

Miroslav Kasan, Ľubica Bystrická

HIRUDOTERAPIA



DAR ZDRAVIA

ASOCIÁCIA ŠPECIALISTOV HIRUDOTERAPIE
2019

Upozornenie: Informácie v tejto knihe nemôžu byť považované za lekárske odporúčania. Ide o poznatky získané praktickými skúsenosťami a mnohoročným štúdiom. Veľká časť informácií a postupov v knihe vyžaduje selektívne a logické myslenie, dobrý pozorovací talent a zdravý sedliacky rozum. Vždy existuje malé, ale reálne riziko zlého pochopenia textu, preto ak si nie ste niečím istí, pýtajte sa. Autori rozhodne nepreberajú akúkoľvek zodpovednosť za nepochopenie textu či neuvážené riskovanie a experimentovanie.

Knihu je možné slobodne zdieľať s jednou podmienkou, a to s uvedením zdroja Asociácia špecialistov hirudoterapie a webovej stránky www.uop.sk. Na tejto stránke nájdete vždy aktuálnu verziu knihy, ktorú dopĺňame o nové informácie.

E-kniha: Hirudoterapia, dar zdravia

Text: Miroslav Kasan

Štylistika a korektúry: Ľubica Bystrická

Obálka: Jan Marek

Vydavateľ: Asociácia špecialistov hirudoterapie

Rok vydania: 2018

ISBN 978 - 80 - 972950 - 3 - 5

Motto

Koľko chýb a úsilia treba,
aby sa človek niečo naučil.

Koľko chýb a úsilia treba,
aby človek ostatných presvedčil, že niečo vie.

Koľko bolesti treba prežiť,
aby človek prekonal ilúziu úspechu a nevedomosť.

Koľko času treba, aby človek pochopil,
že skutočný zmysel života nespočíva "len"
v liečení svojho fyzického tela,
ktoré sa aj tak nakoniec zmení v prach,
ale v hľadaní cesty k svojej duši, sebapoznaniu,
Bohu a večnému duchovnému životu.

Ostávam s láskou.

Obsah

Predslov

Venovanie

Prvá časť: Moje cesta k hirudoterapii

- 1.1. kapitola: Kto vlastne som a kto píše tieto riadky
- 1.2. kapitola: Prvé stretnutie s hirudoterapiou
- 1.3. kapitola: Začiatok dlhej cesty
- 1.4. kapitola: Ako dlho sa dá žiť na stodesať percent?
- 1.5. kapitola: Ruská baňa
- 1.6. kapitola: Nie každý svätý je naozaj svätý
- 17. kapitola: Bez správnej diagnózy pijavice nemusia pomôcť
- 1.8. kapitola: Biofabrika
- 1.9. kapitola: Rok bolesti
- 1.10. kapitola: Anafylaktický šok
- 1.11. kapitola: Odpustenie
- 1.12. kapitola: Duchovná zrelosť
- 1.13. kapitola: Extrasens
- 1.14. kapitola: Pýcha
- 1.15. kapitola: Ruskí učitelia
- 1.16. kapitola: Rusko
- 1.17. kapitola: Záver príbehu
- 1.18. kapitola: Od človeka k človeku – to najdôležitejšie**

Druhá časť: Hirudoterapia v praxi

- 2.1. kapitola: Môj pohľad na hirudoterapiu
- 2.2. kapitola: Vplyv pijavice lekárskej na ľudský organizmus
- 2.3. kapitola: Pre koho sú pijavice vhodné a pre koho nie
- 2.4. kapitola: Ucelená metodika aplikácie pijavice lekárskej
- 2.5. kapitola: Pijavice lekárske a baktérie
- 2.6. kapitola: Adaptácia na pijavicu lekársku
- 2.7. kapitola: Veľkosť pijavíc lekárskeho

2.8. kapitola: Kedy, kam a koľko pijavíc lekárske aplikovať

2.9. kapitola: Miesta pre aplikáciu pijavíc lekárske

2.10. kapitola: Šesť krokov ako začať

2.10.1 Prvý krok: Prvá pomoc, alebo začnime tým, čo je naozaj dôležité

2.10.2 Druhý krok: Ako sa starať o pijavicu lekársku v domácich podmienkach

2.10.3 Tretí krok: Príprava pracovného miesta

2.10.4 Štvrtý krok: Príprava pacienta

2.10.5 Piaty krok: Aplikácia pijavice lekárskej

2.10.6 Šiesty krok: Ošetrovanie rany po aplikácii

2.11. kapitola: Ako prekonať strach z pijavice lekárskej

2.12. kapitola: Čistiť alebo nečistiť pijavicu lekársku po aplikácii?

2.13. kapitola: Ako na domáci chov pijavice lekárskej

2.14. kapitola: Hirudoterapia a životný štýl

2.14.1 Stravovanie

2.14.2 Pitný režim

2.14.3 Pohyb a iné aktivity

2.14.4 Čo počas hirudoterapie pomáha

2.14.5 Očista organizmu

2.15. kapitola: Hirudoterapia a bankovanie

2.16. kapitola: Diagnózy

2.16.1 Hirudoterapia a hypertenzia

2.16.2 Hirudoterapia a syndróm hustej krvi

2.16.3 Hirudoterapia a kŕčové žily

2.16.4 Hirudoterapia a vredy predkolenia

2.16.5 Hirudoterapia a cysty

Tretia časť

3.1 Asociácia špecialistov hirudoterapie

3.2 Stanovy Asociácie špecialistov hirudoterapie

3.3 Použitá a odporučená literatúra

Predslov

Vážení čitatelia,

túto knihu píšem v dobrej viere, že informácie v nej obsiahnuté pomôžu mnohým ľuďom uvidieť široké možnosti, ktoré nám poskytuje liečenie pomocou pijavice lekárskej, čiže pomocou hirudoterapie.

Terapia pijavicou lekárskou dáva človeku okrem iného aj možnosť užiť bohatstvo a silu prírody pre svoj prospech, pre svoje zdravie bez toho, aby narúšal ľuďmi nenapísané zákony prírody.

V knihe sa stretnete s pútavým medzinárodným prostredím hirudoterapie a zámerne ju budem písať jednoduchým, ľahko pochopiteľným jazykom a nebudem zaťažovať čitateľov viac, než je potrebné k tomu, aby pochopili základný mechanizmus vplyvu pijavice lekárskej na ľudský organizmus.

Pri tejto práci sa zároveň pokúsim uplatniť technologické možnosti 21. storočia a aj keď kniha vyjde tiež v papierovej podobe, jej základ bude vždy v tej elektronickej. To preto, aby bola interaktívna, ľahko sa dala aktualizovať a aby aktualizácie boli okamžite dostupné všetkým čitateľom, no a tiež preto, aby sa každý z Vás mohol stať jej spoluautorom a to v tom prípade, že knihu alebo praktické metódy v nej uvedené obohatí o významné alebo užitočné poznatky.

Časť našej práce sa nachádza na úrovni výskumu, a preto pravdepodobne budem v budúcnosti knihu často aktualizovať o nové overené poznatky. Avšak už aj v tejto prvej verzii nájdete časti venované experimentom, výskumu a neovereným hypotézam.

Každý z nás má prirodzené právo na poznanie a informácie a to predovšetkým v oblasti zdravia a samoliečenia. Ak to bude v našich silách a technických možnostiach, bude táto kniha bezplatne dostupná každému, kto o ňu prejaví záujem. Stojí však nemalé úsilie a finančné prostriedky, aby vznikla, preto nezabudnite na podporu, ak Vám to situácia dovolí a budete mať chuť tak urobiť. Ak knihu považujete za prínosnú, zdieľajte ju.

Veľa rokov sa snažíme, aby ľudia pracujúci v oblasti hirudoterapie našli jednotu a začali spolupracovať bez potreby navzájom si konkurovať. Je zvláštne, že v ľudovom liečiteľstve,

kde by mal byť ľudský prístup na prvom mieste a kde by mali ľudia vnímať svoju prácu ako poslanie a povolanie pomáhať, často vzniká v princípe rovnaký konkurenčný boj ako medzi veľkými farmaceutickými spoločnosťami, ktoré sa snažia získať monopol na trhu.

Verím, že spoločným úsilím posunieme hirudoterapiu tam, kam patrí. Do priestoru nadčasových prírodných metód liečenia, ktoré majú svoj historický pôvod aj v nedávnej, avšak už v dávno zabudnutej, histórii našich predkov. Pomocou spoločnej práce, zdieľaním informácií a vďaka technológiám 21. storočia môžeme dokázať alebo naopak vyvrátiť množstvo informácií spojených s touto metódou a zaslúžene povýšiť daný odbor na národné bohatstvo našich predkov.

V blízkej budúcnosti nás čakajú klimatické zmeny, ktoré zasiahnu životy mnohých ľudí. Poznatky o možnostiach samoliečenia aj pomocou hirudoterapie sa možno stanú bohatstvom pre každého z Vás. Je však dobré pochopiť, že jedínú prípravu na akékoľvek okolnosti môže človek urobiť len vo svojom srdci. V kapitole venovanej môjmu životnému príbehu sa o tejto téme dozviete viac.

Prajem Vám príjemné, podnetné čítanie a ak Vám niečo v knihe nebude jasné, opýtajte sa nás, možno Vám dokážeme poradiť.

Venovanie

Túto knihu s úctou, vďačnosťou a radosťou venujem predovšetkým dobrým ľuďom, ktorí okolo seba šíria pomoc, lásku a pochopenie. Venujem ju všetkým ľuďom nesebecky pomáhajúcim druhým a tiež každému, kto sa snaží byť lepším, možno užitočnejším človekom.

Špeciálne venovanie patrí mojej manželke Kristíne Kasanovej, ktorá je dnes pravdepodobne jediným praktickým špecialistom na Slovensku v oblasti chovu pijavíc. Jej rukami prechádzajú tisíce pijavíc každý rok. Mnohým pravidelne pomáha na svet a má k nim až materinský láskyplný vzťah. Spoločne sme prešli dlhú cestu, prekonalí množstvo prekážok a hlavne vďaka jej každodennému úsiliu a práci vznikol na Slovensku plnohodnotný chov pijavíc lekárskeho. V období, ktoré venujem písaniu tejto knihy, sa práve ona stará o chod celej pracovnej operácie a poskytuje mi potrebný čas na písanie. Preto tieto riadky píšem s myšlienkou na ňu a s úctou jej ďakujem.

Zároveň ďakujem všetkým spolupracovníkom a podporovateľom.

Ďalej k venovaniu menovite pripájam niektorých mojich učiteľov, z ktorých každý výrazne ovplyvnil moje poznatky a tým mnoho životov.

Oleg Balančuk — ukrajinský národný liečiteľ, majster bojových umení, špecialista na tradičnú medicínu, bioenergetiku a mnoho ďalšieho

Pavel Teličkin — ukrajinský špecialista národnej medicíny, majster bojového umenia, špecialista na praktiky Čchi-kung a cvičenia pre zdravie

Lidia Antonovna Kuplevska — ukrajinská lekárka, lektorka, riaditeľka a hlavný lekár stredu pre výuku, aplikáciu a liečbu pijavicami Hirudo-Med v L'vove

Konstantin Vasiljevič Suchov — ruský lekár, lektor a prezident celosvetovej asociácie špecialistov hirudoterapie

Albert Ivanovič Krašeňjuk — ruský lekár, profesor, vedec, doktor filozofie, člen európskej akadémie prírodných náuk, zakladateľ prvej akadémie hirudoterapie v Rusku so sídlom v Petrohrade

Larisa Tarasová — ruská lekárka, špecialistka na mikroskopiu živej kvapky krvi

Túto knihu venujem aj ľuďom, ktorých som síce osobne nepoznal, ale svojou prácou a osobnosťou ma inšpirovali, obohatili a ich prácu doporučujem k samostatnému štúdiu:

Igor Mihajlovič Danilov — ukrajinský vertebrológ, akademik, špecialista na problémy s chrbticou, nositeľ pravdy a Božej vôle

Jaroslav Dušek — český divadelný a filmový herec, ktorý sa na nič nehrá a počas písania knihy mi jeho práca neraz pozdvihla náladu a dala nádej, že ešte nie je všetko stratené

Victoria Boutenko — nutričný poradca, výskumník v oblasti zelených koktailov a ich vplyvu na zdravie človeka

Thomas Colin Campbell — americký biochemik špecializujúci sa na vplyv potravy na zdravie z dlhodobého hľadiska, autor knihy Čínska štúdia

Jacque Fresco — americký multidisciplinárny vedec a filozof, sociológ, architekt, dizajnér, sociálny inžinier, pedagóg a futuroológ

MUDr. Richard Smíšek — autor metódy "SM systém na stabilizáciu a bezoperačné liečenie vyskočených platničiek"

Olga Ivanovna Šišová — ruská lekárka, lektorka, špecialista na mikroskopiu živej kvapky krvi, lektor hirudoterapie

Záverom patrí poďakovanie mojim rodičom, ktorým som svojím neobyčajným životom priniesol do života mnoho starostí a neobvyklých situácií a oni to vydržali a nezanevreli na mňa.

Časť prvá: Moja cesta k hirudoterapii

1. kapitola: Kto vlastne som a kto píše tieto riadky

Mám naliehavú potrebu odovzdať svoje poznatky širokej verejnosti, a preto som sa rozhodol napísať knihu, ktorú začnem svojím skráteným životným príbehom. Keďže neviem svoje myšlienky formulovať s noblesou spisovateľov, jedného z nich som oslovil a požiadal o spoluprácu. Táto kniha má teda dvoch autorov, pričom každý z nich prispel niečím iným a každý z nich odovzdal zo seba to najlepšie, čo v danej chvíli vedel.

Podme teda k príbehu. K jeho svetlejšej časti. To píšem zámerne, pretože som, tak ako mnohí z vás, prežil aj veci, ktoré rád ponechám tichu minulosti. V živote som urobil veľa chýb. Ak by som sa držal princípu, kto nič nerobí, nič nepokazí, bolo by to inak. Robil som však veľa a úmerne tomu som veľa vecí aj pokazil. Životné skúsenosti, ktorými som si prešiel, občas vyústili v správanie, za ktoré cítim ľútosť. To vtedy, keď som sa na druhých ľudí pozeral povýšene a do ich života namiesto pochopenia a lásky priniesol tiež utrpenie. Najviac ma mrzí, že som sa nesprával vždy s patričnou úctou ku svojej manželke a mojím nepochopením som neraz ranil jej hlboké city. Verím a pracujem na tom, aby som bol každý ďalší deň o kúsok lepším človekom.

Knihu píšem otvorene, pretože otvorenosť je jedinou cestou k pravde a k očisteniu od zbytočných ilúzií, ktoré nám okolie neustále podsúva. Veľa informácií v tejto knihe nesie formu sebareprezentácie. Ide však o autentický príbeh, obsahujúci jednotlivé etapy cesty, ktorou som prešiel a zámerom tohto príbehu je, aby mal čitateľ možnosť posúdiť, či som v určitých otázkach dostatočne kompetentný na to, aby bral vážne obsah tejto knihy, alebo naopak, aby mu nevenoval zbytočnú pozornosť v prípade, že tomu tak nie je.

Sebareprezentácia často vedie k vytvoreniu autority, ktorá je potrebná, aby si človek niektoré informácie vzal k srdcu a veril im, čo vytvára základ pre ich plodné využitie. Odvrátená strana autority spočíva v tom, že vo vedomí človeka, ktorý ju vytvoril, vzniká silný tlak narastajúceho ega (jeho najväčšieho nepriateľa) a v ľuďoch, ktorí mu "pomohli" tým, že sa pred jeho autoritou sklonili, vzniká slepá viera a prekladanie zodpovednosti na plecia druhého človeka, čím sa dostávajú do roly poddaného otroka. Preto všetko, čo si tu prečítate, berte so zdravou mierou a vedomím, že je to prvá kniha, napísaná v krátkom časovom

horizonte a do budúcnosti ju snáď zlepším. Som len obyčajný človek.

Cesta k zdraviu vedie cez žalúdok. Pokiaľ Vám vaše stravovanie nie je liekom, žiadne iné liečenie Vám z dlhodobého hľadiska pravdepodobne nepomôže a možno zbytočne vynaložíte nemalé úsilie tam, kde ho v danej životnej etape nie je potrebné vynakladať.

Teraz sa už naozaj dostávame k príbehu a rád by som svoju životnú púť začal opisovať slovami: Po šťastnom detstve sa konečne dostal na školu, o ktorej sníval...

Takže som práve prezradil, že moje detstvo nebolo ideálne. Narodil som sa v dobe končiacего komunizmu. V škole sme pri príchode učiteľa povinne vstávali a v laviciach sedeli s rukami za chrbtom. Robil som to so sebazaprením a niekedy som dal svoj nesúhlas najavo aj priamo a urobil presný opak toho, čo sa odo mňa vyžadovalo. Patril som do skupiny detí, ktoré sa dnes označujú ako výnimočné alebo talentované. Počas komunizmu som však bol dieťa, ktoré vybočovalo z normy, a preto som bol doma aj v škole pravidelne trestaný. Rodičia aj učitelia sa snažili zvrátiť moje vybočovanie zo systému. Nedal som sa a vybočil úplne. Bez lásky, bez dôvery, sám.

Zachránila ma zamatová revolúcia. Utekol som z domu do Žiliny, čo bolo najbližšie mesto, v ktorom sa konali hromadné štrajky a bol som unesený atmosférou trikolór, štrngotom kľúčov a vztýčenými prstami na znak víťazstva. Dodnes mám v živej pamäti heslá ako:

V jednote je sila; Verejnosť proti násiliu; Bratia, spojme sa. Tým, že sa komunistický systém rozpadol a nikto nevedel, čo vlastne bude ďalej, som získal kúsok slobody. Akosi nebolo času, aby sa mi niekto venoval, a tak som od svojich desiatich rokov aj na niekoľko dní pravidelne odchádzal z domu. Chcel som spoznávať Slovensko. Stopoval som a cestoval. Spal som, kde sa dalo a jedol, čo sa dalo. Keď som mal výletov dosť alebo už nebolo čo jesť, prihlásil som sa na najbližšej stanici polície a oni ma zadarmo odviezli až pred dvere k rodičom. Bola to fakt zábava a neuveriteľné dobrodružstvo, len spávanie v pivniciach na zemi a občas aj hlad boli nepríjemné. Každá policajná služba ma odviezla na kraj svojho regiónu, tam si ma prevzala iná služba a takouto logistikou som docestoval až do svojej teplej postele, kde som v prítomnosti bezmocných rodičov, unavený z náročného dobrodružstva a vystresovaný okolnosťami, sladko zaspal.

V detstve som bol veľmi nízkej postavy a často som čelil pokusom o šikanu, takže som sa

naučil vyhýbať sa situáciám, v ktorých mohlo prísť k stretu. Veľmi rýchlo som pochopil psychiku nepriateľa a už ako dieťa som hravo dokázal kontrolovať skupiny ľudí. Z toho istého dôvodu som navštevoval krúžky karate. Pretože som vedel, ako nakupovať bez peňazí (napríklad taký nanuk do rukáva vetrovky), na krúžku sme mali vždy hromadu zmrzliny a sladkostí. Možno som si týmto spôsobom kupoval kamarátov. Na tréningoch som bol vďaka prejavovanej "štedrosti" obľúbený a osvojil si tak jednu dôležitú vec. Je ľahké kúpiť si pozornosť človeka. Neskôr som s poľutovaním zistil, že za peniaze si človek môže okrem pozornosti kúpiť aj veľa rôznych ľudských vlastností. Občas sa ma manželka pýta, prečo dávam ľuďom peniaze a kupujem si tak ich pozornosť, keďže bez peňazí by ich vôbec nezaujímal, čo im chcem povedať. Odpovedám jej, že je to najľahšia metóda, ako prekonať ich pýchu. Ľudia často systematicky peniaze používajú na to, čo ich rozdeľuje. Je však také jednoduché tento proces otočiť. Ale, trochu som odbočil... Ku karate som sa na pár rokov vrátil aj neskôr pri svojom dospievaní. Potom ho vystriedal thajský box.

Ono sa hovorí, že ťažké detstvo... Ale práve vďaka nemu som sa naučil, ako prežiť. V štrnástich rokoch sa mi podarilo odísť na internátnu školu, kde som začal študovať fotografiu. Moji starí rodičia, babka aj dedo, boli fotografi, takže mi prišlo úplne samozrejmé, že sa tou istou cestou vydám aj ja. Ešte pred školou som vedel, ako sa fotografuje aj ako sa vyvolávajú filmy v tmavej komore. Keď to píšem, živo cítim vôňu ustaľovača a čerstvo vyvolaného filmu. Vedel som robiť čierno-biele fotografie, dokonca som robil fotky na stenu, vždy keď som sa zaľúbil. Tá škola bol môj splnený sen.

Ako som už naznačil, tým, že som bol iný, v škole som bol buď najhorším, alebo výrazne najlepším žiakom. Záviselo to od toho, či ma učivo bavilo a kto učil. V tejto škole som bol najlepším, ale len dovtedy, kým ma vyvolávali k tabuli. Keď s tým prestali, lebo vraj už všetko viem, začala sa nuda. Navyše sa v tej dobe menila technológia fotografie, ale my sme sa učili staré veci, proti čomu som protestoval. Na internáte a v škole prebehlo vďaka mojej osobe niekoľko menších revolúcií a úprav systému, a pretože som mal dobré výsledky v učení a tiež mamku, ktorá dokázala zahladiť prakticky akýkoľvek môj problém, nevyhodili ma. Lenže nevedeli, čo majú so mnou robiť, takže nakoniec mi dali samostatnú izbu a boli radi, keď som aspoň chodil do školy. A ja som do nej chodil s jedným zošitom a perom. Keď mi ho zástupkyňa riaditeľa roztrhala, bola to paráda, začal som chodiť len tak. Materiál som si jednoducho pamätal z hodín, takže som sa hravo zaobišiel bez poznámok.

Od štrnástich rokov som teda začal žiť samostatne. Počas školy som domov jazdil najskôr

každých sedem dní, potom každých štrnásť, neskôr raz za mesiac, až som s tým prestal úplne. Hneď zo školy som išiel spoznávať svet. Otvorili sa hranice, bola kopa možností. Bolo to ťažké obdobie.

Okolo môjho osemnásteho až dvadsiateho roku som prešiel prvým zlomom osobnosti. Uvedomil som si, že svoje schopnosti nevyužívam v prospech, či už svoj, alebo ostatných, a tak som sa rozhodol žiť ako priemerný človek a začal som v sebe potláčať schopnosti, ktoré som mal od detstva vrodené. Boli to predovšetkým schopnosti iného vnímania okolia, vnútorná sloboda, myslenie, intelektuálna kapacita, plánovanie, organizácia a ďalšie. Začal som si hľadať prácu.

Našťastie som sa dostal do zahraničnej cestovnej agentúry v Londýne, kde som pracoval ako IT asistent. V čase, keď na trhu bolo ešte len PC 486, som veselo skladal počítače z komponentov a zabezpečoval firemnú intra sieť. Pamätám si na svoje prvé skúsenosti s internetom. Na monitore nebola žiadna grafika, len textové polia. Zrazu som si písal s nejakou anglickou dámou. Bolo to úplne fascinujúce a toto okúzlenie predurčilo, že som sa na niekoľko ďalších rokov stal IT špecialistom. Postupne som sa zdokonalil v niekoľkých svetových jazykoch. V oblasti cestovného ruchu som zostal celých dvanásť rokov. Precestoval som kus sveta, videl rôzne kultúry, pracoval na všetkých pozíciách od “podaj tašky” až po generálneho manažéra veľkej medzinárodnej cestovnej spoločnosti. Ku koncu som získal ocenenie za najlepšiu organizáciu práce v spoločnosti počas celej jej histórie. Popritom som však čelil kolapsu z prepracovania, vyhrážkam smrti a pokusu o zabitie. Odhalil som totiž podvody a machinácie niektorých spolupracovníkov a oni následne prišli o prácu. Bola to ďalšia revolúcia, ktorú som rozpútal, a úplná zmena systému.

Po svojom návrate na Slovensko som sa po krátkom pobyte doma presťahoval do Prahy, kde som sa stal spoluzakladateľom cestovnej agentúry, ktorá, div divúci, funguje dodnes. Doplnil som si vzdelanie v odbore ekonomiky, účtovníctva a daňového poradenstva. Záverečný test, ktorý prebiehal pod dohľadom pracovníka ministerstva financií Českej republiky, odpisovala odo mňa polovica triedy. Vlastne som ani nevedel, kde sa môj test na konci skúšky nachádzal... Po vyhodnotení výsledkov mi majiteľ školy ponúkol prácu so slovami: “Človeče, vy by ste to mali robiť, vám to tak ide.” S poďakovaním som odmietol.

V tom čase som si spravil aj kurz turistického sprievodcu Prahou a Českou republikou, kurz základov programovania webových aplikácií a ďalšie. Pretože internet už začal zohrávať

d'aleko dôležitejšiu rolu v obchode, napríklad pri nákupe dovoleníek, vznikla potreba našej cestovnej agentúry vlastniť kvalitné stránky. Najali sme teda profesionálnu firmu, nebudem hovoriť ktorú, ale týmto vás, mládenci, pozdravujem... Ukázalo sa, že na profesionálnej firme bol profesionálny iba ich názov, ceny a prezentácia služieb. Aj vďaka nášmu tlaku a niekoľkoročným nekončiacim sa reklamáciám sa z nich nakoniec stala firma, ktorej by som dnes svoje stránky už zveril. Lenže v tej dobe som videl, že situácia je zlá, preto som založil vlastnú IT spoločnosť, ktorej zámerom bolo urobiť systém podobný dnešnému WordPress, aby boli webové stránky dostupné pre každého človeka bez ohľadu na úroveň jeho poznatkov v tejto oblasti a tiež bez ohľadu na jeho finančné možnosti. Priznám sa, že som zlyhal. Nedokázal som vyklúčkovať zo situácií, keď nám klienti neplatili faktúry a musel som platiť všetky nájom serverov, kancelárie a výplaty niekoľkých zamestnancov. Po vyhrážkach smrťou od jedného trochu paranoidného srbského mafiána, ktorý bol naším klientom a ktorý nadobudol dojem, že sme špióni tajnej služby, som zložil zbrane a znovu sa ako osobnosť zlomil.

Toto nešťastné obdobie môjho života skončilo pádom z asi päťmetrovej výšky, pri ktorom som si rozbil hlavu, vyklbil zopár kĺbov a narušil funkciu nervového systému, čo sa prejavilo necitlivosťou prstov. Navyše, kým som bol po páde v bezvedomí, takmer som zamrzol. Bola to poriadna výška a k takémuto relatívne ľahkému zraneniu prispelo, že som dlhé roky trénoval thajský box, čo som v tom čase hlúpo považoval za vrchol vo svete bojových umení. Po úraze som začal pátrať po tom, kto som, kde sa to všetko začalo, aká je história ľudstva a prečo tu sme. Začal som študovať budhizmus. Ten ma na niekoľko rokov oslovil a získal som mnohé skúsenosti v oblasti filozofie a meditačných praktík.

Takže hurá, idem sa liečiť! Nastal čas na najväčšiu životnú zmenu.

Po úraze som sa čiastočne zotavil a pracoval už pre inú IT spoločnosť na riadiacej pozícii. Prácu mi ponúkol bývalý obchodný partner mojej IT spoločnosti, ktorému bolo ľúto, ako moje podnikanie dopadlo a dnes je to jeden z mojich najbližších priateľov. (Mimochodom, tá spoločnosť, ktorej prácu som úspešne niekoľko rokov reklamoval, mi nakoniec ponúkla zamestnanie. Odmietol som, ale pri srdci ma hriala určitá satisfakcia.) Kolega, ktorý mi ponúkol pomoc, trénoval a organizoval semináre Kung-fu a tiež semináre, kde sa učili ozdravné praktiky Kung-fu. Bolo mi zle, ale rozhodol som sa, že radšej zomriem v telocvični ako chlap v boji o svoje zdravie, akoby som sa mal nečinne prizerať pomalému nástupu invalidity. Niekoľko mesiacov cvičenia a tvrdej disciplíny prinieslo nečakaný výsledok. Nielenže sa mi stabilizoval zdravotný stav, zmenil sa celý môj život.

Do tej doby som žil svojím spôsobom normálny život. Práca, šport, zábava, sny, práca, šport, zábava, sny... Keď som uvidel efektívnosť Kung-fu, úplne prirodzene som mu venoval niekoľko ďalších rokov intenzívnej výuky. Je to hlavný rys mojej osobnosti. Keď ma niečo nadchne, celý sa do toho ponorím. Už za krátky čas som samostatne viedol skupinu v Prahe, najskôr ozdravnú, potom bojovú. Následne som na Slovensku založil občianske združenie a niekoľko oddielov ozdravných a bojových cvičení Kung-fu. Rukami mi za tie roky prešli stovky ľudí a som rád, že som našiel svoj zmysel života. Mávali sme dva tréningy denne, ráno a večer, a za pár rokov som mal natrénovaných a odučených niekoľko tisíc hodín. Dnes, keď spisujem svoj príbeh, mám síce formálnu úroveň majstra druhého danu, ale videl by som to viac trpezlivo. Opasok som dávno odložil do skrine. Cvičím, aby som sa ďalej spoznával, aby som sa cítil dobre a tiež preto, aby som mohol čo-to ukázať mladším študentom.

Po príchode z Čiech na Slovensko v roku 2012 som si stanovil tri hlavné ciele, teda okrem rozvoja školy Kung-fu, na ktorej som intenzívne pracoval.

Prvý cieľ: Založiť chov pijavíc lekárskeho a pracovať na propagácii hirudoterapie u nás (v ďalších kapitolách bude jasné prečo).

Druhý cieľ: Založiť a propagovať teploliečbu ruskou baňou, čo je obdoba sauny, len na ruský spôsob.

Tretí cieľ: Založiť ozdravné centrum. Dnes ho už nazývame Medzinárodné centrum pre vzdelávanie, výskum a aplikáciu pijavice lekárskej.

Prvý cieľ je splnený. Druhý cieľ, a je to dlhý príbeh, ku ktorému sa ešte vrátim, sme tiež splnili, aj keď ruská baňa už nefunguje. Bola príliš náročná na prevádzku a takmer nikto ju u nás vtedy nepoznal. Na treťom celi aktívne pracujeme, čoho súčasťou je aj táto práca.

Pokračovanie môjho príbehu je už priamo spojené s mojou cestou k hirudoterapii. Zasvätil som jej svoj život a podľa vlastného princípu “Som buď najlepší, alebo najhorší” to zatiaľ nevyzerá zle, aj keď ambíciu byť najlepším už dávno nemám a skôr preferujem princíp robiť si svoju prácu najlepšie, ako viem. Čo však určite viem, aj tento príbeh sa skončí revolúciou. Ak prežijem.

2. kapitola: Prvé stretnutie s hirudoterapiou

V roku 2010, hneď po tom, ako som intenzívne začal praktikovať Kung-fu a v Prahe otvoril prvé ozdravné tréningy, som spoznal Martu. Bola študentkou záverečného ročníka lekárskej fakulty Karlovej univerzity, ktorá je v tomto obore považovaná za jednu z najťažších a asi aj najlepších škôl. Nároky na študentov boli naozaj vysoké a profesori často doháňali svojich študentov až na pokraj zúfalstva. Marta si chodila vybíjať zúfalstvo do telocvične, a pretože perfektne ovládala nemecký jazyk, vyslúžila si prezývku Frau Marta. Navštevovala tréningy Kung-fu a zúčastňovala sa na rôznych seminároch, z ktorých bol jeden okruh zameraný práve na zdravie a ozdravné praktiky. Tieto semináre prebiehali pod vedením skúsených učiteľov a vďaka ich otvorenému prístupu sme s nimi mohli konzultovať svoje osobné zdravotné problémy.

Marta mala problémy so štítnou žľazou, čo viedlo k jej opuchu a následne k vytvoreniu strumy, teda hrvoľa v oblasti hrtanu. Toto ochorenie sa liečilo tak, že sa pacientovi niekoľko rokov dávali lieky na stabilizáciu problému a ak sa patológia ďalej rozvíjala, po určitom čase, väčšinou po dvoch až troch rokoch konzervatívnej liečby, pacienta operovali. Marta bola v poslednom štádiu pred operáciou a sama už bola pre ňu rozhodnutá. Konzultoval som jej problém s Olegom Balančukom, ktorý mal viac ako dvadsaťdva rokov intenzívnej praxe v oblasti národného liečenia. On po zvážení všetkých okolností navrhol terapiu pijavicami. Myslím si, že to bolo prvýkrát, čo som počul o pijaviciach v spojitosti s liečením. Bola to pre mňa absolútna novinka a samozrejme, aj pre Martu. Nechcela o tom ani počuť. Veril som Olegovi a veľmi som chcel pomôcť Marte, preto som sa ju snažil presvedčiť. Argumentoval som slovami, aby to pred operáciou skúsila, veď operovať sa môže dať aj neskôr. Celú situáciu zlepšoval nízky vek pacientky, a teda predpokladaná dobrá regenerácia organizmu. Je skutočne pravda, že mladosť nedokáže nahradiť ani ten najlepší lekár a vek pacienta často v liečení zohráva dôležitú úlohu. Naveľa sa mi Martu podarilo presvedčiť. Asi to nebola len moja práca, ale zafungovali aj jej východoslovenské korene a predovšetkým zdravý rozum. Takže hoci bola typom človeka, ktorý hovoril: "Verím iba röntgenu a cétečku," získal som jej súhlas. Začal som zbierať potrebné informácie. Začala sa príprava na moju prvú aplikáciu pijavíc.

Oleg mi pred svojím odchodom vysvetlil základné praktické informácie o tom, ako pijavice prikladať a ako sa o ne starať. Keď sa vrátil, pripravil schému bodov a frekvenciu priložení. Jednoducho kam a kedy pijavice prikladať. Cez internet som objednal svoje prvé pijavice.

Trošku ma zarazila ich cena a určitá nedostupnosť na trhu. Hľadal som teda tie najlacnejšie a napokon ich kúpil od nejakej cudzokrajnej liečiteľky a to spôsobom, že stretneme sa na parkovisku pred barákom... Dnes som si skoro na sto percent istý, že to boli už použité pijavice, ktoré takto ich majiteľka recyklovala, no vtedy som o pijaviciach absolútne nič nevedel. Okrem podozrenia, ktoré som vnútri intuitívne cítil a rozumom potlačil, som mal len vieru. Dúfal som, že všetko bude v poriadku.

Mal som vtedy prenajatú len jednu izbu, čo je v Prahe pomerne obvyklý spôsob bývania, pretože nájom sú tam extrémne drahé a pre bežného človeka, ktorý žije sám, je možnosť prenajať si celý byt zväčša nedostupná. Pijavice som položil pod stôl asi tri metre od svojej postele a pamätám si, ako som sa každých pätnásť až dvadsať minút budil, či náhodou neutiekli z fľaše, aby ma dohrýzli. Bol to stres. Mal som veľmi ľahký spánok... Pijavice našťastie spali dobre a ďalšie noci už aj ja.

Postupoval som podľa plánu, liečenie trvalo asi dva mesiace, raz za týždeň som prikladal určité množstvo pijavíc. Bolo to ľahšie, ako som si myslel. Dnes viem, že čím menej človek vie, tým lepšie spí a aj toto bol podobný prípad. Nič som nevedel, ničoho som sa nebál, ruku som mal istú, mal som predsa Olega, ktorému som mohol kedykoľvek zavolať. Kombinoval som priloženie pijavíc na zóny orgánov a na akupunktúrne body. Počas terapie sa prejavil sklon Marty, pravdepodobne ako dôsledok nízkej hladiny hemoglobínu, po strate určitého množstva krvi odpadávať, takže som po konzultácii s Olegom terapiu mierne upravil. Dnes by som postupoval bezpečnejšie a hemoglobín zvýšil ešte pred terapiou. Som veľmi vďačný Marte, že mi umožnila s ňou pracovať. Predsa len to bol z jej strany risk a odvaha. Ona je pre zmenu vďačná mne, pretože v priebehu niekoľkých mesiacov vysadila lieky. Neboli viac potrebné. Štítna žľaza bola zachránená. Marta dokončila školu, odcestovala do Nemecka, kde si našla dobrú prácu ako lekárka a dnes je šťastnou matkou dvoch detí. Asi po roku, pretože nedodrжала odporúčanie opakovať terapiu po určitom čase, sa síce stav štítnej žľazy trochu zhoršil, ale už to na operáciu nevyzeralo a dnes je Marta zdravá.

Jej vyliečenie bolo pre mňa ako zjavenie. Uvedomil som si, aké sú pijavice efektívne, a že v živote máme ďaleko širšie možnosti, než si myslíme. Viete si to predstaviť, budúca lekárka, ktorá mala ako študentka prístup k špičkám v odbore a nakoniec ju aj tak vyliečila stará dobrá národná medicína?! Ten impulz bol pre mňa taký silný, že som už v tom roku začal plánovať založenie chovu pijavíc a pracovať na jej propagácii. Bol to jeden z hlavných cieľov, ktorý som si stanovil po návrate na Slovensko v roku 2012 a na ktorom dodnes veľmi

intenzívne pracujem.

Hirudoterapii sa posledné roky venujem denne, a každý rok, ako aj z nasledujúcich kapitol vyplynie, inak. Niektoré roky pracujem viac ako študent, niektoré viac ako terapeut, iné ako školiteľ a v poslednom čase aj ako výskumný pracovník spolu s publikačnou činnosťou. Mám plný stôl hypotéz, ktoré viem, že fungujú, a potrebujem čas, aby som ich laboratórne a vedecky dokázal.

3. kapitola: Začiatok dlhej cesty

Písal sa rok 2011, bolo šesť hodín ráno a vonku vládlo chladné počasie. Stál som pri hlavných dverách do domu na Vinohradskej ulici v Prahe, počas dňa veľmi frekventovanej, teraz však pustej a nevlúdnej. Snažil som sa dostať dnu, ale nikto mi neotváral. Dima zase zaspal. V tom čase sme sa stretávali u neho v byte a každé ráno sme niekoľko hodín robili cvičenia zamerané na rozvoj organizmu a jeho energetickej štruktúry, takzvaný Čchi-kung, po ktorom sme hodinu venovali meditačnému cvičeniu Zen na úrovni tichého sedenia. To znamená, že sme hodinu bez pohybu sedeli alebo stáli a pozorovali dýchanie, myseľ, uvoľňovali napätie tela, psychiky a rozvíjali koncentráciu. Jeho manželka zväčša cvičila spolu s nami a dodnes je pre mnohých veľkým príkladom toho, že bojové umenie je vhodné a hlavne prínosné rovnako pre ženu ako aj pre muža.

Dima bol vtedy mojím učiteľom bojového umenia, dnes je to jeden z mojich najlepších priateľov. On ako jediný v mojej praxi o veľa rokov neskôr dokázal, že pijavicami je možné sa aj predávkovať. Pretože mal málo času a chcel maximálne zrýchliť očistnú procedúru, sám si aplikoval viac pijavíc každý deň. Jeho organizmus si toto počínanie vysvetlil po svojom a pri poslednej aplikácii Dima jednoducho odpadol s pijavicami zahryznutými do chrbta. Našťastie bola prítomná moja manželka, ktorá už vedela, čo robiť. Pijavičky rýchlo odstránila, Dimu uložila do stabilizovanej polohy, pozorovala jeho dýchanie a po chvíli ho prebrala. Dima bol mierne dezorientovaný a od tej doby sa s pijavicami už neponáhľal.

V roku 2011 bol môj zdravotný stav už na veľmi dobrej úrovni, v podstate som nemal čo liečiť, tak som sa začal sústrediť na profylaktické praktiky. Ako prvú praktiku, ktorej sa podrobne budem venovať v kapitole s názvom Očista organizmu, som robil 42-dňovú očistu hrubého čreva a držal predpísanú diétu. Ten výsledok som naozaj nečakal! Prevratné zmeny, ktoré za týchto štyridsaťdva dní prebehli, boli natoľko neuveriteľné, že som hneď

požiadal učiteľa Pavla Teličkina, ktorý mi túto praktiku dal, aby mi dovolil informácie posúvať ďalej. Súhlasil s jednou podmienkou. Všetky procedúry musím najskôr vyskúšať na sebe a keď očistnú praktiku dám niekomu ďalšiemu, pri prvej aplikácii na neho osobne dohliadnem. Šesť rokov som dodržiaval jeho podmienku. Pred napísaním tejto knihy som sa s ním však dohodol, že tieto praktiky zverejním. Obaja veríme, že budú pre niektorých z vás prínosom, aj keď osobný kontakt to nikdy nenahradí. Touto očistou som previedol asi stovku ľudí. Z mnohých sa po očiste stali iní ľudia. Často významne omladli, váha u niektorých klesla o desať až pätnásť kíl, zmenili svoj životný štýl a uvideli, že ich možnosti sú s troškou disciplíny oveľa väčšie, než bola ich pôvodná predstava.

V tejto súvislosti si spomínam na prípad Valdemara, ktorého trápila necitlivosť v ruke. Od kamarátov sa dozvedel, že mám kontakty na ukrajinských liečiteľov a požiadal ma, či by som tam s ním neskočil. Napriek tomu, že informáciu, ktorú potreboval, som vedel, sme už o pár dní sedeli v lietadle do Kyjeva. Bolo veľmi žiaduce, aby vynaložil úsilie, aby vyhľadal presne toho človeka, ktorému bude veriť. Vo svetle vždy prítomných ilúzií je ukrajinský majster piateho danu bojových umení a špecialista na tradičnú medicínu vždy lepšia voľba než študent, ktorý toho z pohľadu ostatných ešte veľa nedosiahol. Uvedomil som si, že liečiť ľudí bude nesmierne ťažká cesta... Je také dôležité, aby pacient veril svojmu lekárovi a také dôležité, aby vzťah medzi lekárom a pacientom fungoval, že je často úplne jedno, koľko toho viete. Aj keď to znie paradoxne, placebo efekt funguje veľmi dobre.

Valdemar dostal potrebné informácie, ktoré spočívali práve v očiste hrubého čreva. Počas stanovenia diagnózy sa ukázalo, že má veľmi nepravidelnú stolicu, niekedy ju nemal päť až šesť dní a tiež u neho došlo k skokovému nárastu váhy. Hrubé črevo, ktoré bolo naplnené kalom, príliš zaťažovalo chrbticu a narušilo citlivosť v ruke. Avšak po návrate domov Valdemar procedúru celý rok odkladal a namiesto toho hľadal rôznych špecialistov a skúsil všetko možné od akupunktúry čínskych špecialistov až po dlhodobé hladovanie. Jeho stav sa zhoršoval, takže sa nakoniec predsa len rozhodol skúsiť odporúčenú procedúru. O krátke tri týždne bol po niekoľkoročnom trápení opäť v poriadku. Po tejto skúsenosti sa stal verným cvičencom Kung-fu, no nadšenie z neho, podobne ako u mnohých iných, postupne vyprchalo.

Valdemarov príbeh bol začiatkom niečoho nového aj pre mňa. Na Ukrajinu som začal jazdiť pravidelne a postupne som sa približoval k dverám tradičnej školy, ktoré sa mi v roku 2013 aj otvorili. Môj vzťah k liečeniu sa prehĺbil, začal som sa učiť ako robiť masáže a liečil som

každého vo svojom okolí, kto prejavil záujem. Niekomu som prikladal pijavice, inému spravil masáž, s niekým absolvoval očistu organizmu, s inými zase intenzívne cvičil. Na Slovensku sme zorganizovali seminár Kung-fu a ozdravných cvičení a založili občianske združenie. Jedným z cieľov občianskeho združenia bol rozvoj a propagácia hirudoterapie na Slovensku.

Ako stúpil záujem o konzultácie a liečenie, často som asistoval Olegovi a Pavlovi pri ich činnosti. Každý z nich mal rozdielny pohľad na liečenie ľudí a vo mne sa rodil prvý konflikt. Pavel zastával prístup, že človek si má pomôcť sám vynaložením vlastného úsilia, pričom pacientom len radil, čo robiť. Oleg naopak vynakladal úsilie, aby ľuďom pomohol procedúrou, nielen radou. Dnes ich oboch veľmi dobre chápem a rešpektujem. Pavel mal pravdu v tom, že keď človek vynaloží úsilie, tak sa väčšinou po ceste k zdraviu zmení, zatiaľ čo Olega ľudia viac využívali v nádeji, že sa stane zázrak. Sám som vyskúšal obe cesty a nakoniec som sa rozhodol ísť svojou vlastnou, pri ktorej používam oba vyššie uvedené spôsoby podľa toho, kto sa na mňa a v akej situácii obráti. Cesty na Ukrajinu niečo vo mne zmenili, mal som a dodnes mám dojem, že sa vraciam domov. Neuveriteľná dávka spontánnej, zdanlivo ničím nepodmienennej radosti. Aj keď... moja žena, ktorú som síce stretol v Prahe, pochádza tiež z Ukrajiny.

V roku 2011 som do svojho života zaradil aj jednodňové hladovanie. Naordinoval som si na jeden deň v týždni deň bez jedla, len o vode. Pomocou jednodňového hladovania bolo možné udržiavať výsledok 42-dňového očistenia dlhšie a zároveň ma to pripravovalo na dlhodobé hladovanie, ktoré som absolvoval v roku 2015.

Oleg mi pri ďalšej návšteve Ukrajiny daroval knižku o pijaviciach, ktorú som dal preložiť, pretože som nikde nemohol nájsť o tejto metóde informácie. To bol prvý krok k tomu, ako dať ľuďom možnosť bližšie sa zoznámiť s hirudoterapiou. Veľa materiálu z tejto knihy som upravil a následne použil v roku 2013, keď som vydal akože svoju knihu hirudoterapie. Nemal som to takto v úmysle, no nechal som sa presvedčiť, že je dôležité budovať si určitú autoritu. Dnes sa trochu hanbím za túto nedbalosť a budem rád, keď túto knihu pre jej nepotrebnosť nakoniec uloží do archívu, kam patrí. Splnila svoju úlohu a píšem jej nástupkyňu. Mám databázu ľudí, ktorí si ju kúpili, a všetkým pošlem informáciu o tejto novej knihe, aby si ju mohli prečítať.

V tom čase som používal pijavice aj ako profylaktickú procedúru. Nie veľmi som však rozumel tomu, čo robím. V porovnaní s dneškom som bol úplný amatér, ale s dobrými výsledkami.

4. kapitola: Ako dlho sa dá žiť na stodesať percent?

Krútil som sa na neútulnom autobusovom sedadle. Bolo dávno po polnoci a zmáhala ma únava. Vždy som si vravieval, že počas nočnej cesty z Prahy na severné Slovensko radšej nebudem spať, pretože keď sa tak stalo, ráno som bol úplne rozbitý. Už som nemal dvadsať rokov, celonočná cesta a polospánok v rôznych polohách spidermana mojej fyzickej kondícii neprospievali. V tej chvíli som však bol šťastný, že cestujúcich nebolo veľa, a tak som sa mohol komfortne, na spôsob "tučného pasažiera", rozťahovať na obidvoch sedadlách.

Moje pôsobenie v Čechách sa pomaly končilo, pretože čoraz silnejší hlas domova umocňoval rozhodnutie vrátiť sa domov. Krátko nato, ako sme na Slovensku spravili informačný ozdravný seminár a tiež seminár Kung-fu, som pochopil, že moje miesto je doma. Vysoko v horách, ďaleko od búrlivého života veľkomesta. Moja budúca manželka si však v Prahe dokončovala školu a prácu som tiež nemohol opustiť zo dňa na deň, preto som zvolil postupný návrat formou turnusov.

Svoje posledné peniaze som minul za zariadenie telocvične na Slovensku v Dolnom Kubíne. Nájom sme dostali grátis. Môj kamarát veľkoryso odložil túto povinnosť na dobu, až sa nám bude dariť. Urobil som masívnu reklamu a čakal. Prišli prví cvičenci, potom ďalší. Napokon som šesť dní v týždni vykonával dva spoločné tréningy denne, siedmy deň dával súkromné hodiny a snažil sa praktikovať tie časti ľudovej medicíny, ktoré som si už osvojil. Takmer na každý tréning som chodil so zovretým žalúdkom od strachu, kto príde a či ma nebodaj niekto nebude skúšať z Kung-fu, ktoré som vtedy ešte do hĺbky nepoznal. Navyše som musel každý druhý týždeň cestovať na pár dní do Prahy. Táto cesta nočným autobusom zakaždým trvala nekonečných osem hodín. Žil som na stodesať percent, takmer každá minúta môjho života bola presne rozplánovaná. Cestu autobusom som využíval na štúdium, na tablete som si čítaval oskenovanú literatúru o hirudoterapii a v prestávkach trénoval vizualizáciu, dychové cvičenia a prsty pomocou gumového krúžka. Tu a tam som si doprial oddych a pozrel si dobrý film. Ale posledné hodiny cesty boli takmer vždy bojom. Bojom medzi mnou, nepohodlím a únavou. Ciest bolo toľko, že som ich jednoducho prestal počítat.

Cez dvere našej telocvične prechádzali desiatky ľudí rôzneho veku aj pohlavia. Každý prišiel so svojím zámerom, každému sa tréning páčil, no takmer nikto z nich neprišiel znovu. Tréningy boli ťažké a málokto mal chuť naozaj takto intenzívne cvičiť. No taká je cesta bojovníka. Postupne sa však sformovala malá skupina odvážlivcov, ktorí začali chodiť na tréningy pravidelne. Ľudia na Slovensku sú iní ako v Prahe, z každého je cítiť silný charakter a hlavne neprekonateľné ego, ktoré sa ukázalo ako nesmierna prekážka v učení a dodnes som na Slovensku dokázal odovzdať len malú časť môjho poznania v oblasti bojového umenia.

V telocvični som spoznal Štefana, svojho zatiaľ asi najstaršieho študenta. Zaradil sa do pomyselných hviezdnej siene ľudí, od ktorých som sa ako tréner veľa naučil. Mal, myslím, sedemdesiatdva rokov, na srdci urobených niekoľko bypassov, predpísané množstvo liekov a časté, neočakávané arytmie. Ale sršala z neho chuť žiť, bola v ňom vnútorná sila zrelého muža, bojovníka, ktorý sa chce ešte veľa naučiť a ktorý je pripravený ísť. Šiel bok po boku s dvadsaťročnými študentmi. Jasné, že som ho musel trochu brzdiť, aj keď si skoro nikdy nedal povedať. Nakoniec predsa len začal svoju pozornosť venovať hlavne ozdravným tréningom a praktikám. Pri cvičení je veľmi dôležité typ a formu cvičenia prispôbiť veku, zdravotnému stavu a mnohým iným okolnostiam. Postupne som mu urobil cyklus masáží s následnou aplikáciou pijavíc, uviedol ho do sveta metód očisty organizmu a aj keď to bola dlhá práca, v ktorej hlavne on sám urobil toho najviac svojím úsilím, výsledok bol neuveriteľný. Po určitom čase vysadil všetky lieky, arytmie ustúpili a boli už len zriedkavou epizódou dvakrát do roka. Flexibilita kĺbov sa zvýšila a podľa jeho slov, citujem: „Nikdy by som neveril, že sa ešte niekedy budem takto dobre cítiť“, bol výsledkom sám veľmi milo prekvapený. Aj napriek jeho veku to bol študent, ktorý zbytočne nevynechal ani jeden tréning a často ráno čakal pri dverách ako prvý. Kiež raz budem aj ja taký v jeho veku! Čo som mohol, to som dal a on to vďačne prijal. Nemôžem dať viac, aj keby som chcel, pokiaľ to človek sám nechce.

V tom roku som si osvojil aj základy viscerálnej terapie, ktorú úspešne praktizujem dodnes. Terapeut pri nej pomocou dotykov a tlakového vplyvu obnovuje pohyb orgánu a uvoľňuje spazmy. Pre tento druh terapie je veľmi dôležitá anatomická znalosť ľudského tela a palpačná schopnosť terapeuta. Pohyby sú cielené na konkrétne väzy a svaly vnútorných orgánov. Z mojej praxe viem, že prináša prekvapujúce možnosti liečby. Jednoducho, funguje.

No a v tom čase som bol konfrontovaný ešte s niečím. Začal som častejšie navštevovať kamarátov z detstva, veď sme sa toľko rokov nevideli... Takmer všade sa pilo!

Pijavice som prikladal u klientov doma a každý z nich mi núkal pol deci alebo hneď rovno celú fľašku. Áno, aj v Prahe sme cez víkendy išli von a vo víre nočného života neraz veľa pili, malo to však istý kultúrny nádych. Na Slovensku malo pitie surový charakter. Pitie pre pitie samé. Vtedy som tomu nevenoval až takú veľkú pozornosť, pretože som stále cvičil a len zriedka sa mi podarilo niečo si vypiť. Bral som to ako tunajšiu spoločenskú normu a ani v najmenšom som netušil, ako ma táto tolerancia iluzórnej normy v budúcnosti zasiahne.

Tento fakt o pití na Slovensku vo mne vyvoláva spomienku už na neskoršie obdobie, keď ku mne zavítal na návštevu jeden z mojich pražských študentov, Dan. Sedeli sme v saune a rozprávali sa o rozdieloch medzi malým a veľkým mestom. Dan svojou moravskou češtinou povedal: „No tož, v Praze se mi líbí, jak je tam mnoho věcí, které může člověk dělat, kultura, divadlo a tak.” „Áno, rozumiem. U nás máme slivovicu, vypiješ jednu fľašku a máš aj kultúru aj divadlo,” odpovedal som mu. Celá sauna bola v smiechu a na kolenách. Trpkú pravdu treba prijímať so značnou dávkou humoru.

Pravidelné cestovanie ma priviedlo k vytvoreniu ďalšieho vtipu a bolo to opäť v tej istej saune: „Chuck Norris sa pred cestou nebalí, on je všade doma...”

5. kapitola: Ruská baňa

Na pražskom chodníku stála dodávka so slovenskou ŠPZ. Bola plná vecí, ktoré vážne neviem, kde sa vzali. Do Prahy som prišiel s jednou cestovnou taškou a odchádzal som z nej s plnou dodávkou. A s jednou budúcou manželkou. Vecí bolo toľko, že som sa obával, či všetko odvezieme naraz. Mal som za sebou niekoľko dní intenzívneho cvičenia, popri ktorom som skladal skúšku. Celé telo chcelo spať, bolo unavené, vyšťavené. Hlavu však hriala myšlienka, že to mám za sebou. Bol som na polceste k prvému majstrovskému stupňu a ďalej mali byť už len ľahšie skúšky. Sadol som do auta a uzatvoril jednu etapu svojho života.

Návrat na Slovensko predstavoval nové výzvy. S Kristínou sme plánovali svadbu. Okrem toho som svoje úsilie smeroval na rozvoj všetkých možných aktivít. Tréningy sa postupne stabilizovali a už sme trénovali len desaťkrát za týždeň. Konečne voľné víkendy!

Organizovali sme niekoľko seminárov, založil som skupinu v Ružomberku a plánoval postaviť ruskú baňu, čo je typ sauny, v ktorej sa používa teplo z klasickej pece na drevo. Pracuje sa s vytvorením parnej čiapky v hornej časti sauny a následne je tejto pare pomocou metličiek zo surového brezového alebo dubového dreva vystavené telo človeka. Nič podobné som na Slovensku nevidel ani nezažil a cítil som, že je to niečo, čo tu chýba.

Otvoril som si prvý oficiálny masérsky salón, ale potreboval som certifikát. Zapísal som sa teda na akreditovaný masérsky kurz, ktorý som po mesiaci ukončil ako celkovo najlepšie hodnotený študent v skupine. Z troch kategórií som bol v dvoch na prvom mieste a v tretej na treťom, aj to len preto, že som sa nenaučil názvy enzýmov tráviaceho traktu. Zdalo sa mi to vtedy zbytočné, pretože som nemal tušenie, aká je biochémia ľudského organizmu fascinujúca. Počas masérskoho kurzu som dával ostatným študentom – budúcim masérom – súkromné hodiny v cvičení. A keď všetci spali, cvičil som alebo študoval. Pri záverečnej skúške som viedol celú skupinu. Pamätal som si stovky ťahov, ako po sebe nasledovali a s istotou som smeroval ku konečnému cieľu. Stal som sa akreditovaným masérom.

Krátko nato som dostal potvrdenie o prijatí do kurzu hirudoterapie od doktorky Lídie Antonovny Kuplevskej, ktorá je jedným z najlepších špecialistov v tejto oblasti na Ukrajine. Na začiatku ma nechcela prijať, pretože kurz bol určený len lekárom, no úroveň môjho ruského jazyka, predchádzajúce skúsenosti a entuziazmus ju presvedčili. Vo Ľvove išlo všetko rýchlo, vystúpil som z vlaku, ubytoval sa a rovno spadol do maratónu výuky. Lídia Antonovna na mňa zapôsobila ako lekárka telom aj dušou. Celé hodiny od rána do večera, s krátkou prestávkou na obed, nám odovzdávala svoje dlhoročné skúsenosti v tejto oblasti. Kurz prebehol závrtnou rýchlosťou a ja som si okrem množstva nových informácií odniesol stade certifikát, ďalší papier, ktorý je potrebný pre tento systém. Počas kurzu som spoznal aj syna lektorky, Jurija Kuplevského, s ktorým som nasledujúci rok plánoval založenie biofabriky na Slovensku. Ľvov je charizmatické mesto, plné prekvapení. Je tak blízko Slovenska, že sa tam vždy znova a rád vraciam, za novými a novými zážitkami.

Bol som zase doma a zúčastnil sa na svadbe, svojej vlastnej. Vzal som si tú najkrajšiu ženu na svete. Kristína je pôvodom z Ukrajiny, ale stretli sme sa na jednom z ozdravených seminárov v Prahe. Bola študentkou vysokej školy riadenia leteckej dopravy. Keď som ju uvidel v lavici, zaujala ma. Venoval som jej niekoľko dlhých pohľadov, ale držal som sa ako profesionál. Mal som a dodnes mám pravidlo, že so študentkami si nič nezačínam. Našťastie Kristína nebola študentka v pravom slova zmysle, a tak po seminári veci nabrali rýchly spád.

A keď píšem, že rýchly, myslím to vážne. Kino, diskotéka, zopár stretnutí a spoločné bývanie. Bol som vtedy veľmi zaneprázdnený a večer čo večer taký unavený po tréningu, že som jej asi po trojtýždňovej známosti povedal, že sa mi páči, ale nemám čas sa s ňou stretávať, takže aby sme zistili, či sme pre seba vhodní a či nám to bude spolu klapať, navrhujem spoločné bývanie. Poriadne som ju tým návrhom zaskočil, ale súhlasila. Už o pár dní som sa na Skype zúčastnil konferencie s jej rodičmi, ktorí bývajú v Charkove, zakýval im rukou a povedal: "Dobrý deň, volám sa Miroslav a bývam s vašou dcérou. Moje úmysly sú čisté."

Bývanie so mnou bolo pre ňu ťažké, od začiatku sme spávali oddelene, pretože mala rada teplo a ja som v zime spával pri otvorených oknách. Život som podriaďoval niekoľkohodinovým denným cvičeniam a meditáciám. Na otázku, či ju milujem, som jej nevedel odpovedať. Snažil som sa o úprimnosť, ale nedokázal som zdefinovať lásku. Hovoril som jej, že ju mám rád ako všetkých ostatných, že láska pre mňa neznamená mať rád jediného človeka, ale že mám rád ľudí všeobecne. Celkom som jej tým v jej veku a vtedajšom pohľade na život ublížil. No môžem povedať, že dnes už mi viac rozumie, aj keď sme po svadbe prekonalí niekoľko vážnych kríz. A tá naša svadba! Predčila všetky moje očakávania. Bol to prenádherný deň. Medzinárodný mix hostí pridával atmosfére čarovnú príchut' a zvláštny pocit z toho, že som sa oženil, si viem úplne jasne pripomenúť aj dnes. Zmes údivu, strachu, radosti, nehy... Bol som ženatý! Toľko rokov som sa úspešne vyhýbal všetkým stereotypom klasického života a zrazu som sa v nich ocitol. Oficiálne sa zo mňa stal manžel a to je vec, na ktorú si bolo treba zvyknúť. Ako som to zvládol, môže posúdiť len Kristína a ja.

Od týchto spomienok skočím späť k svojej práci. Postupne sme dokončovali ruskú baňu a ja som znovu vložil všetky svoje aj požičané peniaze do projektu, ktorý nemal budúcnosť... Samozrejme, vtedy som o tom netušil. Projekt sprevádzalo nekonečné množstvo komplikácií, ktoré sme jednu za druhou riešili. Začínal som byť unavený ustavičným riešením hlúpostí a hľadaním ďalších a ďalších peňazí na dokončenie projektu. Ale vydržal som a prišlo prvé saunovanie.

Atmosféra bola skvelá a pri pohľade na ľudí, ktorí behali s mokrými, voňavými vjenikami (drevenými metličkami) a dohadovali sa kto bude komu robiť vjenikovú procedúru, som cítil príjemný pocit z vykonanej práce a mal radosť, že predsa len nie všetko robím nadarmo.

Túto eufóriu rýchlo ukončila ľudská skúposť. Majiteľ prenajatých priestorov zmenil našu dohodu ohľadne prenájmu. Premyslený ťah. Baňa bola už postavená, nedala sa presunúť.

Všetka radosť zrazu zmizla a zostala len horkosť, ktorá projekt sprevádzala celý ďalší rok, až sme nakoniec ruskú baňu rozobrali a previezli do skladu. Ešte predtým takmer zhorela. Podnapití hostia nevedeli, ako správne kúriť v peci, tak baňu zohriali do extrémnej teploty, čo, samozrejme, mäkké lipové drevo nevydržalo. Oprava by bola veľmi drahá a chýbala nám pre ňu aj motivácia, jednoducho sme si už s baňou vytrpeli dosť.

Počas jej prevádzky a vďaka nej som však spoznal Petra Osvalda, ktorý v minulosti pôsobil ako ruský veľvyslanec. Pri návšteve ruskej bane sme sa spolu porozprávali a on mi dal kontakt na profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka, podľa jeho slov jedného z najlepších špecialistov v oblasti liečenia pijavíc v Rusku. To bolo dobré, ale aj tak som mal v závere roku pocit, že všetko na mňa padá. Nielenže to nevyšlo s ruskou baňou, čo, samozrejme, bola veľká strata, zdrojom stúpajúceho napätia sa stávalo aj moje manželstvo. Kristína nezvládala adaptáciu na nové prostredie. Stále častejšie a častejšie sme sa hádali. Okrem toho som sa denne a na každom kroku stretával s ohováraním, akoby ľudia nemali svoj život a svoje starosti, a preto ustavične riešili životy druhých. Keby aspoň hovorili pravdu.

Spomínam si na jeden okamih ustrnutia a takého pocitu bezmocnosti, až ma mrazilo. Stál som na balkóne s výhľadom na celé mesto a na tie naše krásne hory. V jednej ruke som držal pohárik, v druhej cigaretu. S bolesťou v srdci som vážne nevedel, čo robiť, nepoznal som význam všetkých tých udalostí, nevidel žiadnu budúcnosť. Slovensko, kraj môj rodný, vari som toľko zhrešil, keď som ťa opustil, vari som toľko zlého urobil? Rúcala sa mi jedna ilúzia za druhou. Mal som pocit, že sa nemám čoho zachytiť. Ako som sa s tým stavom popasoval? Cez víkendy som začal častejšie piť...

6. kapitola: Nie každý svätý je naozaj svätý

Nový rok, nové problémy. Na Ukrajine sa začínal vojnový konflikt a s manželkou sme prijímali dlhodobých hostí, utekajúcich pred nástrahami násilia a pred tmou budúcich udalostí. Môj život sa okamžite zmenil. Snažili sme sa pre nich vybaviť potrebné víza, povolenia na prácu, no nič z toho nešlo. Ak nie si náš, nech ťa pokojne zastrelia...

Aj napriek všetkým týmto udalostiam sme spravili niekoľko prezentačných tréningov pre celé ročníky štátnych škôl. Boli to asi najväčšie tréningy, aké som kedy zažil. Dodnes si pamätám, ako do telocvične prišla viac ako stovka adolescentov, všetci si posadali na lavičky

okolo stien a čakali, že ich budeme zabávať ako pri vystúpení v cirkuse. Na návrh, že budeme spolu cvičiť, len ohŕňali nosmi a medzi sebou sa vyťahovali, kto je väčší frajer. Situácia sa začínala vymykať kontrole. V telocvični bol hluk a chaos. Vtom sa vo mne zmobilizovali vnútorné sily, ráznym a rýchlym tónom som začal vydávať príkazy, neochotných študentov som zoradil do radov a zavelil: “Pozor! A cvičíme!” Zaplavil ma pocit úľavy. Takej úľavy, aká sa objavuje pár sekúnd po tom, čo sa človek vyhol nebezpečnej havárii, prežil ju a nikomu sa nič nestalo.

Keby sa takto relatívne ľahko dalo vyriešiť všetko... Všadeprítomný neúspech z nekonečných odmietnutí žiadostí o pomoc pre ukrajinských hostí bolo výrazne cítiť. S manželkou sme sa na nejaký čas rozišli o od môjho návratu na Slovensko som čelil naozajstnej kulminácii problémov. Víkendové pitie sa stávalo čoraz častejším javom a keď som mal voľno, občas som zavítal aj do podnikov, určených pre podobné prípady.

Telo a psychika sa mi rokmi práce na sebe postupne transformovali a po vypití alkoholu sa začínali diať neuveriteľné veci. V krčme, ktorú som navštevoval v niekoľkomesačných intervaloch, som preto dostal prezývku Farár. Ľudí moje slová často hlboko zasiahli a empatické schopnosti som mal na takej úrovni, že som si v nich čítal ako v knihe. Ľudia, aj keď nerozumeli, čo sa deje, ma s láskou objímali a vraveli, že som im nesmierne pomohol. Ľahko som dokázal človeka rozosmiať alebo rozplakať. Videl som sa úplne inými očami. Potlačené schopnosti mojej mladosti sa začínali vracieť. Vďaka alkoholu!

Svoju prácu som si stále robil dobre, občasné pitie mi teda až tak neprekážalo a nevidel som, ako sa zarývam do blata spoločnosti. Každý zážitok pod vplyvom alkoholu bol unikátny a pocity, ktoré som mal v stave opitosti, boli neporovnateľne zaujímavejšie ako pocity vo všedných dňoch vnútornej samoty. Takto som to cítil. Našťastie som stále liečil pacientov, cvičil a viedol tréningy a navyše som začal robiť v občasnom pití niekoľkomesačné pauzy, kedy som sa venoval praktikám očisty organizmu, takže som sa celkovo držal a niekde vnútri cítil, že pitie, aj keď je tolerované, je veľká hlúposť.

Ukrajinskí hostia to vzdali, končila im platnosť víz, vrátili sa na Ukrajinu a manželka sa vrátila domov. Život sa mierne stabilizoval. S horkou príchuťou minulých nedoriešených problémov sme išli ďalej. Svoju pozornosť som uprel na rozvoj a propagáciu hirudoterapie, organizoval som ďalšiu sériu ozdravných seminárov a pokračoval v začatej práci, v rozvoji tradičnej

školy bojového umenia. Absolvoval som sériu stretnutí, pri ktorých sme sa dohadovali na prípadnom založení chovu pijavíc na Slovensku, no aj napriek počiatočným pozitívnym výhľadom sa nakoniec celý projekt skončil bez dohody.

V tom čase som stretol pacienta, ktorému pre zachovanie anonymity dám prezývku Majster. Mal problémy so sporadickým mokvaním nôh. Vracalo sa mu to v atakoch viac ako tridsať rokov a noha vyzerala zle. Medzi jednotlivými atakmi sa nikdy nedala úplne do poriadku, ba čo viac, po odznení každého ďalšieho bola na tom vždy o kúsok horšie. Prípadnému liečeniu nenapomáhal ani celkový stav pacienta a jeho nezdravý životný štýl. Bol to zložitý prípad, preto som konzultoval Olega. Odporučil terapiu pijavicami. Pustili sme sa do liečenia a o dva mesiace po približne ôsmich opakovaných terapiách bola noha v takom stave, že pacient s radosťou povedal: "Po tridsiatich rokoch nepohodlia, počas ktorých som navštívil všetkých možných aj nemožných odborníkov, lekárov od severného Slovenska až po Prahu, z ktorých mi každý stanovil inú diagnózu, no nikto nakoniec nedokázal pomôcť, si konečne môžem obliecť krátke nohavice a ísť sa prejsť k vode." Tento prípad je zaujímavý aj niečím iným. V terapii bolo neskôr potrebné pokračovať, ale pri poslednej návšteve ma Majster požiadal o jej ukončenie. Mal byť totiž preradený na iné pracovisko. Podľa vyjadrenia závodného lekára problém pominul, a preto môže robiť ťažšiu prácu v stoji namiesto ľahšej v sede. Je to právo pacienta, ktoré rešpektujem a v ďalšej terapii sme už nepokračovali.

7. kapitola: Bez správnej diagnózy pijavice nemusia pomôcť

Keď som si už na ťažký život zvykol, začalo sa mi viac dariť. Vo všetkom, okrem občasného pitia. V bojovom umení som dosiahol nové horizonty a robil cvičenia, o ktorých som ani nesníval, že môžu existovať. Pacienti za mnou začínali jazdiť z celého Slovenska a okrem toho začala fungovať aj masáž. Po piatich rokoch praxe som ju zrazu vnímal ako úplne novú metódu. Citlivosť rúk bola iná a výsledok ma často prekvapil viac než samotného pacienta, aj keď je asi lepšie povedať, že to bola kumulácia výsledkov. Každý pacient vníma len sám seba, ja som sa naučil vnímať situáciu ako celok a ako celok bola naozaj prekvapivá. Formoval som sa.

V starých tradičných školách prebieha výuka tak, že sa človek najskôr učí všetko a nie veľmi do hĺbky. Potom urobí výber a začne sa špecializovať na určitú oblasť. Ja som dozrel a vybral si Čchi-kung a hirudoterapiu ako metódy, ktoré budem do budúcnosti rozvíjať až do

úrovne, na akú dosiahnem. Hneď po tomto rozhodnutí som zorganizoval prvé školenia hirudoterapie, väčšinou individuálne, pre jednotlivcov alebo malé skupiny záujemcov.

Na masáž sa objednal pacient trpiaci bolesťami chrbta, problémami s dýchaním a chronickou nespavosťou, ktorú dlhodobo riešil tabletkami na spanie. Po úvodnej diagnostike a masáži som mu navrhol cvičenie Čchi-kungu. Prijal to ako dobrý nápad. Jeho telo bolo slabé, koordinácia prakticky žiadna a navyše problémy s dýchaním cvičenie aj cvičenca výrazne obmedzovali. Ubehli prvé dva mesiace pravidelnej terapie a pacient mi s radosťou v očiach oznámil, že vysadil tabletky na spanie a že má znovu radosť zo života. Pracovali sme spolu ešte zopár mesiacov, pacient zosilnel a naučil sa správne dýchať. Potom sa prestal ozývať, čo je väčšinou dobrá správa. Po niekoľkých rokoch som ho stretol na ulici, ponáhľal sa, nevidel ma, ale vyzeral, že je vo veľmi dobrej kondícii. Mal som radosť. Pomiešanú ešte s čímisi trpkým. V praxi sa často stretávam s tým, že pokiaľ človeka niečo bolí, kontakt je intenzívny. Keď bolieť prestane, ľudia na vás zabudnú a roky sa neozvú.

Prečo to spomínam?

V rovnakom období ako tento pacient prišla ku mne aj Lucka z Popradu. Manželka a matka dvoch detí, človek s otvoreným srdcom. Zažívala takzvaný syndróm vyhorenia. Intuitívne ju to ťahalo k pijaviciam, tak sme si dohodli stretnutie. Po posúdení všetkých okolností som navrhol terapiu pijavicami odložiť alebo použiť iba malé množstvo pijavíc ako podpornú terapiu a viac sa zamerať na očistu organizmu a praktiky Čchi-kung. Už o pár mesiacov som vo dverách uvidel nového človeka! Jej manžel dokonca, keď pozoroval, ako rýchlo a vysoko vyletela, vyjadril obavu, či to nebude len krátkodobá eufória a či prípadný pád naspäť nebude o to viac bolestivý. Absolvovali sme niekoľko stretnutí a pri každom ďalšom som videl iného človeka, ktorý zažíva radosť a objavuje svoje vnútorné možnosti. Pred písaním tohto textu som rozmýšľal, či tento príbeh uvediem alebo nie a zamyslel sa nad tým, ako sa asi má dnes. Vycítil som, že sa čoskoro ozve. Prešiel deň. Zazvonil telefón. Na druhom konci radostný hlas plný energie a šťastia: "Haló, tu je Lucia z Popradu. Dlho som vás nevidela." A tak som sa dozvedel, že Lucia začala robiť masáže, poradovník má na desať dní dopredu plný a žiari ako hviezda na nebi. Mätko a príjemne. V telefónnom hovore sme zdieľali spoločnú radosť z toho, že sme, že existujeme.

Toto je zmysel mojej práce. Môjho poslania. Vždy s radosťou vítam, keď sa z bývalého pacienta stane zdravý človek a naše ďalšie prípadné stretnutia nie sú o riešení chorôb a životných ťažkostí, ale o zdieľaní nekonečnej radosti z bytia a z nových poznatkov.

Tieto dva príbehy uzdravenia sú, aj napriek určitej podobnosti, veľmi rozdielne. V prvom prípade som za svoju prácu požiadal o desať euro za hodinu, aj napriek tomu, že pacient na návštevy jazdil v luxusných autách a určite nemal finančné problémy. V druhom prípade to bola rodina, ktorá nemala financií nazvyš, patrila skôr k tým skromnejším, ale napriek tomu sedenie stálo okolo štyridsať euro za hodinu. V prvom prípade sa pacient snažil zo mňa urobiť svojho osobného trénera a myslím, že si nikdy neuvedomil, že čiastka, ktorú som si vzal, bola čisto symbolická a nehrala pre mňa žiadnu rolu. Z jeho pohľadu sa jednalo o službu, za ktorú si zaplatil a ktorú si môže kedykoľvek kúpiť znovu. V druhom prípade bola čiastka natoľko vysoká, že Lucia vždy rozmýšľala, či je naozaj potrebné za mnou ísť a keď už prišla, vždy si zobrala maximum poznania, ktoré potom doma realizovala. Podľa toho boli aj u každého z nich výsledky trochu iné.

Na tréningoch, ktoré som viedol, bola situácia podobná, každý študent si myslel, že zaplatením poplatku za tréning sme vyrovnaní a to bez ohľadu na to, že za nájom telocvične som dlhé roky doplácaval zo svojich peňazí.

Podobných experimentov som robil veľa. Často som prijaté peniaze od jedného daroval druhému, niekedy som peniaze nevzal a poprosil ľudí, nech ich použijú na pomoc iným, ale aj tu väčšina videla pomoc iným len v kruhu vlastnej rodiny. Videl som, že peniaze ničia vzťah ľudí a čistotu pomoci medzi tým, kto pomáha a tým, komu sa pomáha. Jeden si pri platení dokazuje svoju nadradenosť, druhý skrýva horkosť či ľútosť nad platením a podobne. Väčšina ľudí si nevie predstaviť, že za to, čo dostávajú, sa nedá zaplatiť peniazmi, ale že jedinou odmenou je dosiahnutie výsledku, zdieľanie radosti, žitie šťastného života a pomoc iným. Na základe týchto skúseností som zmenil prístup k ľuďom aj študentom.

Tréningy som začal viesť bezplatne. V tom zmysle, že som za ne ja sám nebral žiadne peniaze a študenti sa len vyzbierali na zaplatenie nájmu telocvične. Jediné, čo som od nich vyžadoval, bolo, aby sme si navzájom plnili svoje povinnosti. Ak sa prišli učiť, nech sa učia, ak liečiť, nech sa liečia. Inak sme všetci len strácali svoj drahocenný čas. Ich pohľad sa zmenil, začali viac vidieť to, čo je dôležité a náš vzťah začal byť čistý, nepoznamenaný finančnými transakciami.

Darilo sa mi, dôležité však bolo nezaspať na vavrínoch, nezastaviť sa na dosiahnutom bode, ale ísť ďalej, až kým človek nenájde to, čo v živote skutočne vo vnútri svojej duše hľadá.

Postupne som zoradil všetky materiály týkajúce sa chovu pijavíc. Bolo jasné, že v tomto nám nikto nepomôže. Zdá sa, že technológia chovu pijavíc patrí do skupiny rodinného alebo firemného tajomstva. Skladal som mozaiku z kníh, videí, rozhovorov, intuície a tvorivosti. Nechal som vyrobiť prvé akvária, nakúpil drahú techniku na čistenie vody, objednal pijavice z rôznych krajín a založil svoj prvý experimentálny chov.

8. kapitola: Biofabrika

Nech je hirudoterapia dostupná pre každého človeka bez ohľadu na jeho vek, národnosť, finančné možnosti či úroveň vzdelania. To bol hlavný cieľ, ku ktorému sme smerovali a smerujeme aj teraz. Aby to bolo možné, bolo potrebné zabezpečiť prístup k pijaviciam lekárskeym. Od začiatku som si uvedomoval jeden fakt. Pokiaľ nebudeme mať kontrolu nad chovom pijavíc, náš vklad, to množstvo práce pre popularizáciu hirudoterapie, pomôže skôr chovateľom než obyčajným ľuďom. Chovatelia svojím rozhodnutím a ekonomickou politikou kontrolujú dostupnosť hirudoterapie, pretože určujú dostupnosť pijavíc na trhu.

Rozumel som tomu tak, že ak chceme dosiahnuť skutočnú zmenu, je potrebné, aby sme takéto rozhodnutie mohli robiť sami a prostredníctvom našich možností ovplyvňovali aj ostatných chovateľov a dostupnosť pijavíc.

Po zabezpečení technického zázemia som objednal rôzne druhy pijavíc od rôznych chovateľov. Bol tu však problém. Zrelé pohlavne dospelé pijavice, budem ich nazývať matky, nikto nepredával. O niekoľko rokov neskôr som už chápal prečo. Matky sú náročné na chov. Aby pijavica pohlavne dospela, je potrebné, aby bola osemnásť až dvadsaťštyri mesiacov stará a približne osemkrát nakrmená. Jej cena by sa tým vyšplhala na úplne inú úroveň. Takže sme si matky museli dochovať. Urobili sme prvé experimenty s kŕmením. Zhodou náhod sme sa dostali k dodávateľovi krvi, ktorý krv odoberá od živých zvierat, čo je pre mňa veľmi dôležitá vec. Som presvedčený, že u všetkého živého je dôležité, akú stravu prijíma a som rád, že nášmu chovu sa potreba smrti jedného na prežitie druhého vyhýba. Navyše, tak ako je u človeka štatisticky dokázané, že darovanie krvi mu prospieva, je veľmi pravdepodobné, že aj zvieratú odber malého množstva krvi prospeje.

Po celom byte sme mali rozostavané akváriá a v každom skúšali iný variant chovu. Pijavice si vždy nájdú nejakú tú cestičku, ako utiecť, a preto sme ich doma často stretávali na rôznych neočakávaných miestach. Po niekoľkých mesiacoch práce boli prvé pijavice oplodnené a začínali sme riešiť prostredie pre odloženie kokónov. Opäť sme vyskúšali rôzne varianty, až nakoniec pijavice odložili prvé kokóny a ja som naivne žiaril šťastím, že sme tak blízko k založeniu úspešného chovu.

Po vyliahnutí prvých pijavíc som spočítal vstupné náklady, čas, uhynuté pijavice, vyliahnuté pijavice a k tomu prirátal všetku vynaloženú prácu na to, aby sa vyliahli. Výsledok bol zničujúci. Našli sme presný spôsob, ako to nerobiť. Novorodené pijavice v nákladoch vychádzali na závrtnú sumu. Boli sme teda takmer na začiatku, len o kúsok múdrejší. Vzápätí prišla ďalšia rana. Vodárenské služby pravdepodobne prečistovali vodovodné siete a do vody sa dostala chémia, ktorú pijavice neunesli. Celý chov zdochol.

Prenajali sme si nové priestory a nainštalovali zložité zariadenie na úpravu vody. Znovu sme nakúpili pijavice a znovu chovali matky. V tom dlhom čase, ktorý trvá, kým sa dochovávajú matky, som sa opakovane snažil nadviazať spoluprácu s viacerými chovateľmi a biofabrikami, ale všade nám zatvorili dvere so slovami: “Nič vám nepovieme, učte sa sami.” Trvalo viac ako dva roky, než sme zostavili funkčný technologický postup, ktorý dodnes dotvárame. V súčasnosti ovládame technológiu takzvaného uzavretého chovu, keď v uzavretom prostredí dokážeme vytvoriť podmienky vhodné pre všetky etapy vývoja pijavice lekárskej. Je to však zložitá práca a nie vždy dochováme potrebné množstvo predovšetkým veľkých pijavíc, preto spolupracujeme s viacerými dodávateľmi, na ktorých sa môžeme obrátiť, ak ich máme málo. Zakúpeným pijaviciam pravidelne testujeme zdravotný stav a používame len overených dodávateľov. Každým rokom je táto spolupráca menej potrebná, no už dnes je jasné, že založenie vlastného samostatného chovu trvá od troch do piatich rokov. V nákladoch sa bavíme o desiatkach tisíc euro.

