

# Pacienty je možné „nastartovat“ ke kvalitnějšímu životu



**PhDr. Pavel Taněv**  
Edukafarm, Praha

*Odvracení lidí od škodlivého životního stylu je noční můrou většiny lékařů. Jedním ze způsobů, jak účinněji „přehazovat výhybku“ životního režimu pacientů na zdravější kolej, může být rozšíření klasického terapeutického instrumentária o postupy psychosomatické a fyziologické regulační medicíny. Pracuje tak i algeziolog MUDr. Jan Štěpán z mladoboleslavské polikliniky Modrá hvězda.*

Terapeutická otevřenost ambulance léčby bolesti dr. Štěpána je patrná už z velkých akupunkturálních map na stěnách. „Snažím se problémy pacientů řešit komplexně. Když jsem ještě pracoval v nemocnici, zjistil jsem, že nechci-li jim předepisovat například jen anti-depresiva, opiáty a léky tohoto typu, musím nabídnout něco jiného,“ říká. Začal v roce 1998 právě akupunkturou a přidával další postupy a oblasti s tím, jak se lépe a lépe orientoval v celostní medicíně. Postupně se tak propracoval k homeopatii, která jej přivedla k fyziologické regulační medicíně, s níž si v jeho ordinaci „vydobyly“ své místo tělu vlastní látky, jako je vitamin C a glutathion.

## Pacient očekává „zázračnou pilulku“

Stejně jako drtivá většina lékařů i dr. Štěpán se často setkává s postojem v dnešní době převládajícím, že pacienti nechtějí pro sebe cokoli aktivně dělat. „Nechtějí dodržovat zdravý jídelníček ani cvičit, nic. Chtějí přijít k doktorovi, který vytáhne ze skříně zázračnou pilulku, a oni budou mít dalších třicet let pokoj,“ říká s výstižnou nadšázkou. Avšak i proto, že tento lékař všude, včetně webových stránek, jasně deklaruje, že vychází „z komplexního pohledu na člověka a jeho bolest a po zhodnocení psychosomatického stavu pacienta a jeho onemocnění následuje individuální terapie bolesti, „šitá na míru“ nikoli určité nemoci či příznaku, nýbrž danému pacientovi,“ přicházejí k němu často lidé, kteří „už alespoň něco pro sebe dělat chtějí“.

Když pacient přijde, udělá dr. Štěpán základní rozbor. Přístrojem EAV přeměří klientovi akupunkturální dráhy, ukáže mu, ve kterých oblastech je energetika jeho organismu narušená, a snaží se jej přesvěd-

čit, že musí ozdravit životní styl. Zároveň začíná s prvními aplikacemi akupunktury a homeopatik, přičemž první měsíc léčby se odehrává v očekávání určitého posunu nebo změny. Protože pacienti většinou trpí stresem, ocení, že si mohou jít dvakrát týdně na hodinu lehnout na akupunkturu, čímž se jim uvolní endorfiny, kterým se říká „poslové dobré nálady“, a zjistí, že zvolená strategie má výsledky. U řady lidí zafunguje Bachova květová terapie, kdy se u nich nejdříve uvolní podvědomí. Pak už s nimi lékař řeší věci typu, jak vyčistit játra a pomoci střevům, drobně se upraví jídelníček, klient dostane například infuze glutathionu, aby cítil příliv energie, a postupuje se dál.

Ovšem ne vždycky jdou věci hladce. Zavítá-li do ambulance typický přetížený člověk dnešní doby, k němuž proudí operativní pracovní úkoly po mobilním telefonu, nezděkuje jednoznačně pod tlakem své situace: „Doktore, vy jste se asi zbláznil.“ „Jenže já také potřebuji na léčbu čas. Když jsem chodil na odborné přednášky o homeopatii, indičtí lektoři zdůrazňovali, že když chci jejím prostřednictvím změnit nějakou vážnou nemoc – a teoreticky se dá takto léčit cokoli – musí se například každý den tři hodiny meditovat, nejlépe dopoledne, a užívat homeopatika,“ líčí půdorys běžné komunikace s klientem dr. Štěpán.

