

Ako urýchliť regeneráciu kĺbov a chrbtice

K joge prichádza veľa ľudí práve s problémami chrbtice a kĺbov. Je potrebné si pripomenúť, že často problémy kĺbov a chrbtice vyplývajú z nedostatku vhodného pohybu, neoptimálnej stravy a nedostatku mentálnej hygieny. Totiž svaly a väzy okolo kĺbov aj stavcov je potrebné posilňovať. Vhodný pohyb je napríklad aj chôdza, plávanie či lyžovanie, resp. pohyby pri ktorých sa objavuje jemný krut (ako pri SM systéme) a periodická záťaž kĺbov. Tam ale nestačí občasných pár minút cvičenia.

Joga ako systém zahŕňa v sebe tréning aj životosprávu a keď sa jej vieme držať, výsledky sú veľmi dobré. Už to, že pravidelne (podľa možnosti denne) cvičíme, má veľmi pozitívny účinok na zdravie. Dychové cvičenia (pranajama), relaxácia či meditácia účinok zintenzívňujú. Na bunkovej úrovni v prípade chronických zápalov a iných problémov v tele obyčajne začína aj rozklad kolagénu. Ako to vyskúmal Dr. Rath mikronutrienty môžu pomôcť k návratu k zdraviu

(https://www.drathresearch.org/?utm_source=Dr.+Rath+News+%5BGP%5D&utm_campaign=80db4e4dbe-&utm_medium=email&utm_term=0_30c22d29aa-80db4e4dbe-178588781&mc_cid=80db4e4dbe&mc_eid=43bc52d5a2) –

tj. tvorba kolagénu sa obnoví. Ktoré zložky sú potrebné? C vitamín, lyzín, prolín, n-acetyl cystein, Cu, Se, EGCH, Quercetín, B17.

Takže prvým krokom by mala byť snaha o revíziu kľúčových zložiek nášho života, uvedenie si našich osobnostných daností – najmä tie, ktoré potrebujú revíziu, potom si môžeme uvedomiť aj to, či niektoré naše túžby neprekonávajú konštrukčné danosti nášho organizmu resp. či nechceme od života viac/iné, než čo nám patrí v rámci našej dharmy. Úprava stravy je ďalším krokom, kde môžeme robiť optimalizáciu a knižný trh je plný výborných vegetariánskych či veganských alebo raw (vitariánskych) receptov. Logiku stravovania je tiež si zvoliť vhodne, lebo každý metabolizuje ináč a potrebuje trochu inú stravu. Znamená to, že je potrebné skúšať nové stravovacie štýly pozorujúc ich vplyv na náš organizmus a nespoľahnúť sa iba nato, čo čítame. Veľakrát sľubované pozitívne zmeny nenastanú, lebo sme prehliadli ako reaguje náš organizmus na daný stravovací štýl a zabudli ho prispôbiť našim potrebám.

Existuje aj obrovské množstvo preparátov, ktoré môžu zlepšovať regeneráciu kĺbov. Napr. MSM je také, že je ho možné odporúčať, ale komplexnejší produkt, znateľne účinný je Barny's Triple blend, ktorého nový typ má aj zlepšenú príchuť. Produkt fy Young Living nazvaný Sulfurzyme má podobné účinky a obsahuje okrem MSM aj prášok kustovnice cudzej. Avšak namiesto dlhodobého používania je ich lepšie používať v týždenných intervaloch.



Niekedy je človek trochu netreplivý alebo má pri bežnom živote ešte trochu priveľa nepohody a bolesti (ktoré ale si obyčajne človek spôsobuje sám, svojou životosprávu a životným štýlom), chcel by sa rýchlejšieho zbavovať bolesti a rád by urýchlil proces regenerácie nosných častí tela – kĺbov a chrbtice (resp. jej segmentov). V tom prípade je najlepšie sa pozrieť – okrem

systémových zmien v spôsobe vedenia svojho života – na prírodou dané možnosti uzdravovania sa.

Nezriedka sú to šatkarmy – očistné procesy (ústna dutina, nosná dutina, žalúdok, hrubé črevo (a tu nepriamo aj pečeň), ktoré pomôžu urýchlil proces ozdravenia. Tieto postupy sa učia aj na letných kurzoch SPJ a sú dostupné aj návody na ich učenie sa (pozri www.spj.saj.sk).