Často nás kontaktujú ľudia s ponukou predaja tisícov pijavíc, ktoré údajne nalovili vo voľnej prírode a vždy ich niekomu predajú. Je teda jasné, že tieto pijavice sú niekde v obehu a ich pôvod je neznámy. My sa naopak snažíme o to, aby sa pijavica lekárska dostala späť do prírody, pretože je to ohrozený druh, zapísaný v červenej knihe ohrozených živočíchov a zvierat. Ak nám to ministerstvo životného prostredia povolí, do budúcnosti budeme dochovávať aj pijavice určené na navrátenie do prírody.

Existuje istá sorta ľudí a nie je ich málo, ktorí tvrdia, že "chovajú pijavice". Rôznymi spôsobmi sa snažia ľudí presvedčiť o svojom virtuálnom chove. Je to podobné, ako keď lož vojde do dverí a hovorí: "Dobrý deň, ja som pravda a všetko, čo poviem, je pravda." No a keď vojde do dverí pravda, tak jediné, čo povie, je: "Dobrý deň." Človek si neuvedomuje, akú výslednú cenu zaplatí za úplne malé, zdanlivo nedôležité klamstvo. Klame pre zisk, no v skutočnosti, zatiaľ čo mu pribúdajú peniaze v peňaženke, stráca to hlavné, seba. Hranica medzi čestnosťou a lžou je tenká a definuje, na ktorej strane sa človek nachádza. V podnikateľskom prostredí je naozaj ťažké byť úplne čestným, no keď človek k čestnosti smeruje a dáva ju na prvé miesta, tak skôr alebo neskôr zmení svoje podnikanie tak, aby čestným naozaj mohol byť. Z môjho pohľadu je ďaleko dôležitejšie vynaložiť úsilie na tvorbu prostredia, v ktorom človek môže byť čestný, než ho vynaložiť na nadbytočný zárobok získaný neustálym klamaním. Keď je základ pevný, aj dom bude pevne stáť.

9. kapitola: Rok bolesti

V bojovom umení som dosiahol ďalšiu métu a stal sa majstrom prvého danu. Na tréningu som si počas cvičenia všimol problémy s dychom u jedného zo študentov. Zdalo sa, že pri intenzívnejšom cvičení každú chvíľu odpadne. On sám si z toho nič nerobil. Bol bojovník až do kosti a vôľou potláčal prejavy vznikajúcej choroby. Prosto to predýchal a išiel ďalej. Poslal som ho k doktorovi na prehliadku, presvedčený, že niečo nie je v poriadku. Objavili mu pomerne veľký nádor na pľúcach a navrhli okamžitú operáciu. On si zobral čas na rozmyslenie, pretože mu druhú stranu pľúc už v detstve operačne odstránili. Videl len dve riešenia svojho stavu. Dlhodobé hladovanie, alebo operácia. Vybral si hladovku. Vedel, že je to risk, ale pevne sa rozhodol podstúpiť ho.

Medzitým som odletel do Vietnamu. Korene školy bojového umenia, ktoré som sa učil, sú vo Vietname a naskytla sa mi príležitosť mesiac tam pobudnúť so staršími učiteľmi. Išiel som sa učiť a vedel som, že to bude náročné. Na východe používajú drsné praktiky pre výchovu nového pokolenia študentov a ani v tomto prípade to nebola výnimka. Skoro pri každej príležitosti sa vytvárala situácia zameraná na prejav egoizmu študenta, a potom nasledoval trpký pohárik pravdy, ak študent situácii podľahol. Po celý čas som sa držal. Až krátko pred koncom som v jedno ráno pristihol sám seba, ako si v myšlienkach balím veci a pripravujem sa na odchod. Bol som rozhodnutý ísť domov, mal som dosť psychického tlaku, bol som nevyspatý a unavený. Nakoniec som si to však rozmyslel a vydržal do konca.

Počas návštevy Vietnamu som si všímal hlavne kultúrne rozdiely a videl, že bojové umenie je u nich priamo spojené s duchovnou cestou a filozofiou. Omnoho viac, ako som bol zvyknutý u nás. Oči tamojších študentov akoby svietili a všetci vyzerali ako spokojní a šťastní ľudia. Táto informácia vo mne utkvela a po svojom návrate som ju do hĺbky rozoberal.

Bol začiatok roka a rozhodol som sa hladovať spolu s mojím študentom, ktorému zistili ten nádor na pľúcach. On už bol pripravený začať a ja som dlhodobé hladovanie stále odkladal. Aj keď som sa už niekoľko rokov podroboval jedno až päťdňovému pravidelnému hladovaniu, myslel som si, že na dlhodobú hladovku ešte nedozrel čas. Bola to ideálna príležitosť navzájom sa podporiť a získať ďalšiu skúsenosť. Hladoval som tridsať dní. Môj študent asi dvadsaťpäť dní, čo bolo málo, ale stále lepšie ako nič. Nádor mu síce nezmizol, ale jeho stav sa stabilizoval a dýchanie bolo opäť v poriadku. Počas hladovania sa výrazne zmenil. Zmenila sa mu chuť aj celkové vnímanie, telo aj psychika sa mu výrazne uvoľnili a on pochopil, čo to naozaj znamená uvoľniť sa. Operácia u neho dodnes nebola potrebná. Stále cvičí a raduje sa zo života. Teraz už samostatne hladuje podľa potreby a z tejto praktiky si urobil záľubu. K jeho prípadu by som ešte rád doplnil fakt, že po operácii, ktorú v detstve prekonal, bola operovaná oblasť veľmi citlivá na dotyk. Keď sa niekto postihnutého miesta dotkol, či už deti alebo manželka, vždy sa strhol v obrannom reflexe. Tento problém pretrvával viac ako dvadsaťdva rokov a už sa s ním naučil žiť. Odvtedy, ako som mu na postihnuté miesto priložil pijavice, problém zmizol. Trvalo to krátkych štrnásť dní a predstavovalo to dve alebo tri aplikácie pijavice lekárskej.

Teraz k mojej skúsenosti s dlhodobým hladovaním. S preventívnym hladovaním, ako som už spomínal inde, som začal v roku 2011. Zvykol som pravidelne hladovať jeden deň v týždni. Občas som pridal niekoľkodňové hladovky, od dvoch do piatich dní. Podstúpil som množstvo takýchto krátkodobých hladoviek. Skúsenosť s tridsať dňovým hladovaním bola pre mňa nová a môžem povedať, že veľmi prekvapivá. Počas tých tridsiatich dní bez jedla som nemal žiadne problémy, dokonca ani jednu krízu, ktoré obvykle sprevádzajú dlhodobé hladovanie. A moje telo sa zmenilo. Omladlo. Všetko zbytočné sa spálilo a ja som s uspokojením pozoroval, ako veľa toho človek s trochou disciplíny dokáže. Vtedy som ešte netušil, ako sa mi táto skúsenosť neskôr zide.

Počas hladovania som nadhlo vypadol z kruhu priateľov. Jedného dňa stál pri mojich dverách kamarát s manželkou. Ako u nás býva zvykom, pripravil som pohostenie a na prípitok

otvoril fľašku dobrej hruškovice. Sám som už niekoľko mesiacov nepil a pohárik ma potešil. Vôbec som netušil, čo to so mnou môže urobiť po hladovke... Netrvalo dlho a fľaška bola prázdna, tak sme spolu s návštevou vyrazili von a ocitli sa na miestnej diskotéke. Tam sme si objednali ďalšie pitie. Onedlho za mnou stál akýsi namakaný chlapík a mal nepríjemné poznámky. Napätie prerástlo v konflikt a v ďalšej sekunde vzduchom lietali rany. Prvý úder chlapíka som videl akoby spomalene a bez toho, aby som narušil jeho trajektóriu, zablokoval som ho a trhnutím mu dodal potrebnú energiu v rovnakom smere, čím úder získal väčšiu silu a chlapík stratil kontrolu. Ako superman s rukou natiahnutou pred sebou odletel medzi stoličky v pozadí. Dodalo mi to guráž a začal som sa meniť na zviera spoliehajúce sa na inštinkt. Ľudí, ktorí sa ku mne približovali, som hodnotil len z pohľadu ich pohybu, nevidel som ľudí, len ich pohyb. Automaticky som prepočítaval ich ďalší krok či gesto a pri prvom pokuse dotknúť sa ma, som všetkých s ľahkosťou odhadzoval do strán. Ďalší protivník šiel k zemi, ale už som to len nepozoroval, zrazu som sa na neho vrhol a snažil sa ho uzemniť. Vzápätí som pocítil, ako moje ruky z oboch strán zovreli (ako som neskôr zistil) prítomné čašníčky a ťahali ma preč. Aj napriek tomu, že som mal nepoužiteľné ruky, kolenom som fixoval protivníka k zemi, takže sa nemohol pohnúť. Vošiel do mňa amok. Celé telo sa mi naplnilo dosiaľ nepoznanou silou. Vnímal som ju v každej svojej bunke. Priam s ľahkosťou som vstal a do strán odhodil všetkých, ktorí ma držali. Potom nastalo ticho. A keď som otvoril oči, ležal som na zemi poťrkanej krvou a všade pobehovali ľudia. Pomaly som vstával a snažil sa zorientovať v situácii. Vyzeralo to tak, že som dostal zásah a stratil vedomie. Skupinky ľudí sa horlivo dohadovali, čo ďalej. Niektorí kričali, že ma zabije. Niektorí iní zavolali na políciu. Na odporúčanie niekoho ďalšieho som radšej odišiel. Na čerstvom vzduchu som zrazu akoby zázrakom vytriezvel. Mozog mi pracoval na plné obrátky. Zvažoval som, ktorou cestou sa vydať a rozhodol sa pre odbočku do lesa. V momente som splynul s prírodou. Akoby ma objala, prichýlila, akoby sme boli jedno. Cítil som pôdu po nohách a cez ňu neobyčajné prepojenie s celým okolím. Všetko vnímanie sa mi zostrilo a opäť som pocítil, ako ma vedie nejaká sila. Ukazovala mi cestu, ktorou ísť. V diaľke som začul zvuk auta, bolo zrejmé, že ma hľadajú. Ale nenájdu, pomyslel som si.

Zo zranení som sa liečil skoro dva mesiace. Fyzické zranenia neboli ťažké a tržné rany o pár týždňov bez následkov zmizli. Horšie to bolo s dušou. Nevedel som presne, čo sa stalo, ale to, čo sa stalo, bolo za hranicou prijateľných možností. Aj napriek tomu (alebo práve preto), že som sa dlhé roky učil bojové umenie, nikdy som sa nezvykol biť a už vôbec nie opitý.

To, ako sa roky tréningu prejavili v praxi, ma nesmierne prekvapilo. Silu, ktorú som cítil, som

nikdy predtým nezažil. Vnútorne som prežíval ukrutnú bolesť. Celý život sa učím, aby som ľuďom pomáhal, a hľa, stratil som kontrolu nad sebou a sila si vzala svoje obeť. Uvedomoval som si, že za každý morálny ústupok zaplatím. Taká je daň za cestu, po ktorej idem. Bol to taký vnútorný dereš, na ktorom som priviazaný bezmocne ležal a páni s bičom ma neľútostne bičovali a spôsobovali mi bolesť, pred ktorou nebolo úniku. Po tomto zážitku som si naivne sľúbil, že viac chýb už robiť nebudem a pevne sa rozhodol: "Posledná kvapka, s pitím je koniec!" Nebol. Ešte chvíľu som bojoval s myšlienkou, že občas si vypiť je predsa normálne. Až keď som sa naozaj vážne začal zaoberať duchovnými praktikami, zistil som, že pitie nie je vôbec potrebné. Pochopil som, že je to presne naopak, pitie alkoholu nejde dohromady s duchovným rastom človeka. Zváža ho z cesty a nahovára mu, že predsa sa nie je kam ponáhľať. Prišiel deň, keď som sa nad celou vecou zasmial a alkohol jednoducho zo svojho života vylúčil. Stavý odpočinku a vypnutia z reality, ktoré som si navodzoval pitím, som plnohodnotne nahradil meditáciou a duchovnými praktikami, ktoré ma na rozdiel od alkoholu nebrzdili, ale pomáhali mi ísť dopredu.

Zanedlho ležalo v schránke predvolanie na políciu. Niekoľko ma anonymne udal. Nevedel som, ako budú prípad kvalifikovať, a tak som si pre istotu pobalil veci do väzenia, hlavne knihy, aby som sa mal z čoho učiť. Na políciu som sa dozvedel, že sa nikomu nič nestalo, najviac zranený som bol ja. Neprimeraná obrana a výtržníctvo. Dali mi pokutu. Neuveriteľné, ale vyšmykol som sa!

Už onedlho prišla horšia správa. Škola, v ktorej som pôsobil, sa menila a ja som nesúhlasil s novým smerovaním. Zmeny boli také razantné a silné, že zasiahli prakticky všetkých cvičencov. Každý deň som sa začínal viac a viac trápiť. Pociťoval som obrovskú vnútornú bolesť. Toľko rokov, toľko úsilia, zodpovednosti a čo teraz? Aká bude budúcnosť? Ďalšia ilúzia sa rozpadala na prach. V hrudi som cítil tlak, ktorý ma šiel roztrhnúť. Ten stav trval niekoľko mesiacov. Telo bolo v poriadku, no ten tlak neprestával. Mal som strach o srdce. Našťastie prišiel na návštevu Oleg. Problému rozumel a pomohol mi. Tlak ustúpil, cítil som sa opäť lepšie.

Po tomto zážitku som sa intenzívne začal zaoberať bioenergetikou, systémom čakier, meridiánov a hľadaním pochopenia lásky. Uvedomil som si totiž, že počas takej náročnej životnej cesty som akosi zhrubol a necítil takmer žiadnu lásku. Srdečné centrum dostalo zabráť a láska bola najlepším liekom, aj keď som úplne nevedel, čo si mám pod pojmom láska predstaviť.

Všetka bolesť, ktorú som prežil, priniesla svoj výsledok. Jedného dňa som išiel z tréningu a zatočila sa mi hlava. Možno som trochu viac trénoval, vyspím sa a ráno bude všetko v poriadku, pomyslel som si a viac to nerozoberal. Lenže ráno, hneď ako som vstal z postele, som do nej naspäť spadol. Hlava sa mi točila ako kolotoč. Neprestávala s tým ani ďalšie dni. Po dlhej dobe som sa vybral k lekárovi, potreboval som rýchlo stanoviť diagnózu, aby som vedel, na čom pracovať. Keď som vstúpil do čakárne plnej ľudí, neveril som vlastným očiam. K lekárovi sa nebolo možné dostať.

“Príďte zajtra, je nás málo, nestihli sme ešte obslúžiť pacientov zo včera. Ak nie ste akútny prípad, čo sa zdá, že nie ste, čakajte ako ostatní.” Čakal som. Keď som sa konečne dostal k lekárovi, k mladému chalanovi, ktorý len nedávno skončil školu, vyšetril ma za tri minúty. Pochopil som, možno preto, že som bol naučený pracovať s pacientmi, že mu bolo úplne jedno, čo so mnou bude, hlavné bolo, aby som uvoľnil miesto ďalšiemu čakajúcemu. Nakoniec sme sa dohodli na ďalších vyšetreniach pomocou CT a röntgenu. Obidva prístroje ukázali na dobrý zdravotný stav. Lekár mi dal nejaké lieky na uvoľnenie a poslal ma domov. Neuľavilo sa mi. Moje problémy pretrvávali, dokonca sa zhoršovali. Celý cirkus trval už štrnásť dní, cítil som sa stále horšie a horšie. Bral som lieky a hlava sa točila ešte viac. Navyše sa objavil silný šum v uchu. Chytalo sa ma zúfalstvo. Snažil som sa objednať k lekárovi, ale najbližší termín bol až o niekoľko mesiacov. Zavolať som svojho staršieho učníka a odovzdal mu rady, čo robiť, ak neprežijem (!).

Nemalo to význam. Ani moje zúfalstvo, ani ich lieky. Vzal som svoj život do vlastných rúk a prestal jesť. Po siedmich dňoch hladovania ustali všetky symptómy. Už po jednom týždni som sa cítil viac-menej zdravý! Nakoniec som hladoval dvadsaťosem dní a zdravie dal úplne do poriadku. Ešteže sa mám! Vzápätí ma však pochytili veľké bolesti v krížoch. Na magnetickej rezonancii sa potvrdil môj predpoklad. Mierne vytečené jadro platničky. Nemohol som cvičiť. Do toho mi kolega pri osvojovaní si manuálnych techník trhol rukou a niečo urobil s ramenom, takže ani rukou som už nemohol hýbať. Začínal som toho mať dosť. Aplikoval som pijavice a po pár týždňoch bola ruka opäť v poriadku. Zmenil som cvičenia a kríže prestávali bolieť. Bol som plne funkčný, aj keď na tú platničku si budem musieť dávať už pozor.

Zrazu sa mi rozsvietilo. Na niečo som prišiel. Všetka bolesť, ktorú som prežil a všetky problémy, ktoré sa stali, mali jeden hlavný dôvod. Rozbiť moje ilúzie. Bolesť a trápenie tu boli preto, aby som sa naučil vidieť a rozlišovať to, čo je zdanlivo dôležité (teda nedôležité) od toho naozaj dôležitého a aby som rozoznal ilúziu od pravdy. Prakticky všetku bolesť som prežil len preto, že som považoval za dôležité niečo, čo dôležité v skutočnosti nebolo. Moje chápanie bolo príčinou bolesti a to bolo horké zistenie, ktoré ma priviedlo k pochopeniu porokadla: "Prajem ti sedemkrát spadnúť a sedemkrát vstať."

10. kapitola: Anafylaktický šok

Jedného dňa mi skoro ráno zazvonil telefón. Na opačnom konci ma môj dobrý známy prosil o pomoc, že ho bolí celý chrbát a zle sa mu dýcha. V minulosti som s ním často pracoval a dával mu masáže. Po jeho príchode mi však bolo jasné, že masáž veľmi nepomôže. Navrhol som pijavice. Bol to môj známy, a tak som jeho ani seba nezaťažoval podrobnou anamnézou, čo sa vzápätí ukázalo ako obrovská chyba. Krátko po aplikácii asi piatich pijavíc mu začalo byť nevoľno, točila sa mu hlava a napínalo ho na zvracanie. Zrazu vstával zo stola, pýtal sa, kde je záchod a spadol na zem. Otočil som ho na chrbát, tvár mal celú červenú a hrdlo v krčovitom napätí. Snažil sa nadýchnuť, no nešlo to. Naraz sa celý uvoľnil a upadol do bezvedomia. Bol tu však jeden zásadný problém. Nedýchal.

Začínalo sa odpočítavať sedem minút, po uplynutí ktorých dôjde v mozgu k nenávratným zmenám. Pred domom cvičil môj študent, na ktorého som zakričal, aby zavolał záchrannú službu, zatiaľ čo ja budem pacienta stabilizovať. Rýchlo som odstránil pijavice a na ranu priložil gázové štvorce. S telom som otáčal, akoby malo desať kíľ, aj napriek tomu, že môj známy bol zdatný jedinec, ktorý vážil okolo sto kíľ. Čas bežal, rýchlo som zahájil resuscitáciu, masáž srdca a umelé dýchanie. Pri masáži srdca sa mu niektoré rebrá oddelili od hrudnej kosti, ale to som vtedy ešte nevedel a ako sa neskôr ukázalo, bežne sa to pri masáži srdca stáva. Neúnavne som pokračoval v resuscitácii a študentovi, ktorý prežíval väčší šok ako ja, som dával pokyny, kam má ísť záchranka. Prišli včas, pacienta stabilizovali a odviezli do nemocnice. Zaliala ma vlna nesmiernej úľavy. Hneď po nej sa ohlásila únava, ktorá ma úplne ochromila.

Známy sa z toho dostal a po prepustení z nemocnice zverejnil svoj príbeh na Facebooku. O reklamu sme teda mali postarané. To ma však netrápilo. Na celý mesiac ma prešla chuť robiť s pijavicami. Podporoval ma však Oleg, ktorý zažil horšie veci a vysvetlil mi, že sa to

v našej práci stáva a zo situácie sa treba poučiť a ísť ďalej. Odvtedy na prvom sedení nikdy neaplikujem viac ako jednu pijavicu a všade učím, že je dôležité, aby bol pri prvej aplikácii prítomný človek, ktorý vie poskytnúť prvú pomoc alebo aby prvú aplikáciu robil odborník.

Podobnú skúsenosť s alergickou reakciou som neskôr zažil ešte raz. Bolo to pri školení v Nitre, keď si jedna asi šestnásťročná študentka vybrala ako pracovnú tému súťažnej školskej práce hirudoterapiu. Pomáhali sme jej a pozvali ju aj na školenie. Po školení si chcela pijavice skúsiť, tak som jej aplikoval, už poučený, jednu do pupku. O pár minút mi oznámila, že jej je nevoľno a o chvíľu začala zvracať. Okamžite som odstránil pijavicu, pripravil adrenalínovú ihlu a čakal, ako sa bude situácia rozvíjať. Našťastie sa už nič horšie nestalo, ale strach o ňu som mal do druhého dňa. Naozaj sa niekedy pohybujeme na tenkom ľade a takáto situácia môže znamenať koniec.

Aj počas obdobia plného ťažkostí som nachádzal dosť síl na prácu a hirudoterapia sa pomaly začínala rozvíjať, dokonca lepšie, ako boli prvotné očakávania.

Dával som dohromady obsah školení a začínal cestovať po celom Slovensku a Čechách ako lektor. Školenia boli skupinové a stáli dvadsať euro, aby sme pokryli náklady na cestu a prenajaté školiace priestory. Na každom školení bolo zhruba päť až desať záujemcov o túto metódu a práca ma veľmi bavila. Postupne som navštívil rôzne mestá ako Bratislava, Nitra, Košice, Ružomberok, Praha či Kyjov. A pozvali ma ako lektora do Grécka. Zatiaľ nás vo svete ešte veľmi nepoznali, ale vďaka webovým stránkam boli zahraničné dopyty stále častejšie a častejšie.

Medzitým sme s manželkou odleteli do Moskvy na druhý celosvetový kongres hirudoterapeutov, kde som sa osobne stretol so svojimi budúcimi učiteľmi Konstantinom Vasilijevičom Suchovom a Albertom Ivanovičom Krašeňjukom.

Všetci sa k nám správali slušne, ale pri každom pokuse o nadviazanie spolupráce bol verdikt jasný: "My vás nepoznáme, ak niečo chcete, prídte sa k nám učiť a keď budeme vedieť, že naozaj niečo viete, tak sa dohodneme na spolupráci." Na kongrese som sa zoznámil aj s ďalšími kolegami z Ruska, Indie, Nemecka, Slovinska a iných krajín, s ktorými som dodnes v kontakte.

Návštevu Moskvy sme spojili aj s návštevu najstaršej biofabriky na chov pijavíc, ktorá vtedy oslávila sedemdesiatpäť rokov od svojho vzniku. Každý štvrtok tam robievali exkurzie pre turistov a nám sa podarilo na takúto exkurziu dostať. Práve pri tejto návšteve som si uvedomil, ako ďaleko sme sa posunuli s naším chovom. Ukázalo sa, že veľa vecí robíme lepšie ako oni. Po tejto návšteve som náš chov prestal nazývať experimentálnym.

Pri odchode z exkurzie som zašiel za riaditeľom, predstavil sa a požiadal ho o pomoc pri riešení problému s hromadným kŕmením, čo bol posledný kúsok mozaiky, na ktorý som vtedy ešte nepoznal odpoveď. Metóda, ktorú sme používali, bola príliš časovo náročná a neekonomická, pretože dochádzalo k zbytočnej strate drahocennej krvi. Dostal som chladnú odpoveď: "Hľadajte, robte pokusy, my vám nič nepovieme." S odstupom času som za tento prístup vlastne vďačný, lebo technológia, ktorú používame, je naozaj naša, veci robíme po svojom a ďaleko lepšie, ako by sme ich možno robili, keby nám niekto celý postup vysvetlil.

Prijal som pozvanie do Grécka, odletel som začiatkom roka 2017. Školil som dvoch budúcich hirudoterapeutov a po úspešnom skončení školenia sme večer šli do reštaurácie so živou hudbou. Jeden zo študentov, Giorgos, bol vnukom veľmi populárneho speváka v Grécku, niekoho takého, ako je Karel Gott u nás. Večer prebiehal v dobrej atmosfére a živé vystúpenie umelcov dodávalo večeru správne tóny. V Grécku je obyčaj, že ak sa vystúpenie divákovi páči, môžu si v reštaurácii zakúpiť hlavičky kvetov a tie potom hádzať na improvizované pódium ako výraz uznania. Stal som sa svedkom situácie, ako neďaleko sediaca rodina, zjavne bohatá a pravdepodobne značne pod vplyvom alkoholu, nakúpila hromadu kvetov. Najskôr hádzali len kvety, no neskôr k nim pridali aj podnosy a mierili nimi priamo na speváka. To, čo má byť výraz uznania, sa zrazu stalo znakom nadradenosti a poníženia umelca. A aj zamestnancov, tvárili sa totiž tak, akoby sa nič nedialo a úslužne upratovali ten neporiadok. Večer sa schyľoval k záveru a keď všetci hostia poodchádzali, poprosil som druhého študenta o pomoc s prekladom, požiadal o mikrofón a nechal zavolať všetkých zamestnancov. Bolo ich asi pätnásť a posadali si za stoly, pri ktorých inak sedávajú hostia. Predstavil som sa a povedal, že som zo Slovenska a že som sa veľmi tešil na svoju prvú návštevu Atén, pretože je to známe historické mesto preslávené mnohými učencami a filozofmi. Lenže to, čoho som bol práve svedkom, hlboko ranilo moje srdce, a preto som sa rozhodol vystúpiť. Kriticky som sa vyjadril k tomu, čo som videl.

Nie je v poriadku, aby sa zamestnanci klaňali ponížovaniu len preto, že je niekto bohatý a oni sú čašníci. Vypli mi mikrofón. Zamestnanci však začali protestovať, a tak ma nechali

dohovoriť. Posilnený niekoľkými pohármi vína som bol zbytočne a asi aj hlúpo úprimný a povedal im, čo som si všimol. Mnohí z nich, čo tam pracujú, nie sú šťastní. Majú to napísané v tvárach. Vôbec by tam nemali byť, mali by si nájsť prácu, ktorá ich bude baviť a žiť dôstojný život plný radosti. Prosil som ich, aby zlo a poníženie považovali za neprípustné, aj keď si myslia, že situáciu nijako nemôžu ovplyvniť či zmeniť. Je lepšie odísť, ako sa klaňať podobným prejavom, pretože takto ich len podporujú, dávajú im svoj tichý súhlas.

11. kapitola: Odpustenie

Ozvala sa mi žena, ktorá mala záujem o školenie hirudoterapie. Rebeca chcela praktikovať liečenie pijavicami vo Veľkej Británii. Už pri výmene prvých mailových správ bolo cítiť určité spojenie, rovnakú vlnovú dĺžku. Dohodli sme podrobnosti a ja som sa pripravoval na ďalšie školenie v anglickom jazyku. Každé školenie v cudzom jazyku je náročné a je potrebné sa dobre pripraviť hlavne z hľadiska terminológie. Pri ďalšom kontakte sa však ukázalo, že Rebeca plynule hovorí rusky, a tak som sa s ňou dohodol, že školenie urobíme v tomto jazyku. Oba jazyky som ovládal približne na rovnakej úrovni, no angličtinu som posledné roky používal málo a potreboval by som trochu praxe.

Pri stretnutí mi hneď bolo zrejmé, že Rebeca mala sériu zdravotných problémov a teda, že sa okrem školenia budeme venovať aj jej zdraviu. Vo svojej praxi sa neustále stretávam s tým, že ľudia, ktorí liečia iných, sami trpia zdravotnými problémami a niektorí aj dosť vážnymi. Zastávam názor, že ten, kto lieči iných, by mal predovšetkým liečiť seba, ak to jeho zdravotný stav vyžaduje. Už v stredoveku platilo, že ak je lekár chorý, nie je to dobrý lekár. Samozrejme sú diagnózy, pri ktorých už sa nedá celkom pomôcť, no veľkú väčšinu zdravotných problémov ľudia neriešia len preto, že to nepovažujú za dôležité a naučili sa s nimi žiť. Školenie sa začalo a ja som cítil silnú bariéru. Považoval som ju za jazykovú bariéru, ale ukázalo sa, že problém je hlbší. Pri školení som si pripadal viac tolerovaný ako vyučujúci. Napriek tomu sme zvládli prebrať materiál podľa harmonogramu. Večer som Rebece spravil masáž spolu s aplikáciou pijavíc, a potom v súkromí som sa zamyslel.

Ten prípad mi vŕtal hlavou. Ak sa Rebeca neprišla učiť, prečo potom prišla? Jediné čo mi napadalo, bolo, že prišla za pomocou, o ktorej možno ani sama nevie. Keď človek lieči druhých, otvára tým dvere a stáva sa prístupným každému, kto hľadá to, čo mu liečiteľ môže poskytnúť. Občas si myslím, že vďaka tejto ceste stretávam aj ľudí, s ktorými sme si z minulých životov ostali niečo dlžní a touto formou sa vyrovnávame. Je to len moja teória, intuitívne ju však vnímam ako pravdu. Na druhej strane viem, že v živote dostávame odpovede na naše otázky, okrem vnútorného pochopenia, určitého precitnutia, aj prostredníctvom druhých ľudí a situácií, ktoré prežívame. Keď je človek pozorný, odpoveď nájde a keď tieto veci chápe, začína vidieť, že raz za čas sa stáva ten, kto sa pýta súčasne tým, kto odpovedá. Sadol som si teda do meditácie a zadal otázku, ako jej pomôcť. Už onedlho som jasne uvidel, že to, čo jej pomôže, je odpustenie. Ešte chvíľu som sa touto informáciou zaoberal, až som nadobudol istotu, že to tak naozaj je. K tomuto by som chcel dodať, že v tom

čase som ešte využíval niektoré vnútorné techniky, od ktorých som neskôr upustil, pretože daň za takúto možnosť je príliš veľká, čo som vtedy ešte nevedel.

Na druhý deň ráno som zvažoval, ako začať rozhovor. Je ťažké takéto veci ľuďom vysvetliť, no v danej situácii som sa rozhodol konať priamo a rovno som sa opýtal, či taký problém môže mať, pretože všetko tomu nasvedčuje. Rebeca mi rozpovedala svoj príbeh a v závere potvrdila: "Áno, nedokážem odpustiť, je ťažké si to priznať, ale naozaj to nedokážem." Ani ma to neprekvapilo. Jej zdravotný stav sa už po prvej procedúre výrazne zlepšil, lenže ja som na ňu apeloval, aby porozmýšľala nad odpustením. Snažil som sa jej vysvetliť, že aj keby sa jej vrátilo zdravie a bude sa cítiť dobre, nevyrieši to skutočný problém a jej úlohou je nájsť cestu, ako odpustiť. Navyše situácia, ktorú popisovala, bola dávnou minulosťou, a teda zbytočným kameňom zášti na jej duši, ktorý naozaj netreba vláčiť celý život so sebou.

Písaním o Rebece som si pripomenul poučný príbeh, ktorý som v minulosti čítal. Opisuje, ako starý liečiteľ sedel so svojím učeníkom na záhrade a rozprávali sa. Znenazdajky mu starec povedal: "Choď urobiť čaj, čoskoro k nám prídu významní hostia." Už onedlho sa naozaj v diaľke objavil stúpajúci prach od cválajúcich koní, ktoré sa približovali smerom k starcovmu obydlíu. Ukázalo sa, že návštevníkom nie je nikto iný ako najvyšší správca daného regiónu, ktorý ochorel a stratil zrak. Po privítaní hovorí starec správcovi:

"Viem, prečo si prišiel, ale nemôžem ti pomôcť."

"Ako je to možné? Veď si vyhláseným liečiteľom široko ďaleko a pomáhaš aj tam, kde sa to zdá byť nemožné."

"Počas svojej vlády si urobil veľa zlých vecí," povedal starec a pokračoval: "Ako odplatu za svoje skutky si stratil zrak. Vnútri si stále ten istý človek. Neľutuješ svoje skutky, ale ľutuješ seba a svoje zdravie. Keď ti vrátiť zdravie, budeš ďalej robiť to isté, čo aj predtým a ublížiš mnohým ľuďom. Keď pochopíš, čo som ti povedal a vnútorne sa zmeníš, vráť sa."

Každý človek je svojím spôsobom vládcom, je správcom svojho života a rovnako ovplyvňuje mnoho životov vo svojom okolí. Takmer každý z nás ubližuje sebe aj svojmu okoliu. Pomáha vytvárať podobné príbehy ako ten, aký žije Rebeca, a často je k tomuto konaniu slepý. Ak človek nehľadá dobro, ak nehľadá, ako vnútorne rásť, nikdy nenájde šťastie. Nikto nemôže človeku ublížiť tak veľmi, ako si človek ubližuje sám, preto je človek sám sebe najväčším nepriateľom. Rezignovať nad svojimi chybami je takmer totožné, ako vzdať sa možnosti žiť. Toto rozhodnutie môže urobiť iba človek sám.

Mnoho ľudí, ktorých stretávam, nedokážu odpustiť. Zášť ich vnútri pomaly, ale isto, spaľuje a každým dňom sú bližšie k smrti, bližšie k poslednému súdu, po ktorom už nebude možné urobiť nič. Človek má jedinu a jedinečnú možnosť napraviť svoje chyby len počas života. Ak túto možnosť nevyužije a bude sa držať svojich nedostatkov až do posledného dychu, tak posledný dych bude preňho horkým stretnutím s pravdou premárneného života. Toľko rokov som usiloval o to, aby som sa naučil, ako liečiť ľudské telo, až som jedného dňa pochopil, že skutočná pomoc človeku je ďaleko zložitejšia otázka, na ktorú sa aj pomocou tejto knihy, môjho pochopenia a referenciami na iné zdroje snažím odpovedať. Svoju cestu životom však musí prejsť každý človek sám a všetko, čo píšem, píšem len ako inšpiráciu pre hľadajúcich na ceste poznania.

12. kapitola: Duchovná zrelosť

Cítil som sa na vrchole možností. Vnútorňý pocit bol ľahký a svieži, predou mnou ležala úžasná svetlá budúcnosť. Všetko fungovalo a napredovalo. Pracovne som cestoval do Prahy, kde som si po vybavení všetkých náležitostí naplánoval niekoľko dní voľna a kultúrneho oddychu. Bola teplá letná noc, ležal som na posteli a uvažoval o živote. Spomienky na mladosť prežitú v Prahe rozpaľovali vo mne oheň dávnej vášne. Dostal som chuť ísť von, chuť tancovať, poslednýkrát si užiť a rozlúčiť sa so životom, do ktorého som viac nepatril. Jednoducho mi pribúdali roky a nočný život zostal len dávnou a príjemnou spomienkou. Vybral som sa do baru.

Vypil som prvý pohárik rumu a nasával atmosféru medzinárodného nočného klubu. Komerčná hudba, množstvo ľudí vlniacich sa v rytme hlasných tónov, vychádzajúcich z obrovských reproduktorov. Cítil som sa tam stratený a osamelý, vlastne som si nemal čo a s kým povedať. Ako pred očami pozorovateľa mi defilovali príbehy ľudí. V ten večer som jednoducho nezapadol, naozaj som tam nemal čo robiť. Odišiel som do iného klubu. Situácia sa zopakovala. Išiel som teda do ďalšieho a v každom som toho dosť vypil. V duši som cítil narastajúcu úzkosť, ktorú asi vyprovokovalo veľké množstvo alkoholu, v poslednom klube doplnené o dávku omamných látok. Príležitosť robí...

S omamnými látkami som mal trochu skúseností v mladosti, a pretože som vedel, o čom hovorím, ľudí som od podobného konania odhováral. Často úspešne. Lenže v tú noc som im sám podľahol. Znechutený sebou a poriadne vystrašený zo svojho stavu som sa vrátil

do hotela, zvalil sa na posteľ a túžil zaspáť. Nešlo to. V hlave mi trešťalo. Zasykali ma výčítky, vedel som, že ide o moje zlyhanie. Toľko ľudí sa na mňa obracalo s dôverou o pomoc a ja sám som sa práve zachoval ako hlupák. Bolesť hlavy sa stupňovala, pocit úzkosti tiež. Zas som raz platil daň za svoju chybu. Môj stav sa zhoršoval. Tuhli mi svaly na celom tele a kŕčové zovretie svalov na krku nebolo možné uvoľniť. Mal som pocit, že sa udusím. Únava a chemický koktail neurotoxických jedov urobili svoje, organizmus protestoval.

Oblial ma strach a úzkosť z prichádzajúcej smrti. Už na mňa čakala za dverami.

Tak toto je ten okamih, keď sa všetko skončí? Pre toto som žil? Mám takto hlúpo umrieť!? Narýchlo som rekapituloval svoj život a prišiel k horkému poznaniu, že v podstate som nič nedosiahol. Odchádzal som a všetko ostatné bezo zvyšku zostávalo tu. Uvažoval som o poslednom kroku na tomto svete. Myšlienka bola jasná. Túžil som sa modliť, prosiť Boha o prepáčenie mojich hriechov, neprosiť o život, ale o odpustenie. Narýchlo som si pospomínal na otčenáš, aspoň na niektoré jeho časti a snažil sa ho ešte pri posledných známkach vedomia niekoľkokrát zopakovať. Cítil som však jasnú príchuť toho, že som Bohu počas života nevenoval príliš veľa pozornosti a moja modlitba bola neistá, skôr ovplyvnená strachom, než skutočnou vierou. Bože, prepáč mi. Zatvoril som oči a poddal sa tomu, čo malo prísť. Na druhý deň ráno som otvoril oči. Ja som to prežil!

Vrátil som sa domov a začal hľadať Boha. Rýchlo som si zopakoval, čo o ňom vlastne viem. Veľa toho nebolo. Boha vlastne nikto veľmi nepozná a myšlienka samotnej viery ma nikdy nenadchla. V živote som videl príliš veľa zla a falošných ľudí, preto som sa naučil kriticky a pragmaticky myslieť. Začal som teda hľadať ďalšie zdroje a každý deň som sa modlil. Najskôr som sa modlil k Bohu a snažil sa predstaviť si ho. Modlil som sa k Bohu, ktorý je niekde tam, asi vo vesmíre. Inokedy zas k dobrému deduškovi na obláčiku. Keď som ho oslovoval, svoje myšlienky som vysielal ďaleko, ďaleko do vesmíru, možno smerom k Slnku, ktoré hreje všetkých ľudí na celom svete. Niečo mi nesedelo. Ak modlitba spočíva iba v opakovaní slov, je to príliš povrchné. Hľadal som hĺbku. Bolo to pre mňa iné, nevedel som, ako to uchopiť. Ako na znamenie som raz prechádzal popri pouličnom vystúpení človeka, ktorý stál pred skupinou ľudí a vysvetľoval Ježišove slová. Vravel: „Keď Ježiš hovoril o hriechu, tak mal na mysli toto...“

Prišlo mi neuveriteľné, že človek v 21. storočí vysvetľoval slová, ktoré ani sám Ježiš nena-písal, písal ich niekto iný, pravdepodobne už so svojím zámerom a svojím pochopením, ale hlavne, že obyčajný človek hovoril o tom, čo mal Ježiš na mysli. Som si istý, že keby som

sa postavil pred neho a prečítal mu motto tejto knihy, nedokázal by vysvetliť, čo som mal na mysli, keď som ho písal a čo som ním chcel povedať. Ten, kto chápe, nepotrebuje hovoriť o tom, čo nevie. Nepotrebuje hovoriť o cudzích slovách, keď môže hovoriť o svojich vlastných skúsenostiach. Napríklad to povie takto: "Čítal som slová, ktoré sa v dnešnej dobe prezentujú ako slová Ježiša, a chápem ich takto..." Ale stáť pred ľuďmi a sebaisto prehlasať, čo mal Ježiš na mysli...

Ako má človek teda nájsť pravdivú informáciu, keď mu zo všetkých strán podsúvajú svoje koncepty, zámery, videnie a určitý rámec? To, že človek nosí kňazské rúcho, nerobí človeka svätým. Je to taký istý hľadajúci človek ako všetci ostatní. Keď prídete do kláštora, tak mnísi vám povedia: "Áno, hľadám jednotu s Bohom, hľadám Boha v sebe a podobne." Všetci hľadajú, okrem pár jedincov, ktorí už našli. Ako môže hľadajúci človek hovoriť o tom, čo ešte nenašiel? Nikdy to nebude autentický zážitok, len sprostredkované slová, ktoré môže človek svojou vierou a dobrou prezentáciou zosilniť. Ilúzia plodí ilúziu.

Neúnavne som hľadal Boha. Môjmu srdcu najbližšiu a najzrozumiteľnejšiu informáciu som našiel v knihách Sensei zo Šambaly od autorky Anastasie Novych. Na Youtube som si pozrel video s hlavnou postavou týchto kníh, Igorom Michailovičom Danilovom, ktoré sa volá Život. Jeho posolstvo bolo pre mňa jasné a zrozumiteľné. Boh je neustále prítomný v každom človeku prostredníctvom jeho duše. Cítil som narastajúcu vibráciu v oblasti hrude, do očí sa mi tlačili slzy a celú moju bytosť zalial neobyčajný potok tepla a lásky. Našiel som, áno, našiel som cestu domov.

Nepredvídateľnou hrou osudu som pred touto udalosťou už nejaký čas plánoval návštevu mníšskej republiky, svätej hory Athos, svätej hory panny Márie v Grécku. Je to svetové centrum pravoslávnej viery, kde sa nachádza množstvo kláštorov a tiež mníchov žijúcich v izolácii od spoločnosti. Dostať sa tam je pomerne zložité. Povolenie na pobyt je potrebné vybaviť mnoho týždňov vopred. Vydáva sa len na tri noci a každý deň na ostrov môže prísť len sto pútnikov. Pre turistov je toto miesto uzavreté a ženy majú vstup zakázaný úplne.

Pár dní pred cestou som kontaktoval kláštory s otázkou, že keď už tam budem, či ma môžu pokrstiť, pretože ma posledné životné udalosti uistili v tom, že to naozaj chcem. Ako dieťa som bol krstený v evanjelickej cirkvi, no je to viera, ktorú som si sám nevybral, a teda ani nepraktizoval. Ako zrelý človek som prichádzal k viere sám. Nechcel som sa dať pokrstiť preto, že by som potreboval niekam patriť a ani preto, aby som počúval desiatky nových

pravidiel, lež preto, že pravoslávna viera a ich svätí, z ktorých mimochodom mnohí pochádzajú práve zo svätej hory Athos, mi boli blízki. S ich vierou som bol na svojom mieste. Môj chrám je moje telo a Boh v ňom je moja duša, takže návšteva iných chrámov má len povzbudivý a inšpirujúci účinok. Návštevu hory Athos som chápal ako možnosť byť v prítomnosti iných ľudí hľadajúcich Boha a tiež možnosť byť v prítomnosti viac duchovne realizovaných ľudí, prípadne byť s pozostatkami svätých. Z prvých kláštorov prišla odpoveď, že je to ťažká otázka a bude ju potrebné osobne prebrať, no už onedlho mi odpísali z ruského kláštora Svätého veľkomučeníka a uzdravovateľa Panteleimóna, že ma radi pokrstia.

Ráno som nasadol na trajekt a krátko po obede som bol na mieste. O mojom krste všetci vedeli a bola to tam svojím spôsobom udalosť, čo ma prekvapilo. Najprv mi vysvetlili, čo treba pripraviť a kde mám kedy byť. Kúpil som si košeľu, v ktorej ma pokrstia, krížik na krk a čakal na svätého otca, ktorý zanedlho aj prišiel. Bol prekvapený, ako sa mi podarilo krst dohodnúť, a tak som zistil, že moja žiadosť o krst, ktorú som považoval za obyčajnú, bola vlastne veľmi neobvyklá. Stáli sme pri mori a on sa ešte raz sám pre seba pýtal, ako je to možné, a sám si aj odpovedal, že všetko je božia vôľa: "Ak ťa Boh sem priviedol, tak tu aj máš byť." Krstil ma starým spôsobom, ponorením priamo do mora. Celé to bolo naozaj neuveriteľné. V kláštore mi postupne všetci blahoželali. Pochopil som, že sa udialo niečo veľmi, veľmi neobyčajné. Veriaci, pre ktorých je Athos najdôležitejším pútnickým miestom na svete, len s uznaním pokyvovali hlavami a hovorili, že milióny ľudí by si prialo prežiť to, čo som práve prežil, no prakticky nikomu sa to nepodarí.

Pobyt v kláštore mi ukázal ešte niečo. Zásadný rozdiel medzi obyčajným materiálnym svetom a svetom vytvoreným na základe duchovného chápania. Nikto sa tam neponáhľal, každý pracoval vo svojom tempe a kláštory boli a aj sú často úplne sebestačné. Nepotrebujú viac, ako majú a ani sa neženú za dosiahnutím iluzórneho úspechu materiálneho blahobytu. Ich deň bol presne rozdelený na modlenie sa, prácu a odpočinok. Pocítil som zvláštny pokoj a poznanie. Takto má vyzeráť život človeka a okolitý svet, ak je všetko v harmónii. A pomyslel som si, že možno práve tu budem tráviť posledné dni svojho života. Naozaj platí, že ten, kto dáva, aj dostáva.

Po svojom návrate som sa viac zahĺbil do štúdia literatúry od Anastasie Novych a našiel ďalšie informácie. Silno ma zasiahla myšlienka, že myslenie nie je človek. Človek nie je to, čo v ňom myslí, ale je tým, kto cíti, kto všetko prežíva. Rozoberal som túto tému hlbšie. Meditoval som. A naozaj, myšlienky môžeme používať, no keď ich nepoužívame, ony sami

fungujú ďalej, ako chcú, a vlastne používajú nás. Našiel som aj zásadnú informáciu o tom, že alkohol a omamné látky blokujú spojenie s duchovným svetom. A naopak, zosilňujú spojenie s tenkým mentálnym svetom, ktorý je súčasťou materiálneho sveta a rozvíjajú kvality ako egoizmus, namyslenosť, mágiu a plno iných vlastností, ktorých by sa človek mal počas života zbavovať, aby odišiel z tohto sveta čistý a pripravený na stretnutie s duchovným svetom.

Ten, kto som, je ten, kto cíti. **Som ten, kto cíti, nie ten, kto myslí.** Začal som na cítenie sústrediť ďaleko viac pozornosti. Už som nežil spôsobom, čo si myslím o niečom či niekom, ale skôr, čo cítim. Keď som niekoho stretol, prestal som posudzovať jeho výzor a ostatné znaky, ale zapozeral sa do svojho vnútra a naučil sa rozpoznávať, aký pocit z neho mám.

Tým sa mi otvoril nový svet. S každým ďalším dňom praxe sa citlivosť prehlbovala a odvtedy som sa neraz ocitol v situácii, keď sa pri stretnutí na úrovni slov, myšlienok a rozumu dialo jedno a na úrovni citu alebo úrovni duší úplne niečo iné. Život získal nové farby. Už som chápal, čo je svetlo. Bolo to neuveriteľné. Toto chápanie sa zásadne odrazilo aj v modlitbe.

Modlenie rozumom nie je modlenie sa k skutočnému Bohu. Kľúčom je rozvíjať cítenie a modliť sa na úrovni citu, lebo inak pre mňa ani nie je možné komunikovať s Bohom.

Konečne som našiel modlitbu, ktorá ma oslovila. Naučil som sa ju naspamäť, v duchu si ju opakoval, slovo za slovom. K slovám som pridal cit a snažil sa každé slovo precítiť, jeho význam či citový odtieň. Učil som sa vyjadrovať bez slov. Pozornosť som sústredil na precítenie Boha vo mne, vo svojej duši. Vtom mi oblasťou slnečného pletenca (solar plexus) prešla známa vibrácia. Už slová neboli potrebné, spočíval som v precítení. Objavila sa nekonečná jednota a chápal som, že to nie je rozum, kto pozná Boha, ale je to duša, ktorá cíti jeho nepretržitú prítomnosť a zatiaľ čo nás rozum myšlienkami neustále rozdeľuje, tak **Boh nás prostredníctvom duší spája. Jazykom, ktorý sa volá Láska.**

**Otče môj Všemohúci,
v Teba jediného vkladám svoje nádeje*.
A prosím, Teba Pane,
len o spásu duše svojej.
Bud' vôľa Tvoja svätá.**

**(nádeje na spasenie, nie nádeje materiálneho blaha alebo zdravia)*

***modlitba je z knihy Duchovné praktiky od Anastasie Novych*

13. kapitola: Extrasens

Pri jednej z mojich návštev Moskvy som sa stretol s Marsom, ktorý sa dlhé roky zaoberal ľudovým liečiteľstvom. Usmievavý človek kaukazského pôvodu tam predával svoj biorezonančný diagnostický prístroj, pretože v sebe objavil schopnosť diagnostikovať človeka pomocou psychotronických schopností. V miestnosti bolo viacero ľudí, ktorí sa medzi sebou rozprávali, ja som sa, sediac na stoličke, v tichosti modlil. Okolie som si všímal minimálne, len ho registroval a do rozhovorov som sa nijako nezapájal. Zrazu sa Mars otočil ku mne a bez opýtania ma začal diagnostikovať. Prítomnosť jeho zameranej pozornosti som výrazne cítil a bolo zjavné, že schopnosti, o ktorých hovoril, naozaj mal. Kričalo tu však jedno ale. Podobné schopnosti dávajú človeku určitú informáciu, napríklad o aktuálnom stave systémov v organizme. Túto informáciu treba preložiť do ľudského jazyka a v tomto prípade Mars, podobne ako mnohí iní, doplnil informáciu o svoje vlastné nápady a vlastný cieľ a týmto prejavom egoizmu ju úplne znehodnotil.

“Si strašne slabý, vôbec necvičíš a to je problém,” boli slová, ktorými začal konverzáciu. Okrem toho, že sa týmto útokom snažil získať dominantné postavenie, v jednej vete ukázal aj to, akým je človekom. Spojil vnútornú informáciu so svojím logickým myslením a predstavil mi svoju ilúziu o mne. Zostal som pokojný a modlil sa ďalej. Mal som za sebou dvojhodinové ranné cvičenie, v tejto veci sa naozaj netrafil. Cvičím bojové umenie a nie kulturistiku, ľudia druhých často podceňujú. Na druhej strane vyzerá ako slabý je niekedy veľká výhoda, pretože mnoho ľudí vám ukáže svoju pravú tvár.

Ďalej sa do diagnózy sčasti trafil, aj keď ju zbytočne zveličil. Bol som na pracovnej ceste a zmena prostredia ovplyvnila funkciu hrubého čreva, takže nebol dôvod pre paniku, aj keď podľa Marsovho výrazu v tvári a seriózneho tónu hlasu sa jednalo o ťažký problém. Bolo zjavné, že mu táto schopnosť videnia v živote priťažuje. Vďaka nej môže napáchať ešte viac hriechov ako doposiaľ.

To, čo mnohí nazývajú darom, je v skutočnosti len ďalšou skúškou, teda prekážkou, ktorá má človeka zastaviť na ceste k duchovnému životu. Pre mnohých je to aj ďalší klinec do truhly a pre niektorých dokonca posledný. Ak sa človek nestal duchovne čistým ešte pred tým, ako sa uňho podobné schopnosti prejavili, je veľmi pravdepodobné, že cesta k tejto čistote bude dvakrát zložitejšia. Drvivá väčšina ľudí považuje tieto prejavy za prejav du-

chovnosti, ale v skutočnosti je to len prejav tenkého materiálneho sveta, ktorého významom je človeka udržať čo najdlhšie v materiálnom svete. Je však ťažké povedať nie takým iluzórnym privilégiám. Ľudia prosto milujú mágiu a rôzne jej prejavy.

Cenou, ktorú človek nakoniec úplne zbytočne zaplatí, je často jeho vlastný život. Jeden z dôvodov, prečo som si vybral prácu s pijavicou lekárskou, je ten, že nemusím používať žiadnu mágiu. Stačí využívať dostupné poznatky a naberať skúsenosti.

Materiálne materiálnemu a duchovné duchovnému.

14. kapitola: Pýcha

Sedeli sme v telocvični na teplej gumovej podlahe. Pripravoval som si zošit na zapísanie nových informácií spojených s výukou bojového umenia. V tradičnej škole bojových umení výuka ďaleko presahuje čisto bojový aspekt a okrem bojových techník sa človek učí ozdravný a medicínsky aspekt a taktiež filozofický a duchovný aspekt. Učiteľ bojového umenia mi zadal zdanlivo jednoduchú otázku: “Čo je to energia?” Prebral som si v hlave všetky informácie, ktoré som mal, a s úsmevom na tvári, presvedčený o správnosti svojej odpovede, mu povedal, čo viem. Učiteľ sa tiež usmial a povedal, že je to nič nehovoriace tvrdenie. Vyzval ma, nech upresním, čo mám na mysli. Už tu ma zaskočil. V pamäti som hľadal definíciu energie, ktorú sme sa učili v škole. Nachádzal som ďalšie a ďalšie teoretické odpovede a učiteľ mi jednu za druhou s ľahkosťou vyvracal. Postupne sa predlžovalo ticho medzi mojimi ďalšími odpoveďami. V hlave prázdno, vyčerpal som všetky možnosti. Rezignovane som pokrčil ramenami a povedal, že neviem. Učiteľ sa zasmial: “No konečne správna odpoveď! Ale nič si z toho nerob, ja som svojho času nad touto otázkou sedel štyri hodiny, aby som nakoniec prišiel k rovnakej odpovedi. Dnes si sa naučil veľmi dôležitú vec.”

Mal pravdu. Uznanie nevedomosti je prvým krokom k poznaniu. Dnes sa často stretávam s tým, že niečo neviem. Pacienti volajú s patológiami, s akými som sa nikdy nestretol, čelím problémom, ktoré sú pre mňa úplne nové. V takýchto prípadoch mi pomáha priznať si vlastnú nevedomosť. Pozorne si vypočujem pacienta, ako sa to začalo, čo nasledovalo. Potom si o probléme niečo naštudujem. Takto môžem uvidieť problematiku od začiatku, pristúpiť k nej zodpovedne a postupne získať potrebné informácie na jej riešenie.

Pýcha človeku nedáva žiadny výber. Neľútostne ho zaháňa do košiara nevedomosti, kde, spolu s podobnými ľuďmi, pevne drží vráta zvnútra, aby náhodou nevošla pravda.

Teraz prejdem k pýche v súvislosti s hirudoterapiou. Názor lekárov na hirudoterapiu je rôzny. Niektorí ju viac alebo menej podporujú, iní ju považujú za metódu patriacu do dávnej histórie medicíny a existuje tiež skupina lekárov, ktorí priznávajú, že o tejto metóde veľa nevedia, pretože sa ju neučili. A niektorým práve pýcha zabraňuje, aby sa s ňou mohli zoznámiť.

Nedávno sme sa stretli s prípadom, keď pacientka, sama lekárka, konzultovala s kolegom chirurgom svoj problém s kŕčovými žilami a povedala mu, že by rada skúsila pijavice.

“Ak si priložíš pijavice, viac ku mne nechod’, nebudem ťa liečiť,” bola jeho reakcia. Tu by som podotkol, že liečením sa v danom prípade nazýva operatívne odstránenie kŕčovej žily, ktorú pacientovi už v živote nič nenahradí a jej neprítomnosť u pacientov vo vyššom veku so zhoršenou cirkuláciou telesných tekutín, prípadne inými patológiami, ktoré narušujú vyživovanie tkaniva, často vyvoláva vredy predkolenia a tie u mnohých pacientov prechádzajú do štádia neliečiteľnej a veľmi neprijemnej patológie.

Neviem, ako sa skončil príbeh tej ženy, ale viem o inom, veľmi podobnom, ktorý sa skončil dobre. Vyhľadala nás stará pani s otvorenou až päť centimetrov veľkou kruhovou ranou na predkolení. Pred časom si pri zranení roztrhla kožu na dolnej končatine. Táto rana sa jej následne zapálila a koža v okolí sa postupne prestala regenerovať, až na nohe zostala takáto veľká rana. Zápal a hnisanie sa lekárom podarilo zastaviť, no koža sa ďalej neregenerovala a nedorastala. Pacientka mala už viac ako osemdesiat rokov a lekár je povedal, že to už bohužiaľ nepôjde liečiť a ranu bude musieť do konca života udržiavať v čistom prostredí pomocou každodenného previazovania. Pacientke sme začali aplikovať pijavice a o tri mesiace sa ranu podarilo úplne zavrieť. Dodnes ju doliečujeme, predsa len je vo vysokom veku a trápí ju viacero súbežných problémov, ale noha je z väčšej časti v poriadku a pri zhoršení prípadný rozvoj ďalších vredov regulujeme pijavicami. Tejto pacientke bolo jedno, kto má na hirudoterapiu aký názor. Ona s názormi mnohých ľudí nežije. Žije s výsledkom práce, sama so sebou, so svojou dušou a svojím telom.

Súčasná medicína dosiahla mnohé úspechy a rovnako tak aj neúspechy. Existuje veľké množstvo prípadov, pri ktorých je využitie súčasnej medicíny najlepším a najefektívnejším riešením. Je však potrebné zamyslieť sa, či nie je súčasná medicína využívaná viac ako treba. Či sa zbytočne neoperuje tam, kde to ešte nie je potrebné, teda tam, kde sa použitím iných metód orgán alebo funkčný systém dá zachrániť vo svojom pôvodnom stave, či pacienti nedostávajú zbytočne a často dlhodobo nadbytočné množstvo liekov, či v medicíne

naozaj funguje zdravý rozum a lekár môže liečiť, alebo funguje systém, ktorý diktuje, čo je možné a čo už nie. Túto tému by sme mohli ešte dlho rozvíjať...

Hirudoterapia je dnes už v mnohých krajinách oficiálne uznanou liečebnou metódou a napríklad v Nemecku, Rusku, na Ukrajine a v ďalších štátoch pijavice používajú priamo v nemocniciach. V týchto krajinách je pijavica lekárska registrovaná ako liečivo. V mnohých ďalších aktuálne prebiehajú novodobé výskumy, pretože sa ukazuje, že pijavice dokážu pomôcť tam, kde je súčasná medicína bezmocná. Na to, aby človek o všetkom tomto vedel, treba urobiť minimálne jednu vec, sadnúť si, vyhľadať zdroje a o problematike získať dostupné informácie. Otvoriť sa neznámemu, čo nie je zlučiteľné s pýchou. Pýcha zas nie je zlučiteľná s pokorou. Pokora úzko súvisí s vierou...

Pred Bohom sme si všetci rovní a jediný rozdiel je v tom, že človek buď k Bohu ide, alebo nejde. Zmysel liečenia, či už ľudového alebo moderného, spočíva v pomoci druhým. Netreba však zabúdať na to, že otcom aj matkou moderného liečenia je ľudové liečiteľstvo. Pľuť na svojich rodičov, popierať históriu a tradície len preto, že vďaka nim môžeme veci robiť inak a s iným uznaním, nie je práve formou vďaky. Chorému je jedno, kto ho lieči, hlavné je, aby ho vyliečil, aby sa mu uľavilo, aby našiel riešenie svojho problému. Ak by túto funkciu moderná medicína efektívne zvládala, nebolo by treba viac. Ak však vzniká potreba ľudí hľadať viac, tak je na mieste pýtať sa prečo. Skôr ako začnem vynášať súdy nad ostatnými, je nutné sa pýtať, či už som urobil všetko, čo bolo v mojich silách, aby som prispel k zlepšeniu a rozvoju medicíny a liečeniu pacientov a či problematike naozaj do hĺbky rozumiem.

Dodnes si pamätám na rozhovor so sestričkou pracujúcou v jednej českej nemocnici. Opýtal som sa jej, koľko pacientov za deň príde do ordinácie. Ona sa zamyslela a odvetila:

“Tak tridsať, no sú dni, keď je ich štyridsať, päťdesiat alebo aj šesťdesiat.” Vyhrkol som:

“A to ich stíhate aj liečiť?” Obaja sme prepukli v trpký smiech. Odvtedy vždy hovorím, že aj keď veľa neviem, nebojím sa pacientov prijímať, lebo minimálne čo môžem pre nich urobiť, je vypočítať ich a venovať im svoju pozornosť aj čas. Koľkokrát sa človek potrebuje len vyrozprávať a koľkokrát sa mu už pri rozhovore uľaví. Veľakrát sa vyliečil človek čistým prejavom lásky a ľudskosti.

V živote som stretol veľa lekárov a sú takí, ktorí ma volajú kolega a majú pre moju prácu uznanie. Mnohých lekárov si nesmierne vážim a vždy je pre mňa česť stretnúť človeka, ktorý našiel v pavučine systému svoju cestu a realizuje svoje poslanie. Tak ako nerobí kňazské rúcho človeka svätým, tak ani papier nerobí človeka lekárom. A rovnako to, že človek chodí v ľudskom tele, ho ešte nerobí človekom. Mnoho lekárov začalo študovať medicínu, pretože chceli ľuďom pomáhať a mnohých z nich zatlačil systém do kúta. Namiesto toho, aby plnili svoj sen, svoje poslanie a cieľ, len bezmocne krčia ramenami hovoriac: "Taký je život." Ale každý človek má šancu a právo slobodného výberu.

V Rusku sa mnoho lekárov mení na liečiteľov a vytvárajú asociácie podobne zameraných ľudí. Na nových diplomoch majú napísané: Špecialista národnej medicíny s vyšším medicínskym vzdelaním. Robia to preto, aby mohli liečiť. Hovoria: "Keby som si otvoril ordináciu, tak budem od rána do večera zahrabaný v papieroch, kontrolách, v písaní správ. A môžem použiť len to, čo je tabuľkovo dovolené. Teraz som liečiteľom a mám pokoj, môžem sa sústrediť na liečenie pacientov a používať taký spôsob, aký uznám za vhodný."

Bol som svedkom situácie, keď významný ruský lekár s päťdesiatročnou praxou v rôznych odboroch, pričom pôsobil aj na vedúcich pozíciách, najskôr oddelení, následne aj celého strediska, na konci školenia vstal a so slzami v očiach ďakoval za možnosť naučiť sa liečiť pijavicami. Vďaka svojej odbornosti rýchlo pochopil, aký nástroj dostal do rúk a s ľútosťou poznamenal, že neskoro, ale predsa. Bol to lekár dušou aj telom, ktorý svoju prax postavil na prístupe k pacientovi. Keď podišiel ku mne so slovami: "Vieš, chcem, aby si mi priložil pijavice. Tebe verím," bola to pre mňa nesmierna česť.

Kým budem medzi ľuďmi, budem pomáhať. Zavrite ma do väzenia, budem druhých učiť a návyky svojich rúk, slov a poznatky používať k pomoci iným. Dajte ma do izolácie, budem sa modliť k Bohu o spasenie a hľadať jeho lásku v každom prítomnom okamihu. Je jedno, kde som. Dôležité je, čo robím a kto skutočne som.

15. kapitola: Ruskí učitelia

Rusko patrí do malej skupiny krajín, ktoré vyžadujú vybavenie víz ešte pred príchodom na ich územie. Bezpečnosť v Rusku ja na veľmi vysokej úrovni a s bezpečnostnými opatreniami sa tam človek stretáva naozaj na každom kroku. Víza nie je ťažké získať, len je to nepohodlné a človek strávi hodiny cestovaním a prípravou potrebných dokumentov, takzvaných vízových podkladov. Navyše víza dostanete len na jeden vstup a keď do Ruska cestujete častejšie, ako je to v mojom prípade, celý tento vízový cyklus absolvujete vždy nanovo.

Pri poslednej žiadosti mi na potvrdení o cestovnom poistení chýbal dátum, dokedy je toto poistenie platné. Vízový úradník ho teda neprijal a poslal ma domov. Našťastie pobočka banky, v ktorej som mal potrebné cestovné poistenie uzatvorené, sa nachádzala kúsok od vízového centra. Bankový úradník ochotne perom doplnil potrebnú informáciu, zmenu opečiatkoval a podpísal. S radosťou som bežal späť do vízového centra. Ten istý úradník, jeho požiadavka splnená, lenže vyzeralo to tak, že niečo nie je v poriadku. Potvrdenie si niekoľko minút neisto prezeral, chvíľami som mal pocit, že si chce poškrabať hlavu, čo nakoniec neurobil, a po niekoľkých minútach vyhlásil:

“Viete, vyzerá to tak, že ste potvrdenie sfaľšovali. Takto to podať nemôžete. Musí to byť celé napísané na počítači. To doplnenie perom tam nesedí.”

“Odkedy písanie perom nie je plnohodnotný spôsob písania?”

Po tejto otázke mi úradník bez slova vrátil vízové podklady a poslal ma preč. Našťastie mi ten istý bankový úradník celé potvrdenie prepísal na počítači. Ušetril som si ďalšiu zbytočnú cestu do Bratislavy. Vízový úradník už dokumenty v tejto forme bez slova prijal a ja som mu poprial pekný deň a poďakoval sa za pomoc pri vybavení žiadosti. Zaskočilo ho to. Možno za tým videl sarkazmus, ale bolo za tým pochopenie. Žiadosť neprijal preto, lebo by mu ju z ambasády pravdepodobne vrátili. Nemal potrebné kompetencie, aby prijal akékoľvek vážne rozhodnutie a v tejto záležitosti bol len prostredníkom medzi cestujúcim a ambasádou, ktorá víza vydáva. Robil svoju prácu najlepšie, ako vedel. Takto som to celé videl.

Svoju ďalšiu cestu do Ruska som sa snažil maximálne využiť, mal som dohodnuté dve školenia. Prvé som absolvoval na ďalší deň po príchode do Moskvy. Na druhom svetovom kongrese hirudoterapeutov som sa stretol s Larisou Tarasovou, ktorá, ako sa ukázalo, je uznávanou špecialistkou na diagnostiku z kvapky krvi. Ide o bezbolestnú procedúru, pri ktorej sa z končeka prsta odoberie kvapka krvi, umiestni sa na mikroskopické sklíčko a pozoruje sa pod mikroskopom. Po mnohonásobnom zväčšení sa v kvapke živej krvi dajú pozorovať určité parametre. Stretol som sa s tým už v minulosti a dlho som hľadal učiteľa tejto metódy. Našiel som niekoľko takzvaných špecialistov, no všetci používali túto metódu, len aby zvýšili predaj toho či iného produktu. Bolo mi jasné, že žiadne objektívne informácie od nich nezískam a budú ma tlačiť do predaja produktov spoločnosti, ktorá túto metódu dokázala využiť pre svoj prospech. S ľútosťou musím povedať, že táto metóda na zvýšenie predaja naozaj funguje. Obyčajný človek nemá absolútne žiadnu predstavu o tom, čo vidí, a je možné mu podať akúkoľvek, pokojne aj vymyslenú, informáciu a o pár minút urobiť zázrak, ktorý ukáže,

ako sa použitím určitého prípravku zmení kvalita krvi. Navyše človek vidí pred sebou na monitore svoju živú kvapku krvi a je teda presvedčený o objektívnych výsledkoch.

Podľa prezentácie Larisy som získal dojem, že túto metódu používa tak, ako som ju aj aj plánoval používať vo svojej praxi. Na získanie všeobecnej doplňujúcej informácie o stave pacienta. Školenie malo trvať štyri dni a patrilo do skupiny finančne nákladných školení. Prvý deň som sa učil všetky základy mikroskopického vyšetrenia a pozoroval Larisu pri práci. Názorne mi ukázala rôzne prípady a s každým ďalším pacientom som získaval ucelenejší obraz o tejto metóde, ale aj o pacientoch a aj o samotnom lekárovi.

Larisa prvý deň vyšetřila aj mňa. Pri pohľade na moju kvapku krvi bola veľmi prekvapená. Vraj takú čistú krv pri prvom odbere ešte nevidela. Bola to pre mňa dôležitá informácia z dvoch dôvodov. Ako informácia o mojom dobrom zdraví a tiež ako informácia o tom, že táto metóda ukazuje len aktuálny okamžitý stav zdravia. V nasledujúcich dňoch mi Larisa totiž spravila ešte niekoľko odberov a s každým ďalším sa čistota vnútorného prostredia zhoršovala. Túto skutočnosť sme pripísali zmene prostredia a príjmu inej stravy, ale nebolo to celkom tak. Kvapka krvi sa mení niekoľkokrát za deň a túto svoju domnienku som po svojom návrate domov potvrdil sériou experimentov, pri ktorých som si testoval kvapku krvi niekoľkokrát za deň a pri rôznych typoch denného režimu.

Ale späť k školeniu. Ďalší deň som už prechádzal praktickou prípravou a pod dozorom Larisy som sám prijímal pacientov. Veľmi zaujímavá metóda. Hlavne, keď som uvidel reakcie ľudí, ktorí bezpodmienečne verili mojim slovám. Ja som pritom len opakoval informácie, ktoré som získal v predchádzajúcich hodinách, o pravde ktorých som nebol absolútne presvedčený... Na chvíľu som si vybral rolu robota, ktorý bez overenia prehráva informáciu, učiteľom zapísanú do svojho vedomia. Tretí deň sme sa viac ponárali do hĺbky a ja som si do zošita kreslil rôzne tvary akože baktérií, parazitov a neviem čoho ešte. Už som sa nezdržal a položil zásadné otázky:

“Kto je tvorcom tejto metódy a aké výskumy boli urobené na potvrdenie výsledkov, ktoré sa učím? Kto opísal tvary baktérií a parazitov tak, ako si ich kreslím? Aké sú na danú tému vedecké podklady?”

Ukázalo sa, že len malá časť tejto metódy skutočne prešla potrebnou vedeckou prácou. Množstvo informácií tvorili len závery iných ľudí na základe ich dlhoročných skúseností.

Vnútorným pohľadom som zazrel schému celého systému. Vzápätí som zatvoril zošit, ospravedlnil sa a s vysvetlením, že mám veľmi silné nutkanie (ktoré som naozaj mal) ísť do kostola a nejakú dobu tam stráviť osamote, som odišiel. Školenie som prerušil. Domov som sa teda vrátil bez diplomu či iného potvrdenia o ukončení školenia. Rozhodol som sa však, že budem hľadať ďalej, s touto metódou som určite neskončil. Predčasným ukončením školenia som získal voľný deň, ktorý som vyžil na návštevu predovšetkým cirkevných pamiatok a pešo som po Moskve nachodil veľa kilometrov. Mal som tak možnosť zistiť, že Moskva je veľmi chladné mesto a to počasím aj atmosférou. Dúfal som, že tam nebudem musieť chodiť príliš často.

Pod mikroskopom je v kvapke krvi naozaj vidieť množstvo informácií. Je tam niekoľko základných parametrov, ktoré sa dajú ľahko a už o pár minút prečítať. Je to však len doplňujúca informácia o aktuálnom, podotýkam aktuálnom, stave pacienta, ktorá sa navyše neustále mení v závislosti od mnohých okolností. Podľa môjho názoru a skúseností je táto diagnostická metóda výrazne zveličená a často sa vyvodzujú veci, ktoré môžu mať úplne iný charakter. Obyčajný mikroskop nemá potrebnú kapacitu zväčšenia, aby bolo možné vidieť detaily jednotlivých, príliš malých elementov. Toto dokáže len elektrónkový mikroskop, ktorý stojí milióny a v každej krajine je ich len niekoľko vo veľkých laboratóriách. K tejto téme poznamenám, že metódu diagnostiky kvapky krvi používam a som rád, že som mal možnosť bližšie sa s ňou zoznámiť. Používam ju však len na získanie doplňujúcej informácie alebo na potvrdenie stanovených záverov.

Dodatok ku kvapke krvi

Javí sa mi, že veľkú časť diagnostiky z kvapky krvi vyvrátim alebo prinajmenšom spresním. Mnoho ľudí mi bude za to "vd'ačných". Urobil som experiment, pri ktorom som zámerne prekyslil organizmus (vyprážený syr, hranolky, coca-cola a čokoláda) a pichol sa do prstu. Kvapka krvi bola podľa očakávania hotová katastrofa a skoro každý terapeut, ktorý používa túto diagnostickú metódu, by ma už odpísal a vyrozprával mi dlhý príbeh o tom, ako zle je na tom moje zdravie. Lenže ja ako človek zvedavý som sa pichol aj do prstu na nohe a tam sa, na môj veľký údiv, ukázala skoro ideálna krv. Jeden a ten istý človek, rovnaký čas a krv ako u dvoch rôznych pacientov. Tento experiment som následne viackrát zopakoval.

Viacerým špecialistom v tejto oblasti som o svojom experimente povedal a opýtal sa ich, aký na to majú názor. Pravdepodobne som trafil klinec po hlavičke, pretože ich reakcie boli

od úplného údivu až po bezmocnosť k danej téme sa vyjadriť. Všetci však povedali, že si takýto experiment sami urobia, pretože je to naozaj revolučná informácia.

Na základe tejto skúsenosti som vytvoril hypotézu a pripravil skupinový experiment na jej potvrdenie. Hypotéza spočíva v tom, že prsty na ruke, pretože sú plochou malé a málo sa hýbu, ukazujú viac na aktuálny potenciál procesov v organizme a fungujú ako určité úložisko, kam sa vytesňuje krv so zhoršenou cirkuláciou. Noha je neustále zaťažovaná, a teda aj práca krvi bude tejto záťaži zodpovedať. Pri takej krvi, ako som mal v prste na ruke, by noha asi odumrela. Myslím si, že až vtedy, keď bude obraz krvi na prste ruky aj na prste nohy rovnaký, získame hodnotu, ktorá odráža skutočný aktuálny celkový stav krvi v organizme. Ďalšia malá revolúcia, ktorá môže zasiahnuť tisíce ľudí. Uvidíme.

**Záver experimentu mikroskopické pozorovanie kapilárnej kvapky krvi*

11.3.2018 sme uskutočnili vyššie uvedený experiment, ktorého sa účastnilo 10 pozorovaných ľudí. Potvrdili sme záver, že kapilárna krv v horných a dolných končatinách sa môže líšiť.

U 8 pacientov bola krv v dolných končatinách často výrazne lepšia ako v horných končatinách a u dvoch pacientov to bolo naopak a kapilárna krv v dolných končatinách bola výrazne horšia ako v horných končatinách.

Získaný záver nám pomohol potvrdiť nízku vypovedajúcu hodnotu kapilárnej krvi z jedného miesta na tele pacienta podľa ktorej sa v praxi hodnotí celkový zdravotný stav pacienta. Počtom odberových miest sa vypovedajúca hodnota výrazne zvyšuje a pre praktiku hirudoterapeuta napomáha v nastavení terapie a napomáha lepšie predpokladať terapeutický účinok. Pomocou rozšírenej diagnostickej metódy, dokážeme presnejšie zacieliť terapiu a maximálne sa vyhnúť ťažkým lokálnym reakciám na priloženie pijavíc, ktoré sú podrobne opísané ďalej v tejto knihe.

Záver experimentu boli poslané kolegom na Ukrajinu a plánujem ich poslať aj do Ruska. V budúcnosti získaný experiment rozšírime a vydáme záverečnú správu, v ktorej celý experiment podrobne opíšeme.

16. kapitola: Rusko

Druhé plánované školenie bolo u Konstantina Vasiljeviča Suchova, žiariacej hviezdy na pomyselnom nebi hirudoterapie. Je jedným z hlavných celosvetovo uznávaných špecialistov hirudoterapie a snaží sa spojiť všetkých priaznivcov hirudoterapie na celom svete. Zároveň je klinickým lekárom, kandidátom lekárskeho vied, vedeckým pracovníkom, riadiacim členom profesionálnej asociácie, ktorá združuje hirudoterapeutov a liečiteľov používajúcich pijavice lekárske RANM, spolupracovníkom ruského náučného centra regenerácie ruskej federácie RNC VMiK. Suchov je absolvent jakutskej štátnej lekárskej fakulty, ktorú úspešne ukončil v roku 1985. Učeník akademikov K.R.Sedova, ktorý získal Nobelovu cenu v roku 1976, D.C.Gajduseka zo štátneho inštitútu zdravia USA a profesorov V.M.Makarova, V.P.Alekseeva, V.G.Krivošapkina. Laureát ocenenia Jakutského spoločenstva v oblasti náuky a techniky. Vedúci vzdelávacích programov v oblasti hirudoterapie, regenerácie a národnej medicíny v organizáciách RANM a FGU RNC a v spoločenstve ruských lekárov „bezrozličných“, čo je možné preložiť ako spoločenstvo ľudí a lekárov, ktorým nie je jedno, čo sa deje. Zároveň je autorom množstva vedecko-náučných prác a kníh, ktoré sú zamerané na celkovú patológiu, históriu medicíny, kardiológiu, imunológiu a gastroenterológiu, hirudoterapiu a elektronickú kapilároskopiu a mikrocirkuláciu.

Naučil používať hirudoterapiu viac ako dvetisíc ľudí a podnikol významné kroky k plnohodnotnému rozvoju hirudoterapie v Rusku a vo svete. Jeho teória hirudoterapie je založená na vedecky dokázateľnom vplyve pijavíc lekárskeho na ľudský organizmus. Aj napriek tomu, že je veľmi dobre oboznámený o mnohých zatiaľ vedecky nedokázaných metódach o použití pijavíc a ich vplyve na ľudský organizmus, vo svojich publikovaných prácach sa takýmto teóriám vyhýba. Tým odstraňuje možné argumenty skeptikov a zástancov modernej medicíny, čím vytvára základ ku skutočnému pokroku v rámci ďalšieho celosvetového rozvoja hirudoterapie. S prácou doktora Suchova som sa počas dlhoročnej práce veľa krát stretol prevažne prostredníctvom jeho publikovaných kníh, video materiálov a tiež prostredníctvom publikácií jeho študentov. Osobne sme sa stretli na 2. celosvetovom kongrese hirudoterapie v Moskve, vďaka čomu vznikol základ našej budúcej spolupráce.

Na školení bolo okolo pätnásť študentov, väčšinou lekárov. Prvé dni sme sa venovali hlavne histórii a Konstantin Vasiljevič Suchov vysvetľoval, akou cestou sa dostal k záveru, na základe ktorého vytvoril svoju vlastnú metódu liečenia. Nikdy predtým som sa nestretol s takou podrobnou históriou ako práve v jeho podaní. Postupne sme prebrali rôzne etapy histórie a Konstantin Vasiljevič Suchov zdôraznil, že všetci významní lekári v histórii, či už to bol Hippokrates, Galén a ďalší, vždy pracovali s teóriou fungovania telesných tekutín ako základom

pre ich prácu a objavy. Na tento dôležitý fakt sa v súčasnosti akosi pozabudlo.

Väčšina informácií o klasickej hirudoterapii, keď to veľmi zjednoduším, spočíva v tom, že sa aplikuje väčšie množstvo pijavíc (päť až dvanásť) na postihnuté miesta približne raz za týždeň a to po dobu približne ôsmich týždňov. Keby som mal v krátkosti zhrnúť hlavné body metódy Konstantina Vasilijeviča Suchova, čiže to, čím sa odlišuje, tak on ako základ terapie využíva menšie množstvo pijavíc na centrálna miesta pre priloženie, prípadne v kombinácii s lokálnym priložením na postihnuté miesta. Priložením pijavíc na centrálna miesta pre priloženie pracuje s teóriou, že sa slina pijavíc rýchlo dostane do celého krvného obehu a takým spôsobom má pijavica najväčší vplyv na celkový stav ľudského organizmu. S touto informáciou v jeho výuke som sa rýchlo stotožnil, pretože keď som ju spojil so svojimi skúsenosťami, zrazu mi bolo všetko jasné. Vo svojej praxi som sa intuitívne približoval k podobným výsledkom a používal som podobné miesta pre aplikáciu, len mi chýbala teória, na základe ktorej bolo možné tieto výsledky systematizovať a spresniť. Kľúčom sú telesné tekutiny! S touto dôležitou informáciou prišiel záver niekoľkodňového školenia a ja som získal potrebné potvrdenie. Kvalifikoval som sa ako špecialista národnej medicíny v oblasti hirudoterapie.

Počas školenia som s Konstantinom Vasilijevičom Suchovom samozrejme prebral aj rozdiel v názoroch medzi ním a Albertom Ivanovičom Krašeňjukom a dnes musím povedať, že obaja majú pravdu, každý svoju, ale pravdu. Metóda Konstantina Vasilijeviča Suchova je jednoduchá a je ľahké pripraviť nováčikov - budúcich špecialistov, čo je pri metóde Alberta Ivanoviča Krašeňjuka ďaleko zložitejšie a skutočne kladie na lekára či terapeuta vysoké nároky. Ako študent Konstantina Vasilijeviča Suchova som dostal prístup do medzinárodnej skupiny, v ktorej sa jeho študenti medzi sebou delia o skúsenosti a dodnes odtiaľ čerpám zaujímavé informácie. Táto skupina zároveň slúži ako príklad skupiny, ktorú sme začiatkom roku 2018 založili aj na Slovensku.

Na niekoľko mesiacov som sa vrátil na Slovensko, potom som vybavil potrebné víza a znovu odcestoval do Ruska, tentoraz do Petrohradu k profesorovi Albertovi Ivanovičovi Krašeňjukovi. Profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk je zároveň doktor medicínskych náuk, absolvent Leningradského medicínskeho inštitútu, ktorý ukončil s vyznamenaním, riaditeľ prvej vedeckej akadémie hirudoterapie v Petrohrade, akademik európskej akadémie prírodných náuk — získal titul čestný vedec Európy, virológ a tvorca vakcíny, ktorou bolo zaočkovaných 4,5 milióna ľudí bez reakcií na vakcináciu, biochemik, prezident asociácie hirudoterapeutov

v Petrohrade, autor niekoľkých hirudoterapeutických liečebných metód, autor stošesťdesiatich náučných publikácií a mnoho ďalšieho. Za počet objavov a patentov v oblasti hirudoterapie je zapísaný v Guinnessovej knihe rekordov.

Profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka mi odporučil ešte v roku 2013 bývalý veľvyslanec v Rusku Peter Osvald. Vtedy som zbežne preštudoval jeho práce a zdalo sa mi, že nie som pripravený na učiteľa takej úrovne. Pri našom rozhovore, ktorý prebehol na 2. svetovom kongrese hirudoterapeutov, profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk spomenul, že dokážu liečiť pacientov bez reakcií na priloženie a že sa vo svojej práci sústreďí predovšetkým na dlhodobé liečenie s použitím malého množstva pijavíc. Toto ma veľmi zaujímalo, pretože som v tej dobe sám na túto tému začal s experimentálnou prácou a on mal informácie, ktoré by mi dokázali ušetriť roky driny. Navrhol som teda, aby ma prijal ako svojho študenta, čo sa aj stalo.

Toto školenie bolo v mnohých ohľadoch iné. V triede sme sedeli len štyria. Všimol som si, že ide o typ študentov, s akými som sa ešte neučil. Boli to ľudia, ktorí v živote dosiahli zaujímavé výsledky, všetci mali ukončené vysoké školy, dve dámy boli lekárky, jedna dokonca pracovala v medicínskom výskume. Charakterizoval by som ich ako veľmi inteligentných a vysoko organizovaných ľudí. Od začiatku bolo jasné, že sa budeme učiť trochu iné veci, na čo aj profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk povedal: “Nebudem vás učiť nič, čo si môžete prečítať v dostupnej literatúre. To by bola strata času.”

Prvý deň sme vypísali prihlášky a podpísali súhlas o mlčanlivosti, v ktorom stálo, že nadobudnuté informácie môžeme využívať pri liečení pacientov, ale nemôžeme ich nikde zverejniť ani ďalej učiť. Hoci som o mlčanlivosti z počutia vopred vedel a bol som na tento krok pripravený, aj tak som sa stal súčasťou elitnej skupiny študentov trochu nedobrovoľne.

Informácia, ktorú sme získali, bola na sto percent iná. Nemôžem ju však opísať. Počas kurzu som si často pripadal ako vedecký pracovník a bol som veľmi rád, že som si toto školenie nechal až na koniec. Bolo naozaj náročné a úroveň informácií presahovala učivo vysokých škôl. Akosi prirodzene sa predpokladalo, že študenti už prešli potrebnou prípravou. V práci profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka som si všimol ešte jednu dôležitú vec, a to matematický algoritmus liečenia. Po vyučovaní som k nemu prišiel a o svojom zistení mu povedal. On sa začudoval:

“Vy ste si to všimli? Máte matematické vzdelanie?”

“Nie.”

“Aha, chápete od prírody.” A ďalej mi vysvetlil: “Áno, máte pravdu, keď som robil svoje výskumy, postupne sa mi ukázal vzorec, ktorý používam. Nikdy som si nemyslel, že sa liečenie a matematika dajú spojiť, ale ukázalo sa, že sa to naozaj dá.”

Chvíľu sme sa rozprávali o prípadnej tvorbe digitálnej aplikácie, ktorá môže pacienta na základe tohto algoritmu sprevádzať, a dohodli sa, že sa na to v budúcnosti pozrieme.

V ďalších dňoch som zažil revolúciu v chápaní hirudoterapie. Všetko začalo zapadať na svoje miesta a roky skúseností sa začali systematizovať. Bol som si vedomý, že som získal ďalší kúsok kľúčovej informácie, no tiež som bol smutný, lebo som pochopil, že sa o tento zázrak nemôžem s nikým podeliť. Na ďalší deň cez vyučovaciu prestávku som požiadal profesora o rozhovor a povedal mu:

“Vy ste mi jednou rukou veľa dal a druhou veľa zobral. Ako mám teraz vyučovať nových hirudoterapeutov, ktorí sa ku mne chodia učiť? Včerajší deň je pre mňa starým dňom a do nového rána idem so zviazanými rukami.” Profesor sa zamyslel, a po chvíli navrhol:

“Môžeš založiť asociáciu mojej školy a organizovať školenia, ktoré ja povediem.”

Počas školenia profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk pozval svojich kolegov a mali sme možnosť učiť sa aj o systéme diagnostiky Akabane, ktorý som sa naučil, no zatiaľ ho nepoužívam. Bol nám predstavený tiež systém diagnostiky pomocou Kirlianového fotenia. Vystúpil profesor, ktorý o vode a jej chemických vlastnostiach napísal osemsto stranovú najlepšie hodnotenú učebnicu v histórii Ruska. Musím povedať, že prednáška o vode bola nad moje sily a veľkú časť materiálu som neuchopil. V závere som však položil otázky, ktoré ma zaujímali a potvrdil si tak smerovanie svojej budúcej práce v oblasti úpravy pitného režimu. Tento učiteľ ukončil svoj prejav slovami: “Boh je voda,” čím zdôraznil dôležitosť vody pre ľudský život a súčasne prezentoval svoj vzťah k nej. Svojím tvrdením o mimoriadnej dôležitosti vody potvrdil aj správnosť teórie o význame telesných tekutín v liečení, a teda potvrdil závery Konstatina Vasilieviča Suchova. Všetky získané informácie som potom zohľadnil pri tvorbe ucelenej metódy liečenia pijavicami, ktorú opíšem v praktickej časti hirudoterapie tejto knihy.

Posledný deň bol rýchly. Hneď ráno som urobil záverečnú skúšku, dostal ďalší diplom osvedčujúci moju špecializáciu v oblasti hirudoterapie a z triedy utekal priamo na letisko, aby som stihol lietadlo domov.

17. kapitola: Záver príbehu

Po poslednom návrate z Ruska som okamžite začal pracovať na potvrdení získaných informácií. Vytvoril som študijnú skupinu asi desiatich ľudí, ktorí začali pracovať s dlhodobou aplikáciou jednej pijavice. Postupne som buď potvrdzoval, alebo vyvracal určité závery, ktoré som mal na začiatku a tiež sa začali objavovať nové hypotézy, s ktorými dodnes pracujeme.

Mal som dilemu, ako ďalej. Mohol som buď založiť dcérsku asociáciu Celosvetovej asociácie hirudoterapeutov na Slovensku a ďalej pracovať pod vedením Konstantina Vasilijeviča Suchova, alebo založiť asociáciu školy profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka. Oba varianty mali svoje plusy aj mínusy. Nakoniec som sa však rozhodol oba odložiť. Tieto varianty sú stále na stole a možno niekto z pokračovateľov rád využije takúto ponuku. Zo svojej strany takému človeku poskytnem potrebnú pomoc.

Ešte pred prvým odletom do Ruska som začal pripravovať Slovenskú asociáciu špecialistov hirudoterapie, ale registráciu som odložil až na čas, keď ukončím celý cyklus naplánovaných školení, pretože som nevedel, ako sa situácia vyvinie. Po svojom návrate a definitívnom rozhodnutí o ďalšom smerovaní sme Asociáciu špecialistov hirudoterapie začiatkom roku 2018 úspešne zaregistrovali na Ministerstve vnútra Slovenskej republiky, čím vznikla samostatná slovenská asociácia. K tomuto kroku som sa rozhodol práve preto, že každá krajina má svoje odlišnosti v mentalite ľudí, zákonoch, možnostiach a ďalších veciach. Nebolo by vhodné, aby niekto kontroloval činnosť asociácie zo zahraničia a tým nám zväzoval ruky pri ďalšej činnosti a rozvoji. Navyše mám stále v pamäti, ako nám nikto nepomáhal pri založení chovu pijavíc a ako nám to pomohlo v našej samostatnej práci a viedlo k dosiahnutiu ďaleko lepších výsledkov, než bola naša pôvodná predstava. Vybral som si ťažšiu cestu a verím, že tento príbeh bude mať dobrý koniec.

Význam asociácie je predovšetkým v združovaní ľudí s podobným zámerom. Bližšie sa tejto téme budem venovať v záverečnej časti knihy, kde zverejním aj celé stanovky a opíšem, ako asociácia vznikala. Pod hlavičkou asociácie organizujeme školenia, určené najskôr pre profesionálnych hirudoterapeutov. Neskôr plánujeme aj školenia pre profesionálnych pacientov. Školenia pre profesionálnych hirudoterapeutov trvajú tri víkendy s následnou samostatnou prácou doma a sú zakončené záverečnou skúškou. Tieto školenia robím bezplatne vo svojom voľnom čase, pretože sa chcem vyhnúť problému, ktorý som opisoval v inej časti knihy, a teda znehodnoteniu vzťahu medzi študentom a vyučujúcim. Súčasne však chcem svojím príkladom ukázať aj to, že človek nemusí všetko stále predávať, že sú veci, ktoré

môže dať a veriť, že sa nájdú ľudia, ktorí význam tohto kroku pochopia a vo svojom živote aj využijú. Je to tiež jedna z možností, ako odstrániť nedostatok peňazí, ktorý je častou prekážkou, aby si človek mohol splniť svoj sen. Skutočnou odmenou pre všetkých bude dosiahnutie výsledkov, zdieľanie radosti a pomoc iným. Jediné podmienky, ktoré budú musieť študenti splniť, je nájsť si čas, byť ochotný vyskúšať všetky typy aplikácie na sebe, aby práci naozaj rozumeli a ak to bude ich vôľa, tak sa aj podieľať na rozvoji asociácie. Ja si ponechám právo vyberať si študentov podľa aktuálnych možností a záujmu o školenie.

Ďalším problémom, ktorý bolo treba vyriešiť, bola otázka, čo vlastne učiť a ako ďalej rozvíjať hirudoterapiu. S novými poznatkami sa zmenilo celé moje chápanie hirudoterapie, bol som však viazaný mlčanlivosťou a veľa materiálu nemôžem vo výuke použiť. Toto bol asi najväčší problém. Začal som teda triediť informácie, ktoré som mal pred posledným školením. Ktorá je dôležitá a ktorá nie, ktorá už je verejne dostupná, čo vlastne môžem použiť a čo nie. Bolo treba nájsť takú metódu liečenia, do ktorej schovám nadobudnuté poznatky a človek aj bez toho, aby do hĺbky rozumel všetkým procesom, použitím danej metódy dosiahne výborný výsledok. Hneď ako som začal pracovať na tejto metóde, objavil som ešte iné dôležité veci, ktoré upresnili moje vlastné chápanie hirudoterapie. Otestoval som ich v praxi a výsledky závery potvrdil. V prípade, že budem mať potrebné finančné prostriedky na zaplatenie laboratória, niektoré závery laboratórne potvrdím a prehĺbim ich pochopenie. Skupina ľudí, ktorí chcú v experimentálnej práci pomôcť a zúčastniť sa jej, je dávno pripravená.

Pracujem aj na príprave a rozvoji technického zázemia, určeného pre ľahšiu prácu v oblasti hirudoterapie a jej propagáciu. Práve tu som vďačný za všetky skúsenosti z IT sféry, lebo bez nich by som túto prácu pravdepodobne nezvládol. Čakajú nás veľmi zaujímavé výsledky, ak sa práca podarí a dokážeme sa o ňu podeliť.

Začiatkom roku 2018 som navštívil mesto L'vov a už po druhýkrát sa zúčastnil školenia hirudoterapeutov u Lídie Antonovny Kuplevskej. Svoju účasť som vtipne odôvodnil tým, že som sa pri prvom školení s ňou neodfotografoval a táto fotka mi chýba do zbierky mojich učiteľov hirudoterapie. Aj tentoraz to bol štvordňový maratón, desať hodín denne sme sa učili, a potom sme si s kolegami do hlbkej noci vymieňali ďalšie poznatky. Školenie však bolo pre mňa iné, zúčastnil som sa ho už ako pripravený špecialista a po výuke sme si s Lídiou Antonovnou vymieňali najnovšie poznatky a závery našich skúseností. Obaja sme boli prekvapení, ako sa hirudoterapia posunula dopredu a zároveň sme s poľutovaním konštatovali, že sa zdravie ľudí za posledných desať rokov veľmi zhoršilo. Počas školenia sa

nám podarilo objasniť jeden dôležitý proces vplyvu pijavice lekárskej na ľudský organizmus, ktorý sa pokúsime vedecky dokázať a možno zaregistrovať ako vedecký objav v oblasti hirudoterapie. Dohodli sme si ďalšiu spoluprácu a v blízkej dobe budem L'vov navštevovať v pravidelných niekoľkokomesačných intervaloch.

Tento rok sa pokúsime preložiť jej knihu, ktorú považujem v súčasnosti za jednu z najlepších praktických kníh o hirudoterapii a ktorá veľmi dobré doplní túto prácu a ušetrí mi stovky hodín vymýšľania už vymysleného, aj keď si myslím, že po našom rozhovore Lída Antonovna niektoré veci v ďalšom vydaní knihy upresní alebo minimálne doplní o nové poznatky.

Počas návštevy som sa stretol aj s jej synom Jurim Kuplevským, riaditeľom L'vovskej biofabriky chovu pijavíc lekárske, s ktorým sme prebrali budúcu spoluprácu a dohodli ďalšie kroky v oblasti výskumu biológie pijavíc a možnosti distribúcie kozmetiky vyrobenej na báze extraktu z pijavíc lekárske.

Dôležitým krokom je aj napísanie tejto knihy. Viem, že si týmto činom zavriem mnohé dvere, no iné možno otvorím. Informácie tu uvedené by mali predovšetkým slúžiť ako základ pre širšie pochopenie hirudoterapie a tiež ako základ pre vedecky založených ľudí, ktorí môžu hirudoterpiu skúmať viac do hĺbky a objaviť jej nové zatiaľ nepoznané, ale možno aj poznané, no nejasné alebo skryté časti. Hlavný význam tejto knihy je dať ľuďom potrebné informácie o ceste nielen za zdravím a poskytnúť referencie na užitočné zdroje. Táto kniha je pre ľudí hľadajúcich pravdu a poznanie.

Dnes píšem tieto riadky v plnom vedomí toho, že možno stojím na začiatku svojej záverečnej cesty. Boh je milosrdný a dáva nám jednu šancu za druhou, aj napriek chybám, ktoré robíme. Viacerých z nás čaká ešte dlhá cesta k Bohu a jediné, čo treba, je ísť...

18. kapitola: Od človeka k človeku – to najdôležitejšie

Po vydaní knihy, ktorú práve čítate, prišlo množstvo pozitívnych ohlasov od čitateľov. S viacerými som mal možnosť osobne obsah knihy prediskutovať a niektorí sa práve zúčastňujú školení, pripravujúc sa na dráhu profesionálnych hirudoterapeutov. Zistil som však, že dôležitá časť informácie v tejto knihe chýba. Moja najcennejšia skúsenosť.

Každý človek vládne drahocenným zdrojom životnej energie, o ktorom často ani netuší. Táto energia sa prejavuje prostredníctvom našej pozornosti. Tam, kam smerujeme pozornosť, sa začne diať niečo neobyčajné. Je to podobné, ako keď slnko zasvieti na rastlinku a ona začne rásť. Je to naozajstná životná sila. Čomu venujeme pozornosť, to rastie. Pretože žijeme v materiálnom svete, o našu pozornosť sa vedie ustavičný boj a informácia o cennosti a podstate pozornosti zostáva nepochopená a skrytá.

K tomu, aby sa človek naučil svoju pozornosť vedome kontrolovať, slúži meditácia. Pomocou meditácie človek začne registrovať, kam sa jeho pozornosť stále a takmer nevedome stráca, má možnosť všimnúť si všetky zautomatizované procesy, ktoré v ňom prebiehajú a uvidieť záchytné body na pohltenie jeho pozornosti. S trochou praxe sa človek môže naučiť svoju pozornosť vedome kontrolovať.

Človek má právo slobodnej voľby, kam bude svoju pozornosť smerovať. Túto slobodu však mnoho ľudí vôbec nepozná. Nevedia o vlastných možnostiach.

Podstata každého človeka je duálna. Materiálna a duchovná. K materiálnej podstate patrí náš rozum, schopnosť myslenia a predstavivosti. K duchovnej podstate patrí výlučne proces cítenia. Bez jedinej myšlienky, bez jediného obrazu, bez emócií.

Materiálna podstata ustavične bojuje o našu pozornosť. Pomocou myšlienok, prianí, ega. Túto pozornosť viac-menej automaticky aj dostáva, pretože si za roky života vytvorila mentálne šablóny, ktoré fungujú a ktoré efektívne pohlcujú všetku energiu priťahovaním pozornosti na seba. Duchovná podstata človeka, jeho duša, pozornosť nevyžaduje, ona je pokojná a neustále žiari v stave lásky, bez potreby bojovať o pozornosť. No keď si človek uvedomí, že jeho duša vďaka pozornosti rovnako rastie a rozvíja sa, začne túto pozornosť

svojej duši vďaka slobodnému rozhodnutiu a vynaloženému úsiliu venovať. Čomu venujeme pozornosť, to rastie.

Ľahkou metódou, ako venovať pozornosť svojej duši, je meditácia lotosového kvetu, ktorú nájdete podrobne opísanú v knihách Anastasie Novych, napríklad aj v knihe Duchovné praktiky alebo na youtube. Je to jednoduchá meditácia, ktorú môžete robiť v akejkoľvek pohodlnej polohe, pri ktorej sa dokážete uvoľniť. Do oblasti svojho slnečného pletenca – miesta, kde sa nachádza duša, zasadíte semiačko lotosového kvetu a každý deň ho polievate svojou láskou a vďačnosťou. Všetko výhradne na úrovni citu, až z neho začne rásť lotosový kvet, ktorý bude naplnený vibráciou lásky a vďačnosti. Svojím spôsobom budete lásku, ktorú vám dáva vaša duša, posielat' svojej duši späť a budete tak milovať svoju dušu. Myšlienky, ktoré sa budú počas meditácie objavovať a ktoré budú komentovať, čo cítite, majú jediný zámer – získať späť vašu pozornosť. Vy sa však vedome vrátte k sústredeniu na svoj lotosový kvet.

Ak vás táto meditácia osloví a vy pochopíte jej zmysel, začnú vznikať otázky. Odpovede na tieto otázky nájdete v knihách Allatra.

Najlepšie je začať najprv autogénnym tréningom, pri ktorom sa učíte pomocou vedomia — rozumu kontrolovať svoje telo. Pre tento krok je vhodné použiť Schultzov autogénny tréning. Keď zvládnete kontrolovať a uvoľniť telo, až potom ako druhý krok bude nasledovať meditácia.

Pri meditácii sa učíme všímať si svoju pozornosť a myšlienky, ktoré sa objavujú, a postupne dokážeme svoju pozornosť smerovať tam, kam potrebujeme, napríklad na precítenie oblasti slnečného pletenca. Keď sa naučíme kontrolovať pozornosť, začneme robiť duchovné praktiky na úrovni citu. To znamená, že telo je uvoľnené, pozornosť nevenujeme myšlienkam, ale smerujeme ju na precítenie duše, ktorá je v oblasti slnečného pletenca. V tejto oblasti generujeme lásku a precítujeme, čo sa deje. Nič neočakávame ani nič v myšlienkach nekomentujeme. Duchovná praktika je živá a zakaždým môže byť úplne iná.

Pre ľudí, ktorí necítia lásku, je dobré najskôr použiť nástroj pozitívneho myslenia, keď si často opakujete, že všetko je dobré, všetko sa podarí, že človek je šťastný a venuje svoju pozornosť do oblasti slnečného pletenca. Postupom času sa začnú objavovať náznaky radosti a lásky, ktoré je možné ďalej rozvíjať.

Všetky tieto témy sú podrobne opísané v knižkách Anastasie Novych a z môjho pohľadu je to najucelenejšia a najhodnotnejšia literatúra v oblasti duchovného rozvoja a pravdy o človeku.

Meditácia nie je v rozpore so žiadnou vierou. Boha je možné poznať len cez lásku, prostredníctvom duše, ktorú človek môže precítiť, ak sa naučí kontrolovať svoju pozornosť a dokáže ju aktívne a pravidelne smerovať na precítenie lásky a vďačnosti. Pre rast vlastného lotosového kvetu.

Pokiaľ človek nerozvíja svoju dušu, v duchovnom pochopení ako osobnosť nerastie a zostáva vo veku podobnom puberte, keď v ňom prevládajú materiálne charakteristiky ako egoizmus, žiarlivosť, žiadostivosť, hnev a pýcha. Tieto vlastnosti si môže uchovať až do smrti, pretože duchovný a fyzický rozvoj ("starnutie") často prebiehajú oddelene. Príčina je v dominantnom smerovaní pozornosti smerom od duše. Takýchto ľudí v starobe často sprevádza vnútorná horkosť, nenávisť a závisť, teda priame následky už zmienených materiálnych charakteristík, ktoré človek v sebe zbytočne dlho pestoval a namiesto toho, aby ich pochopil, opustil a šiel ďalej, zastal na etape určitého duševného detstva alebo puberty. Také plody dáva pýcha...

Ak však človek svoju dušu rozvíja, rastie v ňom dobro, láska a jednota. Takýto človek je každým rokom šťastnejší, slobodnejší (dokonca prestáva byť závislý na svojom tele), samostatnejší a stáva sa sám sebou.

V minulosti ľudia dušu rozvíjali prirodzene, jednoducho tým, že boli dobrí a viac nasledovali prikázania svojho vierovyznania. Napríklad v Indii sa dodnes zachovala tradícia, že dobrosrdečný majiteľ domu ráno vyjde pred dvere a rituálne nakreslí symboly, ktoré predstavujú pozvanie pre okoloidúcich. Pútnik môže vôjsť a môže vôjsť bez pýtania, čaká ho prijatie a pohostenie.

Naša kultúra však natoľko zaneprázdnila človeka bojom o prežitie, technologickým pokrokom a informačným chaosom, že len málo ľudí nájde vo svojom živote dostatok času na to, aby sa venovali svojej duši. Stávame sa hrubými, povrchnými a necitlivými. Často sa stre-

távam s tým, že mladí ľudia, hlavne mladé matky, hovoria, že cítia veľa lásky vďaka formovaniu nového života a novej rodiny. No po rokoch spolunažívania, keď deti vyrastú, sa táto láska často mení, pretože spontánna príčina dávno pominula v prúde evolúcie.

Je tu ešte jedna dôležitá vec. Čomu človek v tomto živote venoval svoju pozornosť, to sa prejaví v okamihu smrti a každý dostane spravodlivo to, čo si zaslúži. Človek má právo hľadať cestu k Bohu. Mnohí ľudia cítia už počas života, že toto právo je jednou z najdôležitejších potrieb človeka. Meditácia lotosový kvet je jedným z ďalších krokov smerom k duchovnému životu, ktorá pomáha kompenzovať aktuálnu hektickú dobu.

Duchovní ľudia, možno ich nazvať svätými, potvrdzujú, že Boh nepočuje slová a ani myšlienky. Jazyk, ktorým s nami komunikuje a ktorým ho môžeme osloviť, spočíva výhradne v cítení.

Keď nasmerujeme svoju pozornosť na precítenie vďačnosti a lásky, rozvíja sa naše cítenie. Cítenie sa začne postupne meniť, bude čoraz jemnejšie, vnímavejšie a človek získa zaslúženú možnosť otvoriť svoje duchovné oči. Ten, kto vidí, vie kam ísť. Nevidiaci môže len dúfať, že v živote nájde správny smer. Hľadanie cesty je začiatkom cesty.

Vedomie a rozum človeka

Rozum človeka, pomocou ktorého myslíme, patrí do komplexu ľudského vedomia. Konkrétne sa jedná o druhotné vedomie, ktoré sa vytvorí ôsmy deň po narodení a intenzívne sa rozvíja, keď život dieťaťa prechádza z citovej úrovne duše do myšlienkovej úrovne vedomia. Rozvoj tohto komplexu je aktívne stimulovaný školou a sociálnymi potrebami, ktoré sa v živote dieťaťa okolo tohto roku objavujú.

Rovnako ako duchovný svet, ktorý spája všetkých ľudí na úrovni duší a ich osobností, materiálny svet spája všetkých ľudí pomocou vedomia. Jedná sa o ucelenú štruktúru alebo systém, ktorý je navzájom prepojený na jemnohmotnej materiálnej úrovni septónového poľa (pozri Allatra Fyzika) a prejavuje sa napríklad pomocou obrazov, myšlienok, predvídaním situácií a inými podobnými formami. Dnes sa tento systém často nazýva kolektívnym vedomím.

Vedomie je živá viacúrovňová štruktúra, ktorá sa sama identifikuje, má teda svoje ja (podobné ego), svoj život a potreby. Človeku bolo vedomie dané ako nástroj, pomocou ktorého poznáva svet, v ktorom žije. Má to však jeden háčik, keď človek nepozná svoju štruktúru,

vedomie ho často ovládne a začne kontrolovať jeho život prostredníctvom vlastných vyprodukovaných myšlienok a priťahovaním pozornosti na veci, ktoré pre človeka vôbec nie sú dôležité.

Ak chcete uvidieť vedomie, zavrite oči a pár minút na nič nemyslite. Pre vedomie je dôležité len jedno — pozornosť človeka. Urobí všetko pre to, aby človek neustále vkladal svoju pozornosť do myšlienok, snov a tajných túžob v materiálnom svete. Vďaka tejto pozornosti sa vedomie rozvíja a silnie. Postupne sa z neho stáva skutočný protivník a prekážka duchovného rastu človeka.

Pretože sa vedomie nachádza priamo v energetickej štruktúre človeka, často dochádza k zámene pochopenia, kto človek vlastne je. Pre ustavičný zhon myšlienok (ľudský mozog dostáva približne 60 impulzov za sekundu ako podnety na myslenie), človek ani nemá veľa možností uvidieť, kto vlastne je. Je to jeden z dôvodov, prečo ľudia hľadajúci duchovno odchádzali do kláštorov, aby sa očistilo vedomie a človek mal možnosť ucítiť seba, teda toho, kto tento svet prežíva a všetko cíti.

Pomocou meditácie, keď sa človek naučí kontrolovať svoju pozornosť, je možné dosiahnuť rovnaký výsledok. Keď sa človek naučí, čo je dôležité a prestane nadarmo myslieť na nepotrebné veci, systém vedomia dokáže ľahko uvidieť. V pokoji uvidí, ako prichádza jeden impulz za druhým, len aby na niečo myslel. Keď nezareaguje na jeden podnet, príde ďalší a tak to bude pokračovať, až kým jeho pozornosť nepritiahne niečím, čo bude považovať za zaujímavé. Ak chce človek žiť a poznať duchovný svet alebo svet Boha, je potrebné sa naučiť kontrolovať myšlienky.

Vedomie je dobrý sluha, ale zlý pán. Našťastie v súčasnej dobe existujú poznatky o ucelenom systéme vedomia a tiež o tom, ako človek môže poznať sám seba. V knihe Allatra viedie Anastasia Novych rozhovor z Rigdenom Djapo a spoločne postupne odhaľujú to, čo sa oddávna volá Pravda. Vedomie vám pravdepodobne hneď povie: "Nie, to pravda nie je." Ved' ktorý kráľ sa dobrovoľne vzdá trónu a vlády... Vedomie je silné a na to, aby človeka presvedčilo, prípadne odvrátilo jeho pozornosť, väčšinou stačí jedna myšlienka.

**Vyššie uvedená kapitola vznikla na základe vlastného pochopenia poznania z kníh Allatra a z video materiálov s Igorom Michalovičom Danilovom, ktoré sú verejne dostupné. Tieto materiály podrobne študujem a overujem v praxi. Nikdy som nevidel nič efektívnejšie, čo*

dokázalo naozaj vnútorne zmeniť toľko ľudí k lepšiemu a zoradiť všetky vlastné nadobudnuté celoživotné poznatky do jedného celku.

Časť druhá: Hirudoterapia v praxi

1. kapitola: Môj pohľad na hirudoterapiu

Hneď v úvode musím povedať, že o hirudoterapii zďaleka neviem všetko. V poličkách a na diskoch na mňa čakajú tisíce strán materiálu, ktorý plánujem preštudovať, čo zaberie niekoľko dlhých rokov. Viem však, že nie je veľa ľudí, ktorí podstúpia rovnakú námahu, aby tieto práce prečítali a vybrali z nich dôležité informácie.

V hirudoterapii sa za posledných päťdesiat rokov urobilo veľké množstvo užitočnej vedeckej práce, vďaka ktorej hirudoterapia prežila nástrahy modernej doby a neupadla do zabudnutia ako mnohé iné tradičné a efektívne spôsoby liečenia. Väčšina tejto práce bola urobená v Rusku a práve vďaka Ukrajine a Rusku sa hirudoterapia aj u nás zachovala, pretože v krajinách, kde sa hirudoterapia ďalej nerozvíjala, buď prestala existovať, alebo je veľmi blízko pred svojím koncom a často len v spomienkach starých pokolení.

V súčasnosti existuje asi stovka kníh na tému hirudoterapie, prevažne napísaných ruskými špecialistami a niekoľko stoviek rôznych menších publikácií. Ešte pred päťdesiatimi rokmi záchranári Ruskej a Ukrajinskej prvej pomoci vozili so sebou pijavice lekárske a pijavice boli považované za dôležitú súčasť a dôležitý nástroj medicíny. Môj súčasný pohľad na hirudoterapiu je zároveň aj kritický a myslím si, že napriek veľkému množstvu vykonanej vedeckej práce, bolo a je možné spraviť v oblasti hirudoterapie ďaleko viac. Súčasné technológie to dovoľujú, avšak chýba vôľa a finančné prostriedky.

Veľkú rolu v evolúcii hirudoterapie hrá ľudský faktor a mnohé vedecké výskumy sa žiaľ zvrhli v mocenský a často aj ekonomický boj akademikov, ktorí sa snažia dokázať, že urobili objav a keď ho urobia, stavajú na ňom dlhoročnú kariéru. Väčšina výskumov je robená pod vedením jednotlivcov, ktorí si navzájom medzi sebou konkurujú, a každý sa snaží dokázať svoju pravdu.

Osobne, a myslím si, že právom, **považujem hirudoterapiu za grál** v tradičnom, dnes už ľudovom liečení. Tento fakt dokazuje okrem vlastných skúseností aj záujem o túto metódu

zo strany vojenských služieb viacerých krajín, ktoré väčšiu časť veľkých výskumov financovali. Výsledkom toho je existencia syntetického hirudínu vyrobeného v Nemecku, ktorého produkcia je však natoľko drahá, že je určený len pre bohaté elity alebo pre prípady, kedy nie je možné použiť alternatívnu účinnú látku. Hirudoterapia je súčasťou klasickej oficiálnej medicíny vo viacerých krajinách, ktorých počet každým rokom stúpa a pijavica lekárska je v mnohých krajinách registrovaná ako liečivo. Ďalej to dokazuje nariadenie ruského cára zriadiť chovné jazerá pijavíc v Rusku. A taktiež to dokazuje niekoľko tisíc rokov trvajúca história používania tejto metódy v ajurvéde. Táto metóda je rovnako použiteľná naprieč všetkými hlavnými duchovnými smermi. Zmienka o pijaviciach je ako v Biblii, tak aj v Koráne.

Môj učiteľ Albert Ivanovič Krašeňjuk po prezentácii našej práce vysoko ocenil jej prínos pre hirudoterapiu na Slovensku. Podľa jeho slov sme založením chovu na základe vlastného výskumu vyriešili veľmi dôležitý národný problém. Pripomenul, že v Rusku bolo veľa neúspešných pokusov o založenie umelých chovov. Ako výraz uznania mi ponúkol možnosť pod jeho vedením napísať doktorandskú prácu na tému chovu pijavíc a uchádzať sa o získanie titulu doktora filozofie oxfordského vzdelávacieho systému. Túto ponuku som s poďakovaním odmietol.

Súčasná hirudoterapia je tvorená niekoľkými skupinami ľudí. V prvej skupine sú ľudia, ktorí sa vyhýbajú citlivým témam, aby si ochránili svoju vedeckú česť, a to aj napriek tomu, že metódy, ktoré sú považované za citlivé, sami používajú. Tým, že o nich nehovoria, však výrazne skresľujú túto oblasť. Druhú skupinu tvoria ľudia, ktorí majú svoj súbor poznatkov a skúseností, takzvané know-how, a využívajú ho na vytvorenie elitných skupín lekárov a terapeutov. Ďalšiu skupinu tvoria ľudia, ktorí nemajú mocenské ambície, hirudoterapiu veľmi dobre rozumejú, sú väčšinou zaneprázdnení prácou a učením alebo liečením druhých, je ich však ťažké rozpoznať a nájsť. Do štvrtej skupiny patria ľudia, ktorí hlavne kopírujú prácu druhých, často bez toho, aby rozumeli koreňu problému, systematizujú ju a obohacujú o svoje pochopenie a skúsenosti. Do ďalšej skupiny patria ľudia, ktorí málo vedia, majú však dar pôsobiť múdro a erudovane a za toto divadlo si nechávajú dobre zaplatiť. Možno sú herci platení lepšie ako lekári. Podobných skupín existuje veľké množstvo. Vymenoval som len hlavné a aj to len z dôvodu, aby si každý mohol urobiť akú-takú predstavu o tom, že nie je hirudoterapeut ako hirudoterapeut a keď dvaja robia jedno, ešte to neznamená, že robia to isté.

Celý tento zložitý systém funguje len preto, že funguje liečenie pijavicami. To je ten základ, ktorý spája každého hirudoterapeuta! Sila pijavíc, ich vplyv na ľudský organizmus, viditeľné a hmatateľné výsledky, to všetko dáva svojím spôsobom zaručený úspech každému hirudoterapeutovi. Potom už záleží len na odbornosti, niekedy fantázii, na vlastnom chápaní, prezentačných schopnostiach, čestnosti, na otvorenom alebo skrytom zámere učiacich lektorov a na kvalite žiakov, akým smerom sa hirudoterapia medzi ľuďmi ďalej rozvíja a prezentuje. Je to sila ako každá iná a kto ju vie regulovať, môže dosiahnuť na tejto vlne zdanlivé výšiny v materiálnom svete.

Vo svojej práci sa snažím pochopiť, kto v celosvetovej hirudoterapii zastáva akú úlohu. Kto je vedec, kto politik, kto lekár, kto liečiteľ, kto šarlatán, kto ako svojej práci rozumie, kto sa u koho učil a podobne. Toto chápanie mi čiastočne pomohlo vybrať si trojicu najlepších učiteľov, ktorí sa špecializujú na liečenie pijavicami. Sú to práve tí učitelia, ktorých študenti píšú obsiahle knihy na tému hirudoterapie.

U každého som sa naučil ich nazeraniu na problematiku a osvojil si odporúčanú metodiku používania pijavíc. Pochopil som, v čom medzi sebou súhlasia a v čom nesúhlasia, a po porovnaní s vlastnými skúsenosťami mi to umožnilo čistejšie videnie daného problému. Všetky metodiky som vyskúšal. Keďže pracujem s pacientmi a taktiež s hirudoterapeutmi, mám vlastný chov pijavíc a sám som lektor, v súčasnosti aj „samozvaný“ prezident vznikajúcej asociácie, nazerám na túto problematiku z rôznych strán. Jeden z mojich záverov je, že som našiel cestu, ako je možné spojením a doplnením metodík mojich učiteľov odstrániť množstvo aktuálnych problémov v hirudoterapii na rôznych jej úrovniach a zjednotiť rôzne metódy aplikácie do uceleného, bezpečného, otvoreného a flexibilného poznania a systému – Ucelenej metodiky pre aplikáciu pijavíc lekárskeho.

Zoznam problémov, ktoré Ucelená metodika rieši:

Pre biofabriky a chovateľov:

- odbyt rôznych veľkostí pijavíc, ktoré sa dochovávajú za polovičný čas ako štandardne používané stredné pijavice, ktorých je treba väčšie množstvo
- finančná stabilita a rozvoj chovu
- otvorenie možnosti dlhodobého zníženia cien pijavíc

- popularizácia hirudoterapie a väčší odbyt pijavíc

Pre pacientov:

- zníženie ceny terapie
- minimálne reakcie na priloženie pijavíc
- bezpečné používanie
- žiadne viditeľné jazvy po pijavici
- prístup k profesionálnym službám
- prístup k zdravým pijaviciam
- informovanosť
- pohodlie
- možnosť samoregulácie terapie

Pre hirudoterapeutov:

- jednotný systém diagnostiky
- správne nastavenie terapie na základe anamnézy
- presun zárobku z predaja pijavíc na predaj profesionálnych služieb
- stop zbytočne nadmernému používaniu pijavíc
- profesionálne výsledky
- minimum sťažností
- možnosť profesného rastu
- popularizácia hirudoterapie v odozve na výsledky
- širší okruh pacientov
- niekoľkonásobne viac možností liečenia
- nové skúsenosti

Prekážkou a problémom pre rozšírenie nových metód aplikácie je neprekonateľný ľudský faktor. Mnohým hirudoterapeutom táto kniha naruší ich stereotyp a určite vyvolá rôzne reakcie. Za prípadnú ujmu sa ospravedlňujem. Budem radšej, keď vám prinesie lepšie chápanie práce, ktorú robíte, a pomôže vám rozvíjať sa a kvalitnejšie aj bezpečnejšie pomáhať svojim pacientom. Nič z toho, čo píšem, nie je mierené ako útok proti niekomu. Staré metódy fungujú rovnako dobre ako nové, lebo základ je rovnaký v pijavici lekárskej. Nové

metódy starú hirudoterapiu nepopierajú, ale naopak ju dopĺňajú, obohacujú a spresňujú. Ak sa v niečom budem mýliť, túto knihu prepíšem.

Táto kniha otvára dvere úplne novému pokoleniu hirudoterapeutov. Je to silné prehlásenie, viem. Lenže aj keď v niečom nebudem mať pravdu, predsa len ponúknem riešenie mnohých problémov, s ktorými sa súčasná hirudoterapia stretáva. Keď odborníci budú medzi sebou zdieľať nahromadené poznatky v spoločnom odbore, hirudoterapiu dokážeme posunúť ďalej a možno ešte v tomto živote upresníme mechanizmus vplyvu ľudového liečebného systému určeného aj nášmu pokoleniu.

K mojej práci však pristupujte kriticky a nech je akokoľvek logická či sympatická, jej závery si tam, kde to uznáte za potrebné, overte na vlastnej skúsenosti. Ak s niečím nesúhlasíte, vyjadrite svoj nesúhlas nahlas a dajte priestor diskusii. Náklonnosť ľudí k poklonkovaniu sa autoritám vytvára koreň brzdy evolúcie. Ja sám som musel vynaložiť nemalé úsilie, aby som sa nepoddal žiarivým možnostiam exkluzívne zastupovať ten alebo iný názor, prípadne smer. Neraz som videl, ako žiaci opakujú názory svojich učiteľov bez toho, aby ich overili alebo im v skutočnosti rozumeli.

Zlo môže existovať len preto, že dobrí ľudia nič nerobia a v tichosti ho tolerujú, hoci s ním nesúhlasia. Človek konajúci dobro nesie svetlo a tam, kde je svetlo, prestáva byť tma.

2. kapitola: Vplyv pijavice lekárskej na ľudský organizmus

Aj v tejto časti budem vychádzať len z informácií mne dostupných. Je možné a dokonca pravdepodobné, že existuje literatúra alebo výskumy, ktoré sú mi zatiaľ neznáme. Pokúsim sa však použiť vlastné vedomosti a zdroje kolegov, ktorí urobili podrobný prieskum dostupných zdrojov a vo svojej práci tieto výsledky presnejšie sformulovali. Svojím spôsobom budem teda jednotlivé časti, hlavne v názvoch a opisoch chemických látok, kopírovať a použiť literatúru uvediem na konci knihy aj s komentármi.

Pretože téma vplyvu pijavice lekárskej na ľudský organizmus nie je jednoduchá, rád by som ju rozdelil do niekoľkých základných častí:

1. Neznámy vplyv

Aj napriek tomu, že pijavica lekárska a jej vplyv na živý organizmus u ľudí aj zvierat boli v minulosti (a sú aj v súčasnosti) predmetom celej rady výskumov, je veľa informácií, ktoré o vplyve pijavice lekárskej dodnes nevieme. Mnoho informácií sa nachádza na úrovni hypotetických teórií, ktorými sa rôzni odborníci snažia opísať viditeľný vplyv pijavice lekárskej pomocou odborných poznatkov o pijaviciach a človeku alebo zvierati a ich anatómie, patológie, biochémie, virológie a ďalších predmetných odborov súčasnej medicíny a biológie. V súčasnosti sa teda hirudoterapia neustále vyvíja a spresňuje a každý odborník, ktorý k aplikácii pijavíc pristupuje aspoň trochu vedecky, má v danej sfére nejakú vlastnú metódu a teóriu o tom, ako pijavice fungujú. Aj medzi mojimi učiteľmi sa teórie výrazne líšia a každý používa inú metódu, a tak sa zdá, akoby každý robil niečo iné. Všetci však majú spoločný výsledok, a to veľké množstvo vyliečených pacientov. Pri štúdiu ich práce a skúšaním odporučených metód aplikácie je možné nájsť určité charakteristické črty a pochopiť, prečo daná metóda funguje, aké sú jej plusy a mínusy. Na sto percent platí, že ak u pacienta nefunguje metóda jedného, môže zafungovať metóda druhého. Všetko záleží na pacientovi a ja v inej kapitole opíšem svoj pohľad na rôzne metódy aplikácie a ako ich možno medzi sebou bezpečne kombinovať.

Len pre príklad toho, ako málo o pijavici vieme, je možné poukázať na chemické zloženie slín pijavice lekárskej. Rôzne zdroje uvádzajú, že v sline sa nachádza niekoľko stoviek biologicky aktívnych látok, ktoré vplyvajú na organizmus človeka. Odborníci sa zhodujú, že základných látok je tam asi sto a keď použijeme hlbšie metódy skúmania, tak ich v rôznych variáciách nájdeme ďaleko viac. Z tohto množstva látok však poznáme len ich malú časť. Odhaduje sa, že presnejšie je opísaných len okolo pätnásť percent, teda len okolo dvadsať aktívnych látok z celkového chemického koktailu, ktorý do nášho organizmu pijavica vypustí.

Otázkou teda je, ako to, čo nepoznáme, vplýva na jednotlivé štruktúry ľudského organizmu. Dlhoročné výsledky však ukazujú, že pijavice, ak sú správne použité, majú na ľudský organizmus a jeho zdravie jednoznačne pozitívny vplyv. Pre upokojenie doplním, že súčasná medicína nepozná príčiny veľkej časti chorôb a ani mnohé detailné funkcie ľudského organizmu. Je to nevedomosť proti nevedomosti. Terapia pijavicou lekárskou funguje.

2. Vedecky dokázaný vplyv

Aj napriek tomu, že úvodná časť o neznámom vplyve pijavíc na ľudský organizmus môže mierne odrádzať od hirudoterapie, v skutočnosti je množstvo nadobudnutých vedeckých poznatkov veľmi široké.

V tejto časti sa teda pozrieme na niektoré základné vedecky dokázané fakty. Pijavica lekárska prakticky okamžite po aplikácii pôsobí na telesné tekutiny vnútorného prostredia ľudského organizmu. Postupne ovplyvňuje ich funkciu a kvalitu, čo sa prejavuje hlavne v znížení viskozity krvi a znížení hustoty krvných teliesok, zastúpených v krvi. Tu si treba dať pozor na správnu terminológiu. Viskozita krvi nie je hustota krvi. Skutočnú hustotu krvi tvoria krvné telieska. Ľudia si to často mýlia. Tejto téme sa ešte budem podrobnejšie venovať v oddelenej kapitole. Po priložení pijavice sa v mieste aplikácie zrýchľuje tok lymfatickej miazgy 10 až 24-násobne a dochádza k zmenám v medzibunkovej hmote/tekutine, ktorá sa stáva ľahšie priepustnou. Tieto zmeny vyvolávajú prirodzenú lokálnu a často aj celkovú imunitnú reakciu ľudského organizmu, čím spúšťajú samo-ozdravné systémy ľudského organizmu.

Pretože dochádza k strate telesných tekutín a tým k ovplyvneniu vnútorného prostredia, reakciou pre udržanie jeho stálosti, teda stáleho objemu telesných tekutín vnútorného prostredia, je aktivácia regeneračného procesu systémov ľudského organizmu.

Tieto zmeny majú za výsledok zriedenie krvi a uvoľnenie krvného riečiska, čo môže vyvolať zníženie krvného tlaku, zlepšenie kapilárnej mikrocirkulácie lokálne aj celkovo, zlepšenie makrocirkulácie telesných tekutín v celom organizme, zlepšenie očistných metabolických a výživových funkcií organizmu.

Prv ako prejdem k zoznamu vedecky dokázaných biochemicky aktívnych látok v slinách pijavice lekárskej, ktoré sa podieľajú na týchto reakciách počas terapie, doplním zaujímavý fakt. Pijavica lekárska pri tvorbe slín nepoužíva len slinnú žľazu ako iné typy pijavíc, ale na tomto procese sa zúčastňujú tisíce buniek rozložených po jej celom tele. V tomto je tvorba slín u pijavíc lekárskeho neobvyklá.

90% sliny pijavice lekárskej tvorí voda a zvyšných 10% tvoria biochemicky aktívne komplexy bielkovín, peptidov, lipidov a polysacharidov.

Skupiny látok v sline pijavíc:

Vazoaktívne neuromediátory

Lytické enzýmy

Látky, ktoré vplývajú na koagulačné procesy krvi – procesy zrážania krvi

Imunomodulačné látky

Neurotrofické látky

Protizápalové látky

Podrobnejšie k jednotlivým skupinám:

Vazoaktívne neuromediátory

Tieto látky vplývajú na stav krvných ciev a vlások, čím ovplyvňujú makrocirkuláciu a mikrocirkuláciu. V súčasnej medicíne sa môžeme stretnúť s termínom vazoaktívna liečba, ktorá je založená na rovnakom princípe, pričom sa pacientovi podávajú syntetické látky, ktoré rozširujú alebo zužujú cievy a zlepšujú mikrocirkuláciu na kapilárnej úrovni. Pijavica nám celý tento komplex liečby poskytne pomocou látok obsiahnutých vo svojich slinách. Prispeje k rozšíreniu vlások - kapilár, a teda k zlepšeniu prietoku krvi vo vlásokniciach – kapilárach, zlepši takzvanú mikrocirkuláciu a tam, kde treba, prispeje k zúženiu ciev. Súčasne do ľudského organizmu vypustí hormón serotonín, ktorý pôsobí ako antidepresívna látka. Pijavica lekárska je považovaná za serotonínovú bombu, pretože obsah tejto látky v jej organizme je veľmi vysoký. Pacienti často pri aplikácii pijavíc pociťujú určitú eufóriu a zlepšenie nálady, čo sa pripisuje účinku tejto látky.

Lytické enzýmy

Vďaka týmto látkam dochádza k vplyvu pijavice lekárskej na štruktúry buniek a tiež medzibunkovej hmoty alebo tekutiny, ktorá zabezpečuje látkovú výmenu medzi bunkou a plazmou v ľudskom organizme. Pomocou lytických enzýmov sa medzibunková hmota v oblasti kože stáva priepustnou a vďaka tejto priepustnosti sa sliny pijavice dostávajú hlbšie do tkaniva ľudského organizmu. Okrem priepustnosti medzibunkovej hmoty sa zároveň čiastočne degraduje bunková membrána, čo ovplyvní priepustnosť látok do bunky. Ďalšou vlastnosťou

týchto látok je rozpúšťanie krvných zrazenín a vplyv na rôzne tkanivové spojenia, ktoré majú v komplexe liečivý a regeneračný účinok.

Látky, ktoré vplývajú na koagulačné procesy krvi – procesy zrážania krvi

Vzhľadom na to, že sa pijavica živí krvou, ktorá je jej jedinou potravou, je systém prijímania potravy po zahryznutí a jej následného trávenia evolučne veľmi vyspelý. Látky, ktoré pijavice vo svojich slinách obsahuje, vplývajú na krv teplokrvného cicavca, čím bez následných negatívnych účinkov menia jej štruktúru a funkcie. Krv sa nemôže zrážať a súčasne sa v nej blokujú aj ostatné faktory imunitného systému, pričom sa zabraňuje celému reťazcu procesov. Pijavica nás pri prisatí vlastne na úrovni krvi lieči, lebo, ako sa zdá, svojo hostiteľa si náležito ošetruje, a to napríklad tak, že dokáže rozpustiť už vytvorené krvné zrazeniny, zvýšiť elasticitu ciev a mnoho ďalšieho. Po odpadnutí pijavice sa všetky látky z krvi aj organizmu postupne, bez vedľajších následkov a zbytočnej záťaže metabolického systému vylúčia. Pijavica si svoju potravu, teda krv, ktorú nasáva, rovno upravuje do stavu, v akom ju bude ďalej vo svojom živote potrebovať.

Asi najdôležitejšou látkou, ktorá je natoľko zaujímavá, že ju podrobnejšie opíšem už v tejto časti (a v závere bude len jej pripomenka), je určite **hirudín**. Táto látka sa dlho považovala za hlavnú látku, ktorá vplýva na organizmus človeka. Väčšina lekárov si preto dodnes mylne myslí, že pijavica len riedi krv. Nevedia, že slina pijavice obsahuje ďaleko väčšie spektrum látok, ktoré majú veľmi zaujímavý farmakologický potenciál. Prvýkrát hirudín objavili v roku 1884, ale až do roku 1950 ho nedokázali syntetizovať a až v roku 1976 túto látku vedeli celkovo opísať. Hirudín sa nachádza len v sline pijavice lekárskej a v niektorých typoch hadieho jedu. Táto látka pozostáva zo 65 aminokyselín a existuje jej 20 synteticky vyrobených izoformiem, ale ani jedna nie je totožná s originálom. Jednoducho človek túto látku nedokáže vyrobiť presne ako príroda, aj keď je za týmto výskumom ohromné množstvo práce.

Výskumu hirudínu sa venovali predovšetkým v Nemecku, a to preto, že ide o najúčinnjší antikoagulant, ktorý priamo blokuje všetky procesy v trombocytoch – krvných doštičkách, čím zabraňuje ich zhlukovaniu a tvorbe zrazenín v krvi. Hirudín sa naviaže na trombocyt a vytvorí s ním jednotný komplex, čím úplne zabráni jeho funkcii. Nikdy pri tom neboli dokázané žiadne nežiadúce účinky na pacienta. Je to super látka, veľa lekárov by si pochvaľovalo, keby ju mali k dispozícii. Izoformy hirudínu sú však natoľko drahé, že aj syntetický

hirudín sa využíva len tam, kde nič iné nezaberá, respektíve pacient vykazuje neznášanlivosť na iné látky, napríklad heparín. Hirudín sa do tela dostáva pomocou slín pijavice počas zahryznutia a z organizmu sa vyplavuje močom, bez potreby zložiť sa metabolizovať v pečeni, ako je to pri iných antikoagulantoch - látkach zabraňujúcich zrážaniu krvi. Pijavica pomocou hirudínu udržuje nasatú krv vo svojom tráviacom trakte v riedkom stave po dlhý čas, čím si zabezpečuje plnú pohyblivosť.

K tomu len dodám, že väčšina známych látok na potlačenie zrážania krvi nevpĺýva priamo na krvné doštičky, ale blokuje niektoré elementy, ktoré sú potrebné v tomto procese, napríklad enzým trombín, čo je kľúčový enzým pri tvorbe krvnej zrazeniny, lenže tieto elementy zablokuje nielen v krvi, ale aj inde v organizme.

Imunomodulačné látky

Do tejto skupiny patria látky, ktoré priamo ovplyvňujú imunitný systém, a to hlavne jeho odpoveď, čiže reakciu na zahryznutie pijavice. Po zahryznutí pijavice dôjde v organizme k okamžitej imunitnej reakcii. Časť týchto reakcií sa blokuje na základe antikoagulačných látok, ktoré zabraňujú, aby sa krv zrazila a rana uzatvorila, a časť sa blokuje práve imunomodulačnými látkami. Predovšetkým ide o časť nešpecifického imunitného systému, ktorý vysielá svojich bojovníkov vo forme proteínov a bielych krviniek do postihnutého miesta.

Neurotrofické látky

Na základe dlhodobých výskumov bolo dokázané, že slina pijavice lekárskej pozitívne pôsobí na rast a vývoj neurónov. Neurotrofický účinok bol dokázaný v roku 1996 profesorom Albertom Ivanovičom Krašeňjukom.

Protizápalové látky

Do tejto skupiny patria látky, ktoré potláčajú vznik zápalových reakcií organizmu.

Sú známe aj **antiseptické, antibiotické a protinádorové látky**, no o týchto látkach nemám v súčasnosti bližšie informácie, keďže v súčasnosti nie sú bližšie preskúmané, no napríklad u pokusných myší bolo dokázané zastavenie a následný ústup nádorov vďaka použitiu extraktu pijavíc lekárskeho. Ako antibiotikum je v tele pijavice zastúpený chloromycetín,

ktorý vyrábajú baktérie žijúce v symbióze s pijavicou lekárskou, konkrétne ide o baktériu *Aeromonas hydrophila*.

Okrem pôsobenia slín sú vedecky dokázané aj ďalšie vplyvy pijavice lekárskej. Väčšinu z nich objavil profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk spolu so svojimi kolegami. Jeho výskumy nižšie zmienim, ale na základe vzájomnej dohody ich nebudem širšie opisovať. Bližšie informácie si môžete vyhľadať v jeho vlastnej literatúre alebo na internete. Profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk je za počet objavov, a teda nových možností v oblasti hirudoterapie zapísaný v Guinessovej knihe rekordov.

V roku 1992 objavil jav, ktorý sa nazýva **hirudobiopsia**. Ide o jav, pri ktorom sa po aplikácii pijavíc lekárskeho z určitých častí organizmu spolu s krvou vylúči aj časť tkaniva, ktoré sa potom dá histologicky vyšetriť.

V roku 1992 objavil aj **fenomén biochemickej adaptácie**, podrobne opísal adaptáciu ľudského organizmu na sliny pijavice lekárskej. Práve s týmto fenoménom je spojené aj bezpečné aplikovanie pijavíc lekárskeho, ktoré zohľadnil vo svojich metódach liečenia.

V roku 1993 objavil **jav energetického efektu** pijavice lekárskej na ľudský organizmus, čo znamená, že pri aplikácii pijavice lekárskej dochádza k energeticko-informačnej výmene medzi pijavicou lekárskou a ľudským organizmom.

V roku 2001 objavil **akustický efekt** pijavice lekárskej, ktorý dokázal, že pijavice pri aplikácii vydávajú vysokofrekvenčný zvuk v sekvenciách, ktorý sa pohybuje v rozpätí 25 až 250 kilohertzov.

V roku 2003 objavil **dezintoxikačný efekt** pijavíc lekárskeho.

V roku 2004 dokázal, že pri aplikácii pijavice lekárskej u pacientky trpiacej na neurinóm, čo je typ nezhubného nádora, ktorý sa vytvoril v jej mozgu, **došlo k hypertermickému lokálnemu efektu**, ktorý sa viackrát opakoval.

V roku 2005 dospel k objavu, ktorý dokázal, že pijavica lekárska má počas aplikácie **negentropický vplyv**, čím zvyšuje úroveň vnútornej usporiadanosti v závislosti od úrovne chaosu v organizme.

V roku 2010 objavil **akva-štruktúrny efekt** pijavice lekárskej, ktorým dokázal, že sa u pokusnej žaby počas aplikácie pijavíc zmenila jej vnútorná štruktúra vody.

3. Nevedecky dokázaný vplyv a hypotézy o vplyve, vrátane vplyvu na bioenergetiku človeka

Vplyv podľa množstva aplikovaných pijavíc a frekvencie ich aplikácie

Ďalšou zaujímavou skupinou je nevedecky dokázaný vplyv pijavíc, ktorý vychádza predovšetkým z klinických skúseností rôznych odborníkov alebo ich skupín. Okrem práce profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka, v ktorej je čiastočne zohľadnené množstvo a frekvencia aplikácie pijavíc lekárskeho pacientom, som na túto tému nevidel žiadnu presnú štúdiu. Veľká časť týchto informácií vznikla na základe odovzdaného poznania od našich predkov a ďalej bola upravená niektorými profesormi, tak ako im ich dané chápanie a použitá individuálna metodika prinášali výsledky v rámci klinických skúseností. Mnoho ďalších pokračovateľov túto informáciu prevzalo už ako hotovú.

Počas svojej praxe som sa stretol s tromi extrémami. Lidia Antonovna Kuplevská ako jediná lieči s veľkým množstvom pijavíc, na jednorázovú aplikáciu používa viac ako desať a v ojedinelých prípadoch viac ako dvadsať pijavíc. Konstantin Vasilijevič Suchov dokázal, že v mnohých prípadoch sa pijavice nadmerne používajú a sám používa menšie množstvá pijavíc, tri až päť. Albert Ivanovič Krašeňjuk dokáže dlhodobo pracovať s aplikáciou jednej alebo len malého množstva pijavíc s občasným prikladaním väčšieho množstva pijavíc. Zisťoval som, že všetci majú svoju pravdu a ich metodiky je pravdepodobne možné zlúčiť do jednotného základu, o čo sa v najbližších rokoch pokúsim. Každý z nich mi odpovedal na niektoré dôležité otázky a pacienti mi zas klinickými skúsenosťami pomohli zložiť posledné kúsky mozaiky. Táto knižka je len základnou prvou prácou na tejto ceste.

Je zrejmé, že počet aplikovaných pijavíc a frekvencia aplikácie má na pacienta zásadný vplyv a myslím si, že je to jedna z oblastí, v ktorej je možné hirudoterapiu naďalej spresniť.

Vplyv pijavíc na reflexné zóny a používanie dermatómov počas aplikácie

Klinické skúsenosti a pozorovania ukázali, že pri práci s pijavicami je možné používať reflexné zóny a oblasti kože, takzvané dermatómy, ktoré predstavujú predpokladané oblasti kože neurologicky tesne spojené s postihnutým orgánom alebo systémom v ľudskom organizme.

Všeobecne je uznávaná teória, že práve reflexný účinok a „poškodenie“ postihnutého miesta aplikáciou pijavice lekárskej má veľmi dobrý vplyv, a to hlavne pri niektorých chronických zápalových reakciách. Keď sa postihnuté miesto stane priepustným, počas aplikácie aj po aplikácii cez takéto miesto pretečie množstvo telesných tekutín, a ak sú telesné tekutiny v dobrej kondícii, miesto premyjú a vyživujú. Horšie je, ak celkový stav telesných tekutín nie je dobrý, vtedy je podobná aplikácia nebezpečná.

Pozorovaním bolo tiež dokázané, že pri zápalových reakciách orgánov sú citlivé určité časti kože, z čoho vznikol predpoklad ich tesného nervového spojenia s postihnutým orgánom. Tak aj vznikla teória o pozitívnom vplyve pijavíc aplikovaných na tieto zóny, čím dochádza k stimulácii postihnutého orgánu prostredníctvom vplyvu na dermatóm. S metodikou aplikácie pijavíc na dermatómy však nemám osobné skúsenosti, preto opisujem načítané skúsenosti mojich kolegov.

Vplyv pijavíc na akupunktúrne body

Pijavicu lekársku často nazývajú aj ako živá ihla a používajú ju v súlade s tradičnou čínskou medicínou alebo inými systémami, ktoré uznávajú existenciu akupunktúrnych bodov, ale neuznávajú kovovú ihlu. Osobne o pozitívnom efekte nie som presvedčený, pretože mám základné znalosti akupunktúry a jej vplyvu na systém meridiánov a neviem si predstaviť, ako môže pijavica svojimi vlastnosťami ihly nahradiť. No istý vplyv tam jednoznačne je. Mojej teórii nasvedčuje aj fakt, že použitím pijavice lekárskej vznikajú rôzne reakcie od obyčajnej svrbľavej až po zápalové, čím dochádza k silnej nežiaducej reakcii na akupunktúrnym bode, ktorý s miestom aplikácie súvisí. Iné by to bolo, keby takáto reakcia nevznikla, no ona vzniká u absolútnej väčšiny pacientov.

Jedinú prijateľnú teóriu využitia akupunktúrnych bodov som počul od profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka, ktorý využíva kanál, na ktorom sa nachádzajú akupunktúrne body ako celok, čo celej terapii dáva úplne iný význam.

Do budúca si plánujem akupunktúru bližšie naštudovať a po zistení, aké možnosti v kombinácii s aplikáciou pijavíc ponúka, ich rád zverejním. V tomto čase je však môj názor na túto tému jednoznačný. O pozitívnom vplyve pijavíc na akupunktúrne body nie som presvedčený. Musím však povedať, že s používaním akupunktúrnych bodov bez aplikácie ihly

mám málo skúseností. Tie čo mám, však potvrdili moju teóriu, že vplyv je skôr negatívny ako pozitívny.

Bioenergetický efekt

S akupunktúrnymi bodmi je tesne spojený aj bioenergetický vplyv pijavice na jemno-hmotné štruktúry človeka. Je dokázané, že počas aplikácie pijavice lekárskej dochádza k energeticko-informačnej výmene a tiež je dokázané, že u mnohých pacientov pijavica vyrovnáva lokálne a aj celkové biopole človeka.

Pozorovaním bolo zistené, že aplikáciou pijavíc do energetických centier, takzvaných čakier, je možné pozitívne vplyvať na liečenie pacienta a mnohí poprední odborníci, ktorí sú s energetickým systémom človeka oboznámení, takto pijavice používajú. Sám som v minulosti tento systém úspešne využíval, hlavne počas obdobia, keď som zvykol aplikovať väčšie množstvo pijavíc na jedno terapeutické sedenie, ale tieto výsledky, či už moje alebo mojich kolegov, nie sú vedecky potvrdené.

Všeobecne sa však o tomto efekte vie a väčšina odborníkov ho priznáva, pokiaľ sa neodržia len výskumov súčasnej medicíny, ktorá jemno-hmotné telá pacienta zatiaľ nepozná, pretože neovláda dostatočné metódy na ich pozorovanie a výskum.

Vyššie uvedená informácia slúži aj k pochopeniu základu, na ktorom vznikli rôzne metódy aplikácie a tiež k tomu, ako sú vybrané miesta pre aplikáciu pijavíc. Vo väčšine prípadov je to kombináciou dokázaných procesov vplyvu pijavice lekárskej v kombinácii so systémom akupunktúrnych bodov, reflexných zón, dermatómov, bioenergetického vplyvu a skúseností alebo presvedčenia autora publikovanej metódy.

Najčastejšie mýty o pijavici lekárskej

Hlavným rozšíreným mýtom o pijaviciach je informácia, že pijavica pije zlú krv. Aj keď je možné považovať vplyv pijavice za detoxikačný a regeneračný, so zlou krvou je to zložitejšie a nie je to jednoduchý a už vôbec nie jednorázový problém. Podľa všetkých informácií pijavica pije tú krv, ktorá práve preteká oblasťou, v ktorej je prisatá a nijako si nevyberá, akú krv bude piť. Je však pravda, že nasávanú krv si počas konzumácie upravuje.

Druhým mýtom je rozšírená informácia, že pijavica len riedi krv, a pretože má súčasná medicína množstvo sterilných variantov, ako tento efekt docieľiť, patrí pijavica do stredoveku a nie do modernej medicíny. Ako som už opísal vyššie, farmakológovia, ktorí vedia, aké zložky slina pijavíc obsahuje, by si veľmi priali ich syntetizovať a vyrábať. No zatiaľ nič podobné nie je možné a keby súčasná medicína chcela suplovať vplyv pijavice lekárskej, potrebovala by množstvo syntetických preparátov a aj tak by sa len sčasti priblížila efektu pijavice. Pokusy o výrobu umelej pijavice sú už na svete... Neúspešné.

Tretím mýtom je takzvané "čím viac, tým lepšie". Mnoho pacientov, hlavne mužov, si myslí, že čím je pijavica väčšia a čím viac pijavíc si priložia, tým lepší bude efekt. Pravdou je, že efekt bude silnejší, rovnako však budú silnejšie aj reakcie po aplikácii, predĺži sa hojenie rán, dôjde k väčšej jednorazovej strate krvi a mnoho ďalšieho. Je to naozaj lepšie? Tu a tam niekto odpadne, tu a tam sa rana niekoľko mesiacov nezahojí... Podľa mňa je bezpečnosť na prvom mieste a kým je človek zodpovedný len za seba, ľahko sa mudruje, keď je však zodpovedný za druhých, opatrnosť je viac než žiadaná.

Zloženie slín pijavice lekárskej podrobne:

Vazoaktívne neuromediátory

Histamín vplýva na rozšírenie vlásočníc - kapilár, a teda na zlepšenie prietoku vo vlásočniciach, zlepšuje mikrocirkuláciu.

Serotonín zužuje cievy a tiež pôsobí ako antidepresívna látka.

Lytické enzýmy

Destabiláza-M má antitrombotický efekt a dokáže rozpustiť krvnú zrazeninu. Trombolýza – rozpustenie krvnej zrazeniny začína selektívnou hydrolýzou isopeptidických väzieb stabilizovaného fibrínu.

Hyaluronidáza rozkladá kyselinu hyalurónovú, čím pomáha lepšiemu rozloženiu látok obsiahnutých v slinách pijavíc do ľudského organizmu.

Kolagenáza hydrolyzuje a rozkladá kolagénové vlákna typu I, nachádzajúce sa v medzibunkovej hmote, inhibuje agregáciu trombocytov, čo znamená, že zastavuje hromadenie krvných doštičiek, ktoré sú potrebné pre zacelenie rany, teda zastavuje zrážanie krvi.

Lipáza vykazuje svoju aktivitu pri rozklade tukov na glycerol a mastné kyseliny.

Cholesterolesteráza mení molekulu cholesterolu tak, že na ňu viaže iné mastné kyseliny a tým ju robí objemovo väčšou, a tak zabraňuje jej prieniku z krvného riečiska do organizmu. Ak však organizmus pošle signál, že cholesterol pre svoju prácu potrebuje, tento enzým ho uvoľní a cholesterol sa môže bez problémov absorbovať do potrebného systému.

Y-glutamyl transpeptidáza má fibrinolytické účinky, teda rozpúšťa krvné zrazeniny a znižuje riziko tvorby krvných zrazenín – trombov.

Látky vplývajúce na koagulačné procesy krvi – procesy zrážania krvi

Hirudín vytvára pevný komplex s trombocytom a blokuje všetky jeho funkcie.

Apyráza zabraňuje zoskupeniu krvných doštičiek.

Kalín a Saratín majú podobnú funkciu a potláčajú tvorbu kolagénom vyvolaných zrazenín krvných doštičiek. Kalín taktiež interferuje s von Willebrandovým faktorom, ktorý viaže kolagén. Kolagén je považovaný za jeden z úvodných prvkov pri tvorbe krvnej zrazeniny na stenách poškodeného endotelu, čím zabraňuje hojeniu rany a vytvára podmienky pre dlhé krvácanie po aplikácii.

Ďalej sa v slinách pijavíc nachádza niekoľko ďalších látok, ktoré na rôznych úrovniach blokujú procesy spojené so zrážaním krvi.

Imunomodulačné látky

Destabiláza – L má protimikróbny účinok.

Ďalej sem patria inhibítory – blokátory komplemetového systému, ktorý má na starosti funkciu nešpecifického imunitného systému v organizme.

Neurotrofické látky

Sú to látky, ktoré ovplyvňujú rast, diferenciáciu a životnosť neurónov.

Hirudín reguluje rast neurónov.

Destabiláza-M a bdelíny A a B a tiež **eglíny** stimulujú rast nervových vlákien.

Protizápalové látky

Do tejto skupiny patria látky, ktoré potláčajú vznik zápalových reakcií organizmu.

Eglín C je dobre tolerovaný bez vedľajších nežiaducich účinkov na kardiovaskulárny a centrálny nervový systém, bazálny metabolizmus, zrážanlivosť a fibrinolýzu. Môže mať však potenciálne alergický účinok.

Hirustasín (*Hirudo antistasin*) patrí do skupiny inhibítorov serínových proteáz a je charakteristický dobre konzervovaným paternom cystínových rezíduí. Po prvý raz bol izolovaný zo slinných žliaz mexickej pijavice *Hementeria officinalis*, avšak nedávno bol zistený aj u pijavice lekárskej.

LCI pravdepodobne blokuje hydrolýzu kinínov

LDTI disponuje silným mutagénnym účinkom a zároveň blokuje aktivitu triptázy.

3. kapitola: Pre koho sú pijavice vhodné a pre koho nie

Aj keď sa na prvý pohľad môže zdať, že ide o jednoduchú otázku, ktorú zodpovedalo mnoho odborníkov v minulosti, a preto by odpoveď mala byť priama a ľahká, v mojom chápaní má táto otázka viacero úrovní, ktoré sa v tejto časti pokúsím opísať.

Všeobecne je možné povedať, že liečenie pijavicou lekárskou radíme do takzvanej celostnej medicíny, čo znamená, že vplyvom na akúkoľvek časť ľudského organizmu vplývame v rôznej miere aj na ostatné jeho časti. Po priložení pijavice, ktorá z ľudského organizmu vypije časť krvi, dôjde v organizme v dôsledku jej čiastočnej straty, a teda zmenou pomeru plazmy a krvných teliesok, k zmene viskozity krvi a ovplyvní sa jej funkcia, či už lokálne v mieste priloženia pijavice, tak aj v rôznej miere v celom organizme.

Prial by som si, aby som mohol napísať, že pijavice sú vhodné pre každého človeka a že je to super liek, ktorý nám dala matka príroda, aby sme liečili tie problémy, na ktoré nestačí zdravý spôsob života a používanie liečivých rastlín. To ale nemôžem, pretože realita je iná.

Vo veľkej časti odbornej literatúry sa stretávame s názvom konkrétnej diagnózy, prípadne typu alebo skupiny diagnóz a ďalej je opis, či sú pre danú diagnózu pijavice vhodné a často je opísaný aj počet a frekvencia potrebných aplikácií pijavíc lekárskeho. Je to však naozaj pravda? Naozaj je to také jednoduché?

Je pravdou, že veľkú väčšinu zdravotných problémov si v dnešnej dobe človek spôsobuje sám prostredníctvom vzorcov správania, ktoré si počas života osvojil v závislosti na prostredí, v ktorom žil a žije, pracoval a pracuje. Hneď na začiatku je teda možné povedať, že pre človeka, ktorý si neváži svoje zdravie a len hľadá spôsob, ako si uľahčiť alebo predĺžiť možnosť postupnej sebalikvidácie, pijavice nemusia byť najlepším prostriedkom. Aj v takýchto prípadoch môže aplikácia pijavíc priniesť pozitívny efekt a navodiť subjektívny pocit

dobrého zdravia, v praxi som sa však stretol s prípadmi, keď človek na veselej note, mysliac si, že našiel všeliek, po odznení zdravotných problémov ešte intenzívnejšie pokračoval v chybnom správaní, až svoje zdravie dostal do horšieho stavu, než bolo na začiatku. Niekedy je choroba potrebná, aby sa človek zastavil, zamyslel a možno sa zmenil, alebo sa možno len dožil momentu, ktorý je v jeho živote kľúčový, len je vzdialený v ďalekej budúcnosti. Týmto však nehovorím, že človek by mal nečinne prihliadať svojej prípadnej chorobe, aj keď aj na také správanie má právo. Hovorím o tom, že ak sa človek rozhodne liečiť, tak by sa naozaj mal liečiť, a ak sa rozhodne sebalikvidovať, tak je to jeho právo.

Z môjho pohľadu je používanie pijavíc veľmi vhodné pre ľudí, ktorí sa usilujú o zdravý a kvalitný život a na jeho podporu používajú zdravý rozum a primerané úsilie.

Pre niektoré typy ľudí, rovnako ako pre niektoré typy chorôb v kombinácii s typom človeka, budú pijavice vhodnejšie a pre niekoho budú menej vhodné. Na začiatku terapie po vyhodnotení celkovej anamnézy pacienta môžeme vhodnosť použitia pijavíc predpokladať, avšak až samotné výsledky počas terapie náš predpoklad buď vyvrátia, alebo potvrdia. Videl som prípady a počul som o prípadoch, keď sa použitie pijavíc zdalo ako najlepší vhodný variant terapie a po aplikácii sa ukázalo, že to tak nie je.

Podľa čoho teda určiť predpoklad vhodnosti použitia pijavíc lekárskech?

V tejto časti možno so mnou niektorí moji kolegovia nebudú súhlasiť, pretože aj keď vedia, že to, čo budem písať, je pravda, už sa akosi zmierili s tým, že väčšina pacientov nechce meniť návyky a životný štýl, a preto používajú pijavice bez toho, aby zasahovali do životného štýlu pacienta. Moja učiteľka Lída Antonovna Kuplevská je v tomto cennou výnimkou a minimálne polovica jej práce sa sústreďí na celkovú zmenu stavu organizmu pomocou očistných praktík, stravovania, pitného režimu a duchovnej obrody pacienta. Ako som už vyššie opísal, vďaka sile pijavíc lekárskech je v mnohých prípadoch ľahké navodiť subjektívny pocit zlepšenia zdravotného stavu, no či sa zdravotný stav pacienta skutočne zlepšil, je otázne.

Len pre zaujímavosť spomeniem príbeh lekára chirurga, ktorý ešte v dobe komunizmu, keď ešte neboli vymoženosti moderných diagnostických prístrojov, mal pacienta na stole s podozrením, že jeho stav môže byť horší, ako sa na prvý pohľad zdalo, tak mu otvoril celé brucho takzvaným L rezom. Nemusel to robiť a bral na seba veľké riziká. Svojou odvahou

a používaním vlastného presvedčenia zachránil veľa životov, aj keď nie vždy bolo nutné celé brucho otvárať.

Vhodnosť používania pijavíc v závislosti od životného štýlu človeka

V tejto časti sa pozrieme na stravovanie, prácu, šport a denný režim.

Stravovanie a pitný režim

Ak sa človek primerane stravuje, teda dodržiava aké-také zásady zdravého a pravidelného stravovania a pitného režimu, nič nebráni v použití pijavíc aj bez toho, aby bolo nutné jeho stravovací režim nejako upravovať.

V prípade, že sa človek prejedá, má problémy s trávením, so stolicou, prijíma nadmerné množstvo alkoholu alebo iných stimulačných nápojov, užíva omamné látky a má nedostatočný pitný režim, je potrebné pred aplikáciou pijavíc maximálne upraviť, zlepšiť a normalizovať tieto aspekty života, pretože by zbytočne sťažovali aplikáciu pijavíc lekárskeho a v mnohých prípadoch by bola až zdraviu nebezpečná. Zmeny môžu byť dočasné, po dobu terapie, ja odporúčam zaviesť zmeny niekoľko týždňov pred terapiou pijavicami lekárskeho a v ideálnom prípade už pri zdravom životnom štýle aj ostať.

Práca

Málokedy sa stáva, že práca je dostatočnou príčinou na to, aby sme úplne vylúčili vhodnosť terapie pijavicami lekárskeho, aj keď aj také prípady sa stávajú. Tam, kde práca naozaj prekáža – napríklad pre sezónnosť, preložíme termín terapie na vhodnejšie obdobie. Vo väčšine prípadov práve vďaka práci upravujeme režim terapie a vyberáme miesta pre aplikáciu vhodné pre pacienta v kombinácii s jeho prácou, ktoré by u neho, ak by vykonával inú prácu, boli odlišné.

Šport

Určitú skupinu ľudí nie je možné presvedčiť, aby športovali a určitú skupinu ľudí zase nie je možné presvedčiť, aby počas terapie šport vynechali. V minulosti som sa stretol s prípadom, keď práve vďaka veľkej láske k činkám nebolo možné u pacienta riešiť zdravotný problém začínajúcich kŕčových žíl. Vďaka metodike dlhodobej aplikácie malého množstva pijavíc sa

dnes dá riešiť širšie spektrum problémov a pre skúseného terapeuta nebude veľký problém terapiu nastaviť aj u profesionálneho športovca. Ak však potrebné skúsenosti nemáme alebo sa rozhodneme použiť niektorú zo starších metód aplikácie, bude potrebné, aby pacient počas terapie viac odpočíval a liečené miesta zbytočne nezaťažoval, prípadne vhodnosť terapie pijavicou lekárskou pre nespoluprácu pacienta vylúčiť.

Denný režim

U pacienta so stabilným denným režimom, pri ktorom je zabezpečený dostatok odpočinku, je možné aplikáciu pijavíc lekárske bez problémov odporučiť.

U pacienta, ktorý je stále v strese, robí na tri zmeny, trpí nespavosťou a jeho denný režim nemá žiaden poriadok, zvážime vhodnosť terapie a upravíme ju tak, aby pacienta čo najmenej zaťažovala. Napríklad volíme malé množstvo pijavíc dlhodobo počas pokojnejších dní.

Vhodnosť používania pijavíc v závislosti od zdravotného stavu pacienta

Na začiatku vyhodnotíme zdravotný stav pacienta alebo svoj, ak sa zaoberáme samoliečením.

Prípád 1: Sme objektívne, podľa výsledkov, zdraví a subjektívne sa cítime nie úplne zdravo alebo chceme použiť pijavice profylakticky

Používanie pijavice lekárskej sa považuje za mikrochirurgický zásah do ľudského organizmu. Je teda otázne, kedy je naozaj potrebné pijavice používať a kedy sa zaobídeme aj s menej invazívnymi metódami liečenia. Pokiaľ je náš organizmus mladý, často stačí mierna úprava životného štýlu a budeme fit. V prípade, že v našom organizme nie sú diagnostikované žiadne patológie degeneratívneho charakteru, je podľa môjho názoru vhodné profylakticky začať používať pijavice u mužov podľa zdravotného stavu medzi 35. a 40. rokom života a u žien po 40. až 45. roku života alebo v období po menopauze. U mužov začíname skôr, pretože okolo 40. roku života sa u väčšiny ľudí mení metabolizmus, ale na rozdiel od žien muži nemajú pravidelný menštruačný cyklus, ktorý zabezpečuje efektívnejšiu očistu vnútorného prostredia.

Prípad 2: Máme pacienta s diagnostikovanou chorobou

Ako som už písal (a bude ešte opísané v ďalších kapitolách), existuje veľké množstvo chorôb, ktoré nie je možné jednoducho obsiahnuť v niekoľkých vetách. Aj tu teda platí princíp, že pre niektoré typy ľudí, rovnako ako pre niektoré typy chorôb v kombinácii s typom človeka, budú pijavice vhodnejšie a pre niekoho budú menej vhodné.

Pretože aplikácia pijavíc najviac ovplyvňuje funkciu telesných tekutín, látkovú výmenu, mikro a makrocirkuláciu v organizme, bude jej účinok najviac efektívny pri typoch ochorenia, ktorých príčinou je narušená cirkulácia telesných tekutín. Samozrejme, že v hre sú ešte iné premenné, ale viac-menej to platí.

Pri mnohých ochoreniach budú mať pijavice len predpokladaný podporný účinok a môžu zlepšiť celkový proces liečenia. Píšem predpokladaný, pretože o vplyve pijavice lekárskej na ľudský organizmus ešte stále nevieme všetko, a teda vychádzam z doposiaľ mne známych informácií. Podrobne sa vplyvu pijavice lekárskej na ľudský organizmus budem venovať v samostatnej kapitole.

Všeobecne je možné povedať, že pijavice lekárske je možné aplikovať pri väčšine ochorení. Otázkou však zostáva, aký bude skutočný účinok jej vplyvu na dané ochorenie. V mnohých prípadoch sa však stalo neočakávané a problémy, ktoré pacienta trápili dvadsať aj tridsať rokov, po aplikácii ustúpili. Preto je vhodné túto metódu nepodceňovať, ale ani nepreceňovať. V prípadoch, kde sa táto metóda javí ako vhodná alebo to človeka k nej intuitívne ťahá, treba jej dať šancu a výsledok sám ukáže, nakoľko bola táto voľba správna.

Vo svojej práci často pracujem s intuíciou. Veľa pacientov prichádza s tým, že ich niečo vnútorne ťahá, aby vyskúšali pijavice. Často sa tento ich vnútorný hlas potvrdí ako správny a oni nájdu vhodný prostriedok na riešenie svojho problému.

Kontraindikácie

Opäť sa dostávame na tenký ľad, pretože pri dostatočných skúsenostiach, niekedy s troškou vôle a chuti experimentovať (podotýkam, že experimentovať pri dostatočných skúsenostiach), tradičné zoznamy kontraindikácií majú predovšetkým informatívny a bezpečnostný charakter. Bezpečnostný z toho dôvodu, aby začínajúci hirudoterapeuti alebo ľudia doma nerobili zbytočne chyby, ktoré môžu byť nepríjemné a spôsobiť viac škody ako očakávaného pozitívneho prínosu.

Pijavice bez odborného dohľadu, konzultácie alebo potrebnej prípravy pod vedením odborníka neaplikujeme v prípadoch infekcií, krvných ochorení, v tehotenstve, pri onkologických chorobách, vnútornom krvácaní, alergiách a iných poruchách imunitného systému, počas užívania liekov, **pri fyziologickom porušení chrbtice (napríklad vyskočená platnička)**, počas menštruácie, pri náhlych brušných príhodách, aneuryzme, vnútornom hnisaní a vysokom alebo nízkom tlaku.