Typickým příkladem „zadrhnutí“ je nedávno pouze započatá léčba ženy, která svoji půlhodinu „na jehličkách“ protelefonovala, aby poté prohlásila, že na další terapii nemá časový prostor. „Tak zkrátka bude užívat klasické léky a možná se zlepší; když ne, třeba pochopí, že své problémy může řešit i jinak,“ konstatuje věcně algeziolog.

Opačnou a mnohem početnější stranu jeho klientely zastupuje neurastenická pacientka s varixy a vředy dolních končetin, s poruchou žilní cirkulace a řadou dalších problémů. Akupunktura na ni perfektně zabírá, užívá buď přípravky FRM, nebo homeopatika na játra a ledviny, dostává dietní doporučení. Když má zdravotní propady do minusu nebo se zhorší počasí či se musí vyrovnávat s vyšší mírou stresu, dostává tři až šest infuzí glutathionu. Po nich viditelně zregeneruje, zlepší se jí barva pokožky na nohou, začal-li se jí tvořit vřed, buď vymizí, nebo se krásně odléčí. Tato paní pochopila, že je-li ve vyšším věku, aby svůj systém udržela, musí o sebe pečovat trvale.

## Terapie může být graduovaná a citlivě moderovaná

Ti pacienti dr. Štěpána, kteří pochopili, že alespoň něco sami a z vlastní vůle pro sebe udělat musí, se dále dělí. Někteří jsou ochotni ve změnách životního režimu zajít poměrně daleko, jiní udělají jen pár krůčků. „Lidé, kteří ke mně chodí, přirozeně nemají své životy plně pod kontrolou. Částečně tak bojujeme s větrnými mlýny, protože změna je u nich často podmíněna změnou pracovního režimu nebo odchodem z práce, což je nereálné. Proto jim vždy předestřu určité nabídkové spektrum, klient mi řekne, čeho je schopen, a pak se daným směrem vydáme,“ říká.



Například přetížený manažer, s nímž se nedá nic předem naplánavat, dorazí na infuzi nebo akupunkturu, když má čas. U dělníka – ambulanci dr. Štěpána navštěvují příslušníci všech sociálních vrstev –, jenž si tím, že chodí na směnný provoz, narušil biorytmy, tento problém odpadá. Oba se však musí smířit s faktem, že některé zdravotní problémy budou mít trvale. I tak se kladné zdravotní výsledky dostávají, pro chod ambulance to pouze znamená, že pokud jde o manažery, sestra tráví spoustu času přeobjednáváním, což je logisticky poměrně náročné.

Nejčastější zdravotní zátěží, s níž lidé do ambulance léčby bolesti na mladoboleslavské poliklinice přicházejí, je stres, jehož významnou složkou je dlouhodobost. Na něj se pak vážou funkční poruchy, bolesti pohybového aparátu, poruchy zažívacího traktu a celku organismu. Vyhodnocení energetiky tělesných schránek těchto pacientů opakovaně ukazuje zátěže na játrech a na ledvinách, zanesený zažívací trakt a orgánové přetížení.

Vleklý stres si logicky vybírá svou „reakční“ daň: „Někdo přehnaně jí či konzumuje alkohol – často se vyskytuje obojí pohromadě – jiní po celodenním vysedávání v práci extrémně sportují. Musím jim vysvětlit, že po dnu stráveném na poradách je chyba jít večer běhat a skákat, tím se organismus jen ‚dorazí‘. V devět večer je na sport pozdě; je to, jako bych u McDonalda extrémně slaná hamburger ‚vyrovnával‘ extrémně sladkým zákuskem. Pro sport platí, že člověk by měl udělat něco málo v práci, pak si jít zaspportovat, následuje oběd, krátká siesta, pak dodělat práci a večer už jen meditační procházka,“ zdůrazňuje dr. Štěpán. Zároveň ale přiznává, že se jedná nedostižný ideál.

