

Dá se zvládnout vše, ale postupně

PhDr. Pavel Taněv
Edukafarm, Praha

„Oficiálně jsem praktická lékařka, jenže tady je venkov, a tak se starám o celé širší rodiny, kdy v jedné je leckdy až 30 lidí všech věkových kategorií,“ říká MUDr. Michaela Maříková. Pracovat jako rodinný lékař je pro ni věcí volby a zdravého rozumu, kdy to často znamená vyhledávat pro léčbu stále další a nové látky a postupy, které nemusí být tolik známy a zavedeny v lékařské praxi.

Dr. Maříková pracuje v Úvalech u Prahy a ve své praxi má zaregistrováno okolo 1900 pacientů: „Třetinu z nich jsem nikdy neviděla, vůbec mě nepotřebují, nebyli u mě ani na vstupní prohlídce. Druhá se v ordinaci objeví výjimečně, zhruba jednou za pět let. Třetí třetina mou ordinaci vytíží dokonale, tihle pacienti se u mne objevují velmi často.“

V poslední zmíněné pacientské skupině převažují lidé, u nichž samotná standardní léčba nepřináší dostatečně uspokojivé výsledky. „To byl důvod, proč jsem začala systematicky hledat, co by jim mohlo pomoci. Takto jsem se v roce 2011 dostala k fyziologické regulační medicíně (FRM) a záhy ji začala aplikovat. Přivedli mne k ní pacienti, jimž zavedená terapie z dlouhodobého hlediska přinášela řadu komplikací nebo vykazovali alergii na používané léky. Typickým příkladem jsou někteří moji pacienti s alergickou rýmou,“ říká dr. Maříková.

Složitým a zatěžujícím řešením lze předejít

Největší část palety FRM léčiv, jež používá, tvoří Guna přípravky. Když se s nimi seznamovala, nejvíce ji zaujala jejich schopnost obnovovat homeostázu organismu, proto je začala používat i u pacientů se zmíněnými alergickými projevy. Pro tyto nemocné je typické, že často užívají antibiotika, navíc nezdělaná nasazovaná nikoli na základě dostatečně zmapovaných klinických příznaků a mikrobiologického rozboru, ale ryze empiricky, na čemž se podepisují nejen zvyklosti řady lékařů, ale také skutečnost, že alergické stavy se nejvíce zhoršují v noci či o víkend, takže léky pak předepíše lékař sloužící pohotovost.

„Alergikům podávám přípravky Guna-Allergy-Prev a Guna-Allergy-Treat, s nimi pak kvůli drenáži organismu Guna-Matrix a Guna-Lympho, což je základ. Protože jsem zvyklá ptát se na co nejvíce možných souvislostí – kupříkladu i na stolici, její frekvenci, barvu, konzistenci, plynatost, navíc u alergiků se často s rýmou druží i alergie na některé potraviny – působení základních přípravků doplňuji o Guna-Kidney, Guna-Liver či Guna-Bowel. Jde o podpurné přípravky, nasazované podle toho, které eliminační orgány, tedy ledviny, játra nebo střeva, je nutné u pacienta podpořit,“ vysvětluje dr. Maříková. Pacientů s vyléčenou alergickou rýmou, u nichž se jí podařilo přetnout bludný kruh

rekurentního onemocnění a mnohdy neracionálního používání antibiotik, má několik.

Součástí Guna portfolia jsou také kolagenové injekce, jež dr. Maříková používá velice často; pacienti chodí do její ordinace s bolestmi kolen, ramen, kyčlí i drobných kloubů: „Zabírají v 97 % případů. Nedávno jsem měla pacienta s vyřezanou ploténkou, který byl před operací. Píchala jsem mu MD-Lumbal, MD-Neural, MD-Tissue a MD-Matrix, který dobře eliminuje otoky. Pacient ke mně docházel nejprve dvakrát týdně po dobu tří týdnů, potom jednou týdně, po šesté injekci už ušel dvě stě metrů pěšky, předtím jezdil výhradně autem. Dohodli jsme se, že bude chodit jednou měsíčně na aplikace a nakonec na operaci nemusel.“

Z dalších četných pacientů, jimž paní doktorka aplikuje kolagenové injekce, zasluží zmínku 86letá paní s Dupuytrenovou kontrakturou. Je nejstarší pacientkou dr. Maříkové, má evidentní kontraindikaci k operaci a na kolagenové injekce dochází každý měsíc už šestý rok. Celkově jich dostala již 65. Vzhledem k faktu, že se u tohoto zdravotnického prostředku, vytvořeného pouze z biogenních substancí, nevyskytují závažné nežádoucí účinky, nehraje takto dlouhodobá aplikace žádnou negativní roli. Chirurg, s nímž se dr. Maříková zná dlouhá léta, pacientku vyšetřil a prohlásil, že výsledek je lepší, než by očekával po operaci.