Infekcie

Existuje veľké množstvo rôznych typov infekcií. Pri aplikácii pijavíc lekárske nevieme presne, aký účinok aplikácia pijavíc vyvolá a často môžeme ešte viac zaťažiť imunitný systém organizmu. Praktické skúsenosti ukazujú, že v niektorých prípadoch sa človek pri bežných infekciách, napríklad pri nachladnutí, rýchlejšie zotaví, aj keď aplikácia pijavíc pri vírusových ochoreniach nemá žiaden preukázateľný vplyv. Myslím si, že tam, kde to nie je potrebné, je zbytočné narúšať vnútorné prostredie aplikáciou pijavíc. Pri ťažších typoch infekcií ide hlavne o bezpečnosť, či už pacienta, tak aj jeho okolia. Pijavica infikovanú krv môže ďalej rozširovať do prostredia prostredníctvom vody, v ktorej sa nachádza, alebo jej vyvrátením pri manipulácii a podobne. V nevyhnutnom prípade by som za určitých podmienok však sám na vlastné riziko pijavice použil. Vždy je potrebné voliť najbezpečnejší a najvhodnejší variant. To znamená, že ak máme prístup k medicíne, použijeme klasický typ liečenia a pijavice, ak to uznáme za potrebné a vhodné, aplikujeme len ako doplnok pri doliečovaní.

Krvné ochorenia

Terapiu pijavicou lekárskou používame, pretože sa pijavica evolučne prispôsobila na pitie krvi teplokrvných živočíchov a počas aplikácie pracuje s krvou svojho hostiteľa. Ak však krv hostiteľa vykazuje funkčné odchýlky, je potrebné určiť, nakoľko sú tieto odchýlky zhodné s bezpečným používaním pijavíc lekárske. V mnohých prípadoch je možné pijavice aplikovať aj pri ťažkých a na prvý pohľad kontraindikovaných prípadoch, a to výberom špeciálnej veľkosti pijavice, dĺžky prisatia, ošetrovania rany, frekvencie aplikácie, miesta pre aplikáciu. Otázkou však je, nakoľko je takáto aplikácia potrebná, no ako som už písal, v dobe dostupnosti všetkého sa aj soľ zdá zbytočná.

Pri krvných ochoreniach bez podrobného vyšetrenia pacienta a stanovenej celkovej diagnózy hirudoterapiu zväčša vylučujeme pri silnej anémii a hemofílii, trombocytopatii, leukocytoze, lymfocytoze a vysokej sedimentácii.

Tehotenstvo

Málo ľudí vie, že v dávnych dobách sa na vyvolanie potratu pri nechcenom tehotenstve používali práve pijavice lekárske. Dlho som rozmýšľal, či túto tému opísať alebo nie. Z jednej strany je nepravdepodobné, že niekto takúto metódu v súčasnosti, keď sa podobné situácie riešia pozitívom jednej tabletky, bude využívať, no zodpovednosť je v rukách každého človeka a každý nástroj môže človek využiť buď na úžitok, alebo na skazu. V počiatočnej fáze tehotenstva pri aplikácii okolo dvadsiatich pijavíc do oblasti podbruška s veľkou pravdepodobnosťou dôjde k prerušeniu tehotenstva formou „prirodzeného potratu“.

Pri klasickom tehotenstve pijavice v malom množstve nie sú nebezpečné. Problémom je, že dnes vzniká veľké množstvo samovoľných potratov a ak k nemu dôjde po použití pijavice, človek si automaticky spojí samovoľný potrat s pijavicami. Na druhej strane však existuje fakt, že ak si matka neaplikovala pijavice pred tehotenstvom a nedosiahla určitý stupeň adaptácie, jej organizmus môže zareagovať nepredvídane, a teda pijavica môže skutočne poslúžiť ako agent k niektorým komplikáciám v tehotenstve alebo k jeho nechcenému prerušeniu.

Môžem len všetkým ženám odporučiť adaptovať sa na pijavice ešte pred tehotenstvom. Počas tehotenstva aj po narodení dieťaťa sa niekedy môžu stať naozajstnou pomocou.

Onkologické ochorenia

Patria do ďalšej skupiny, o ktorých by bolo možné napísať nejednu diplomovú prácu. Kolegovia v Rusku pacientom odporúčajú používanie pijavíc lekárskeho počas chemoterapie alebo rádioterapie. Výsledky sú také, že často výrazne zoslabujú negatívny dosah týchto terapií. Pacienti tak môžu viac-menej normálne žiť aj počas náročnej a agresívnej liečby. Liečiť onkologické choroby samostatne len pomocou pijavíc sa neodporúča a na túto tému nepoznám žiadne príklady ani štúdie, ktoré by som v tejto chvíli chcel uverejniť. Dodám, že liečenie pijavicami v prípade metastáz môže byť životu nebezpečné. V minulosti bol opísaný prípad, keď metastáza po aplikácii pijavice praskla a terapia sa skončila smrťou pacienta.

Vnútorne krvácanie

Použitím pijavíc pri vnútornom krvácaní zvyšujeme intenzitu krvácania a zabraňujeme jej schopnosti zrážať sa, čím zabraňujeme prirodzeným imunitným procesom v organizme robiť si svoju prácu. Existuje teória, že malé krvácanie zastavuje veľké, a čisto hypoteticky v niektorých prípadoch správna aplikácia pijavíc môže pomôcť, no sám v tejto oblasti nemám dostatočné skúsenosti a ani by som sa v takom prípade neodvážil pijavice aplikovať, pokiaľ by to nebola jediná možnosť záchranu pacienta. Hádám sa mi do budúcnosti podarí nájsť zdroj, ktorý túto tému podrobnejšie opisuje, aby som ju neskôr do tejto práce doplnil.

Alergie a iné poruchy imunitného systému

Aj napriek tomu, že súčasná medicína vie o poruchách imunitného systému, do ktorých patria aj alergie, len veľmi málo, isté je, že sa rovnaká porucha môže u rôznych ľudí prejavovať odlišne a s rôznou silou intenzity. Ak teda predpokladáme, že použitie pijavíc môže pacientovi s poruchou imunitného systému pomôcť, je veľmi dôležité nastaviť terapiu tak, aby pacienta minimálne zaťažovala. Napríklad v niektorých prípadoch budeme používať jednu kozmetickú pijavicu jeden až dvakrát za týždeň, kým si organizmus na použitie pijavíc nezvykne, a potom môžeme dávku zvýšiť. Je to však u každého pacienta individuálne a veľa porúch imunitného systému nevytvára žiadnu prekážku pre použitie pijavíc lekárskeho. U niektorých pacientov môže aplikácia jednej pijavice vykazovať príznaky alergie, vtedy môžeme použiť menšiu veľkosť pijavice alebo ju aplikovať len na jednu až tri minúty. Variantov, ako s takýmto pacientom pracovať, je viac, ale aplikácia by mala byť pod dohľadom odborníka.

Užívanie liekov a liečba pijavicami

Často sa stretávame s tým, že starší pacienti, ktorí sa rozhodnú pre aplikáciu pijavíc, berú jeden alebo viac liekov, ktoré im predpísal lekár a niekedy túto kombináciu dopĺňajú o rôzne alternatívne prostriedky, ktoré im niekto odporučil alebo si o nich našli informácie na internete. Väčšina liekov nie je pre aplikáciu pijavíc kontraindikovaná a pri použití jednej pijavice je možné použiť pijavicu prakticky vždy.

Problém je, že na túto tému nie sú urobené potrebné výskumy. Liekov je, rovnako ako chorôb, ohromne veľké množstvo a nikto neskúša, ako daný liek zareaguje, ak pacient používa ešte aj pijavice. V týchto prípadoch sa môžeme opierať len o zdravý rozum a klinické skúsenosti skúsených lekárov, ktoré hovoria o tom, že malé množstvo pijavíc nie je kontraindikáciou. Čím väčšie množstvo pijavíc použijeme, tým väčšie je aj riziko možných komplikácií, a napríklad pri liekoch na riedenie krvi môže byť použitie väčšieho množstva pijavíc nebezpečné.

Ja odporúčam počas terapie zmeniť režim alebo (tam, kde je to možné a vždy v spolupráci s lekárom) maximálne znížiť dávku prijímaných liekov. Tiež treba obmedziť príjem nadbytočných alternatívnych potravinových doplnkov, je lepšie ich počas terapie nahradiť zelenými koktailami, o ktorých nájdete viac v inej kapitole. Rovnako je veľmi dôležité pozorovať, ako sa pacient bude po aplikácii pijavíc cítiť a ako sa bude správať jeho organizmus. Napríklad, ak pacient berie väčšinu liekov ráno, pijavice mu budeme aplikovať večer, čím maximálne znížime možnosť kontraindikácie. Ak má brať lieky ráno aj večer, spoločne s lekárom skúsime nájsť taký režim, aby ich bral buď ráno, alebo večer. Pri väčšine liekov je možné zmeniť režim, dokonca dočasne aj dávkovanie, a to bez väčších problémov.

Je tu však ešte jeden dôležitý ukazovateľ. Viaceré lieky budú, rovnako ako na človeka, vplývať aj na pijavice, len svojím spôsobom. Napríklad, ak človek berie lieky na upokojenie, môže sa stať, že pijavice budú málo aktívne a budú zaspávať. Upokojujúce lieky sú v organizme účinné až niekoľko dní po ich užití. Niektoré lieky sú zas pre pijavice toxické, pijavice môžu po prisatí zvracať a hynúť. Na túto tému profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk rozpracoval zaujímavú štúdiu dezintoxikačného efektu, ktorú však už zo spomenutých dôvodov nemôžem v tejto knihe uverejniť.

Fyziologické porušenie chrbtice

Ďalšou a zatiaľ pomerne neznámou kontraindikáciou pre použitie pijavíc je porušenie chrbtice. V práci profesora Igora Mihaloviča Danilova, ktorý sa zaoberá vertebroneurológiou a je

uznávaným špecialistom na otázky týkajúce sa chrbtice, sa vraví o tom, že systém miechy je celkovo uzavretý a tým aj najlepšie chránený systém, do ktorého imunitný systém organizmu nijako nezasahuje. Je to svojím spôsobom autonómny systém, čo je vzhľadom na jeho funkciu pochopiteľné. Ak však dôjde k poškodeniu chrbtice, v mieste poškodenia sa otvorí určitá brána do tohto systému. Zároveň sa z vonkajšej strany chrbtice spustí autoimunitná reakcia, ktorou sa organizmus bude snažiť v postihnutej oblasti poškodenia niečo opraviť. Tým môžu vzniknúť rôzne zápalové reakcie a do systému môže ľahko preniknúť neuroinfekcia.

Keď si logicky spojíme túto informáciu s pijavicami, ktoré prirodzene, ako akýkoľvek živý organizmus, obsahujú baktérie, a my ich priložíme do postihnutej oblasti, nielenže vyvoláme okamžitú autoimunitnú reakciu, ale môže sa stať i to, že miesto lokálne infikujeme, čím sa môže zdravotný stav pacienta veľmi výrazne zhoršiť. K tejto hypotéze som dospel na základe klinickej skúsenosti, keď sa u pacienta s poškodenou platničkou po aplikácii pijavíc do postihnutej oblasti objavil silný neurologický problém, ktorý sa potom ťažko a dlho riešil.

Postupne som našiel potrebné informácie, ktoré vytvorili základ hypotézy. Treba ju ešte potvrdiť, avšak ja som si týmto záverom stopercentne istý. Neodporúčam aplikovať pijavice na miesta akútnych problémov s chrbticou. V tradičných literatúrach sa naopak píše, že pri podobných problémoch pijavicu aplikujeme na poškodenú časť chrbtice. Aj toto je jeden z dôvodov, prečo považujem ďalší výskum hirudoterapie za potrebný a je to dôkaz, že naozaj o zdraví človeka vieme len malú časť dostupných informácií.

Menštruácia

Počas menštruácie pijavice neprikladáme z dôvodu, že môžeme vyvolať veľmi silné krvácanie a pacientku výrazne oslabiť – **až do kolapsu, alebo naopak môžeme menštruáciu predčasne zastaviť**. Len v nevyhnutnom prípade môžeme počas menštruácie použiť jednu menšiu pijavicu. Pijavice môžeme prikladať deň až dva pred menštruáciou, ale len ak pacientka netrpí trombocytopatiou alebo nemáva silné menštruácie. V sporných prípadoch tesne pred menštruáciou pijavice neprikladáme.

Náhle brušné príhody

Pri pacientoch, u ktorých sa prejavila náhla brušná príhoda alebo trpia ostrou bolesťou v brušnej oblasti, pijavice bez prvotného lekárskeho vyšetrenia neprikladáme. Pacienta pošleme najskôr na lekárske vyšetrenie a pijavice prikladáme až po stanovení diagnózy lekárom a v prípadoch, kde je to vhodné.

Ako príklad uvediem zapálené slepé črevo, ktoré vyžaduje okamžitý chirurgický zákrok. Pri aplikácii pijavíc môžeme zápal zosilniť a pacienta priamo ohroziť na živote.

Aneuryzma

Toto ochorenie patrí do ďalšej skupiny sporných ochorení, pretože sú prípady, kedy používanie pijavíc stabilizovalo stav pacienta natoľko, že operácia aneuryzmy nebola potrebná, no existuje tu veľké riziko, že v pokročilom štádiu aneuryzmy môžeme pijavicou vyvolať nežiadúci účinok, ktorý sa vzhľadom na typ ochorenia môže skončiť smrťou pacienta. V prípade, že je aneuryzma diagnostikovaná v počiatočných štádiách, keď sú cievne stený ešte pevné, je možné pijavice používať bez problémov. V pokročilom štádiu, alebo v prípadoch, keď sú cievne stený slabé a náchylné na poškodenie, prenecháme takéhoto pacienta šikovným rukám lekárov.

V prípade používania pijavíc je však potrebné rozvoj aneuryzmy sledovať. Sú opísané prípady, keď sa stav pacienta po aplikácii pijavíc výrazne zlepšil, pacient však ďalej už pijavice nepoužíval, aneuryzma sa rozvinula a po prasknutí cievy nasledovala smrť pacienta.

Vnútoré hnisanie

Aj pri vnútornom hnisaní je opísaných veľa prípadov, keď pijavice pomohli. Pri možnostiach súčasnej medicíny však aplikáciou pijavíc v takýchto prípadoch podstupujeme zbytočné riziko rozšírenia hnisavého ložiska do ďalších oblastí organizmu s nežiaducimi následkami terapie. Preto je lepšie, aby hlboké vnútorné hnisanie riešil chirurg a pijavice aplikujeme po vyčistení rany a následnej regenerácii postihnutého miesta. Ak je hnis sformovaný do pevného útvaru, hnisanie nie je hlboké a útvar už akoby pretláčal kožu, pijavice pokojne aplikujeme a výsledok bude pravdepodobne podľa očakávania dobrý.

V prípade, že nemáme inú možnosť a vnútorné hnisanie musíme riešiť pijavicami, podľa veľkosti ložiska aplikujeme pijavice 2 až 3 x denne až do zastavenia hnisavého procesu.

Vysoký alebo nízky tlak

Častým javom, ktorý sprevádza aplikáciu pijavíc lekárskeho, je dočasné zvýšenie krvného tlaku tesne po aplikácii pijavíc. V prípade, že máme pacienta, ktorý už prišiel s vysokým tlakom, odporúča sa tlak pred aplikáciou znížiť a pijavice aplikovať až po jeho znížení, aby sme sa vyhli možným komplikáciám. Ak by sa totiž vysoký tlak po aplikácii pijavíc ešte zvýšil, mohol by u pacienta vyvolať paniku a panika by mala za následok ďalšie zvýšenie tlaku.

Ak pacient prišiel s nízkym tlakom (trpí hypotenziou), tento fakt zohľadníme pri nastavení jeho terapie a aj pri aplikácii pijavíc. V prípade, že došlo k výraznému zníženiu tlaku pred aplikáciou pijavíc, pijavice neaplikujeme a snažíme sa pacienta stabilizovať.

V tejto časti som sa snažil obsiahnuť základné informácie o tom, kedy je použitie pijavíc vhodné a kedy nie. Ak si nebudete o vhodnosti pijavíc istí, vždy kontaktujte odborníka a konzultujte s ním svoj prípad. Hirudoterapia nie je jednoduchý odbor a vyžaduje si pomerne dobré znalosti z rôznych ďalších odborov. Ako sa hovorí, pripraveným šťastie praje.

4. kapitola: Ucelená metodika aplikácie pijavíc lekárskeho

Ucelená metodika aplikácie pijavíc lekárskeho vznikla ako súhrnný spôsob aplikácie pijavíc lekárskeho a vychádza zo všetkých dôležitých informácií, ktoré som dostal a pochopil od mojich učiteľov, pacientov, ďalších hirudoterapeutov, získal pomocou vnútorného videnia a z vlastných skúseností praktického hirudoterapeuta a chovateľa pijavíc lekárskeho.

Aj napriek tomu, že sa uvedená metodika môže zdať vo svojej celistvosti zložitá, dôležité je pochopiť, že jej základy tvoria jednoduché princípy a jej významom je dosiahnuť **maximálny pozitívny výsledok pre zdravie pacienta, a to pri zachovaní bezpečnej aplikácie s minimálnym množstvom použitých pijavíc a so žiadnymi alebo minimálnymi negatívnymi reakciami po aplikácii.**

Tato metodika zahŕňa minulé aj súčasné poznatky a mala by slúžiť ako spresnenie aplikácie pijavíc lekárskeho a ako pomôcka pre praktických hirudoterapeutov. Jej cieľom je ukázať širší pohľad a doplnenie možnosti liečenia pacientov bez používania nadbytočného množstva pijavíc.

Ako metodika vznikala?

Od začiatku som sa ako praktický hirudoterapeut stretával s niektorými problémami:

Reakcia na priloženie

Pri používaní väčšieho množstva pijavíc, 5 až 8 a viac, v pravidelných intervaloch sa ukázalo, že veľké množstvo pacientov vykazuje počas terapie v rôznych jej etapách takzvanú reakciu na priloženie pijavíc v rôznej intenzite jej prejavu. Škála reakcií sa líšila a v mnohých prípadoch bola dosť výrazná. Často sme sa stretávali napríklad s lokálnym opuchom miest po aplikácii, niekedy výrazne opuchli celé končatiny, takmer pravidelné bolo svrbenie miesta aplikácie pri hojení, prejavovala sa zvýšená teplota, či už lokálne na určitom mieste alebo celého tela, objavili sa zvracania, hnačky, začervenania pokožky a mnoho iných prejavov. Pacienti často prepadali panike, pretože hoci boli dopredu na tieto možné prejavy upozornení, v mnohých prípadoch ich intenzita reakcie prekvapila a nevedeli, čo robiť. V noci volali vystrašení, čo sa deje a niektorí sa obracali na lekárov. Občas pacienti túto reakciu pripísali alergii organizmu na pijavice lekárske a ďalej si pijavice už nechceli aplikovať, pretože sa báli prípadných zdravotných komplikácií.

Podľa všetkých dostupných informácií išlo o známu reakciu na sliny, ktoré pijavica lekárska vylučuje do tela pacienta počas zahryznutia. Na základe tejto informácie som sa začal zaoberať adaptáciou organizmu na pijavice lekárske. Nakoniec som dospel do bodu, keď som pacientom odporúčal aplikovať jednu pijavicu do pupku jeden až dvakrát týždenne počas dvoch až troch mesiacov namiesto pravidelnej aplikácie väčšieho množstva pijavíc. Týmto pozorovaním som zistil, že reakcie na priloženie sa aj naďalej objavujú, ale len v minimálnej miere a sú slabšej intenzity, pacienti ich ľahšie znášajú a nijako nimi nie sú obmedzovaní pri každodennej činnosti. Ak sa náhodou objavila silná alergická reakcia, jednu pijavicu bolo ľahké odstrániť a pacienta stabilizovať bez potreby následnej hospitalizácie.

Neskôr som si pri školení u Konstantina Vasilijeviča Suchova potvrdil správnosť smerovania a doplnil ho o významné poznatky v práci s telesnými tekutinami a používaním menšieho množstva pijavíc. Keďže on vo svojej práci používal menšie množstvo pijavíc, boli aj reakcie na priloženie pijavíc celkovo menšie a ľahšie znesiteľné. Naučil som sa od neho, že pri aplikácii pijavíc na rôzne časti tela, ktoré sa označujú ako centrálné miesta na priloženie, sa priloženie pijavice môže rôzne prejavovať a pokiaľ sa objaví reakcia na priloženie, znamená to, že organizmus ešte nie je pripravený na intenzívnejšiu aplikáciu. Bol to jeho spôsob adaptácie, ktorý som si rýchlo osvojil. V skupine bolo vtedy asi pätnásť ľudí a po prvej aplikácii mal skoro každý inú alebo žiadnu reakciu na priloženie.

Ďalej som po praktickom zoznámení sa s metodikou profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka, ktorý metódu adaptácie dotiahol veľmi ďaleko, zistil, že organizmus nie je možné úplne adaptovať v zmysle úplného vylúčenia reakcií na priloženie pijavíc u všetkých pacientov, je však možné výskyt reakcie na priloženie pijavíc výrazne znížiť. Po preštudovaní literatúry som zistil, že v Nemecku pri terapii pijavicou lekárskou nasadzujú antibiotiká, ktoré majú zmierniť prípadný následok reakcie na priloženie. V našom chove a pri nákupe pijavíc sa pomocou pravidelných laboratórnych testov ukázalo, že na pijaviciach sa môžu vyskytovať rôzne druhy baktérií, ktoré pre človeka nie sú nebezpečné, ale majú schopnosť vyvolať lokálny zápal, ktorý by mohol byť považovaný za reakciu na priloženie. Túto teóriu predbežne potvrdilo aj niekoľko nálezov u pacientov. Napríklad u pacientky, ktorá nemala žiadnu reakciu na priloženie pijavíc a po obdržaní novej zásielky pijavíc, podotýkam, že nie od nás, sa hneď pri prvom priložení na miesta, ktoré boli predtým na priloženie v poriadku, objavil veľmi silný opuch. U pacientov so zníženým imunitným systémom, ktorí sa liečili pijavicami,

sme postupom času našli v otvorenej rane vredu predkolenia baktérie a bola potrebná liečba antibiotikami. Na potvrdenie tejto teórie máme pripravený výskum, ktorý v blízkej budúcnosti urobíme.

Z vyššie uvedeného a aj neuvedeného, lebo ako som už uviedol, nie všetko môžem podrobne opísať, som urobil nasledujúci záver: Ak má pacient zníženú funkciu imunitného systému, alebo je chorý a má ju naopak zvýšenú, pijavicu pred aplikáciou opláchneme pod tečúcou chlórovanou vodou alebo inak, podľa vlastných možností, antibakteriálne upravíme. Na základe nemeckých výskumov je to najlepší spôsob, ako z nej odstrániť väčšinu povrchových baktérií. V každom prípade však opláchnutie pijavice pred aplikáciou môže znížiť zbytočné reakcie na priloženie. Miesto pred aplikáciou dezinfikujeme aj napriek tomu, že sa všade píše, že je to zbytočné, a až dezinfekcia vyprchá, potom aplikujeme pijavicu. Týmto spôsobom šetríme imunitný systém pacienta, minimalizujeme nežiaduce infekcie v prípade oslabeného imunitného systému, pacientovi nevytvárame zbytočnú záťaž a dosahujeme maximálne pozitívny vplyv pijavice na ľudský organizmus. Pri aplikácii jednej pijavice bude akákoľvek reakcia na priloženie minimálna, a je teda na pacientovi, ak sa potom doma rozhodne pijavicu si aplikovať bez jej opláchnutia a bez dezinfekcie miesta. Existujú teórie, že u zdravého pacienta malá prítomnosť baktérií formuje imunitný systém človeka a podľa princípu, čo nás nezabije, to nás posilní, odporúčajú aplikovať pijavice, tak ako sú, priamo na neošetrené miesta. Skúsenosti ukazujú, že pri malom množstve pijavíc u zdravého pacienta takéto prikladanie naozaj pacientovi nijako neškodí.

Ďalej som zistil, že vo väčšine prípadov je reakcia na priloženie a jej intenzita spojená s počtom a frekvenciou priložených pijavíc a tiež, že existuje určitá adaptácia organizmu, ako na látky, ktoré pijavica vypúšťa, tak aj na baktérie, ktoré môžu aplikáciu pijavice lekárskej sprevádzať. Adaptáciu na pijavicu lekársku opíšem v maximálne možnej miere v inej kapitole.

Na základe týchto pozorovaní a klinických skúseností kolegov som zistil, že menej skutočne znamená viac, a preto u pacientov, tam kde je to možné (napríklad pri akútnych prípadoch počítame s reakciou na priloženie), odporúčam na prvú dlhodobú aplikáciu malé množstvo pijavíc. Neskôr už môže ísť o intenzívnejšiu aplikáciu, pri ktorej sa na naučený organizmus prikladá viac pijavíc naraz. V niektorých prípadoch odporúčam používať menej pijavíc častejšie na centrálna miesta pre priloženie pijavíc. V poslednom čase si nespomínam na žiaden prípad výraznej reakcie na priloženie pijavíc a naši pacienti sú jednoducho šťastnejší,

majú menej problémov a menej obmedzení v živote. Táto zmena je bezpečná a dáva pacientom určitú istotu a komfort.

2. Dĺžka krvácania a množstvo vylúčenej tekutiny

Ďalším problémom bola nekontrolovateľná dĺžka krvácania u pacientov a tiež množstvo vylúčených tekutín. Aj keď štúdie hovoria o tom, že v krvácaní po uhryznutí pijavicou lekárskou je len 30% zložiek krvi, ktoré sa obnovujú dlhšie ako 24 hodín, a zvyšok tvoria ostatné telesné tekutiny, pacienti niekedy veľmi intenzívne krvácali, čo im spôsobovalo problémy, strach, krvou znečistenú posteľ, oblečenie či auto, mdlobu a celkové oslabenie organizmu. Často sa uvádza, že čím viac pacient krváca, tým lepšie, lebo organizmus sa potom lepšie regeneruje. Je to však nepotvrdená teória.

Pochopením vplyvu pijavice lekárskej na telesné tekutiny som si uvedomil, že v mnohých prípadoch nie je potrebné, aby pacient naraz stratil veľké množstvo krvi, ale skôr ide o to, aby strácal malé množstvá a pravidelne. V takom prípade sa organizmus lepšie regeneruje a nedochádza k jeho zbytočnému oslabovaniu. Navyše dlhoročné klinické skúsenosti mojich kolegov potvrdzujú, že najmä pri dlhodobých ochoreniach menším počtom pijavíc aplikovaných na správne miesta a s optimálnou frekvenciou môžeme dosiahnuť ďaleko lepšie výsledky, než šokovou terapiou pri veľkom množstve pijavíc, ktorá je skôr vhodná pri niektorých akútnych alebo lokálnych problémoch. Dôležitý je aj fakt, že dĺžka krvácania bude rozdielna na rôznych miestach pre aplikáciu a bude iná po opakovaných pravidelných aplikáciách. Preto je túto situáciu potrebné neustále sledovať.

Tieto a ďalšie informácie ma priviedli k tomu, že ak po aplikácii jednej pijavice určíme dĺžku krvácania a množstvo stratenej krvi, získame tak potrebné informácie pre úpravu ďalšej terapie. Ak pacient dlho krváca, na začiatok bude stačiť menšie množstvo pijavíc, pretože efekt z pijavice v jeho organizme je aj tak dlhodobý. Vyším počtom pijavíc by sme tento efekt len znásobili, a tak zbytočne oslabili jeho organizmus. V prípade, že je krvácanie krátke, môžeme aplikovať viac pijavíc, čím regulujeme množstvo stratenej krvi, teda nedostatočné krvácanie po aplikácii. Ide o to, že ak jeden pacient krváca osemnásť hodín a druhý dve hodiny, ten prvý stratí ďaleko väčšie množstvo krvi než druhý. Týmto sa dostávame k bezpečnému množstvu stratenej krvi.

Bezpečné množstvo stratenej krvi:

Podľa oficiálnych štatistík môžu darcovia krvi bezpečne darovať okolo 450 mililitrov krvi, muži štyrikrát za rok, ženy trikrát za rok. Pri tomto množstve sa organizmus stačí bez problémov regenerovať. Pri strate 450 ml krvi sa objem straty doplní do 24 hodín, strata červených krviniek a krvného farbiva – hemoglobínu za 2 týždne (odberom klesne hladina hemoglobínu asi o 10 g/l, ale vždy je ešte normálna) a strata železa sa doplní do dvoch mesiacov. Na základe tejto informácie dokážeme stanoviť potrebnú frekvenciu a množstvo použitých pijavíc.

Podľa veľkosti pijavice určíme približné množstvo krvi, ktorú vypila. Stredná pijavica vypije okolo 2 až 4 mililitrov krvi a veľká pijavica okolo 10 mililitrov krvi. Odvážime indikačný tampón pred použitím, a potom po použití, keď nasiakne krvou a rana už nekrváca. Potom k množstvu krvi v mililitroch, ktoré pijavica vypila, pripočítame hmotnosť tampóna v gramoch. Napríklad $3 + 2 = 5$. Zoberieme číslo 450 (450 ml krvi je bezpečná strata krvi) a vydelíme 5. Dostaneme približný a v každom prípade úplne bezpečný počet pijavíc. V tomto prípade to bude 90. Ak potom zoberieme časový úsek troch mesiacov, čo je 90 dní, a toto číslo vydelíme 90, dostaneme tento výsledok: Pre pacienta bude vhodné aplikovať buď 1 strednú pijavicu každý deň, alebo 2 stredné pijavice každé dva dni, alebo 3 stredné pijavice každé 3 dni, alebo 4 stredné pijavice každé 4 dni, alebo 5 - 7 stredných pijavíc raz za týždeň, alebo 15 pijavíc raz za 15 dní, a to všetko po dobu troch mesiacov.

Práve som rozobral štandardnú situáciu, teda u pacienta s normálnou intenzitou krvácania. Niektorí pacienti však po aplikácii jednej pijavice stratia len 1 až 2 mililitre krvi. Namiesto jednej strednej pijavice môžeme použiť 2 až 3 kozmetické pijavice alebo namiesto 2 až 3 stredných pijavíc jednu veľkú pijavicu. U pacientov, ktorí krvácajú viac ako 12 hodín, neaplikujeme pijavice častejšie ako raz za dva až tri dni.

V krvi, ktorú z organizmu pijavica vysaje a ktorá po odpadnutí pijavice z organizmu vytečie, sa nachádza časť lymfatickej miazgy a medzibunkovej tekutiny. V súčasnej dobe nemám podrobnú štúdiu o pomere týchto tekutín, no v minulosti som sa učil, že len 30% tvorí hemoglobín a ostatné časti krvi, ktoré potrebujú dlhšiu regeneráciu a že 70% stratených tekutín je vo forme krvnej plazmy, lymfatickej miazgy a medzibunkovej tekutiny a doplní sa prakticky okamžite, maximálne však do 24 hodín. A to aj v prípade jednorazovej aplikácie veľkého

množstva pijavíc.

Odporúčané množstvá pijavíc odborníkmi sú totožné s naším výpočtom. Neodporúča sa presiahnuť 60 pijavíc za dva mesiace aplikácií alebo 90 pijavíc za tri mesiace aplikácií. Tejto rady by som sa držal aj tam, kde nám vyjde výrazne vyšší výsledok bezpečného používania pijavíc. V tejto oblasti budeme naďalej robiť výskum a na základe nových poznatkov hodnoty časom určite spresníme.

3. Hojenie rán po aplikácii

Ďalším rozšíreným a nepríjemným problémom bolo hojenie rán. V mnohých prípadoch ostávajú po zahojení ranky hrčky, podobné krupici, v iných prípadoch dôjde k zmene pigmentácie a na mieste po aplikácii zostane hnedý fliačik rôznej veľkosti, tiež sa stáva, že po aplikácii sa rana nechce zahojiť a občas dôjde k spusteniu vredu predkolenia, ktorý aj niekoľko mesiacov mokvá a toto mokvanie nejde zastaviť. Toto bol zároveň aj jeden z hlavných dôvodov, prečo mnohí hirudoterapeuti nechcú pokračovať vo svojej praxi alebo sa vyhýbajú niektorým miestam pre aplikáciu.

K riešeniu tohto problému som sa prepracúval veľmi postupne. Nakoniec som ho našiel. Ako prvé som pochopil, že je veľmi dôležité vybrať správne miesta a postupnosť pre aplikáciu. Tejto téme sa budem podrobne venovať v kapitole Miesta pre priloženie pijavíc lekárskeho, no v danom kontexte spomeniem, že napríklad u patológií spodných končatín takmer nikdy neaplikujeme pijavice priamo na postihnuté miesto. Začíname pracovať s centrálnymi miestami na priloženie a postupne, po niekoľkých opakovaných aplikáciách, ideálne až po adaptácii organizmu, čiže v závislosti od reakcie organizmu, sa spúšťame po končatine nižšie od zdravého miesta k chorému, až sa dostaneme do postihnutej oblasti. Ak by sme aplikovali pijavicu do zóny, ktorá je natoľko patologicky postihnutá, že vytvára určitý ostrov, ktorý nemôže využívať väčšinu výhod systémov zdravého organizmu, mohli by sme zdravotný stav pacienta nie zlepšiť, ale naopak zhoršiť. V tomto mieste bude s veľkou pravdepodobnosťou narušený imunitný systém a po priložení pijavice naň môže vzniknúť celé spektrum reakcií, a to až do nekrózy tkaniva a gangrény. Vo svojej praxi som sa sprostredkovane stretol s prípadom, keď pri nesprávnej aplikácii pijavíc ku gangréne naozaj došlo a pacientovi museli amputovať nohu. Prakticky každý rok sa hojne stretávame s prípadmi, keď ľudia pijavicami liečia vrede predkolenia a nesprávnou aplikáciou otvoria ďalšie vrede alebo do rany zanesú baktérie, čo celý proces hojenia značne komplikuje. Stretávame sa

aj s prípadmi, že sa po nesprávnej aplikácii pijavíc vytvárajú vredy predkolenia u pacientov, ktorí ich nikdy nemali. My sme správnou postupnosťou a výberom miest pre aplikáciu docielili, že sa podobné prípady nestávajú.

Ďalší problém, ktorý bolo treba vyriešiť, bol vznik hnedých fliačikov ako následok zmenenej pigmentácie po aplikácii pijavíc. V niektorých prípadoch sa k fliačiku pridala ešte podkožná hrča, inokedy vznikali jazvy alebo krupičné podkožné hrčky. Pacienti po takejto skúsenosti nechceli o pijaviciach viac ani počuť a hirudoterapia sa im sprotivila. Išlo hlavne o ženy, pre ktoré je estetika veľmi dôležitá. Väčšine mužov tieto následky veľmi neprekážali, no podľa môjho názoru sú zbytočné, či už u žien alebo u mužov. Tento problém sme vyriešili pomocou aplikácie rôznych veľkostí pijavíc na zodpovedajúce miesta. Podrobne túto tému opíšem v kapitole s názvom Veľkosť pijavíc lekárske. Čo je dôležité, zaviedli sme skúšku, pri ktorej na vybrané miesto pre aplikáciu aplikujeme jednu kozmetickú pijavicu a počkáme, aká reakcia vznikne a ako sa rana zahojí. Ak aj zostane hnedý fliačik, je taký malý, že nie je vidieť a pacienta nijako neobmedzuje. My na základe tejto informácie upravíme terapiu tak, aby sme pacientovi zbytočne nepoškodili kožu. Používať pijavice lekárske bez viditeľných následkov je naozaj možné a vyžaduje si to len o trochu viac práce.

Ukázalo sa, že pri aplikácii viac ako dvoch pijavíc u pacienta, ktorému sa rany nechceli zahojiť, sa tento problém výrazne zvýšil. U pacienta, ktorý si aplikoval jednu pijavicu, bol tento problém ľahko riešiteľný a ranu bolo možné uzavrieť oveľa ľahšie.

Pri aplikácii väčšieho množstva pijavíc sa človek cíti ako zranený, pretože má na tele väčšie množstvo raniek, ktoré sa pomaly hoja. Zároveň pri väčšom množstve raniek hrozí riziko ich poškodenia a znovuotvorenia, čím vzniká aj riziko infekcie. Takže to zhrniem: Pri aplikácii jednej pijavice je hojenie rany veľmi rýchle a riziko poškodenia rany minimálne. Pri aplikácii viacerých pijavíc sa proces hojenia výrazne predlžuje. Aj tu sa potvrdilo zlaté pravidlo, že menej znamená viac.

4. Následky po ošetrovaní rany

Jedným z veľmi nepríjemných problémov, hlavne u mužov, bolo odlepovanie náplastí po odstránení prvotného obväzového materiálu. Na tele pacienta ostával lep z náplastí a keď si pacient pravidelne aplikoval pijavice na rôzne miesta, po týždni bol celý od lepu, ktorý išiel

len ťažko odstrániť. Z môjho pohľadu tým dochádzalo k zbytočnému dočasnému poškodeniu pokožky, čomu sa dá ľahko vyhnúť. Jednoducho nepoužijeme náplast, ale obväz. Vo väčšine prípadov používame elastický obväz, ktorý na konci uchytíme sponkami. Elastický obväz umožňuje pacientovi nahliadnuť do rany a prípadne aj ľahko vymeniť savú časť materiálu. Keď sa rana zahojí, elastický obväz sa jednoducho zloží, vyperie a znovu použije pri ďalšej aplikácii. Namiesto elastického obväzu možno použiť sťahovacie sieťky, ktoré sú bežne dostupné v lekárňach, tzv. pruban. Leukoplast používame skutočne len tam, kde je to potrebné a len tak dlho, ako treba.

5. Viac súbežných chorôb, zlý stav pacienta, príjem liekov

V minulosti sme museli veľa pacientov posielat domov, pretože podľa našich vtedajších možností a poznatkov neboli takíto pacienti vhodní na liečbu pijavicou lekárskou. Prekážkou bol ich ťažký zdravotný stav a príjem rôznych liekov. Tento problém sa mi podarilo vyriešiť až po konzultácii s viacerými špecialistami v Rusku, ktorí potvrdili, že pri aplikácii jednej pijavice párkrát za týždeň sa nič nestane. Jednu pijavicu je dokonca možné aplikovať aj v prípade, že človek užíva lieky na riedenie krvi. Takže zasa sme to vyriešili nastavením pomalej dlhodobej terapie, pri ktorej pracujeme s jednou pijavicou približne jeden až trikrát za týždeň. Bez viac ako dvadsaťročných skúseností našich ruských kolegov by sme to nedokázali. Pomocou tejto metódy sa výrazne rozšírilo spektrum pacientov, s ktorými dnes dokážeme pracovať.

6. Cena pijavíc

Aj napriek tomu, že žijeme v zemi, ktorá má v súčasnosti pomerne dobrú ekonomiku, veľa pacientov rieši dostupnosť hirudoterapie práve s ohľadom na svoje finančné možnosti. Tento problém je zdanlivo ťažko riešiteľný. Riešenie som našiel pri návšteve biofabriky v Rusku. Ich stredné pijavice sú menšie ako naše stredné pijavice, ktoré sa bežne v Európe používajú. Takže prvým kľúčom k riešeniu problému je predávať klientom menšie pijavice, ktoré môžu opakovane a dlhší čas používať. Druhým kľúčom je učiť pacientov, aby si pri dlhodobom liečení aplikovali pijavice sami doma, čím výrazne ušetria, a svojho hirudoterapeuta navštevovali len počas intenzívnejších terapií alebo pri kontrole a následnej úprave terapie. Do budúca plánujeme zriadiť udržateľný program pomoci pre sociálne slabších.

7. Spolupráca pacientov

Pre úspešné zavedenie ucelenej metodiky aplikácie pijavíc lekárske bolo potrebné naučiť pacientov, aby si pijavice aplikovali sami doma. Zistil som, že okrem biochemickej adaptácie organizmu dochádza aj k psychickej adaptácii človeka na pijavicu. Väčšina pacientov hravo dodržiava aplikáciu jednej pijavice raz za tri dni alebo trikrát za týždeň. Po určitej dobe si pacient natoľko na pijavice zvykne, že je ľahké frekvenciu terapie meniť. Keď hirudoterapeut chce od pacienta, aby si aplikoval 3, 5, 8 pijavíc, má z toho strach. Sú známe prípady, že pacient aplikáciu takéhoto množstva pijavíc nezvládol a zrazu omdlel. Pri použití jednej pijavice žiadne problémy neregistrujeme a človek sa postupne stáva profesionálom v samostatnej aplikácii pijavíc.

8. Skryté informácie

Jedným z veľkých problémov je fakt, že sú informácie, ktoré nemôžem verejne opísať, preto som hľadal spôsob, ako ich začleniť do metodiky tak, aby v nej boli skryté a človek dosiahol potrebný efekt aj bez toho, aby presne vedel, čo sa deje. Toto sa podarilo a keď pacienti budú dodržiavať odporúčanú metodiku a frekvenciu aplikácií, ich disciplinovaná práca prinesie svoje ovocie. Koho však zaujíma hirudoterapia podrobne a rád by vedel aj o skrytých častiach tejto metodiky, môže požiadať profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka o možnosť absolvovať výuku na jeho akadémii hirudoterapie v Petrohrade. Ja v tomto čase viac urobiť nemôžem.

9. Liečenie chronických problémov

Ďalším problémom, s ktorým sa pravidelne stretávame, je neefektívne liečenie chronických problémov. V mnohých takých prípadoch klasické používanie pijavíc len trochu pomôže, no problém neodstráni. Ako príklad použijem kŕčové žily. Väčšina ľudí kŕčové žily ignoruje a roky s nimi nič nerobí. Potom čakajú, že po aplikácii niekoľkých pijavíc sa žily vyliečia, ale takto to nefunguje. Ak problém vznikol roky, je potrebné ho liečiť dlhodobo a pravidelne, čo je možné len pomocou pravidelnej aplikácie malého množstva pijavíc. Ani tak nie je výsledok zaručený a často sa stane, že sa kŕčové žily nevyliečia, ale oblasť, kde sa poškodená žila nachádza, sa už ďalej nepoškodzuje zníženou cirkuláciou a človek sa v starobe vyhne mnohým nepríjemným problémom, ako sú napríklad vredy predkolenia, bolesti a opuchy končatín a ďalšie. Pri riešení tohto problému mi pomohol predovšetkým profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk, ktorý má ako jediný, koho poznám, s dlhodobým liečením viac ako 25-

ročné skúsenosti a vyslovene sa na túto oblasť špecializuje. Bez neho by som ešte roky robil rôzne experimenty a s veľkou pravdepodobnosťou by som si nevšimol veľa vecí, ktoré ma profesor naučil.

10. Návyk organizmu

Pri zavedení dlhodobej metódy liečenia vznikla otázka, ako sa vyhnúť možnému negatívnemu návyku organizmu na vplyv pijavice lekárskej. Je to podobné, ako keď človek pravidelne prijíma vitamíny a jeho organizmus po čase prestane niektoré látky v tele sám produkovať, pretože si zvykne na ich príjem zvonku. Keďže k tejto teórii v oblasti hirudoterapie nepoznám žiadne výskumy, ale táto možnosť tu je, bolo treba zohľadniť možnosť návyku organizmu pri nastavení frekvencie používania pijavíc. Pri aplikácii jednej pijavice každé tri dni k takémuto efektu takmer zaručene nedôjde, pri aplikácii jednej pijavice každé dva dni je riziko trochu vyššie a pri aplikácii jednej pijavice každý deň sú potrebné dlhšie prestávky medzi jednotlivými sériami aplikácií.

Vyššie som opísal hlavné dôvody, prečo ucelená metodika aplikácie pijavíc lekárskeho vznikla a ktoré aktuálne problémy rieši. Táto metodika je otvorená pre ďalšie doplnenie na základe nových poznatkov a skúseností.

5. kapitola: Pijavice a baktérie

V súčasnosti neexistujú žiadne vedecké podklady hovoriace o tom, že pijavice prenášajú akékoľvek choroby, ktoré sú pre človeka škodlivé. Na túto tému bolo urobených množstvo pokusov.

Je však prirodzené, že pijavica, takisto ako akýkoľvek iný živý organizmus, obsahuje živé baktérie, z ktorých časť sa nachádza vnútri tráviaceho traktu pijavice a časť na jej povrchu. Keďže je pijavica lekárska vo viacerých krajinách registrovaná ako liečivo, v minulosti sa robili rôzne pokusy pijavice dezinfikovať, aby neobsahovala žiadne baktérie. Tieto pokusy sa však veľmi rýchlo ukázali ako zlý krok, pretože pijavice bez potrebných baktérií strácali alebo menili svoje terapeutické schopnosti a rýchlo hynuli. V budúcnosti sa tejto téme budem podrobne venovať a opíšem dostupné informácie, potrebné pre profesionálnych hirudoterapeutov alebo ľudí, ktorých táto téma zaujíma. V závere knihy uvediem odkazy na použitú literatúru, kde nájdete potrebné zdroje pre samostatnú prácu.

V dávnych dobách, keď ešte niektoré biochemické reakcie nebolo možné vedecky dokázať, boli lekári, ktorí sa snažili empiricky dosvedčiť, že pijavica neprenáša choroby, a preto si na seba prikladali použité pijavice z chorého pacienta. Ukázalo sa, že napitá — sýta pijavica sa na druhého človeka neprisaje, a teda žiadnu chorobu nemôže preniesť. Takáto teoretická možnosť by vznikla len v prípade, že pijavici vyvoláme zvracanie a hneď nato, keďže bude hladná, ju priložíme na iného hostiteľa, no ani v takom prípade neexistujú žiadne dôkazy, že by takto pijavica niekoho nakazila. Je to však možné logicky predpokladať a podobné hypotézy na určitých príkladoch existujú.

Mnohé z baktérií, ktoré sa na pijavici alebo v jej vnútri nachádzajú, sú pre človeka patogénne. U človeka, ktorý má v poriadku imunitný systém, však tieto baktérie nepredstavujú žiadne nebezpečenstvo a je to nevyhnutná súčasť terapie, s ktorou sa treba stotožniť.

Vnútri pijavice sa nachádzajú baktérie rodu *Aeromonas* a to jej typy *hydrophila* a *veronii* biovar. Tieto baktérie sú považované za symbionty, čiže organizmy žijúce s iným organizmom v symbióze, sú pre zdravie pijavice dôležité a je veľmi nepravdepodobné, že by sa dostali do organizmu človeka a vyvolali infekciu alebo zápal. Ak však aplikujeme pijavicu na postihnuté miesto, ktoré nemá dostatočne zabezpečenú výmenu telesných tekutín, čiže na miesto s obmedzenou funkciou imunitného systému, zápalová reakcia môže vzniknúť.

Iná situácia už je povrch pijavíc, kde sa môže nachádzať väčšie množstvo rôznych baktérií. Z nich môžeme vymenovať napríklad: *Ochrobactrum anthropi*, *Aeromonas veronii*, *Acinetobacter calcoaceticus*, *Citobacter gillenbergii*, *Pseudomonas* *poae* a mnoho ďalších v závislosti od podmienok, v akých sa pijavice pred aplikáciou nachádzali. Aby sme odstránili čo najväčší počet povrchových baktérií, je potrebné pijavice pred aplikáciou niekoľko minút prepĺňať pod tečúcou vodou, ideálne chlórovanou. Odporúčaný čas je podľa našich nemeckých kolegov päť minút. Týmto znižujeme riziko a množstvo reakcií na priloženie pijavíc. V minulosti sa robili rôzne pokusy, pri ktorých pijavice infikovali rôznymi vírusmi, a potom zisťovali, ako dlho v nej vírus prežije. Robilo sa to prostredníctvom infikovanej krvi, ktorou krmili pijavice. Väčšina vírusov sa z tela pijavice vytratila v priebehu niekoľkých týždňov, len jeden typ vírusu prežil až sedem mesiacov, na základe čoho v Nemecku predĺžili obdobie karantény na osem mesiacov.

V našich podmienkach krmíme pijavice sterilnou krvou, preto stačí karanténa od troch do piatich mesiacov, súčasne ich preventívne ošetrujeme od povrchových baktérií, a preto by

od nás zakúpené pijavice mali byť čisté.

Neskôr však s pijavicami manipuluje spotrebiteľ v domácich podmienkach, kde je normálny výskyt baktérií, a preto sa postupom času na tele pijavice objavia nové typy baktérií. V našich podmienkach pripravujeme riešenie, ako pijavice, ktoré sú dlhodobo uchovávané v domácich podmienkach, pripraviť na maximálne bezpečnú opätovnú aplikáciu, ale tento výskum ešte nie je na konci.

Z vyššie opísaného je zrejmé, prečo je potrebná adaptácia na pijavicu lekársku. Ak dáme organizmu čas, a tu a tam sa nejaká baktéria doň dostane, organizmus si postupom času vytvorí B-lymfocyty, ktoré pri stretnutí s antigénom dozrejú a kedykoľvek sa podobný antigén – patogénna baktéria známeho typu v organizme objaví, organizmus už presne vie, čo robiť a rýchlo takúto baktériu zlikviduje. Pretože sa na povrchu pijavíc môžu objaviť rôzne typy patogénnych baktérií, adaptácia nebude stopercentná, ale výrazne zníži akékoľvek riziká a nepríjemnosti a spolu s oplachovaním pijavíc pred použitím znížime aj priebeh a intenzitu reakcií na priloženie.

Je však veľmi dôležité mať na zreteli, že ak pijavice aplikujeme pacientovi, u ktorého predpokladáme znížený alebo značne zaťažený imunitný systém, prípadne sa chystáme priložiť pijavice na miesto so zhoršenou cirkuláciou telesných tekutín, túto aplikáciu dôsledne zvážime a v spolupráci s lekárom prípadne doplníme o príjem antibiotík.

Aby som to ľudovo opísal, uvediem príklad. Pijavicu aplikujeme na postihnuté miesto, kde je znížená regenerácia, zmenená pigmentácia kože, otvorená rana, napríklad vred predkoľenia. To všetko sú príznaky narušenej mikrocirkulácie telesných tekutín a je nepravdepodobné, že imunitný systém dokáže včas a správne zareagovať. Ak na takéto miesto priložíme pijavicu, ktorá na povrchu nesie neznámu baktériu a tá sa dostane do rany, organizmus nemá žiadnu možnosť brániť sa a infekcia sa bude ďalej šíriť a spôsobovať problémy. V takom prípade je vždy lepšie a tiež potrebné, a to aj z iných dôvodov, začať aplikáciu na iných miestach na tele pacienta.

6. kapitola: Adaptácia pacienta na pijavicu lekársku

Dlhoročné skúsenosti našich ruských kolegov významne prispeli k pochopeniu adaptačného procesu ľudského organizmu na vpil pijavice lekárskej po jej aplikácií, čím sa podarilo značne rozšíriť pozitívny vplyv pijavice lekárskej a škálu jej využitia pri liečení pacientov. Jedná sa o veľmi cenný poznatok, ktorý žiaľ v súčasnosti využíva len málo hirudoterapeutov. Je dokázané, že pri postupnej aplikácii pijavíc sa ľudský organizmus vplyvu pijavíc prispôsobuje a postupom času vykazuje minimálnu reakciu na priloženie a terapeutický efekt sa zlepšuje a stabilizuje do kontrolovateľnej úrovne, čo vo výsledku dáva terapeutovi široké možnosti v použití pijavíc v nastavení terapie u pacienta. Keď píšem o adaptácii pacienta na pijavicu lekársku, v danom kontexte mám na mysli nielen prispôsobenie sa organizmu a psychiky pacienta na vplyv látok, ktoré po zahryznutí vypustí pijavica do jeho tela, ale tiež samotnú kontaktnú prácu s pijavicou lekárskou, ktorá je pre mnohých ľudí neobvyklým lekárom a väčšinou s ňou získavajú svoje prvé skúsenosti.

Kľúčové informácie k pochopeniu adaptácie

S **prvou formou adaptácie** pacienta na vplyv pijavice lekárskej ako aj na samotnú pijavicu lekársku som sa stretol ešte v ranných začiatkoch svojej cesty k hirudoterapii. Prvá forma hovorila o tom, že v prípade, ak pacient nikdy pijavice nepoužíval, vplyv na jeho organizmus bude okolo 30% z celkového možného vplyvu, po šiestich mesiacoch po ďalšej sérii aplikácií bude tento vplyv 70% z celkového možného vplyvu a približne po roku pri tretej sérii aplikácií bude účinok maximálny. Túto informáciu som však zatiaľ nikde nenašiel potvrdenú. Už od začiatku však bolo jasné, že účinok sa mení. Zatiaľ čo na začiatku je účinok výrazný (napriek tomu, že ide len o 30% z celkového možného vplyvu), a to najmä preto, že pre organizmus je aplikácia väčšieho množstva šokom a nevie, čo robiť, postupne si vytvorí programy, ktoré mu pomáhajú situáciu pri ďalších aplikáciách zvládať stále lepšie a lepšie.

S **druhou formou adaptácie** som sa stretol v spojení s reakciami na priloženie. V literatúre a v profesionálnych kruhoch hirudoterapeutov sa užíva termín pozitívna reakcia na priloženie, za ktorú sa považuje akákoľvek reakcia organizmu, ktorá sa objaví do 24 hodín po aplikácii pijavíc lekárskeho typu. Táto reakcia sa často objavovala pri treťom alebo štvrtom sedení u väčšej polovice pacientov. Niektoré štúdie hovoria o 70% pacientov, u ktorých sa prejaví nejaký typ reakcie na priloženie. Tieto reakcie môžu byť absolútne rôzneho charakteru, od zvracania, hnačiek, cez teploty, až po silné začervenanie rany či zmeny pigmentácie na koži. Zoznam je naozaj dlhý, no všetci sa s týmto faktom akoby zmierili a všade sa učí, že

je to normálne. Ja som preložil pozitívnu reakciu na priloženie do pochopiteľného jazyka a pre mňa je to jednoducho zápalová alebo iná imunitná reakcia ľudského organizmu na cudzorodé látky.

Počas svojej praxe som si všimol, že pri aplikácii menšieho množstva pijavíc táto reakcia vzniká minimálne. Po stretnutí s profesorom Albertom Ivanovičom Krašeňjukom, ešte pred tým, ako som sa u neho učil, som hlbšie preštudoval jeho verejne dostupnú prácu a začal testovať aplikáciu malého množstva pijavíc do pupku počas prvých dvoch mesiacov. Nepamätám si na žiadne výraznejšie reakcie na priloženie pri tomto experimentovaní. Musím však uviesť, že sme mali prípad, keď nám pacientka, ktorej sme aplikovali jednu alebo dve menšie stredné pijavice na rameno, o osem hodín po aplikácii doma omdlela.

Preto je dôležité tento fakt nepodceňovať a aj keď je to jediný prípad za celú históriu, vždy prosím pacientov, aby (ak je to možné) 24 hodín po aplikácii s niekým boli.

S tretou formou adaptácie som sa stretol na školení u Konstantina Vasilijeviča Suchova. On aplikoval po jednej až dvoch pijaviciach na rôzne centrálné miesta pre priloženie pijavíc a pokiaľ dochádzalo k reakciám na priloženie, pracoval s menším množstvom pijavíc a pacienta postupne adaptoval dovtedy, kým sa reakcie na priloženie nestratili. Tým, že používal jednu až dve pijavice, reakcie na priloženie boli minimálne. Podľa jeho slov tkanivo ešte nebolo dostatočne "odpracované", čo je možné voľne preložiť ako prečistené a zdravo funkčné. Zároveň som si potvrdil teóriu, že pri aplikácii jednej pijavice je výskyt reakcie na priloženie veľmi, ale naozaj veľmi ojedinelý a ak sa prejaví, tak vo forme, ktorú pacient ľahko a hravo zvládne. Takže sme boli na dobrej ceste.

Štvrtú formu adaptácie som si osvojil u profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka, ktorý ako správny vedec problémy nielen vidí, ale ich aj rieši, a tak našiel metódu a opísal fenomén biochemickej adaptácie do najpodrobnejších známych detailov. Bohužiaľ táto informácia podlieha súhlasu o mlčanlivosti. Kto chce poznať hlbšiu štruktúru biochemickej adaptácie organizmu, nech sa obráti na prvú akadémiu hirudoterapie v Petrohrade, kde má možnosť naučiť sa ju.

Piatu formu adaptácie som pridal sám. V praxi som totiž zistil, že okrem biochemickej adaptácie organizmu na látky, ktoré pijavice do tela vypustí počas prisatia, existuje ešte psychická adaptácia pacienta na pijavicu lekársku, ktorá je veľmi dôležitá hlavne v prípade

dlhodobého liečenia, keď potrebujeme, aby si pacient prikladal pijavice sám doma. V prípade, že si pacient prikladá jednu pijavicu dvakrát, maximálne trikrát za týždeň na ľahko dostupné miesta, tak mu takáto spolupráca nespôsobuje žiadne problémy a nijako ho neobmedzuje pri obvyčajnej činnosti. Postupne si na pijavice a prácu s nimi zvykne, takže si bez problémov dokáže aplikovať aj väčšie množstvo pijavíc a správa sa disciplinovane a profesionálne. Vo svojej práci som teda skombinoval všetky uvedené typy adaptácie do jednej funkčnej metódy, orientovanej na maximálne pozitívny terapeutický efekt s minimálnym negatívnym následkom po priložení pijavíc. To, o čom nemôžem hovoriť, som vložil do metódy, ktorú nižšie opíšem, takže potrebný efekt adaptácie u väčšiny pacientov nastane, len nebudú presne vedieť kedy a aký. **Pre pacienta bude zjavné, že miestne reakcie na priloženie sa budú meniť a postupne slabnúť. Rany sa môžu rýchlejšie hojiť a pijavice sa môžu rýchlejšie nasýtiť. To sú viditeľné zmeny, ktoré už sami o sebe majú v terapii veľký význam, no to čo sa deje na úrovni krvi v oblasti biochemických procesov zostane tak ako doposiaľ skryté.** Je mi ľúto, že danú tému nemôžem opísať podrobnejšie, no tým z vás, ktorí majú vedeckého ducha, poradím, zapisujte si všetky údaje pri každej aplikácii a porovnajte úvodné dáta s konečnými. Pravdepodobne dostanete zaujímavé výsledky. Ak to urobíte v skupine, dostanete štatistický vzorec a ak bude skupina dostatočne veľká, tak štatistický údaj.

„Moja“ metóda

Zo svojej strany môžem povedať, že som všetky metódy, **podľa svojich možností** pochopil a podľa mňa to, čo nižšie opíšem, s úctou k mojim učiteľom, **pretože sa jedná o kombináciu ich práce s vlastnými skúsenosťami**, je v **súčastnosti** najlepšia dostupná metóda adaptácie, ktorú budem ďalej spresňovať a zdokonaľovať na základe potvrdenia súčasných hypotéz, ktoré sú súčasťou vedeckého výskumu. Jediné, čo je nepresné, je doba adaptácie **celého organizmu**, o ktorej nemôžem písať a ktorá bude u každého pacienta iná, takže som vytvoril určitú časovú rezervu, do ktorej podľa predpokladu zapadne maximálna väčšina pacientov. Viac urobiť v súčasnosti nedokážem, ale pracujem na tom, aby som mohol.

Pred intenzívnejšou aplikáciou pijavíc tam, kde je to možné (pokiaľ nejde o akútny prípad), pacienta vždy adaptujeme na pijavicu lekársku. Tento spôsob sa veľmi dobre osvedčil a je v súlade s najlepšími poznatkami súčasnej hirudoterapie. Spôsob adaptácie prispôbíme podľa pacienta:

Frekvencia a množstvo prikladaných pijavíc počas adaptácie

Aplikácia jednej pijavice dva až trikrát za týždeň je absolútne bezpečná pre väčšinu ľudí. Pri aplikácii takéhoto množstva na centrálné miesta pre priloženie dôjde k požadovanej adaptácii celého organizmu približne o tri až šesť mesiacov pravidelnej aplikácie alebo približne o 14 až 21 dní dôjde k lokálnej adaptácii určitého miesta alebo zóny na tele.

Dĺžka adaptácie závisí od frekvencie priložení, celkového stavu organizmu, denného režimu, stravovacích návykov, pitného režimu a individuálnej charakteristiky pacienta.

Počet pijavíc počas adaptácie však môžeme navýšiť na miestach, kde telo pacienta nebude vykazovať reakcie na priloženie (dôjde k lokálnej adaptácii), už po dvoch mesiacoch postupnej adaptácie alebo skôr, ak tomu zodpovedá celkový stav pacienta a miesto pre priloženie nevykazuje žiadne silné reakcie na priloženie. Pri navýšení zväčša používame 2 až tri pijavice namiesto jednej pijavice.

Dva mesiace sú väčšinou dostatočným obdobím na úvodnú adaptáciu pacienta na vplyv pijavice lekárskej, ako aj na samotný kontakt a prácu s pijavicou. No ide len o čiastočnú adaptáciu, ktorá nám však dáva priestor pre ďalšiu intenzívnejšiu prácu s pacientom pri nastavení terapie pijavicou lekárskou.

Lokálna adaptácia

V prípade, že chceme riešiť nejaký konkrétny problém, napríklad bolestivé rameno, tak aplikujeme jednu pijavicu do požadovanej oblasti, kam plánujeme aplikovať väčšie množstvo pijavíc, tak dlho, až rana prestane vykazovať akékoľvek silnejšie príznaky na priloženie pijavice a rana sa bude dobre hojiť. Lokálna adaptácia prebehne u väčšiny pacientov pomerne rýchlo a v niektorých prípadoch aplikujeme dve až tri pijavice už na druhé, alebo tretie sedenie a počet pijavíc môžeme postupne zvyšovať. Je však dôležité vedieť, že pri lokálnej adaptácii a postupnom zvyšovaní počtu pijavíc v mnohých prípadoch dôjde k reakcii na priloženie, ktoré opisujem v ďalšej časti tejto kapitoly.

Adaptácia celkového organizmu

Aby sme mohli využiť celkový potenciál hirudoterapie, je dobré sa adaptácii venovať dlhšie a postupne adaptovať celý organizmus pravidelnou aplikáciou jednej pijavice na centrálné miesta pre priloženie až do doby, kým tieto prestanú vykazovať silné reakcie na priloženie pijavíc.

Aj pri adaptácii **celého** organizmu môže vzniknúť problém, že sa niektoré miesto na tele neadaptovalo (**napríklad z dôvodu narušenej lokálnej mikrocirkulácie**), a preto, ak máme takéto podozrenie, na toto miesto aplikujeme jednu pijavicu a postupujeme ako pri vyššie opísanej lokálnej adaptácii.

Odporúčané miesta pre aplikáciu na prvé mesiace adaptácie (centrálné miesta pre aplikáciu): pupok, kostrč, konečník, ľavá a pravá strana rohov **dolnej čeluste (sánky)**, priestor medzi palcom a štvrtým prstom na nohe. Miesta priloženia bližšie opíšem v samostatnej kapitole.

Pozitívne reakcie na priloženie pijavíc lekárske

V prípadoch, keď nemáme možnosť alebo chuť sa na pijavice lekárske adaptovať, je potrebné počítať s takzvanou pozitívnou reakciou na priloženie.

Za pozitívnu reakciu na priloženie považujeme akúkoľvek reakciu ľudského organizmu, ktorá sa prejaví do 24 hodín po priložení ako reakcia na priloženie pijavíc lekárske. V prípade, že sa reakcia objaví po 24 hodinách, nejde o pozitívnu reakciu na priloženie pijavíc lekárske a je potrebné vyhľadať odborníka.

Pozitívne reakcie na priloženie pijavíc lekárske delíme do troch skupín

1. Miestne reakcie na priloženie pijavíc lekárske

Ide často o ľahký typ reakcií, ktoré sa vyskytujú v oblasti miesta, kam sme priložili pijavicu lekárske. Môže to byť začervenanie miesta, zmenená pigmentácia, modrina, opuch, zmenená lokálna teplota, zápach a iné reakcie podobného charakteru.

2. Celkové reakcie na priloženie pijavíc lekárske

Celkové reakcie sú tiež považované zväčša za ľahké reakcie na priloženie pijavíc a patrí sem opuch lymfatických uzlín, zvýšená celková teplota organizmu, zmenená pigmentácia na iných častiach tela než na mieste, kam sme prikladali pijavice, či iné reakcie podobného charakteru.

3. Silné reakcie na priloženie pijavíc lekárske

Za silné reakcie na priloženie pijavíc lekárske považujeme silné miestne aj celkové reakcie ako napríklad svrbenie, ktoré sa nedá vydržať, silný opuch miesta, zvracanie, horúčka, hnačka, mdloba a iné reakcie podobného charakteru.

Pozitívne reakcie na priloženie pijavíc lekárske sa u neadaptovaného pacienta vyskytujú približne v 50 – 70% prípadoch a zväčša sa vyskytujú pri treťom až štvrtom priložení pijavíc. Aj keď to nie je pravidlo, stáva sa to tak najčastejšie. Intenzita pozitívnej reakcie na priloženie pijavíc lekárske je vo väčšine prípadov spojená s množstvom priložených pijavíc a celkovým stavom organizmu pacienta. Všeobecne platí pravidlo, že čím viac pijavíc aplikujeme, tým rýchlejšie a silnejšie sa pozitívna reakcia u pacienta prejaví.

Počas adaptácie s jednou pijavicou sa zväčša prejaví len náznak takejto reakcie a celkový prejav je možné odhadnúť na 10% z celkovej reakcie na priloženie u neadaptovaného pacienta.

Čo robiť, ak sa prejaví pozitívna reakcia na priloženie?

Najlepším spôsobom je aktivovať vylučujúce systémy organizmu. Napríklad vypiť nejaký prípravok, najlepšie rastlinného charakteru, ktorý vyvolá hnačku a po 30 až 60 minútach prijať sorbenty v podobe aktívneho uhlia alebo iné, podľa možností. Zároveň piť veľa vody a močopudného čaju. Lokálne môžeme miesta ošetriť masťou s antihistamínovým účinkom a v prípade, že bude reakcia naozaj silná, je možné užiť nejaké antihistaminikum vo forme lieku. Tieto reakcie samy zanedlho zmiznú, aj keby sme nič nerobili.

Sú naozaj reakcie na priloženie potrebné?

Pravdepodobne sa im nevyhneme v prípadoch, keď riešime akútny stav pacienta alebo sa pacient nechce adaptovať na používanie pijavíc. No vo väčšine prípadov je možné reakciám na priloženie predísť **adaptáciou pacienta** a život pacientom zbytočne nekomplikovať.

Predstavte si, že použijete veľké množstvo pijavíc! Všetko puchne, všetko svrbí. Terapia sa v takom prípade stáva veľmi nepríjemnou. Tejto nepríjemnosti sa dnes dokážeme vyhnúť práve tým, že spočiatku aplikujeme len po jednej pijavici, napríklad len na jednu nohu, len na jednu čeľusť, aby neopuchli obe nohy či krk tak, že sa sťažuje dýchanie.

Je dôležité si uvedomiť, že k terapeutickému efektu dochádza už pri prvom priložení pijavíc, aj keď sa tento proces volá adaptácia, v skutočnosti je to začiatok liečenia, počas ktorého sa organizmus pripraví a tým rozšíri možnosti bezpečnej práce pre seba alebo profesionálneho hirudoterapeuta. Ako príklad rozšírených možností uvediem tehotenstvo. Pokiaľ budúca mamička používala pijavice pred tehotenstvom a dospela do úrovne adaptácie, môže ich pokojne a bezpečne používať aj počas tehotenstva. Odporúčam síce konzultáciu, aby sme overili úroveň adaptácie, ale takáto možnosť tu je. Ak však budúca mamička pijavice nepoužívala, je situácia opačná. Pretože nevieme, ako jej organizmus zareaguje, nebudeme jej počas tehotenstva pijavice odporúčať a ani aplikovať. U adaptovaného človeka to vieme.

7. kapitola: Veľkosť pijavíc

Mnohých praktických hirudoterapeutov pravdepodobne prekvapí informácia, že v Rusku, v zemi, odkiaľ pochádza najväčšie množstvo všeobecne dostupných návodov, ako používať pijavice lekárske, sa používajú v priemere o 30% až 50% menšie pijavice ako u nás. Stredná pijavica v Rusku a na Ukrajine váži v priemere 0,8 gramov a u nás 1,5 gramu.

V čom spočíva rozdiel?

(nižšie opíšem situáciu so strednou veľkosťou pijavíc lekárske, ktoré sú u nás najpoužívanejšie)

Vezmime si, že v knihe, podľa ktorej sa mnohí hirudoterapeuti a často aj lektori hirudoterapie o liečení pijavicami učili a ďalej ho praktizovali, je napísané odporúčanie použiť osem pijavíc. Keď použijeme zaužívanú strednú veľkosť u nás, je to akoby sme použili dvanásť až pätnásť pijavíc ruskej veľkosti. Toto je hlavný dôvod, prečo sú v našich končinách reakcie na priloženie omnoho silnejšie ako v Rusku. Použitím správnej strednej veľkosti sú prípadné reakcie na priloženie slabšie a rany nezanechávajú stopy vo forme jazvy. Pijavice sa inak zbytočne nadužívajú, čo len ukazuje na fakt, že frekvencia a množstvo použitých pijavíc je veľmi povrchno pochopená a ľudia sa opierajú o odporúčania, ktorých pôvod nepoznajú.

Aby sme sa vyhli zbytočnému nadužívaniu pijavíc, máme pripravený náučný experiment, ktorým dokážeme vplyv vybraných veľkostí pijavíc na rôzne krvné skupiny a typy ľudí. Tento experiment však bude finančne náročný, takže zatiaľ hľadáme potrebné prostriedky. Laboratóriá a experimentálna skupina sú pripravené kedykoľvek začať.

Druhým problémom je hojenie rán na viditeľných miestach. Ako som už opisoval, po použití strednej pijavice často po zahojení ranky (hlavne na bruchu) zostáva malinký hrášok zrastu pod kožou. Toto sa u správnej strednej veľkosti prakticky nevyskytuje a hojenie rán je lepšie a rýchlejšie. Použitím nesprávnej veľkosti sebe alebo svojim klientom spôsobujeme zbytočné komplikácie, ktoré v pôvodnej hirudoterapii neboli zamýšľané a sú výsledkom neodbornosti.

Tretím problémom je, že ľudia chcú často použiť svoju pijavicu opakovane. Keď si však aplikujú štandardnú veľkosť pijavice, tak táto je niekedy na ďalšiu aplikáciu už príliš veľká a je vhodné ju aplikovať len na určité miesta. Použitím menšej veľkosti sa dĺžka terapie a možnosti jej použitia značne rozširujú a predlžujú.

Štvrtým problémom je psychická a fyziologická adaptácia človeka. Keď na začiatku pacient používa menšie stredné pijavice, rany sa mu dobre hoja, nemá nepríjemné pocity, prehryznutie kože skoro vôbec nebolí a pacient sa postupne a plynulo pripraví na aplikáciu akejkoľvek veľkosti pijavíc.

Ešte doplním, že u niektorých typov pacientov je vhodné používať štandardnú u nás zaužívanú veľkosť pijavíc 1,5 gramu. Do tejto skupiny by som odhadom zaradil tak 20 až 30% pacientov.

Ľudia sa často pýtajú, koľko pijavíc a kam aplikovať. Na túto otázku nie je možné jednoznačne odpovedať a to hlavne preto, že človek, ktorý profesionálne, teda odborne, či už ako pacient alebo hirudoterapeut, pijavice používa, by mal vedieť ako pracovať s rôznymi veľkosťami pijavíc u rôznych pacientov. Práve vďaka výberu správnej veľkosti pijavíc a ich kombináciou je možné pijavice aplikovať na celé telo. Keď to zjednoduším, tak na tvár nebudeme aplikovať veľkú pijavicu, pretože zostane dlhodobá, možno doživotná jazva, ale použijeme niekoľko kozmetických pijavíc. Kozmetické pijavice však nebudú mať taký silný účinok, preto spolu s kozmetickými pijavicami aplikujeme, napríklad do pupku (centrálne miesto pre aplikáciu), jednu až tri stredné alebo veľké pijavice, ktoré do organizmu vylúčia

väčšie množstvo aktívnych látok a predovšetkým odoberú väčšie množstvo krvi, čím krátkodobo zmenia jej viskozitu a niektoré jej funkcie, a krv, ktorá sa bude dostávať do tváre, už bude riedka a ľahko priepustná, takže kozmetické pijavice len lokálne zosilnia terapeutický efekt. Takéto jednoduché to je.

V praxi používame tri základné veľkosti pijavíc. Ak to vyžaduje situácia a pacient sa obráti na chovateľa pijavíc, je možné každú veľkosť pijavíc upraviť a dodať požadovanú veľkosť podľa potrieb pacienta alebo hirudoterapeuta.

1. Malá pijavica — kozmetická

Prvú veľkosť označujeme ako kozmetické, čiže malé pijavice. Pijavice tejto veľkosti nezanechávajú na tele väčšiny pacientov žiadne viditeľné známky po aplikácii. Ich zahryznutie je nebolestivé a ranky sa veľmi rýchlo hoja. Krvácanie je kratšie ako u väčších pijavíc. Pre ich veľkosť je potrebné použiť viac takýchto pijavíc a používať ich spolu so strednými alebo veľkými pijavicami aplikovanými do centrálnych miest pre priloženie pijavíc. Takáto pijavica má približne 0,5 gramu a po prisatí vypije približne 1 až 1,5 mililitrov krvi.

2. Stredná pijavica

Druhá veľkosť sa označuje ako stredná veľkosť pijavíc. Vo svete je to najčastejšie používaná veľkosť pijavíc, no ako som už písal, v Európe sa používajú príliš veľké stredné pijavice, ktorých použitie prináša v mnohých prípadoch zbytočné nepríjemnosti. Vo svojej praxi teda využívame termín **menšie stredné** a **väčšie stredné pijavice**. Menšia stredná pijavica má okolo 0,8 gramu a väčšia stredná pijavica okolo 1,5 gramu a po prisatí vypijú 2 až 4 mililitre krvi. Zahryznutie menšej strednej pijavice je mierne bolestivé a rana sa rýchlo hojí. Zahryznutie strednej väčšej pijavice je viac bolestivé a zvyšuje sa pravdepodobnosť silnejšej reakcie na priloženie, ako je napríklad svrbenie a začervenanie rany.

3. Veľká pijavica

Ako tretiu veľkosť označujeme veľké pijavice lekárske. Tieto pijavice sa väčšinou využívajú pre veterinárne účely, hlavne u koní. Sú však ľudia, ktorí takéto pijavice vyžadujú a na tele u niektorých typov ľudí sú miesta, pre ktoré je tento typ pijavice vhodný. Jej zahryznutie je viac bolestivé a po zahryznutí na tele niekedy ostáva dlhodobá alebo celoživotná jazva. Veľká pijavica váži tri a viac gramov a vypije osem až desať mililitrov krvi.

Na rôznych miestach nášho tela sa najmä pri použití väčších pijavíc, budú rany hojiť rôzne a zmeny kože po aplikácii budú tiež rôzne. Pri použití menších pijavíc sú rozdiely minimálne.

Ako teda vybrať správnu veľkosť pijavíc a ako ich kombinovať?

Hlavnú úlohu vo výbere pijavíc hrajú rolu tieto faktory: náš zámer, koža pacienta, miesto určené pre aplikáciu, vek pacienta, váha pacienta, **hojenie rán** a dĺžka krvácania po aplikácii. Pokúsím sa hlavné princípy opísať na príkladoch, no je dôležité, aby každý človek používajúci pijavice získal s aplikáciou vlastné skúsenosti a cit pre to, akú veľkosť kedy použiť.

1. Zámer

Predtým, ako určíme veľkosť a množstvo pijavíc, ktoré budeme aplikovať, je veľmi dôležité ujasniť si zámer, čiže cieľ, ku ktorému terapiu smerujeme. Napríklad ak pacienta adaptujeme a plánujeme, že si bude aplikovať vždy len jednu pijavicu raz alebo dvakrát za týždeň, tak už vieme vypočítať množstvo a frekvenciu aplikácie a veľkosť určíme podľa typu pacienta. Ak sa pacient pijavíc bojí, na začiatku aplikujeme malé stredné pijavice a to až dotedy, kým sa s nimi bude cítiť pohodlne. Ak takýto problém nemá, vyberieme vhodnú pijavicu podľa veľkosti a typu kože pacienta. U žien, chudých mužov, starších ľudí alebo naopak mladistvých, ktorí majú tenkú alebo jemnú kožu, použijeme vo väčšine prípadov malú strednú pijavicu. U väčších pacientov, u pacientov s hrubou kožou či s rýchlou zrážanlivosťou krvi použijeme **väčšiu strednú, alebo veľkú** pijavicu.

Podľa **okolností ako sa terapia vyvíja, tam kde je to potrebné, postupne** upravíme buď veľkosť pijavíc, alebo ak sme si veľkosťou pijavíc istí, upravíme frekvenciu používania pijavíc, aby pacient používal tú istú veľkosť pijavíc, ale častejšie.

V prípade, že sa jedná o akútny prípad a nemáme čas pacienta adaptovať ani robiť iné skúšky reakcie organizmu na priloženie pijavíc, doporučujem použiť menšie stredné pijavice na miestach kde sa chceme vyhnúť akýmkoľvek zmenám kože po zahojení sa rán po aplikácií pijavíc a stredné pijavice tam kde nám tieto zmeny nevadia.

2. Koža pacienta

Koža je zrkadlom celkového stavu organizmu. Ak je koža **zdravá, pružná a prirodzene vonia**, existuje veľká pravdepodobnosť, že sa po pijaviciach bude dobre regenerovať. V takomto prípade určujeme veľkosť hlavne podľa miesta určeného pre aplikáciu.

Hojenie rán je veľmi dôležitý faktor pri výbere správnej veľkosti pijavíc. V mnohých prípadoch platí, že čím je väčšia pijavica, tým silnejšia bude lokálna reakcia na priloženie, napríklad svrbenie a tiež sa s veľkosťou pijavíc mení aj dĺžka hojenia rany. Obecne platí, že pri použití malých pijavíc sa rana zahojí rýchlo a lokálna reakcia bude minimálna, pri použití veľkej pijavice bude hojenie trvať dlhšie a lokálna reakcia často býva intenzívnejšia. Veľosť pijavice teda prispôsobíme požadovanému výsledku a následnej regenerácii kože po aplikácii pijavíc.

Zápach kože hovorí o znečistenom vnútornom prostredí. Túto informáciu zohľadníme predovšetkým pri výbere miesta, frekvencie aplikácie pijavíc a **predpokladáme vznik lokálnych reakcií na priloženie**. Vyhneme sa aplikácii pijavíc do oblasti končatín a pracujeme prevažne s centrálnymi miestami pre priloženie. Postupne pacienta adaptujeme, snažíme sa zmeniť diétu a pitný režim, ak je to potrebné. Znečistené vnútorné prostredie môže mať vplyv na hojenie rán, imunitnú reakciu organizmu a tvorbu zápalov. **Používame mensšie stredné a stredne veľké pijavice**.

Tenká koža sa vo väčšine prípadov **bude pri vaších ranách** horšie hojiť a budú na nej zostávať viditeľné následky po aplikácii. V takýchto prípadoch (a vždy na miestach s prirodzene tenkou kožou), aplikujeme malé kozmetické pijavice, **maximálne však menšie stredné pijavice**. Pri aplikácii správnej veľkosti pijavíc v kombinácii s centrálnymi miestami pre priloženie nezostanú žiadne viditeľné následky. U pacientov s normálnou váhou a tenkou kožou bude často cirkulácia krvi lepšia a je teda možné použiť menšie množstvo pijavíc.

Hrubú kožu pijavice **ťažšie** prehryznú, preto používame väčšie stredné pijavice. Často

môžeme použiť aj viac pijavíc.

Koža u obéznych pacientov bude reagovať inak ako u pacientov s normálnou váhou. Pri aplikácii pijavíc sa v oblasti podkožného tuku môžu vytvárať modriny a vplyv pijavíc, aplikovaných do takýchto oblastí, bude mať výrazne odlišný účinok. Preto pijavice aplikujeme na časti tela, ktoré sú najmenej obrastené nadbytočným tukom, napríklad chrbát, krk, análny otvor, uši a podobne. Používame väčšie stredné pijavice. U obéznych pacientov, môže byť zhoršená regenerácia koža po aplikácii pijavíc, a celkovo zhoršená látková premena v organizme. V týchto prípadoch je najlepšie používať pijavice na sliznice pacienta.

Koža u pacientov s degenerovaným svalstvom a narušenou cirkuláciou telesných tekutín bude vykazovať problémy pri hojení rán a existuje aj hrozba vzniku vredov predkolenia. Volíme postupnú adaptáciu pacienta pomocou centrálnych miest pre aplikáciu pijavíc a po adaptácii používame lokálne malé kozmetické, alebo menšie stredné pijavice v kombinácii s pijavicami priloženými na centrálné miesto pre priloženie pijavíc.

Koža so zmenenou pigmentáciou upozorňuje na narušenú lokálnu cirkuláciu telesných tekutín alebo na genetické zmeny, prípadne na infekciu či výskyt iných patogénov v organizme. Vo väčšine prípadov, ak má pacient zmenenú pigmentáciu od narodenia, tak ide o genetickú deformáciu, ktorú pravdepodobne nebude možné a ani nie je potrebné liečiť. Ak sa zmenená pigmentácia vyskytla až neskôr, snažíme sa nájsť príčinu. Tu zase záleží na tom, ako dlho problém u pacienta trvá a podľa toho upravíme typ terapie. Do oblasti zmenenej pigmentácie pijavice neaplikujeme. Môžeme ich aplikovať na zdravý časť kože na okrajoch zmenenej pigmentácie. V prípade modriny alebo chirurgického zákroku pijavicu aplikujeme aj do miesta so zmenenou pigmentáciou.

