

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU ENERGII

Dr. Maurice Tran Dinh Can
& Juliette Jarre



JAK SE ZBAVIT ÚNAVY

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU ENERGII

JAK SE ZBAVIT ÚNAVY

Dr. Maurice Tran Dinh Can
& Juliette Jarre



Nakladatelství ANAG

Mým dětem a vnoučatům.

Mé rodině.

Mým přátelům.

Mým pacientům.

Toto dílo vzniklo ze spolupráce mezi

Dr. Mauricem Tran Dinh Canem a Juliette Jarre.

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoli formě, jakýmkoli způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako Comment retrouver toute son énergie: La fatigue n'est pas une fatalité, v nakladatelství Groupe Artège, Francie.

© 2016, Groupe Artège, Editions du Rocher

Fotografie na obálce © Shutterstock.com

Překlad © Eva Jezberová, 2019

© Nakladatelství ANAG, 2019

ISBN 978-80-7554-203-8

Obsah

Úvod	7
Předmluva	9
Jak se cítíte?	12
Přehlížíte svou únavu?	16
Únava, která nás válcuje	19
Unavené svaly	19
Unavené tělo	20
Nepříjemné pocity	21
Správná reakce...	22
...a špatná reakce	22
Mozek	25
Předávání informací pomocí neuronů	26
Hypotalamus	27

Gliové buňky	27
Několik čísel	28
Patologie mozku	29
Potřeby mozku	30
Odpočinek „válečníka“	31
Mozková únava	33
Dvojsečná schopnost	34
Jak se tento druh únavy projevuje?	35
Důsledky únavy: Somatizace	39
Proces somatizace	40
Deprese	41
Vysoký tlak a další patologie	46
Porucha mozkové funkce	47
Psychosomatická onemocnění	48
Oblasti zasažené mozkovou únavou	56
Jak jsem propadl zájmu o únavu	61
Kdo jsem?	61
Znáte akupunkturu?	65
Můj kultovní bod	68
Jak jsem se k němu dostal	70
Co tento bod umí?	76
Uvolnit napětí: Celé tajemství bodu Bai Hui	81
Předat poznatky dál	82

Poznat svou únavu a porozumět jí... abychom se s ní mohli rychleji rozloučit	85
Únava je náš spojenec!	87
Jste unavení?	89
S únavou je to jako s láskou - na věku nezáleží!	94
Zbavit se únavy a znovu nalézt zdraví	103
Nespím... protože nemám čas	104
Nespím... protože mi to nejde!	111
Znovu nabýt svou rovnováhu a zachovat si „vnitřní ekologii“	121
Řízení únavy	122
Pár dobrých návyků	125
Závěr	131

Úvod

Pacienty léčím již více než čtyřicet let. Během všech těch roků jsem získal mnoho zkušeností, které však nadále zkoumám, abych pochopil, co má léčba u pacientů vlastně způsobuje. I když jsou mé znalosti založeny na zkušenostech, je pro mě stále dechberoucí pozorovat, jak jsou určité techniky účinné. Když vidím, že něco funguje, chci pochopit, proč tomu tak je, dělat to znovu a znovu a poté, co nabudu dojmu, že to ovládám, předávat tyto poznatky dál.

Jak se v této knize dozvíte, akupunkturu jsem se začal učit pozorováním svého dědy, jenž byl před svým exilem do Francie císařským lékařem. Poté se mi dostalo i teoretického

vzdělání, ale jako každý terapeut jsem i já své znalosti upevnil až letitou praxí a pečlivým metodickým pozorováním svých pacientů. Dlouho jsem hledal, mnohdy i tápal, než jsem pochopil, jak fungují patologie spojené s únavou – tématem, pro které jsem se nadchl.

A právě o únavě budu hovořit na následujících stranách.

Vzhledem k tomu, že vše, co zde píšou, je založeno na mé praxi a zkušenostech, následující stránky odráží to, kdo jsem a co si myslím. Proto, jak uvidíte, píšou rovnou v první osobě, chápu se slova a nabízím vysvětlení, která, i když je zde předkládám pouze já, nejsou o nic méně věrohodná.

Pustíte se se mnou do četby této knihy a budete toužit po jediném – znovu nalézt fyzickou i psychickou pohodu¹⁾!

