali pomôcť sami sebe, ale aj svojim blízkym.



Rudolf Harčarik ■
harcarik@svetgralu.sk

Štefan Zakuťanský

Samoliečba zápalových chorôb

Samoliečba zápalových chorôb



dýchacích
interných
pohybových
alergických

Štefan
Zakuťanský

Novinka!
Pomôžte si v liečbe svojich ochorení sami!

Naša cena: 12,00 €

Cena pre predplatiteľa: 11,40 €

Chcel by som vás informovať o zaujímavej liečebnej metóde, ktorú používali naši predkovia doma pri liečbe zápalových ochorení. Princíp liečby spočíva v hĺbkovej masáži zápalových ložísk. Mne sa podarilo ju znovu objaviť a písomne spracovať. Predtým sa šírila iba ústnym podaním z pokolenia na pokolenie. O zápalových ložiskách sa dosiaľ nedalo nikde dočítať. Podarilo sa mi ich objaviť, zmapovať a opísať. Röntgenové, CT snímky, magnetická rezonancia ich neukazujú. Dajú sa zistiť iba hmatom.

Na Slovensku sa táto metóda využíva už vyše 20 rokov. Týmto spôsobom sa vyliečili tisícky prípadov, ktorí mali chronické choroby a liekmi neboli liečiteľné. O tom mi píše ľudia v ďakovných listoch. Dnes, keď sú v zdravotníctve ťažké časy, človek si môže pomôcť jednoduchým domáckym spôsobom.

Štefan Zakuťanský

Knihu si môžete objednať prostredníctvom priloženého objednávacieho kupónu na konci časopisu, alebo v našom on-line obchode na stránke www.svetgralu.sk.