Guna přípravky se osvědčují i u onkologických indikací. U pacientky s leiomyosarkomem očníce, která postupně prošla operací a radioterapií, zvolila dr. Maříková komplementární terapii pomocí přípravků Guna-Rerio, Guna-INF Gamma a Guna-IL 12. Paní je bez progresu, bez metastáz a přichází si do úvalské ordinace ještě doladit činnost štítné žlázy, narušenou radioterapií. Odborní lékaři, kteří ji mají v péči, jsou překvapení, že to tak dobře dopadlo. Podle dr. Maříkové na tom mají významný podíl právě použité komplementární přístupy.



S kolegyněmi na vzdělávacím semináři.



Knihovnička v ordinaci se neustále rozrůstá o další a další svazky.

Dalšího zaznamenáníhodného výsledku dosáhla dr. Maříková pomocí látky, kterou jinak používá především v prevenci. Jde o vysokodávkovaný, intravenózně podávaný vitamin C (IVC). „Přišla ke mně 55letá žena s karcinomem rekta. Novotvar byl naštěstí v prvním stadiu, malý, negeneralizovaný a bez postižení lymfatických uzlin. Onkolog však nedoporučil léčbu z důvodu nedostatečné zdravotní kondice pacientky. Dostávala dvakrát týdně 75gramovou dávku, celkem 12 týdnů, přesně dle protokolu americké fakultní nemocnice v Kansasu, se sledováním hladiny kreatininu a všemi dalšími nutnými doprovodnými kroky. Paní přesně věděla, co má i co nemá dělat, veškerá režimová opatření dodržovala a v jejich rámci navíc užívala medicínální houby. Ty podporují imunitu včetně protinádorové. Během terapie se neobjevily žádné komplikace a za rok poté mi paní zavola-la, že je v pořádku,“ popisuje úspěšnou terapii dr. Maříková.

Jak do medicíny vrátit kreativitu

Z širšího úhlu pohledu je fyziologická regulační medicína jakýsi „návrat k homeostáze“ s využitím nejnovějších vědeckých poznatků. Přesně tohle se dr. Maříková snaží dělat, její studium fytotherapie ústí v kreativní zvažování jejího terapeutického potenciálu ve světle toho, co všechno dnes o chorobách víme. Když se dozvěděla, že výtažek z rododendronu může pomáhat při herpetických infekcích, aplikovala na bolestivé výsevy pásového oparu nejen základní Guna MD-Neural, působící proti neuralgické bolesti, ale i MD-Ischial, jenž obsahuje extrakt z rododendronu.

Dnes má několik takto vyléčených lidí s diagnózou herpetické infekce. Nedávno se jí pacientka s oparem zaléčeným u specialisty svěřila, že má po operaci velké bolesti, tak jí dr. Maříková nabídla perorální přípravek Biston (karbamazepim) nebo ošetření zmíněnou

kombinací Guna MD-Ischial/Guna MD-Neural. Paní zvolila injekce a její silně pokročilý herpes postupně ustupuje. Když se však injekce aplikují ihned poté, co se infekce objeví, u mladých lidí zmizí podle zkušeností paní doktorky po aplikaci do druhého dne, u lidí nad 40 let léčení vyžaduje kúru tři sezení. Sluší se dodat, že tato terapeutická inovace byla vyhodnocena jako nejlepší kazuistika Akademie fyziologické regulační medicíny 2013.

