

Asociácia špecialistov hirudoterapie

HIRUDOTERAPIA



**PRAKTICKÁ TERAPIA
PIJAVICAMI LEKÁRSKYMÍ**

2018

Upozornenie

Hirudoterapia je zložitý odbor celostnej medicíny, v niektorých krajinách medicínsky, u nás liečiteľský. Ani zďaleka nie je možné informácie o hirudoterapii opísať na niekoľkých stranách a už vôbec nie je ľahké dať toľko očakávané a želané odpovede, ako pijavicou vyliečiť všetky choroby.

Táto publikácia vznikla v poradí ako druhá publikácia na tému hirudoterapie. Prvá kniha *Hirudoterapia – dar zdravia*, ktorú pravidelne aktualizujeme o nové poznatky, je určená každému, kto má záujem pochopiť túto problematiku hlbšie. Elektronickú kópiu je možné získať bezplatne na stránkach Asociácie špecialistov hirudoterapie www.uop.sk, kde nájdete aj iné zaujímavé informácie o hirudoterapii.

Pár slov od autora o autorovi

Hirudoterapiou sa intenzívne zaoberám od roku 2011. Vo svojej praxi som poskladal poznatky štyroch ukrajinských a ruských špecialistov, ktorí sa v priebehu môjho štúdia a praxe stali mojimi učiteľmi a vo svete hirudoterapie patria k najvýznamnejším tváram tohto oboru. Tieto poznatky som doplnil o vlastné skúsenosti a sústredil do knihy *Hirudoterapia - dar zdravia*, ktorá je svojím obsahom unikátna a poskytuje ucelený pohľad na túto metódu. V knihe som opísal aj svoju cestu k hirudoterapii, na konci ktorej som dospel k pochopeniu, že ľudské zdravie je len malou, aj keď významnou, časťou ľudského života.

Uvedomil som si, že mám dušu, o ktorej skoro nič neviem.

Toto pochopenie predstavovalo koniec jednej etapy života a začiatok druhej. Začal som hľadať lásku a cítil, že najviac zo všetkého chcem poznať vlastnú dušu, výsledkom čoho je aj táto publikácia. Robiť dobré a prospešné veci ma jednoducho baví. Ak má moja práca niešť nejaký odkaz, veľmi si prajem, aby táto práca podporovala poznanie opísané v knihe Allatra.

Alltra zmenila veľa ľudí k lepšiemu, v mnohých prípadoch zlepšila rodinné vzťahy a ľudia začali prežívať to, čo opisujú takmer všetky viery. Zistili, aké to je žiť v láske.

Zdravie cieľom života

Nedávno som navštívil dobrosrdečnú pani z východu, ktorej meno nebudem uvádzať, pretože postačí náš spoločný príbeh, aby čitateľ pochopil zmysel napísaného.

Pani, ktorá má šesťdesiat tri rokov, je vitálna, usmievavá a vo veľmi dobrom zdraví aj nálade, som navštívil pracovne. Rozprávali sme sa o používaní pijavíc. Ako sa postupne ukázalo, moja hostiteľka prešla veľký kus sveta, aby pozbierala informácie o zdraví človeka a vo svojom hľadaní neváhala precestovať desiatky tisíc kilometrov a prečítať tisíce strán odborných kníh. Svoju prácu prezentovala s takým nadšením, až mi miestami pripomenula samého seba. Rýchlo som pochopil, že moje poznatky len trochu dopĺňajú zložitú mozaiku pracne vytvoreného programu na udržiavanie zdravia, ktoré v tomto prípade naozaj dávali potrebné výsledky v podobe vitálnej pani, na ktorej vek zanechal minimum následkov. Zaujímal ma, do akej miery je jej príbeh podobný s mojím, preto som sa spýtal:

“A čo robíte pre svoju dušu?” Nastalo ticho. Až po chvíli prišla jej odpoveď:

“Viete, ja neviem čo robiť, nerobím asi nič a cítim, že je to potrebné, ale neviem, kde je pravda.”

“Podobne ako vy, aj ja som veľa rokov strávil štúdiom o zdraví človeka, až som nakoniec zistil, že všetko poznanie o zdraví nenahradí ani kúsok poznania o duši. Za prežité roky života som tiež videl veľa a v hľadaní pravdy som sa stratil. Jedného dňa mi však odporučili prečítať si knihy od Anastasie Novych. Stretol som sa s knihou Allatra a s praktikou lotosový kvet. Ak neviete, čo robiť, prečítajte si tieto knihy, sú tam všetky kľúče k duchovnému životu človeka, k jeho duši. A skúste urobiť praktiku lotosový kvet, návod na ňu nájdete aj na youtube. Keď ucítite vlastnú dušu, lásku, ktorú vyžaruje, už bude jedno, kto vám čo hovorí. Pravda je vnútri v každom z nás, len ju treba objaviť. Kľúče k tomu najväčšiemu objavu v ľudskom živote nájdete v knihe Allatra. Allatra je láska božia.”