Je módou podstupovať rôzne detoxikačné kúry. Detox je dobrá vec, ale je potrebné zabezpečiť, aby sme najprv zistili čo je príčinou intoxikácie organizmu. Môže to byť jedlo (nesprávna voľba stravy), emócie (priveľa negatívnych či deštruktívnych emócií), stres (biochemické produkty stresu, ktoré organizmus vytvára sú jedovaté), znečistenie životného prostredia (je neuveriteľné množstvo jedov, ktoré sa dostávajú do nás cez vzduch, vodu

a ďalšie nosiče – pozri zaujímavé knihy „Doba jedová“ 1 a 2). Väčšinu toxických látok v tele musí neutralizovať (alebo uskladniť) pečeň. Preto starostlivosť o pečeň je nanajvýš dôležitá. Už je dávno známe, že enzýmy sú dôležité pre rozklad potravinových molekúl do tvaru, ktoré organizmus vie potom zužitkovať. Enzýmy sú prítomné aj potrave. Nedostatočné množstvo enzýmov v tele alebo priveľa látok, ktoré sa do organizmu dostávajú a vyžadujú si enzymatické predspracovanie si vyžadujú extra prísun enzýmov zvonku. Podobne, procesy hojenia možno podporiť enzymatickými prípravkami. Preto dnes sú dostupné prípravky ako Wobenzym, Essentialzyme a ďalšie enzymatické prípravky, z ktorých niektoré sú spodobnené nižšie. U väčšiny nižšie uvedených výrobkov je účinnosť zvýšená pridanými silicami.



Ale v prípade problémov s kĺbmi či chrbticou existuje aj ďalšia znovuobjavovaná pomoc prírody – používanie živice z kadidlovníka. Kadidlovník má okolo 30 druhov, z ktorých väčšina má liečivé účinky (pozri napr. <https://en.wikipedia.org/wiki/Boswellia>). Najčastejšie sa užíva Boswellia sacra, Boswellia serrata a Boswellia carteri. Tieto druhy sú užívané tak ľudovom liečiteľstve ako aj oficiálnej medicíne. U nás z liečivých prípravkov obsahujúcich živicu resp. z nich extrahované kyseliny z B. carteri resp. B. serrata je dostupný prípravok Profi Chondro Original, ktorý obsahuje okrem iných 75mg extraktu z B. serrata v 1 tobolke. Ajurvedický prípravok Sallaki obsahuje čisto 400mg extraktu B. serrata v 1 tobolke, a je veľmi účinný. U nás dostať aj Boswellia 85 AKBA ktorá obsahuje extrakty z B. serrata (400mg kyselina boswelová a 50mg AKBA – acetyl-keto-beta-boswelová kyselina), Bosweliu (400mg) od Swansona ale aj Boswellia Curcumin, kde extrakt zo živice B. serrata (250mg/kapsula) je kombinovaný s extraktom kurkumy (250mg).. Niektoré inštitúcie predávajú aj najdôležitejšiu liečivú súčasť B. carteri – kyselinu boswelovú (<https://essentialoils.org/shop>). Tu sa však človek spolieha na momentálny stav výskumu, ktorý hovorí, že práve táto zložka je najliečivejšia. Esenciálny olej (silica) kadidlovníka neobsahuje kyselinu Boswelovú, lebo táto nie je rozpustná vo vode a má väčšie molekuly.

Pri ošetrovaní problémov kĺbov ajurveda nám ponúka aj inú živicu – guggulu (Commifora myrhovník). Tu ale podľa

podtypy
Yogaraj

Kaishore
pitta doše
pre
prebytkom



preparátov guggulu: guggulu pre osobnosti s prebytkom vata doše, guggulu pre prebytok a Punarnavadi guggulu problémy spôsobené kapha doše. Prípravky

zo silice myrhy môžeme použiť na jemnú masáž kĺbu. Zrejme ale úprava životosprávy je aj tu veľmi dôležitý faktor a je vhodné dbať o sprievodné ozdravujúce procesy (pozri napr.

<https://www.banyanbotanicals.com/info/ayurvedic-living/living-ayurveda/herbs/guggulu/>).

Zaujímavý je aj esenciálny olej myrhy, ale tam opäť, väčšie molekuly, ktoré sú dôležité z terapeutického hľadiska chýbajú. Pri kožných aplikáciách resp. pri vnútornom použití (v zriedenej podobe) by mala byť uprednostňovaná silica a potom doplniť účinok živicom. Sú

dostupné zrnká ako aj pastilky živice kadidlovníka a myrhy, ktoré sa dajú nechať rozpustiť v ústach.