Chlpatá pokožka alebo vlasatá časť hlavy vyžaduje v prípadoch, kde nám chlpy alebo vlasy prekážajú v aplikácii, špeciálnu úpravu. V mieste určenom pre aplikáciu odstránime minimálne množstvo ochlpenia. Miesto potom ak sa pijavica nechce prichytiť sama, napichnete inzulínovou ihlou, aby vytiekla kvapka krvi a vzápätí k tejto kvapke priložíme hlavičku pijavice lekárskej, ktorá keď ucíti krv, na miesto sa s veľkou pravdepodobnosťou okamžite prichytí. Pretože má menšia pijavica menšiu hlavičku, v niektorých prípadoch nemusíme miesto upravovať, ale použijeme takúto menšiu pijavicu v kombinácii s centrálnym miestom pre priloženie.

3. Miesto pre aplikáciu v spojitosti s veľkosťou pijavíc

Miestam, určeným pre aplikáciu pijavíc, venujem ešte oddelenú kapitolu. V tejto časti opíšem len to, na ktoré miesta je vhodná aká veľkosť pijavíc.

Malé alebo kozmetické pijavice sú vhodné pre použitie na celom tele okrem slizníc. Vo väčšine prípadov je potrebné ich používať v kombinácii spolu so strednými alebo veľkými pijavicami aplikovanými do jednej z týchto oblastí: pupok, miesto pod kostrčou alebo hrádza medzi pohlavnými orgánmi a análnym otvorom a konečník. Malé alebo kozmetické pijavice využívame hlavne tam, kde nechceme, aby zostali viditeľné následky po aplikácii a tiež na tvár, prsty, na citlivé miesta na zahryznutie, do oblasti kŕčových žíl alebo iných povrchových patológií, či tam, kde potrebujeme zasiahnuť väčšiu plochu, napríklad celý chrbát.

Menšie stredné pijavice sú vhodné pre použitie na celom tele, s výnimkou typu kože alebo miest, pri ktorých táto veľkosť zanechá viditeľné následky po aplikácii. Táto veľkosť je veľmi vhodná pre aplikáciu na sliznice, ako sú ďasná, sliznica konečníka, do vnútornej strany očných viečok, do nosnej dierky. Ďalej je táto veľkosť vhodná do oblasti kĺbov ako je zápästie, lakeť, rameno, koleno, členok. Túto veľkosť používame pri aplikácii pijavíc na chrbát, do oblasti svalov horných aj dolných končatín (okrem sedacieho svalu), do oblasti hrudníka a brucha u chudých pacientov.

Väčšie stredné pijavice používame podobne ako menšie stredné pijavice, nehodia sa však na použitie na sliznice, ako sú ďasná a do vnútornej strany očných viečok. **Je možné ich použiť na sliznice konečníku do nosnej dierky.** Používame ich prevažne u pacientov s hrubšou kožou, **zvýšenou viskozitou krvi** a vyššou telesnou hmotnosťou. Tiež ich používame pri veľkých svalových skupinách alebo na miestach, kam sa snažíme preniknúť hlboko do organizmu, ako sú napríklad sedacie svaly, stehná, bedrové kĺby. V prípade obézneho pacienta môžeme túto veľkosť aplikovať do oblasti brušnej dutiny, no snažíme sa ich aplikovať do oblasti bránice, čiže do miest navrchu brucha, kde začína vyrastať tuková vrstva. Táto veľkosť pijavíc je obzvlášť vhodná pre aplikáciu na miesta ako je pupok, oblasť kostrče alebo pod kostrčou a hrádza medzi pohlavnými orgánmi a konečníkom.

Veľké pijavice používame naozaj len tam, kde je to potrebné alebo keď je to potrebné, či už z finančných alebo iných dôvodov, **napríklad nechceme väčší počet rán, ale len jednu po**

veľkej pijavici. Doma si túto veľkosť pijavíc často sami postupne dochováme a niekomu je ľúto ju nepoužiť. Vhodné miesta na aplikáciu sú predovšetkým pupok, oblasť pod kostrčou, aj keď táto môže byť najviac bolestivá, alebo na hrádzu medzi pohlavnými orgánmi a konečníkom. Túto pijavicu je možné aplikovať aj na iné miesta po tele, je však potrebné vedieť, že okrem bolestivej aplikácie existuje pravdepodobnosť trvalých zmien na koži a prípadné komplikácie sa budú násobiť. Takáto pijavica má hlboké prehryznutie a pri nesprávnej aplikácii môže prehryznúť žilu, čo bude vyžadovať chirurgický zásah na uzavretie rany. **Pri potrebných skúsenostiach je možné veľké pijavice používať úplne bežne.**

4. Vek pacienta

S vekom pacienta sa zhoršujú regeneračné schopnosti organizmu, preto v mnohých prípadoch používame len menšie stredné **pijavice alebo malé kozmetické pijavice niekedy v kombinácii s menšou strednou pijavicou.** V prípade, že pacient trpí miernou alebo väčšou obezitou a v závislosti od typu kože môžeme použiť aj väčšie stredné pijavice.

5. Hmotnosť pacienta

Rozlišujem tri konštitučné typy ľudí, chudých, stredných a mohutných. Často sa mohutný človek chybne považuje za obézneho a občas aj obézny za chudého. O obezite sa v danom kontexte vyjadrujem ako o stave, keď tukové zásoby poškodzujú zdravie človeka. Pri určovaní nadváhy treba vychádzať z toho, k akému typu sa človek radí od svojho narodenia a počas dospievania. Chudý typ väčšinou zostane chudý do konca života, maximálne sa mu zväčší brucho, stredný typ má výrazné sklony k obezite a mohutný typ človeka bude pravdepodobne celý život mohutný a tiež môže mať sklony k morbidnej obezite, aj keď najviac ohrozená skupina sú, podľa môjho názoru a skúseností, stredné typy ľudí, **k čomu prispieva život v prebytku a často sedavý spôsob života.**

Na inak chudom človeku si teda všímame nadmerné množstvo tuku nahromadené prevažne v oblasti brucha. Pri tomto type človeka prevažne použijeme malé pijavice do oblasti viditeľných miest, menšie stredné pijavice do oblasti kĺbov a stredné pijavice na centrálné miesta priloženia, do oblasti brucha v **prípade obezity do oblasti kostrče.**

Pri strednom type predovšetkým pozorujeme váhový rozdiel medzi mladosťou a súčasným stavom, prípadne zisťujeme skokový nárast váhy v určitom období, napríklad po svadbe, pôrode a podobne. Môžeme uplatniť takzvané BMI, ktoré pri tomto type človeka funguje. Ak

sme však zaznamenali skokový nárast váhy a sú sprievodné znaky ako tvrdé obrastené brucho, vysoký tlak, celková plnosť, vysoké BMI, tak už zrejme ide o obezitu. Pri strednom type bez nadváhy použijeme malé, menšie stredné a stredné pijavice, tak ako som vyššie opísal. Vo väčšine prípadov použijeme väčšie množstvo pijavíc a viac tých strednej veľkosti, u obéznych ľudí tohto typu je to pravidlo.

Pri mohutnom človeku za obezitu považujeme výrazný nárast váhy v dospelosti, príznaky nepohodlia, zníženú mobilitu, nepomer medzi jednotlivými časťami tela, napríklad veľké brucho, chudé nohy a podobne. Riadime sa podľa typu kože a miesta pre priloženie. Pracujeme hlavne so strednými pijavicami a podľa krvácania upravujeme ich počet a frekvenciu. Pijavice aplikujeme hlavne do oblastí, kde nie je tuk. U výrazne obéznych ľudí pracujeme hlavne so sliznicou konečníka, s oblasťou prstov na rukách aj nohách, s ušami a inými sliznicami. Používame stredné a menšie stredné pijavice.

6. Výška pacienta

Podľa výšky pacienta upravujeme počet pijavíc a aj ich veľkosť. **To znamená, že ak je pacient vysoký, aplikujeme viac pijavíc a možno aj na väčšiu plochu, alebo aplikujeme menej veľkých pijavíc.** Ak je pacient malého veku, postupujeme ako pri deťoch a aplikujeme malé množstvo pijavíc.

7. Dĺžka krvácania

V spojitosti s výberom veľkosti pijavíc má tento faktor súvislosť hlavne pri určení počtu pijavíc určitej veľkosti, prípadne pri voľbe správnej kombinácie rôznych veľkostí pri aplikácii. Ak pacient **dlho krváca** už pri aplikácii jednej strednej pijavice, používame menšie množstvo menších alebo väčších stredných pijavíc. V prípade, že budeme používať kozmetické pijavice v kombinácii so strednou pijavicou aplikovanou na centrálné miesto pre priloženie, tak aplikujeme jednu strednú pijavicu do pupku a tri až päť kozmetických pijavíc lokálne na postihnuté miesto. Ak sa pacientovi **rýchlo zráža krv** a krvácanie je krátke, použijeme skôr stredné pijavice a pri kombinácii malých pijavíc spolu so strednou pijavicou môžeme aplikovať dve až tri stredné pijavice do centrálného miesta pre priloženie a päť až desať malých pijavíc lokálne na postihnuté miesto.

Vyššie uvedené sú len orientačné schémy, ktoré slúžia ako kľúč k hlbšiemu pochopeniu danej problematiky. Od veľkosti pijavíc, správnosti ich používania a vhodných kombinácií

zavisí veľká časť konečného terapeutického výsledku. Verím, že do budúcnosti sa prostredníctvom zdieľania informácií a jej následného zoradenia do systematického celku podarí nazbierať dostatok klinických príkladov a tému spolu rozšírime o množstvo praktických poznatkov.

8. kapitola: Kedy, kam a koľko pijavíc lekárske aplikovať

Odpoveď na otázku kedy, kam a koľko pijavíc správne aplikovať, závisí od množstva faktorov, tie hlavné širšie opíšem. Nižšie uvedené informácie slúžia ako kľúč a orientačné schéma k tomu, aby človek videl rôzne varianty, a teda dokázal lepšie nastaviť terapiu v závislosti od charakteru problému a ďalších relevantných okolností.

U veľkej väčšiny pacientov v prípade akejkolvek aplikácie sa pri aplikácii primeraného množstva pijavíc pravdepodobne nič nestane a pijavice budú mať viac-menej pozitívny, aj keď neurčitý účinok na ľudský organizmus.

Kľúčové slová sú však: pravdepodobne a u veľkej väčšiny. U tej menšiny nesprávna aplikácia môže vyvolať rad negatívnych reakcií ako napríklad zanesenie baktérií a následnú infekciu, ktorá môže ovplyvniť všetky systémy ľudského organizmu dlhodobými až fatálnymi následkami, ďalej môže vyvolať nekrózu tkaniva, čo môže viesť k nutnému operačnému zákroku alebo až k amputácii končatín, môže dlhodobo oslabiť organizmus pacienta a spustiť jeho zrýchlenú degeneráciu namiesto regenerácie a to je len malý zoznam. Nesprávna aplikácia sa môže v najhoršom prípade skončiť aj smrťou pacienta.

Rád by som uviedol, že spomínaná menšina je dostatočne veľká. No keďže sa pri používaní pijavíc prípadné zhoršenie zdravotného stavu málokedy spája priamo s použitím pijavíc, je táto téma zľahčovaná. Nesprávna aplikácia zároveň privádza pacienta k nechuti v terapii pokračovať alebo ju opakovať. Je to často z dôvodu obmedzení a následkov, ktoré po aplikácii zbytočne vznikajú a tiež pre neurčitosť výsledku a nechápanie vplyvu pijavice na ľudský organizmus.

Toľko úsilia stojí hirudoterapiu propagovať a tak málo stačí, aby bola táto cenná možnosť liečenia degradovaná neprofesionálnym prístupom! Urobte si čas, buďte profesionáli, či už

ako pacienti, či už ako hirudoterapeuti alebo len ako ľudia, ktorí toho veľa vedia. Ďakujem. Ďakujem je slovo, ktoré budete počuť mnohokrát, od spokojných pacientov. Mnohokrát pocítíme skutočnú vďačnosť, keď sa poďakujeme.

Ak ste ťažko, možno aj dlhodobo chorý, beriete lieky, máte viac súbežných chorôb, zlé stravovacie návyky, silnú obezitu alebo požívate vo vyššej miere alkohol, prípadne iné omamné látky, vždy konzultujte odborníka, ktorý vám pomôže nastaviť terapiu pijavicou lekárskou, alebo ju aj neodporučí. Riziko, že bez potrebných skúseností a poznatkov niekde urobíte chybu, je príliš vysoké. V prípade, že sa rozhodnete aplikovať si pijavice sami, prekonzultujte vlastný návrh terapie s odborníkom a ideálne bude, ak prvú aplikáciu pijavíc urobíte pod jeho dohľadom.

Koľko pijavíc aplikovať?

V predchádzajúcej kapitole som opísal princíp, na základe ktorého dokážeme určiť bezpečný počet aplikovaných pijavíc v určitom časovom horizonte. V tejto kapitole sa pozrieme, ako je možné celkový počet pijavíc rozdeliť na jednotlivé aplikácie podľa typu aplikácie.

Vo svojej praxi som sa stretol s tromi základnými typmi aplikácií pijavíc lekárskeho, čo sa týka ich množstva. Väčšina známych metód aplikácií pijavíc lekárskeho spadajú do niektorej z nižšie uvedených kategórií.

1. Dlhodobá aplikácia malého množstva pijavíc lekárskeho

Toto je asi najťažšia a určite najnáročnejšia metóda aplikácie, pretože vyžaduje dobré skúsenosti v oblasti hirudoterapie a zdravia a tiež vyžaduje spoluprácu pacienta. Je to však najefektívnejšia a zároveň aj najbezpečnejšia metóda pri liečení dlhodobých chronických chorôb. Podrobne si ju môžete osvojiť u profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka. Ja opíšem len tie časti, ktoré sú dnes verejne dostupné.

A) Prvá skupina

Pri dlhodobej aplikácii malého množstva pijavíc aplikujeme väčšinou jednu stredne veľkú pijavicu lekársku tak často, ako je to u pacienta potrebné a možné v závislosti od ostatných

určujúcich faktorov. Frekvencia opakovaných aplikácií môže byť rôzna a počas terapie sa môže veľakrát meniť. Pri určitých typoch pacientov je možné aplikovať jednu pijavicu takmer každý deň a u iných raz za týždeň. Dlhodobé liečenie môže trvať až niekoľko rokov alebo doživotne.

Pracovných schém aplikácií môže byť veľké množstvo. Uvediem názorné príklady:

- a) 1 pijavica každý deň po dobu troch dní, na štvrtý deň aplikujeme 3 stredne veľké pijavice naraz, dva dni prestávka a znovu opakujeme tri dni po 1 pijavici, štvrtý deň 3 pijavice a dva dni prestávka
- b) 2 až 3 pijavice dvakrát do týždňa
- c) 1 pijavica raz za týždeň

Frekvencia aplikácií závisí od skúseností hirudoterapeuta a tiež od cieľa, ktorý chceme u pacienta dosiahnuť. Napríklad počas udržiavacej fázy si pacient môže aplikovať jednu pijavicu raz za týždeň sám doma a počas intenzívnej aplikácie mu môžeme aplikovať rôzne množstvá pijavíc každý deň, prípadne v inej stanovenej frekvencii potrebnej k dosiahnutiu výsledku. Pri tejto metóde aplikácie pijavíc lekárskech to bez skúseností naozaj nejde a musím poznamenať, že absolvovanie školenia u profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka, u ktorého som sa s touto metódou podrobnejšie zoznámil, by bez predchádzajúcich znalostí hirudoterapie spôsobilo vytvorenie skresleného pohľadu na hirudoterapiu. Ako som už v minulých kapitolách písal, profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk predpokladá, že si študenti naštudujú všetky dostupné materiály na tému hirudoterapie ešte pred školením, prípadne hneď po ňom. Keďže je toto školenie zamerané hlavne na zoznámenie sa s jeho výskumom a osvojením si jeho autorskej metodiky aplikácie pijavíc lekárskech, odporúčam, aby ste sa pred absolvovaním školenia riadne pripravili.

B) Druhá skupina

Metóda aplikácie malého množstva pijavíc dlhodobo sa veľmi dobre dopĺňa s ostatnými známymi metódami aplikácie pijavíc lekárskeho a asi najčastejšie ju kombinujeme s používaním stredného množstva pijavíc v pravidelných intervaloch. Do tejto skupiny orientačne zaradím niekoľko typov aplikácií, ktoré majú podobný charakter:

- a) 2 až 5 stredne veľkých pijavíc dva až trikrát do týždňa po dobu dvoch mesiacov alebo raz za týždeň po dobu troch mesiacov
- b) 5 až 8 pijavíc raz až dvakrát za týždeň po dobu dvoch až troch mesiacov
- c) 8 až 12 pijavíc raz až dvakrát za týždeň po dobu šesť až osem týždňov

Táto skupina je charakteristická tým, že po dokončení série aplikácií nasleduje prestávka v dĺžke dva až dvanásť mesiacov, až potom môžeme podľa potreby pristúpiť k opakovaniu série. Veľká väčšina praktických hirudoterapeutov využíva práve túto skupinu alebo jej malú časť ako hlavnú skupinu aplikácií, pretože je efektívna, prináša viditeľné výsledky. Ide o dostatočné množstvo pijavíc, ktoré vyvolajú silnú reakciu organizmu. Pacienti z tejto skupiny budú mať dobré výsledky a celkovo sa im posilní organizmus. Vo verzii b) však môžu nastať silné reakcie na priloženie a vo verzii c) aj väčšie komplikácie a rôzne obmedzenia, čo môže vyvolať nechť v terapii pokračovať. Táto skupina je najlepšie opísaná vo verejne dostupných zdrojoch a tvorí základ prakticky všetkých dostupných metodík. Aj keď sa zdá, že jej jednotlivé podskupiny, čo sa týka množstva použitých pijavíc, sú si veľmi podobné, tak nech vás to nemýli. Je rozdiel použiť 3 alebo 12 pijavíc a pravidelne túto aplikáciu opakovať.

Často sa stretávame s tým, že množstvo pijavíc určuje použitá metóda, napríklad že si v knihe prečítame, že na liečenie určitého problému treba aplikovať sedem pijavíc každý týždeň. To je však nesprávny prístup. Počet pijavíc ako aj frekvenciu priložení stanovujeme na základe typu pacienta spolu s ostatnými určujúcimi faktormi, o ktorých viac napíšem v ďalšej časti.

V závislosti od typu pacienta a choroby, ktorou trpí, je možné vybrať niektorú z vyššie uvedených frekvencií priloženia. Upozorňujem však, že uvedené skupiny sú naozaj orientačné a vychádzajú z dostupných informácií, s ktorými som sa stretol.

C) Tretia skupina

Do tretej skupiny patrí používanie 15 a viac pijavíc na jedno sedenie.

Počul som o prípadoch, pri ktorých pacientovi na jednom sedení priložili 100 pijavíc neznámej veľkosti, a pacient prežil. Viem o prípadoch, keď sa použilo viac ako 40 stredne veľkých pijavíc na jedno sedenie dvakrát za rok. Niektorí hirudoterapeuti pri určitej skupine pacientov bežne používajú viac ako 20 stredne veľkých pijavíc na jedno sedenie. Používanie metódy aplikácie veľkého množstva pijavíc vyžaduje naozaj dobré skúsenosti v oblasti hirudoterapie, pretože ak pri dlhodobom používaní malého množstva pijavíc hrozí nebezpečenstvo, že svojou neodbornosťou pacienta nevyliečime, tak pri neodbornej aplikácii veľkého množstva pijavíc môžeme pacienta ohroziť na zdraví.

V súčasnosti pracujem prevažne na výskume dlhodobej metódy pri použití malého množstva pijavíc v kombinácii s aplikáciou stredného množstva pijavíc. Zároveň však spolupracujem aj s odborníkom, ktorý vo svojej praxi často využíva veľké množstvo pijavíc, aby som našiel odpovede na niektoré nové otázky. Sú dôležité pre spresnenie výberu pacientov, pre ktorých je vhodná aplikácia veľkého množstva pijavíc.

Ako teda nastaviť správne terapiu a frekvenciu aplikácií pijavíc lekárskeho?

Typ ochorenia

Na začiatku treba rozlíšiť typ ochorenia, teda či je to ochorenie chronické alebo akútne, prípadne ide o kombináciu oboch týchto typov.

V prípade, že ide o dlhodobé ochorenie, liečenie pijavicou bude taktiež vo veľkej väčšine prípadov dlhodobé.

Pri chronických ochoreniach sa netreba nikam ponáhľať ani očakávať zázračné výsledky. V mnohých prípadoch nebudeme pomocou hirudoterapie dlhodobé ochorenie priamo liečiť, ale budeme zmierňovať jeho následky a prípadne rozvíjať zdravé časti ľudského organizmu. Viac na túto tému uvediem v konkrétnych diagnózach. Výhodou tejto terapie je, že pacient sa postupne adaptuje na pijavice; pozri kapitolu Adaptácia na pijavice lekárske. Predovšetkým sa týmto spôsobom zabezpečí dlhodobý a stabilný terapeutický efekt.

V prípadoch chronického ochorenia budeme pracovať s prikladaním malého množstva pijavíc dlhodobo a pravidelne.

Ak bude pacient dobre reagovať na terapiu, teda bude vykazovať stabilnú ozdravnú reakciu organizmu s ľahko znesiteľnými reakciami na priloženie, tak je možné (a často to po úvodnej adaptácii trvajúcej niekoľko mesiacov odporúčam) túto terapiu obohatiť o intenzívnu terapiu. To znamená, že pokračujeme v klasickom prikladaní malého množstva pijavíc v určenom režime a raz za týždeň počas 6 až 10 týždňov aplikujeme spolu s pravidelnou pijavicou aj väčší počet pijavíc správnej veľkosti na vybrané miesta v závislosti od problému a aktuálneho stavu pacienta. Takúto terapiu môžeme podľa potreby a typu ochorenia opakovať niekoľkokrát za rok, prípadne jeho trvanie skrátiť alebo predĺžiť. Opakovanie intenzívnej aplikácie s prestávkami sa však ukazuje ako najlepší variant.

Odporúčaný minimálny počet pijavíc pri dlhodobom liečení je 52 pijavíc za rok, teda jedna pijavica raz za týždeň, no pre väčšinu pacientov bude tento počet nedostatočný. Pri ťažkých stavoch je možné na začiatku aplikovať pijavicu raz až dvakrát za týždeň a postupne, v závislosti od stavu pacienta, doby krvácania a ostatných určujúcich faktorov, dávky zvyšovať. Ak sa pacient vyliečil alebo sa cíti výrazne lepšie, prípadne si plánuje aplikovať pijavice do konca života, môžeme postupne intenzívnu dávku znížiť až na udržiavaciu aplikáciu jednej pijavice raz za týždeň.

Žena si tesne pred menštruáciou, počas nej a tesne po nej pijavice neprikladá ani v prípade dlhodobého používania malého množstva pijavíc.

Počas tohto typu dlhodobej terapie odporúčam pravidelne dopĺňať obsah železa, na čo je veľmi dobrý žihľavový čaj, ktorý má okrem výživových aj močopudné a detoxikačné účinky.

Pri dlhodobom type liečenia nečakajte výrazné výsledky hneď. Bude trvať niekoľko mesiacov, aby sa proces postupnej regenerácie organizmu naštartoval, ale výsledok stojí za to.

V prípade, že ide o akútny stav alebo ostrú fázu dlhodobého ochorenia, je potrebné terapiu prispôbiť tomuto stavu.

Túto knihu píšem s vedomím, že ľudstvo neustále čelí možnosti vojnového konfliktu alebo klimatických katastrof. Súčasný systém je nastavený tak, že veľké množstvo aspektov spojených s medicínskou pomocou je globálne prepojených a výpadok produkcie niektorých častí bude len veľmi ťažko nahraditeľný. Preto v tejto knihe opíšem aj metódy, ktoré pre mnohých ľudí nie sú v súčasnej dobe aktuálne, ale v prípade núdzového stavu dokážu chýbajúcu medicínsku pomoc čiastočne alebo úplne nahradiť a môžu zachrániť ľudský život. Je však dôležité, aby mali ľudia prístup k pijaviciam, a preto v osobitnej kapitole opíšem, ako ich v prípade potreby rozmnožovať.

Pri akútnych stavoch sa najskôr pozrieme na **život ohrozujúci stav**, ktorý sa prejavuje rôznymi akútnymi príhodami, ako je napríklad **infarkt, mŕtvica** a podobne. Ešte raz upozorňujem, že táto informácia je určená len pre krízové stavy a stavy, pri ktorých už nie je iné východisko a nie je čo stratiť. Ak teda pacienta postihla podobná príhoda, okamžite aplikujeme 5 až 7 pijavíc podľa možností do oblasti pupka, srdca a ideálne aj na konečník. Ak je pacient obézny, tak do oblasti srdca a krížovej kosti a kostrče. Po zvládnutí akútnej príhody aplikujeme v nasledujúcich dňoch 3 až 5 pijavíc v závislosti od stavu pacienta, postupne dávku znižujeme na 2 až 3 pijavice denne približne po dobu jedného týždňa. Po týždni udržujeme pacienta na jednej pijavici denne alebo dávku upravíme podľa potreby. Ak sa rana rýchlo zatvára, použijeme viac pijavíc. Ak pacient dlho krváca, použijeme menej pijavíc. Prípadov, keď pijavice zachránili život, je aj v súčasnosti veľa.

Po aplikácii pijavíc by sa pacientovi malo uľaviť, zriedi sa mu krv, rozpustia sa prípadné zrazeniny a prakticky okamžite sa naštartujú samoliečivé systémy organizmu. V takýchto prípadoch je jedno, či pijavicu už niekto použil alebo nie, dôležité je, aby ste ju dokázali aplikovať. Na všetky pravidlá môžete spravidla zabudnúť, ak to však situácia dovoľí, pijavicu pred aplikáciou opláchnite v chlóranej vode a miesto pred priložením vydezinfikujte.

Ďalšiu akútnu skupinu tvorí **silné krvácanie z nosa**, ktoré nejde zastaviť. V takomto prípade priložte 3 alebo 4 pijavice do tmavej oblasti konečníka. Opakujte podľa potreby. V histórii je opísaných viacero prípadov zastavovania krvácania týmto spôsobom. Malé krvácanie často zastavuje veľké.

Bohužiaľ nedokážem v tejto chvíli uviesť meno lekára, ktorý počas vojny liečil zranených **s otvorenými hnisavými ranami** tak, že do rany nasypal veľké množstvo pijavíc (až sto) v závislosti od typu a veľkosti rany. Rana sa vraj, pretože túto informáciu nemám overenú,

vďaka antiseptickým vlastnostiam pijavice prečistila a rýchlejšie zahojila.

V prípade **amputácie časti tela** po jej rýchlom prištíť naspäť je pri použití pijavice prakticky stopercentná šanca na úspešnú regeneráciu. Pijavice prikladáme rovno na amputovanú časť tela a tiež do oblasti zdravej časti tela, ku ktorej amputovaná časť patrí.

Pri ostatných akútnych prípadoch je dôležité vedieť, či pacient v minulosti už používal pijavice alebo nie. Ak áno a vieme, aká bola reakcia jeho organizmu, aplikujeme 3 pijavice každé dva až tri dni na centrálna miesta pre priloženie alebo v kombinácii centrálného priloženia a lokálneho do oblasti postihnutého miesta. Terapiu a počet pijavíc v závislosti od doby krvácania a aktuálneho stavu pacienta upravujeme. Po uplynutí akútnej fázy ochorenia a ťažkostí pacienta doliečujeme formou adaptácie, pozri kapitolu Adaptácia na pijavicu lekárske. Ak akútny stav vznikol ako dôsledok dlhodobého ochorenia, terapiu ďalej nastavujeme ako pri vyššie opísaných chronických ochoreniach a pacienta liečime dlhodobo.

Ak pacient v akútnom stave v minulosti pijavice nepoužíval, aplikujeme jednu, maximálne dve pijavice na centrálna miesta pre priloženie alebo v kombinácii centrálného priloženia a lokálneho do oblasti postihnutého miesta a pozorujeme reakciu organizmu a dĺžku krvácania. V prípade dvoch pijavíc je možné aplikovať prvú pijavicu ráno a druhú večer. Ak krvácanie po aplikácii trvá viac ako dvanásť hodín, aplikujeme jednu pijavicu denne, prípadne každý druhý deň. Ak sa rana zatvára rýchlo, zvyšujeme dávku pijavíc a ďalej aplikujeme tri pijavice každé dva až tri dni. Dávku pijavíc upravujeme v závislosti od stavu pacienta a dĺžky krvácania. V prípade potreby je možné aplikovať väčší počet pijavíc a stratu krvi regulovať odstránením pijavíc po piatich minútach od prisatia a vytvorením tvrdého tampónu, ktorý bude zadržiavať krv v cievach. Ďalej pokračujeme ako je vyššie uvedené u pacientov, ktorí už pijavice používali.

V oboch prípadoch odporúčam pijavice prepláchnuť v chlóranej vode pred aplikáciou a miesto aplikácie vydezinfikovať, aby sme organizmus nezaťažovali prípadným zanesením patogénnych baktérií.

Pri **tržných ranách a pooperačných jazvách** aplikujeme kozmetické alebo menšie stredné pijavice priamo po spojenej línii kože. Aplikácia pijavíc výrazne napomáha regenerácii a

zabraňuje vytváraniu podkožných zrastov. V mnohých prípadoch je jazva minimálne viditeľná a sú prípady, keď prakticky nie je vidieť vôbec.

Pri akútnych stavoch zbytočne nepoužívame veľké množstvo pijavíc, pretože môžeme organizmus výrazne oslabiť. Používaním malého množstva pijavíc naopak stimulujeme jeho samoozdravné funkcie.

Ďalšie faktory ktoré ovplyvňujú počet a frekvenciu priložených pijavíc:

Zrážanie krvi

Rýchlosť zrážania krvi a množstvo stratenej krvi tvorí asi najdôležitejší faktor, podľa ktorého upravíme množstvo aj frekvenciu aplikovaných pijavíc. K množstvu stratenej krvi som sa vyjadril v predchádzajúcej kapitole a v tejto časti sa budem venovať dĺžke krvácania.

Ak pacient už pri aplikácii jednej pijavice krváca 18 až 24 hodín, použijeme malé množstvo pijavíc s dlhšou prestávkou medzi aplikáciami. Ak nepoužívame metódu, pri ktorej chceme dosiahnuť vysokú stratu krvi, je zbytočné používať väčšie množstvo pijavíc. Skôr je potrebné sústrediť sa na výber správneho miesta pre aplikáciu pre dosiahnutie maximálneho pozitívneho výsledku. U takéhoto pacienta bude dobré aplikovať 1 pijavicu každé tri dni, alebo 3 až 5 pijavíc raz za týždeň. V prípade požadovanej vyššej straty krvi porovnáme hmotnosť krvavého tampónu po aplikácii jednej pijavice s hmotnosťou tampónu po použití troch pijavíc. Skúšku dvakrát zopakujeme. Tieto údaje nám poskytnú potrebné informácie pre bezpečné nastavenie terapie pri použití veľkého množstva pijavíc.

Ak pacient krváca 12 hodín, môžeme použiť 1 pijavicu každé dva dni alebo 3 pijavice dvakrát za týždeň alebo 5 - 8 pijavíc raz za týždeň. Ak pacient krváca 1 až 3 hodiny, môžeme pri malom množstve pijavíc používať ľubovoľnú frekvenciu aplikácií. Takýto pacient je vhodný na aplikáciu 8 – 12 pijavíc na jedno sedenie alebo 3 – 5 pijavíc dvakrát za týždeň, prípadne na aplikáciu veľkého množstva pijavíc jednorázovo.

Vyššie som opísal len názorné príklady, čísla sú orientačné a skúsený hirudoterapeut ich dokáže vo svojej praxi spresniť. Táto informácia je určená pre pochopenie konceptu bezpečnej aplikácie pijavíc lekárskeho významu a zrážania krvi v súvislosti s nastavením správnej frekvencie a množstva aplikovaných pijavíc v terapii.

Konkrétna diagnóza

Pretože sú príčiny väčšiny diagnóz súčasnou medicínou pochopené len sčasti, často nevieme, čo presne v skutočnosti liečime. Diagnóza sama osebe zväčša nie je faktorom, na základe ktorého určujeme množstvo a frekvenciu aplikácie pijavíc. Pri nastavení terapie túto informáciu používame hlavne pri výbere miest pre aplikáciu. Množstvo a frekvenciu aplikácie pijavíc lekárskeho určujeme na základe ostatných faktorov a diagnóza slúži len ako podporná informácia, ktorá nám ukazuje smer terapie. **Pri cystách alebo nezhubných nádoroch používame väčšie množstvo pijavíc, prípadne častejšiu frekvenciu opakovaných aplikácií,** pretože sa snažíme dosiahnuť intenzívnejšie krvácanie a silnejší efekt rozpúšťania nadbytočného tkaniva pomocou slín pijavice lekárskej.

Miesto pre aplikáciu a hojenie rany po aplikácii

V súvislosti s množstvom a frekvenciou aplikovaných pijavíc je dôležité aj miesto vybrané pre aplikáciu a hojenie rany. Miestam pre aplikáciu venujem samostatnú kapitolu a v tejto časti sa len vyjadrím k tomu, ako vybrané miesto pre aplikáciu ovplyvňuje množstvo a frekvenciu aplikovaných pijavíc. Na niektoré miesta budeme aplikovať len jednu pijavicu, pretože aplikácia viacerých pijavíc by bola komplikovaná a prináša zbytočné riziká. Jednu pijavicu aplikujeme spravidla na sliznice, ktoré tvoria vstupnú bránu do nášho organizmu, napríklad na ďasná v ústach, na vnútornú časť očných viečok, do nosnej dierky a na konečník (na ďasná a konečník v niektorých prípadoch aplikujeme až 5 pijavíc). V prípade, že považujeme použité množstvo za nedostatočné, napríklad ak použijeme kozmetickú veľkosť pijavice, môžeme terapiu doplniť o aplikáciu ďalších pijavíc na iné miesta.

Dôležitým faktorom, ktorý určuje správnu frekvenciu aplikácie, je hojenie rán. U pacientov, ktorým sa rany zle hoja a zle sa uzatvárajú, používame malé množstvo pijavíc na miesta, na ktorých dokážeme hojenie kontrolovať, teda predpokladať jeho vývoj a dĺžku, a tiež použijeme nižšiu frekvenciu priloženia, aby sa rany stačili hojiť. Hojenie sa môže postupom terapie meniť a aj výrazne zlepšovať. Pri používaní pijavíc frekvenciu nastavíme tak, aby nám hojenie rán neprekážalo. Z môjho pohľadu je dobré, aby sa rana celkom zahojila a pred ďalšou aplikáciou okrem miznúcej chrasty neboli na tele iné príznaky po aplikácii ako napríklad svrbenie, opuchy, zväčšené uzliny a podobne. V akútnych prípadoch a pri použití niektorých metód liečenia toto pravidlo nepoužívame.

Najhoršie sa rany hoja na bruchu a na miestach, kde je na tele tenká koža. Na týchto miestach zostávajú dlhodobo viditeľné známky po aplikácii pijavíc. Dobré sa hojí chrbát a nohy. Horšie sa môžu hojiť horné končatiny. Veľmi dobre sa hojí tvár a krk.

Celková anamnéza pacienta, ktorá nám ukáže súbežnosť iných chorôb, príjem liekov, stravovanie, spánok, stolica, alergie, atď...

Súbežnosť viacerých chorôb alebo ťažký stav pacienta

Súbežnosť viacerých chorôb u pacienta, pokiaľ **sa nejedná** o priamu kontraindikáciu, nevytvára obmedzenie pri liečení, ale bezpečne je možné pri takýchto pacientoch pracovať len pri použití malého množstva pijavíc alebo pod dohľadom lekára. U všetkých ťažkých prípadov odporúčam počas terapie pijavicou lekárskou pravidelnú kontrolu u lekára a pravidelné odbery krvi pre kontrolu celkového stavu organizmu. U ťažko chorých pacientov je veľmi dôležitá spätná väzba na niekoľko opakovaných terapií pijavicou lekárskou. Z začať môžeme s aplikáciou jednej pijavice raz za týždeň a postupne dávku zvyšovať na aplikáciu dvakrát za týždeň, následne trikrát za týždeň, atď... Všetko v závislosti od dĺžky krvácania a celkového stavu pacienta.

Príjem liekov

V prípade, že pacient užíva lieky, je vo väčšine prípadov možná aplikácie jednej pijavice. Aplikácia jednej pijavice pacienta neohrozí ani v prípade, že užíva lieky na riedenie krvi, ak toto riedenie nie je extrémne. V praxi som sa stretol s prípadom, keď mal pacient tak silno zriedenú krv, že rana po vpichu preparátu na riedenie krvi ešte niekoľko hodín krvácala. V takomto prípade by aplikácia pijavice znamenala riziko vykrvácania pacienta, minimálne však jeho hospitalizáciu.

Vo väčšine prípadov sa stretávame s tým, že pacienti prijímajú lieky na riedenie krvi, na zníženie tlaku, proti bolesti a antibiotiká. V takýchto prípadoch aplikácia jednej pijavice nemá na ľudský organizmus negatívny účinok. Často pijavica napomôže tomu, aby liek lepšie zabral a tiež tomu, aby sa organizmus od vplyvu lieku rýchlejšie očistil. Je však pravda, že okrem dlhoročných skúseností niektorých lekárov nie sú na prípadnú kontraindikáciu urobené potrebné analýzy, preto je veľmi dôležité pacienta pravidelne kontrolovať a robiť rozbor krvi.

Nedostatok železa

V prípade nedostatku železa sa pred terapiou snažíme úroveň železa zvýšiť príjmom organických doplnkov stravy, napríklad žihľavového čaju, zelených koktailov zo špenátových listov a podobne. Terapiu nastavujeme v závislosti od úrovne a schopnosti organizmu na dopĺňanie železa, ktorá bude u každého pacienta individuálna.

Nezdravé stravovanie, nedostatočný spánok a pitný režim

Ak sa pacient zle stravuje a zle spí, doplníme terapiu o dostatočný prísun vody a minerálov. Túto tému rozoberiem podrobnejšie neskôr. Voda bude pomáhať organizmus detoxikovať a podobný účinok budú mať aj zelené koktaily, ktoré zároveň zabezpečia aj dostatočný prísun minerálov. V takýchto prípadoch nastavíme pomalú terapiu a prikladáme jednu až dve pijavice raz za týždeň. Ideálne je, aby si pacient počas terapie upravil životný štýl. Pri pravidelnej aplikácii sa kvalita spánku aj psychika človeka často výrazne zlepšuje.

Nepravidelná stolica

Ak má človek nepravidelnú stolicu, čo znamená menej ako jedenkrát za deň, pred terapiou odporučíme prečistenie hrubého čreva metódou pre pacienta dostupnou. Pokiaľ samoočistné funkcie organizmu nebudú fungovať správne, s terapiou pijavicou lekárskou postupujeme veľmi opatrne.

Vek pacienta

Hovorí sa, že mladosť ľudského organizmu nenahradí žiaden lekár. Schopnosť regenerácie organizmu sa s vekom u človeka výrazne mení a je to dôležitý faktor pre správne nastavenie terapie.

1. Deti do 7. roku života

Priznám sa, že sám deti neliečim, aj keď na Ukrajine a v Rusku deti pijavicami bežne liečia. U nás sú deti viac zákonom chránené a je to riziková oblasť pre terapeuta. U detí majú pijavice obzvlášť dobrý vplyv a to hlavne preto, že sa ich organizmus veľmi dobre regeneruje. Profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk sa okrem iného špecializuje na liečenie detskej mozgovvej obrny a iných detských vývojových ochorení. V tejto oblasti má úspech a na internete sú videá s jeho prácou, ktorú súčasná medicína môže považovať za zázrak. Túto časť knihy čoskoro doplním.

2. Dospelí a deti po 7. roku života

V tejto kategórii nastavujeme terapiu štandardne, pričom vychádzame z ostatných sprievodných okolností. U dospelých je možné používať akúkoľvek zvolenú metódu, teda aj počet pijavíc a frekvenciu priloženia v závislosti od vybranej metódy liečenia, ktorú vyberieme. V tejto časti sa vyjadrujem len k obmedzeniam, ktoré prináša vek pacienta. Pri dospelých pacientoch je potrebné zohľadniť ostatné faktory, ktoré vplývajú na nastavenie počtu a frekvencie aplikácie pijavíc lekárskech.

3. Starí ľudia

U starých ľudí pracujeme podobne ako u detí, len naopak. V prípade veľmi vysokého veku alebo zlého zdravotného stavu používame len jednu pijavicu. Starý organizmus sa regeneruje horšie ako detský a podľa úrovne regenerácie prispôbíme frekvenciu aplikácie. U mladších starých ľudí môžeme použiť jednu pijavicu viackrát za týždeň alebo zvoliť iný režim s používaním malého množstva pijavíc. V niektorých prípadoch môže byť frekvencia dočasne vyššia a tiež vyšší aj počet pijavíc. Všetko záleží od úrovne zdravia pacienta pred terapiou, od liekov, ktoré prijíma, od doby krvácania rany, hojenia rán a subjektívneho pocitu pacienta. Vo väčšine prípadov u starých ľudí je vhodné dlhodobé postupné a pomalé liečenie. Dôležité je zabezpečiť dostatočný pitný režim a prísun výživových látok, rovnako aj pravidelnú kontrolu hemoglobínu a železa v krvi.

Spolupráca pacienta pri terapii

Od spolupráce pacienta pri terapii závisí, akú terapiu dokážeme pacientovi navrhnúť.

V prípade spolupracujúceho pacienta zabezpečíme, aby mal potrebné znalosti, ktoré si overíme. Spolupracujúci pacient nevytvára žiadne obmedzenia pri výbere metódy, množstva a frekvencie aplikácie pijavíc lekárskech.

Ak pacient nechce spolupracovať, môžeme vylúčiť dlhodobé liečenie s malým množstvom pijavíc, ak zároveň nechce dodržiavať navrhnutý režim spojený so zmenou životného štýlu, tak tam, kde je to naozaj potrebné, nebudeme môcť aplikovať väčšie množstva pijavíc na jedno sedenie.

Spolupráca pacienta sa postupom času mení. Veľkú časť tohto procesu má v rukách hirudoterapeut a jeho prístup. Preto sa aj použitá metóda môže meniť v závislosti od toho, ako sa mení pacient. V praxi som sa stretol s pacientkou, ktorá sa pijavic nemohla ani dotknúť, lenže bolo potrebné, aby si ich aplikovala sama. Trvalo niekoľko hodín, než prekonala prvý

strach a pijavice sa dotkla prstom ruky. Vyzeralo to, akoby sa dotkla horúcej platničky a nie pijavice, no po niekoľkých hodinách strach prekonal a natoľko, že bola pripravená pre samostatnú aplikáciu pijavíc doma a dnes si ich aplikuje bez problémov.

Časové a finančné možnosti pacienta

Je to smutné, ale tento faktor má naozaj stále vplyv na výber metódy, ktorú pacientovi navrhneme. Podľa našich skúseností môžeme niektoré prekážky spojené s cenou pijavíc obísť, napríklad opakovaným použitím pijavíc, ale nie vždy sa to dá. V mnohých prípadoch navrhneme len najlepšie možné riešenie ako podporu inej liečby. Pacientovi to však nehovoríme, aby nestrácal nádej na vyliečenie. Naopak, snažíme sa mu vytvoriť také podmienky, aby cítil, že dostáva to najlepšie, čo môže, a v tomto duchu aj navrhujeme jeho terapiu. V niektorých prípadoch u pacientov, ktorí majú zaujímavú diagnózu, je možné zabezpečiť financovanie terapie zo strany Asociácie špecialistov hirudoterapie, ktorá taký prípad využije pre výskumné účely.

Zámer pacienta

Pri nastavovaní terapie je veľmi dôležité pochopiť, s akým zámerom k nám pacient prišiel a čo od hirudoterapie očakáva. Je dôležité, aby bolo očakávanie v súlade s navrhovanou terapiou. V opačnom prípade je potrebné pacientovi vysvetliť, v čom je možné pomôcť a v čom naopak nie. Terapiu by mal vždy určovať terapeut, no sú aj takí hirudoterapeuti, ktorí plnia prania zákazníka a pijavice prikladajú tak, ako si pacient praje, tam, kam si praje, v množstve, v akom si praje. Je to slobodný výber každého, no ja takého pacienta buď presvedčím o tom, že terapiu budem mať pod taktovkou ja, alebo ho pošlem inam. Neznamená to však, že pacienta si pozorne nevypočujem. Niekedy, na základe informácií od neho, terapiu zmením.

Intuícia a spätná väzba

Existujú pacienti, ktorí majú silnú intuíciu alebo sami seba veľmi dobre poznajú a vedia, čo im robí dobre a čo zle. Subjektívne hodnotenie zdravotného stavu sa podľa výskumov radí do najpresnejších diagnostických metód s veľkou výpovednou hodnotou, len to nefunguje

u každého a v mnohých prípadoch je potrebné klásť správne a správne formulované otázky.

Napríklad prídu manželja a vy zostavujete anamnézu jedného z nich. Pacient hovorí, že ho nič nebolí, je vraj zdravý a druhá polovička oponuje, že nie je zdravý, veď ho bolí toto aj tamto. To je jeden z dôvodov, prečo je dôležité na začiatku zostaviť potrebnú anamnézu. Veľa ľudí sa o svojom zdraví hanbí hovoriť a niektorí sú presvedčení, že sú zdraví, pretože sa naučili svoj problém ignorovať a vytesnili ho z poľa svojej pozornosti a psychiky. Anamnéza slúži čiastočne ako druhá polovička, ktorá nám o pacientovi povie to, čo by nám on nepovedal.

Sú pacienti, ktorí si všimnú, že počas niektorých dní im terapia neseďí alebo že im prikladanie na niektoré miesta nerobí dobre. Niekomu ďalšiemu sa môže miesto pre priloženie prísniť v spánku. Tieto informácie pozorne počúvame a hľadáme spojitosť s terapiou a celkovým zdravotným stavom pacienta. Tam, kde je to potrebné, upravíme terapiu.

Spätnou väzbou takisto zistíme, či má na pacienta aplikácia pijavíc sedatívne alebo povzbudzujúce účinky. Sú ľudia, ktorí si dajú pijavice a chce sa im spať. Týmto je lepšie aplikovať pijavice večer alebo keď majú voľno. Druhý typ tvoria ľudia, ktorí majú po aplikácii pijavíc chuť zabehnúť maratón, u nich je lepšie používať pijavice ráno.

Tento účinok pijavíc sa pri použití rôzneho množstva môže meniť. Ak napríklad u pacienta použijeme tri pijavice a bude mať chuť lietať a následne použijeme dvanásť pijavíc a on bude na odpadnutie, vieme, že sme použili nesprávne množstvo pijavíc. Únava sa zas môže začať prejavovať až po niekoľkých aplikáciach pijavíc a to môže byť tiež príznak nesprávne nastaveného množstva a frekvencie aplikácie pijavíc.

9. kapitola: Miesta pre aplikáciu pijavíc lekárske

Pre skúseného hirudoterapeuta je celé ľudské telo vhodným miestom pre aplikáciu pijavíc lekárske, ak však nemáme potrebné skúsenosti, je lepšie dodržiavať bezpečnostné odporúčania a pijavice prikladať len na miesta, kde pacientovi neublížime. Výber miesta pre aplikáciu je priamo spojený s použitím rôznych veľkostí pijavíc a ich vzájomnej kombinácii počas aplikácie.

Vhodné miesta môžeme určiť podľa niekoľkých kľúčov:

Zvolená metóda aplikácie

V súčasnosti je opísaných viacero postupov – metód, ako aplikovať pijavice lekárske. Niektoré postupy síce fungujú, ale sú zastaralé. Väčšina odporučených postupov sa dobre kombinuje s metódou dlhodobej aplikácie pijavíc lekárske alebo občasným použitím veľkého množstva pijavíc.

Metóda prikladania pijavíc na bolestivé miesta

Toto je asi najstaršia, najľahšia a podľa skúseností mnohých odborníkov aj najefektívnejšia metóda prikladania pijavíc, pochádzajúca od našich predkov. V historickej literatúre nájdeme zmienky o prikladaní pijavíc na bolestivé miesta, v ktorých sa dočítame, že keď človeka niečo v tele píchalo, pijavice mu pomáhali, keď dostal zápal pľúc, aplikáciou pijavíc sa mu uľavilo a mohol ľahšie dýchať.

Keďže zväčša išlo o akútne stavy, používalo sa malé množstvo pijavíc, napríklad 3 – 5 niekoľkokrát za týždeň, dovtedy, kým sa pacientovi neľavilo. V minulosti sa používali krátke série aplikácie pijavíc, často nepresahujúce celkovú dobu liečenia štrnásť dní. Táto metóda sa postupne zlepšovala, až získala charakter pravidelného prikladania s použitím stredného množstva pijavíc (3 – 12) v pravidelných intervaloch. Neskôr sa na základe skúseností pristúpilo k metóde aplikovania pijavíc počas dlhšieho obdobia, čo som opísal v predchádzajúcich kapitolách. Dodnes je to najpoužívannejšia a veľmi účinná metóda pri akútnych stavoch.

Naši predkovia však nedokázali pijavicami liečiť rôzne choroby tak, ako to dokážeme dnes, pretože boli odkázaní len na empirické odhady, na základe ktorých sa snažili opísať, čo

videli. Navyše sa používanie pijavíc v minulosti významne líšilo a záviselo od regiónu, v ktorom sa pijavice používali.

Metóda prikladania pijavíc podľa narušených funkčných systémov ľudského organizmu alebo postihnutých orgánov

S postupným vývojom medicíny, chápaním anatómie, zlepšovaním výskumných metód a diagnostiky sa zlepšovalo chápanie vzájomných spojitostí medzi ochorením a narušením funkčných systémov ľudského organizmu alebo ochorením niektorého z orgánov.

Na základe týchto informácií sa formovala aj hirudoterapia a začali sa využívať aplikácie na miesta, ktoré sú spojené s postihnutým systémom alebo chorým orgánom. Napríklad pri postihnutom pohlavnom a močovom systéme sa pijavice aplikovali do oblastí obličiek, močového mechúra, močových ciest a pohlavných orgánov. Hlavným spôsobom v tejto metóde je aplikácia nad postihnutý orgán alebo nad miesto, ktoré je s týmto orgánom spojené do jedného funkčného systému.

Postupne sa tieto spojitosti obohatili o anatomické informácie o inervácii orgánov, používanie dermatómov a energetických oblastí čakier a meridiánov, spojených s daným orgánom alebo funkčným systémom.

Metóda aplikácie podľa anatomických vlastností

Znalosti anatómie a čiastočné pochopenie vplyvu pijavíc lekárskeho na ľudský organizmus vytvorilo základ pre metódu aplikácie pijavíc na základe anatomických vlastností vybraného miesta. Určité miesta na koži ľudského tela sú spojené, pomocou kapilárnej siete (vlásočnicami), s cievami určitých orgánov v našom organizme. Na základe tejto informácie existuje predpoklad, že pomocou tejto kapilárnej siete pijavica po zahryznutí dokáže vplývať na vybraný orgán.

Metóda aplikácie podľa dermatómov

V minulých kapitolách som písal, že v hirudoterapii sa často stretávame s pojmom dermatóm, ktorý označuje určitú oblasť kože, ktorá je neurologicky spojená s určitým orgánom alebo funkčným systémom ľudského organizmu. V klinickej praxi bolo zistené, že pri rovnakých chorobách sa na koži človeka objavujú rovnaké citlivé - boľavé miesta alebo miesta so zvýšenou teplotou, z čoho sa vyvodilo, že tieto miesta sú priamo spojené s postihnutým

orgánom alebo funkčným systémom ľudského organizmu. Pri aplikácii pijavíc sa tieto miesta začali používať ako vhodné pre aplikáciu pijavíc a doplnili vyššie uvedené metódy o ďalšiu časť. Existuje však niekoľko rôznych schém vytvorených rôznymi autormi, ktoré nie sú tožné a pri nedostatku skúseností môžu vytvoriť namiesto vhodnej pomoci skôr chaos.

Metóda aplikácie podľa energetického systému človeka

Na Ukrajine a v Rusku, rovnako ako aj ďalej na východ, sa pri hirudoterapii berie do úvahy, že človek má okrem fyzického tela aj telo energetické. Dnes už existujú rôzne spôsoby, ako fotiť auru človeka či merať jeho tepelnú radiáciu. Je to podobné ako pri radiátore, ktorý je fyzicky na stene, jeho teplo však cítime v celej miestnosti.

Podľa tohto systému patrí každý orgán k určitému energetickému centru, takzvanej čakre, a má svoj vlastný párový energetický kanál, takzvaný meridián, na ktorom sa nachádzajú akupunktúrne body, čo je názov pre regulačné body, pomocou ktorých sa dá na daný kanál vplývať prostredníctvom pochopenia ich významu a následnej stimulácie.

Pijavice sa aplikujú buď centrálne na jednotlivé centrá, čakry, a to ako z prednej, tak aj zo zadnej časti ľudského tela, alebo sa aplikujú na jednotlivé akupunktúrne body, prípadne v kombinácii s čakrami. V náuke o energetickom systéme človeka existujú informácie o tom, ako sa jednotlivé systémy podporujú a tiež ako sa regulujú, čo vytvára základ pre klasickú čínsku medicínu. Podľa poznatkov a schopností jednotlivých terapeutov je preto táto sféra pre využitie rôznych variácií prikladania pijavíc lekárske pravdepodobne najširšou sférou.

Metóda aplikácie podľa liečebných systémov

Podobne ako pri energetickom systéme človeka existuje viacero tradičných náuk o človeku a jeho zdraví. Jednou z takýchto náuk je ajurvéda, ktorá používa pijavice lekárske ako jeden z pilierov pri liečení pacientov. Dhanvantari, ktorý je označovaný ako boh tradičnej medicíny ajurvédy, drží v jednej zo svojich štyroch rúk práve pijavicu. V systéme ajurvédy existuje ich vlastný postup používania pijavíc, ktorý ja dodnes nepoznám, ale plánujem sa s ním zoznámiť.

Autorské metódy vedcov a lekárov

Vyššie uvedené metódy poslúžili ako základ pre vznik mnohých autorských metód, vytvorených jednotlivými špecialistami hirudoterapie. Ak si osvojíme vyššie uvedené metódy a rozoberieme odporučenú metódu aplikácie pijavíc niektorého z odborníkov, podľa uvedených kľúčov jasne uvidíme základ jeho práce a niektorí z nás dokážu pochopiť, na základe akých klinických skúseností postupne svoju autorskú metódu aplikácie pijavíc lekárskeho formoval.

Často používané miesta pre aplikáciu a základná charakteristika jednotlivých častí ľudského tela

Hlava a krk

Tvorí asi najzložitejší celok pre aplikáciu pijavíc, pretože na hlave sa nachádza časť pokrytá vlasmi, sú tam uši, oči, nos a ústa. Pri aplikácii pijavíc do týchto častí používame menšie stredné pijavice a kozmetické pijavice. Do časti kože, ktorá je pokrytá vlasmi, môžeme na niektoré miesta aplikovať aj štandardnú strednú pijavicu.

Pijavice do oblasti hlavy a krku aplikujeme najmä vtedy, keď sa snažíme ovplyvniť vnútrolebečný tlak, bolesti hlavy, niektoré patológie mozgu, patológie očí, prínosných a nosových dutín, ďalej patológie uší, zubov, štítnej žľazy, hormonálne poruchy, narušenie cirkulácie tekutín, ich prítok a odtok do hlavy, a tiež pri rôznych kožných problémoch.

Niektorí kolegovia v Rusku robia aj takzvanú hirudoplastiku, čiže prikladajú pijavice na tvár pacienta s úmyslom dosiahnuť kozmetický omladzujúci účinok. Počas tejto aplikácie pacienti aplikujú viac ako 100 kozmetických pijavíc na jedno sedenie. Je to jeden z príkladov, ako používať veľké množstvo pijavíc jednorázovo. Tejto téme sa do budúcnosti budeme viac venovať, v súčasnosti len napíšem, že bez potrebných skúseností a potrebnej prípravy pacienta neodporúčam aplikovať na tvár pijavice v takomto zbytočne veľkom množstve vzhľadom na možný zápal, ktorý môže vytvoriť presne opačný efekt, ako chceme.

Hlava je považovaná za miesto, cez ktoré prijímame energiu prostredníctvom vnemu. V čínskej medicíne je opisovaný ako horný dantien.

Vlasatá časť hlavy

Do tejto oblasti kože prikladáme pijavice prevažne na vrch hlavy, teda približne tam, kde sa nám zatáčajú vlasy a nachádza sa šípový šev. Je známe, že lebka tekutiny neprepustí a jediná možná priepustná oblasť je práve v oblasti šípového šva a aj to nie u všetkých ľudí. Táto oblasť je zároveň považovaná za miesto, kde sa nachádza siedma čakra. Do tejto oblasti môžeme pre hlbší a účinnejší efekt priložiť aj strednú pijavicu alebo dve až tri menšie stredné.

Zátylok

Pijavice často prikladáme do oblasti zátylku, a to konkrétne na úpon polotrňového a ramenného svalu k lebke po ľavej aj pravej strane. Úpon nájdeme tak, že zakloníme hlavu a tam, kde sa vytvorí zhyb, sa približne nachádza aj úpon týchto svalov a vhodné miesto na aplikáciu pijavíc. Pijavice aplikujeme na mäkkú svalovú časť kúsok pod lebkou. Toto miesto je obzvlášť dôležité, pretože svaly nachádzajúce sa v tejto oblasti sú označované ako stresové svaly a veľa ľudí ich má stiahnuté, čím sa narúša cirkulácia telesných tekutín, vznikajú bolesti hlavy, zvyšuje sa vnútrolebečný tlak, čo ďalej slúži ako príčina mnohých patológií a subjektívneho pocitu ťažkosti a zlého zdravotného stavu.

Oblasť zátylku v mieste svalových úponov je podľa reflexných a anatomických zón považovaná za zónu spojenú s ušami a sánkou.

Do ostatných vlasmi pokrytých častí hlavy pijavice prikladáme len v prípade kožných problémov alebo podkožných výrastkov, ktoré na lebke nemajú čo robiť. Menšie stredné pijavice sa väčšinou do vlasovej časti kože prichytia aj bez potreby upravovať miesto pred aplikáciou. Pri stredných pijaviciach alebo pri hustých vlasoch bude možno potrebné vystrihnúť malé vlasové koliesko až na kožu. Toto koliesko zväčša nie je veľmi viditeľné.

So siedmou čakrou je z orgánov alebo funkčných systémov spojená mozgová kôra.

Čelo

Mnohí kolegovia prikladajú pijavice na čelo. Stred čela je považovaný za miesto spojené so šiestou čakrou. Aplikácia pijavíc na toto miesto bude mať prevažne podporný a uvoľňujúci účinok. Na čelo používame menšie stredné pijavice alebo viac kozmetických pijavíc.

So šiestou čakrou sú z orgánov alebo funkčných systémov spojené mozog, uši, nos, intelekt a nervový systém ľudského organizmu. Jej centrum sa nachádza na treťom krčnom stavci a jeho projekcia spredu je v strede čela.

Obočie a oči

Patria medzi významné miesta pre aplikáciu pijavíc. Pijavice aplikujeme do spojenej jamky nosovej kosti a čelovej kosti z vnútornej strany smerom k slznej kosti. U väčšiny ľudí to bude vnútorný začiatok rastu obočia, ale tiež ich môžeme aplikovať z druhej strany obočia do oblasti klinovej kosti a na začiatok spánkovej kosti.

Ďalej je možná aplikácia pijavíc na spojovku z vnútornej strany očného viečka. Táto aplikácia je veľmi účinná a práve pomocou tejto aplikácie sa riešia niektoré očné patológie. Je to však náročná aplikácia, ktorá vyžaduje potrebné znalosti a skúsenosti, keďže existujú registrované prípady, keď sa pijavica prehryzla do očnej gule a bol potrebný operačný zákrok. Pijavice zbytočne neaplikujeme na viečka z vonkajšej strany ani pod oči, pretože vznikajú modriny, ktoré dlhšie pretrvávajú.

Nos

Ide o ďalšie významné miesto pre aplikáciu, pomocou ktorého riešime všetky možné problémy spojené s dýchaním či problémy prínosnej a nosovej dutiny. Pijavicu aplikujeme do nosnej dierky do zadnej časti nosovej prepážky, blízko spojenia čeriesla a čuchovej kosti. Pri niektorých aplikáciach sa na zlepšenie a zosilnenie efektu používa aj podporná aplikácia pijavíc po vonkajších stranách nosných dierok. Je to jamka na hranici čuchovej kosti a čeľuste.

Ústa

Aj keď sa na prvý ohľad zdá, že ide o zvláštne miesto pre aplikáciu, dnes vieme, že pijavice účinne pomáhajú zastavovať prejavy paradentózy a tiež odstraňujú cysty, zápaly a niektoré nádory zubného pôvodu. Táto aplikácia je pomerne bezpečná. Pijavice aplikujeme na ďasná z vonkajšej aj vnútornej strany zubov. Opäť používame prevažne menšie stredné pijavice, pretože sa rana po nich lepšie a rýchlejšie hojí. Napríklad po aplikácii strednej pijavice často zostane pociťovaná rana, ktorá sa hojí niekoľko dní. Pri menšej strednej pijavici už za niekoľko hodín nevieme, že sme pijavicu aplikovali.

Sánka

Pijavice lekárske môžeme bezpečne aplikovať po celej sánke. Z anatomického hľadiska,

a teda aj z hľadiska vplyvu pijavice na ľudský organizmus nás najviac zaujíma uhol sánky - angulus mandibulae. Toto je miesto, kam aplikujem pijavice najčastejšie a to hlavne preto, že je to miesto, pod ktorým prechádza vnútorná hrdlová a tvárová žila, ktoré majú na starosti odtok krvi z mozgu a tváre.

Uhol sánky patrí do skupiny centrálnych miest pre priloženie pijavíc.

Uši

Tvorí ďalšiu významnú časť vhodných miest pre aplikáciu pijavíc. Aplikáciou pijavíc na ušnicu a do jej oblasti riešime hlavne rôzne ušné patológie, ale prostredníctvom aplikácie do tejto oblasti podporujeme aj liečenie očných a mozgových patológií. Ucho patrí k významným miestam pre stimuláciu celého organizmu prakticky vo všetkých smeroch tradičnej medicíny.

Pijavice aplikujem na kozlík – tragus, v mieste ktorého prechádza očná žila. Ďalej pijavice aplikujeme z vnútornej strany ušnice (ušná jamka) na chrupavkovitú časť ušnice. Pri tejto aplikácii je však veľmi dôležité tampónom upchať zvukovod, pretože pijavica doň môže vliezť a keď sa tam zahryzne, môže spôsobiť celý rad problémov od straty sluchu až po silnú bolesť, ktorú bude pacient ťažko znášať.

Ďalej pijavice aplikujeme za ucho do oblasti úponu sánky, ktorý nám vytvára jamku za uchom. V prípade ťažších patológií je možná aplikácia pijavíc na celú spánkovú kosť aj na ďalšie časti ušnice. Pri tejto aplikácii, rovnako ako pri všetkých ostatných aplikáciách v oblasti hlavy mimo tváre, používame menšie stredné pijavice.

Krk a krčná chrbtica

Ide o veľmi významnú spojovaciu časť medzi hlavou a ostatnými časťami ľudského tela. Cez krk prechádza zložitý systém inervácie ľudského organizmu, systém cirkulácie telesných tekutín hlavy a jej orgánov a tiež sa tam nachádza štítna žľaza, ktorá produkuje hormóny, dôležité pre ovplyvňovanie funkcií metabolizmu, rast a aktivitu mnohých systémov v našom organizme. V porovnaní s inými orgánmi v tele má na svoju hmotnosť štítna žľaza jedno z najlepších krvných zásobení a hrá dôležitú úlohu v zdraví ľudského organizmu. Oblasť krku sa považuje za miesto, kde sa nachádza piata čakra.

Od úponu zdvíhača hlavy, ktorý sa nachádza rovno pod uchom, je pre aplikáciu pijavíc

vhodná celá zadná časť krku, všetky chrbtové svaly krku až po zdvíhač hlavy na druhej strane krku. Na samotný zdvíhač hlavy pijavice tiež aplikujeme.

V prípade patológií krčnej chrbtice pijavice aplikujeme opatrne a vyhýbame sa priamej aplikácii do oblasti patológie. Bezpečnejšie je pijavice aplikovať päť až desať centimetrov do strán od danej patológie. Tento princíp však nemusí platiť vždy, ako napríklad v prípade, že došlo ku zrastu stavcov.

V prednej časti krku sa nachádza hrtan a štítna žľaza. Do tejto oblasti pijavice zbytočne neaplikujeme.

Pri problémoch štítnej žľazy alebo pri jej stimulácii aplikujeme pijavice do jamky pod štítnou žľazou medzi kľúčové kosti nad rukoväť hrudnej kosti. Zároveň môžeme pijavice aplikovať na úpon zdvíhača hlavy, ktorý sa začína na rukoväti hrudnej kosti a tiež po jeho dĺžke na vnútornú stranu smerom k hrtanu.

Do oblasti krku aplikujeme predovšetkým menšie stredné pijavice, pretože je toto miesto viditeľné a regeneruje sa horšie ako napríklad tvár, ktorá je v regenerácii kože ne prvých miestach.

Oblasť krku je podľa reflexných a anatomických zón považovaná za zónu spojenú s pľúcami, prieduškami, hltanom a duševným nepokojom. S piatou čakrou sú z orgánov alebo funkčných systémov spojené dýchacia sústava spolu s pľúcami, hrtan a hltan, štítna žľaza a emocionálna sféra človeka. Centrum tejto čakry sa nachádza v oblasti štítnej žľazy a na prvom hrudnom stavci.

Trup

Vrchná časť trupu – hrudník a hrudná chrbtica

V tejto časti sa nachádzajú orgány nevyhnutné pre život, srdce a pľúca, ďalej tu nájdeme pažerák, perikard a týmus. Táto oblasť je považovaná za miesto, kde sa nachádza štvrtá, srdcová, čakra.

Z pohľadu aplikácie pijavíc je celá táto zóna bezpečná, okrem prsnej bradavky a tmavej oblasti okolo prsnej bradavky (prsného dvorca - areoly). V niektorých prípadoch je možné

pijavicu aplikovať aj na areolu, táto aplikácia si však vyžaduje odborné znalosti.

Spredu, čiže na hrudník, často aplikujeme pijavice v strednej časti hrudníka od rukoväte hrudnej kosti až po jej mečovitý výbežok. Ďalšie vhodné miesta sú pod kľúčnymi kosťami, celý prsný sval aj jeho línie (okraje), celá oblasť rebier a to hlavne medzirebrová oblasť.

Zozadu môžeme pijavice aplikovať po celej časti hrudnej chrbtice, teda po celej oblasti lichobežníkového (trapézového) svalu a aj najširšieho chrbtového svalu. Pri aplikácii pijavíc na lichobežníkový sval v oblasti hrudnej chrbtice sa často používa aplikácia aj na lichobežníkový sval v oblasti krčnej chrbtice.

Táto zóna je naozaj bezpečná a jediné, na čo si treba dávať pozor, sú poškodenia chrbtice, vtedy v niektorých prípadoch, ktoré som už viackrát opísal, neaplikujeme pijavice priamo na miesto poškodenia.

Keďže sú tieto zóny pomerne rozsiahle, aplikujeme sem väčšie množstvá pijavíc a veľkosť určujeme podľa požadovaného efektu. U žien sa najčastejšie používajú menšie stredné pijavice a u mužov pijavice strednej veľkosti. Ak sa však chceme vyhnúť viditeľným jazvám, môžeme použiť aj kozmetické pijavice v kombinácii s väčšími pijavicami.

Hrudná oblasť je podľa reflexných a anatomických zón považovaná za zónu spojenú s pľúcami a prieduškami, žalúdkom a podžalúdkovou žľazou, srdcom a obličkami.

So štvrtou čakrou sú z orgánov alebo funkčných systémov spojené obehová sústava, srdce a krv. Táto čakra zodpovedá za silné emocionálne reakcie a tiež za depresívne stavy. Jej centrum sa nachádza v strede hrudníka a na štvrtom hrudnom stavci.

Hrudná časť trupu je považovaná za miesto, pomocou ktorého prijímame energiu zo vzduchu prostredníctvom dýchania. V čínskej medicíne je opisovaná ako stredný dantien.

Stredná časť trupu – brucho a drieková časť chrbtice

V tejto oblasti nájdeme zastúpené všetky ostatné orgány, ktoré zabezpečujú životne dôležité funkcie ľudského organizmu, pečeň, žlčník, žalúdok, podžalúdkovú žľazu, slezinu, tenké a hrubé črevo, slepé črevo a obličky. Táto oblasť je považovaná za miesto, kde sa nachádza tretia čakra.

Podobne ako pri hrudnej oblasti trupu, aj v tejto časti ľudského tela je aplikácia pijavíc bezpečná prakticky na všetkých miestach z prednej aj zadnej časti. Keď píšem o bezpečnej zóne, mám na mysli bezpečnú zónu u pacienta, ktorý pozná reakciu svojho organizmu na pijavicu lekársku.

Pijavice sa často aplikujú v radoch pod rebrá, do oblasti pečene a sleziny, po smere hrubého čreva, do pupku, do oblasti pod brušné svaly a po celých brušných svaloch. Zozadu pijavice aplikujeme, podobne ako pri hrudnej časti trupu, po celej časti drienkovej chrbtice.

Veľkosť používaných pijavíc je rovnaká ako pri hrudnej časti trupu.

Brušná a drienková oblasť je podľa reflexných a anatomických zón považovaná za zónu spojenú s obličkami, žlčníkom, pečeňou, žalúdkom a črevami.

S treťou čakrou sú z orgánov alebo funkčných systémov spojené žalúdok, pečeň, podžalúdková žľaza, žlčník, vegetatívne funkcie nervového systému, duševný nepokoj a silné vnútorné napätie. Centrum tejto čakry sa nachádza v oblasti slnečného pletenca a na rozmedzí dvanásteho hrudného stavca a prvého drienkového stavca.

Pupok patrí do skupiny centrálnych miest pre priloženie pijavíc.

Spodná časť trupu – panva, krížová chrbtica a kostrč

Ide o ďalšiu významnú a pomerne zložitú oblasť pre aplikáciu pijavíc, v ktorej sa nachádza močový mechúr, pohlavné orgány a časť vylučovacej sústavy. Táto zóna je považovaná za miesto, kde sa nachádza prvá a druhá čakra.

V prednej hornej časti tejto oblasti aplikujeme pijavice po celej oblasti priameho svalu brucha. V zadnej hornej časti, teda v oblasti krížovej kosti, aplikujeme pijavice podobne ako v predchádzajúcich častiach trupu. Oblasť krížovej chrbtice je v hirudoterapii veľmi často

využívaná pre aplikáciu pijavíc.

V oblasti krížovej kosti sa nachádza centrum druhej čakry. S druhou čakrou sú z orgánov alebo funkčných systémov spojené močový a pohlavný systém, hrubé a tenké črevo. Táto čakra sa nachádza medzi tretím stavcom krížovej chrbtice a piatym stavcom drienkovej chrbtice.

Mužské pohlavné orgány

V prípade potreby je možné aplikovať pijavice na pohlavný úd aj na semenníky. Ak máme možnosť, na pohlavný úd použijeme kozmetické pijavice v kombinácii s väčšími pijavicami, ak však ide o akútny prípad trvalej bolestivej erekcie, rovno použijeme menšie stredné alebo stredné pijavice. Pijavice môžeme podľa potreby aplikovať na celý pohlavný úd, okrem žaluďa a vyhýbame sa aj žilám, ktoré môže pijavica v tomto mieste ľahko prehryznúť.

Do oblasti semenníkov môžeme aplikovať pijavice po celej ploche mieška, no zväčša ich aplikujeme nad semenník. Používame kozmetické alebo menšie stredné pijavice.

Oblasť prostaty — hrádza

Táto oblasť u mužov a analogická oblasť u žien, sa nachádza medzi pohlavnými orgánmi a konečníkom a je pre aplikáciu pijavíc vhodná aj často používaná. Pri aplikácii je možné používať väčšie pijavice, keďže prípadná jazva na tomto mieste väčšinou neprekáža. Pre silnejší účinok sa používa viac pijavíc naraz, napríklad tri až päť.

Ženské pohlavné orgány

Pri ženských pohlavných orgánoch je situácia zložitejšia. Ak riešime problémy s vaječníkmi, pijavice prikladáme priamo na miesto nad vaječníkom do oblasti podbruška.

V Rusku niektorí špecialisti používajú takzvanú intravaginálnu aplikáciu, pri ktorej sa pijavice aplikujú priamo do vagíny. Na túto aplikáciu je špecialistom profesor Albert Ivanovič Krašeňjuk. Ja som sa túto aplikáciu učil a zúčastnil som sa aj praktického výkonu, pri ktorom pacientke takto pijavice aplikovali. Táto aplikácia môže byť nebezpečná a pacientka potrebuje prejsť pred aplikáciou potrebnou prípravou. Približne v dvoch prípadoch z tisíce nejde pacientkam, tým nepripraveným, zastaviť krvácanie a nešťastne končia na operačnom stole, často s ťažkými následkami. U pripravených pacientok sú výsledky nadmieru dobré

a mal som možnosť rozprávať sa s viacerými ženami, ktoré túto procedúru podstúpili a naďalej podstupujú.

Doktor Konstantin Vasilievič Suchov je proti intravaginálnym aplikáciám a navrhuje bezpečnejšiu metódu aplikácie pijavíc medzi veľké a malé pysky ohanbia. Táto metóda čiastočne a účinne nahrádza metódu intarvaginálnej aplikácie a je bezpečná aj v domácich podmienkach.

V prípadoch, kde je to potrebné, sa pijavice môžu aplikovať aj na klitoris, je však potrebná opatrnosť, aby sa zabránilo zbytočnému nadmernému krvácaniu.

Kostrč

Oblasť kostrče je, podobne ako krížová kosť, veľmi často využívaná pri aplikácii pijavíc. Pijavicu aplikujeme medzi sedacie svaly priamo na kostrč alebo pod ňu smerom ku konečníku. Aplikácia pijavíc do oblasti kostrče sa často kombinuje práve s aplikáciou do oblasti krížovej kosti.

Toto miesto je považované za oblasť, kde sa nachádza centrum prvej čakry a klinické výsledky ukázali dobrý terapeutický vplyv na organizmus pri aplikácii pijavíc práve na toto miesto.

S prvou čakrou sú z orgánov alebo funkčných systémov spojené vylučovacia sústava, pohlavná sústava, celá chrbtica, psychologická a emocionálna rovnováha.

Kostrč patrí do skupiny centrálnych miest pre priloženie pijavíc.

Konečník

Konečník je právom považovaný za jedno z najlepších miest pre priloženie pijavíc. Na prvý pohľad sa zdá, že toto miesto nie je pre aplikáciu vhodné a tiež, že ide o dosť intímnu zónu, no už po prvej aplikácii sa tento pohľad väčšinou zmení. Konečník je považovaný za centrum určené pre očistenie a odľahčenie organizmu a mnoho špecialistov hirudoterapie má s jeho používaním veľmi dobré skúsenosti.

V tradičnej medicíne sa predpokladá, že v oblasti konečníka sú zastúpené všetky orgány ľudského tela. Na konečník sa podľa potreby prikladá jedna až päť pijavíc. V prípade, že

pacient počas aplikácie pijavíc v oblasti konečníka potrebuje ísť na veľkú potrebu, po defekácii si umyje celú oblasť teplou vodou.

Vo väčšine prípadov nie je potrebné držať ani hladovky ani nejaké špecifické diéty. Je však dôležité, aby bol organizmus dostatočne hydratovaný, čím zabránime tuhej stolici, pretože vyprázdnenie tuhej stolice po aplikácii pijavice na konečník je bolestivé.

Do tejto oblasti aplikujeme menšie stredné pijavice.

Konečník patrí do skupiny centrálnych miest pre priloženie pijavíc.

Spodná oblasť trupu je podľa reflexných a anatomických zón považovaná za zónu spojenú s pohlavnou sústavou a močovými cestami. Spodná časť trupu je považovaná za miesto, pomocou ktorého prijímame energiu zo zeme prostredníctvom potravy, v čínskej medicíne opisované ako spodný dantien.

Horné a dolné končatiny

Pri horných aj dolných končatinách môžeme pijavice aplikovať podľa potreby na všetky časti končatín, je však dobré poznať niektoré nuansy.

Veľkosť pijavíc určujeme podľa potreby. Najčastejšie budeme používať menšie stredné a stredné pijavice, no na prstoch, dlaniach a chodidlách môžeme použiť aj kozmetické pijavice v kombinácii s väčšími pijavicami.

Pijavice neaplikujeme na žily končatín, lebo hoci je to málo pravdepodobné, pijavice ich v určitých prípadoch dokážu prehryznúť a narušiť.

Pijavice zbytočne neaplikujeme do podpazušia, oblasti slabín a pod kolená. Aplikácia na tieto miesta je možná, ale u nepripraveného pacienta alebo pri použití nesprávnej veľkosti pijavíc môže takáto aplikácia vyvolať silné reakcie a bolestivý zápal lymfatických uzlín. Hlavne v oblasti slabín si dávame veľký pozor, aby sme nepoškodili lymfatickú uzlinu, pretože nie je schopná regenerácie a po poškodení odumrie, čím spôsobíme pacientovi celoživotné problémy.

Na rukách pri aplikácii z vnútornej strany smerom k telu, kde je tenká koža, môžu po aplikácii pijavíc dlhodobo zostať viditeľné stopy po aplikácii, pri väčších pijaviciach v podobe malej jazvy a zmenenej pigmentácie a pri kozmetických pijaviciach len v podobne zmenenej pigmentácie.

Spodná časť dolných končatín je miestom, pri ktorom dochádza najčastejšie k vážnym problémom pri nesprávnej aplikácii pijavíc. V tejto časti medzi chodidlom a kolennom vzniká najviac rôznych narušení funkcie dolných končatín. Veľa ľudí si často nesprávne myslí, že na postihnuté miesto stačí aplikovať pijavice a všetko bude dobré. Je to veľký omyl, ktorý už spôsobil množstvo problémov od ľahkých zápalov, cez otvorenie vredov predkolenia až po amputácie končatín.

V prípade postihnutia spodnej časti dolnej končatiny vždy konzultujte odborníka na hirudoterapiu.

Vnútoraná strana nohy v oblasti členku sa spravidla horšie hojí a tiež tam pijavice zbytočne neprikladáme.

Oblasť na nohe medzi palcom a štvrtým prstom patrí do skupiny centrálnych miest pre priloženie pijavíc. V tejto oblasti niekedy zostáva dlhodobo zmenená pigmentácia po aplikácii pijavíc.

Centrálna miesta na priloženie pijavíc

V tejto časti budem vychádzať predovšetkým z metodiky Konstantina Vasilieviča Suchova, ktorú som doplnil o ďalšie poznatky a skúsenosti. Doktor Konstantin Vasilijevič Suchov vybral tieto miesta a označil ich ako centrálna miesta pre priloženie pijavíc vďaka ich anatomickým vlastnostiam. Pri formovaní svojej teórie použil informácie o toku krvi, ktorá v žilovom cievnom systéme prúdi vždy smerom k srdcu a práve do žíl prostredníctvom kapilárneho systému preniká časť látok zo sliny pijavice lekárskej pri jej aplikácii. Z toho vyplýva, že pijavice, ktoré aplikujeme na hlavu, budú mať hlavný účinok od miesta aplikácie smerom k srdcu a to isté platí aj pri pijaviciach aplikovaných na dolné končatiny alebo ďalšie centrálna miesta pre priloženie.

Pôvodné centrálné miesta pre priloženie pijavíc:

Pupok

V oblasti pod pupkom prechádza dolná dutá žila. Pupok je u väčšiny ľudí považovaný za ľahko priepustné miesto a teória je založená na tom, že ak sa pijavicou trafíme do stredu pupka, látky obsiahnuté v jej slinách preniknú do veľkého krvného obehu najľahšou možnou cestou. Asi 25% ľudí má však túto oblasť nepriepustnú pre vnútorné zrasty. U obéznych pacientov táto aplikácia nebude mať veľký význam pre veľkú vrstvu tuku.

Kostrč

Celá oblasť panvového dna má vzhľadom na svoju funkciu zložitú a komplexnú anatómiu. V tejto oblasti sa nachádzajú zložité žilové pletence a oblasť kostrče je ľahko priepustná. Aplikácia pijavice na toto miesto je zároveň pomerne ľahká a účinná.

Uhol sánky - angulus mandibulae

V oblasti tohto miesta prechádzajú hlavné žily krku a hlavy. Okrem hrdlovej žily týmto miestom prechádza aj tvárová žila a komplex menších žíl spojených s orgánmi hlavy.