¹⁾ Toto dílo vzniklo na základě rozhovorů mezi Juliette Jarre a Dr. Mauricem Tran Dinh Canem.

Jak se cítíte?

Ptáte se na to sami sebe často?

Myslím tím opravdu pečlivě – zkoumáte všechny části těla, sondujete svou náladu a rozebíráte své reakce na určité životní situace? Přemýšlíte nad tím, co cítíte, nezávisle na všech vnějších okolnostech – povinnostech, práci, úkolech apod.?

Ještě než se pustíme do tématu samotného, uděláme si malý test, který vám pomůže si uvědomit, jak na tom jste.

Veźměte si tužku a papír (nebo použijte prázdné listy na konci této knihy) a pravdivě odpovězte na následující otázky. Zaškrtněte políčko pokaždé, když se v nějaké možnosti poznáte, a na konci všechna zaškrtnutá políčka spočítejte.

Když ráno vstáváte:

Dělá vám potíže uslyšet budík.

Dlouho se probíráte a máte pocit, že jste se málo vyspali.

Nepříjemné pocity

Únava je natolik nepříjemný stav, že v něm nikdo nechce setrvávat, a je tedy pochopitelné, že se tohoto stavu chceme zbavit co nejdříve.

Tím, že navodí nepříjemný pocit, kterého se chceme zbavit, si tělo vynucuje uspokojení svých naléhavých potřeb, snaží se „donutit“ člověka, aby je vzal na vědomí. V jistém ohledu jde o pud sebezáchovy. Kdyby nás nebolelo, když se popálíme, nedávali bychom si na oheň pozor... Lidé trpící vrozenou necitlivostí k bolesti – syndromem, při kterém nejsou schopni cítit žádnou, jakkoliv silnou bolest, jsou v neustálém nebezpečí. Bolest je přirozenou hranicí, jež nám umožňuje přežít. Kdybychom nepocítovali hlad, jistě bychom se někdy zapomněli najíst.

Máme tedy tendenci se těchto nepříjemných pocitů co nejrychleji zbavit.

A právě zde nastávají problémy, alespoň co se únavy týče. Existují totiž různé způsoby, jak se jí zbavit, či spíše jak přestat pocítovat její následky.

Vysoký tlak a další patologie

Když ke mně poprvé přišla Marie, stěžovala si na velké problémy se spánkem. Pracovala na volné noze, do své práce investovala hodně energie, běhala ze schůzky na schůzku a dělala vše pro to, aby splnila své cíle. Její lékař jí diagnostikoval vysoký krevní tlak a doporučil jí užívat léky, což jí velmi vadilo, protože je rozhodně nechtěla brát do konce života. Někdo jí řekl o mně. A tak ke mně přišla jako za (před) poslední záchranou.

Díky léčbě, kterou popíši později, začala postupně opět dobře spát, což už se jí léta nestalo. Situaci jsem vyhodnotil takto: Marie si, vyčerpaná svou překypující aktivitou, postupně sama přivodila nemoc. Byla v neustálé tenzi, vůbec nenaslouchala svému tělu a přetížila ho.

Vysoký krevní tlak je symptom, který u unavených pacientů pozoruji velmi často. Mozek vysílá chybné signály a není schopen udržet správný chod celého systému.

Od té chvíle jsem se pro své povolání doopravdy nadchl a nikdy nevyjádřím dost vděku dědečkovi za to, že mě svou vytrvalostí k akupunktuře dovedl.

Znáte akupunkturu?

Možná toho o této vědě moc nevíte. Akupunktura je čínská léčebná metoda stojící na několika principech: principu energie, principu jin a jang a principu pěti prvků.

Energie

Podle čínské medicíny tělem živé bytosti proudí energie v přesně určených drahách zvaných meridiány. Když je proudící energie v rovnováze, člověk je zdrav. Když v rovnováze není, objeví se obtíže.

Jin a jang

Jin a jang představují vesmírnou polaritu a vzájemné doplňování se. Jsou si protichůdné a jeden bez druhého nemůže existovat. Společně vytváří celek.