Aj keď sme sa nepoznali, rozlúčili sme sa ako priatelia, s láskou a prianím opäť sa stretnúť. Pani ma vypravádzala so slovami: “A opäť prídte, pôjdeme do prírody a nabudúce sa porozprávame už o duchovnom v človeku.” Áno, určite prídem, ak to bude možné, veď telo zomrie, ale duša je večná, pomyslel som si.

Nech nám zdravie slúži, namiesto toho, aby sme slúžili my jemu. Veď keď človek nepozná pravdu, v závere života hľadá to, čo sa v momente smrti navždy skončí. Telesné zdravie. Namiesto večného hľadá mŕtve.

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 lekárske
- 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

2. 1. kapitola: Môj pohľad na hirudoterapiu

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.

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. 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.

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

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.

2. 2. kapitola: Vplyv pijavice lekárskej na ľudský organizmus

Aj v tejto časti budem vychádzať len z informácií mne dostupných. Svojím spôsobom budem teda jednotlivé časti, hlavne v názvoch a opisoch chemických látok, kopírovať a použité 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

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. Na sto percent platí, že ak u pacienta nefunguje metóda jedného, môže zafungovať metóda druhého.

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

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. 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.

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.

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 vlásokníc, čím ovplyvňujú makrocirkuláciu a mikrocirkuláciu. Látky prispievajú k rozšíreniu vlásokníc - kapilár, a teda k zlepšeniu prietoku krvi vo vlásokniciach – kapilárach, zlepšia takzvanú mikrocirkuláciu a tam, kde treba, prispievajú k zúženiu ciev. Súčasne do ľudského organizmu pijavica vypustí hormón serotonín, ktorý pôsobí ako antidepresívna látka.

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.

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

Látky, ktoré pijavica 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, svojho 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.

Asi najdôležitejšou látkou, ktorá je natoľko zaujímavá, že ju podrobnejšie opíšem už v tejto časti (a v závere bude len jej pripomienka), je určite **hirudín**. 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. Ide o najúčinnější 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.

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.

Neurotrofické látky

Na základe dlhodobých výskumov bolo dokázané, že slina pijavice lekárskej pozitívne pôsobí na rast a vývoj neurónov.

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.

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

Vplyv podľa množstva aplikovaných pijavíc a frekvencie ich aplikácie

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. Zistil som, že všetci majú svoju pravdu a ich metodiky je pravdepodobne možné zlúčiť do jednotného základu.

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.

S metodikou aplikácie pijavíc na dermatómy však nemám osobné skúsenosti, preto opisujem načítané skúsenosti mojich kolegov.

Vplyv pijavíc na akupunktúrne body

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.

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.

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. Pozorovaním bolo zistené, že aplikáciou pijavíc do energetických centier,

takzvaných čakier, je možné pozitívne vplývať na liečenie pacienta a mnohí poprední odborníci, ktorí sú s energetickým systémom človeka oboznámení, takto pijavice používajú.

Vyššie uvedená informácia slúži aj k pochopeniu základu, na ktorom vznikli rôzne metódy aplikácie a tiež k tomu, ako sú vyberané miesta pre aplikáciu pijavíc.

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. 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.

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.

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 protimikróbný 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.

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

Pre niektoré typy ľudí, rovnako ako pre niektoré typy chorôb v kombinácii s typom človeka, budú pijavice vhodnejšie a pre niekoho budú menej vhodné.

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

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 lekárske 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 lekárske a v ideálnom prípade už pri zdravom životnom štýle aj ostat'.

Práca

Málokedy sa stáva, že práca je dostatočnou príčinou na to, aby sme úplne vylúčili vhodnosť terapie pijavicami lekárske, aj keď aj také prípady sa stávajú. Tam, kde práca naozaj prekáža – napríklad pre sezónnosť, preložíme termín terapie na vhodnejšie obdobie.

Šport

Určitú skupinu ľudí nie je možné presvedčiť, aby športovali a určitú skupinu ľudí zase nie je možné presvedčiť, aby počas terapie šport vynechali. 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.

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.

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

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

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.

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.

Kontraindikácie

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

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. 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

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. Pri krvných ochoreniach bez podrobného vyšetrenia pacienta a stanovenej celkovej diagnózy hirudoterapiu zväčša vylučujeme pri silnej anémii a hemofilii, trombocytopatii, leukocytóze, lymfocytóze a vysokej sedimentácii.

Tehotenstvo

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

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.

Alergie a iné poruchy imunitného systému

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.

Užívanie liekov a liečba pijavicami

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. Čím väčšie množstvo pijavíc použijeme, tým väčšie je aj riziko možných komplikácií.

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.