Oblasť medzi palcom a štvrtým prstom na dolných končatinách

Ide o ďalšiu ľahko priepustnú oblasť, z ktorej sa cievny systém rozdeľuje do hlbokých aj povrchových žíl dolnej končatiny. Toto miesto je obzvlášť účinné pri problémoch s dolnými končatinami. Pijavice tu však aplikujeme len vtedy, ak sa tu nachádza zdravá koža.

Vrch hlavy - temeno

Jediné miesto na hlave, kde je predpokladaný prienik látok hlbšie do oblasti hlavy.

Doplnené centrálné miesta pre priloženie pijavíc:

Konečník

Toto miesto je vlastnosťami podobné ako pri kostrči, len ďaleko účinnejšie. Vzhľadom na to, že ide o sliznicu, je toto miesto vybavené zvýšenou funkciou imunitného systému, ktorú zabezpečuje intenzívne prekrvenie, čo v konečnom dôsledku znamená rýchle nasýtenie pijavíc, čiže aplikácia netrvá dlho a rana po uhryznutí pijavice sa rýchlo hojí. Regenerácia je niekoľkonásobne kratšia ako pri aplikácii pijavíc na kožu.

Oblasť prostaty — hrádza

Ide o miesto veľmi podobné ako konečník a využíva sa hlavne v prípadoch, keď nechceme aplikovať pijavice na konečník alebo pri problémoch s prostatou, prípadne chceme, aby si konečník od aplikácie načas odpočinul. Vzhľadom na anatomickú štruktúru hrádze je pre potrebný efekt nutné použiť viac pijavíc ako pri konečníku a miesto sa hojí pomalšie.

Petitov trojuholník – trigonum lumbale

Toto je jediné miesto, ktoré je kapilárnou sieťou priamo spojené s obličkami a vytvára dvere medzi brušnými a chrbtovými svalmi, cez ktorá teoreticky môžeme na obličky najlepšie vplývať.

Miesta vhodné pre samostatnú adaptáciu alebo dlhodobú aplikáciu pacientom

Hlavnou výhodou týchto miest je ich dostupnosť a pacient si aplikáciu aj následné ošetrenie dokáže urobiť sám bez cudzej pomoci.

Do tejto skupiny môžeme zaradiť :

Pre začiatocníkov:

- pupok u pacientov, pre ktorých je táto aplikácia vhodná,
- uhol sánky - angulus mandibulae,
- oblasť prostaty.

Pre pokročilých:

- konečník,
- oblasť uší,
- ďasná,
- nosová dutina.

Základné pravidlá pri výbere a použití miesta pre bezpečnú aplikáciu pijavíc:

- v každom rozhodnutí dávame na prvé miesto vždy bezpečnosť
- prvú aplikáciu pijavíc robíme za prítomnosti druhej osoby
- pijavicu vždy aplikujeme len na zdravú časť kože mimo veľké povrchové žily
(v prípade zmenenej pigmentácie, okrem modriny, ktorá tvorí výnimku, pijavicu do oblasti zmenenej pigmentácie bez konzultácie odborníka neaplikujeme)
- počet a veľkosť aplikovaných pijavíc určujeme podľa zrážania krvi u pacienta a požadovaného vplyvu na vybrané miesto
- pred aplikáciou väčšieho množstva pijavíc si urobíme test vybraného miesta na reakciu a hojenie (hlavne u pacientov, ktorí nemajú s aplikáciou pijavíc skúsenosti a záleží im na tom, ako bude koža po aplikácii vyzerat')
- na miesta so zmenenou pigmentáciou, do otvorených rán, či na miesta, kde sa zle hoja rany alebo vzniká silná reakcia na priloženie bez odborných skúseností pijavice neaplikujeme

2.10. kapitola: Šesť krokov ako začať

2.10.1 Prvý krok: Prvá pomoc, alebo začnime tým, čo je naozaj dôležité

Pri terapii pijavicou lekárskou sa len zriedka stretávame s alergickou reakciou. Alergická reakcia je vo svojej podstate pomýlená reakcia tela, keďže imunitný systém bojuje proti látkam, ktoré v skutočnosti nepredstavujú pre naše telo žiadne ohrozenie, a teda nie sú agresormi, za ktoré ich imunitný systém považuje. Tieto látky sú vo všeobecnosti nazývané alergény. Alergická reakcia pri hirudoterapii býva vyvolaná pôsobením látok, ktoré pijavica obsahuje vo svojich slinách a ktoré po zahryznutí vypúšťa do ľudského organizmu. Môže byť rôzneho stupňa. Taká, že si ju pomaly ani nevšimneme, alebo sa môže prejavovať zhoršením stavu – nevoľnosťou, krútením hlavy, prípadne inými symptómami. V určitých prípadoch je možné, že takáto reakcia dosiahne až úroveň anafylaktického šoku. Odborná literatúra opisuje, že sa tak stáva pri jednom pacientovi z desiatich tisíc.

Anafylaktický šok je život ohrozujúci stav. Je to závažná a rýchlo nastupujúca alergická reakcia. K hlavným komplikáciám patrí náhla smrť spôsobená zlyhaním krvného obehu či znemožnením dýchania.

Napriek tomu, že väčšina praktických hirudoterapeutov sa nikdy s takouto vážnou alergickou reakciou nestretne, táto možnosť existuje a ja sám som sa vo svojej praxi s ňou stretol, preto sa chcem venovať téme prvej pomoci, respektíve téme prípravy na prvú pomoc. Zásady prvej pomoci je dôležité ovládať ešte predtým, než sa rozhodnete vyskúšať aplikáciu pijavice lekárskej na sebe alebo na niekom druhom. **Pred aplikáciou pijavice lekárskej majte na pamäti, že aj uhryznutie jednou malou pijavicou dokáže vyvolať veľmi silnú alergickú reakciu.** V prípade, že si budete pijavicu aplikovať sami a takáto reakcia nastane, skutočne sa vystavujete hrozbe smrti! Už iba z toho dôvodu, že si nebudete schopní pomôcť. Z toho plynie prvé pravidlo: Vždy, keď si prikladáte pijavicu lekársku prvýkrát, musí byť prítomný ešte ďalší človek. Tento človek musí vedieť poskytnúť prvú pomoc v prípade, že sa po aplikácii prejaví anafylaktický šok.

Silná alergická reakcia prebieha v každom jednotlivom prípade trochu inak, ale všeobecne môžeme povedať, že sa človeku po aplikácii pijavice lekárskej začne rapídne zhoršovať celkový zdravotný stav. Pocíti nevoľnosť, lokálne alebo celkové svrbenie, môže ho napínať na vracanie, zahmlieva sa mu pred očami, krúti sa mu hlava, má pocit, že omdlie. Toto všetko pri anafylaktickej reakcii rýchlo vedie k náhlemu zníženiu krvného tlaku, čo je sprevádzané nepokojom, studeným potom, pocitom chladu, bledou pokožkou, rýchlym pulzom, až človek upadne do bezvedomia a dokonca môže prestať dýchať. V takomto prípade je veľmi dôležité, aby si prítomná osoba všimla jednak proces od priloženia pijavice až po prejav alergickej reakcie, čiže akým spôsobom alergická reakcia nastupovala, a tiež aby si bola vedomá základných vecí.

Jednou zo základných vecí je čas. V prípade, že človek prestane dýchať, máme na resuscitáciu štyri až sedem minút času. Ak mozog nemá prísun kyslíku, po štyroch minútach v ňom nastávajú zmeny a po siedmich minútach nastávajú už nevratné zmeny a hrozí smrť. Dôležité je zachovať pokoj, neprepadnúť panike. Jednoducho myslieť na to, že máme len určitý časový rozsah, v ktorom môžeme vykonávať resuscitáciu.

V prvom rade zamedzíme ďalšiemu pôsobeniu alergénu, čiže odstránime pijavicu. Pijavicu lekársku odstránime tak, že si konček prstu namočíme do pripraveného liehu a ten iba jemne

priložíme pijavici k hlave. Ona keď ucíti lieh, automaticky sa pustí. Potom ranu prelepíme, čím zamedzíme zbytočnému krvácaniu a aj tomu, aby sa rana znečistila. Látky obsiahnuté v slinách pijavice spôsobujú riedenie krvi, čo okrem zdravotného efektu spôsobuje, že ranka sa horšie zaceľuje. Použijeme sterilné gázové štvorce vo vrstve asi jeden centimeter. Takže musíme pamätať na to, aby sme mali lieh i základné obväzové materiály vždy poruke.

Pacienta pozorujeme, či dýcha. Musíme zistiť, či iba upadol do bezvedomia, alebo aj prestal dýchať. V prvom prípade ho uložíme do stabilizovanej polohy na boku. Klakneme si vedľa postihnutého, ktorý leží na chrbte. Ruku, ktorá je bližšie k nám, podsunieme pod boky postihnutého. Nohu, ktorá je bližšie k nám, čo najviac pokrčíme. Druhú pažu osoby v bezvedomí položíme na jej hrudník. Potom postihnutého opatrne pritiahneme smerom k sebe. Pažu umiestnenú pod bokmi potiahneme dozadu a pokrčíme ju v lakti. Voľné dýchanie zaistíme záklonom hlavy. Po tom, ako uložíme postihnutého do stabilizovanej polohy, privoláme odbornú pomoc.

Dôležité je mať pripravené adrenalínové pero, lebo ak skutočne ide o anafylaktický šok, adrenalín aplikovaný do svalu stehna vo väčšine prípadov dokáže zachrániť život.

Po celý čas do príchodu sanitky pacienta pozorujeme a o všetkých zmenách jeho stavu a ďalšom postupe sa radíme s odborníkom na telefóne. V prípade, že by sa jeho stav zhoršil alebo by prestal dýchať, začneme s resuscitáciou. Robíme klasickú prvú pomoc, čiže masáž srdca a umelé dýchanie. Presné inštrukcie pre poskytnutie prvej pomoci si môžete nájsť na internete. Spomeniem základné pravidlá. Postihnutého opatrne uložíme do vodorovnej polohy na chrbát, najlepšie na tvrdú podložku. Ťahom za bradu a miernym tlakom na čelo mu podvihujeme sánku smerom nahor a priložíme svoje ucho k ústam tak, že sa súčasne pozeráme na jeho hrudník. Tým si ešte raz overíme, či postihnutý dýcha, alebo nedýcha.

Ak nedýcha, zahájime resuscitáciu. Začíname vždy stláčaním hrudníka v jeho strede do hĺbky aspoň päť centimetrov alebo do výšky jednej tretiny hrudníka frekvenciou asi 100 až 120-krát za minútu. Dlane zopneme prekrížením prstov do zámku, hranu dlane priložíme na stred hrudníka, vystrieme ruky v lakťoch a plynulými pohybmi stláčame hrudník. Po stlačení vždy uvoľníme hrudník do tej miery, aby sme nestratili kontakt s povrchom tela postihnutého. Ak postihnutý nedýcha, hrozí v krátkej dobe nevratné poškodenie mozgu a následná smrť, je teda potrebné čo najrýchlejšie zahájiť umelé dýchanie z úst do úst. Z dýchacích ciest odstránime prekážky (napríklad zvratky, zubnú protézu). Tlakom ruky na bradu vykloníme

hlavu postihnutého dozadu. Tým sa uvoľnia dýchacie cesty a otvoria sa ústa. Stlačíme mu nos. Potom pritlačíme svoje pery na ústa postihnutého a vydýchame. Prestaneme v momente, keď sa postihnutému zdvihne brucho. Umelé dýchanie prevádzame vo frekvencii svojho dýchania (nádych a výdych do úst postihnutého zhruba 12-krát za minútu) a ukončíme ho vo chvíli, keď postihnutý začne dýchať sám. Táto metóda funguje vďaka tomu, že i vydychovaný vzduch je bohatý na kyslík.

Ideálne je, ak jeden človek vykonáva masáž srdca a druhý dýchanie z úst do úst. Ak sme však na resuscitáciu sami, vždy 30-krát stlačíme hrudník, a potom 2-krát vdýchame do úst. Čiže zachováme pomer tridsať stlačení na dva dychy. Pokiaľ však nie sme ochotní do postihnutého dýchať, stláčame aspoň hrudník, pričom každé dve minúty nakrátko prestaneme a ťahom za bradu uvoľníme tlak nahromadeného vzduchu v dýchacích cestách, ku ktorému stláčaním hrudníka prirodzene dochádza.

Resuscitáciu vykonávame až do príchodu záchranej služby alebo dovtedy, kým sa postihnutému neobnovia vitálne funkcie. Keď sa nám podarí obnoviť dýchanie, postupujeme ako v prvom prípade, teda postihnutého stabilizujeme a ďalej pozorujeme až do príchodu záchranej služby.

Každému hiruterapeutovi odporúčam, aby si prvú pomoc naštudoval lepšie, či už formou odbornej literatúry alebo pomocou publikácií zverejnených na internete, kde je táto téma pomerne dobre a podrobne opísaná, je k nej natočených aj niekoľko video návodov.

Na záver zopakujem, že tieto prípady sa skutočne dejú len veľmi zriedka. Predpokladom u postihnutého bývajú predošlé skúsenosti so silnými alergickými reakciami, napríklad po pichnutí včelou, po zjedení nejakých potravín, prípadne po stretnutí s inými alergénmi. V takomto prípade je veľmi vhodné buď aplikáciu pijavice vylúčiť, alebo postupovať nanajvýš zodpovedne. Dôležité je o tom vedieť, čiže dôležitá je anamnéza pacienta. Aplikácie pijavice lekárskej sa však netreba báť. Prakticky zo všetkých hirudoterapeutov a lekárov, ktorí liečia pomocou pijavice lekárskej, prípad anafylaktického šoku bol síce odborne opísaný, no okrem mojej skúsenosti sa s ním v praxi nikto nestretol. Pre každého človeka je však veľmi dôležité byť pripravený aj na takúto reakciu a tým, že si zopakujete pravidlá prvej pomoci a budete k aplikácii pijavice lekárskej pristupovať zodpovedne, určite nič nepokazíte.

2.10.2 Druhý krok: Ako sa starať o pijavicu lekársku v domácich podmienkach

Všetci vieme, že pijavice lekárske sa chovajú na špecializovaných farmách. Voľne v prírode sa vyskytujú len veľmi zriedka a sú zákonom chránené. Pijavice, ktoré si človek kúpi domov, sú pijavice pripravené k aplikácii a nie sú vhodné na ďalší chov alebo rozmnožovanie a to aj z toho dôvodu, že pijavice, ktoré sa používajú na terapiu, sú pomerne mladé. Na to, aby ich človek dokázal chovať, musel by sa o ne veľmi dlhú dobu starať, kŕmiť ich certifikovanou krvou, jednoducho je s tým pomerne veľa ťažkostí. Preto sa teraz nebudeme venovať chovu, ale tomu, ako sa o pijavicu lekársku starať do aplikácie a v prípade, že chceme pijavicu lekársku uchovať pre ďalšie použitie, tak aj po aplikácii.

Keď si pijavicu lekársku kúpime, väčšinou ju prinesieme domov alebo nám ju doručia v špeciálnom balení. Pre pijavice si deň vopred pripravíme vodu a nádobu.

Voda: Najvhodnejšia je voda z vodovodu, ktorú ste nechali 24 hodín odstáť. Ľudia si často myslia, že vodu treba naberať niekde zo studne či z rieky a podobne, no zo skúseností vieme, že takéto pokusy sa nie vždy končia šťastne a dokonca boli prípady, že človek nabral niekde v prírode vodu a pijavice mu uhynuli, preto z našich skúseností odporúčam vždy len klasickú vodu z vodovodu, ktorú necháme 24 hodín odstáť.

Nádoba: Nádoba je ideálna sklenená so širokým hrdlom, cez ktorý nám prejde celá ruka a s viečkom, ktorým sa dá hermeticky uzavrieť. Ten široký otvor je dôležitý pre ľahkú manipuláciu, či už s pijavicami, alebo pri čistení nádoby. A sklenená preto, lebo je priehľadná a umožní nám vizuálny kontakt s pijavicami.

Približne na trojlitrovú nádobu je dobré mať tak 50 až maximálne 100 pijavíc, ale 100 pijavíc je už pomerne dosť, čiže ostanme pri päťdesiatich kusoch na jednu trojlitrovú nádobu. Pri použitých pijaviciach alebo pri dlhodobom skladovaní nepoužitých pijavíc sa odporúča maximálne 10 pijavíc na 1 liter vody.

Takže pijavice práve dorazili. Privítame ich, ako sa patrí. Vypustíme ich do pripravenej nádoby, zalejeme pripravenou vodou a pridáme tri štipky soli. Prípadne môžeme najprv do nádoby naliať vodu, a potom do nej vypustiť pijavice. Pijavice nepotrebujú veľké množstvo

kyslíka a stačí im ten, čo je obsiahnutý vo vode, a preto nemusíme nádobu zakrývať nejakou tkaninou, gázou a podobne, ako je často opisované na internete, ale nádobu hermeticky uzavrieme viečkom, čím zabezpečíme, aby pijavice neutiekli. Celá ďalšia starostlivosť spočíva vo vymieňaní vody každé dva až tri dni, v pozorovaní pijavíc, ich zdravotného stavu a vitality, a v občasnom čistení nádoby.

Teraz podrobnejšie. Pijavice prišli, máme ich umiestnené v nádobe s vodou, ktorú sme nechali vopred 24 hodín odstáť, a nádoba je hermeticky uzavretá. Ako s nimi budeme ďalej manipulovať? Pijavice, pokiaľ sú hladné, a teda sú určené k aplikácii, nevystavujeme príliš vysokým teplotám a rovnako nie priamemu slnečnému svetlu. Môžu byť na dennom svetle, no nie na slnku, ideálne je chladnejšie prostredie, ale aj izbová teplota bude pre pijavice v poriadku, len rýchlejšie vyhladnú. Ak ich neplánujeme použiť okamžite, môžeme ich uskladniť v chladničke. V chladničke sa dostanú do stavu podobnému hibernácii, keď menej metabolizujú, a teda dlhšie vydržia. V prípade, že pijavice hneď použijeme, nikdy nedávame použité pijavice do nádoby k ostatným pijaviciam, ale pripravíme pre ne oddelenú samostatnú nádobu. Podmienky, čo sa týka vody, sú tie isté. Jediný rozdiel je v tom, že keď je pijavica sýta, je lepšie ju už potom nedať späť do chladničky, ale uložiť ju do tmavého priestoru, nie veľmi teplého, napríklad do komory.

Hladná pijavica sa ťahá za svetlom, lebo hľadá potravu, aby hlad zahnala. Sýta pijavica sa ťahá skôr do tmy, lebo potrebuje stráviť krv, ktorú vypila. V prípade, že používame veľa pijavíc a tieto plánujeme použiť ešte raz, napríklad keď robíme sériu aplikácií dva alebo tri mesiace, rozdelíme si použité pijavice do rôznych nádob. Pijavice, ktoré používame prvý mesiac, budú v jednej nádobe, tie, ktoré používame druhý mesiac, v druhej a tie z tretieho mesiaca v tretej. Ak ich budeme používať ešte raz, tak tie, ktoré boli aplikované prvý mesiac, budú hladnejšie než tie, ktoré sme používali tretí mesiac. Takýto systém nám pomôže, aby sme mali prehľad.

Voda, ktorú použijeme na výmenu, má mať rovnakú teplotu ako pôvodná voda. Napríklad, ak máme pijavice v nádobe s vodou, ktorá má teplotu 17 stupňov, potom tá voda, ktorú 24 hodín nechávate odstáť, má mať približne rovnakú teplotu 17 stupňov. Toto dosiahneme poľahky, ak nádobu s vodou na výmenu držíme v rovnakom priestore ako nádoby s pijavicami. Ak pijavice držíme v chladničke, vodu na výmenu dáme tiež schladiť na rovnakú teplotu, akú majú v nádobe pijavice. Ak použijeme vodu rôznej teploty, pijaviciam sa nič nestane, len sa začne meniť ich aktivita a metabolické procesy.

Ďalší dôležitý faktor je **zdravie pijavíc**. Pijavice pri čistení pozorujeme. Preto je nanajvýš vhodné, aby boli v priehľadnej sklenenej nádobe. Sklo nám poskytuje vizuálny kontakt s pijavicami. Sledujeme, či sú všetky zdravé, či nám nejaká náhodou neochorela alebo neuhynula. Kontrolovať treba pijavice tak nové, ako i použité, ktoré už metabolizujú. Čiže aj keď sú umiestnené v tme, tak si ich vždy, keď im raz za dva až tri dni meníme vodu, prezrieme, vizuálne skontrolujeme ich zdravotný stav.

Najčastejšie sa môže stať, že pijavica zahynie. Netreba sa toho zľaknúť, je to bežný jav. Mŕtvu pijavicu vytiahneme a nejakým spôsobom zlikvidujeme, potom vymeníme vodu v nádobe a necháme ostatné pijavice, aby žili svojím bežným životom ďalej. V prípade, že pri vizuálnej kontrole nájdeme pijavicu, ktorá sa správa divne a vyzerá ako chorá, vyberieme ju z nádoby. Oddelíme ju od ostatných pijavíc a vložíme do inej samostatnej nádoby. Zase hovorím aj o použitých aj o nových pijaviciach. Každá podozrivá pijavica patrí na samotku, teda pre každú jednu máme zvlášť nádobu, môžu to byť malé fľašky. V oddelenej nádobe pijavicu necháme, kým sa zotaví, alebo naopak, necháme ju, nech sa jej choroba rozvinie a ona uhynie. Veľmi často sa stáva, že sa pijavica za pár dní dá dohromady. Ide o to, aby pijavica, ktorá sa necíti dobre, nenakazila či iným spôsobom negatívne neovplyvnila ostatné zdravé pijavice.

Veľmi často sa bude tiež stávať, že uvidíte na pijavici takú akoby obrúčku, stiahnutý lem. Pijavica rovnako ako had sa zvykne pri raste zvliekať z kože, u pijavíc stará koža počas zvliekania produkuje výlučky, čím vytvára povlak na povrchu tela a ten sa zmení na prstenec okolo nej. Pijavica sa ho postupom času zbaví, buď si ho stiahne o nejaký ostrý predmet, preto sa odporúča umiestniť do nádoby s pijavicami kameň, alebo prstenec praskne, prípadne ho môžeme sami roztrhnúť prstami. Žiaden problém.

Teraz k čisteniu nádoby. Samotné **čistenie nádoby** s pijavicami nie je až taká jednoduchá záležitosť, pokiaľ na ňu človek nie je pripravený. Potrebujeme **gázovú kocku alebo hlboké sitko** – ideálne kovové s malými očkami – cez ktoré vylejeme vodu, v ktorej sú pijavice. Sitko slúži na zachytenie pijavíc, lebo vždy môžeme nejakú vyliť spolu s vodou. Vyplavené pijavice vrátime späť do nádoby. V minulosti sme používali sitko, no dnes už používame gázové kocky, pretože sú lepšie a ľahšie sa s nimi manipuluje. Gázová kocka je lepšia aj preto, že ide o jednorázový materiál a na rozdiel od sitka ju nie je potrebné sterilizovať. Do očiek gázy sa zachytia všetky nečistoty a je to pohodlný spôsob čistenia. Ak sa nechceme

pijavíc dotknúť holou rukou, pri manipulácii s nimi môžeme použiť chirurgické rukavice bez púdrov. Po tom, ako zlejeme vodu, napustíme do nádoby vodu z vodovodu na vypláchnutie a znovu vodu zlejeme. Ak treba, proces môžeme opakovať druhý aj tretíkrát, väčšinou stačí opakovať proces dvakrát. Nakoniec ich zalejeme pripravenou vodou, ktorú sme nechali odstáť, nádobu hermeticky uzavrieme a odložíme. Čo sa týka sitka, pijavice počas metabolizovania vytvárajú určitý sliz, ktorý sa bude na ňom zachytávať, preto je dobré sitko pred čistením obliať vriacou vodou. Vriacou vodou ho ako-tak sterilizujeme. Sitko oblejeme vriacou vodou pred použitím aj po použití. Nezabudnime však pred použitím, teda prv ako začneme zlievať vodu z nádoby s pijavicami, nechať sitko vychladnúť, aby sme neuškodili pijaviciam.

Budeme potrebovať aj nejakú kefkú, ktorá bude výhradne na čistenie sitka. Nemôžeme použiť kefkú, ktorou čistíme miestnosti alebo zariadenia za pomoci chemikálií. Je to veľmi dôležité! **Kefka** na čistenie nášho sitka nesmie obsahovať žiadne zvyškové stopy chemikálií. Čiže: oddelené sitko + oddelená kefka len na tento účel. Sitko kefkou vyčistíme, prelejeme tečúcou vodou z vodovodu a napokon prelejeme vriacou vodou, aby sme ho sterilizovali. Pri gáze všetka takáto starostlivosť prirodzene odpadá.

To je v základe asi tak všetko. Aby som to zhrnul, pre starostlivosť o pijavicu lekársku v domácich podmienkach je dôležitá nádoba, voda a rovnako aj vizuálna kontrola zdravotného stavu pijavíc pri každom vymieňaní vody v nádobe.

Napokon spomeniem jednu vec – prípad, keď pijavicu lekársku už nechceme ďalej použiť. Čo s ňou? Pijavicu sme aplikovali, potom sme ju z pokožky liečeného odňali a ďalej? Tu je potrebné, aby sa každý človek rozhodol sám, či chce život pijavice ukončiť alebo ju chce vrátiť späť do prírody. Ak jej život chceme ukončiť, je to jednoduché, v domácich podmienkach ju stačí ponoriť do roztoku s alkoholom, čo je pre ňu prakticky okamžitá smrť, a potom ju spláchnuť do záchodu alebo vyhodiť niekam do prírody, kde sa rozloží. V prípade, že sa rozhodneme pre druhú možnosť, pre zachovanie života a vypustenie do prírody, nájdime taký vodný tok, kde sa nekúpu ľudia, pijavicu doň vylejeme spolu s vodou z nádoby a príroda už zariadi, čo s ňou bude ďalej.

2.10.3 Tretí krok: Príprava pracovného miesta, alebo čo všetko budeme potrebovať pri aplikácii pijavice lekárskej

Ešte predtým, než začneme aplikovať pijavicu lekársku, je veľmi dôležité si pripraviť pracovné miesto a všetky pomôcky, ktoré budeme potrebovať. **Pracovné miesto** má byť čisté, no nie je potrebné dosahovať nejaké extrémne hygienické podmienky v zmysle sterility, stačí, aby miestnosť nebola prašná, aby nebola znečistená, aby sa pomôcky, ktoré budeme používať, v nej neznečistili.

Pomôcky: Nádobu, do ktorej premiestnime tie pijavice, ktoré budeme aplikovať. Táto nádoba by mala byť s uzáverom, aby pijavice neutekali. Vždy po vytiahnutí jednej pijavice nádobu uzavrieme. Pijavicu aplikujeme, a potom vyberieme druhú pijavicu a nádobu opäť uzavrieme. Takýmto spôsobom pokračujeme ďalej. V pripravenej nádobe je lepšie mať o dve až tri pijavice viac, ako plánujeme aplikovať, pretože nie každá pijavica sa bude chcieť zahryznúť. V prípade, že sa pijavica dlhšiu dobu nechce zahryznúť, vymeníme ju za inú. Tomuto som sa však viac venoval v kapitole o aplikácii pijavice lekárskej.

Ďalšie pomôcky, ktoré budeme potrebovať, sú **chirurgické rukavice bez púdrov**. Chirurgických rukavíc si pripravíme zase viacero. Ak sa pijavíc nebojíme, môžeme ich aplikovať holými rukami. Viem, že ma niektorí lekári za tento výrok poženú... Bez rukavíc však aplikujú pijavice všetci lekári, u ktorých som sa kedy učil. Pri citlivejších pacientoch tu však existuje vyššia možnosť reakcií na priloženie. Ak sa pijavíc nechceme dotýkať priamo, môžeme ich aplikovať v chirurgických rukaviciach bez púdrov. V každom prípade však budeme chirurgické rukavice potrebovať vo fáze, keď sa začnú pijavice púšťať a z rany bude vytekať krv. Vtedy je použitie chirurgických rukavíc jednoznačne nutné. Pretože sa budú pijavice púšťať v rôznom čase a krvi môže vytekať pomerne dosť, je potrebné mať poruke väčšie množstvo chirurgických rukavíc.

Ďalej budeme potrebovať **nádobu, do ktorej budeme vkladať pijavice, ktoré sa pustia**. Nezabudnime ani na **utierky, najlepšie papierové na jedno použitie**. Pijavica pri aplikácii na tele pacienta vypúšťa zo svojho tela tekutiny, ktoré vyzerajú ako vodový sliz a ten je tu a tam lepšie otrieť a takisto, keď si my potrebujeme utrieť ruky, papierové utierky, ktoré po použití jednoducho zlikvidujeme, sa nám zídu. Potrebovať budeme aj **lieh alebo nejaký iný**

alkohol, vodka je postačujúca, ideálne v uzavretej fľaške. Lieh je pre prípad, keď potrebujeme pijavicu odstrániť z tela pacienta skôr, ako sa sama pustí. Ďalej potrebujeme **nástroje pre aplikáciu**. Buď budeme používať nejaký **pohárik, zrezanú injekčnú striekačku, skúmavku** alebo budeme prikladať pijavice priamo z **lyžičky**.

Spolu s tým je potrebné pripraviť **miesto, kde bude pacient sedieť alebo ležať**. Toto je veľmi dôležité, lebo aplikácia môže trvať aj dve hodiny. Väčšinou trvá okolo 45 minút. Musíme myslieť na pohodlie pacienta. Ak je pacient napríklad obézny, zle sa mu leží na stole taký dlhý čas. Je pre neho lepšie, ak ho posadíme na stoličku bruchom k operadlu tak, aby sa mohol oprieť a celú procedúru ľahšie vydržal. Čiže ešte pred aplikáciou sa zamyslíme, akú polohu zvolíme pre pacienta, pričom sa rozhodujeme vždy v súvislosti s konkrétnym človekom, ktorému ideme priložiť pijavicu. Pod miesto, na ktorom budeme aplikovať pijavicu lekársku, dáme nejakú **podložku**. Vždy sa môže stať a tu a tam sa i stáva, že pijavica sa pustí skôr, ako to očakávame, my si to hneď nevšimneme a ona spadne na zem, pričom znečistí podlahu aj masážny stôl a stekajúca krv z rany urobí to isté. Aby sme zabránili tomuto znečisteniu krvou, prikryjeme podlahu aj miesto, na ktorom pacient leží či sedí, **látkovou nepremokavou podložkou na jedno použitie**, takou, akú bežne používajú pri svojej práci maséri, prípadne použijeme **igelit**. Po aplikácii podložku zlikvidujeme. Ako poslednú vec spomeniem **obväzový materiál**. Dôležité sú hlavne sterilné **gázové štvorce**. Vždy, keď sa pijavica pustí, priložíme gázu na ranu. Gáza bude nasávať vytekajúcu krv dovtedy, kým ranu ošetríme a obviažeme do konečného stavu. Obväzový materiál si podrobnejšie rozoberieme v kapitole o aplikácii pijavice lekárskej a o ošetrovaní rany.

2.10.4 Štvrtý krok: Príprava pacienta pred aplikáciou pijavice lekárskej

Pred aplikáciou pijavice lekárskej je dôležité zistiť, či je aplikácia pijavice lekárskej pre pacienta vhodná. Rozlišujeme, či ide o pacienta nového, ktorý sa s aplikáciou pijavice lekárskej ešte nikdy v živote nestretol, alebo ide o pacienta, ktorý s takouto terapiou už mal v minulosti osobné skúsenosti.

Pri **novom pacientovi** je potrebné získať maximum informácií, aby sme mohli zostaviť podrobnú anamnézu o jeho zdravotnom stave. Povypytujeme sa ho na všetky zdravotné ťažkosti, či už aktuálne, alebo v minulosti a vypýtame si výsledky vyšetrení krvi. Vždy nám pomôže, ak poznáme pacientov krvný obraz. Odber krvi by mal byť u pacienta robený len

nedávno, väčšinou sa odporúča maximálne 2 až 3 mesiace pred hirudoterapiou. Ak nemáme potvrdenie o krvnom obraze k dispozícii, požiadame pacienta, aby konzultoval aplikáciu pijavice lekárskej so svojím všeobecným lekárom.

V prípade, že máme pred sebou **pacienta, ktorý sa už aplikácii pijavice lekárskej niekedy podrobil**, opýtame sa ho na všetky podrobnosti o tom, ako jeho organizmus na terapiu reagoval a či sa od poslednej aplikácie jeho zdravotný stav nejako výrazne nezmenil.

Všeobecne môžeme povedať, že pijavice lekárske neaplikujeme pri zlej zrážanlivosti krvi a tiež pri ťažkých krvných chorobách. Ďalej pri onkologických ochoreniach, počas tehotenstva, u pacienta pod vplyvom alkoholu a iných návykových látok a takisto pri neznášanlivosti pijavíc. Ja vždy odporúčam pred aplikáciou pijavice lekárskej konzultovať zdravotný stav buď s lekárom, alebo s praktickým hirudoterapeutom, kde si môžeme overiť, nakoľko je vhodné použitie pijavice lekárskej pri terapii daného zdravotného problému. Je dôležité upozorniť na to, že choroba alebo zdravotný problém, ktorý chceme pomocou pijavice lekárskej riešiť, nie je ešte hlavným ukazovateľom, či je pijavica lekárska vhodná alebo nie, pretože najdôležitejším ukazovateľom je celkový zdravotný stav človeka. Čiže okrem samotného problému je treba sa pozrieť na celkový zdravotný stav pacienta.

Ak sme dospeli k rozhodnutiu, že aplikácia pijavice lekárskej je pre pacienta vhodná, môžeme zvoliť nasledovný postup. V deň aplikácie pijavice sa uistíme, že pacient má **dostatok času na celú procedúru, ideálne sú to dve hodiny**. Rovnako sa uistíme, že je v dobrej psychickej aj fyzickej kondícii. V prípade, že tesne pred aplikáciou na pacientovi vidíme výraznú slabosť či rozrušenie, spozorujeme, že má problémy s dýchaním alebo iné viditeľné zdravotné problémy, je lepšie pijavicu lekársku neprikladať a k aplikácii pristúpiť buď pod lekársnym dozorom, alebo s niekým, kto má viac skúseností.

Pacient sa pred aplikáciou pijavice lekárskej osprchuje len čistou vodou. Nemal by použiť žiadne sprchové šampóny, parfumy, dezodoranty. Pijavica lekárska je veľmi citlivá na zápach. Všetky prostriedky, ktoré bežne používame na očistu pokožky, môžu výrazne zhoršiť jej chuť prisť sa. Pacient by tiež nemal smrdieť tabakom, pretože pijavice neznášajú zápach cigariet. Fajčiar sa teda v deň terapie bude vyhýbať fajčeniu a nefajčiar sa vyhne fajčiarom a zadymeným priestorom. Pacient nesmie byť pod vplyvom alkoholu či iných návykových látok.

Pred aplikáciou podrobne oboznámime pacienta s tým, ako bude procedúra prebiehať. V prípade, že máme pred sebou pacienta, ktorý už má skúsenosť s aplikáciou pijavice lekárskej, tak si len ozrejmíme, že je všetko jasné, na procedúru je pripravený a že teda môžeme pristúpiť k aplikácii pijavice. V prípade, že ide o nového pacienta, vtedy je potrebné vysvetliť celý proces krok po kroku od začiatku až po koniec. Na začiatku pacientovi vysvetlíme, akú procedúru sme zvolili, či ide o jednorazové priloženie pijavice lekárskej alebo pôjde o opakovanú terapiu. Opýtame sa ho, či s navrhovanou terapiou súhlasí. Ak áno, vysvetlíme mu jednotlivé kroky, opíšeme miesta, kam budeme pijavice prikladať, a potom opíšeme, čo sa vlastne deje, akým spôsobom sa pijavica prisaje.

Keď na kožu pacienta priložíme pijavicu lekársku hlavičkou a ona zacíti miesto, kde sa chce prisáť, tak najskôr sa prisaje a až potom kožu pacienta prehryzne. Pri prehryznutí kože pijavica vypúšťa do rany biologické látky, ktoré sú obsiahnuté v jej slinách. Sliny pijavice lekárskej obsahujú veľké množstvo biologických aktívnych látok, takzvaných fermentov, ktorých počet nie je zatiaľ presne určený, ale podľa odbornej literatúry sa hovorí o viac ako 100 fermentoch. Tieto biologické aktívne látky sa ďalej delia do niekoľkých hlavných terapeutických skupín, ktoré som podrobne opísal v kapitole o terapeutickom účinku pijavice lekárskej.

Prehryznutie kože môže na rôznych miestach tela bolieť rôzne, čo závisí nielen na mieste, ale aj na prahu bolesti, no v princípe je to podobné uštipnutiu hmyzom a bolesť pociťujeme len v prvých minútach. V okamihu, keď sa pijavica zahryzne, tak je prehryznutie kože trochu bolestivé, no ako začne sať, bolesť sa stratí. Často sa dokonca stáva, že po aplikácii pijavice lekárskej alebo niekoľkých pijavíc lekárskejších nastupuje u človeka stav podobný eufórii, pretože sa v organizme začína zvyšovať produkcia endorfínov.

Prisatie pijavice lekárskej môže trvať až do dvoch hodín, ale väčšinou trvá 45 až 120 minút, takže pacient musí mať dostatok času na celú procedúru. Naozaj nejde o krátku procedúru. Keď pijavica nasala dostatok krvi, sama sa pustí. Terapeut túto pijavicu odloží do pripravenej nádoby a následne ošetrí ranu. Je zvykom pri aplikácii pijavice lekárskej ošetriť ranu priložením savého materiálu, a potom neskôr ju prelepiť alebo obviazať. Pijavica sama svojimi slinami čiastočne ošetrí ranu a vďaka krvácaniu, ktoré slúži ako súčasť mechanického imunitného systému, sa do rany len ťažko niečo môže dostať, takže sa počas ďalších 24 hodín nie je treba ničoho báť, lebo nie sú popísané stavy, že by sa do rany zanesla infekcia. Dokonca veľmi často nie je potrebné používať sterilný savý materiál. Ak však pacient trvá

na použití sterilného obväzového materiálu, stačí priložiť na ranu jeden alebo dva sterilné štvorce a zvyšok použiť nesterilný. Často sa v obväzovaní používajú jednorazové detské plienky alebo dámske vložky či vložky alebo plienky pre inkontinentných pacientov, lebo sú prispôsobené na absorpciu väčšieho množstva tekutín.

Rana po aplikácii pijavice lekárskej môže krváčať až 24 hodín. Väčšinou krváca okolo šiestich hodín, no sú prípady, keď krváca 12 až 24 hodín. Na toto je treba byť pripravený. Krvácanie po aplikácii pijavice lekárskej nie je potrebné ani vhodné nejakým spôsobom zastavovať. Zastavovanie krvácania môže oslabiť terapeutický efekt. Jedným z dôvodov pre aplikáciu pijavice lekárskej je drenáž, prečistenie. To, čo vyzerá ako krv, je tekutina s prímесou krvi. Môže vytiecť veľké množstvo tekutiny, sú popísané prípady, keď vytiekol aj liter krvavej tekutiny, no ako hovorím, toto všetko je normálne a nie je to čistá krv. Väčšina stratených tekutín sa obnoví do 24 hodín po uzatvorení rany.

Terapeut previaže ranu tak, aby ju nebolo potrebné preväzovať do ďalšieho dňa. Aby ostala v pokoji. Väčšinou používame väčšie množstvo obväzového materiálu, ako som spomínal vyššie, pričom pri použití gázových štvorcov vytvoríme niekoľko centimetrov hrubú vrstvu, ideálne sú však tie vložky a plienky. K telu pacienta ich upevníme obväzom. Na ďalší deň by sa rana mala stiahnuť a vytvoriť chrastu. Potom ju stačí ošetriť priložením malého množstva gázových štvorcov alebo ju môžeme nechať dýchať, ničím ju už neprekryjeme. O tomto si viac povieme v kapitole o ošetrovaní rany po aplikácii pijavice lekárskej.

Toto všetko sú veci, ktoré má pacient vedieť. Nezabudneme ho upozorniť ešte aj na možnú reakciu na priloženie pijavice lekárskej, pretože každý človek môže reagovať inak a existuje niečo ako pozitívna reakcia na priloženie pijavice. **Pozitívna reakcia na priloženie pijavice lekárskej** je reakcia, ktorá vzniká do 24 hodín po priložení a opísal som ju predchádzajúcej časti tejto knihy.

Na záver by som rád odporučil **viest' si evidenciu o aplikácii pijavice lekárskej**. Je jedno, či ste pacientom sám, či ide o rodinného príslušníka, či o cudzieho pacienta, zakaždým, keď aplikujeme pijavicu lekársku, si zapíšeme dátum, informácie o zdravotnom stave a tiež miesta na tele, kam sme pijavice lekárske aplikovali. Potom pri ďalšej návšteve doplníme reakciu na aplikovanie pijavice lekárskej, ako sa pacient cítil psychicky aj fyzicky, či došlo

k nejakým zmenám. A zapíšeme ďalšiu terapiu, ktorú robíme. Táto evidencia poskytuje ucelený prehľad o terapii a pri jej druhom a ďalšom opakovaní je určitou oporou a návodom, ako postupovať pri hirudoterapii u konkrétného pacienta.

Pred aplikáciou pijavice lekárskej každému odporúčam, aby si dal urobiť čerstvý krvný obraz, poprípade iné analýzy, ak má nejaké zdravotné problémy. Tieto vyšetrenia dokážu stanoviť úroveň problému v organizme. Dva až tri mesiace po skončení celej terapie je dobré tieto odbery zopakovať, aby sa zistilo, či sa niečo zmenilo. Porovnaním výsledkov získate k subjektívnemu pocitu aj objektívny dôkaz, či vám pijavica lekárska pomáha alebo nepomáha. Máte v rukách skutočné fakty o vhodnosti alebo nevhodnosti aplikácie pijavice lekárskej pre váš konkrétny prípad.

2.10.5 Piaty krok: Aplikácia pijavice lekárskej

Keď už máme pripravené pracovné miesto aj pacienta a uistili sme sa, že aplikácia pijavice lekárskej je pre neho vhodná, rovnako sme sa oboznámili aj so zásadami prvej pomoci, môžeme povedať, že sme pripravení prejsť k aplikácii pijavice lekárskej. Pri aplikácii pijavice lekárskej je dôležité si uvedomiť nasledovné veci. Prvá vec je **veľkosť pijavice lekárskej**. Podľa typu pacienta a zvoleného miesta pre aplikáciu vyberieme správnu veľkosť pijavice.

Miesto pre priloženie pijavice lekárskej má byť čisté a zopakujem, aby sa pacient v deň aplikácie neumýval mydlom či sprchovým šampónom, ale len čistou vodou. V prípade, že je povrch príliš ochlpený, vlasový porast odstránime, napríklad holiacim strojčekom. Môže sa stať, že miesto, kam budeme pijavice lekárske prikladať, bude studené. Pijavice sa do studeného miesta nerady zahryzávajú. Najmä koža na miestach s hrubou tukovou vrstvou, ktoré sú tým pádom menej prekrvené, je trochu chladnejšia. Najprv je dobré priložiť pijavicu lekársku bez toho, aby sme miesto akokoľvek ošetrovali, ale v prípade, že sa nezahryzne, môžeme miesto potrieť horúcou vodou alebo pomasírovať rukami, čím ho zohrejeme. Horúca voda funguje vo viac ako 90% prípadov. Keď pijavica lekárska ucíti teplo, zahryzne sa.

Ďalej sa pozrieme na **spôsob, akým budeme pijavicu lekársku aplikovať**. Ak sa pijavice lekárske bojíme a nechceme ich chytať holými rukami, použijeme jednorazové chirurgické rukavice, ktoré nie sú chemicky ošetrované. Ideálne je mať pripravenú plastovú lyžičku, ktorou budeme vyťahovať pijavice z nádoby. Kovová lyžička má tupé a hladké okraje a je tvrdá,

často studená. Plastová lyžička má ostrejšie okraje, je tenšia, mäkká, poddajná a teplejšia. Pijavice lekárske sú často prisaté k sklenenej stene nádoby a plastová lyžička nám pomôže omnoho ľahšie ju podobrať. Plastová lyžička je navyše jednorazový materiál, ktorý po použití zlikvidujeme.

Po vytiahnutí pijavice z nádoby ju môžeme rovno z lyžičky skúsiť priložiť na miesto, ktoré sme vybrali na aplikáciu. Tu je však potrebné mať už aké-také skúsenosti, lebo pijavica bude chcieť utiecť a veľmi zriedka sa nám podarí, aby sa sama zahryzla presne tam, kam chceme my. S pijavicou na lyžičke musíme manipulovať, smerujeme ju palcami, niekedy aj pritláčame pijavicu hlavičkou k určenému miestu, preto začiatočníkom odporúčam používať namiesto lyžičky zrezanú injekčnú striekačku. Z injekčnej striekačky zrežeme tú časť, kam sa nasúva ihla, čím získame podobnú nádobu ako skúmavka, ale s tým rozdielom, že máme piest, ktorý nám pomôže pri manipulácii. Okraje zrezaného konca striekačky treba opracovať, vyhladiť, aby po priložení na miesto pacientovi neporanili kožu.

Pijavicu dáme z lyžičky do takto pripravenej striekačky, a potom striekačku zrezaným koncom priložíme ku koži na mieste, ktoré sme vybrali. Potom povytiahnutím piesta vytvoríme mierny podtlak a tým spôsobíme, že sa miesto prekrví, a preto šanca, že sa pijavica zahryzne, je veľmi pravdepodobná. A keďže je uväznená vo valci striekačky, nemôže sa nám vyklízuť a ujsť. Ja tento spôsob aplikácie pijavice lekárskej považujem za jeden z najľahších spôsobov pre začiatočníkov. Má vysokú mieru úspešnosti prisatia aj zahryznutia pijavice.

Čo sa týka spôsobu, často sa dočítate, že je možné použiť pinzetu, ak však pinzetou uchopíte pijavicu lekársku v oblasti za jej hlavou, za čeľusťami, spôsobíte jej stres. Pijavica bude viac bojovať o záchranu svojho vlastného života, než by mala chuť zahryznúť sa a dávať do poriadku život niekoho iného. Takže napriek mnohým takýmto radám na internete a v knihách, používanie pinzety z vlastných skúseností neodporúčam a neodporúča ju ani veľa praktických hirudoterapeutov. Ideálne je zabezpečiť pre pijavicu pohodlie. Keď ju dáte do skúmavky alebo do zrezanej injekčnej striekačky, nedochádza k priamemu kontaktu medzi ňou a terapeutom. Pijavica sa vlastným pohybom posúva na miesto na koži pacienta. Aj z tohto dôvodu je skúmavka alebo zrezaná striekačka vždy lepšia voľba ako lyžička, lebo ak pijavicu aplikujeme priamo z lyžičky a pomocou svojich prstov ju smerujeme na miesto, vytvárame na ňu nátlak a spôsobujeme jej stres. Následkom stresu sa pijavica lekárska ťažko zahryzáva.

Ešte sa vrátime k miestu. V prípade, že sa pijavica lekárska nechce prisť a zahryznúť, je možné vybrané miesto napichnúť sterilnou ihlou, aby sa objavila kvapka krvi. Vtedy sa pijavica zahryzne prakticky takmer na 100%. Hneď ako pijavica zacíti krv, zahryzne sa, naozaj sa nestáva, aby tak neurobila. Ja som taký prípad ešte nevidel. Pri terapii pijavicou lekárskou však tento spôsob používame len v situáciách, keď je skutočne nevyhnutné pijavicu aplikovať do veľmi presného bodu. V ostatných prípadoch, keď sa aj pijavica lekárska nechce zahryznúť do miesta, ktoré sme vybrali, väčšinou ju priložíme na miesto blízke tomu pôvodnému a niekedy zvažíme aj zmenu procedúry a nájdeme iné miesto na aplikáciu, ktoré je tiež vhodné pre náš terapeutický zámer.

Nikdy neprikladáme pijavicu lekársku priamo na žily, preto je dôležité mať aspoň aké-také skúsenosti s anatómiou ľudského tela. Musíme vedieť, akým spôsobom zistíme, či sa pod miestom, ktoré sme vybrali, nenachádza žila. V pevných oblastiach, kde sú kĺby a svaly, zahryznutie pijavice nie je natoľko hlboké, aby prehryzlo aj žilu. Ale napríklad taká oblasť prstov na rukách, kde je tenká koža a menšia hmota svalov, je problematická, tu sa veľmi ľahko môže stať, že pijavica spolu s pokožkou prehryzne aj žilu. Pri prehryznutí žily sa pijavica lekárska veľmi rýchlo napije, čím sa skráti čas vylučovania jej biologických látok s terapeutickým efektom, a pre nás bude ťažké zastaviť krvácanie. V prípade žily pôjde len o čiastočný problém, lebo máme dostatok času na ošetrenie rany. Pomocou tlaku prstov na ranu sa pokúsime obmedziť krvácanie, potom priložíme tlakový obväz a ak máme pocit, že nevieme takýto rozsah krvácania zvládnuť, vždy máme čas dopraviť pacienta do nemocnice. Ak by sme však priložili pijavicu na tepnu a ona ju prehryzne, už sa jedná o skutočne veľký problém s ohrozením života pacienta. Krv pod tlakom strieka z tepny a človek môže rýchlo stratiť obrovské množstvo krvi. Krvácanie takéhoto rozsahu sa nedá zvládnuť v domácich podmienkach a ide naozaj o minúty. V žiadnom prípade nepriložte pijavicu na tepnu!

Ak sa budeme riadiť odporúčaniami, čiže budeme sa vyhýbať cievam a oblastiam, kde je tenké tkanivo – oblasti hlavy, krku, slabín, oblasti prstov rúk a nôh – je pri používaní stredne veľkých pijavíc nepravdepodobné, že môže dôjsť k takýmto veľkým problémom. V prípade, že sa rozhodneme použiť veľké pijavice, musíme dôkladne poznať anatómiu človeka a byť nanajvýš opatrní, lebo problém s prehryznutím cievy môže byť skutočne veľký. Stredná pijavica sa zahryzne do hĺbky okolo 1 až 1,5 milimeter. Čím je pijavica väčšia, tým hlbšie sa

prehryzne a rana bude väčšia tak do hĺbky, ako aj na šírku. Väčšia pijavica má väčšie čeliste.

Teraz sa pozrieme na **metódy aplikácie pijavice lekárskej**:

Prvá metóda: Pijavicu necháme po celý čas prisatia, kým sa sama nepustí. Túto metódu využívame najčastejšie, pretože pri nej pijavica maximálne stimuluje miesto aplikácie. Sama a svojím tempom aktívne saje krv a počas toho do rany vypúšťa spolu so svojimi slinami biologický materiál, ktorý má terapeutickú hodnotu. Treba si uvedomiť, že počas rôznych etáp satia pijavica vypúšťa sliny s rôznym chemickým zložením, na začiatku sú v nich viac látky, ktoré napomáhajú riedeniu krvi a znižujú bolesť a ku koncu zas viac tie, ktoré ošetrojú ranu, aby sa nezaniesla infekciou a aby sa dobre scelila. Prerúšením tohto prirodzeného procesu narušíme aj proces terapie. Zbytočne teda nikdy neodoberajme pijavicu z miesta prv, ako sama chce.

Druhá metóda: Pijavicu nechávame len určitý čas, väčšinou 20 až 30 minút od zahryznutia. V určitých prípadoch je možné sňať pijavicu skôr, teda po 20 až 40-tich minútach, keď je pijavica v najaktívnejšej fáze.

Vedecky bolo zistené, že aktívna fáza po zahryznutí trvá okolo 30 minút. Táto druhá metóda sa používa u pacientov, ktorí nemajú čas alebo u tých, ktorí sa rozhodli pre viacnásobné opakovanie terapie v krátkom časovom slede. Ak totiž nedovolíme pijavici, aby sa napila dosýta, ale odoberieme ju z miesta skôr, skracuje sa jej doba trávenia krvi a bude teda skôr pripravená na nové použitie.

Tretia metóda spočíva v aplikácii pijavice iba na pár minút, tzn. necháme pijavicu prisasť sa a zahryznúť a po 2 minútach ju z miesta odoberieme. Tretiu metódu ja osobne nevyužívam, v odbornej literatúre je však opísaná ako vhodná v prípadoch, keď chceme dosiahnuť maximálnu koncentráciu biologických látok zo slín pijavice lekárskej, ktoré vypustí do rany po zahryznutí. Prípadne sa táto tretia metóda využíva v rámci reflexnej terapie, keď sa na reflexný bod nepôsobí len tlakom ako pri bežnej reflexnej terapii, ale priložením pijavice, čím sa miesto s reflexným bodom zraní. To spustí a stimuluje samoozdravné mechanizmy. Klasická reakcia organizmu po akomkoľvek zranení je okamžité spustenie opravy zraneného miesta, no a v prípade zranenia reflexného bodu sa súčasne s opravou zraneného miesta spustí aj oprava celej oblasti, ktorá je s reflexným bodom spojená.

2.10.6 Šiesty krok: Ošetrovanie rany po aplikácii pijavice lekárskej

Ošetrovanie rany po aplikácii pijavice lekárskej si rozdelíme na dve časti. Prvá časť sa týka doby, keď sa ešte nepustili všetky pijavice, vtedy ide o **častočné ošetrovanie rany, ktorého účelom je, aby po pacientovi nestekala krv**. Použijeme buď gázové štvorce alebo vatú či vatové tampóny. Keď sa pijavica pustí a my ešte nie sme pripravení túto ranu finálne ošetriť, odložíme pijavicu do pripravenej nádoby a na ranu priložíme jeden z obväzových materiálov, pre ktorý sme sa rozhodli. Účelom nie je zastaviť krvácanie, lebo ako som už spomínal, krvácanie po aplikácii pijavice lekárskej má svoj význam. Gáza či vata ako savé materiály budú nasávať vytekajúcu krv, aby nestekala po koži pacienta a neznečisťovala priestor okolo neho.

Často sa diskutuje, či používať sterilný materiál alebo stačí nesterilný. Všeobecne možno odporučiť radšej sterilný materiál. Z praxe a zo skúseností, ktorými som prechádzal v centrách, kde sa vyložene zaoberajú hirudoterapiou, som sa veľmi často stretol s používaním nesterilného krytia rany a to z toho dôvodu, že pijavica ranu natoľko ošetrí, že je takmer vylúčené, aby sa do nej celých 24 hodín od aplikácie zanesla infekcia. Tento postup je overený tisíckami pacientov. Na druhej strane bude každý lekár trvať na tom, aby sa priamo na ranu použil sterilný materiál, čo je pochopiteľné.

Časový rozdiel medzi tým, ako sa pustí prvá a posledná pijavica, môže byť aj 20 až 30 minút. Kým čakáme, až sa pustia ostatné pijavice, vizuálne kontrolujeme priložené tampóny. Často sa stáva, že niektorý z tampónov sa naplní krvou natoľko, že už jeho kapacita nestačí a krv sa opäť začne roztekať po pokožke pacienta, vtedy tampón odstránime, ďalším tampónom poutierame roztečenú krv a na ranu priložíme nový tampón. Takto kontrolujeme a ošetrovujeme všetky rany po každej pijavici, ktorá sa už pustila, až do doby, keď sa pustí posledná, a potom prejdeme k finálnemu ošetrovaniu rany.

Finálne ošetrovanie rany

Keď sa pustia všetky pijavice, odstránime všetky dočasné tampóny a vyberieme formu finálneho ošetrovania rany. Do 24 hodín nie je treba s ranou prakticky nič robiť.

Postup finálneho ošetrovania rany: Ak sme si vybrali za prvú vrstvu sterilný materiál, tak ako prvý priložíme na ranu sterilný gázový štvorec a naň ďalšie nesterilné v hrubšej vrstve. Môžeme použiť dámsku vložku, ktorá má dobré absorpčné vlastnosti a z rovnakého dôvodu

môžeme zvoliť detské plienky či vložky alebo plienky pre inkontinentých. Plienky neprikladáme v celku, ale vystrihneme si potrebný tvar a veľkosť podľa konkrétneho miesta na tele pacienta, ktoré ideme ošetriť. Výhodou plienok je, že pokrývajú väčšiu plochu. Priložíme teda na prvú vrstvu gázových štvorcov vložku či plienku a zafixujeme ju. Máme na výber náplast', elastický obväz, obväz pruban a potravinársku fóliu ako poslednú vrstvu krytia.

Po použití náplastí ostávajú na koži stopy po lepidle, ktoré je ťažké odstrániť. Ak opakujeme terapiu dva alebo trikrát za týždeň, už onedlho máme pacienta celého od lepu. Kde sa dá, odporúčam používať pružné obväzové sieťky – obväz pruban – na rukách, nohách, hlave. Obväzové sieťky odstrihneme v dostatočnej dĺžke a natiahneme ako pančuchu na prvú vrstvu priloženého materiálu. Dobré to drží. Ak máme obavy, že by vytekajúca krv mohla znečistiť oblečenie, na túto sieťku dáme ešte potravinársku fóliu. Neomotáme ju však príliš napevno, aby sme nepriškrtili krvný obeh, čo by malo za následok zbytočné opuchy a bolesti.

Potravinárska fólia a obväz nám dobre poslúži aj na trupe pacienta, pričom použijeme klasický elastický obväz, nie sieťku. Obväz omotáme okolo trupu, najprv však malou časťou leukoplastu prichytíme prvé vrstvy, čiže gázový štvorec, na ktorom je plienka alebo vložka. Ide nám o to, aby sa tieto vrstvy pri obväzovaní neposunuli. Silnejšie krvácanie môže nastať hlavne pri úplne prvej aplikácii pijavice lekárskej, keď ešte nevieme, ako bude reagovať, ale často nás môže prekvapiť rôzna intenzita krvácania rany u toho istého pacienta aj pri opakovanej aplikácii pijavice. Ak dobre neodhadneme veľkosť a množstvo obväzového materiálu, tak ak aj presiakne krvou, fólia ju neprepustí. Mám s fóliou veľmi dobré skúsenosti, aj keď ju v súčasnosti už nepoužívam a zaradil som ju do histórie tak ako mnoho iných pomôcok, ktoré som nahradil efektívnejším spôsobom. Fólia sa ľahko na druhý deň odstraňuje, jednoducho sa prestrihne a na koži pacienta neostávajú žiadne lepidlo. Považujem tento spôsob za veľmi pohodlný spôsob ošetrovania rany. Jediný problém je trochu v tom, že fólia je nepriedušná a človek sa pod ňou viac potí, preto fólia nesmie byť príliš silno stiahnutá okolo tela a nesmie byť priložená dlhšie ako 24 hodín.

Na druhý deň, keď obväzový materiál odstránime, vo väčšine prípadov nájdeme už zacelenú ranu. Ešte pripomeniem, že nie vždy môžeme s preväzom rany čakať do druhého dňa. Ak obväzy presiaknu krvou a tá sa hromadí pod fóliou, ošetríme ranu skôr, respektíve ošetrí si ju sám pacient. Pripravíme ho na takúto možnosť a poučíme ho, ako sa pripraviť, aký obväzový materiál si má kúpiť a ako má pri preväze postupovať. Ak sme odhadli správne

množstvo obväzového materiálu, tak ho spravidla na druhý deň ráno môžeme sňať, a potom ho už len nahradiť novým v potrebnom množstve.

Po dvadsiatich štyroch hodinách od aplikácie nájdeme stiahnutú ranu, na ktorej je vytvorená chrasta, v tenkej vrstve ju prekryjeme gázovými štvorcami a prelepíme alebo prichytíme prubanom. Ak sa takáto zacelená rana nachádza na mieste, ktoré nebude v kontakte so žiadnym textilom, o ktorý by sa otierala, nemusíme ju ďalej ošetrovať a zakrývať, ale necháme ju len tak na vzduchu. Často sa stáva, že sa v procese hojenia rany tampón prichytí o ranu. Ako rana vysychá a tvorí sa na nej chrasta, môže prischnúť k nej aj tampón. Ak by sme takýto prischnutý tampón odtrhli od rany, strhli by sme aj chrastu a nanovo otvorili ranu, ktorá by začala na niekoľko hodín znovu krváčať, preto je lepšie takéto tampóny namočiť, najlepšie v sprche vodou alebo peroxidom vodíka a počkať chvíľu, kým poriadne nasiaknu. Mokrý tampón sa samovoľne alebo len pomocou jemného ťahu odlúčia od rany. Vyhneme sa tak poškodeniu rany, i keď aj pri tomto postupe môže dôjsť k miernemu krvácaniu, ale väčšia časť chrasty ostane na rane a rana sa veľmi rýchlo scelí.

Ak aj preväzujeme ranu skôr než za 24 hodín, ranu nie je potrebné ďalej ošetrovať, mám na mysli nejaké masti, zásypy a podobne, ošetrovanie spočíva v priložení tenšej vrstvy gázových štvorcov priamo na ranu a v ďalšom sledovaní, či nedochádza k ich presiaknutiu krvou. Ak premokajú, znovu ich vymeníme a previažeme, ak nie, necháme ranu tak. V prípade, že robíme namáhavú prácu, pri ktorej sa potíme, alebo sme použili pijavice na aplikáciu v teplom ročnom období, môžeme ranu očistiť dezinfekčným prostriedkom. Existujú špeciálne suché obvazy, ktoré vytvoria ochrannú dezinfekčnú vrstvu, aby sa do rany pri potení nedostala žiadna infekcia.

Veľmi dôležité je neškriabať si ranu. Škriabaním rany sa spomalí jej hojenie a riskujeme aj možnosť zápalu. Svrbenie je častý jav po aplikácii pijavice lekárskej. Netreba ho nejako ovplyvňovať, ale v prípade, že sa stáva neznesiteľným, ak pacient naozaj už nemôže vydržať, môžeme použiť antihistamínovú masť. Vždy je však lepšie, ak pacient dokáže svrbenie ovládnuť silou vôle a ranu si napriek nutkaniu nezačne škriabať. Použitie antihistamínovej masti si nechajme len ako riešenie v krajnom prípade. Na druhej strane je použitie tejto masti určite lepšie ako rozškriabaná a zapálená rana. Napriek upozorneniu, aké dôležité je neškriabať si ranu, sa pomerne často stáva, že sa pacient neovláda, ranu si poškrabe, následne si ju nevydezinfikuje a rana sa mu zapáli. Takúto ranu musíme liečiť. Ak po 24 hodinách zistíme v rane zápal, rana začína hnišať a vytvárajú sa v nej hnisavé bublinky,

vtedy je najlepšie ísť k lekárovi, ktorý ranu sterilne ošetrí a zváži použitie antibiotík, či už zvonka alebo aj zvnútra, teda masť, zásyp, tabletky. Väčšinou je zápal malý, miestny, bez známok ochorenia celého organizmu, lekárske ošetrenie však netreba odkladať, aby sa z malého problému nestal veľký.

Teraz sa pozrieme na problémy, ktoré sa občas vyskytujú. Prvým častým problémom je, že pijavica pri aplikácii na pacientovi akoby zaspí, teda nie je aktívna. Vidíme, že za polhodinu od prisatia všetky pijavice pijú normálne, no jedna je nečinná, neaktívna, vyzerá ako spiaca. Je možné, že sa iba prisala, ale nezahryzla, alebo sa aj prisala aj zahryzla, no nechce piť. Odstránime ju pomocou liehu. Do liehu či iného alkoholu namočíme prst, priložíme ho ku hlavičke a pijavica sa pustí. Na uvoľnené miesto môžeme skúsiť priložiť ďalšiu pijavicu alebo ho ošetríme tampónom a necháme tak. Ďalší problém je, že priložíme pijavicu na žilu, pijavica sa veľmi rýchlo napije a potom, ako sa pustí, z rany prúdom tečie krv, niekedy krv až strieka a my ju nevieme jednoduchým spôsobom zastaviť. Z gázových štvorcov, ktoré vo väčšej hrúbke naskladáme na seba, priložíme k rane a napevno prichytíme obvazom, vytvoríme tlakový obvaz. Potom pacienta odvezieme na ošetrenie k lekárovi.

Po aplikácii väčšieho množstva pijavíc alebo u slabých a ťažko chorých pacientov má pacient približne 24 hodín ostať v pokojnom režime, nemá vykonávať žiadnu namáhavú činnosť a v ideálnom prípade nemá zostávať sám. Mal by byť niekto pri ňom, lebo už sa stalo, že po desiatich hodinách od aplikácie sa pacientovi, ktorý bol sám, priťažilo a nevedel, ako si má poradiť. Takéto prípady sa stávajú zriedka, ale je dobré na ne myslieť a naozaj zabezpečiť, aby celý ďalší deň bol niekto pri pacientovi, ktorý dohliadne na ranu aj na pokojný režim pacienta.

11. kapitola: Ako prekonať strach z pijavice lekárskej

Vo svojej praxi sa pomerne dosť často stretávam a to predovšetkým zo strany žien s určitým pocitom strachu a odporu či hnusu k pijaviciam lekárske. Tento fakt je daný tým, že pijavica lekárska vylučuje časť svojich telesných tekutín vo forme slizu a je často považovaná za niečo klzké a odpudivé, za nepríjemný a nevzhľadný červ. Rozhodujúce sú informácie a skúsenosti. A predsudky. Ľudia sa začínajú zaujímať o hirudoterapiu, majú s ňou však pomerne málo skúseností a často sú plní predsudkov. Boja sa vziať pijavicu lekársku do ruky, pretože si myslia, že ich pohryzie. Nevedia, ako bude reagovať a nevedia ani to, ako sami

zareagujú. Červy, hady a hmyz nebývajú často domácimi miláčikmi, hlavne u žien by šlo skôr o raritu.

Vyššie opísané pocity sú častou prekážkou, prečo ľudia nevyužívajú terapiu pijavicou lekárskou aj napriek tomu, že poniektorí majú o tejto metóde pomerne dostatok informácií a vedia alebo si myslia, že by im mohla pomôcť. Preto najčastejšie hľadajú nejakého hirudoterapeuta, ktorý ich bude liečiť tak, aby prakticky nemuseli prísť do žiadneho kontaktu s pijavicami svojimi rukami a nemuseli ich ani vidieť. Naozaj sa na pijavice ani nevedia a nechcú pozrieť, aby si neznepríjemňovali procedúru! Ale pretože je na Slovensku veľmi málo hirudoterapeutov, častejšie sa stane, že sa ľudia pre spomínané nepríjemné pocity radšej rozhodnú túto terapiu nepodstupovať.

Zo skúseností môžem povedať, že pocity strachu a odporu zo slizkého živočícha už pri prvej terapii prakticky tak na 99 % prejdú a po niekoľkých procedúrach ľudia zatúžia brať pijavice do rúk, prestávajú sa ich báť, dokonca sa im začnú prihovárať, vymýšľať im mená a podobne.

Ak sa u človeka prejavujú tieto alebo iné podobné problémy, odporúčam absolvovať školenie, kde mu skúsený hirudoterapeut vysvetlí všetko, čo sa týka pijavíc lekárskech. Ako sa o ne starať, ako pripraviť miesto na priloženie, ako pijavicu priložiť, ako ošetrovať ranu a tak ďalej. Ale predovšetkým mu vysvetlí, ako sa pijavica lekárska správa, na čo si dávať pozor, a že sa jej v skutočnosti naozaj netreba báť.

Ak sa bojíme pijavice lekárskej, máme strach ju zobrať do rúk, obávame sa, že nás pohryzie či nám je len nepríjemné sa jej priamo dotýkať, môžeme použiť chirurgické rukavice, ktoré tieto problémy pomerne spoľahlivo odstraňujú. Natiahneme si ich pred manipuláciou a s pijavicou manipulujeme bez priameho kontaktu s rukami. Pijavica neprehryzne chirurgické rukavice, respektíve nemá dôvod, aby sa do nich zahryzla, nevoňajú jej ako ľudská pokožka. A v rukaviciach máme dostatok času na všetky kroky, ktoré plánujeme s pijavicou vykonať. Keď má človek viac skúseností s pijavicami, často sa už nebojí brať ich priamo do rúk, pretože vie, ako sa pijavica správa, vie, že na to, aby sa zahryzla do kože, potrebuje určitý čas, ktorý síce nepočítame v minútach, často ide o 5 až 10 sekúnd, ale ak si pijavica lekárska nájde miesto, kam sa chce zahryznúť, tak sa najprv prisaje, hlavičku natiahne nahor, čo je veľmi špecifický pohyb, ktorý skúsený hirudoterapeut už pozná, takže vie, že ju treba

rýchlo odstrániť a to prv, než by došlo k faktickému prehryznutiu kože. Ľudia, ktorí chovajú pijavice lekárske, nemajú problém strčiť nechránenú ruku do nádoby s pijavicami či do akvária aj napriek tomu, že sa za tú chvíľu môže na ňu prisť aj niekoľko desiatok pijavíc. Vedia, že kým by došlo k prehryznutiu kože, majú dostatok času na to, aby ich zo svojej ruky odstránili.

Čo sa týka nepríjemného pocitu z toho, že pijavica lekárska vyzerá ako slizký živočích, treba si len uvedomiť, že podobne ako človek ani pijavica nevypúšťa telesné tekutiny stále. Tie vo forme slizu pijavica lekárska vypúšťa len v určitej fáze metabolizovania potravy. Ak pred aplikáciou dáme pijavicu lekársku do čistej vody, kde sa opláchne, žiadne známky slizu na nej nebudú. Bude mokrá či vlhká, pretože je to vodný živočích, ale sliz na nej nebude.

Ďalším častým problémom je strach z bolesti pri prehryznutí kože. Ľudia nemajú dostatok skúseností s pijavicami lekáorskymi, prípadne nemajú ešte žiadnu skúsenosť a nevedia, čo môžu očakávať. Je tiež potrebné brať do úvahy, že vnímanie bolesti je u každého človeka individuálne. Niektorí ľudia majú veľmi nízky prah bolesti a to, čo si niekto iný viac-menej ani nevšimne a určite nevyhodnotí ako bolesť, ich bolí. Niekedy aj výrazne. Tento problém môžeme regulovať dvomi spôsobmi. V prvom rade dobrou informovanosťou.

Hirudoterapeut pacientovi čo najpresnejšie a najobširnejšie opíše, akú bolesť a aké rôzne vnemy môže očakávať. Rovnako pacient oboznámi hirudoterapeuta s tým, ako vníma bolestivé podnety, nakoľko je citlivý a ako na bolesť zväčša reaguje v iných situáciách. Okrem toho, ako kto vníma bolesť, sú miesta na tele človeka, kde je prehryznutie pijavicou lekáorskou viac bolestivé ako inde, a tak u pacienta, ktorý vníma bolesť intenzívnejšie, volíme miesta na terapiu aj podľa toho. Skúsený hirudoterapeut vie veľmi dobre opísať druh a intenzitu bolesti podľa miesta, kam sa pijavica lekárska zahryzne a vie tak pacienta vhodne pripraviť.

Druhou možnosťou regulácie problému bolestivosti je použitie pijavice menších rozmerov. Vhodné je použiť kozmetickú pijavicu, pri veľkom strachu spravidla len jednu, lebo ak by to bolo pacientovi naozaj veľmi nepríjemné, jednu pijavicu vieme rýchlo odstrániť. Prikladáme ju na oblasť, ktorá nie je veľmi citlivá. Na takýto test je vhodný pupok. Do pupku priložíme jednu maličkú pijavicu, a potom súčasne so sledovaním psychickej odozvy u pacienta, sledujeme aj reakciu organizmu, prípadnú alergickú reakciu a reakciu na bolesť. Ak je všetko v poriadku, pri ďalšom stretnutí môžeme aplikovať stredne veľké pijavice, ktoré prehryznú

kožu viac aj do hĺbky a bolesť môže byť intenzívnejšia. Takto postupne to však pacient bude lepšie znášať. Bolesť po prehryznutí väčšinou odznie do niekoľkých minút. Krátky intenzívny vnem bolesti býva väčšinou už po chvíli nahradený príjemnými pocitmi alebo aspoň neutrálnymi. Tu a tam môže pijavica lekárska počas satia tzv. prihryzovať, aby sa dostala hlbšie, ak je v danej oblasti už málo krvi, vtedy to trochu zacítite, no často už nepocitujeme bolesť, skôr to na nás pôsobí len mierne rušivo. Ak vieme, o čo ide, ak sme si všetko nechali podrobne vysvetliť, nebudeme mať ani tento rušivý pocit.

Pre každého, kto má záujem o terapiu pijavicou lekárskou alebo chce túto terapiu vyskúšať, pretože má pocit, že mu pomôže, lenže má určité zábrany, ktoré nevie sám prekonať, odporúčam, aby sa s pijavicami lekáorskymi fyzicky zoznámil. Potom sa na ne často vie pozeráť ako na akváriové ryby. Veľa ľudí na nich nájde dokonca niečo pekné, fascinujúce. V každom prípade nech o svojich problémoch a bariérach hovorí, nech ich prekonzultuje s hirudoterapeutom. S takým, ktorý má skúsenosti a ktorý ho nevysmeje ani nebude jeho reči bagatelizovať, ale nájde si čas a problém s ním rozoberie.

12. kapitola: Čistiť alebo nečistiť použitú pijavicu lekársku od krvi, ktorú vysala?

Často sa stretávame s otázkou, či je dobré čistiť pijavicu lekársku po aplikácii. Čistením nemám na mysli jej opláchnutie pod vodou, ale vyprázdenie krvi, ktorú vysala.

Veľa ľudí sa pre pomerne vysokú cenu pijavice lekárskej snaží nájsť spôsob, ako pijavicu použiť opakovane. Jednou z metód, ktorá je opísaná na internete a o ktorú sa ľudia pokúšajú, je čistenie pijavice lekárskej po aplikácii. To znamená, že si pijavicu priložia, a potom ako sa pijavica napije a následne pustí, snažia sa u nej vyvolať zvracanie pomocou soli. Alebo iných prostriedkov, pretože tých možností je viac. Takýmto spôsobom ju vyprázdnia, aby ju mohli o niekoľko dní znovu použiť. Z hľadiska financií sa to javí ako výhodná metóda, pretože si človek namiesto desiatok pijavíc na celú procedúru zakúpi len zopár pijavíc. Je to však veľmi krátkozraké riešenie...

Profesionálna odpoveď by mala znieť, že pijavicu používame len raz. Nebude to však odrážať skutočnosť, v ktorej žijeme, pretože veľa ľudí pijavice používa opakovane a sám svoje pijavice niekedy používam viackrát pre vlastné použitie, hlavne pre experimentovanie.

Z ľudského hľadiska to považujem za normálne a nevidím na tom nič zlého, hlavne pri cenách za pijavice, ktoré sú na európskom trhu.

Je však pravda, že som sa za celú dobu svojej praxe, ktorá je pomerne dlhá, ešte nestretol ani s jedným hirudoterapeutom, ktorý by čistenie pijavíc praktikoval. Práve naopak, správny hirudoterapeut od čistenia pijavice lekárskej po aplikácii ľudí odrádza a ja, okrem experimentov, v ktorých som si osvojil rôzne praktiky čistenia, aby som ich poznal v praxi, som pijavice nikdy nečistil z dôvodu, žeby som chcel urýchliť ich ďalšie použitie. Ani by som to nikdy nerobil, pokiaľ by ma k tomu nedotlačila situácia.

Prečo je to tak?

Hlavný dôvod spočíva v tom, že v tráviacom trakte hladnej pijavice sa nachádza minimum symbiotických baktérií. Hladná pijavica je pre použitie na pacienta najbezpečnejšia. Po prisatí na človeka sa symbiotické baktérie začínajú množiť geometrickým radom a už o niekoľko dní sa pijavica stáva pre použitie potenciálne nebezpečnou. Častejšie vyvoláva zápal pre množstvo symbiotických baktérií, ktoré jej pomáhajú prijať krv tráviť a ďalej upravovať. Pri čistení pijavica nikdy nevyvráti všetku krv a tieto procesy sa stanú súčasťou jej najbližších dní po prvej aplikácii na človeka. Ako pijavica prijať krv trávi, množstvo symbiotických baktérií sa postupne znižuje, až zostane len potrebné množstvo pre ďalšie rozmnoženie počas príjmu novej potravy.

Už po druhej aplikácii takto očistenej pijavice sa výrazne znižuje sila/koncentrácia bioaktívnych látok jej slín, čím sa stráca časť jej liečebných účinkov. Pre pijavicu je neprirodzené, aby sa po každom prisatí vyvracala. V skutočnosti sa to stáva zriedka a aj to pijavica vyvráti len časť nasatej krvi. Je dôležité si uvedomiť, že veľká časť liečebného účinku pijavice lekárskej spočíva v tom, že po zahryznutí vypúšťa do nášho organizmu slinnú sekréciu s vysokým obsahom biologických látok alebo tzv. fermentov, ktoré potom aktívne vyvolávajú biochemické reakcie v našom organizme a často majú liečivý účinok. Sliny pijavice lekárskej nie sú nekonečné, čím chcem povedať, že keď pijavicu použijeme, vypustí veľké množstvo týchto látok do ľudského organizmu a potrebuje určitý čas, aby sa po tomto výkone zregenerovala a aby znovu vytvorila potrebné množstvo týchto aktívnych látok, o ktoré nám v hirudoterapii ide.

Ďalší závažný dôvod je ten, že vo väčšine prípadov sa pijavicu lekársku snažíme použiť na to, aby sme vyriešili nejaký problém a často ju prikladáme na postihnuté miesto. No a tým, že ona z tohto miesta vysaje krv, v ktorej sa pri určitých typoch chorôb s veľkou pravdepodobnosťou nachádzajú látky, ktoré určitým spôsobom poškodili organizmus, vysaje spolu s krvou aj tieto škodlivé látky. My aj keď pijavicu lekársku vyčistíme, časť krvi, ktorú vysala, v nej zostane, a potom keď sa pijavica zahryzne do ďalšieho miesta, bez dostatočného času na samoočistenie, môže naň svojimi slinami preniesť škodlivé látky z predošlého miesta. Ako som už písal v inej kapitole, v pijaviciach sa vyskytuje baktéria *Aeromonas Hydrophila*, ktorá produkuje silné antibiotikum Chloromicetin, čím lieči pijavicu, ale aby toto bolo účinné, je potrebný čas. Výskumy ukázali, že vo väčšine prípadov stačí mesiac, aby sa pijavica sama očistila od patogénnych látok, avšak aj tu existujú výnimky, keď je potrebný dlhší čas. Štyri až päť mesiacov je ideálna doba pre samoočistný efekt.

Imunitný systém ľudského organizmu okrem funkcie chemických procesov, ktorými ozdravuje organizmus a bojuje so škodlivými mikroorganizmami, vytvára aj určité blokády okolo chorého miesta v tele. Môžeme si to predstaviť ako oporný múr, ktorý zachytí baktérie, vírusy či iné škodlivé mikroorganizmy a neprepustí ich ďalej do organizmu. Tým, že pijavicu lekársku odoberieme a následne preniesieme na iné miesto, tak aj napriek tomu, že sme ju vyčistili, prípadne si len myslíme, že sme ju vyčistili, môžeme ňou preniesť zdravotný problém z jedného miesta na druhé. Obídeme fyziologickú blokádu imunitného systému, čím môžeme spôsobiť šírenie ochorenia.

Ešte jeden dôvod, prečo pijavicu lekársku nečistiť, je ten, že pri opakovanom čistení dochádza k výraznému zníženiu kondície pijavice, ktoré sa často končí jej smrťou. (Často pijavica lekárska uhynie hneď po našom čistiacom zásahu.) Z tohto hľadiska teda spôsob čistenia pijavice lekárskej po aplikácii nie je ani finančne výhodný, pretože po niekoľkých opakovaníach priloženia a následného čistenia pijavica zahynie a my si musíme kúpiť ďalšiu.

Vyššie uvedené dôvody sú, myslím, dostatočne zrejmé na to, aby ľudia pochopili, prečo nie je dobré pijavicu lekársku čistiť po aplikácii. Súčasne sa však môžeme pozrieť na to, ako sa dá používať pijavica lekárska častejšie. Jednou z možností je nenechať pijavicu napiť sa veľa krvi. Priložíme ju a necháme prisátú povedzme 5 až 10 minút. V praxi sa používa metóda Abuladze, pri ktorej sa pijavice prikladajú len na 1 až 3 minúty alebo sa odoberajú hneď po zahryznutí.

Pijavica vypustí veľkú časť slín do organizmu v prvých troch minútach a väčšinu aktívnych látok do dvadsať minút od priloženia. Ideálny čas je do 20 minút, no na niektorých miestach sa za tento čas pijavica bez problémov napije. Takže ju pokojne necháme dlhšie ako len tých 5 až 10 minút, ale maximálne do 20 minút, a potom jemne priložíme k hlavičke pijavice prst namočený do liehu alebo soli. Pijavica sa pustí, odoberieme ju a odložíme do pripravej nádoby. Tam ju necháme podľa typu ochorenia a intenzity nasatia okolo 30 dní. Po neúplnom nasýtení je totiž čas regenerácie pijavice kratší ako po úplnom.

Treba však zvážiť aj to, aký problém riešime, či pijavicu lekársku používame len profylakticky, vtedy je to vhodný spôsob, alebo riešime nejaké infekčné ochorenie, vtedy to vhodný spôsob nie je. Pri infekčnom ochorení necháme pijavicu prisatú až dovtedy, kým sa sama nepustí. Potom počkáme 4 až 5 mesiacov, aby krv strávila, metabolizovala, a aby sa vyrovnala s baktériami či vírusmi. Až potom ju môžeme opakovane priložiť na ľudský organizmus. Pri ťažkých infekciách pijavicu používame len raz.