Další objevem dr. Maříkové je léčba molusků, kožních bradaviček virového původu u dětí. Dvouleté holčičce, již kvůli výsevu specialisté chtěli operovat, podávala přípravek Guna-Lympho a za dva týdny se stav významně zlepšil. „Děti na léčbu skvěle reagují, vystačím u nich například při terapii atopických ekzémů s Guna-Lympho, někdy zvláště u alergií přidávám Guna-Allergy-Prev, ale jinak do dětského organismu nerada zasahuji. Regenerační potenciál dětí je velký, proto stačí pouze dětský organismus nasměrovat a mnohé již zvládne dítě samo. Chce to pak už jen úpravu stravy a za dva tři měsíce zdravotní problémy ustupují. Moc dětí jsem zatím neléčila, jsem lékař pro dospělé, ale rodiče, kteří o přípravcích Guna vědí, ke mně děti vodí a skvěle spolupracují. Je to pro mě profesionální satisfakce,“ říká dr. Maříková.

Součástí jejího odborného života je ověřování účinnu přípravků, jež dává pacientům, na sobě samé. Letos v zimě měla v ordinaci celé dva měsíce okolo 40 lidí denně a pocítovala opravdu značnou únavu, avšak neonemocněla. Při každém nánaku infektu si vzala 10 kapek Guna-INF gamma, s ním Prevapris Adult, který obsahuje acetylcystein, a když to časově zvládala, aplikovala si infuzi vitamínu C. Svým pacientům pak v rámci prevence podává infuze vitamínu C s glutathionem, perorálně pak lipozomiální formu vitamínu C (Lipo-C-Askor), který se dle ní velice osvědčuje, speciálně pak u kuřáků, jejichž hladina askorbátu v plazmě bývá s velkou pravděpodobností snížena.

Hlavně mi říkejte pravdu

Prevence se dělá daleko lépe, nemíří-li pouze na jednotlivce, ale když může pokrýt celou rodinu, což praxe v Úvalech dr. Maříkové umožňuje: „Když pro mne výchozí rodičovský pár tvoří diabetici, kteří skončili na inzulinu, mohu si jejich rozvětvené následníky každý rok zvat a hlídat jim glykémii. Podobné je to s rehabilitačními cviky na záda: říkat, vysvětlovat, ukazovat, vést. Přístupy regulační medicíny sice pomáhají urychlit návrat ke zdraví, ale pacient musí zároveň na sobě pracovat, jinak se nemoci vrací.“

Tento přístup, který vypadá jako samozřejmost, však vyžaduje zvládnutí nejednoho úskalí. Spolupráce dr. Maříkové s mladou frekventantkou magisterského studia, která pro ni zpracovává údaje o jejich zhruba 80 diabetických, potvrdila, co ví každý praktický lékař: většina pacientů nejen nedodržuje dietní a režimová opatření, ale navíc mnozí pravidelně a bez uzardění klamou. Typické je to právě pro diabetiky, kteří jedí dvakrát více, než by měli, a pohyb je jim cizí. Dr. Maříková v takové situaci reaguje jednoznačně, ale zároveň vstřícně: „Hlavně mi řekněte pravdu a nějak se k tomu postavíme.“



S manželem při turistice v rakouských Alpách.

K diabetikům pak dodává: „Jsou to požitkáři, když ‚zlomím‘ dva tři z deseti, je to pro mne velký úspěch.“ Jejím pacientem byl i zralý muž, jež režimová a stravovací laxnost přivedla až ke specialiste-diabetoložce, která mu musela nasadit speciální léky. Má však dceru v Indii, odjel za ní na tři měsíce a vrátil se o 12 kilo lehčí, přičemž známky diabetu takřka vymizely. V domácím prostředí se však v průběhu roku tzv. spravil. Na apel: Vždyť víte, že tak nemáte jíst, má jedinou reakci: „No jo, když mně tak chutná“. Za čas opět odjel do Indie, takže periodicky tloustne a hubne.

Další velká patientská skupina jsou jedinci s vysokým tlakem, liší se od diabetiků tím, že režimová opatření dodržují přece jen lépe. Radu, aby přestali solit a chodili denně 5 km, nezřídka uposlechnou. Při přesvědčování se dr. Maříková snaží uplatnit své znalosti psychosomatiky, psychologie a psychoterapie, což jsou obory, v nichž se pravidelně proškoluje, a odborné publikace z těchto oblastí zabírají nemalou část její knihovny.