Fyziologické porušenie chrbtice

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 chrčtice, v mieste poškodenia sa otvorí určitá brána do tohto systému. Zároveň sa z vonkajšej strany chrčtice 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. 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 chrčticou.

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 trombocytopeniou alebo nemá 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.

Aneuryzma

V prípade, že je aneuryzma diagnostikovaná v počiatočných štádiách, keď sú cievne steny ešte pevné, je možné pijavice používať bez problémov. V pokročilom štádiu, alebo v prípadoch, keď sú cievne steny slabé a náchylné na poškodenie, prenecháme takéhoto pacienta šikovným rukám lekárov. V prípade používania pijavíc je však potrebné rozvoj aneuryzmy sledovať.

Vnútoré hnisanie

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 hnissavého 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.

2.4 kapitola: Ucelená metodika aplikácie 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.**

Ako metodika vznikala?

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

1. 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. 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 slabej 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.

Naučil som sa, 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.

Ďalej som po praktickom zoznámení sa s metodikou profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka, 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.

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. 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.

2. Dĺžka krvácania a množstvo vylúčenej tekutiny

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. Vyšším 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

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.

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.

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.

3. Hojenie rán po aplikácii

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 lekárskech.

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.

Ďalší problém, ktorý bolo treba vyriešiť, bol vznik hnedých fliačikov ako následok zmenenej pigmentácie po aplikácii pijavíc. Tento problém sme vyriešili pomocou aplikácie rôznych veľkostí pijavíc na zodpovedajúce miesta. Podrobne túto tému opíšem v kapitole s názvom Veľkosť pijavíc lekárskech. 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. 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.

4. Následky po ošetrení rany

Jedným z veľmi nepríjemných problémov, hlavne u mužov, bolo odlepovanie náplastí po odstránení prvotného obväzového materiálu. Jednoducho nepoužijeme náplast, ale obväz. Vo väčšine prípadov používame elastický obväz, ktorý na konci uchyťme 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

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.

6. Cena pijavíc

Veľa pacientov rieši dostupnosť hirudoterapie práve s ohľadom na svoje finančné možnosti. 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 budúcnosti plánujeme zriadiť udržateľný program pomoci pre sociálne slabších.

7. Spolupráca pacientov

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.

8. Skryté informácie

Koho 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

Ako príklad použijem krčové žily. Väčšina ľudí krčové žily ignoruje a roky s nimi nič nerobí. Potom čakajú, že po aplikácii niekoľkých pijavíc sa žily vyliečia, ale takto to nefunguje. Ak problém vznikal 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 krčové 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.

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.

2. 5. kapitola: Pijavice a baktérie

V súčasnosti neexistujú žiadne vedecké podklady hovoriace o tom, že pijavice prenášajú akékoľvek choroby, ktoré sú pre človeka škodlivé. 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.

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.

Aby sme odstránili čo najväčší počet povrchových baktérií, je potrebné pijavice pred aplikáciou niekoľko minút preplachovať pod tečúcou vodou, ideálne chlórovanou. Odporúčaný čas je podľa našich nemeckých kolegov päť minút. Týmto znižujeme riziko a množstvo reakcií na priloženie pijavíc.

V našich podmienkach kŕmime pijavice sterilnou krvou, stačí tak 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 objavajú nové typy baktérií. Z vyššie opísaného je zrejmé, prečo je potrebná adaptácia na pijavicu lekársku.

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.

2.6 kapitola: Adaptácia pacienta na pijavicu lekársku

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.

Kľúčové informácie k pochopeniu adaptácie

Prvá forma adaptácie

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. 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.

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 **treťou 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.

Štvrtú formu adaptácie som si osvojil u profesora Alberta Ivanoviča Krašeňjuka, ktorý našiel metódu a opísal fenomén biochemickej adaptácie do najpodrobnejších známych detailov. Bohužiaľ táto informácia podlieha súhlasu o mlčanlivosti.

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.

Vo svojej práci som teda skombinoval všetky uvedené typy adaptácie do jednej funkčnej metódy.

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.

„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 súčasnosti najlepšia dostupná metóda adaptácie.

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 najlepšimi 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 centrálna 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. Pri navýšení zväčša používame 2 až 3 pijavice namiesto jednej pijavice.

Lokálna adaptácia

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

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 (centrálne miesta pre aplikáciu): pupok, kostrč, konečník, ľavá a pravá strana rohov dolnej čeľuste (sánky), priestor medzi palcom a štvrtým prstom na nohe. Miesta priloženia bližšie opíšem v samostatnej kapitole.

Pozitívne reakcie na priloženie pijavíc lekárske

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 pijavicu, 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.

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.

2. 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?

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.

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.

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 akejkolvek veľkosti pijavíc.

Ľudia sa často pýtajú, koľko pijavíc a kam aplikovať. Na túto otázku nie je možné jednoznačne odpovedať

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

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.