Ako pijavice čistiť?

Pre prípad, že nastanú časy, keď budú pijavice opäť ťažko dostupnou vzácnosťou, opíšem niekoľko spôsobov jej čistenia.

Najjednoduchší spôsob čistenia je posypať pijavicu soľou a keď začne zvracať, tlakom jej pomôcť krv vyvrátiť. Na hlavičke má pijavica dvanásť párov očí, takže tento spôsob jej čistenia je dosť násilný a osobne ho považujem za nevhodný.

Druhý, lepší spôsob, ktorý je rovnako násilný a je lepší len preto, že má silnejší účinok a čiastočne čistí povrch pijavice od baktérií, je posypať pijavicu kurkumou, ktorá má antibi-
otický účinok a ktorá rovnako ako v prvom prípade vyvoláva u pijavice zvracanie.

Keď som sa touto problematikou zaoberal s cieľom nájsť ľudskejší spôsob čistenia pijavíc, logicky som vyskúšal urobiť slaný roztok, ktorý nebude taký agresívny ako čistá soľ a poskytne podobný účinok. Prvé pokusy ukázali, že tento spôsob funguje a do budúcnosti ho skúsime vylepšiť. Pomer soli v pokuse bola jedna polievková lyžica na dva decilitre vody. Aj po takomto očistení odporúčam pijavicu nechať minimálne mesiac odpočívať. Budete mať z nej lepší účinok.

Čisto hypoteticky je možné sa zamyslieť nad teóriou podmieneného reflexu. Keď po aplikácii pijavica vždy podstúpi fázu, v ktorej jej bude nevoľno, môže sa to prejavíť na jej správaní. Je to však len teória, na potvrdení ktorej je asi zbytočné pracovať. Keď bude človek vychádzať z prirodzenej úcty k prírode a bude rešpektovať a vážiť si život pijavíc ako život svojho lekára-pomocníka, tak táto otázka prirodzene odpadne a bude aktuálna len v prípadných "bojových" podmienkach.

13. kapitola: Ako na domáci chov pijavice lekárskej

Aj keď sa zdá, že pijavica je jednoduchý červík, ktorý sa pravdepodobne ľahko rozmnožuje, opak je pravdou. Je to veľmi náročný proces, ktorý trvá pri dobrých podmienkach rok.

Na začiatku potrebujeme takzvané matky. Matkami nazývame pohlavne dospelé pijavice a môžu sa nimi za jeden rok stať stredné pijavice, ktoré boli od posledného kŕmenia, po ktorom dosiahli strednú veľkosť, ešte dva až tri razy kŕmené. Alebo sa nimi za pol roka môžu stať veľké pijavice, ktoré boli od posledného kŕmenia, po ktorom dosiahli veľkú veľkosť, kŕmené ešte raz až dvakrát. Pohlavne dospelá pijavica by mala mať minimálne 18 až 24 mesiacov, aj keď schopnosť párenia je registrovaná už v období do jedného roku života. Mladé pijavice však vytvárajú slabé kokóny čiže zámotky a pokolenie takýchto pijavíc je tiež slabé.

Počas mesiacov júl a august sa pijavice intenzívne pária a vtedy je potrebné mať ich na pokojnom mieste, ideálne dve pijavice na liter vody. Vodu treba meniť raz za týždeň, pričom je dobré pijavice nevystavovať zbytočne veľkým teplotným výkyvom. Toto teplé ročné obdobie sa dá vytvoriť aj umelo, pijaviciam však musíme po celý čas zabezpečovať dostatočné teplo 24 – 27 stupňov, svetlo a pokoj. Na fabrikách sú na to špecializované miestnosti, v ktorých sa umelo vytvárajú vhodné letné podmienky.

Približne za 30 až 60 dní sa v prvej tretine od hlavičky pijavíc objaví žltkastý, asi centimetrový golier a ak je pijavica oplodnená dlhšie, môže byť toto miesto aj na pohmat tvrdšie. Oplodnenie pijavíc kontrolujeme pri ich čistení.

Keď sú pijavice oplodnené, umiestnime ich do nádoby s vodou, v ktorej sú na spodku kamienky, voda, zemina a suchý mach. Nádobu je potrebné odložiť na tiché, tmavé a teplé miesto a občas kontrolovať kvalitu vody a aj to, či pijavice neuhynuli. Približne po tridsiatich

dňoch sa objavia kokóny, ktoré každá oplodnená pijavica vypustí podľa svojho prirodzeného rytmu. Niektoré pijavice môže odložiť kokóny hneď po umiestnení nádoby do tmavej, tichej a teplej (22 až 25 stupňov) miestnosti a niektoré tak môžu urobiť až za dva mesiace. Jedna pijavica odloží jeden až dva kokóny, v každom býva okolo 15 malinkých pijavíc, avšak niektoré kokóny nedozrejú a pijavice sa nevyliahnú. V našich začiatkoch sme takýchto kokónov na „vyhodenie“ mali okolo 30 percent.

Po dozretí kokónu sa pijavice z neho samy vyliahnú a keď má človek dostatok skúseností, môže im aj pomôcť. Tu sme opäť získavali skúsenosti viac ako rok a zo začiatku sme veľkú časť kokónov znehodnotili skorým otvorením. V domácich podmienkach je určite dobré nechať kokón, nech dozrie sám.

Po vyliahnutí pijavíc vznikne problém s čistením a kŕmením. Pijavice sú také malé, že prejdú prakticky cez všetko, čím sa ich budete snažiť čistiť. Na čistenie preto odporúčam dvakrát zloženú gázu. Kŕmiť pijavicu môžete napríklad na sebe. Vyliahnuté pijavice sú schopné zahryznúť sa do tenkej kože človeka, napríklad medzi prstami na ruke, do oblasti členku a podobne. Na tvár sa zahryzávať nechcú, na to sú príliš malé a koža na tvári príliš hrubá. Ak máte prístup ku krvi a nechcete pijavice kŕmiť vlastnou krvou, môžete použiť bravčové črevo, do ktorého nalejete trochu, na 40 stupňov zohriatej krvi, z ktorej boli odstránené krvné doštičky. Toto črevo potom ponoríte do nádoby s vodou, kde sú pijavice. Je však nepravdepodobné, že niekto bude mať takúto možnosť v domácich podmienkach, preto pre väčšinu ľudí zostane kŕmenie vlastnou krvou, čo je úplne v poriadku.

Malé pijavice budú hladné približne každý mesiac, po 3. kŕmení za mesiac a pol, po 4. kŕmení za dva až tri mesiace (podľa veľkosti) a po 5. kŕmení klasicky, čiže o tri až päť mesiacov. Už od narodenia bude mať pijavica terapeutický efekt, aj keď veľmi nízky, ale postupne si pravidelným prikladaním dokážeme vychovať potrebné množstvo pijavíc aj na zložité procedúry.

Vyššie opísané postupy nie sú vhodné pre komerčný chov, pretože kŕmne procesy sú iné a hlavne preto, že sa používajú sterilné alebo hygienicky ošetrené materiály. Každá dávka krvi prechádza laboratórnou skúškou, pijavice sú pravidelne laboratórne kontrolované a voda je upravovaná podľa potrieb chovu.

Všetci mají právo skúsiť si založiť svoj vlastný chov. Je to síce veľmi ťažká práca, ale tieto informácie ju výrazne zľahčujú. My sme z toho nevedeli nič.

14. kapitola: Hirudoterapia a životný štýl

Stravovanie

Jedným z hlavných doplňujúcich spôsobov zvýšenia efektívnosti účinku hirudoterapie je úprava stravy a pitného režimu.

V statiach, kde sa podrobne venujem účinku pijavice lekárskej na ľudský organizmus, som opísal procesy, ktoré zrýchľujú a zlepšujú látkovú premenu v organizme a súčasne z neho odstraňujú odpadové látky. Ide hlavne o procesy straty krvi počas prisatia, následného krvácania rany, zníženia viskozity krvi, zrýchlenia jej prúdenia, blokovania procesov zrážania krvi a tiež rozpúšťania bunkových stien, ktoré vedie k intenzívnejšej mikrocirkulácii a látkovej premene na bunkovej úrovni.

Pre organizmus je dôležité, aby počas aktivácie procesov, ktoré v organizme po zahryznutí pijavice lekárskej vzniknú, bolo dostatočné množstvo výživných a pre organizmus potrebných látok. Tieto látky organizmus využije pri tvorbe novej krvi a ďalšieho tkaniva, napríklad pri hojení rany po zahryznutí a pri doplnení medzibunkovej tekutiny, ktorej organizmus počas krvácania vylúči veľké množstvo. S úpravou stravy a pitného režimu je dobré začať niekoľko dní pred zahájením terapie pijavicou lekárskou a ideálne je zdravšie sa stravovať, ak nie po celý život, tak určite aspoň počas celého obdobia terapie a aj krátko po poslednom priložení pijavíc. Ak si napríklad budeme pijavice prikladať raz za týždeň počas jedného mesiaca, úprava stravy a pitného režimu by mala trvať okolo 40 dní.

Pri úprave stravy je kľúčom dostatočný prísun výživných látok (vitamínov, minerálov, aminokyselín, mastných kyselín a glukózy) a to takých, ktoré sú ľahko stráviteľné a rýchlo sa vstrebávajú. Túto zložitú kombináciu nám zabezpečí predovšetkým príjem rastlinných produktov (ovocie, zelenina, orechy, strukoviny, sója, tofu, čerstvé džúsy, smoothie, zelené koktaily) a rýb. V ideálnom prípade by takéto stravovanie malo počas terapie tvoriť 90 až 95% potravy. Ťažko stráviteľné jedlá je potrebné vylúčiť. Ak niekto nedokáže vydržať bez mäsa, bude lepšie jesť skôr dusenú alebo varenú hydinu a to maximálne do sedemnástej hodiny večer, pretože po tomto čase sa v žalúdočnej sliznici obmedzuje tvorba pepsínu,

dôležitého enzýmu pri trávení živočíšnej potravy. Bez pepsínu sa trávenie výrazne predlžuje a dochádza ku kvaseniu tráveniny. U väčšiny ľudí sa neodporúča jesť pred spaním a keď už človek niečo predsa len zje, malo by ísť o ľahko stráviteľné potraviny.

Ak už teda mäso jeme, je lepšie ho jesť približne v strednom medzičase, medzi jednotlivými priloženiami pijavíc. Ak napríklad plánujeme priložiť pijavice v pondelok a v nedeľu, ideálny čas na mäsitú stravu bude v stredu alebo štvrtok. Mäso môžeme čiastočne nahradiť vývarmi na mäsovom základe, ktoré však jeme bez mäsa. V prípadoch, kedy to bez mäsa naozaj nejde, dbáme na jeho druh, množstvo a prípravu. Vyberáme si ľahko stráviteľné mäso, porcie sa snažíme obmedziť, mäso varíme alebo dusíme. V prílohe sa vyhýbame sacharidom a dôraz kladieme na väčšie množstvo listovej a škrobovej zeleniny.

Počas dňa, v ktorom plánujeme priloženie pijavice lekárskej, jeme iba ľahké jedlá bohaté na vitamíny a dodržiavame pitný režim.

Pitný režim

Počas hirudoterapie je dostatočný pitný režim a to predovšetkým pitie čistej vody nemenej dôležité ako úprava stravy. Voda tvorí až dve tretiny ľudského tela. Orientačne je voda v orgánoch organizmu zastúpená nasledovne: mozog viac ako 80%, srdce približne 75%, krv viac ako 90% a svaly 75%. Ide o orientačné hodnoty, pretože zastúpenie vody v organizme sa v rôznych fázach života mení. Najviac je zastúpená u embrya a novorodenca a najmenej u starého človeka. Fyziologická norma pre zdravého človeka je príjem 25 ml čistej pitnej vody na kilogram váhy za deň. Zámerne píšem čistá voda, pretože je skôr zaužívaný nesprávny termín „príjem tekutiny“, ktorý zahŕňa všetky požívateľné tekutiny, prijímané človekom. Je v tom však háčik. Náš organizmus považuje za vodu iba čistú vodu. Čistá voda má vo svojom zložení medzibunkovú sieť, ktorá dokáže zachytávať iné látky. Zmenená štruktúra vody je organizmom rozpoznaná ako potravina a nie ako voda, čo platí pre všetky jej modifikácie ako káva, čaj, polievka, malinovka a iné.

Zmieňoval som sa o vysokej strate medzibunkovej tekutiny počas krvácania po priložení pijavíc. Medzibunková tekutina je z 35 až 40% tvorená kyselinou hyalurónovou, v každej jej jednotke je obsiahnutá kyselina glukuronová. Obidve tieto kyseliny majú veľmi dôležitú funkciu pri vylučovaní odpadových látok z organizmu a v systéme imunitných a regeneračných

funkcií, ako je napríklad hojenie rán, zabraňovanie postupu vírusov a baktérií, vylučovanie moču a stolice. Jedna molekula týchto kyselín viaže na seba viac ako 100 molekúl vody. To znamená, že keď sa do organizmu dostane voda, táto kyselina ju zachytí, zväčší svoj objem a nechá si ju pre seba, čím zabráni jej ďalšiemu toku. Molekula tejto kyseliny sa podobá na gélové guľôčky, ktoré po naliatí vody zväčšia svoj objem a vodu do seba pohltnú. Voda je však potrebná aj pre mnohé iné procesy v organizme, a preto je v organizme potrebné jej dostatočné množstvo. Časť vody sa teda spotrebuje na tvorbu novej medzibunkovej tekutiny a časť vody zabezpečí ostatné fyziologické procesy v organizme, ktoré vodu pri svojej funkcii využívajú. Existuje kniha s názvom „Nie ste chorí, ste len smädní“, ktorú odporúčam prečítať.

Pred začatím terapie pijavicou lekárskou je vhodné dodržiavať pitný režim v stanovenej fyziologickej norme 25 ml čistej vody na kilogram človeka. Toto množstvo je pri normálnom životnom štýle, príjme potravy a ostatných tekutín trochu vyššie ako je potrebné množstvo v bežnej situácii. Tým ale dôjde k celkovej hydratácii organizmu a vďaka prebytku vody sa zvýši vylučovanie, čo už samo osebe bude mať pozitívny očisťujúci efekt a telo sa dobre pripraví na následnú terapiu pijavicou lekárskou. Počas tejto zmeny v pitnom režime je potrebné obmedziť nadbytočný príjem soli, ktorá vodu v organizme zadržiava. Ak by ste prijímali veľa soli, môže sa vám dočasne zvýšiť hmotnosť a napríklad aj opuchnúť tvár. Proces funguje tak, že organizmus zadržiava vodu, aby zriedil soľ a toto zadržiavanie sa okrem zvýšenej telesnej hmotnosti môže prejaviť aj opuchom, napríklad tváre alebo nôh.

Vodu sa snažíme piť rovnomerne počas celého dňa, ale hlavne sa poriadne napijeme hneď ráno ešte pred jedlom alebo príjmom iných tekutín a rovnako dôležité je napiť sa aj večer pred uložením na spánok. Voda, ktorú vypijeme ráno, doplní vodu, ktorú sme v noci vypotili a tú, ktorá bola použitá na metabolické procesy. Tým, že sme ešte nič nejedli ani nepili iné tekutiny, sa voda rýchlo vstrebe do organizmu a naštartuje metabolizmus. V prípade nedostatku vody v organizme sa metabolizmus výrazne spomaľuje a jeho systémy čelia väčšiemu zaťaženiu.

Večer pijeme vodu hlavne preto, aby jej mal organizmus dostatok v noci, keď dochádza k regeneračným procesom a organizmus odpočíva. Napríklad medzistavcové platničky na chrbtici nie sú nijako inervované a jediný príjem vody je možný vstrebávaním. Tento proces je však počas dňa veľmi zložitý, pretože platničky často bývajú preťažené, čiže stlačené.

Pod tlakom nie je vstrebovanie vody dosť dobre možné. V noci, keď si ľahneme a odpočívame, chrbtica sa uvoľní a platnička môže vstrebovať tekutiny. Keď však v organizme nemáme dostatok vody, namiesto výživy a regenerácie dochádza k dystrofickým zmenám v bunkách nášho organizmu.

Počas terapie je teda nesmierne dôležité dodržiavať dostatočný pitný režim a vyhýbať sa tekutinám, ktoré organizmus zaťažujú alebo sú preň nezdravé. Patrí sem alkohol, sladené vody, príliš veľa kávy, bublinkové a energetické nápoje. Pitný režim je počas dňa vhodné doplniť o minerálne vody, ktoré môžu tvoriť asi tretinu celkovo vypitej vody a nemali by obsahovať bublinky. Vodu môžete vypiť pred priložením pijavíc alebo ju piť, kým je pijavica prisatá. V prípade, že jej nebudete piť nadmerné množstvo, nebude mať na celý proces žiaden negatívny vplyv.

Pohyb a iné aktivity

Všeobecne sa stretávame s informáciou, že po aplikácii pijavíc lekárskeho je treba odpočívať. Táto informácia má niekoľko rovín a v tejto časti ich priblížim.

Pri aplikácii malého množstva pijavíc, jednej až dvoch, nie je potrebné bežnú aktivitu väčšiny pacientov nijako meniť. V prípade, že aplikujeme jednu pijavicu na konečník, na druhý deň môžeme ísť pokojne do bazénu. Ak jednu pijavicu aplikujeme na kožu, tak si aktivity prispôbime podľa miesta priloženia a podľa hojenia rany, no vo väčšine prípadov je možné robiť prakticky všetky aktivity vrátane športu.

Iná situácia nastáva pri aplikácii 5 až 12 pijavíc, vtedy je dobré tesne po aplikácii nevykonávať žiadnu ťažkú namáhavú činnosť a obmedziť športové aktivity, až kým sa rany bezpečne nezahoja. Hrozí totiž veľké riziko ich poškodenia, čo by mohlo viesť k zaneseniu infekcie do rany a vyvolať zápalovú reakciu. Skôr sa odporúčajú dlhé prechádzky na čerstvom vzduchu v prírode, lese, parku. Pohyb a prechádzky budú účinnok terapie podporovať. Aplikáciou pijavíc sme znížili viskozitu krvi a práve pohybom dosiahneme maximálne prekrvenie celého organizmu a tým aj lepší účinok po aplikácii pijavíc. Lenivosť je príčinou mnohých chorôb a aktívny pohyb, aj keď je to len prechádzka, nám pomôže po kúsku sa jej zbavovať.

Pri aplikácii veľkého množstva pijavíc je pohyb potrebné prispôbiť potrebám pacienta. Takáto aplikácia môže zasiahnuť rôzne časti tela a krátko po terapii bude lepšie, keď si

pacient odpočinie, aby sa rany dobre zahojili. Pohyb zaradíme do terapie hneď, ako je to možné. Ak je pacient na lôžku, odporučíme mu aspoň niekoľkokrát za deň rozcvičku.

Čo počas terapie pijavicou lekárskou pomáha

V tejto časti bližšie opíšem aspoň základné odporúčania pre doplnky k strave počas hirudoterapie.

Americký vedec a lekár Dean Ornish dokázal, že vápenatenie ciev je zvratný proces a pomocou úpravy stravy sa cievy začínajú odvápnovať a čistiť. Ďalší jeho dôležitý výskum priniesol dôkaz o tom, že už po troch mesiacoch úpravy stravy sa v oblasti prostaty, na ktorú bol výskum zameraný, zmenilo šesťsto génov. Rakovinotvorné prestali byť aktívne a protirakovinové gény zvýšili svoju aktivitu.

Na tému stravovania odporúčam prečítať si knihu „Čínska štúdia“ od Thomasa Colina Campbella. Na zadnej strane je napísané „Komu nie je rady, tomu nie je pomoci. Komu nepomôže k zlepšeniu zdravia táto kniha, tomu nepomôže ani žiadna iná.“ Spolu s mnohými odborníkmi sa k tomu názoru rád prikláňam a podporujem ho. A keď už odporúčam literatúru, ktorú je vhodné si pred terapiou prečítať, tak sem patria aj práce doktora Fereydoona Batmanghelidja, ktorý sa venuje vplyvu vody na zdravie a napríklad napísal knihu „Nie ste chorí, ste len smädni“.

Odporúčania pre doplnenie vitamínov a minerálov v organizme

Dovolím si opísať pár jednoduchých rád, ktoré sám používam a ktoré si môže každý človek ľahko zaradiť do svojho jedálnička. Hoci sú tieto informácie jednoduché, majú veľkú hodnotu. V kombinácii s krátkodobým hladovaním môže zaradenie týchto doplnkov priniesť významné výsledky v zlepšení zdravotného stavu človeka. Podrobnému opisu minerálov a vitamínov v jednotlivých zmesiach sa nebudem venovať.

Peľ s medom

Túto zmes vytvoríme tak, že k jednému dielu peľu pridáme rovnaký diel medu, premiešame, nalejeme do zaváracej fľašky s uzáverom a necháme odstáť. Zmes môžeme konzumovať prakticky aj okamžite. Najlepšie ráno ešte pred raňajkami zjeme jednu čajovú lyžičku a komu chuť, môže si dať jednu polievkovú lyžicu.

Zmes, ktorá obsahuje všetky potrebné vitamíny

Pripravíme si sušené figy, hrozienka, slivky, marhule, vlašské orechy, citrón a med. Všetky uvedené položky pridáme rovnakým dielom. Sušené ovocie aj citrón spolu s kôrou pomeleme v mlynčeku na mäso, do zmesi pridáme med, pomiešame, dáme do fľašky s uzáverom a uložíme do chladničky. Táto zmes obsahuje veľa energie, takže stačí zjesť jednu čajovú lyžičku alebo jednu polievkovú lyžicu ráno pred jedlom. Ak máme náročný deň, môžeme zmes užiť cez deň aj opakovane.

Sol'

Dnes je moderné, že sa veľa ľudí vyhýba príjmu soli. Je však nutné pochopiť, že soľ je pre náš organizmus dôležitá a je potrebné ju prijímať v primeranom množstve. Soľ je potrebná pre tvorbu žalúdočnej kyseliny - kyseliny chlorovodíkovej a keď máme v organizme málo soli, prirodzene sa objavia problémy s trávením. Navyše soľ u nás je jodidovaná, a tak si pri jej príjme zároveň doplníme aj potrebný jód.

Makové mlieko

Prvý deň zalejeme 200 gramov maku vodou, ktorá bude len mierne presahovať objem maku. Na druhý deň pridáme asi liter vody a celé to zmixujeme. Vznikne biela tekutina, ktorú precedíme a dostaneme lahodné rastlinné makové mlieko, ktoré obsahuje 12 x viac vápnika ako obyčajné mlieko. Okrem toho, že je ľahko stráviteľné, sa na rozdiel od obyčajného mlieka dobre znáša s inou potravou.

Vitamín C a kolagén

Vitamín C je v potravinách hojne zastúpený, má však tú výhodu, že sa jeho prebytok z organizmu rýchlo vylúči. Keď nás bolia kĺby alebo nám pri pohybe hlasito praskajú, veľmi dobre, a to hlavne u ľudí po štyridsiatom roku života, pomáha príjem kolagénu. Dnes je na trhu veľa produktov, stačí si na túto tému niečo naštudovať a nájdete vhodný výrobok. Ako alternatívu môžete použiť jedlú želatínu. Príprava je jednoduchá, kolagén alebo želatínu rozpustíte miešaním v jednom decilitri vody (želatínu rozpúšťame v teplej vode a necháme trochu napučať), pridáme šťavu z polovice alebo jedného celého citróna, zamiešame a nalačno vypijeme. Najlepšie je potom dvadsať minút nič nejesť.

Zmes na tlak, cholesterol a imunitu

Na túto zmes budeme potrebovať prevarenú vodu, ktorú necháme odstáť na izbovú teplotu, ďalej trojlitrovú fľašu, 3 citróny, 3 celé hlavičky cesnaku a 3 polievkové lyžice medu. Do vody dáme šťavu z citrónov, prepasírujeme cesnak a vmiešame med. Cesnak zostane plávať na dne, čo je v poriadku, nič sa s ním nestane, len ho nebudeme piť a na konci ho vylejeme do odpadu. Túto zmes necháme odstáť 12 až 24 hodín, a potom ju uložíme do chladničky. Každý deň pijeme trikrát po 100 až 150 mililitrov. Nie každý má však potrebnú disciplínu, preto pijeme aspoň tak často, ako môžeme, aby sme sa priblížili k hranici trikrát za deň. Nalačno môže byť tento nápoj ťažký, je lepšie ho piť po jedle. V prípade, že máme veľmi silný cesnak, môžeme ho dať menej a kto má rád sladké, môže použiť trochu viac medu. Je to lahodný nápoj, ktorý nezanecháva v ústach nepríjemný zápach a veľmi dobre pôsobí na vysoký a rovnako aj na nízky tlak. A to zdôrazňujem, lebo ide o asi najúčinnější nápoj na tlak, s akým som sa stretol. V priebehu troch až šiestich mesiacov pravidelného užívania sa tlak u veľkej časti pacientov stabilizuje. S pomocou hirudoterapie to môže byť ešte rýchlejšie. Ďalej tento nápoj zlepšuje imunitu a je dobré ho piť v zime a počas epidémií. Nápoj pozitívne pôsobí aj na cholesterol v krvi človeka a panuje názor, že krv čistí. Cesnak navyše pôsobí ako prírodné antibiotikum.

Zelené koktaily - chlorofylová a minerálová bomba

Túto tému nebudem podrobne opisovať, keďže to už urobili iní. Odporúčam preštudovať predovšetkým prácu Victorie Boutenko, ktorá sa venovala výskumu zelených koktailov. Doplnenie stravy o jeden až dva poháre zeleného koktailu denne pôsobí výrazne pozitívne na ozdravné mechanizmy ľudského organizmu. Je však dôležité neplietť si zelené koktaily a smoothies. V zelenom koktaile tvoria základ zelené listy (nesprávne považované za listovú zeleninu) a voda. Ostatné prísady, ako napríklad sušené ovocie, jablko, med, sa dávajú len na zlepšenie chuti a nemali by tvoriť významnú časť tohto koktailu.

Rôzne druhy smoothie z ovocia majú tiež svoj význam, ale chlorofyl a minerály, ktoré sú v zelených listoch, nič nenahradí.

Očista organizmu

Dlho som rozmýšľal, čo do tejto kapitoly uviesť a čo radšej neuvádzať. Vo svojej praxi som sa stretol s množstvom očistných praktík, ktoré sú veľmi efektívne, ale niektoré sú nebezpečné pre človeka, ktorý má slabší organizmus alebo slabú disciplínu.

Preto v tejto kapitole opíšem len techniky, ktoré sú bezpečné a z dôvodu možných zdravotných komplikácií neopíšem techniky na čistenie pečene, čistenie tenkého čreva, čistenie pľúc a čistenie obličiek. V prípade nutnej potreby je možné sa s týmito technikami zoznámiť individuálne, po posúdení ich vhodnosti a celkového zdravotného stavu.

Ďalej chcem upozorniť na fakt, že nižšie uvedené informácie neslúžia ako návod na to, čo máte robiť, ak to sami nechcete. Všetko robíte na vlastnú zodpovednosť a ja sa tejto zodpovednosti dobrovoľne zriekam, pretože vás nepoznám a nepoznám ani váš zdravotný stav. Zodpovednosť rád ponesiem pri pacientoch, s ktorými budem mať živý kontakt a prípadné procedúry budú robiť na priame odporúčenie. Aj keď sú nižšie uvedené procedúry bezpečné, človek je tvor tvorivý a nie všetky jeho výtvory sú zdraviu prospešné. Nie je v mojich silách niesť zodpovednosť za podobné situácie. Keď sa však budete riadiť zdravým rozumom, nižšie uvedené metódy môžu byť, tak ako pre mnohých, aj pre vás veľmi dobrým pomocníkom.

Čistenie nosa a nosovej dutiny – Nėti

Stáva sa vám, že máte zapchatý nos alebo zvýšenú tvorbu hlienov? Ste po chorobe dýchacích ciest?

V takom prípade môžete použiť nižšie uvedenú veľmi efektívnu metódu na prečistenie nosových dutín. Treba si však uvedomiť, že ak máte nos zapchatý bez zjavnej príčiny alebo dlhodobo trpíte zvýšenou tvorbou hlienu, príčinu treba hľadať hlbšie v organizme a zvážiť komplexnejšie riešenie. Môže to byť príznak zhoršeného vnútorného prostredia organizmu, čo v konečnom dôsledku môže viesť k oslabeniu imunitného systému a celému radu nepotrebných zdravotných komplikácií.

Ak máte nádchu v spojitosti s akútnym ochorením dýchacích ciest, odporúča sa nos nejaký čas prečisťovať. Z začať treba počas ochorenia a pokračovať je vhodné aj chvíľu po ňom. Ide o to, že baktérie sa môžu v zaschnutom hliene akoby zakonzervovať a zostať prilepené

v nosových dutinách. Keď dôjde k ich uvoľneniu, človek môže opäť ochorieť. Určite to mnohí z vás poznajú, keď nové ochorenie prepuklo krátko po prekonaní rovnakého ochorenia.

Na čistenie nosu používame veľmi jednoduchú, ale účinnú techniku výplachu nosovej dutiny pomocou slanej vody. Na dve deci vody použijeme zarovnanú čajovú lyžičku soli. Soľ je u nás jodidovaná, ale kto má prístup k tekutému jódu, môže do pohára pridať jednu kvapku. Dnes v lekárňach predávajú špeciálnu „Aladinovu lampu“, do ktorej roztok nalejete a nosovú dutinu prepláchnete. Existuje však stará metóda, ktorá zároveň posilňuje okolité tkanivá, je jednoduchá a nepotrebuje nič okrem pohára.

Pripravený soľný roztok by mal byť teplý, no nie horúci, inak si popálime nosovú sliznicu. Najlepšie je použiť šálku so širokým vrchným otvorom. Šálku mierne nakloníme, priložíme jednu nosovú dierku, druhú dierku palcom druhej ruky zapcháme a ťahom, smrkaním, vodu z pohára vťahujeme dovnútra. Tým, že dochádza k ťahu, zároveň prekrvujeme tkanivá v nosových dutinách. Voda ide cez nosovú dierku do úst, skade ju vyplňujeme a zvyšok vysmrkáme tou istou dierkou do umývadla. Nosové dierky striedame tak dlho, ako je to potrebné.

Túto praktiku je dobré si osvojiť, pretože je výborným pomocníkom hlavne teraz, keď je čoraz viac ľudí prakticky okamžite závislých na použití nosových kvapiek, a to už po prvom použití kvapiek. Kedykoľvek pocítíme zvýšenú tvorbu hlienu alebo zapchatý nos, môžeme ho takto rýchlo prepláchnuť. Nie je to nič ťažké a je to len otázka zvyku. Dvadsať minút po procedúre sa odporúča nevychádzať na ulicu, pretože imunitný systém na sliznici nosnej dutiny môže byť krátkodobo po procedúre oslabený.

Čistenie žalúdka

Náš žalúdok hlavne v noci, keď by už mal byť prázdny, funguje ako vylučovací orgán, do ktorého sa vylučuje metabolický odpad, ktorý sa následne cez deň zmieša s potravou, ktorú prijmem, a spolu s ňou náš organizmus postupne opustí. Je zbytočné, aby žalúdok trávil metabolický odpad.

Ráno nalačno vypijeme liter teplej vody. Ak je to pre vás veľa, môžete začať s pol litrom vody. Vzápätí si vyvoláme zvracanie. Prípadne si ešte pred vyvolaním zvracania čupneme a krúživým pohybom spravíme masáž brucha. Zdá sa to kruté, no pár dní tréningu a budete to robiť úplne automaticky bez akýchkoľvek problémov.

Voda žalúdok prepláchne a zriedi koncentrát látok, ktoré sa tam prípadne nachádzajú, do úrovne, ktorá pri vracaní nepoškodí tráviaci trakt. Žalúdok by mal byť ráno prázdny, voda, ktorú zvraciamе čistá, prípadne akoby s miernou príchuťou citrónu. Ak je však voda kalná a po vracaní cítime nepríjemné látky v ústach, znamená to, že sa náš organizmus intenzívne čistí alebo sa nestíha čistiť. Ak je to len jednorázový stav, nič sa nedeje, ak však k nemu dochádza pravidelne, treba zmeniť životný štýl a stravovanie.

Pomocou tejto praktiky súčasne dochádza k posilňovaniu žalúdočných stien a kto vytrvá a praktiku robí pár mesiacov, bude cítiť, ako jeho žalúdok zosilnel. Po dlhodobejšej praxi nastáva pocit, že môžete jesť klince a naozaj cítiť silu a vitálnosť tohto orgánu. Tiež dôjde k prekrveniu brušnej dutiny, takže je to taká ranná rozcvička vnútorných orgánov. Väčšina metabolického odpadu vyjde spolu s vyvracanou vodou, takže tráviacemu traktu odľahčíte a trávenina bude čistejšia. Aj keď, ako píšem, u zdravého človeka by mal byť žalúdok ráno čistý a voda, ktorú vyvráti, číra. Táto praktika nie je nebezpečná ani pri dlhodobom opakovaní, no stačí ju robiť profylakticky, buď niekoľkokrát za týždeň alebo podľa potreby. U ľudí, ktorí majú slabý žalúdok či časté bolesti žalúdka, odporúčam začať pozvoľna a postupne frekvenciu zvyšovať. U pacientov so žalúdočnými vredmi treba konzultovať lekára, pretože stav každého pacienta je iný.

Očista hrubého čreva

Očistenie hrubého čreva pozostáva z dvoch častí. Jedna časť spočíva v opakovaných klystíroch a druhá v dodržaní 42-dňovej odľahčovacej diéty.

Očista hrubého čreva bude pre mnohých zdanlivo príliš náročná procedúra, pre niektorých možno nechutná. Sú to však len teoretické problémy, ktoré pri prvej, maximálne druhej procedúre obvykle úplne vymiznú. Ide o veľmi efektívnu praktiku, ktorú môže raz za rok profylakticky robiť takmer každý dostatočne zdatný človek, ktorý má ešte vcelku funkčné hrubé črevo a k vyprázdňovaniu používa konečník. Táto informácia znie divne, lenže choroby hrubého čreva patria medzi najčastejšie choroby poslednej doby vyskytujúce sa u nás. Často dochádza k operatívne odstráneniu časti hrubého čreva a konečník je nahradený umelým vývodom. To je tiež dôvod, prečo je dobré túto praktiku nepodceňovať, ale ani to s ňou nepreháňať.

Len pre zaujímavosť, počas opisovania som túto procedúru sám podstupoval, takže všetko máte z prvej ruky. Na poslednú chvíľu pred písaním som ju aj zjednodušil, a tak uľahčil život sebe a možno aj vám.

1. Klystír

Na túto procedúru si v zdravotníckych potrebách zadovážime irigátor a lubrikačný gel. Irigátor by mal mať nádobu s objemom minimálne dva litre. Namiesto gélu dobre poslúži aj nejaký olej či masť, napríklad kokosový olej. V obchode s elektrospotrebičmi si zakúpime lacnú rýchlovarnú kanvicu a doma pohľadáme trojlitrovú uhorkovú fľašu alebo inú nádobu, do ktorej budeme pripravovať roztok.

Hlavný význam v očiste hrubého čreva má roztok, ktorý použijeme. V nemocniciach sa klystír robieva pomocou mydlovej vody. Mydlo sa pridáva do vody preto, aby sa voda nevstrebala do organizmu, ale aby ju organizmus cez konečník spolu s kalom vylúčil von. Mydlo považujem za agresívne. Pozrime sa teda, ako to robili naši predkovia. Roztok na klystír musí byť slaný alebo kyslý. Táto jeho vlastnosť jednak zabráni jeho vstrebávaniu do organizmu, pretože jedna z funkcií hrubého čreva je odvodňovať kal vstrebávaním prebytočnej vody (ak mávate často zápchy alebo tvrdú stolicu, je to príznak dehydratácie organizmu), zároveň vytvorí príliš slané alebo kyslé prostredie, ktoré organizmus začne neutralizovať formou riedenia, a teda presne opačnou funkciou, teda vylučovaním vody do hrubého čreva. V prípade, ak sú na stenách hrubého čreva prilepené kalové ostrovčeky alebo aj väčšie kalové masy, ktoré z tela nevychádzajú, tak je to práve tento proces, ktorý ich rozmočí a ony postupne od steny hrubého čreva odpadnú.

Len pre orientáciu, hrubé črevo sa môže zaniest' tak, že celé steny sú oblepené kalom a v strede tohoto tvrdého kalu je otvor, tunel, ktorým prechádza ten kal, ktorý je ešte schopný sa vylúčiť. Takto zanesené hrubé črevo môže pridať pacientovi až šesť kilogramov hmotnosti a spôsobiť celý rad zdravotných problémov.

V prípade, že nechceme hrubé črevo čistiť, ale ho liečiť, je možné robiť klystír na bylinnej báze, ale tomu sa v tejto téme nebudem venovať, pretože s danou problematikou nemám praktické skúsenosti a moje poznanie v tejto oblasti je len teoretické. Pre toho, kto si osvojí túto opísanú očistu, bude veľmi jednoduché doplniť ju aj o liečebné praktiky. Mení sa len roztok, ostatné zostáva rovnaké.

Takže máme tri možnosti, ako pripraviť vhodný slaný či kyslý roztok na očistu čreva. Buď v dvoch litroch vody rozpustíme dve až tri polievkové lyžice soli, alebo do rovnakého množstva vody dáme čerstvú šťavu z jedného citróna strednej veľkosti, alebo si nazbierame potrebné množstvo vlastného moču.

Každý organizmus je iný a trafiť pomer soli k množstvu vody a tiež citrónu k množstvu vody je ťažké. Pre niekoho môže byť takáto koncentrácia príliš silná alebo agresívna. Pri soli môžete mať nepríjemný pocit, akoby vás svrbeli vnútorné steny hrubého čreva, a pri vysokej koncentrácii citrónu sa objavia sťahy hrubého čreva, čo povedie k jeho okamžitému nežiaducemu vyprázdneniu.

Experimentovať je však dovolené a postupom času si každý nájde svoju mieru. Je len škoda, že práve tento fakt mnohých ľudí odradí od pokračovania, pretože sa to javí ako neúspech.

Aj pre tento dôvod sa v praxi najlepšie osvedčil vlastný moč. Jeho účinok je možné opísať ako mäkký a dlhšie trvajúci. To znamená, že na rozdiel od soli a citrónu vám váš organizmus vyrobí ideálny koncentrát roztoku, ktorý po aplikácii postupne vychádza z organizmu spolu s kalom. Napríklad, ak sa pri citróne vyprázdnite za tri minúty, pri soli za desať, tak pri moči to bude trvať aj štyridsať minút alebo hodinu. Ak si tieto informácie spojíme s vyššie opísanou technológiou očisty, je jasné, že použitie moču na klystír je najvhodnejšia metóda, ktorá povedie k najlepšiemu očistnému efektu hrubého čreva. Moč u viac-menej zdravého človeka je plný prebytočných vitamínov, mal by byť sterilný a mať antibakteriálne účinky. Veď prečo sa odporúča otvorenú ranu ocikať? Nebudem sa však zloženiu moča viac venovať, potrebné informácie si každý, kto chce, ľahko vyhľadá.

Moč môžeme zbierať postupne počas dňa alebo maximálne dvoch dní do pripravenej fľašky. Keď máme prebytok, nič sa nedeje, keď nedostatok, tak ju môžeme doliať slanou vodou. Prebytočný moč neuchovávame viac ako dva dni. To znamená, že vo fľaške určenej na zber moča nemôže byť žiaden moč starší ako 48 hodín. Aj keď sa pohybujeme ešte v bezpečnej hranici, zámerne čas upravujem do ešte bezpečnejšej zóny. Moč nepoužívame, ak sme chorí. Je možné použiť aj moč cudzieho človeka, ak je zdravý, no pri troške disciplíny si takmer každý vie nazbierať dostatok svojho moču.

Klystír robíme buď nalačno, alebo ideálne večer dve až tri hodiny po poslednom jedle. Napríklad o 19:00 si dáme ľahšie jedlo a o 21:00 robíme klystír. Stravovanie je dôležité, lebo podľa toho, čo budete jesť a koľko budete piť, sa vám aj klystír bude robiť ľahko alebo ťažko, čo závisí od toho, či bude kalová masa vláčna alebo tuhá.

Roztok pred aplikáciou zohrejeme v rýchlovarnej kanvici. Obvykle sa zohreje rýchlo, do tridsať sekúnd. Teplotu meriame prstom, mali by sme cítiť príjemné teplo. Ak cítime, že je roztok horúci, počkáme, kým sa jeho teplota nezníži. Steny hrubého čreva sú citlivejšie ako koža a môžete sa vnútri obariť, čo bude mať veľmi bolestivé následky. Studený roztok zas pôjde ťažko a môže vyvolávať kŕče - spazmy. Príjemne teplý roztok bude uvoľňovať steny hrubého čreva a pomáhať vám v lepšom znášaní procedúry.

Podložka, na ktorej budeme, by mala byť umývateľná, pretože tu a tam niečo kvapne, občas aj vytečie. Postupne, so skúsenosťami, tento problém určite vhodne vyriešite.

Klystír môžeme robiť v dvoch polohách a práve tu som metódu doplnil aj o druhú polohu. Roky som poznal len tú, keď človek kľáči na štyroch a v konečníku má klystír. Naozaj to nie je veľmi pohodlné, ale pre poriadok opíšem aj túto polohu. Máme pripravený irigátor s roztokom, hadičku irigátora sme namazali. Kľakneme si na kolená, jednu ruku spustíme k zemi, druhou si namažeme aj konečník, zavedieme doň hadičku irigátora, potom zaujmeme najviac pohodlnú pozíciu, ideálne tak, že hrudník spustíme k zemi, aby bol konečník vyššie ako brucho, a otvoríme ventil. Vrečko irigátora musí visieť nad úrovňou zadku a čím je vyššie, tým je vyšší tlak a rýchlosť prúdenia roztoku do čreva. Regulovaním tejto výšky si nájdeme takú, pri ktorej je prúdenie roztoku cez konečník príjemné. Ako roztok vteká do hrubého čreva, postupne naráža na kalové masy, čím vytvára tlak, ktorý môže byť aj bolestivý, preto sa snažíme prietok roztoku regulovať, napríklad tak, že jednou rukou zalamujeme hadičku, aby sme nemuseli otáčať ventilom. Dýchame pokojne a keď tlak ustúpi, hadičku povolíme a týmto spôsobom pokračujeme, až kým do seba nedostaneme potrebné množstvo roztoku. V prípade, že cítime silnú potrebu ísť na záchod a nedokážeme ju kontrolovať, procedúru prerušíme a po vyprázdnení v nej znovu pokračujeme. Za nejaký čas získate potrebné skúsenosti a budete presne vedieť, ako váš organizmus reaguje a čo a kedy robiť.

Druhá poloha je podstatne jednoduchšia. Ľahneme si na chrbát, pod zadok podložíme vankúš, nohy pritiahneme k bruchu alebo vyložíme na stoličku. Pokračujeme rovnako, ako je opísané vyššie. Škoda, že som na to neprišiel skôr.

Keď do seba dostaneme potrebné množstvo roztoku, zastavíme ventil, aby sme sa nepoliali, pretože v hadičke vždy trochu roztoku zostane. Vytiahneme hadičku a zaujmeme polohu sviečky. V prípade, že nám to nejde, vyložíme nohy na stoličku a zdvihneme zadok, aby sme dostali brucho do jednej osi s nohami. V tejto polohe zostaneme asi jednu minútu. Docielime tým, že roztok stečie z ľavej strany hrubého čreva do priečnej strany pod bráni-
cou. Potom sa plynule prevalíme na pravý bok. Roztok stečie do pravej strany hrubého čreva. Po minúte môžeme vstať a vyprázdnujeme sa podľa potreby. Ako som už vyššie opísal, v prípade roztoku soli alebo citrónu môže dôjsť k rýchlemu aj jednorázovému vyprázdneniu. Ak použijete moč, pôjdete na záchod niekoľkokrát za sebou počas hodiny od klystíru.

Stolicu nezadržujeme a vyprázdnujeme sa tak, ako nám to ide. Ak máme bidet, je lepšie konečník omývať, namiesto stáleho utierania papierom, ktorým môžeme konečník rozdráždiť. Aj sprcha je lepšia voľba ako toaletný papier, hoci trochu nepraktickejšia.

Pokiaľ sme ešte neskúsení a klystír robíme večer, na noc pod seba podložíme nepremokavú podložku, prípadne použijeme väčšie dámske vložky, pretože ak zostane roztok v hrubom čreve a v noci vypustíme nejaké plyny, neostane to len pri plynach...

Čistenie hrubého čreva je postupná procedúra a je teda dôležité dodržať správnu frekvenciu. Ak sa vám nepodarí dodržať ju na sto percent, nie je to katastrofa, ale snažte sa vždy pokračovať tam, kde ste prestali a pri najhoršom si predĺžte diétu o pár dní, aby ste celý komplex procedúr dokončili.

V niektorých prípadoch sa počas prvých dní po prevedení klystíru môže stať, že sa človek nevyprázdni. Je to preto, že na začiatku sa aplikuje malé množstvo roztoku a napríklad pri dehydratovanom organizme alebo pri veľkom množstve kalových más roztok do nich vsiakne, čím neostane nič, čo by mohlo vyjsť von. V týchto prípadoch si nič z toho nerobíme. Na druhý alebo tretíkrát už bude celý proces fungovať správne.

Režim, v ktorom budeme procedúru klystíru opakovať:

1. deň - 200 mililitrov
2. deň - 400 mililitrov
3. deň - 600 mililitrov
4. deň - 800 mililitrov
5. deň - 1000 mililitrov
6. deň - 1200 mililitrov
7. deň - 1400 mililitrov
8. deň - voľno
9. deň - 1600 mililitrov
10. a 11. deň - voľno
12. deň - 1800 mililitrov
- 13., 14. a 15. deň - voľno
16. deň - 2000 mililitrov
17. až 20. deň - voľno
21. deň - 1800 mililitrov
22. až 26. deň - voľno
27. deň - 1600 mililitrov
28. až 33. deň - voľno
34. deň - 1400 mililitrov
35. až 41. deň - voľno
42. deň - 1200 mililitrov

2. Diéta

Druhou dôležitou časťou očisty hrubého čreva je diéta. Určite ste si všimli, že takmer každý náboženský smer má svoje pôsty, kresťanský pôst na Veľký piatok, ramadán a iné, čiže praktiky s využitím dietologických odporúčaní. Tieto praktiky tam nie sú náhodou a okrem zdravotného účinku majú aj svoj duchovný význam. Už som písal, že po očiste organizmu sa veľa ľudí vnútorne zmenilo. Je pravda, že čisté telo znamená čistú myseľ, no a tiež naopak, keď telo trošku otrávime, spozorujeme, ako sa mení naša nálada, myšlienky a psychika.

Počas očisty hrubého čreva je odporučená táto diéta:

Čo všetko nejest'?

- mäso a mäsové výrobky
- živočíšne tuky
- všetky potraviny obsahujúce múku
- cukrovinky (čokoláda, koláče, cukríky)
- potraviny obsahujúce konzervanty a umelé látky
- konzervy
- perlivé vody
- kávu
- štiplavé jedlá a korenie
- alkohol
- smažené jedlá
- pečené jedlá
- tučné jedlá

Čo jest'?

- kaše ako napríklad ovsenú, detskú krupicu, pohánku, pšeno, bulgur
- zeleninové polievky
- ovocie a zeleninu
- jedlá z ovocia a zeleniny
- orechy, med
- sušené ovocie
- šaláty
- kvasené potraviny (kapusta, paradajky, uhorky, pickles)
- čaj
- jedno vajce za deň
- ryby (varené, dusené, do mokra pečené)

Čo jest' len občas?

- kyslo-mliečne výrobky
- jeden krajec chleba raz za týždeň
- mäsový vývar, ale bez mäsa, raz za týždeň

Na prvýkrát sa pre niektorých mäsožravcov bude zdať nemožné túto diétu dodržať. Aj keď doba sa zmenila a za posledných päť rokov sa Slováci prekvapivo stravujú zdravšie. Mnohí z vás však na prvýkrát nebudú vedieť čo variť a ako sa stravovať. Postupom času si však nájdete potrebné recepty a počas očisty hrubého čreva budete zažívať skutočné hody zdravých potravín. Ak si vytvoríte potrebné návyky, vaše telo sa vám odvdáčí zdravím, pohodou a vysokou úrovňou vitality.

Na stránkach asociácie pripravujeme fórum, kde budú môcť užívatelia zdieľať medzi sebou zážitky, recepty, nápady a odporúčania týkajúce sa aj očistných praktík. Hádám sa všetko podarí dotiahnuť do konca a vytvoriť projekt, ktorý pomôže a obohatí mnohých ľudí. V skupine to pôjde ľahšie, ako už ukázala nejedna situácia.

V prípade, že diétu porušíte, nič sa nedeje. Jednoducho ju ďalej už neporušujte a pokračujte v procedúrach až do konca. Túto praktiku môžete kedykoľvek ukončiť a nič sa nestane. Len sa obočíte o možnosť veľkej zmeny. Možno na druhý pokus to pôjde lepšie.

Počas tejto očisty odporúčam dopĺňať stravu o pivo. Áno, jedno pivo sem-tam tejto procedúre neprekáža, je však otázka, nakoľko neprekáža vám alebo iným energetickým štruktúram človeka.

Hladovanie

Praktika hladovania bola podrobne spracovaná kolegami, ktorí sa na túto problematiku špecializujú, v tejto časti odkážem na relevantný a veľmi kvalitný zdroj informácií.

Zo svojich skúseností môžem uviesť, že hladovanie je veľmi dôležitý regulačný nástroj, pomocou ktorého dokážeme výrazne ovplyvniť kvalitu vnútorného prostredia organizmu. Ja ho v rámci práce s vnútorným prostredím považujem za najefektívnejší nástroj.

V súčasnej dobe sa vo vyspelých krajinách mnoho ľudí prejedá. Často jeme pre potešenie či útechu alebo zo zvyku, lebo nás tak naučili a táto kombinácia spolu s podvýživou, ktorú

jednoznačne zabezpečuje príjem nekvalitných, komerčných alebo nesprávne kombinovaných potravín, je naozaj vražedná. No čo je horšie, má podobu tyrana, ktorý si vychutnáva pomalú smrť svojej obete vediac, že aj tak dostane svoje. Nadbytočným a nesprávnym stravovaním postupne zanášame vnútorné prostredie nášho organizmu a keď organizmu neposkytneme dostatočný čas na očistenie, metabolický odpad v ňom sa začne hromadiť, vnútorné prostredie sa postupne zmení, zrýchľuje sa starnutie a výrazne sa zvyšuje pravdepodobnosť všetkých možných ochorení.

Náš organizmus v takomto prípade prejde do stavu pohotovostnej priority, kedy začne odstraňovať to, čo je najbližšie a skutočne nutné. To, čo priamo neohrozuje život, musí počkať, pretože nie je dosť času, keďže stále prichádza nová strava na spracovanie. Takže sa to odsunie do poradovníka. Je to podobné, ako keď sa čakalo na štátny byt. Roky ste boli v poradovníku a všetci nadávali na úradníkov a štát. Teraz ste vy aj úradník aj štát. Tak prečo si robiť takýto poradovník na odstránenie prebytočného odpadu, ktorý ste vy sami a dobrovoľne postupne dostali do organizmu?

Vedeli ste, že hlavnou príčinou hladu je nedostatočný pitný režim, nízka nutričná hodnota prijímaných potravín a stres? Možno nie ste hladní, ste len smädní, možno ste zjedli veľa, ale nie toho, čo organizmus potrebuje, a možno sa len pred nástrahami života utiekate k jedlu. Navyše je tu železná košeľa zvyku. Jeme tak, ako sme sa naučili v mladosti a nezaujíma nás, že náš organizmus sa už dávno zmenil a potrebuje iný režim.

Našťastie existuje hladovanie. Prakticky pre každého človeka je vhodné a úplne bezpečné jednodňové hladovanie (pokiaľ nejde o chorého pacienta, ktorý potrebuje pravidelný prísun potravy), počas ktorého pijeme len čistú vodu – zdôrazňujem čistú a ešte raz čistú vodu. Týmto poskytneme organizmu dostatok času urobiť v sebe poriadok a dostatočne sa očistiť od nadbytočného odpadu. Je samozrejme jednoduchšie začať v mladosti a udržiavať si čistejšie prostredie postupne celý život, no aj vo vyššom veku môžeme začať bez problémov. U niekoho bude očista trvať mesiac, u niekoho tri roky postupného pravidelného jednodňového alebo krátkodobého hladovania. Postupne sa zmení charakter vývoja vášho organizmu a naštartujete procesy, ktoré ste v ňom doteraz potláčali. Objaví sa proces spätnej regenerácie a vy možno začnete aj mladnúť.

Na konci článku uvediem zdroj na knihu, ktorú odporúčam každému záujemcovi o praktiku hladovania. Je napísaná lekárkou MUDr. Vilmou Partykovou a je to veľmi dobrá práca.

Ja len všeobecne opíšem ako hladovať jeden deň.

Na začiatok môžete začínať o 17:00 večer a hladovať 24 hodín do 17:00 večer nasledujúceho dňa. Počas hladovania pijeme iba čistú vodu. Prípadné bolesti hlavy a závrate, ak sa objavia, prejdú už po niekoľkých opakovaníach 24-hodinového hladovania. V tomto variante, tak ako ho opisujem, sa však budú objavovať minimálne. Na druhý deň po 17-tej hodine zjedzte ako prvé jedlo teplú zeleninovú polievku, prípadne si môžete spraviť čerstvý džús, ideálne mrkvový. Pozor na kyslé džúsy ako jablkový či pomarančový, môžete po nich dostať silné žalúdočné kŕče. Džús musí byť neutrálny alebo riedený vodou. Nič ťažké nejedzte a ani nejedzte veľa, len toľko, aby ste zahnali pocit hladu.

Keď sa už budete po opakovanom 24-hodinovom hladovaní cítiť dobre a bude sa vám robiť ľahko, hladovanie predĺžte do ďalšieho rána, čiže na 36 až 40 hodín. Hlavná očista sa bude diať počas druhej noci. Na druhý deň ráno si dajte teplú zeleninovú polievku a počas dňa jedzte ľahké jedlá. Počas hladovania pite toľko vody, koľko vám chutí, a hádam aj trochu viac, ako vám chutí. Naozaj ale pite iba čistú vodu, bez citrónu, korenín a neviem čoho ešte. Na internete je toho popísaného dosť, pritom úplne stačí čistá voda.

Počas druhého dňa a hlavne počas druhej noci hladovania sa výrazne zvýši fagocytóza a počet fagocytov sa niekoľkokrát v organizme znásobí, čiže dôjde k intenzívnemu pojedaniu pre organizmus nepotrebných látok. Tento fakt je vedecky dokázaný, dokázal ho držiteľ Nobelovej ceny za výskum imunitného systému Ilja Iljič Mečnikov v roku 1908.

Vo svojej praxi som pozoroval kvapku krvi pred hladovaním a počas hladovania a sú tam jasné a zreteľné výsledky, ako sa krv postupne očisťuje. Pokúsim sa vyhotoviť sériu videí pri budúcom hladovaní, a potom ich sprístupním verejnosti.

Pri hladovaní dlhšom ako 48 hodín treba špeciálne z hladovania vychádzať a vyššie uvedená informácia pre tento typ hladovania nie je dostatočná. Takisto sa vyhýbajte fanatizmu, pretože sú opísané prípady, keď človek pri hladovaní nadobudol pocit, že už nepotrebuje jesť a organizmus si natoľko vyhladoval, že takmer zomrel. Všetko treba robiť s mierou a so zdravým rozumom.

Častou chybou je, že človek k hladovaniu pristupuje príliš logicky a stanoví si, že bude hladovať napríklad jeden deň v týždni každý piatok. Na osvojenie si praktiky je to dobrý začiatok. Ale potom je dôležité sa naučiť vnímať signály svojho organizmu a hladovať vtedy, keď cítite, že to potrebujete. Pokojne aj dvakrát za týždeň. Organizmus si na očisty hladom privykne a sám si o ne povie. Napríklad, keď budete mať pocit plnosti, nepohodu a podobne. Postupne je možné túto praktiku rozvíjať ďalej a naučiť sa bežne a nastálo prijímať naozaj malé množstvá potravy.

Dlhodobé hladovanie odporúčam len tým, ktorí ho naozaj potrebujú. Tým, ktorí ho len chcú, skôr odporúčam opakované 10-dňové hladovania s 21-dňovým pokračovaním na zelených koktailoch a džúsoch.

Popri hladovaní je zároveň veľmi dôležitý pohyb. Pri jednodňovom hladovaní stačí aktívny pracovný deň, možno prechádzka. Pri dlhšom hladovaní je dôležité čistiť tiež hrubé črevo a veľa chodiť. Tu veľmi odporúčam osvojiť si techniky očistenia organizmu, Čchi-kungu alebo jogu. V takých prípadoch pravdepodobne dosiahnete neporovnateľne lepšie a možno až neuveriteľné výsledky.

Na tému hladovania napísala lekárka MUDr. Vilma Partyková veľmi kvalitnú knihu. Keď si informáciu napísanú v jej knihe spojíte s informáciou uvedenou tu, získate veľmi kvalitný zdroj informácií. Je dostupná v PDF na internete asi ako pirátska kópia. Ak vám pomôže, odmeňte sa autorke aspoň poďakovaním. Naozaj na tému hladovania spracovala podrobné a dôveryhodné údaje. Dopíšem tieto riadky a idem si jej knihu objednať, tiež som čítal len tú PDF kópiu.

15. kapitola: Hirudoterapia a bankovanie

Terapiu pijavicou lekárskou je možné spojiť s inou starou metódou – s bankovaním. Bankovanie je historicky osvedčená technika známa niekoľko tisíc rokov, ktorá sa veľmi často využívala v tradičnej medicíne, predovšetkým v tradičnej čínskej medicíne, ďalej v Indii a u domorodých kmeňov v Afrike. V Európe bola podchytená okolo r. 120 n. l. známym rímskym lekárom Galénom. Ide o alternatívnu liečebnú metódu, pri ktorej sa banky – pričom zväčša ide o sklenené banky rôzneho tvaru a veľkosti, ktoré nahrejeme zvnútra teplým vzduchom – prikladajú na kožu, kde sa podtlakom, ktorý je spôsobený ochladením teplého vzduchu v nich, prisajú. Podtlak v banke, ktorý môžeme v súčasnosti dosiahnuť aj inými prostriedkami, vtiahne časť kože i podkožia do banky a spôsobí silné prekrvenie a prehriatie ošetrovaného povrchu kože a pri dlhšej aplikácii aj krvné podliatiny.

Účinky bankovania sú pomerne široké a môžeme ich rozdeliť na **mechanické** (prekrvenie a uvoľnenie ako pri masáži), **metabolické** (podtlak povzbudzuje tok lymfy s následným vypavením škodlivín) a **reflexné** (prostredníctvom reflexných zón bankovanie ovplyvňuje telesné orgány).

Pôsobením podtlaku na kožu, spodné vrstvy spojivového tkaniva a cievny systém sa odstraňujú poruchy dynamiky prúdenia krvi v cievach, dochádza k zvýšenému okysličovaniu bunkového tkaniva, zrýchleniu látkovej výmeny a vyplavovaniu nahromadených škodlivín z tela. Bankovanie stimuluje nervový systém, zlepšuje funkciu vnútorných orgánov a povzbudzuje lymfatický obeh. Reflexné zóny, alebo zóny odsávania, ktoré ovplyvňujú aj príslušné vnútorné orgány, sa väčšinou nachádzajú na chrbte a hrudníku. Slúžia nielen pri diagnostike, ale aj pri vlastnej terapii. Bankovanie ako metódu však nebudem podrobnejšie rozoberať. Vychádzam z predpokladu, že záujemca o hirudoterapiu už má s bankovaním určité skúsenosti, prípadne si informácie sám vyhladá a naštuduje, pretože ich bude potrebovať. Určité praktické skúsenosti s bankovaním sú totiž pri terapii pijavicou lekárskou dôležité.

V spojení s hirudoterapiou je možné použiť **suché bankovanie**, tzn. že nebude prítomná krv, alebo **mokrú bankovanie**, pri ktorom bankujeme otvorenú ranu, z ktorej vyteká krv do banky. Naraz môžeme u jedného pacienta využiť aj obe možnosti.

Suché bankovanie

Pri suchom bankovaní priložíme banku na miesto, kam plánujeme priložiť pijavicu lekársku a necháme ju pôsobiť podľa potreby. Preto hovorím, že je potrebné mať skúsenosti s bankovaním, aby sme vedeli, ako dlho máme banku nechať pôsobiť. Pre ľudí, ktorí majú menej skúseností s touto praktikou, uvediem, že v podstate môžeme banku nechať pôsobiť približne 5 až 10 minút alebo do momentu, keď dôjde k fialovému sfarbeniu miesta. Vtedy je miesto prekrvené a dochádza k drenáži, čiže podtlakom sa vyťahuje lymfa bližšie k pokožke, a preto sa toto miesto lepšie prehrieva, čo je nápomocné pre lepšie prisatie pijavice lekárskej. Pre rozhodnutie o dĺžke pôsobenia banky pred aplikáciou pijavice lekárskej je potrebné aj to, aby sme zohľadnili miesto aplikácie. Musíme zvážiť, ako dlho zvládne podtlak práve to miesto na tele pacienta, ktoré sme vybrali.

Pri normálnom bankovaní väčšinou mažeme telo olejom, ak však plánujeme priložiť pijavicu, je dôležité nechať kožu čistú, suchú a ničím neošetrenú, čiže vo svojom prirodzenom stave. Po tom, ako sme miesto nabankovali, banku odstránime a priložíme pijavicu lekársku.

Mokrú bankovanie

Pri mokrom bankovaní je postup opačný. Najprv na vybraté miesto aplikujeme pijavicu lekársku. Keď sa napije a sama pustí, potom na ranu priložíme banku. Prípadne môžeme ušetriť čas potrebný na procedúru a pijavicu sňať z pokožky skôr. Nemusíme ju nechať, aby sa úplne napila a čakať, kým sa sama pustí, čo býva 1,5 až 2 hodiny, ale po polhodine ju z pokožky odstránime a na ranu po pijavici nasadíme banku. Banka vytvorením podtlaku aktívne vyťahuje z rany krv a medzibunkovú tekutinu, ktorá vyteká spolu s krvou. Toto bankovanie je náročnejšie v tom, že je treba používať sterilné banky, aby sa do rany nedostala infekcia. Z rany môže vyteciť pomerne veľa krvavej tekutiny, preto potrebujeme banku väčších rozmerov, ideálne s priemerom 5 centimetrov a viac, pokojne aj 7 či 8 centimetrov. Do banky sa musí vmestiť jeden až dva decilitre tekutiny. Vytvoríme potrebný podtlak a kontrolujeme banku, aby sa z kože neuvoľnila. Ak je podtlak správny, banka na koži veľmi dobre drží a nemusíme si robiť starosti s tým, že sa uvoľní. Keď sa banka naplní, čo je zhruba po približne dvadsiatich až dvadsiatich piatich minútach, odstránime ju z pokožky, pričom buď nakloníme telo pacienta, aby sa naňho nevyliala krvavá tekutina z uvoľnenej banky, alebo použijeme savý materiál, ktorý hneď ako do uvoľnenej banky vnikne vzduch, priložíme na ranu a banku rýchlo vyrovnáme do polohy, pri ktorej sa v nej zachová všetok obsah. Po odstránení banky po mokrom bankovaní ranu klasicky ošetríme. Po použití banky už vytečie z rany menej krvi ako po bežnej aplikácii pijavice lekárskej (teda bez použitia banky), čomu

prispôsobíme ošetrenie rany.

Metóda suchého aj mokrého bankovania v rámci jednej procedúry

Pri tejto metóde postupujeme tak, že najprv urobíme suché bankovanie, teda na miesto, ktoré sme vybrali, priložíme banku a necháme ju pôsobiť. Potom priložíme pijavicu lekársku. Keď sa pijavica pustí alebo ju sami odoberieme z pokožky, aplikujeme banku na mokré bankovanie, čiže na to isté miesto, ale už poranené od pijavice lekárskej, opäť priložíme banku. Pri kombinácii suchého a mokrého bankovania má suché bankovanie za úlohu pripraviť miesto na prisatie pijavice lekárskej – banku prikladáme na krátky čas, teda na 5 až 10 minút. Následné mokré bankovanie trvá dlhšie, banku nechávame 25 až 30 minút.

Druhy baniek

Na bankovanie sa môžu okrem sklenených použiť aj iné druhy baniek: plastové, silikónové, gumové, z bambusu či magnetické sacie banky alebo banky s pumpou. Moderné polymérové, prípadne banky z iného materiálu ako zo skla, majú vlastný systém na vytváranie podtlaku. Pri sklenených bankách je väčšinou potrebná práca s ohňom, ktorý banku ohreje a tým pomáha vytvoriť potrebný podtlak. Pri mokrom bankovaní, keď pracujeme s krvou, sa nám celý proces sťažuje. Moderné banky majú navrchu špeciálny otvor, ku ktorému sa priloží pumpa. Pumpa vysaje vzduch a reguluje tlak. Takáto banka sa prikladá jednoduchšie ako klasická sklenená. Nevýhodou je však, že banky, ktoré nie sú zo skla, sa ťažšie sterilizujú. Musíme vedieť, nakoľko je materiál, z ktorého bola vyrobená banka, tepelne odolný a podľa toho určiť správny spôsob sterilizácie. Pri mokrom bankovaní sa odporúča, aby banky, ktoré sú z iného materiálu ako zo skla, boli výhradne na jednorazové použitie. Jedna banka je pre jedného človeka a jedna banka je na jedno miesto, čiže pri jednej procedúre na každé miesto u toho istého pacienta použijeme novú banku. Banku po mokrom bankovaní aj napriek tomu, že ju sterilizujeme, nepoužijeme pre iného pacienta, ale len pre toho jedného. Toto je hlavne z toho dôvodu, že sterilizáciu prevádzame v domácom prostredí, kde má málokto potrebné nástroje na to, aby dochádzalo k úplnej sterilizácii. Musíme zabrániť šíreniu baktérií a prípadnej infekcii medzi rôznymi pacientmi, a tak je najlepšou voľbou používanie baniek na jedno použitie.

16. kapitola: Diagnózy

2.16.1 Hirudoterapia a vysoký krvný tlak – hypertenzia

Vysoký krvný tlak je jedným z častých zdravotných problémov, vyskytuje sa u veľkého množstva populácie. V našej praxi sa preto stretávame s otázkou, či je možné krvný tlak liečiť pomocou terapie pijavicou lekárskou. V tejto kapitole sa na túto otázku pokúsim odpovedať, pričom sa zameriam predovšetkým na dôležité veci v spojitosti s hirudoterapiou a nebudem rozoberať tému vysokého tlaku všeobecne. Text má informačný charakter a jeho účelom je poskytnutím širšieho pohľadu čiastočne túto problematiku ozrejmiť. Problematika je zložitejšia, na jej detailný rozbor však v tejto knihe nie je priestor, preto sa budem snažiť písať krátko a pokiaľ možno zrozumiteľne.

V prvom rade si pacienti trpiaci hypertenziou musia uvedomiť, že ide o vážny problém, ktorý je potrebné riešiť. V mnohých prípadoch si organizmus krvný tlak zvýši, pretože to potrebuje. Jeho umelým znížením síce budete mať tlak v norme, ale niekde v organizme môže postupne vznikať nedostatočná látková premena, popřípade iné patologické procesy, ktoré môžu byť základom chorôb a celkového zhoršenia zdravotného stavu a kvality života.

Pozrime sa teda na to, čo je príčinou vysokého krvného tlaku. V 80% až 90% známych prípadov je príčina primárna - nešpecifická, čo znamená, že nie je možné konkrétne určiť, z akého dôvodu vysoký tlak vznikol. 10% až 20% prípadov patrí do sekundárnej skupiny, pri ktorej je možné príčinu spojiť s konkrétnym patologickým procesom v organizme, čo znamená, že niektorý orgán alebo systém vykazuje abnormálnu funkciu, následkom čoho vzniká stav vysokého krvného tlaku.

Prvú a najčastejšie sa vyskytujúcu nešpecifickú skupinu (80% až 90% prípadov) si pre jednoduchšie pochopenie rozdelíme do troch skupín:

1. Nešpecifické príčiny predpokladaného psychosomatického charakteru
2. Nešpecifické príčiny predpokladaného fyziologického charakteru
3. Nešpecifické príčiny neznámeho charakteru

Prv ako rozoberiem jednotlivé skupiny podrobne, upozorním na fakt, že pacient môže spadať do viacerých skupín súčasne.

1. Nešpecifické príčiny predpokladaného psychosomatického charakteru

Do tejto skupiny môžeme zaradiť ľudí, ktorí majú celkovo zdravý organizmus, zdravo žijú, prevažne sa aj zdravo stravujú a nevykazujú žiadne zjavné príčiny pre hypertenziu fyziologického charakteru. Spĺňajú však niektoré z týchto podmienok: Sú extrémne temperamentní, majú nekontrolovateľné časté výbuchy hnevu, ustavične prežívajú rôzne problémy a robia si starosti, cítia silné vnútorné napätie, nachádzajú sa v stálom strese a majú problémy so spánkom. V takýchto prípadoch stav psychiky často negatívne ovplyvňuje fyziologické procesy v tele, čo má za následok zvýšené svalové napätie, produkciu stresových hormónov, ktoré vyvolávajú nadbytočnú funkciu niektorých orgánov a často zbytočne preťažuje všetky funkčné systémy ľudského organizmu a dochádza k zbytočnému spaľovaniu energie.

Použitie pijavíc lekárskeho v takýchto prípadoch je možné, ale len ako podporná terapia. Ich účinok zväčša neodstráni príčinu, ale len dočasne zníži krvný tlak, čiastočne optimalizuje niektoré biochemické procesy a dočasne uvoľní vnútorné napätie. Pacient takéhoto typu však môže po aplikácii cítiť ešte väčší príval energie, môžu sa objaviť výkyvy nálady medzi eufóriou, radosťou a hnevom, tzv. náladovosť. Pri riešení podobných problémov je dôležitá predovšetkým práca s psychikou. Je možné použiť rôzne nástroje podľa individuálnych preferencií pacienta. Veľmi dobre však fungujú modlitby, meditácia a pôst. Práca s psychikou by mala byť primárnou terapiou a vtedy je možné a dokonca vhodné takúto terapiu doplniť o terapiu pijavicou lekárskou, ktorá pomôže pri obnove a harmonizácii ľudského organizmu a psychiky človeka.

2. Nešpecifické príčiny predpokladaného fyziologického — telesného charakteru

Do tejto skupiny môžeme zaradiť ľudí, ktorí vykazujú zjavné odchýlky od zdravého ľudského organizmu a zdravého životného štýlu. K príznakom narušených telesných funkcií patrí nepríjemný zápach kože alebo z úst, zlá kvalita kože, problémové dýchanie, slabosť organizmu, obezita, anorexia, časté močenie, nadmerné potenie, nepravidelná stolica, rôzne bolesti a mnoho ďalšieho. Keďže funkcie organizmu sú výrazne ovplyvňované príjmom tekutej a tuhej potravy, zaradíme sem ako príčinu hypertenzie aj nezdravý životný štýl, nadmerné pitie alkoholu, nadmerné fajčenie, prejedanie sa, nevyvážené stravovanie a podobne. Už z vyššie uvedeného je zrejmé, že sprievodných príčin vedúcich k vysokému krvnému tlaku môže byť veľké množstvo. Môže ísť o jednu príčinu alebo o kombináciu niekoľkých príčin. Je teda potrebné položiť si otázku, aký chceme dosiahnuť výsledok použitím

pijavíc lekárskych. Ide o narušenie fyziologických procesov organizmu, takže vo väčšine prípadov bude terapia pijavicami lekáskymi dobrým pomocníkom. V niektorých prípadoch a pri správnej aplikácii pijavíc sa podarí odstrániť aj príčinu problému. U väčšiny prípadov však len čiastočne a dočasne odľahčíme organizmus, ale príčinu problému nevyriešime.

Ak sa pacient rozhodne vysoký krvný tlak liečiť a bude okrem terapie pijavicou lekáskou pracovať aj na ozdravení ďalších aspektov svojho života, vtedy bude použitie pijavíc lekáskych skutočným prínosom a pomocníkom v očistení, obnovení rovnováhy a zdravia v ľudskom organizme. Napríklad postupnou úpravou stravy, pitného režimu, dostatočným odpočinkom, postupnou reguláciou telesnej váhy a podobne. Pretože sa táto kategória prípadov vyskytuje najčastejšie a je pomerne zložitá svojou rozmanitosťou, budem sa jej v budúcnosti venovať podrobnejšie.

3. Nešpecifické príčiny neznámeho charakteru

Najzaujímavejšia skupina na záver. Stretávame sa s ňou veľmi zriedka a najčastejšie do nej spadajú ľudia z prvých dvoch skupín, ktorí na sebe urobili veľa práce, odstránili všetky zjavné príčiny, ale tlak majú stále vysoký. Patria sem aj rôzne iné prípady, pri ktorých nie je možné určiť žiadnu príčinu vysokého krvného tlaku alebo ľudia, ktorí majú prirodzene vyšší krvný tlak, ako sú stanovené normy.

Pri nešpecifických príčinách je použitie pijavíc vhodné ako experimentálna, doplňujúca či alternatívna metóda terapie. Môžeme navrhnúť profylaktickú terapiu, ktorá postupne zasiahne všetky fyziologické aj energetické systémy v ľudskom organizme. Takáto terapia by nemala priniesť negatívne následky, je teda bezpečná. Naopak, občas sa stane, že tak odstránime nevysvetliteľnú príčinu problému, čo následne odstráni aj hypertenziu. Ako hovorí doktor Konstantin Suchov, pijavice fungovali už pred 3500 rokmi, keď nikto nevedel vysvetliť takmer žiaden proces v ľudskom organizme. To, že niečo neviem označiť alebo vysvetliť, ešte neznamená, že pijavice nebudú fungovať.

Pri nešpecifických príčinách je vhodné zamerať sa na typ diagnostiky, pri ktorom pacienta sledujeme počas určitého časového obdobia každý deň a nakoniec tieto výsledky vyhodnotíme. Dnes existujú technické metódy, ako sledovať tlak človeka celý mesiac prakticky dvadsaťštyri hodín denne.

Druhú špecifickú – sekundárnu skupinu (10% až 20% prípadov) si rozdelíme na dve skupiny:

1. Priama príčina – srdcovo-cievne ochorenia
2. Nepriama príčina – abnormálna funkcia niektorého systému alebo orgánu

1. Srdcovo-cievne ochorenia

Jednou z častých špecifických príčin vysokého krvného tlaku je narušenie krvného obehu. Sem patria všetky poruchy ciev (krčové žily, narušenie cievnej výstelky alebo jej steny a podobne) a aj niektoré problémy so srdcom. Pri väčšine srdcovo-cievnych problémov je použitie pijavice lekárskej vhodné, pretože priamo rieši celý rad súvisiacich problémov. Látky, ktoré pijavica lekárska vypustí do tela pacienta a ktoré sa prakticky okamžite dostanú do jeho krvi, rozpúšťajú usadeniny na stenách ciev, obnovujú ich elasticitu, zlepšujú kvalitu krvi a pomáhajú v procesoch regenerácie. Vzhľadom na mechanický účinok slín pijavíc je tento efekt silnejší v žilách a do tepien preniká ťažšie, preto je dôležité správne navrhnúť frekvenciu a typ terapie. V budúcnosti sa aj tejto téme budem venovať podrobne.

2. Nepriama špecifická príčina môže byť spojená s akýmkoľvek pomenovaným problémom v organizme ovplyvňujúcim krvný tlak. Veľmi často sú to napríklad problémy s trávením alebo problémy s funkciou obličiek a podobne. V takýchto prípadoch je potrebné individuálne posúdiť celkovú terapiu, vrátane odporúčení lekárom, a terapiu pijavicami použiť predovšetkým ako doplnkovú metódu terapie. Keď poznáme príčinu, ktorá vyvolala vznik vysokého tlaku, snažíme sa pracovať s touto príčinou, čiže ak je problém v trávení, upravíme stravu a postupne posilníme orgány, ktoré sa na trávení podieľajú. Pijavice lekárske v takýchto prípadoch použijeme ako pomocný prostriedok na zlepšenie celkového efektu terapie.

2.16.2 Hirudoterapia a syndróm hustej krvi

Jedným z hlavných účinkov pijavice lekárskej na organizmus človeka, ale aj zvierat, je takzvané riedenie krvi. Termín “riedenie krvi” znie pomerne jednoducho a zrozumiteľne.

Počas našej štúdie sme sa väčšinou stretávali s názorom, že za hustú krv sa ľudovo označuje taká krv, ktorá obsahuje vysoké množstvo červených krviniek, respektíve ich farbiva hemoglobínu a taktiež s informáciou, že tabletky na riedenie krvi skutočne krv riedia. Je to však naozaj tak?

Na začiatku sa teda pozrieme, kedy môžeme hovoriť o syndróme hustej krvi. Základom pre definovanie hustej krvi je jej viskozita. Keď viskozita krvi celkovo (prípadne jej komponentov) prevyšuje normálne hodnoty, dochádza k syndrómu hustej krvi, dôsledkom čoho sa môžu narušiť mnohé funkcie krvi v organizme. Kľúčom k pochopeniu efektu riedenia krvi pomocou hirudoterapie je pochopenie viskozity krvi. Pre jednoduchšie pochopenie problematiky si môžete pozrieť [video](#). Zámerne sa snažím nepoužívať príliš veľa odborných termínov, aby zverejnené informácie boli zrozumiteľné pre širokú verejnosť. Koho zaujíma presná definícia viskozity, použite, prosím, internetové vyhľadávanie.

Ako príklad použijem vodu a olej, ktoré budú predstavovať krvnú plazmu, teda tekutú zložku krvi a kamienok, ktorý bude predstavovať krvné telieska – napríklad červené a biele krvinky. Keď kamienok hodíme do vody, rýchlo klesne ku dnu. To znamená, že voda má nízku viskozitu a jednotlivé telieska sa v nej ľahko a bez väčšieho odporu pohybujú. Keď kamienok hodíme do oleja, bude ku dnu klesať pomaly. V tomto prípade hovoríme o vysokej viskozite a telieska čelia silnejšiemu odporu pri pohybe. Keď to prirovnáme ku krvi, ktorá má predovšetkým transportnú funkciu, tak zvýšená viskozita krvi spôsobuje narušenie jej základných transportných funkcií. Okrem samotného pohybu teliesok v krvi je narušený aj celkový krvný obeh, krv sa ťažšie a pomalšie pohybuje a ťažšie sa dostáva do tenkých vlásočníc, čím sa obmedzuje prekrvenie organizmu a jeho jednotlivých orgánov.

Druhým, menej častým faktorom hustej krvi, je vysoké množstvo krvných teliesok, plávajúcich v krvnej plazme. V prípade, že je viskozita krvi v poriadku, vysoké množstvo krvných teliesok bude predstavovať zdravotné riziká len v niektorých prípadoch.

Syndróm hustej krvi sa môže prejaviť napríklad zvýšeným krvným tlakom a zvýšenou srdcovou činnosťou, pretože organizmus sa takýmto spôsobom snaží kompenzovať spomalenie biologických procesov. Príznakom zvýšenej viskozity môže byť aj trpnutie tela, pichanie pod kožou, celková slabosť, bolesti hlavy, nedokrvenie končatín a iné. Pretože ide o syndróm, ktorého príčinu treba hľadať v iných častiach organizmu, nie je možné konkrétne a definitívne určiť jeho príznaky. Zjednodušene môžeme povedať, že od stavu našej krvi závisí stav nášho srdcovo-cievneho systému, od stavu ktorého zas závisí stav a fungovanie takmer všetkých procesov organizmu, jeho orgánov a buniek. Na zvýšenú viskozitu krvi

majú vplyv rôzne akútne aj chronické patologické procesy v organizme, zlá výživa, nadmerné pitie alkoholu a nízky príjem vody.

Jednou z príčin zvýšenej viskozity je aj nadmerné zrážanie krvi, takzvaná trombofília. Toto je hlavná príčina, prečo veľa ľudí užíva takzvané tabletky na riedenie krvi. Tieto tabletky v skutočnosti krv neriedia, ale zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, ktoré by mohli zvýšiť aj viskozitu krvi. Tieto tabletky však nie sú určené na zníženie viskozity krvi, ale na prevenciu pred krvnými zrazeninami. Napríklad warfarín zjednodušene funguje tak, že blokuje vitamín K, ktorý je dôležitý pre tvorbu elementov potrebných pre zrážanie krvi. Pacienti, ktorí ho užívajú, môžu jesť len obmedzené množstvo potravín s vitamínom K, ako sú napríklad šaláty, zelenina a podobne. Warfarín neúčinkuje priamo na procesy zrážania krvi, ale zabraňuje tvorbe dôležitých komponentov, ktoré sa zúčastňujú na procese zrážania krvi. Ak je pre vás táto téma aktuálna, odporúčam vám vyhľadať si viac informácií na internete.

