

Harmonie je příslib zdraví

Západní medicína je především o léčení chorob. Tradiční asijské systémy, ať čínské, nebo indické, kladou důraz na to jak zdraví zachovat.

Paní Milena (61) řešila zdravotní problémy, které se u ní po padesátce začaly projevovat, klasickými postupy – na alergii i zvýšený cholesterol brala léky. Jenže ty se spolu „neměly rády“. Když po poradě s lékařkou pilulky na cholesterol vysadila a rozhodla se vše zvládnout dietou, cévy v mozku se ucply. Mrtvice měla za následek částečné ochrnutí.

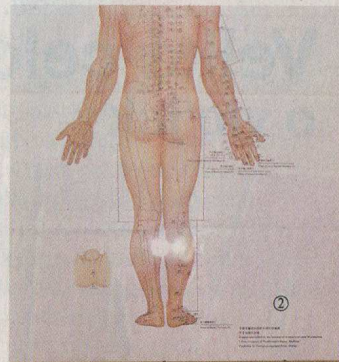
„Po propuštění z nemocnice jsem doma začala s rehabilitací. Celá rodina se mi snažila pomáhat. Manžel objevil Čchi clinic, rehabilitačně relaxační zařízení, které prostřednictvím prvků tradiční čínské Image medicine obnovuje a udržuje zdraví,“ vzpomíná paní Milena, která dlouhá léta pracovala jako zdravotní sestra, a proto do Mnichovic u Prahy, kde Čchi clinic sídlí, jela s pochybnostmi a nedůvěrou. „Říkala jsem si, že to vyzkouším, ale moc jsem tomu nevěřila.“ Teď je

však horlivou propagátorkou metod terapeutky Mgr. Aleny Knapové.

„Nevím přesně, jak na mě působí, a nesnažím se to ani pochopit. Ale každý, kdo viděl, jak jsem vypadala po návratu z nemocnice, říká, že dneska by nikdo neuhodl, že mám za sebou mozkovou příhodu,“ svěčuje se Milena, která překonala ostych a vyprávěla svůj příběh novinářům hlavně proto, aby veřejně poděkovala Aleně Knapové.

■ Pomáhá aktivním

Mnichovická klinika je jedinou evropskou pobočkou pekingského Kundawel Medicine Institute, kde u profesora Xu Ming-Tchanga Alena Knapová studovala. Stejně jako v Pekingu a v Seattlu, kde je americká pobočka, se zde praktikuje Image therapy vycházející z tradiční čínské medicíny. Terapeut se zaměřuje na změnu energií pacienta. „Chci pomoci těm, kteří



Alena Knapová si jako jediná Češka osvojila Image therapy u profesora Xu Ming-Tchanga



se rozhodli pro sebe něco udělat. Cílem naší kliniky je obnovit a udržet jejich zdraví,“ zdůrazňuje Alena Knapová.

Aktivní přístup ke svému zdraví je pro Image medicine možná důležitější než bylinky (ty stejně jako tradiční čínská medicína používá v hojně míře). Proto od podzimu Alena Knapová připravuje nejen v Mnichovicích, ale i v Praze speciální cyklus Cvičení pro zdraví a kurzy Cvičení pro zdraví pro seniory.

■ Udržet rovnováhu

Další léčebný systém založený na tisícileté tradici – ájurvédu – uznává i Světová zdravotnická organizace. Je dokonce nazývána matkou moderní medicíny. Přitom se stále rozvíjí, absorbovala mnoho léčebných poznatků z jiných kultur a v současné době ji praktikuje i řada „klasických“ lékařů na celém světě. Ájurvéda sice vznikla v Indii a na Srí Lance ve starém védském období, ale dnes je velmi módní také v Evropě. Přetížení, vystresování a vyhořelí manažeři velkých firem hledají ztracenou rovnováhu (klíčový pojem ájurvédy) v nejrůznějších sanatoriích zcela západního stříhu. Nejčastěji se tu stejně jako na Čchi clinic léčí civilizační nemoci, třeba chronický únavový syndrom, syndrom vyhoření, migrény, poruchy příjmu potravy, obezita nebo autoimunitní onemocnění. Ájurvéda je pojímána i jako životní styl,

který si při svém pobytu klienti více nebo méně osvojí.

Rovnováhy základních energií – dóš (váta, pitta a kapha) lze totiž docílit především životosprávou. Všechny tři dóši se vyskytují v každé buňce u všech lidí. Stále se mění v závislosti na stravě, ročním období a momentální životní situaci. Proto je nutné stravu stanovit individuálně, to, co jednomu prospívá, může druhému škodit. Kromě jídelníčku (ájurvéda ale nic nezakazuje a z doporučených potravin si vybere vegetarián, stejně jako milovník masa či sladkostí) je důležitá také detoxikace – pančakarma. Cílem je zbavit organismus toxických látek, které se v něm hromadí vinou nevhodné stravy, životního prostředí, stresu či negativních emocí. Vrátit mu rovnováhu, která je jeho přirozeností. Harmonie totiž znamená zdraví, nerovnováha nemoc. Tuto myšlenku by zřejmě podepsali i mnozí moderně uvažující lékaři euroatlantické „akademické medicíny“. ■