Jak akupunktura funguje

Když energie proudí špatně, způsobí nemoc. Úkolem každého akupunkturisty je nalézt místo, kde dochází k energetickému narušení, a stanovit diagnózu. Následně se pokouší energetický oběh uvést zpět do rovnováhy. K tomu musí rozhýbat určité akupunkturální body, které je třeba pečlivě vybrat podle jejich známé funkce. Tyto body se nachází na meridiánech a odpovídá jim anatomický bod, díky kterému je lze najít. Díky jejich působení na oběh energie – když dochází k jejich stimulaci, ať již vpichy (vpichování tenkých jehel pod kůži), či masáží a moxováním, dokáže lékař vyrovnat tok energie a tím vyřešit zdravotní problém.

Rovnováha mezi jin a jang a harmonizace pěti prvků jsou velmi poetické způsoby, jak hovořit o rovnováze, které by se tělo mělo těšit. Je to také způsob, jak si zapamatovat úkony, které máme vykonávat, díky přiřazení orgánů k různým prvkům...

Po celém těle existuje několik stovek bodů rozmístěných na různých meridiánech.

Vyprávění Dominique:

Po více než pětadvaceti letech hořečného života jsem byla fyzicky vysílená a psychicky zcela vyčerpaná. Dál už jsem v takových podmínkách prostě nemohla pracovat, v noci se u mě pravidelně střídala nespavost s nočními můrami.

Obvodní lékař mi diagnostikoval syndrom vyhoření a doporučil mi užívat dlouhodobě léky, abych opět našla rovnováhu, já jsem je však brát odmítla.

Vzpomněla jsem si, že jsem asi před deseti lety četla knihu *Stress, un point c'est tout*⁴⁾ a rozhodla jsem se pro alternativní medicínu. Hned na prvních sezeních u doktora Trana jsem cítila, jak se mé tělo zbavuje napětí, jak se můj obličej uvolňuje. Na některých konzultacích jsem dokonce usnula... Po návratu domů jsem

⁴⁾ Buchet/Chastel, 1994.



Dechová cvičení

Zklidnit dech, pomalu se nadechovat a vydechovat pomáhá se uvolnit. Je třeba se soustředit na vdechovaný a vydechovaný vzduch a představovat si, jak tělem prochází sloup, od temene hlavy až k pánevnímu dnu. Představujte si vzduch, jak sjíždí až na dno tohoto sloupu, a pak ho pomalu vydechněte. Opakujte několikrát za sebou a postupně se dostaví uvolnění. Soustředit se na to, co cítíme, nám také umožňuje zastavit tok myšlenek, které nám často v uvolnění a spánku brání.

Příznivé podmínky

Někdy mohou odpočinku bránit vnější podmínky, jako je hluk, který přerušuje usínání, budí uprostřed noci... Vytvořit příznivé podmínky jako například preventivně si nasadit špunty do uší může také pomoci.

Nejdůležitější je však považovat svůj spánek za opravdový úkol, důležitý cíl, kterého musíme dosáhnout, přistupovat k němu s péčí a neústupností. Podrobit své ložní prádlo pečlivé kontrole může být také dobrý nápad...

ZÍSKEJTE ZPĚT SVOU ENERGIÍ

Často si stěžujeme na to, že jsme unaveni. Naše společnost ale únavu nerada vidí. Je třeba ji přemoci, potlačit, překonat, nevšímat si jí. Žijeme ve světě, jenž odmítá brát v potaz fyziologické hranice lidského těla. Neustále se snažíme toho stihnout víc a víc, ve všech oblastech, zacházet ještě dál, posouvat hranice, které nám diktuje příroda – to však pro naše zdraví i duševní a fyzickou pohodu představuje opravdovou katastrofu. Jako důsledek tohoto neustálého spěchu, který si mnohdy ani neuvědomujeme, vzniká chronická, hluboká únava, která na nás má dopady, o nichž ani netušíme.

Jak může únava navždy poznamenat naše zdraví?

Jak se z té spirály dostat?

Jak najít rytmus, který nám umožní plně si užívat života?

Začněme opět naslouchat svým přirozeným instinktům, napojme se na svou „vnitřní ekologii“ a znovu se těšme ze života a nalezneme svou energii.

MAURICE TRAN DINH CAN, lékař akupunkturista, je autorem knihy *Bien dormir pour guérir*. Již více než pětadvacet let léčí únavu a psychosomatické potíže pomocí speciálního akupunkturního bodu na hlavě: Bai Hui.



www.anag.cz

ANAG
ANDRAGOGOS
AGENCY