Granule myrhy.



Granule kadidlovníka.

Nevhodné pre osobné použitie sú syntetické silice.



Príklady prípravkov obsahujúcich Bosweliu carterii (sállaki)

Silica *B. serrata* obsahuje rad komponentov, ako α pinen, limonen, sabinen, myrcen, β caryophyllen, α thuyen či paracymen (je ich však okolo 145). Tieto zložky sa dostávajú destiláciou (pomocou pary) zo surovej živice zbieranej zo stromov, ktoré sa v rôznych častiach sveta nachádzajú či pestujú (napr. Blízky Východ, Afrika, India). Silice sú dostupné v rôznych baleniach – obyčajne po 5-10 ml. Posúdiť kvalitu silice nie je pre laika jednoduché a dekódovať čo je „prírodná“, „čistá“, „100%“, „terapeutická“ atď. kvalita je neľahké. Je preto vhodné kupovať iba od spoľahlivých dodávateľov. Veľké sú aj cenové rozdiely. Cena môže, ale nemusí byť odrazom len kvality produktu, môže byť závislá aj na cenovej politike výrobcu resp. distribútora. Produkty firiem, ktoré zabezpečujú tak pestovanie, zber, spracovanie ako aj distribúciu produktov sú obyčajne aj 3-4x drahšie ako u ináč spoľahlivých firiem, ktoré silicu nakupujú u nimi vybraných spracovateľov. Títo tiež monitorujú pôvod a kvalitu surovín, z ktorých sa silica destiluje, avšak do nej aktívne nezasahujú. Dôvod týchto cenových rozdielov je teda aj to, že spotrebiteľ kupuje aj *značku* výrobcu, ktorá má garantovať výnimočnú kvalitu (napr. u YoungLiving) a berie na seba aj ziskový kľúč, ktorý distribútor používa. Ako jeden distribútor poznamenal, každé auto nás vie dopraviť z bodu A do bodu B, ale niekto si volí Ladu, iný zas Ferrari. V pociťovanej kvalite a rýchlosti ako aj cene tu zrejme pocítíme rozdiely. Ale rozdiely v účinkoch silíc od rôznych výrobcov si človek musí odskúšať sám. Ďalej nezabúdajme, že živice a silice pôsobia iným spôsobom.



Príklady dostupných kvalitných silíc Boswelia

Ako používať silicu? V podstate je celý rad spôsobov (pozri napr. <http://www.hanus.sk/eshop/silice/kadidlova-silica>). Ak chceme zdravie ovplyvňovať cez náladu, potom si kvapneme do dlane silicu, dlane trieme o seba a potom inhalujeme vôňu

z dlaní. Na tento podnet mozog vytvára neuropeptidy, ktoré v celom tele navodia pohodu. Flášičku so silicou môžeme mať stále so sebou. Alebo môžeme používať odparník pre zlepšenie arómy v miestnosti (ultrazvukový, nie tepelný, a dostať ho občas v Lídlí aj Madal Bal-e či cez e-shopy). Vôňa napríklad kadidlovníka (*Boswellia carteri*) pôsobí liečivo aj pri niektorých funkčných ochoreniach mozgu.



Čuchové informácie ovplyvňujú stav mysle priamo cez limbickú časť mozgu. Iné použitie je dať si niekoľko kvapiek do kúpele, alebo do pohára vody a vypiť. Existujú aj špeciálne masáže so silicami. Snáď najúčinnšie je natierať oblasť v ktorej chceme podporiť regeneračné účinky. Molekuly silice sú malé a prenikajú cez pokožku rýchlo. Drobné cievy ako aj medzibunčné „cesty“ ich dopravujú aj ku kĺbu alebo stavcu, kde začnú pôsobiť. Natierať je vhodné aj viackrát denne. Z toho vyplýva aj veľkosť spotreby silice. Z praktických dôvodov je takto často lepšie si voliť cenovo prístupnejšie výrobky, kde ale je kvalita vyhovujúca. Jednou z možností zintenzívnenie vplyvu silice na kĺb je okrem perorálnej spotreby použiť aj „derma roller“, ktorým sa najprv povrch kože ošetrí a až potom natrie vhodnou silicou myrhy.