Pri aplikácii pijavice lekárskej dochádza k mechanickému efektu, keď pijavica lekárska časť krvi vypije a časť krvi vytečie po aplikácii. Práve strata krvi v organizme má jeden z hlavných vplyvov na jej viskozitu. Stratená krv sa okamžite nahradí a to tak, že organizmus do krvného obehu vylúči medzibunkovú tekutinu a slezina doplní červené krvinky. V histórii bolo veľmi známe púšťanie žilou, ktorého dôležitý účinok spočíval práve v znížení viskozity krvi. Na úrovni biochemických procesov pijavica po prisatí a prehryznutí kože do organizmu vypustí sliny, ktoré obsahujú hirudín, teda látku, ktorú obsahuje iba slina pijavíc a niektoré hadie jedy. Hirudín sa priamo naviaže na trombocyty - krvné doštičky, zabráni ich zhlukovaniu a tvorbe zrazenín, čím vplýva aj na zníženie viskozity krvi.

Znížená viskozita krvi pomáha obnoviť transportné funkcie krvi, rýchlosť jej pohybu a pohybu krvných teliesok v krvnej plazme, čo znamená lepšie prekrvenie organizmu a orgánov, ktoré tak majú možnosť získať potrebné látky (v prípade, že ich je v organizme dostatok) potrebnou rýchlosťou a v potrebnom množstve. Znížená viskozita má pozitívny účinok na celé vnútorné prostredie, ktoré sa ľahšie očisťuje od vyprodukovaného metabolického odpadu. V prípade, že sa terapia opakuje v potrebnom intervale a sú zavedené zmeny v životnom štýle človeka trpiaceho syndrómom hustej krvi, je pomerne veľká šanca k postupnej normalizácii a k odstráneniu tohto syndrómu. V niektorých prípadoch postačí aj samotná terapia pijavicou lekárskou, no častejšie sú pozitívne výsledky zaznamenané v kombinácii hirudoterapie s úpravou stravy a niekedy aj s úpravou celkového životného štýlu.

2.16.3 Hirudoterapia a kŕčové žily

1. Kŕčové žily a hemoroidy

Kŕčové žily a hemoroidy v súčasnosti trápia takmer polovicu populácie, pričom dvakrát viac postihujú ženy ako mužov. Hemoroid je na úrovni ciev rovnaké ochorenie ako kŕčová žila, len sa nachádza v análnom kanále v oblasti konečníka a je náchylnejší na krvácanie.

Tieto diagnózy jednoznačne patria do skupiny diagnóz, pri ktorých pacienti najčastejšie vyhľadávajú hirudoterapiu. V drvivej väčšine prípadov ju však vyhľadávajú až v pokročilom štádiu choroby. Nezriedka sa stretávame s tým, že pacient trpí kŕčovými žilami viac ako dvadsať rokov a až po takom dlhom čase sa rozhodne pre liečbu pijavicami.

Medzi ľuďmi však panuje mýtus, že po aplikácii niekoľkých pijavíc sa kŕčová žila hneď vylieči a keď sa tak nestane, sú sklamaní. Síce existuje veľká skupina pacientov, u ktorých dôjde k zlepšeniu kŕčových žíl a sprievodných symptómov, ako sú bolesti, kŕče, opuchy nôh a zápal už pri prvých aplikáciách pijavíc a ďalej používajú pijavice len občas, keď sa im problém vracia, pravidlo to nie je.

Ako je to v skutočnosti?

Súčasná medicína pri liečbe kŕčových žíl používa v počiatočnom štádiu elastické sťahovacie pančuchy a lieky, takzvané venofarmaká, ktorých účinok však nikdy nebol preukázaný. V ďalších štádiách je jedinou metódou chirurgický zákrok, počas ktorého sa postihnutá žila buď odstráni, alebo zataví, pričom ju v ideálnom prípade organizmus ako poškodené tkanivo vstrebe. Vo všetkých prípadoch sa jedná o odstránenie symptómu a nie príčiny.

Mnohým pacientom bude odstránená žila vo vyššom veku chýbať a je opísaných veľa prípadov, pri ktorých sa u pacientov s odstránenými žilami vyskytujú závažné zdravotné problémy s dolnými končatinami. V niektorých prípadoch je operácia naozaj potrebná a je to jediné možné východisko. Väčšinou sa však dá použiť alternatívna liečba. Hirudoterapia je považovaná za jedinú efektívnu alternatívnu liečbu daných diagnóz.

Skutočnú príčinu vzniku kŕčových žíl súčasná medicína len predpokladá a dnes je už všeobecne uznaná teória, že príčin vzniku kŕčových žíl môže byť celý rad. Čo je však vedecky dokázané, je mechanizmus vzniku. Kŕčové žily vznikajú postupne, často veľmi pomaly

a tento proces trvá aj niekoľko rokov. Celý proces prebieha tak, že sa v určitej oblasti povrchovej žily začne hromadiť krv, a postupne rozťahuje cievnu stenu do tvaru vaku. Keď dôjde k určitému stupňu rozťahnutia cievy, žilové chlopne, ktoré majú na starosti posun krvi smerom k srdcu, prestanú dovieriť a tým prestanú plniť svoju funkciu, to je moment, kedy dochádza k výraznému zhoršeniu krčovej žily a pacient prechádza do štádia, kedy elastické pančuchy prestávajú fungovať a ďalším možným riešením bude za normálnych okolností už len operácia.

Hemoroid vzniká rovnakým spôsobom ako krčová žila, ale rýchlejšie. Tento fakt je daný anatomicou štruktúrou ľudského tela. Žily na nohe sú chránené kožou, ktorá je pevná a vytvára určitú ochranu, podobne ako elastická pančucha, ktorá by mala tento účinok kože v postihnutej oblasti zvýšiť. Hemoroid sa nachádza pod povrchom sliznice, ktorá je jemnejšia a vnútorný tlak z hromadiacej sa krvi dlho nevydrží.

Čo sa deje pri aplikácii pijavíc

Preukázateľnou spoločnou príčinou vzniku krčových žíl a hemoroidov je vnútorný tlak. Súčasná medicína predpokladá, že po operatívnom odstránení postihnutej žily preberie funkciu prekrvenia danej oblasti kapilárna sieť, ktorá žilu obklopuje. Existuje hypotéza, že krčové žily vznikajú aj na základe nesprávne fungujúcej kapilárnej siete, že v kapilárach je narušená cirkulácia, čo napomáha vytváraniu tlaku v oblasti postihnutej žily. Narušená funkcia kapilárnej siete môže vniknúť aj v dôsledku napätého svalu, napríklad pri celodennom stáťí, keď sa sval stiahne a vytvorí tlak na cievy a začne dochádzať k zhoršenému prekrveniu danej oblasti alebo pri dlhodobom sedení, keď sú cievy v oblasti bedier zatlačené polohou tela. Všade je spoločný znak a to je tlak.

Pri aplikácii pijavíc lekárske dochádza k vytvoreniu plochy, ktorá znižuje tlak, pijavice pôsobia podobne ako tlakový ventil. Vďaka otvorenej rane, ktorá môže následne ešte dlho krváčať, a zvýšenej mikrocirkulácii v postihnutej oblasti sa tlak, ktorý rozťahuje cievne steny a robí žilu nefunkčnou, presunie do otvorenej rany a prebytočná krv vytečie. Zároveň sa na určitú dobu zmení viskozita krvi a odľahčí sa práca krvného obehu. Ak krčová žila vznikla na základe zhoršenej funkcie kapilárnej siete, dochádza k okamžitému liečebnému efektu vďaka látkam obsiahnutým v slinách pijavíc.

Je to naozaj také jednoduché?

Áno, je. V porovnaní s päťdesiatročným trápením sa s kŕčovými žilami až do konca života je to naozaj jednoduché.

Pokiaľ nejde o fyziologickú poruchu, pri ktorej je mechanicky poškodená žila, čo je tiež jedna z príčin vzniku kŕčových žíl, ktorá vzniká napríklad u športovcov zameraných na bojové športy, keď sa napríklad úderom alebo úrazom žila poškodí, tak v mnohých prípadoch je hirudoterapia super efektívna. Spolu s prevenciou a pochopením príčin vzniku kŕčových žíl (napríklad sedavé zamestnanie spolu s nesprávnym stravovaním) a úpravou životného štýlu je v mnohých prípadoch možné sa kŕčovými žilám vyhnúť.

Je tu však jedno veľké ALE. Problém treba podchytiť hneď na začiatku, ako si ho všimneme. Čím dlhšie budeme riešenie odkladať, tým ťažšie sa bude problém riešiť a pravdepodobnosť úspešnej terapie sa bude každým rokom znižovať. Ak príde pacient v začiatkoch, zväčša je možné veľmi rýchlo a efektívne problém regulovať a často ho odstrániť. U pacientov, ktorí prídu po dvadsiatich rokoch, keď žila už prakticky úplne stratila svoju elasticitu a organizmus výrazne znížil svoje regeneračné schopnosti, je pravdepodobnosť vyliečenia minimálna, aj keď sú, ako sa hovorí, zázračné prípady a stupeň poškodenia žíl býva aj po rokoch u rôznych pacientov rôzny.

Tak či tak však po dlhodobom niekoľkomesačnom liečení určite nastane výrazné zlepšenie v postihnutej oblasti a hirudoterapiou často zamedzíme ďalšiemu rozvoju ochorenia a zároveň preventívne pôsobíme na postihnutú oblasť. Tým vytvárame predpoklad, aby nevznikali komplikácie vo vyššom veku. Hirudoterapiu ako preventívnu liečbu odporúčam aj pacientom, ktorí majú odstránené žily, pretože sa v tej oblasti zvýši mikrocirkulácia a nadbytočne zaťažený kapilárny systém dostane možnosť aspoň čiastočne sa regenerovať a postihnutú oblasť intenzívne prekrviť.

Pre doplnenie informácie opíšem, ako fungujú sedavé zamestnanie, nesprávne stravovanie a sklon ku kŕčovým žilám ako ideálne podmienky pre rozvinutie ochorenia kŕčových žíl. Stravovanie a pitný režim výrazne, hlavne po 30. roku života ovplyvňujú viskozitu a celkovú kvalitu krvi. Od funkčných vlastností krvi závisí výživa tkanív a tiež očistné funkcie organizmu. Cez kapiláru, ktorá spája tepny a žily, prejde len jeden erytrocyt, ktorý pláva v plazme. Pri

prekyslení organizmu sa tieto procesy výrazne zhoršujú a organizmus musí vynaložiť ďaleko viac úsilia na prekrvenie tkanív, je to tiež jedna z príčin, prečo sa objavuje vysoký alebo zvýšený tlak. Keď si po výdatnom nezdravom obede sadneme, zvýšime tlak ešte polohou tela. Krv však cez kapiláry cirkuluje obtiažne, tepna je pod tlakom a krv zo seba vytlačí, no v žile už tlak nie je a tým sa vytvára vysoký tlak na cievne steny žíl. Pre nedostatok pohybu, ktorý by za normálnych okolností prostredníctvom svalov slúžil ako žilová pumpa, sa krehké cievne steny žily začnú roztáhať a v najslabších miestach sa začne vytvárať kŕčová žila.

Ako používať hirudoterapiu pri kŕčových žilách a hemoroidoch

Na túto tému je možné napísať ďalšiu knihu. V súčasnosti sa hirudoterapiou zaoberám všeobecne a daná problematika si vyžaduje nejaké obdobie hĺbkového štúdia. Je to zaujímavá téma a možno sa v blízkej budúcnosti do nej pustím.

Ak máte problém s kŕčovými žilami na akomkoľvek vývojovom stupni ochorenia, chcete hirudoterapiu skúsiť a zároveň pomôcť v rozvoji hirudoterapie a výskumu aplikácií, napíšte nám a zaradíme vás do experimentálnej skupiny.

Myslím, že z textov uvedených v tejto knihe jasne vyplýva, že používanie hirudoterapie bude iné u každého pacienta a tiež iné pri rôznych vývojových štádiách ochorenia. Aby táto kniha mala aj nejaký praktický účel, je možné poskytnúť všeobecnú informáciu, ktorá bude pravdepodobne vhodná a bezpečná vo väčšine prípadov.

Pri **kŕčových žilách** je ako prvé potrebné adaptovať sa (pozri kapitolu Adaptácia na pijavicu lekársku) prostredníctvom aplikácií pijavíc na centrálna miesta pre priloženie. Adaptácia by nemala trvať menej ako dva mesiace. Po adaptácii urobíme skúšku hojenia sa rán v oblasti kŕčových žíl jednou pijavicou zvolenej veľkosti. Použijeme buď menšie stredné alebo stredné pijavice, aj keď v súčasnosti testujeme aj použitie kozmetických pijavíc. Pri skúške aplikujeme pijavicu približne jeden centimeter od vypuklej cievnej steny postihnutej žily. V prípade, že je skúška v poriadku a sme spokojní s výsledkom hojenia sa rany, pripravíme sa na aplikáciu.

Deň pred aplikáciou natiahneme sťahovaciu pančuchu, čím postihnuté miesto aktivujeme k intenzívnejšej práci. Na druhý deň, podľa toho ako sa zráža krv (metódu nastavenia terapie som opísal v inej časti knihy), aplikujeme potrebný počet pijavíc 3 – 5 – 8 – 12. Tam,

kde je to možné, odporúčam aplikovať 3 – 5 pijavíc dvakrát za týždeň. Pijavice prikladáme v šachovom poriadku a jednu pijavicu vždy umiestníme do oblasti horného začiatku kŕčovej žily smerom k srdcu a mimo cievnej steny. Ostatné aplikujeme v spodnej časti postihnutej cievy. Po aplikácii použijeme na ošetrenie rany elastický obväz, ktorý obkrúcame okolo nohy smerom zdola nahor a úmerne rozkladáme jeho tlak.

Počas terapie nohu zbytočne nezaťažujeme športom, vhodné sú však ľahké prechádzky, najlepšie s nohou stiahnutou elastickým obväzom. Trikrát denne cvičíme takzvaný bicykel, ľahneme si na chrbát, zdvihneme nohy a koľko vládžeme, toľko krútime nohami, akoby sme šliapali na neviditeľné pedále bicykla. Túto činnosť stačí robiť do prvej únavy a dôležité je pravidelne ju opakovať.

Pri ťažších prípadoch bude zlepšenie nastávať pozvoľna a treba počítať so 6 až 12 mesačným liečením. Pozor, aplikácia bez predchádzajúcej adaptácie môže byť nebezpečná!

Pri **hemoroidoch** je situácia ľahšia. Konečník patrí do skupiny centrálnych miest pre priloženie, a preto sa liečenie hemoroidov zároveň spojí s adaptáciou organizmu na pijavicu lekársku.

Prvé dva mesiace aplikujeme jednu pijavicu lekársku do oblasti tmavej časti konečníka, mimo hemoroidálny uzol. V niektorých prípadoch tento uzol zmizne už počas adaptácie. Po adaptácii urobíme skúšku hojenia sa rán jednou pijavicou zvolenej veľkosti v oblasti podbruška nad pubickým ochlpením. Použijeme buď menšie stredné alebo stredné pijavice. V prípade, že je skúška v poriadku a sme spokojní s výsledkom hojenia sa rany, aplikujeme 3 – 5 pijavíc dvakrát za týždeň do oblasti podbruška, kostrče a krížovej kosti po dobu dvoch mesiacov v kombinácii s pravidelnou aplikáciou jednej pijavice na konečník minimálne raz za týždeň.

V prípade, že hemoroid nezmizne, priložíme jednu pijavicu priamo na hemoroidálny uzol a pripravíme sa na intenzívnejšie krvácanie alebo pouvažujeme nad chirurgickým odstránením tohto uzla. Pri tejto aplikácii je dôležité pijavicu aj miesto pred aplikáciou dezinfikovať.

2. Trombóza

Hneď po kŕčových žilách sa v rebríčku diagnóz, pri ktorých pacienti najčastejšie vyhľadávajú hirudoterapiu, objavuje tichý neviditeľný zabijak, ktorý voláme trombóza.

Ide o krvnú zrazeninu, ktorá sa môže nachádzať buď v tepnách, čo sa stáva zriedka, alebo v žilách, čo je najčastejší jav. Trombus sa vyskytuje prichytený na stenách cievy, lenže niekedy sa uvoľní a začne voľne plávať v krvnom riečisku, až kým sa niekde nezachytí a čiastočne alebo úplne neupchá niektorú z ciev. Ak upchá životne dôležitú cievu, môže nastať infarkt alebo mŕtvica.

Príčiny vzniku trombózy sa dajú len predpokladať. Častejšie však ňou trpia ľudia, ktorí k tomu majú vrodené sklony vo forme zvýšenej zrážanlivosti krvi. Pretože ide o imunitnú funkciu ľudského organizmu, dá sa predpokladať, že trombóza vzniká predovšetkým u ľudí, ktorí majú nejakým spôsobom poškodené cievne steny. Tento problém sa najčastejšie vyskytuje pri mnohých iných problémoch spojených s cievami v dolných končatinách, v niektorých prípadoch je to pokračujúci patologický rozvoj kŕčových žíl.

Ak súčasná medicína predpokladá sklon k trombóze, používa skôr preventívnu liečbu a to použitím antikoagulantov a antitrombotík. Tieto lieky nemajú priamy efekt na zrážanie krvi, len blokujú niektorý element alebo faktor, ktorý sa zrážania krvi účastní. Je známe, že veľa takýchto liekov pacienti užívajú od niekoľkých mesiacov až po celý svoj život a tieto lieky okrem požadovaného efektu na zrážanie krvi ovplyvňujú aj iné časti organizmu, majú nežiaduce vedľajšie účinky. Trombus je možné za pomoci súčasnej medikamentóznej liečby rozpustiť len počas prvých desiatich dní, kým je čerstvý. Po desiatich dňoch mení svoju štruktúru a stáva sa z neho stabilizovaný trombus, ktorý sa väčšinou odstraňuje operatívne takzvanou trombektómiou.

Zázračná pijavica alebo hirudoterapia pri trombóze

Vážené dámy a páni, je vedecky dokázané a všeobecne uznané, že pijavica lekárska dokáže rozpustiť a aj rozpúšťa stabilizovaný trombus.

Okrem toho slinami dodáva látky, ktoré majú priamy antikoagulačný vplyv, teda zabraňujú zrážaniu krvi. Sliny pijavice lekárskej sú považované za ideálny antikoagulant bez vedľajších účinkov, ktorý sa po odznení liečivého účinku ľahko vyplaví močom von z tela. V jej slinách sú aj látky, ktoré pomáhajú ošetrovať cievne steny, celkovo majú naozaj blahodarný vplyv

na cievy svojho hostiteľa. Vplyv pijavice lekárskej a antikoagulačné vlastnosti jej slín som podrobne opísal v inej kapitole a v prípade, že riešite problém s trombózou, vráťte sa k tej kapitole a pozorne si ju ešte raz prečítajte.

Ako pijavice pri trombóze aplikovať?

V prvom rade pripomeniem, že sa zaoberáme stabilizovaným tromбом, pretože čerstvý trombus účinne dokáže rozpustiť aj súčasná medicína. Ako prvé potrebujeme vedieť, kde sa trombus nachádza. Najlepšie je nechať si jeho polohu vyznačiť priamo na ultrazvuku. Pokiaľ nie je stav akútny alebo život ohrozujúci, čo je skôr prípad akútnej trombózy, začneme s adaptáciou, aby si organizmus trochu na pijavice zvykol. Ak je zdravotný stav celkovo dobrý, už po niekoľkých adaptačných aplikáciách môžeme prejsť na lokálne priloženia v mieste, kde sa trombus nachádza. Pri takýchto diagnózach je potrebná dlhodobá aplikácia malého množstva pijavíc, ktoré aplikujeme na centrálné miesta pre priloženie v kombinácii s lokálnym priložením pijavíc. To, že sa trombus rozpustí, ešte neznamená, že sa cieva v postihnutom mieste zahojila, pretože trombus v cieve nevznikol nejakou náhodou, preto miesto ošetrujeme viackrát.

Ak ide o uvoľnený trombus, ktorého polohu nevieme určiť, aplikujeme veľké množstvo pijavíc opakovane. Túto aplikáciu je však potrebné robiť pod dohľadom odborníka.

Rozpustenie trombov potvrdíme následným vyšetrením na ultrazvuku. K tejto téme sa neskôr ešte vrátim a doplním ďalšie zaujímavé informácie.

2.16.4 Hirudoterapia a vredy predkolenia — „bercove vredy“

Diagnóza takzvaných bercových vredov patrí do skupiny diagnóz, pri ktorých je hirudoterapia v absolútnej väčšine prípadov pri správnej aplikácii super účinná. Aj tejto diagnóze sa v minulosti venovalo mnoho kolegov pracujúcich v oblasti výskumu hirudoterapie a pozitívny účinok pijavíc na vredy predkolenia je klinický potvrdený, dobre známy a zdokumentovaný.

Veľa špecialistov hirudoterapie hovorí o 100% úspechu pri liečení týchto diagnóz pri správnom použití pijavíc lekárskeho druhu. Ja mám však aj negatívnu skúsenosť s jedným prípadom pacientky, ktorá mala už natoľko postihnuté ostatné funkčné systémy organizmu, súbežné

bakteriálne ochorenie a prakticky nefunkčné zúžené cievy, pričom počas toho všetkého neprestávala piť a fajčiť, že zlepšenie postihnutých končatín bolo len čiastočné, zdĺhavé a s častou recidívou, hoci pacientka pocítila úľavu hneď po prvom použití pijavíc a dodnes ich často používa. Takže moje skúsenosti hovoria o neskromných 99 percentách úspešnosti.

V mnohých prípadoch sme zaznamenali skoro až zázračné uzdravenie pacientov a príbehy, ktoré poznám z počutia od iných špecialistov, sú naozaj neuveriteľné.

Príčin vzniku vredov predkolenia je celý rad, všeobecne ich môžeme rozdeliť do dvoch skupín, na vonkajšie a vnútorné príčiny.

S **vonkajšími príčinami** sa stretávame len málokedy a najčastejšie býva príčinou vonkajší tlak na kožu, ktorý zabraňuje prekrveniu a správnej výžive, aj keď to nemusí byť pravidlo a vred môžu spôsobiť rovnako aj teplotné alebo chemické vplyvy. Pri vonkajších príčinách je potrebné odhaliť a následne odstrániť príčinu vytvárajúcu vred, a potom môžeme aplikovať pijavice lekárske, ktoré nastolia zlepšenie stavu a možno aj zrýchlenie regenerácie postihnutého miesta. Pijavice aplikujeme podobne ako pri vnútorných príčinách a systém aplikácie čiastočne opíšem na konci tejto kapitoly.

Za **vnútorné príčiny** vzniku vredov predkolenia považujeme cievnu nedostatočnosť, narušenú látkovú premenu, narušený lymfatický alebo nervový systém organizmu, cukrovku a iné ťažké ochorenia degeneratívneho charakteru.

Príčin vzniku ochorení týchto systémov môže byť tiež celý rad a nebudem ich v tejto kapitole podrobne rozoberať. Je však potrebné vedieť, že vo veľkej väčšine prípadov je vznik vredu predkolenia veľmi vážnym symptómom, ktorý vypovedá o zlom celkovom stave organizmu. Okrem liečenia samotného symptómu je preto vhodné venovať nemalé úsilie na liečenie celého organizmu.

Pred aplikáciou pijavíc je potrebné, aby sa na vred pozrel lekár a určil príčinu jeho vzniku. Podľa presnej diagnózy dokážeme nastaviť a aj upraviť terapiu pijavicou lekárskou. Keď celú problematiku veľmi zjednoduším, tak nastavenie terapie pijavicou závisí predovšetkým od príčiny vzniku, rozsahu poškodenia kože a oblasti, kde sa vred nachádza.

V prvom rade potrebujeme vylúčiť rakovinový nádor kože, ďalej potrebujeme vedieť, v akom stave sú okolité cievy, vidieť krvný obraz a dôkladne posúdiť celkový stav pacienta. Platí tu pravidlo, že čím je pacient celkovo zdravší, tým ľahšie a rýchlejšie pôjde problém riešiť a tiež naopak, čím má pacient viac súbežných diagnóz, čím horší je celkový stav jeho organizmu a rozsah vredov je veľký, pôjde to ťažko, ale šanca na vyliečenie vo väčšine prípadov stále existuje.

Vzniká teda otázka, ako takéto ochorenia liečiť pijavicami lekárskymi. Už z vyššie uvedené­ho je zrejmé, že neexistuje jedna jednoduchá metóda aplikácie. Pri ťažkých prípadoch môže nesprávna aplikácia pijavíc viesť až k amputácii časti dolnej končatiny! Takéto prípady sú v histórii hirudoterapie opísané.

Pred liečbou vredov predkolenia odporúčam po návšteve lekára a stanovení presnej diagnózy navštíviť odborníka na hirudoterapiu a celý prípad s ním prediskutovať. Ideálne je, aby bol pacient pred terapiou adaptovaný na pijavice lekárske. Podrobnosti o adaptácii nájdete v kapitole Adaptácia na pijavice lekárske. U neadaptovaného pacienta je naozaj dôle­žité, aby terapiu robil, alebo na ňu dohliadal, odborník a je potrebné sa pripraviť na pozitívne reakcie na priloženie pijavíc.

V prípade, že má pacient zdravú krv, dobrú viskozitu a parametre hemoglobínu a bielych krviniek v norme, môžeme pijavice opláchnuté pod tečúcou chlórovanou vodou (alebo inak dezinfikované od povrchových baktérií) aplikovať priamo do otvorenej rany. Vyhýbame sa však okoliu rany, kam pijavice bez skúseností v žiadnom prípade neaplikujeme. A tiež neaplikujeme pijavice do rany, ak je celá noha zapálená, čo by sa však malo prejaviť v krvi zvýšeným počtom lymfocytov.

Ak sa rozhodneme pre postupnú liečbu, pijavice najskôr aplikujeme do oblasti kostrče a postupne s každou ďalšou aplikáciou ideme nižšie po zdravej časti kože smerom k postihnutému miestu, prípadne liečbu kombinujeme s adaptáciou na pijavice. Po aplikácii na kostrč sa prepracujeme na stehno a uistíme sa, že sa rany dobre hoja a oblasť je zdravá a dobre prekrvená. Ak sa už tu budú rany hojiť zle, nižšie nepokračujeme a zameriame sa na celkové ozdravenie organizmu. V prípade že sa rany hoja dobre a noha nemá zmenenú pigmentáciu, postúpime nižšie a pijavice priložíme na koleno a oblasť okolo kolena a ak sa aj tu rany dobre hoja, znovu sa po zdravej koži spúšťame nižšie až do oblasti postihnutého miesta.

V prípade, že má noha zmenenú pigmentáciu, pijavice aplikujeme vždy po hranici zdravej kože a kože so zmenenou pigmentáciou smerom na zdravú časť a ako sa bude pigmentácia na postihnutej časti meniť, postupne sa spúšťame nižšie. Pijavice nikdy neprikladáme do oblasti zmenenej pigmentácie kože s výnimkou modriny, kedy je aplikácia pijavice priamo do modriny odporučená a vhodná.

V ľahších prípadoch, keď je pacient v celkovo lepšom zdravotnom stave, je možné aplikovať časť pijavíc priamo do rany a časť pijavíc od kostrče smerom dole po zdravých častiach kože dolnej končatiny. Pri takejto aplikácii však aplikujeme viac pijavíc, čím dôjde k vyššej záťaži na organizmus, a preto je dôležité poznať krvný obraz pacienta.

Hirudoterapia naozaj nie je jednoduchý odbor a vyššie opísané je len malým zrnkom informácií z celkového objemu, ktorý by mal človek používajúci hirudoterapiu poznať a vo svojej terapii zohľadniť.

Ešte raz pripomínam, že čo sa týka počtu problémov s nesprávnou aplikáciou pijavíc, tak oblasť dolných končatín hravo vedie. Je to jednoznačne oblasť, pri ktorej robia pacienti či hirudoterapeuti neodbornou aplikáciou pijavíc lekárske najčastejšie a veľmi závažné chyby.

2.16.5 Hirudoterapia a cysty

Za cystu považujeme dutý patologický útvar v organizme, ohraničený od okolitého tkaniva vlastnou epitelovou stenou a výstelkou. Tento útvar najčastejšie vzniká zadržaním odpadu, ktorý má byť z ľudského organizmu vylúčený a môže byť vyplnený plynným, kašovitým alebo tekutým obsahom. Existujú aj pseudocysty, takzvané nepravé cysty, ktoré podobne ako cysty slúžia na hromadenie tekutého alebo kašovitého tkaniva, prípadne vytvárajú vzduchovú bublinu. Nemajú však vlastnú stenu a sú ohraničené len väzivovým tkanivom.

Za príčinu vzniku cýst sa považujú rôzne vývojové a genetické ochorenia, zranenia, zápal, narušená látková výmena a v poslednej rade aj prítomnosť parazitov v organizme, ktoré si formou cýst vytvárajú svoje „domčeky“, ako je to napríklad pri larválnej cyste pásomnice.

Pri cystách je veľmi dôležité vylúčiť zhubné nádorové ochorenie. Lekár by mal potvrdiť, že ide o neškodnú cystu, prípadne určiť aj jej typ.

Hirudoterapia je pri väčšine typoch cyst účinná a často sa dosahujú veľmi dobré výsledky, pri ktorých dôjde k úplnému zániku cysty bez potreby chirurgického zákroku. V danej problematike bolo urobených veľa klinických výskumov a pozitívny vplyv pijavíc lekárskeho pri viacerých typoch cyst je dnes dokázaný a pomerne dobre zdokumentovaný.

Pre lepšie pochopenie si cysty rozdelíme do niekoľkých skupín a pozrieme sa na to, ako hirudoterapia na daný typ cyst vplyva. Vo všetkých prípadoch, tam kde je to možné, využijeme odborné lekárske vyšetrenia, ktoré nám pomôžu nastaviť a ďalej upravovať dĺžku a typ terapie.

Cysty patria do skupiny ochorení, pri ktorých budeme zväčša používať väčšie množstvo pijavíc, aby sme dosiahli čo najlepší účinok mikrocirkulácie v oblasti patologického nálezu. Je preto dôležité, aby bol pacient pred aplikáciou adaptovaný na pijavice lekárske alebo pripravený na pozitívne reakcie na priloženie, ktoré som opísal v inej časti tejto knihy.

Množstvo pijavíc lekárskeho pre aplikáciu určujeme individuálne. Je možné aplikovať od 1 až do 20 pijavíc na jedno sedenie. Základné predpoklady pre určenie správneho množstva pijavíc spočívajú v tom, ako sa u pacienta zráža krv, či je adaptovaný, alebo nie je, ako hlboko sa cysta v tele nachádza, aký je v postihnutej oblasti počet cyst a akej veľkosti.

Vrodené vývojové cysty

Často patria do najťažšieho – najhoršie liečiteľného typu cyst, pretože ide o vrodenú genetickú alebo vývojovú poruchu ľudského organizmu. Hirudoterapiu tu používame ako experimentálnu a preventívnu liečbu, ideálne dlhodobého charakteru. Podľa typu cyst, ich umiestnenia v organizme, veľkosti a vývoja sa snažíme minimalizovať ich prípadný rozvoj a dopad na zdravé časti tela. Pri tomto type cyst je aplikácia pijavíc individuálna a vyžaduje nastavenie a kontrolu terapie odborníkom.

Retenčné cysty

Tieto cysty vznikajú v slinných a mazových žľazách. Ich príčinou je narušená látková premena metabolického odpadu, ktorý sa hromadí do cystického útvaru. Aplikáciou pijavíc

lekárskych sú často veľmi dobre liečiteľné. Pijavice aplikujeme priamo do postihnutej oblasti, napríklad na ďasná, pery, jazyk, prípadne do oblasti tváre. Väčšinou stačí menšie množstvo pijavíc, 1 až 3, a efekt sa dostaví rýchlo. Terapiu opakujeme podľa potreby.

Stomatologické cysty

Tento typ cýst sa najčastejšie vyskytuje u pacientov medzi 20. a 50. rokom života. Stomatologických cýst existuje celý rad, často rastú bezbolestne a ich nález je spojený s preventívnym alebo rontgenovým vyšetrením zubov. Aplikácia pijavíc je rovnako veľmi účinná a často sa podarí cystický útvar odstrániť bez potreby chirurgického zákroku. Podľa typu, polohy a veľkosti cystického útvaru aplikujeme 1 až 5 pijavíc do oblastí ďasien. Terapiu opakujeme podľa potreby a hojenia rán dva až trikrát za týždeň.

Implantačné cysty

Vznikajú následkom zranenia, keď dôjde k vtlačeniu epitelu do mäkkého väziva. Tento typ cýst je zväčša veľmi dobre a rýchlo liečiteľný aplikáciou pijavíc lekárskeho typu. Najlepší účinok bude pri aplikácii pijavíc hneď po zranení alebo pri prvých príznakoch vzniku implantačnej cysty. Pijavice aplikujeme priamo do postihnutého miesta a ich počet určujeme podľa rozsahu zranenia. Minimálne odporúčané množstvo pijavíc na malé zranenie je 3 až 5.

Hyperplastické cysty

Príčina vzniku tohto typu cýst sa považuje za geneticky podmienenú a vzniká na základe rozšírenia žľazy alebo jej vývodu. Aplikácia pijavíc je vhodná a často bude aj účinná, je však potrebné sústrediť sa pri liečbe na celý hormonálny systém ľudského organizmu a terapiu viackrát za sebou opakovať. V podobných prípadoch bude potrebná dlhodobá terapia pijavicou lekárskou s dvomi až tromi intenzívnejšími sériami aplikácií počas prvého roku terapie. Pri tomto type ochorenia je aplikácia pijavíc individuálna a vyžaduje nastavenie a kontrolu terapie odborníkom.

Nádorové cysty

Pri nezhubných nádoroch sa v mnohých prípadoch terapia pijavicou lekárskou odporúča a rovnako môže priniesť veľmi dobré výsledky. Situácia je však podobná ako pri vrodených, vývojových a hyperplastických cystách. Liečba bude pravdepodobne dlhodobá a mala by byť orientovaná na všetky funkčné systémy ľudského organizmu.

Parazitárne cysty

Sú veľmi neprijemnou a nebezpečnou formou ochorenia, pretože v jednej parazitárnej cyste nájde príbytok často aj niekoľko tisíc parazitov a ich zárodkov.

Pred liečbou pijavicami je dôležité najskôr začať s antiparazitickou liečbou, pričom sa odporúča kombinovať farmaceutickú a bylinnú liečbu spolu s vysokým príjmom sorbentov.

Počas farmaceutickej liečby nie je vhodné hirudoterapiu používať. Organizmu treba dať niekoľko dní na regeneráciu, očistu a obnovu imunitného systému. V ďalšej etape počas bylinnej antiparazitickej liečby je vhodné nasadiť hirudoterapiu na odstránenie cystických ložísk a pre preventívny vplyv na celý ľudský organizmus. Pri tomto type ochorenia je aplikácia pijavíc individuálna a vyžaduje nastavenie a kontrolu terapie odborníkom. Je veľmi potrebné dodržať oddelenú liečbu farmaceutickými prostriedkami a následnú liečbu pijavicami!

Pri hirudoterapii sa kombinujú lokálne priloženia väčšieho množstva pijavíc do oblastí cystických útvarov spolu s preventívnym prikladaním pijavíc do ostatných odporúčaných oblastí, prevažne do oblasti kostrče, pečene, obličiek, hrubého a tenkého čreva, do oblasti srdca, štítnej žľazy a zátylku.

Pseudocysty

Často vznikajú ako reakcia na niektoré infekcie v organizme a sú hirudoterapiou tiež veľmi dobre liečiteľné. Pri tomto type ochorenia je však potrebné nájsť primárnu príčinu ich vzniku a v prípade existujúcej infekcie v organizme najskôr preliečiť infekciu. Nepravú cystu liečime pijavicami spolu s celkovou liečbou alebo až po celkovej liečbe. Pijavice v takýchto prípadoch aplikujeme priamo na postihnuté miesto a počet určujeme podľa rozsahu. Minimálne odporúčané množstvo je 3 až 5 pijavíc.

3.1 Asociácia špecialistov hirudoterapie

Na založení asociácie špecialistov hirudoterapie sme postupne pracovali od roku 2016. V roku 2017 sme mali hotovú jasnú víziu a spísané stanovy, ktoré sme podali na Ministerstvo vnútra s návrhom na registráciu. Ešte niekoľko mesiacov po podaní návrhu sme v stanovách opravovali všetky možné výčitky, ktoré ministerstvo malo, a musím povedať, že svoju prácu si robia naozaj dôkladne. Začiatkom roka 2018 bola asociácia úspešne zaregistrovaná a nižšie vysvetlím hlavné ciele jej počiatočného fungovania. Na konci tejto knihy nájdete Stanovy, kde je podrobne opísané celé jej predpokladané fungovanie, vrátane celej štruktúry Asociácie špecialistov hirudoterapie.

Ako už názov asociácia napovedá, jej hlavnou funkciou je združovanie ľudí podobného zamerania a vymieňanie si skúseností. Právne ide o formu občianskeho združenia. V prípade našej asociácie ide o združovanie ľudí, ktorí v hirudoterapii, či už je to ich profesia alebo koníček, dosiahli určitú úroveň špecializácie formou získaného vzdelania, ukončenej záverečnej skúšky a získaných praktických skúseností. Činnosť asociácie však môže podporiť ktokoľvek, kto to považuje za dobré a chce tak urobiť.

Takmer každý nový hirudoterapeut, ale aj hirudoterapeut s dlhšou praxou, niekedy aj laik, dobrý človek, prípadne ten, ktorému hirudoterapia v živote pomohla, si praje, aby bola hirudoterapia medzi ľuďmi známa a dostupná. Súčasne si mnohí prajú, aby hirudoterapia čo najviac pomáhala a čo najmenej škodila. Pacienti očakávajú od hirudoterapeuta znalosti na úrovni lekára a je im jedno, ako ich získa. Okrem špecializácie je potrebné zaviesť aj určité ucelené poznanie a štandardy práce, ktoré v konečnom dôsledku vytvoria pilier opory pre každého z nás.

Aj v tejto oblasti je to však podobné ako v každej inej. Ak človek chce pozbierať plody, je potrebné niečo pre to urobiť. Práce, ktorú treba urobiť, je veľa. Mnoho ľudí bude čerpať informácie z týchto vytvorených zdrojov a považovať za normálne, že to tak je a že to niekto urobil. Časť ľudí ma dokonca bude považovať za naivného hlupáka a tešiť sa, ako im do rúk vletel pečený holub vo forme zdieľaného poznania. K tomu poviem len toľko, že nie je problém rozdávať pečených holubov, no chutiť budú každému inak. Ten, kto sa celý rok staral o svoju záhradu a v určitom období mu záhrada začala dávať zaslúžené plody, vie, o čom hovorím.

Ak teda očakávame určitú úroveň odbornosti a rozvoja hirudoterapie, je potrebné aktívne robiť kroky, ktoré povedú k požadovaným výsledkom a čas od času stanovia nové horizonty budúceho smerovania hirudoterapie ako terapeutického odboru.

V jednote je sila. Tým, že sa viac ľudí zjednotí a každý svojím spôsobom podporí činnosť asociácie, otvorí sa možnosť dosiahnuť ďaleko viac a ďaleko lepšie výsledky. Práca každého jednotlivca podporí celok a celok podporí každého jednotlivca.

Mnohé plánované, ale aj realizované projekty, sú zväčša finančne nákladné. Vďaka asociácii je možné vytvoriť fond na financovanie jednotlivých projektov a dať možnosť aj obvyčajným ľuďom, ktorí chcú rozvoj hirudoterapie alebo jednotlivé projekty podporiť, aby to mohli urobiť na určitom právnom základe a mali istotu, že poskytnuté prostriedky budú skutočne použité na daný účel.

Okrem formovania materiálnej bázy formou finančného fondu a tvorby technologického základu, je tu však ďalší dôležitý aspekt, ktorým je zdieľanie nadobudnutých vedomostí, vzájomné konzultácie a vytvorenie medzinárodného vedeckého tímu, zloženého z dobrovoľníkov, ktorí majú o výskum hirudoterapie záujem. Prostredie asociácie dáva ľuďom možnosť čiastočne nesebecky pomáhať jeden druhému, ale aj ostatným, a možnosť zanechať po sebe kúsok dobre odvedenej práce vo forme odovzdania skúseností a vedomostí súčasným a možno aj budúcim pokoleniam.

Bližšie k projektom

Kniha

Jedným z úvodných projektov Asociácie špecialistov hirudoterapie je vznik elektronickej knihy, v ktorej podrobne opisujem svoj pohľad na hirudoterapiu. Táto publikácia slúži ako formálny základ pre zjednotenie pohľadu na hirudoterapiu, pretože obsahuje všetky mne známe tradičné aj moderné metódy aplikácie pijavíc. Niektoré metódy poznám len teoreticky, ale pre celistvosť ich uvádzam a možno v budúcnosti niekto s kolegovi túto prácu doplní o svoju publikáciu práce na špecializované témy.

Elektronická kniha bude dostupná na internete zadarmo a okrem požiadavky na uvedenie zdroja a zachovanie princípu bez nároku na mzdu sú aj jej jednotlivé časti voľne šíriteľné.

Tým sa zlepší povedomie o hirudoterapii a praktickí hirudoterapeuti dostanú do ruky nástroj, ako odovzdať širšie informácie aj svojim pacientom. Celkovo bude táto kniha slúžiť k propagácii hirudoterapie medzi obyvateľstvom a mala by byť základným informačným zdrojom o tejto terapeuticknej metóde. Elektronická kniha zároveň slúži ako základný študijný podklad pre študentov, ktorí absolvujú vzdelávanie v rámci asociácie.

Na to, aby mohla podobná práca vzniknúť, bolo potrebné venovať dlhé roky práce mojich učiteľov, ktorí sami vo svojom odbore dosiahli odborné výšiny a vo mne postupne sformovali informačný základ. S týmto základom som ďalej pracoval, čo predstavovalo niekoľko rokov vlastnej práce a úsilia a tiež nemalé finančné prostriedky. Rád by som upozornil, že v živote okrem podielu vo firme nič nevlastním, nie som bohatý človek a prakticky všetky voľné prostriedky som investoval do základov, ktorých výsledkom je aj táto práca.

Keď vznikla potreba napísať túto knihu, trvalo niekoľko mesiacov práce dvoch autorov, aby uzrela svet jej písomná časť. Ďalej bolo potrebné úsilie grafika, ktorý pripravil grafickú časť knihy a celé to bolo treba technicky zastrešiť, aby sa kniha digitalizovala do systému, v ktorom sa bude ľahko aktualizovať.

Okrem toho, že túto knihu plánujem do budúcnosti ďalej dopĺňať a aktualizovať, zostáva niekoľko cieľov, ktoré sú pre ňu v budúcnosti vytýčené a budeme ich realizovať podľa stanovených priorít a možností, už nie mňa ako jednotlivca, ale založenej asociácie formou spoločného úsilia a spolupráce.

Ako prvé bude potrebné knihu preložiť do ruského a anglického jazyka. A to z dvoch dôvodov, jednak aby bola táto práca prístupná všetkým ľuďom, ktorí o ňu budú mať záujem, ale hlavne preto, aby sa k nej mohli vyjadriť moji učitelia a aj kolegovia pracujúci v danom odbore.

V roku 2019 plánujeme vydať tlačенú verziu knihy, ktorá sa stane súčasťou slovenskej národnej knižnice. Dovtedy budeme knihu na základe spätnej väzby maximálne aktualizovať. Ďalej by kniha mohla vzniknúť aj ako audiokniha. K jednotlivým kapitolám chceme časom dodať ilustrácie, ilustračné fotografie a videá. To, že sme dosiahli jednu etapu, ešte neznamená, že práca sa skončila. Práve naopak, len sa začína.

System anamnéz a zápisov o priebehu terapie

Druhým úvodným projektom je vytvorenie spoločného systému anamnéz, na ktorom už nejaký čas pracujeme, ale jednu beta verziu, ktorá bola celá vytvorená, sme pre technickú nedokonalosť zavrhlí a momentálne plánujeme nový lepší elektronický systém.

Vo svojej praxi som si všimol, že veľa kolegov, a niekedy aj ja sám, nie vždy zaevidujeme anamnézu pacienta. Lenže keď spolu o prípade pacienta konzultujeme, tak prvé, čo si od seba navzájom pýtame, je práve celková anamnéza pacienta. Keď ju nemáme, nie je o čom konzultovať.

Často sa tiež stáva, že pacienti sa pýtajú, či je pre nich hirudoterapia vhodná alebo nie, ale odpoveď chcú bez udania svojej anamnézy. Ako je možné pacientovi poradiť, ak nevidíme a nepoznáme jeho anamnézu? Ak však bude existovať elektronický systém, v ktorom pacient dokáže sám vyplniť všetky základné informácie o svojom zdravotnom stave, vznikne možnosť nasmerovať ho a predbežne mu odpovedať, či má význam, aby navštívil hirudoterapeuta alebo nie.

Tým zároveň vznikne systém, v ktorom bude ľahké zdieľať anamnézy a kazuistiky medzi kolegami, samozrejme anonymne alebo so súhlasom pacienta. Anonymne systém funguje tak, že sa pacientovi prideli identifikačné číslo a len ten, kto vie, komu identifikačné číslo patrí, vie o čí prípad ide. Týmto spôsobom je súčasne zabezpečená aj ochrana osobných údajov pre prípad, že do databázy vnikne nejaký nepovolaný IT odborník.

Asi najdôležitejšou časťou je však vznik elektronického systému evidencie a zaškolenie praktických hirudoterapeutov, ako s týmto systémom pracovať. Často sa pacient po určitom období vráti a vtedy všetky zozbierané informácie pomáhajú rýchlo sa zorientovať v probléme a lepšie nastaviť terapiu.

Tento systém potom plánujeme rozšíriť o mobilnú aplikáciu, aby pacient pomocou jednoduchých krokov vo svojom telefóne zozbieral potrebné údaje o terapii pijavicami, ktoré sa odošlú do jeho zložky s anamnézou a celým priebehom terapie. Tieto informácie budú obsahovať napríklad deň priloženia, čas prisatia pijavice, dĺžku krvácania, miesto pre aplikáciu a hojenie sa rany pomocou fotografie. Súčasné technológie to umožňujú a je to len potrebné pripraviť.

Hlavným cieľom tohto systému je, aby bol pohodlný a ľahký, preto ho do budúcnosti zatiaľ neplánujeme nijako komplikovať, ale budeme hľadať také riešenia, ktoré prácu pomôžu maximálne zjednodušiť.

Diskusné fórum

Tretím a zatiaľ posledným úvodným projektom, ktorý si zatiaľ môžeme dovoliť realizovať, je vznik elektronického fóra, do ktorého budeme postupne zbierať časté otázky, skúsenosti našich kolegov a kde budeme riešiť niektoré diagnózy ako študijné prípady. Ak sa to podarí, tak toto elektronické fórum bude slúžiť ako základ pre zber informácií a skúseností kolegov hirudoterapeutov.

Toto fórum bude na začiatku otvorené a dostupné všetkým ľuďom. Ak bude časom potrebné niektoré jeho časti uzavrieť len pre určité skupiny ľudí, urobíme to, ale momentálne to v pláne nie je. Fórum bude slúžiť aj na zdieľanie osobných poznatkov, rôznych rád a odporúčaní medzi jednotlivými užívateľmi.

Redaktorkou fóra bude naša spolupracovníčka Ľubica Bystrická a jej funkcia umožní aj literárne menej zdatným kolegom poslať svoj príspevok, ktorý prejde potrebnou gramatickou a štylistickou korekciou tam, kde to bude potrebné. Keď niekto nebude mať čas svoju skúsenosť podrobne opísať, stačí, že zverejní základné nosné informácie a my sa pokúsime z toho vytvoriť ucelenú informáciu.

Súčasťou fóra bude aj chatová aplikácia Skype alebo Viber, pre rýchle zdieľanie informácií, poznatkov, prípadne konzultácií. Podobné aplikácie dobre fungujú u kolegov v Rusku. Je však škoda, že sa veľa informácií nenávratne stratí v histórii spoločnej konverzácie, preto sa pokúsime zaujímavé témy preniesť do elektronického fóra, kde sa uchovávajú dlhodobo.

Veľmi dôležitým vkladom do asociácie bude možnosť bezplatného skupinového školenia, ktoré bude prebiehať niekoľkokrát za rok. Individuálne školenia môžu byť spoplatnené a to hlavne pre zahraničných študentov, pretože príprava bude zložitá, no takto získané prostriedky venujeme na činnosť asociácie a realizáciu jej ďalších plánov, napríklad na preklad knihy a podobne.

V prvom období budem tieto školenia viesť ja. Budem však veľmi rád (a svoju prácu takto aj chcem smerovať), keď sa tejto úlohy postupne ujme niekto z mojich budúcich kolegov – členov asociácie a ja sa budem môcť venovať nejakej konkrétnej problematike alebo špecializácii.

Dlho som rozmýšľal nad tým, akú formu a aké podmienky pre účasť na bezplatnom školení zvoliť. Rozhodol som sa, že si študentov budem vyberať podľa ich motivácie. To znamená, že tieto školenia sú určené predovšetkým pre ľudí, ktorí chcú prirodzene pomáhať iným. Pranie človeka pomáhať iným otvára dvere, cez ktoré môže takýto človek prejsť. Ja zo svojej pozície môžem len pomôcť odovzdaním potrebných informácií a skúseností, prípadne morálnou podporou. V takýchto prípadoch bude vložená práca v súlade s mojím ľudským presvedčením.

Študentom, ktorí hľadajú zisk alebo chcú robiť hirudoterapiu pre samotnú prácu, odporúčam, aby si za školenie zaplatili alebo sa zúčastnili školenia u iného učiteľa. No aj napriek tomu, čo som práve povedal, dvere nikomu nezatváram, pretože voľba je na vás.

Budem rád, keď sa študenti, ktorí prejdú školením, stanú členmi Asociácie špecialistov hirudoterapie a budú pomáhať v jej rozvoji. No aj napriek tomu, že som to pôvodne považoval za jednu z podmienok, nakoniec som sa rozhodol, že okrem motivácie pomáhať iným nebudem od nikoho nič vyžadovať. Na školenie je však potrebné urobiť si čas, pred ním si prečítať túto knihu a byť ochotný vyskúšať odporúčané aplikácie na sebe.

Školenie sa budem snažiť viesť tak, aby sme sa venovali maximálne praktickej časti hirudoterapie a nestrácali čas informáciami, ktoré si môžete prečítať v knihe, aj keď niektoré informácie bude potrebné počas kurzu rekapitulovať a zistiť, v akom rozsahu ich študenti pochopili. Súčasťou školenia budú domáce úlohy, ktorých výsledky budeme rozoberať na praktických hodinách.

Projekty, o ktorých „snívam”

Založenie medzinárodného centra pre vzdelávanie, výskum a aplikáciu pijavice lekárskej.

Je to môj najväčší plánovaný projekt, ku ktorému smerujem svoju prácu. Keď príde čas, pokúsime sa všetko zjednotiť pod jednu strechu a založiť Medzinárodné centrum pre vzdelávanie, výskum a aplikáciu pijavice lekárskej.

Už dnes vďaka práci, ktorú sme v minulosti urobili, stále častejšie odpovedáme na medzinárodné otázky ohľadom vzdelávania sa v hirudoterapii u nás. V súčasnej dobe mám študentov v Dubline, Aténach, v rôznych častiach Čiech a Slovenska, ktorí absolvovali celkové vzdelávanie ako profesionálni hirudoterapeuti. Študentov, ktorí absolvovali len časť určenú pre pacientov, je ďaleko viac a to z rôznych krajín sveta.

Ucelená metodika aplikácie pijavíc lekárskeho, ktorú prezentujem, a niektoré hypotézy, na ktorých pracujem, sú rovnako aktuálne aj pre našich kolegov na Ukrajine v Rusku, ako aj na celom svete. Niektoré vylepšenia a hypotézy, ktoré my dnes používame a v knihe ich podrobne opisujem, sa do budúcnosti stanú každodennou praxou mnohých kolegov. Je pravdepodobné, že si ich autorstvo pripíše niekto iný, ale na patentovanie a podobné veci naozaj nemám čas a ani voľné prostriedky. Osobne nič z toho, čo je v knihe uvedené, nepovažujem za svetobornú informáciu a myslím si, že skutočné výsledky, dosiahnuté na základe vedeckej práce, ležia pred nami. Rád sa však na ich objavení a celkovo na spresnení hirudoterapie budem podieľať. Keďže ide o veľký projekt, je to hudba budúcnosti, ale ktovie, možno sa jedného dňa stane realitou.

Laboratórne výskumy

Je celá séria laboratórnych výskumov, ktoré by sme v budúcnosti chceli urobiť. Časť týchto výskumov bude financovaná z rozpočtu chovu pijavíc, ktorého som spoluvlastníkom a vďaka ktorému financujeme aj finančnú časť tohto projektu. Píšem finančnú, pretože tá je zanedbateľná oproti ľudskému úsiliu, ktoré do vzniku a fungovania asociácie a realizácie jednotlivých projektov treba vkladať. Ide len o nevyhnutné výskumy, ktoré zlepšia našu prácu. Väčšina výskumov čaká práve len pre nedostatok finančných prostriedkov.

Sú diagnózy, pri ktorých pijavica veľmi dobre pomáha, na rozdiel od súčasnej medicíny, ktorá v týchto prípadoch býva bezmocná. Chceli by sme teda spolu s odborníkmi, lekármi a skupinou pacientov urobiť štúdiijné skupiny, ktorých výsledky budú odborne a vedecky doložené. Ďalej máme niekoľko hypotéz ohľadom vplyvu pijavíc na riadenie krvi pri rôznych krvných skupinách, ktoré je rovnako potrebné laboratórne potvrdiť. Iná časť výskumu sa

týka mikrobiológie pijavíc a to predovšetkým výskytu baktérií na opakovane používaných pijaviciach. Väčšina štúdií bola robená pri pijaviciach určených na jedno použitie, čo je možné napríklad v Rusku, kde sú pijavice dostupnejšie a lacnejšie, no u nás je situácia iná a mnohí pacienti pijavice používajú opakovane.

Tvorba obrazových materiálov

V knihe je teoreticky opísaných veľa spôsobov aplikácie. K tejto teórii plánujeme postupne vytvoriť inštruktážne videá. Tam, kde to bude potrebné, pridáme aj fotografie detailov. Tvorba video materiálu nie je jednoduchá a je pomerne časovo náročná. Je potrebné pripraviť scenár, získať súhlas pacienta (ak nájdeme vhodný typ), všetko natočiť, materiál v štúdiu spracovať a nahráť na server. Tento materiál sa budeme snažiť vytvárať a dopĺňať postupne tak, ako to bude možné. Zatiaľ máme nakúpenú techniku len sčasti, asi 70%. Pri tvorbe video materiálu môže pomôcť každý, kto niečo zaujímavé natočí. Stačí, aby nám takýto materiál poslal, dal súhlas, ktoré časti môžeme zverejniť, a niekto z našich spolupracovníkov materiál spracuje a vytvorí koncové video. V ideálnom prípade spracované materiály preložíme do iných jazykov a urobíme ich svetovo dostupnými.

Vytvorenie študijných skupín a vedeckého tímu

Ďalším projektom, ktorý je možný len vďaka dobrej vôli a spolupráci viacerých ľudí, je vytvorenie študijných skupín. To znamená, že ak bude mať viacero hirudoterapeutov podobný prípad s jednotnou diagnózou pacienta a budú súčasne používať dohodnuté postupy, je možné vytvoriť študijnú skupinu, ktorá poslúži ako podklad pre ďalšiu vedeckú prácu. Takýto postup je dôležitý hlavne v malých krajinách, kde je hirudoterapia ešte v plienkach.

Ďalšou časťou projektu je vytvorenie medzinárodnej vedeckej skupiny dobrovoľníkov, ktorí sa budú podieľať na výskume vplyvu pijavice lekárskej na ľudský a možno aj zvierací organizmus. Svojou prácou sa budú snažiť potvrdiť vzniknuté hypotézy, prípadne vytvárať nové. Pôjde hlavne o ľudí, ktorí majú vedecký základ, chuť a možnosť niečo skúmať alebo majú prístup do laboratórií, kde je možné urobiť potrebné výskumy. Ľudí pracujúcich vo výskume je podľa môjho názoru v hirudoterapii málo alebo ich len nepoznám a táto časť hirudoterapii naozaj chýba.

3.2 Stanovy Asociácie špecialistov hirudoterapie

Článok 1

Právna forma, názov a sídlo Asociácie

1. Asociácia špecialistov hirudoterapie má právnu formu občianskeho združenia podľa zákona č. 83/1990 Zb. o združovaní občanov v znení neskorších predpisov. Asociácia nadobúda a disponuje svojím majetkom, majetkovými právami a vstupuje do zmluvných vzťahov súvisiacich s jeho poslaním a cieľmi.
2. Názov združenia je Asociácia špecialistov hirudoterapie, skrátené AŠHT (ďalej len Asociácia). AŠHT je nezisková, nepolitická, profesijne zameraná organizácia pracujúca v prospech hirudoterapeutov a iných odborníkov, ktorí sa venujú výskumu, propagácii, chovu a terapii pijavicou lekárskou.
3. Sídлом Asociácie je budova SEZ v Dolnom Kubíne, adresa M. R. Štefánika 1831/46, číslo dverí 311, Dolný Kubín 026 01.

Článok 2

Poslanie, ciele a činnosti Asociácie

1. Poslanie Asociácie

Poslaním Asociácie je výskum, propagácia, podpora a rozvoj hirudoterapie predovšetkým na Slovensku, ale aj v okolitých krajinách a zasadzovanie sa za uznanie hirudoterapie ako medicínskeho liečebného postupu. Ďalej ochrana a presadzovanie spoločných záujmov členov Asociácie, ako aj koordinácia a regulácia činnosti svojich členov v záujme vytvárania optimálnych podmienok pre vykonávanie činnosti členov Asociácie.

2. Ciele Asociácie:

- a) združovať odborníkov z klinickej, edukačnej a sociálnej praxe, zaoberajúcich sa hirudoterapiou;
- b) zastupovať záujmy svojich členov a presadzovať ich odôvodnené spoločné požiadavky pri rokovaní s legislatívnymi a výkonnými orgánmi štátu, zavádzať všeobecné akceptovateľné štandardy členov združenia v záujme zvyšovania dôvery a ochrany spotrebiteľov na trhu hirudoterapie;
- d) usmerňovať činnosť svojich členov v súlade s právnym poriadkom Slovenskej republiky a medzinárodnými štandardmi platnými v tejto oblasti;

- e) spolupracovať so štátnymi a verejnými inštitúciami v záujme vytvárania vhodného prostredia pre činnosť členov Asociácie;
- f) vytvárať predpoklady na zvyšovanie vzdelanosti a profesionálnej úrovne členov Asociácie;
- g) informovať širokú verejnosť o činnosti členov Asociácie a podporovať pozitívne vnímanie hirudoterapie ako medicínskeho liečebného postupu;
- i) presadiť a zaviesť do praxe všeobecne uznávaný a akceptovaný systém certifikácie chovov pijavíc lekárskeho účelu za účelom zvyšovania profesionality, diferenciacie kvality a odbornosti poskytovaných služieb;
- j) reprezentovať záujmy členov Asociácie na domácej i zahraničnej pôde;
- k) vytvárať a udržiavať kontakty s organizáciami podobného zamerania doma i v zahraničí;
- l) zastupovať slovenských hirudoterapeutov v rokovaní s domácimi a zahraničnými organizáciami;
- m) pripravovať a profilovať hirudoterapiu ako vedný odbor, študijný odbor, prípadne špecializačný odbor;

3. Činnosti Asociácie

Asociácia okrem činností vyplývajúcich z jej poslania a cieľov vykonáva aj:

- a) organizovanie odborných školení, seminárov a konferencií určených verejnosti, ale aj členom Asociácie
- b) poskytovanie informačných a poradenských služieb pre členov Asociácie ako aj iné osoby
- c) publikačnú činnosť zameranú na oblasť hirudoterapie
- d) zabezpečenie plnenia podmienok odbornej spôsobilosti členov
- e) pomoc pri riešení sťažností a podnetov najmä zo strany klientov
- f) výskumnú činnosť
- g) vytváranie medzinárodného centra pre vzdelávanie, výskum a aplikáciu pijavice lekárskej
- h) združovanie podporovateľov a sponzorov Asociácie

4. Asociácia sa môže združovať s právnymi subjektmi Slovenskej republiky a vstupovať do medzinárodných organizácií

Článok 3

Členstvo v Asociácii

1. Členstvo v Asociácii je dobrovoľné a postavenie všetkých členov je rozdelené do dvoch základných skupín:

— Profesionálny člen má právo hlasovať ako člen valného zhromaždenia AŠHT.

— Člen podporovateľ alebo sponzor nemá právo hlasovať na valnom zhromaždení, ale má právo zúčastniť sa na valnom zhromaždení, navrhovať zmeny v stanovách a organizácii AŠHT, o ktorých rozhodne valné zhromaždenie AŠHT.

2. Za profesionálneho člena Asociácie môže byť prijatá právnická alebo fyzická osoba vykonávajúca hirudoterapiu na základe absolvovaného odborného školenia.

3. Za člena podporujúceho cieľ Asociácie (podporovateľ alebo sponzor) môže byť prijatá právnická alebo fyzická osoba, ktorá poskytne hmotnú alebo nehmotnú pomoc, určenú na výkon činnosti Asociácie.

3. Členstvo v Asociácii nie je prevoditeľné na inú osobu.

Článok 4

Práva a povinnosti členov

1. Člen Asociácie má právo:

a) hlasovať na Valnom zhromaždení členov Asociácie, ak ho k tomu oprávňuje druh členstva;

b) byť informovaný o činnosti Asociácie;

c) zúčastňovať sa na aktivitách, ktoré Asociácia vykonáva v rámci predmetu svojej činnosti;

d) podávať návrhy, podnety a pripomienky k činnosti Asociácie;

e) podieľať sa na riadení a kontrole činnosti Asociácie;

f) ukončiť členstvo v Asociácii v súlade s týmito Stanovami.

2. Člen Asociácie je povinný:

a) napomáhať Asociácii pri vykonávaní jej činnosti;

b) plniť si riadne a včas všetky povinnosti, ktoré mu vyplývajú z členstva v Asociácii;

c) dodržiavať Stanovy;

d) riadne a v stanovených lehotách platiť členské poplatky;

- e) chrániť majetok a záujmy Asociácie;
- f) poskytnúť na požiadanie osobne, prípadne prostredníctvom svojich zástupcov, orgánom Asociácie písomné vysvetlenie obsahujúce pravdivé a úplné údaje;
- g) bezodkladne informovať Asociáciu o zmenách v údajoch zapisovaných do zoznamu;
- h) zodpovedne vykonávať funkciu v orgánoch Asociácie, pokiaľ bol člen do funkcie zvolený;
- i) dôstojne reprezentovať Asociáciu vo vzťahu k tretím osobám a na verejnosti;

3. Členovia Asociácie (v texte ďalej len „členovia“) majú ďalšie práva a povinnosti v tomto článku výslovne neuvedené, ktoré im však prináležia v súlade s ďalšími ustanoveniami stanov Asociácie.

Článok 5

Vznik a zánik členstva

1. Členstvo v Asociácii vzniká rozhodnutím výkonnej rady Asociácie o prijatí za člena Asociácie, zaplatením jednorazového vstupného poplatku a ročného členského poplatku (ďalej len „členský poplatok“) alebo dobrovoľného príspevku. Výkonná rada Asociácie prijíma člena Asociácie na základe žiadosti právnickej alebo fyzickej osoby, ktorá spĺňa podmienky stanovené v Článku 3 týchto Stanov.

2. Prijatím podľa bodu 1 sa pre člena Asociácie stávajú záväznými tieto Stanovy, ako aj ostatné platné predpisy Asociácie.

3. Členstvo v Asociácii zaniká:

- a) na základe písomného oznámenia člena Asociácie o vystúpení z Asociácie,
- b) rozhodnutím výkonnej rady Asociácie o vylúčení člena z dôvodu obzvlášť hrubého porušenia povinností člena,
- c) dňom smrti fyzickej osoby, ktorá bola členom Asociácie,
- d) zánikom Asociácie,
- e) dňom zániku právnickej osoby, ktorá bola členom Asociácie.

4. Členstvo podľa Článku 5 bodu 3 písmena a) zaniká dňom doručenia písomného oznámenia o vystúpení výkonnej rade, podľa článku 5 bodu 3 písmena b) dňom rozhodnutia výkonnej rady Asociácie, podľa článku 5 bodu 3 písmena d) dňom právoplatného výmazu Asociácie z príslušného registra občianskych združení.

5. Pre účely rozhodovania výkonnej rady sa za obzvlášť hrubé porušenie povinností člena považuje:

a) poškodzovanie záujmov a dobrého mena Asociácie a jej členov napr. ohováraním, vydávaním nepravdivých vyhlásení elektronickým alebo tlačovým médiám, s autorizáciou alebo bez autorizácie;

b) porušovanie Stanov, vnútorných predpisov Asociácie alebo právnych predpisov Slovenskej republiky, v ktorom člen pokračuje aj napriek už raz pozastavenému členstvu v Asociácii alebo výzve Asociácie zastaviť takéto poškodzovanie alebo porušovanie;

c) nezaplatenie členského poplatku, omeškanie s jeho zaplatením, nezaplatenie členského poplatku v plnej výške;

6. Zánikom členstva nevzniká nárok na vrátenie členských poplatkov.

Článok 6

Pozastavenie členstva

1. O pozastavení členstva môže rozhodnúť výkonná rada Asociácie v prípade, ak je člen v omeškaní so zaplatením členského poplatku alebo pri nezaplatení členského poplatku v plnej výške.

2. Rozhodnutie o pozastavení členstva podľa Článku 6 bodu 1 musí obsahovať určenie doby jeho trvania. Pozastaviť členstvo možno:

a) na vopred presne určenú dobu, maximálne 1 rok;

b) na obdobie do odstránenia dôvodov, ktoré sú príčinou pozastavenia členstva, maximálne na 1 rok.

3. Ak nedošlo k zaplateniu členského príspevku ani po uplynutí jedného roka od právoplatnosti rozhodnutia, ktorým bolo pozastavené členstvo, výkonná rada Asociácie rozhodne v súlade so Stanovami o vylúčení člena.

4. Pozastavením členstva sú dotknuté všetky práva člena vrátane práva hlasovať na Valnom zhromaždení.

Článok 7

Členské príspevky

1. Člen je povinný zaplatiť Asociácii ročný členský poplatok vo výške stanovenej rozhodnutím na Valnom zhromaždení.
2. Poplatky podľa článku 7 bodu 1 je člen povinný zaplatiť v lehotách stanovených výkonnou radou.

Článok 8

Zásady hospodárenia

1. Zdrojmi príjmov Asociácie sú najmä:

- a) členské príspevky,
- b) príjmy z činností pri zabezpečovaní napĺňania cieľov Asociácie,
- c) príspevky a dary,
- d) subvencie, dotácie a granty,
- e) výnosy z majetku,
- f) iné príležitostné príjmy,
- g) príjem z vlastnej podnikateľskej činnosti.

2. Asociácia hospodári so získanými finančnými prostriedkami podľa schváleného rozpočtu a po ukončení finančného roka výkonná rada vypracováva a predkladá valnému zhromaždeniu správu o svojom hospodárení.

3. Získané finančné prostriedky Asociácia používa na organizovanie aktivít Asociácie v súlade s plánom činnosti Asociácie a na krytie nákladov na svoju činnosť.

4. V záujme vytvárania ďalších zdrojov príjmov môže Asociácia vykonávať aj doplnkovú podnikateľskú činnosť zameranú na vytváranie materiálnych predpokladov rozvoja svojej činnosti pri napĺňaní cieľov Asociácie. Jedná sa najmä o tvorbu finančných prostriedkov prostredníctvom vlastných aktivít, a to najmä kúpa tovaru na účely jeho predaja konečnému spotrebiteľovi – maloobchod, alebo iným prevádzkovateľom živnosti – veľkoobchod, prenájom priestorov, reklamné a marketingové služby, prevádzkovanie cestovnej agentúry, vykonávanie mimoškolskej vzdelávacej činnosti, prevádzkovanie zariadení slúžiacich na regeneráciu a rekondíciu.

Článok 9

Zánik Asociácie

AŠHT môže zaniknúť z dôvodov:

- a) zlúčenia s iným združením;
- b) dobrovoľného rozpustenia;
- c) právoplatného rozhodnutia Ministerstva vnútra SR o jeho rozpustení podľa Zákona 83/1990 Z. z., § 12 ods. 1.

AŠHT zaniká rozhodnutím dvojtretinovej väčšiny hlasov prítomných členov na valnom zhromaždení AŠHT, ktoré – v prípade zlúčenia s iným združením – rozhoduje o prechode práv a povinností a ktoré – v prípade dobrovoľného rozpustenia – určí likvidátora, ktorý vyrovná záväzky združenia a do 15 dní oznámi zánik a likvidáciu združenia Ministerstvu vnútra SR.

Pri zániku združenia rozhoduje o použití majetku valné zhromaždenie AŠHT dvojtretinovou väčšinou hlasov prítomných členov AŠHT.

Článok 10

Členovia prípravného výboru sa dňom vzniku AŠHT stávajú jej členmi.

Členovia prípravného výboru oznámia vznik Slovenskej asociácie hirudoterapie verejnosti cez webovú lokalitu www.uop.sk a inými spôsobmi, ktoré budú považovať za primerané. Predmetné oznámenie bude obsahovať aj informáciu o možnostiach prihlásenia sa za člena a mieste a termíne prvého valného zhromaždenia AŠHT.

Prípravný výbor plní do zasadnutia prvého valného zhromaždenia funkcie výkonnej rady AŠHT.

Spĺnomocnenec prípravného výboru plní až do doby volieb výkonnej rady funkciu prezidenta AŠHT.

Článok 11

Záverečné ustanovenia

Návrh stanov bol prerokovaný a schválený prípravným výborom na zasadnutí dňa 2. 10. 2017.

Slovenská asociácia hirudoterapie vzniká dňom registrácie na Ministerstve vnútra SR.

Stanovy Slovenskej asociácie hirudoterapie nadobúdajú účinnosť dňom registrácie na Ministerstve vnútra SR.

Článok 12

Organizačné ustanovenia

Orgánmi Slovenskej asociácie hirudoterapie sú:

Valné zhromaždenie AŠHT;

Výkonná rada AŠHT;

Revízna a kontrolná komisia AŠHT.

1) Valné zhromaždenie

Je najvyšším orgánom AŠHT; tvoria ho všetci členovia AŠHT; rozhoduje o zmenách stanov AŠHT, schvaľuje úlohy AŠHT pre príslušné obdobie a správu výkonnej rady o činnosti AŠHT a jej hospodárení, volí na dobu piatich rokov členov výkonnej rady AŠHT, ustanovuje na dobu piatich rokov revíznú a kontrolnú komisiu AŠHT, rozhoduje o zrušení AŠHT; je uznávanie schopné za prítomnosti aspoň jednej tretiny svojich členov a prostej väčšiny výkonnej rady AŠHT; valné zhromaždenie rozhoduje minimálne dvojtretinovou väčšinou hlasov prítomných členov s hlasovacím právom; zvoláva ho prezident AŠHT podľa potreby, najmenej však jedenkrát za dva roky, a vždy najneskôr do 30 dní, ak o to požiadala aspoň tretina členov AŠHT písomnou formou;

2) Výkonná rada AŠHT

Je riadiacim orgánom AŠHT, ktorý svojou činnosťou zodpovedá valnému zhromaždeniu; má poslanie riadiť činnosť AŠHT v oblasti vedeckej, odbornej, finančnej a organizačnej; má troch až piatich členov podľa potreby – prezidenta AŠHT a viceprezidentov AŠHT; je volená členskou základňou na valnom zhromaždení AŠHT na funkčné obdobie piatich rokov; volí spomedzi seba prezidenta a určuje funkcie viceprezidentov; riadi činnosť AŠHT v období medzi zasadaniami valného zhromaždenia; koordinuje činnosť AŠHT v súlade s cieľmi AŠHT; je zodpovedná za hospodárenie AŠHT; rozhoduje o prijímaní i vylučovaní členov AŠHT; informuje o zvolaní valného zhromaždenia a konkrétnom obsahu rokovaní a predmetoch hlasovaní valného zhromaždenia členov AŠHT najneskôr 10 dní pred jej konaním prostredníctvom webového priestoru a e-mailom uvedeným na prihláške členov AŠHT;

schvaľuje hospodársky rozpočet; pre zasadnutie valného zhromaždenia vypracováva správu o činnosti AŠHT a jej hospodárení; je uznášania schopná, ak je prítomná nadpolovičná väčšina všetkých jej členov; výkonná rada rozhoduje nadpolovičnou väčšinou hlasov prítomných členov; rokuje a zasadá najmenej jedenkrát ročne na zvolanie ktoréhokoľvek člena výkonnej rady AŠHT; môže si vytvoriť poradný zbor.

3) Prezident AŠHT je štatutárnym orgánom AŠHT, zastupuje AŠHT navonok, koná, rokuje a podpisuje v mene AŠHT. V prípade neprítomnosti písomne určí zástupcu z výkonnej rady s uvedením právomocí a doby ich trvania.

4) Viceprezidentmi môžu byť osoby v nasledujúcich funkciách:

A) viceprezident pre oblasť vedeckú: riadi vedeckú a edičnú činnosť AŠHT;

B) viceprezident pre oblasť organizačnú: je zodpovedný za organizovanie stretnutí AŠHT a ich písomné dokumentovanie;

C) viceprezident pre oblasť finančnú: spravuje majetok AŠHT;

D) viceprezident pre zahraničné styky a spoluprácu s inými organizáciami.

5) Revízna a kontrolná komisia AŠHT

Má maximálne troch členov, ktorých navrhuje výkonná rada AŠHT spomedzi členskej základne AŠHT a schvaľuje valné zhromaždenie AŠHT na funkčné obdobie piatich rokov; kontroluje činnosti výkonnej rady AŠHT a presadzovanie záujmov členskej základne; dozerá na dodržiavanie stanov AŠHT, rozhodnutí výkonnej rady AŠHT a všeobecne záväzných právnych predpisov; dbá na súlad medzi rozhodnutiami orgánov AŠHT, stanovami a všeobecne záväznými predpismi; schádza sa najmenej jedenkrát ročne.

Volebné obdobie riadiaceho orgánu AŠHT je päťročné, kontrolného orgánu AŠHT päťročné. Funkcie v riadiacich a kontrolných orgánoch AŠHT sú čestné. Za výkon funkcie môže byť priznaná primeraná odmena a náhrada výdavkov spojených s výkonom funkcie, výšku ktorých navrhuje výkonná rada AŠHT a schvaľuje valné zhromaždenie AŠHT.

3.3 Použitá a odporučená literatúra

Túto knihu som napísal predovšetkým na základe znalostí, ktoré som počas svojej aktívnej hirudoterapeutickej praxe nazbieral prostredníctvom špecializovaných školení, kurzov, stáží, vlastnej praxe a spoluprácou s mnohými praktickými hirudoterapeutmi.

Časť uvedených poznatkov v tejto knihe nie je v súčasnosti opísaná v žiadnej inej literatúre, iná časť poznatkov sa zatiaľ nachádza na úrovni hypotéz, ktoré čakajú na ďalšie odborné a klinické skúšky.

Moji učitelia a autori odbornej literatúry, ktorú som vo svojej práci použil, sami preštudovali väčšinu dostupných zahraničných prác venovaných výskumu pijavíc lekárskeho a urobili svoje závery, čím výrazne urýchlili moje pochopenie danej problematiky bez potreby niekoľkoročného štúdia dostupných materiálov, ktoré som zatiaľ nemal čas prečítať. Mám však všeobecný prehľad, čo sa kde nachádza a podľa miery potreby a možností budem študovať aj staršie dostupné materiály týkajúce sa hirudoterapie.

Ako prvú uvediem knižku mojej učiteľky Lídie Antonovny Kuplevskej: Naturopatická medicína, HIRUDOTERAPIA a fyziológia zdravia, vydanú v Ukrajinskom Ľvove v roku 2017. Vo svojej práci použila 81 kníh iných autorov. Jej kniha slúži ako hlavný výukový materiál pre stovky študentov hirudoterapie. Dnes už má tretiu edíciu, ktorá je doplnená o 80 strán oproti druhej edícii z roku 2013. Všetky poznatky, uvedené v knihe, sú opísané na základe klinických skúseností Lídie Antonovny Kuplevskej, ktorá je priaznivcom ruskej školy hirudoterapie Olega a Juria Kemoňových. Ich metodika slúži ako základ pre jej prácu a ona tento základ postupom času na základe vlastných klinických skúseností spresnila a upravila.

Kniha Lídie Antonovny patrí v súčasnosti medzi najlepšie knihy na túto tému, je napísaná jednoduchým jazykom, má vysoký praktický význam a zároveň patrí medzi najlacnejšie knihy na tému hirudoterapie.

Táto jej práca – jej kniha veľmi dobre dopĺňa materiál uvedený v mojej knihe a pracujeme na jej preklade, aby bola v budúcnosti dostupná hirudoterapeutom aj v Čechách a na Slovensku.

Hlavný rozdiel medzi mojím a jej prístupom v hirudoterapii je ten, že ja preferujem adaptáciu pacienta pred aplikáciou väčšieho množstva pijavíc, využívam aktívnu pomoc pacienta počas dlhodobej terapie pri aplikácii malého množstva pijavíc v domácom prostredí, počet pijavíc určujem na základe zrážanlivosti krvi, vo svojej práci často používam ako miesto na priloženie konečník a v mnohých prípadoch sa zaoberám s menším počtom použitých pijavíc.

V celkovom pohľade na hirudoterapiu a liečenie pacientov však s Lídiou Antonovnou nachádzame takú výraznú zhodu, ktorá nemá s inými praktickými hirudoterapeutmi alebo mojimi učiteľmi obdobu. Svoje poznatky s Lídiou Antonovnou rád zdieľam a okrem spoločnej vedeckej práce, ktorú v blízkej budúcnosti plánujeme, verím, že poznatky uvedené v tejto knihe do budúcnosti priaznivo obohatia aj jej hirudoterapeutickú prax.

Ďalšou praktickou a dostupnou literatúrou, ktorú som vo svojej praxi často používal, je práca ruskej hirudoterapeutky Liuby Ivanovny Kostíkovej, študentky Konstantína Vasilijeviča Suchova, ktorý je naším spoločným učiteľom. Knižka Hirudoterapia – Encyklopédia liečenia pijavicami lekárskymi vyšla v roku 2015 a jej ďalšia edícia, myslím, v roku 2017, tú však nemám k dispozícii. Vo svojej knihe opísala poznatky z viac ako 30 prác iných autorov a okrem hirudoterapie sa v knihe venuje aj očistným praktikám organizmu a dôležitosti zdravého stravovania. Jej kniha je napísaná jednoduchým jazykom, je ľahko využiteľná pre prax a zameraná na metodiku Konstantína Vasilijeviča Suchova, ktorý vo svojej práci využíva prácu s centrálnymi miestami pre priloženie, čo som opísal v inej časti tejto knihy. Táto kniha je v súčasnosti dostupná len v ruskom jazyku.

Dôležitými knihami v oblasti hirudoterapie podrobne opisujúcimi biológiu pijavíc sú práce Izoldy Perfirevnej Baskovej, a to kniha, ktorá vyšla v roku 2015: Vedecké základy hirudoterapie, základ vplyvu na tekutiny živého organizmu a kniha z roku 2004, ktorú napísala so svojím kolegom G.S Isachainom: Hirudoterapia – praktika a náuka. Vo svojej práci použila okolo 300 publikácií iných autorov. V týchto knihách nájdeme detailné informácie o biológii pijavíc lekárskeho a tiež podrobne opísané výskumy vplyvu pijavíc lekárskeho na živý organizmus. Tieto knihy sú ťažko dostupné, hlavne tá z roku 2004, a sú dostupné len v ruskom jazyku.

Poslednú knihu, ktorú uvediem, je kniha doktora medicíny Diminika Kelera Švajcera a kandidátky biologických náuk Magdaleny Westendorff. Ich spoločná knižka vyšla v roku 2013

a volá sa Hirudoterapia – návod na liečenie pijavicami lekárskymi. Vo svojej práci použili viac ako 200 publikácií iných autorov. Táto kniha je dobre ilustrovaná a poskytuje zaujímavé informácie o používaní pijavíc v Európe. Vo svojej práci som ju použil ako zdroj, v ktorom je dobre opísané biochemické zloženie slín pijavíc lekárskeho. Zároveň je tam dobre zmapovaný konečník a systém prikladania pijavíc na túto oblasť a záver knihy je venovaný liečeniu rán larvami múch, čo je metóda, ktorá sa s terapiou pijavicami veľmi dobre kombinuje.

Vo svojej knižnici mám v súčasnosti množstvo odborných kníh, ktoré sú však pre bežného záujemcu o hirudoterapiu natoľko zložité, že ich tu nebudem uvádzať. Ich zoznam nájdete na stránkach Asociácie v záložke Odborná literatúra alebo v záložke Naše zdroje. V prípade, že si zaobstaráte knihy, ktoré som spomínal, tak v nich, v rubrike použitej literatúry, pravdepodobne nájdete veľmi podrobný celosvetový zoznam kníh a publikácií na tému hirudoterapie.



HIRUDOTERAPIA

ISBN 978 - 80 - 972950 - 3 - 5

EAN 9788097295035