

Kuchyňská medicína

U nás na dědině (v Coloradu) máme takovou plechovou barabiznu. Říkáme tomu komunitní hala, útulné to není, ale je tam i kuchyň, a máme se kde scházet. A tak jednou za měsíc pořádáme tzv. potluck (slovo odvozené od indiánského potlachu). Každý přinese hrnec či pekáč nějakého jídla, a i bez organizace se vždy sejde pár moučníků, pár salátů, housky, a jinak nejrůznější hlavní jídla. Řekne se modlitba, pak se nadlábnem, a nakonec se koná přednáška o něčem zajímavém. Příští měsíc máme naplánovanou přednášku o tom, jak v našem údolí chovat slepičky, a neztratit je všechny pumám, liškám, kojotům, a medvědům. Už se těším.

Tento měsíc jsme my — já a sousedka — daly dohromady přednášku na téma péče o zdraví, z vlastní zkušenosti. Ona mluvila o lymfedému a lymfatické dranáži. Já jsem mluvila o tzv. kuchyňské medicíně a o terapii červeným světlem. Přišlo hodně lidí, a doufám, že se mi podaří dát dohromady skupinku sousedů, kteří mají zájem se pravidelně scházet, a vyměňovat si informace o nejrůznějších neduzích, a co objevili, že funguje. Mám totiž pocit, že stárnutí je daleko složitější, když člověk nemá jakousi takovou podpůrnou skupinu lidí, kteří se nebojí zkoušet to a ono. Víc hlav víc ví.

No a tak vám povím, co jsem povídala tam. Já jsem velká fanynka té kuchyňské medicíny, kterou praktikovaly naše babičky a praprababičky už od dávných dob. K léčení se prostě použije to, co je v domácnosti, či na zahrádce, po lesích a loukách. Já jsem měla štěstí, že jsem s takovou babičkou vyrůstala. Když mne píchla včela, potřela to cibulí. Pomáhala jsem jí sbírat šípky a lipový květ na zimní čaje. Ona velice věřila v pocení; zabalila mne do šály, čepice a palčáků pod velkou duchnou, a pak mi krásně četla. Posléze ze mne stáhla mokrou košilku, dala čistou, a poslala do hajan. Moc dobře to zabíralo.

Když jsem přišla do Ameriky, byla doba hipíků, kteří se zajímali o léčitelství a bylinky. Tenkrát ale moc dobrých knížek neexistovalo, páč ti hipíci neměli zkušenosti, a tak kdejaký autor udal snůšku středověkých dohadů a nesmyslů. Ale našla jsem skvost: dnes už proslulá anglická bylinářka Juliette de Bairacli Levy napsala řadu knížek, většinu pro zvířata, a pár pro lidi. Paní Juliette se původně školila na veterinu, ale — to byla doba mezi válkami — nelíbilo se jí, kam moderní veterinářství míří. A tak obcestovala kus světa, kde se učila od místních kmenů. V Mexiku se učila od indiánů, v severní Africe od Beduínů, a ve Španělsku a v Anglii od kočovných cigánů, s kterými i nějakou dobu žila. Taky se učila od zvířat; pozorovala, jaké bylinky vyhledávají, když jim není dobře, a pak je zkoušela sama.

Zrovna v době, kdy jsem studovala její rady, pořídili jsme si dvě štěňátka. No a jak to často bývá, když jsme je nechali prohlídnout u veterináře, ukázalo se, že mají červíky. Tak jsem si řekla, že vyzkouším ten její recept. Radila toto: ráno dát psíku mléko smíchané s práškem z kůry jilmu (tedy přesně z lýka stromu *Ulmus americana*, v angličtině zvaný slippery elm). A odpoledne česnekový klystýr. Vůbec jim to nevadilo, a když jsem je nechala znovu otestovat, červíci byli pryč. Bylo to pro mne jako zjevení. Ono to opravdu funguje na specifické neduhy!

Jako mladá žena jsem měla časté kvasinkové infekce. Dávali na to předpisem takový patlavý antibiotický krém. Ale objevila jsem, že se to dá výborně léčit jogurtem či česnekem. Stroužek česneku se popíchá nožem, přiváže na niť, a nechá vevnitř zhruba den dva. Od té doby jsem už kvůli takovým drobnostem za doktory nemusela.