Přístup k somatickým obtížím se mění s dobou

Jestliže praktický lékař, obzvláště na venkově, vidí lidem „až do kuchyně“, mívá to ještě hlubší konsekvence, než je boj s patientskými zlozvyky. „Není to dlouho, co ke mně chodila mladá žena, již většinou trápila respirační onemocnění, pak také bolesti zad, obtíže se různě točily a vrstvily. Přicházela v podstatě každých 14 dnů a nakonec jsem musela zaujmout jednoznačný postoj a říct jí: ‚Jste u mě pojednáváte za jediný rok, což vám nevyčítám, ale něco se s vámi zjevně děje. Začněte se na svůj život dívat jinak, není možné, abyste sem chodila takhle často, to není ve vašem věku normální.‘ Příčina vyšla najevo, když zemřela její tchýně, která ji hodně trápila. Pak už jsem ji neviděla. Avšak poté, co se vše vyjasnilo, jsem ji ubezpečila, že je v pořádku, že to není ona, kdo je ten špatný, že si zkrátka jen nesedla s tchýní.“

Dlouholetá praxe ji přivedla ke kategorickému imperativu, že když přijde pacient, z jehož projevů je patrné, že do jeho obtíží zasahuje psychika, promluví si s ním o jeho životě – co chce, co dělá, jak je spokojený v práci a v životě – a hledá, kde to tzv. drhne. Někdy to stihne hned napoprvé, jindy za vícero návštěv. Takto provázela i jednu svou kamarádku, kterou k ní různé somatické obtíže přiváděly takřka každý

měsíc. V průběhu psychotherapeutické práce s ní vyšlo najevo, že příčina je v kamarádčině partnerském vztahu. Dr. Maříkové se podařilo dovést ji k náhledu, že se musí se životem poprat sama, kdy se s nedobrym stavem manželstvím buď smíří, nebo z něj odejde. Nakonec se rozvedla a už není nemocná.

Na psychosomatické souvislosti dnes praktický lékař naráží velice často. Dr. Maříková vyzorovala, že nastalo období, kdy se přístup lidí k somatickým příznakům mění: „Dnes už nikomu nevádí, že se začervená, naopak jako nepřijatelné dnes lidé vnímají nadýmání. S těmito projevy ke mně chodí a chtějí, aby jim je pomohla odstranit. Neuvědomují si však, že tělo jsou také oni, a že řešení je tudíž na jejich straně. Pak je zapotřebí naučit mozek ‚mluvit s tělem‘ a vysvětlit jim, že první změny zaznamenají po devadesáti dnech, dřív to není možné.“

Dle dr. Maříkové o psychosomaticce vyšla spousta knih, hodně se o ní mluví, dobat se však na tomto poli konzistentního vysvětlení není snadné. Je vcelku zřejmé, že člověk je to, co jí a co žije, a že když má v sobě potlačené emoce, projeví se mu to na těle. Nedá se však říct, že když člověk prožívá distres, bude mít problém se žlučníkem. U každého jedince je to jinak, ověřila si, že někdo má angíny, jiný žlučnickové potíže, někdo špatně chodí. „Snažím se být s pacientem teď a nyní. Znamená to autenticitu, kdy lidem říkám: ‚Já jsem tu od toho, abych vám poradila, ale děláte to pro sebe.‘ Často používám větu svého učitele pana docenta Čálka, našeho významného daseinanalytika: ‚Respektujte i své nemožnosti, dá se zvládnout vše, ale postupně.‘ Je neuvěřitelné, jaký mají tato slova úlevný dopad, pokud se ve správný čas použijí u spolupracujícího člověka, který chce změnu. Důležitá je schopnost spolupráce, protože mnoho lidí změnu nechce a jen nařikají. Takové lidi už neléčím,“ uzavírá MUDr. Michaela Maříková.



MUDr. Michaela Maříková

Vystudovala 1. lékařskou fakultu UK, promovala v roce 1996. O tři roky později (1999) složila atestaci z všeobecného lékařství. Zprvu pracovala ve veřejném zařízení, od roku 2007 provozuje soukromou ambulanci praktické lékařky pro dospělé v Úvalech u Prahy. Ve své praxi široce využívá postupy fyziologické regulační medicíny, jejíž postupy si dlouhodobě osvojuje také díky seminářům pořádaným společností Edukafarm. Ve volném čase se věnuje studiu psychosomatické medicíny, psychoterapie, daseinanalýzy a rekreačním sportovním aktivitám.