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.

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 dovtedy, 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 aplikácii pijavíc a stredné pijavice tam kde nám tieto zmeny nevadia.

2. Koža pacienta

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. Používame menšie stredné a stredne veľké pijavice.

Tenká koža sa vo väčšine prípadov bude pri vašich 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.

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. Používame väčšie stredné pijavice. U obéznych pacientov, môže byť zhoršené regenerácia kože po aplikácii pijavíc, a celkovo zhoršená látková premena v organizme. V týchto prípadoch je najlepšie používať pijavice na sliznice. Pijavice aplikujeme na časti tela, ktoré sú najmenej obrastené nadbytočným tukom, napríklad chrbát, krk, análny otvor, uši a podobne. 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. Do oblasti zmenenej pigmentácie pijavice neaplikujeme. Môžeme ich aplikovať na zdravú 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 prichitiť sama**, napichneme inzulinovou ihlou, aby vytiekla kvapka krvi.

3. Miesto pre aplikáciu v spojitosti s veľkosťou pijavíc

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. 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. 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.

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

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.

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

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

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.

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.

Koľko pijavíc aplikovať?

V tejto kapitole sa pozrieme, ako je možné celkový počet pijavíc rozdeliť na jednotlivé aplikácie podľa typu aplikácie.

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.

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.

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.

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.

C) Tretia skupina

Do tretej skupiny patrí používanie 15 a viac 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.

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. 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 znositeľnými 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. **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.

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. Ak to však situácia dovolí, pijavicu pred aplikáciou opláchnite v chlórovanej vode a miesto pred priložením vydezinfikujte. Prípadoch, keď pijavice zachránili život, je aj v súčasnosti veľa.

Ďalšiu akútnu skupinu tvorí **silné krvácanie z nosa**, ktoré nejde zastaviť. V takomto prípade priložte 3 alebo 4 pijavice do tmavej oblasti konečníka.

V prípade **amputácie časti tela** po jej rýchlom prištíí 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. 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.

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

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. 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.

Konkrétna diagnóza

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

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 d'asná v ústach, na vnútornú časť očných viečok, do nosnej dierky a na konečník (na d'asná 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.

Najhoršie sa rany hoja na bruchu a na miestach, kde je na tele tenká koža. Na týchto miestach zostávajú dlhodobé 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.

Príjem liekov

V prípade, že pacient užíva lieky, je vo väčšine prípadov možná aplikácia jednej pijavice. Aplikácia jednej pijavice pacienta neohrozí ani v prípade, že užíva lieky na riedenie krvi, ak toto riedenie nie je extrémne

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.

Nezdravé stravovanie, nedostatočný spánok a pitný režim

Ak sa pacient zle stravuje a zle spí, doplníme terapiu o dostatočný prísun vody a 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 odporúčime prečistenie hrubého čreva metódou pre pacienta dostupnou.

Vek pacienta

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

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 mozgovej obrny a iných detských vývojových ochorení. V tejto oblasti má úspech a na internete sú videá s jeho prácou.

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. Pri dospelých pacientoch je potrebné zohľadniť ostatné faktory, ktoré vplyvajú na nastavenie počtu a frekvencie aplikácie pijavíc lekárskeho.

3. Starí ľudia

V prípade veľmi vysokého veku alebo zlého zdravotného stavu používame len jednu pijavicu. Starý organizmus sa regeneruje horšie ako detský a podľa úrovne regenerácie prispôbime 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

V prípade spolupracujúceho pacienta zabezpečíme, aby mal potrebné znalosti, ktoré si overíme. 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.

Časové a finančné možnosti pacienta

Podľa našich skúseností môžeme niektoré prekážky spojené s cenou pijavíc obísť, napríklad opakovaným použitím pijavíc, ale nie vždy sa to dá. V mnohých prípadoch navrhujeme 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. Terapiu by mal vždy určovať terapeut. Pacienta si však vždy pozorne nevypočujem. Niekedy, na základe informácií od neho, terapiu zmením.

Intuícia a spätná väzba

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.

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.

2. 9. kapitola: Miesta pre aplikáciu pijavíc lekárskych

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.

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. 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.

Metóda prikladania pijavíc podľa narušených funkčných systémov ľudského organizmu alebo postihnutých 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

Určité miesta na koži ľudského tela sú spojené, pomocou kapilárnej siete (vlásočnicami), s cievmi 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

Dermatóm, 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.

Metóda aplikácie podľa energetického systému človeka

Dnes už existujú rôzne spôsoby, ako fotiť auru človeka či merať jeho tepelnú radiáciu.

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.

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. V systéme ajurvédy existuje ich vlastný postup používania pijavíc.