Derma roller (pozri napr. [https://activeshop.sk/vybavenie-](https://activeshop.sk/vybavenie-kozmetickych-salonov/prislusenstvo-kozmetickych-salonov/dermarollery-activ?gclid=CKu3kZCc4tMCFURAGwodoKgOdw)



[kozmetickych-salonov/prislusenstvo-kozmetickych-salonov/dermarollery-activ?gclid=CKu3kZCc4tMCFURAGwodoKgOdw](https://activeshop.sk/vybavenie-kozmetickych-salonov/prislusenstvo-kozmetickych-salonov/dermarollery-activ?gclid=CKu3kZCc4tMCFURAGwodoKgOdw))

Inou kombináciou akupunktúry a akupresúry sú Iplikátory Kuznecova. Vyššie vidíme verziu pre koleno.

Problémy kĺbov nezriedka spôsobuje borelióza, ktorá vie byť roky latentná. Konvenčná liečba užíva obyčajne antibiotiká, ale je možné použiť aj homeopatické nosody „Borelia Nos“.D30. Sú známe dobré výsledky aj pri použití tinktúry *Dipsacus sativus*, Stetka súkenická (www.sebeleceni.cz) a tinktúry Mimózy (www.tinktura.eu)

Dnes už veľmi populárny detox má dobré účinky aj na kĺby, lebo často je to spôsob života a jeho ne-optimalita, ktorá sa odrazí aj na kĺboch. Detox tráviaceho systému (básti, šanka prakšalana), pečene (klistír či kávový klistír), ale aj „komplexný detox“ je dnes dostupný (napr. https://www.blessedherbs.com/products/see_all) a s dobrým účinkom. Detox ale nerieši problémy z neoptimality životosprávy včítane stravy natrvalo, lebo ak nebudeme viac dbať o svoje vnútorné prostredie, problémy sa môžu vrátiť.

Dnes sa veľa hovorí aj o „frekvenčnom ladení tela a mysle“. Rezonančná frekvencia tela je pojem, ktorý je potrebné definovať, ináč je to nejasný pojem. Ak pozrieme výsledky pokusov Dr. R.R. Rife-a, ktorý pomocou ním vyvinutého mikroskopu¹ študoval orgánové bunky človeka a pomocou zdroja elektrických vibrácií zisťoval frekvencie pri ktorých bunky začali rezonovať, uvidíme, že zistil, že bunky rôznych orgánov rezonujú pri rôznych frekvenciách. Vážený priemer hlavných typov buniek v organizme môžeme považovať za „emitovanú frekvenciu človeka“. Je zrejme aj to, že tu rozptyl je dosť veľký a tak môžeme uvažovať iba o frekvenčných charakteristikách s istým rozptylom. Dnes tieto emitované frekvencie je

¹ Je zaujímavé, že jeho mikroskop, vyvinutý v 20-ich rokoch minulého storočia mal podobnú rozlišovaciu schopnosť, ako ten, ktorý vyvinul S.W. Hell, za ktorý v r. 2014 dostal Nobelovu cenu (<http://www.origo.hu/tudomany/20161109-stefan-w-hell-nobel-dij-semmelweis-budapest-award-kemia-fizika-fluoreszcens-molekulak.html>)

možné merať². Podobne aj u orgánov, ich frekvenčná charakteristika má štatistický rozptyl. Obyčajne sa uvádza³, že biorezonancia človeka je v rozsahu 1,52-9,46 MHz, ale tu sa zdroje rôznia (najvyšší uvádzaný údaj je 62-68 MHz). Tieto postupy ešte nie sú celkom štandardizované, ale jedno je isté, že ľudský organizmus emituje rôzne žiarenia (najľahšie vnímateľné je tepelné). A teda je možné snímať a štandardizovať dáta pre zdravého človeka a človeka s nejakým zdravotným problémom. Jedným zo spôsobov je vysielat' isté frekvencie smerom k telu a snímať kedy nastane „rezonančná odozva“. V oblasti terapie sa zas emituje smerom k organizmu frekvencia ktorá je charakteristická pre zdravé telo či jeho časti.



„Zapper“ je frekvenčný generátor elektrických impulzov, ktoré by mali eliminovať mikroorganizmy spôsobujúce ochorenia (aj kĺbov, keď je to spôsobené napr. boreliózou). Namiesto ručných elektród je účinnejšie použiť žiarič RaMaLoop alebo plazmový generátor. Na diagnózu je ale vhodné použiť

laboratórne testy.