Nejen terapii, i stravovací režim lze kompromisně a přitom s kladnými výsledky moderovat: „S mužem, jehož manželka na zdravou stravu nevěří, jsme se dohodli na jídelníčku v rámci možností, což představuje zdravou skladbu snídaně a možnost zajít si v našem městě do makrobiotické restaurace. Večer a o víkendech je vydán manželce napospas, avšak kdybych trval na dalších opatřeních, jen bych

zvyšoval jeho stres, který je základním etiopatogenetickým faktorem. Jestliže se tedy u něj s nějakým tím párkem smírím, bude žít ve větší pohodě, již, jak už jsem říkal, podporuji i tím, že mu vyjdu v terapii maximálně časově vstříc.“

## Co dávám pacientům, nejdříve vyzkouším na sobě

Specifické místo v terapeutickém arzenálu ambulance léčby bolesti na poliklinice Modrá hvězda zaujímá glutathion. „Začnou-li se u pacienta objevovat poruchy v Krebsově cyklu, oxidativní stres a stárnutí buněk, mohou glutathionem působit na nepřeberné množství indikací. Jejich zásadní klastř se soustřeďuje tam, kde lidé mají dlouhodobé chronické problémy a doslova se točí v bludném kruhu, kdy jsou postižena játra, ledviny a další vnitřní orgány a orgánové systémy. Nezareagují-li dobře v úvodu terapie, řeším proč. Obvykle se ukáže, že problém trvá už příliš dlouho nebo žijí v nevhodném prostředí, jsou vystaveni nevladatelnému stresu, jsou extrémně zatíženi elektrosmogem. Pak přistupuji k aplikaci infuzí glutathionu a vitamínu C, abych je povzbudil,“ vysvětluje dr. Štěpán.

V rámci celostního uvažování se také snaží s pomocí glutathionu zbavovat znečištěný organismus xenobiotik. Pro míru a způsob, jak zlepšuje činnost jater, jak zrychluje očištné procesy ve žlučových cestách a odstraňuje z organismu tělu cizí látky, považuje glutathionovou očištnou kúru za nejsostifikovanější. „Já všechno zkouším na sobě a glutathion mne překvapil citelným přívalem energie, vzestupy a posuny po jeho aplikaci je znát, což potvrzují i pacienti. Člověk pak cítí, že mu celek organismu funguje lépe a hladčeji; je ve větší pohodě, s menšími problémy snáz zvládá každodenní překážky. Tím, že působí na játra, ovlivňuje mentální činnost, takže může zlepšit i kognitivní kapacitu. Někteří lidé pak dokonce nepotřebují brýle na čtení; mimochodem v čínské medicíně je oko smyslovým orgánem jater,“ popisuje své zkušenosti dr. Štěpán.

Ty nejsou pouze kladné, což však nesouvisí s látkou jako takovou. Se zlepšením některého fyzického parametru po infuzi glutathionu nebo vitamínu C většina lidí takto získanou energii využije v práci; mělo by to být samozřejmě tak, že polovina půjde na práci a druhá polovina na sebezdokonalování nebo relaxaci, neboť tělo také potřebuje „klid“, aby mohlo správně fungovat. V řadě případů stačí pouze „udělat tělu dostatečný prostor pro jeho vlastní regulační mechanismy“. Ten však lidé většinou nemají ani o dovolené, neboť jeden ‚adrenalin‘ pouze vystřídají jiným. Když pak následkem takového životního stylu skončí v ordinaci dr. Štěpána, nelze, „jak si myslí každý laik, který si něco přečetl o východní medicíně, obrazně řečeno ladit například ‚jen‘ sedmou čakru, má-li prvních šest špatných. Začnu nejprve ladit fyzično, abych měl stabilní základy, pak se snažím ‚osekat‘ nejhlubší psychické problémy a teprve potom mohu začít stavět strukturu pacientova zdravějšího života, což může trvat roky.“

Takové budování ovšem naráží na bariéru nejtvrďší, pacientovo psychické vyladění. Trvalému nárůstu psychosociálního stresu se úspěšně brání stále méně lidí. Z této situace vede vícero cest. Jednu nejlépe vyjadřuje známý vtíp o léčích na zklidnění, antidepressivech, „kdy nemocný odpovídá na otázku lékaře, zda se po užívání předepsaného léku jeho zdravotní stav zlepšil: ‚Bolí mě to úplně stejně pane doktore, ale už je mi to jedno.‘ Další cesty už jsem naznačil...“ uzavírá MUDr. Jan Štěpán.