Autorské metódy vedcov a lekárov

Vyššie uvedené metódy poslúžili ako základ pre vznik mnohých autorských metód, vytvorených jednotlivými špecialistami hirudoterapie.

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

Hlava a krk

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.

Vlasatá časť hlavy

Do tejto oblasti kože prikladáme pijavice prevažne na vrch hlavy, teda približne tam, kde sa nám zatáčajú vlasy a nachádza sa šíkový šev. Je známe, že lebka tekutiny neprepustí a jediná možná priepustná oblasť je práve v oblasti šíkového 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 polotráňového 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. Pri stredných pijaviciach alebo pri hustých vlasoch bude možno potrebné vystrihnúť malé vlasové koliesko až na kožu. Toto koliesko zväčša nie je veľmi viditeľné.

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.

Obočie a oči

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. 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

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.

Sánka

Pijavice lekárske môžeme bezpečne aplikovať po celej sánke. Uhol sánky 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

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.

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

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

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 (prsneho dvorca - areoly).

Spredú, 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.

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.

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.

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 driekovej chrbtice. Veľkosť používaných pijavíc je rovnaká ako pri hrudnej časti trupu. Brušná a drieková 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.

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.

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.

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 žalúda 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

Ak riešime problémy s vaječníkmi, pijavice prikladáme priamo na miesto nad vaječníkom do oblasti podbruška.

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.

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. Konečník je považovaný za centrum určené pre očistenie a odľahčenie organizmu a mnoho špecialistov hirudoterapie má s jeho používaním veľmi dobré skúsenosti.

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.**

Horné a dolné končatiny

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.

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 kolenom 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.

Vnútrotná 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:

Pri formovaní svojej teórie, Konstantin Vasilievič Suchov, 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 centrálna miesta pre priloženie pijavíc:

Pupok

V oblasti pod pupkom prechádza dolná dutá žila. Asi 25% ľudí ma však túto oblasť nepriepustnú pre vnútorné zrasty. U obéznych pacientov táto aplikácia nebude mať veľký význam pre veľkú vrstvu tuku.

Kostrč

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

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:

Vzhľadom na to, že ide o sliznicu, je toto miesto vybavené zvýšenou funkciou imunitného systému. 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 začiatok:

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

Pre pokročilých:

- konečník,

- **oblasť uší,**
- **d'asná,**
- **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

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.

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. Pociťí 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 všímala jednak proces od priloženia pijavice až po prejav alergickej reakcie, čiže akým spôsobom alergická reakcia nastupovala, a tiež aby si bola vedomá základných vecí.

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 zaceluje. 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 laktiach 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 vdýchneme do úst. Čiže zachováme pomer tridsať stlačením 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 záchrannej služby alebo dovedy, 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 záchrannej služby.

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. 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, no nie vždy takéto pokusy končia šťastne.

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. Pri použitých pijaviciach alebo pri dlhodobom skladovaní nepoužitých pijavíc sa odporúča maximálne 10 pijavíc na 1 liter vody.

Pijavice vypustíme 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. 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.

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. 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.

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 vyliatť spolu s vodou. Vyplavené pijavice vrátime späť do nádoby.

Ak sa nechceme pijavíc dotknúť holou rukou, pri manipulácii s nimi môžeme použiť chirurgické rukavice bez púdru. 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.

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 neškodili pijaviciam.

Budeme potrebovať aj nejakú kefku, ktorá bude výhradne na čistenie sitka. Nemôžeme použiť kefku, 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.

Pijavicu sme aplikovali, potom sme ju z pokožky liečeného odňali a ďalej? 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 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

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: Nádoba, do ktorej premiestnime tie pijavice, ktoré budeme aplikovať. 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.

Ďalšie pomôcky, ktoré budeme potrebovať, sú **chirurgické rukavice bez púdry**. Chirurgické rukavice potrebujeme hlavne 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. 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.

2. 10. 4 Štvrtý krok: Príprava pacienta pred aplikáciou pijavice lekárskej

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.

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.

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 prisáť sa. Pacient by tiež nemal smrdieť tabakom, pretože pijavice neznášajú zápach cigariet. . Pacient nesmie byť pod vplyvom alkoholu či iných návykových látok. **Pred aplikáciou podrobne oboznámime pacienta s tým, ako bude procedúra prebiehať.**

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. 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.

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. Keď pijavica nasala dostatok krvi, sama sa pustí. Terapeut túto pijavicu odloží do pripravenej nádoby a následne ošetruje ranu.

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 prímiesou krvi.

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 dámske vložky či plienky pre ikontinentných pacientov. 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.

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.

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.

2. 10. 5 Piaty krok: Aplikácia 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. Môže sa stať, že miesto, kam budeme pijavice lekárske prikladať, bude studené. Pijavice sa do studeného miesta nerady zahryzávajú.