Keď uvažíme, že neuropeptidy⁴ komunikujú aj naše nálady smerom k bunkám, potom je pravdepodobné, že emitované frekvencie sa budú meniť podľa nálady – psychického stavu, aj podľa zdravotného stavu. Ak napr. cez inhaláciu silice sa cez limbický systém dostane (okrem vnemu vône) k nášmu vedomie tela aj vyššia rezonančná frekvencia (nakoľko silice majú frekvenčné charakteristiky uvedeného typu okolo 50-300MHz)⁵, potom pomocou mechanizmu, podobnému k tomu, čo sa nazýva „Frequency following response“⁶ nastáva za pomoci aktivity neuropeptidov posun v rezonančnej charakteristike tela smerom k vyšším hodnotám. Toto je priaznivé pre zdravie (fyzické aj psychické). Merania naznačujú, že cvičenie jogy a zvlášť pranajamy, relaxácie a meditácie tiež posúvajú tieto⁷ rezonančné charakteristiky do frekvenčne vyšších oblastí. Už Selvaraja Yesudian, známy učiteľ jogy, popisoval, že energetické centrá – čakry - pri meditácii menia intenzitu svojej činnosti a že sa pri úspešnej meditácii vedomie stotožňuje stále s vyššími frekvenciami (t.j. dominantné vnemy prichádzajú z vyšších a vyšších čakier). Rezonančné charakteristiky čakier popisuje H. Motoyama⁸. Frekvenčné ladenie mysle sa dnes podporuje aj tzv. psycho-walkmanmi a tréning frekvenčného ladenia sa robí EEG spätňoväzbovými zariadeniami.

Akupunktúra má tiež rad podpôr pre problémy kĺbov. Je však dobré akupunktúru skúšať cez odborníkov.

Nakoniec nezabudnime, že naša myseľ je kľúčom k chorobám alebo k ich vyliečeniu. Tým pádom pranajama a meditácia sú tak isto dôležité ako rôzne formy chemickej či inej podpory. Ak užívame aj metódu joga nidry, v sankalpe (ladiaceho predsavzatia) je možné účinne podporiť hojivé či regeneračné procesy. Ale najdôležitejšou stratégiou je porozumieť našej osobnosti, našim reakčným stereotypom a optimalizovať ich – napríklad pomocou cvičení ako Šrí čakra sádhana⁹. Je dobré si uvedomiť, že veľmi veľa chorôb je len reakciou nášho organizmu na náš životný štýl, na premiery stresu, na prijímanie výziev, na ktoré nie sme konštruovaní a tak je vhodné trochu pribrzdiť a predefinovať smerovanie v živote, aby sme mali kvalitný a radosný život. Avšak stáva sa, že niektoré naše zdravotné predispozície musíme najprv prijať a potom sa snažiť o ich vylepšenie.

² V prípade biorezonančnej techniky sa stretávame ale s množstvom klamlivých výrobkov, ktoré nie sú vhodné pre účinné použitie.

³ Pozri: H.R. Clark: Revoluce v léčení všech nemocí, Zapper Technology, Praha, 2011

⁴ http://www.wormbook.org/chapters/www_neuropeptides/neuropeptides.html

⁵ nie sú totožné s frekvenčnými charakteristikami vyplývajúcimi z atómovej štruktúry

⁶ FFR sa užíva pri ladení mysle pomocou „psychowalkmanov“. Jedná sa o navodenie posunu frekvencií z beta oblasti do alfa či theta frekvencií. V prípade biorezonancie je frekvenčný rozsah iný, ale môže dočasne posunúť rezonančné charakteristiky človeka do oblastí vlastných zdravému organizmu.

⁷ Tieto frekvencie nie sú totožné s EEG frekvenciami.

⁸ H. Motoyama: Theories of the chakras, N. Age Books, Delhi, 2016

⁹ Pozri publikáciu G. Timčák: Joga V., 2022

G.M. Timčák¹⁰
SPJ

Pozn. Ak máte otázky, napíšte na spjke@netkosice.sk

¹⁰ Tento text si nekladie za cieľ poskytnúť úplný prehľad všetkých aspektov preberanej témy a uvádza aj údaje, o ktorých ešte výskum nedospel ku konečným postojom. Text alebo jeho časti je možné citovať **iba** s uvedením zdroja.