Jeden z mých nejtvrdějších zdravotních oříšků mne zaskočil po pětatřicítce. Myslela jsem, že jsem někde na plovárně chytla plíseň. Na šlapkách a na dlaních se mi loupala kůže, praskala a svědila. Několik let jsem na to dávala protiplísňovou vodičku, která se tu prodává v drogerii. Zdálo, že to trochu pomáhá. Pak se to ale prudce zhoršilo. Dermatolog mne ujistil, že to plíseň není, a udělal diagnózu:

dyshidrotický ekzém. Jakživ jsem o tom neslyšela. Dal mi na to hydrokortisonový krém. To bylo jako špatný vtip: moje paty byly porostlé “hroší kůží,” která praskala, krvácela, a šíleně svědila, zvláště v noci. Na to krátkodobě dávat nějaký krém vůbec nemělo smysl.

Pochopila jsem, že jsem na to sama. Začala jsem zkoušet to i ono. Vyzkoušela jsem různé pedikúrové pilníky, a nakonec jsem zůstala u takových plastových, co se daly po čase zahodit. Jenomže když jsem tu kůži ošmirglovala, tak se mi ten problém zhoršil. Jakoby pod tou kůží žila nemoc, která se pak rozběhla po celé šlapce. My jsme v té době koupili domek, kde byl malý bazén. Podědili jsme údržbu systémem bez chloru, který využíval 27% peroxidu vodíku. Že jsem to měla při ruce, tak jsem si řekla, že to zkusím. A ono to zafungovalo. Nevýhoda byla, že peroxid chvíli pálí a svědí (je korozivní). Ale byla jsem celá pryč, že jsem našla něco, co zabírá.

Pak jsem vyhledala na internetu skupinu lidí se stejnou diagnózou, a tam jsme objevili kúru na svědění. Ani se mi tomu nechtělo věřit: horká voda! Když máte svědivou ruku či nohu, strčte ji pod kohoutek, pusťte teplou, a držte, až teče voda opravdu hodně horká — v tom bodě člověk přirozeně ucukne. A svědění je fuč. No, na několik hodin. Ale pro lidi s ekzémem je těch několik hodin úlevy jako zázrak.

V té skupině jsme začli experimentovat s jablečným octem. Taky velice pomáhá. Já jsem si ho ohřála, a v tom nohu máchala. Jiní zase vyráběli octovou mastičku. No zkrátka a dobře, po čase se mi to vyléčilo... téměř. Nikdo by nepoznal, že tam ještě trochu té nemoci zůstává. Dlouho jsem si říkala, že to tak stačí. Ale před rokem to zase začalo trochu svědit, a tak jsem se rozhodla to vyléčit docela. Jsem zvědavá, zda se mi to podaří. Zkouším teď koloidní stříbro místo peroxidu, a pak na to dávám zářit červené světlo.

Terapii červeným světlem jsem objevila teprve loni na podzim. Vyšla zde knížka o tom, jak některé kliniky nekonvenčně léčí různé neduhy červeným a infračerveným světlem, popřípadě studenými lasery.

Jmenuje se The Brain's Way of Healing, čili Jak se léčit skrze mozek, nebo Mozkové cesty k léčení, od Normana Doidgeho. (Anebo víc starobyle, K hojení, mozku cestička.)

Frekvence má být kolem 660 a 840 nanometrů. (Viditelné spektrum je od 400 do 700 nm.) Moc to tady teď frčí, mají červené lampy prý i v posilovnách. (Ale pozor, některé mají jen velmi nízkou intenzitu, a není jasné, zda ty pomáhají.) Ten doktor Doidge říká, že to léčí i takové “neléčitelné” věci jako natrhnuté svaly a šlachy, poškozené chrupavky, a navrácení funkce po mrtvici. Taky prý to léčí záněty, špatně se hojící rány, staré jizvy, a potíže krevního oběhu. Velice rychle mi to pomohlo s pročištěním nosních dutin. Teď to zkouším na ten ekzém, a taky na postherpetickou neuralgií (nepříjemné dlouhodobé pozůstatky operu). Zde je lampa, kterou jsem si pořídila; kombinuje červené a infračervené světlo v jedné žárovce.

Zakončím mým oblíbeným objevem: kúrou na škytavku. Jako malá holka jsem to měla často. Říkali mi tenkrát, drž dech! Tak jsem ten dech držela a držela a ono to nepomáhalo. Tak jsem držela dech ještě tvrdějc! Nic. V dospělosti už to nebyl tak velký problém, ale zůstalo mi to v podvědomí trčet jak tříška. Co s tím? A před asi dvaceti lety jsem konečně objevila ten zázračný lék, po kterém jsem toužila. Půl lžičky



cukru, dát dozadu na jazyk, nechat rozpustit a spolknout.
Abrakadabra! Výsledek okamžitý, škytavka pryč. Každý človíček

starší tři let by to měl znát!