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 pijavic lekárskech bojíme a nechceme ich chytať holými rukami, použijeme jednorazové chirurgické rukavice. 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 začiatčníkom 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 vykĺznuť

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 čelusťami, 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.

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%.

Pri terapii pijavicou lekárskou však tento spôsob používame len v situáciách, keď je skutočne nevyhnutné pijavicu aplikovať do veľmi presného bodu.

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. Pri prehryznutí žily sa pijavica lekárska veľmi rýchlo napije, čím sa skrátí 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!

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.

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.

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.

Táto druhá metóda sa používa u pacientov, ktorí nemajú čas alebo u tých, ktorí sa rozhodli pre viacnásobné opakovanie terapie v krátkom časovom slede.

Tretia metóda spočíva v aplikácii pijavice iba na pár minút, tzn. necháme pijavicu prisať sa a zahryznúť a po 2 minútach ju z miesta odoberieme. 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.

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 **čiasťočné ošetrovanie rany, ktorého účelom je, aby po pacientovi nestekala krv**. Použijeme buď gázové štvorce alebo vatú či vatové tampóny. Gáza či vata ako savé materiály budú nasávať vytekajúcu krv, aby nestekala po koži pacienta a neznečisťovala priestor okolo neho. Všeobecne odporúčam použiť sterilný materiál. 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 ošetrujeme 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 náplasť, elastický obväz, obväz pruban a potravinársku fóliu ako poslednú vrstvu krytia.

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 zmotáme 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. Fólia sa ľahko na druhý deň odstraňuje, jednoducho sa prestrihne a na koži pacienta neostávajú žiadne lepivé plochy.

Na druhý deň, keď obväzový materiál odstránime, vo väčšine prípadov nájdeme už zacelenú ranu. Ešte pripomeniem, že nie vždy môžeme s previazom rany čakať do druhého dňa. Ak obväzy presiaknu krvou a tá sa hromadí pod fóliou, ošetríme ranu skôr, respektíve ošetrí si ju sám pacient.

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. Mokré tampóny sa samovoľne alebo len pomocou jemného ťahu odlúčia od rany. Vyhne 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. 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. Napriek upozorneniu, aké dôležité je neškriabať si ranu, sa pomerne často stáva, že sa pacient neovládne, 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 hnisať 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 známkov ochorenia celého organizmu, lekárske ošetrovanie 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. 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 ošetrovanie 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.

2. 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. Pretože je na Slovensku veľmi málo hirudoterapeutov, častejšie sa stane, že sa ľudia pre 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 lekárske.

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.

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. 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. Je tiež potrebné brať do úvahy, že vnímanie bolesti je u každého človeka individuálne. Tento problém môžeme regulovať dvomi spôsobmi. V prvom rade dobrou informovanosťou.

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. . 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.

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.

2. 12. kapitola: Čistiť alebo nečistiť použitú pijavicu lekársku od krvi, ktorú vysala?

Čistením nemám na mysli jej opláchnutie pod vodou, ale vyprázdnenie krvi, ktorú vysala.

Veľa ľudí sa pre pomerne vysokú cenu pijavice lekárskej snaží nájsť spôsob, ako pijavicu použiť opakovane. To znamená, že si pijavicu priložia, a potom ako sa pijavica napije a následne pustí, snažia sa u nej vyvolať zvracanie pomocou soli. Takýmto spôsobom ju vyprázdnia, aby ju mohli o niekoľko dní znovu použiť. Je to však veľmi krátkozraké riešenie. Profesionálna odpoveď by mala znieť, že pijavicu používame len raz. Už po druhej aplikácii takto očistenej pijavice sa výrazne znižuje sila/koncentrácia bioaktívnych látok jej slín, čím sa stráca časť jej liečebných účinkov.

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 pristatí na človeka sa symbiotické baktérie začínajú množiť geometrickým radom a už o niekoľko dní sa pijavica stáva pre použitie potenciálne nebezpečnou. Častejšie vyvoláva zápaly pre množstvo symbiotických baktérií, ktoré jej pomáhajú prijatú 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 prijatú krv trávi, množstvo symbiotických baktérií sa postupne znižuje, až zostane len potrebné množstvo pre ďalšie rozmnoženie počas príjmu novej potravy.

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.

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 prenesieme 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.

Môžeme sa pozrieť na to, ako sa dá používať pijavica lekárska častejšie. Jednou z možností je nenechať pijavicu napiť sa veľa krvi. Priložíme ju a necháme prisatú 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 pripravenej 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.

Pri infekčnom ochorení necháme pijavicu prisatú až dovtedy, kým sa sama nepustí. Potom počkáme 4 až 5 mesiacov, aby krv strávil, 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 antibiotický 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. 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.

2. 13. kapitola: Ako na domáci chov pijavice lekárskej

Rozmnožovanie pijavíc je 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 objavajú 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 nevyľiahnu. Po dozretí kokónu sa pijavice z neho samy vyľiahnu.

Po vyľiahnutí 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. Vyľiahnuté 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.

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.

2. 14. kapitola: Hirudoterapia a životný štýl

2. 14. 1 Stravovanie

Jedným z hlavných doplňujúcich spôsobov zvýšenia efektívnosti účinku hirudoterapie je úprava stravy a pitného režimu. 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.

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.

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.

2. 14. 2 Pitný režim

Počas hirudoterapie je dostatočný pitný režim a to predovšetkým pitie čistej vody nemenej dôležité ako úprava stravy. Fyziologická norma pre zdravého človeka je príjem 25 ml čistej pitnej vody na kilogram váhy za deň. 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. 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.

V prípade nedostatku vody v organizme sa metabolizmus výrazne spomaľuje a jeho systémy čelia väčšiemu zaťaženiu. Voda, ktorú vypijeme ráno, doplní vodu, ktorú sme v noci vypotili a tú, ktorá bola použitá na metabolické procesy. Večer pijeme vodu hlavne preto, aby jej mal organizmus dostatok v noci, keď dochádza k regeneračným procesom a organizmus odpočíva.

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.

2. 14. 3 Pohyb a iné aktivity

Všeobecne sa stretávame s informáciou, že po aplikácii pijavíc lekárskech 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 prispôsobíme 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 účinok 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.

Na tému stravovania odporúčam prečítať si knihu „Čínska štúdia“ od Thomasa Colina Campbella.

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.

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 chutí, 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 pomelieme

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'

Je však nutné pochopiť, že sol' je pre náš organizmus dôležitá a je potrebné ju prijímať v primeranom množstve. Sol' je potrebná pre tvorbu žalúdočnej kyseliny - kyseliny chlorovodíkovej a keď máme v organizme málo soli, prirodzene sa objavia problémy s trávením. Navyše sol' 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. 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 trošku 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

Doplnenie stravy o jeden až dva poháre zeleného koktailu denne pôsobí výrazne pozitívne na ozdravné mechanizmy ľudského organizmu. Je však dôležité nepliesť 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.

2. 14. 5 Očista organizmu

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.

Čistenie nosa a nosovej dutiny – Nėti

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.

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 vyplujeme 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. Dvadsať minút po procedúre sa odporúča nevychádzať na ulicu, pretože imunitný systém na sliznici nosnej dutiny môže byť krátkodobo po procedúre oslabený.

Čistenie žalúdka

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 prepláchnie 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 zvraciame 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. 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. 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.

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.

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 máte 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.

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. 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. Moč u viac-menej zdravého človeka je plný prebytočných vitamínov, mal by byť sterilný a mať antibakteriálne účinky.

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. Moč nepoužívame, ak sme chorí. Je možné použiť aj moč cudzieho človeka, ak je zdravý.

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. 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.

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. Lahneme 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 bránicou. Potom sa plynule prevalíme na pravý bok. Roztok stečie do pravej strany hrubého čreva. Po minúte môžeme vstať a vyprázdňujeme 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 vyprázdňujeme 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

Diéta

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

Ak si vytvoríte potrebné návyky, vaše telo sa vám odvdáči zdravím, pohodou a vysokou úrovňou vitality.

V prípade, že diétu porušíte, nič sa nedeje. Jednoducho ju ďalej už neporušujte a pokračujte v procedúrach až do konca. Počas tejto očisty odporúčam občasne dopĺňať stravu o pivo.

Hladovanie

Zo svojich skúseností môžem uviesť, že hladovanie je veľmi dôležitý regulačný nástroj, pomocou ktorého dokážeme výrazne ovplyvniť kvalitu vnútorného prostredia organizmu.

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.

Prakticky pre každého človeka je vhodné a úplne bezpečné jednoduchové 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 jednoduchového alebo krátkodobého hladovania.

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 trošku 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. Vo svojej praxi som pozoroval kvapku krvi pred hladovaním a počas hladovania a sú tam jasné a zreteľné výsledky, ako sa krv postupne očisťuje.

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.

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.

2. 15. kapitola: Hirudoterapia a bankovanie

Bankovanie je historicky osvedčená technika známa niekoľko tisíc rokov. Bankovanie je historicky osvedčená technika známa niekoľko tisíc rokov. 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 vyplavením 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.

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. 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 neošetrovanú, 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 vytečť 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 neuvolnila. 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 ošetrovanie 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.

2. 16. kapitola: Diagnózy

2.16.1 Hirudoterapia a vysoký krvný tlak – hypertenzia

V prvom rade si pacienti trpiaci hypertenziou musia uvedomiť, že ide o vážny problém, ktorý je potrebné riešiť. 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.

Veľmi dobre však fungujú modlitby, meditácia a pôst.

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. Ide o narušenie fyziologických procesov organizmu, takže vo väčšine prípadov bude terapia pijavicami lekárskeho 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.

3. Nešpecifické príčiny neznámeho charakteru

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 ľudí, ktorí majú prirodzene vyšší krvný tlak, ako sú stanovené normy. Pri nešpecifických príčinách je použitie pijavíc vhodné ako experimentálna, doplňujúca či alternatívna metóda terapie.

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 (kŕčové žily, narušenie cievnej výstelky alebo jej stený 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 navrhnuť frekvenciu a typ terapie.

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

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. 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, nedokrvnenie končatín a iné.

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.

2.16.3 Hirudoterapia a krčové žily

1. Krčové žily a hemoroidy

Hemoroid je na úrovni ciev rovnaké ochorenie ako krčová 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. Síce existuje veľká skupina pacientov, u ktorých dôjde k zlepšeniu

kŕčových ťíl a spŕievodných symptómov, ako sú bolesti, kŕče, opuchy nôh a zápaly už pri prvých aplikáciach pijavíc a ďalej používajú pijavice len občas, keď sa im problém vracia, pravidlo to nie je.

Čo sa deje pri aplikácii pijavíc

Preukázateľnou spoločnou príčinou vzniku kŕčových ťíl a hemoroidov je vnútorný tlak. Súčasná medicína predpokladá, že po operatívnom odstránení postihnutej ťily preberie funkciu prekrvenia danej oblasti kapilárna sieť, ktorá ťilu obklopuje. Existuje hypotéza, že kŕčové ťily vznikajú aj na základe nesprávne fungujúcej kapilárnej siete, že v kapilárach je narušená cirkulácia, čo napomáha vytváraniu tlaku v oblasti postihnutej ťily. 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 ťilu nefunkčnou, presunie do otvorenej rany a prebytočná krv vytečie. Zároveň sa na určitú dobu zmení viskozita krvi a odľahčí sa práca krvného obehu. Ak kŕčová ťila 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 ťilami až do konca života je to naozaj jednoduché.

Pokiaľ nejde o fyziologickú poruchu, pri ktorej je mechanicky poškodená ťila, čo je tiež jedna z príčin vzniku kŕčových ťíl, ktorá vzniká napríklad u športovcov zameraných na bojové športy, keď sa napríklad úderom alebo úrazom ťila poškodí, tak v mnohých prípadoch je hirudoterapia super efektívna. Spolu s prevenciou a pochopením príčin vzniku kŕčových ťíl (napríklad sedavé zamestnanie spolu s nesprávnym stravovaním) a úpravou životného štýlu je v mnohých prípadoch možné sa kŕčovými ťilám vyhnúť. 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.

Hirudoterapiu ako preventívnu liečbu odporúčam aj pacientom, ktorí majú odstránené žily, pretože sa v tej oblasti zvýši mikrocirkulácia a nadbytočne zaťažovaný kapilárny systém dostane možnosť aspoň čiastočne sa regenerovať a postihnutú oblasť intenzívne prekrviť.

Ako používať hirudoterapiu pri kŕčových žilách a hemoroidoch

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 centrálné 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 obvaz, 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 obvazom. Trikrát denne cvičíme takzvaný bicykel, ľahneme si na chrbát, zdvihneme nohy a koľko vládžeme, toľko krútime nohami, akoby sme šliapali na neviditeľné pedále bicykla.

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 považujeme nad chirurgickým odstránením tohto uzla. Pri tejto aplikácii je dôležité pijavicu aj miesto pred aplikáciou dezinfikovať.

2. Trombóza

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.

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 trombom, 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.

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.

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.

Pred aplikáciou pijavíc je potrebné, aby sa na vred pozrel lekár a určil príčinu jeho vzniku.

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. Pri ťažkých prípadoch môže nesprávna aplikácia pijavíc viesť až k amputácii časti dolnej končatiny!

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.

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 prejavovať 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 odporúčaná 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.

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.

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 cýst účinná a často sa dosahujú veľmi dobré výsledky, pri ktorých dôjde k úplnému zániku cysty bez potreby chirurgického zákroku.

Pre lepšie pochopenie si cysty rozdelíme do niekoľkých skupín a pozrieme sa na to, ako hirudoterapia na daný typ cýst vplýva. Vo všetkých prípadoch, tam kde je to možné, využívame 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.

Množstvo pijavíc lekárske 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 cýst a akej veľkosti.

Vrodené vývojové cysty

Hirudoterapiu tu používame ako experimentálnu a preventívnu liečbu, ideálne dlhodobého charakteru. Podľa typu cýst, ich umiestnenia v organizme, veľkosti a vývoja sa snažíme minimalizovať ich prípadný rozvoj a dopad na zdravé časti tela. Pri tomto type cýst 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 lekárske 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 lekárske. 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 odporúčené 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 nepríjemnou 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 oblasti 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.