


Pokud se západní medicína nechce zlomit, tak by se měla rozkročit, a spojit své techniky s alternativními

 radiouniversum.cz/hoschlova-kristina-2d-pokud-se-zapadni-medicina-nechce-zlomit-tak-by-se-mela-rozkrocit-a-spojiti-sve-techniky-s-alternativnimi/

Kristina Höschlová Díl 2/2

Text 5.3.2024 41 min Přehrát

#Zdraví

Jak si na tom stojí klasická západní medicína ve srovnání se staronovými neinvazivními trendy? Náš host, doktorka Kristina Höschlová, popisuje, jak nad těmito otázkami už léta přemýšlela, a říká k tomu: „Když se bavíme třeba o farmakolébě, tak farmakologie zachránila milióny životů. Ale i tento bohublý nástroj se do jisté míry zneužil k byznysu. Tak jakou volbu mají pacienti, kteří pochybují o postupech západní medicíny?“ A dále pak popisuje, že si uvědomila, že i západní medicína může nabízet lidem postupy, které jsou v souladu s jejich přesvědčením. Zkrátka jde o to, přizpůsobit léčení západní medicínou novým hodnotám lidí, i novým poznatkům. V našem českém rybníčku to sice ještě není příliš patrné, ale v Evropě už novým přístupům otevírají dveře školy. Dočkáme se tedy i u nás podobných škol a vstřícnějšího přístupu našich lékařů? Vzhledem k tomu, že dnes ani nesmíme na balení bylinných čajů uvádět jejich léčebné účinky, tak to asi ještě bude dlouhá a trnitá cesta.

Martina: Naplňuje mě nejistotou, že když jsem si před pětadvaceti lety koupila čaj z meduňky a kozlíku lékařského, tak tam bylo napsáno, že kozlík lékařský a meduňka mají v sobě léčebnou látku, která usnadňuje usínání, podporuje zklidnění nervů, a podobně. A teď už to tam není, protože to tam být nesmí. A teď nevím, jestli vůči tobě nebudu impertinentní, ale jednou ses mi zmínila, že v bylinných přípravcích je vždycky léčebné látky, drogy, tolik, aby to nebylo moc účinné.

Kristina Höschlová: Ano.

Martina: To mě nenaplňuje příliš velkým optimismem, že bychom byli tak prozíraví.

Kristina Höschlová: Jo, ale myslím, že cokoli se posune dál, tak díky neposlušnosti a nekonvenčnosti.

Martina: Ano. Jste rebel.

Kristina Höschlová: Ano. Já to v současnosti vnímám tak, že je mi jedno, že to tam není napsané. Je to úplně jedno, protože stejně vědomí lidí je jiné – a právě díky přesvědčení těch, kteří se vrací k přirozenému a přírodnímu, a chtějí být víc nezávislí na tom, co jim je externě podsouváno – takže jim je úplně jedno, že to tam není napsáno. Je to úplně jedno. Tato cesta se tady znova prošťouchne, prorazí – já tomu pevně věřím.

Akorát říkám, že je mi líto – když jsem byla konfrontována se studenty – že vidíte, a to je hrozně zajímavé, že vnímají. Teď zrovna se mi stalo, že se na mě náhodou obrátili tři studenti medicíny, úplně nezávisle, aniž by se znali, a všichni tři se na mě obrátili se stesky, s frustrací ze studií. A říkali: Vždyť my vidíme, že se lze dozvědět spousta věcí na internetu – oni tento trend sledují, ale najednou vidí velký

rozpor v tom, co je jim předkládáno ve škole, a vidí marnost nad marnost. Já si nedovedu představit, že bych byla studentem v této době – asi by mě to taky mrzelo, kdybych najednou měla možnost si přečíst knihu o buněčné paměti od doktora Vernyho, a pak bych druhý den přišla na lekci genetiky, kde by ani nebyla zmíněná epigenetika, natož vůbec buněčná paměť. A to už jsou trendy, které jdou hrozně rychle.

Vezměme si, že, když já jsem studovala, tak o epigenetice nikdo nic nevěděl. Buněčná paměť je otázka tak posledních třech let, kdy se to dostalo do veřejného prostoru, ale vždy hrozně trvá, než se to dostane do studijních osnov. Takže to, podle mne, vede studenty k tomu, aby měli co nejvíce kritického myšlení. Dobře, vyslechnou si, co se píše v osnovách, ale velice bych je nabádala k tomu, aby pochybovali o všem, co jim kdo říká, a šli si za pravdou sami, hledali, četli, a aby pochybovali i o tom novém, o čem se dočtou, i o nových převratných studiích. A aby si spíš uvědomili, že stejně v tom nepřeborném oceánu informací, kterými jsme zahlceni, nakonec musí najít pravdu sami v sobě.

Naše tělo v hlubokém spánku regeneruje. A tuto schopnost má každý. A je jenom na nás umožnit těmto mechanismům pracovat, a moc jim do toho nekecat.

Martina: A to platí nejenom pro studenty medicíny, ale pro všechny, kdo nás poslouchají, protože nakonec máme jenom jedno tělo, a jsme za něj zodpovědní jenom my. Kristino Höschlová, ty říkáš, že časy se mění, lidské vědomí se mění, stejně jako lidské hodnoty a přesvědčení, a to je důvod, proč potřebujeme aktualizovat náš lékařský přístup, abychom se vyvíjeli s novým vědomím. Znamená v tomto pojetí aktualizace lékařského přístupu vlastně návrat? Je to takové kupředu do minulosti? Tedy to, že když se otočíme a podíváme zpět, může to být vlastně velmi rázným krokem dopředu?

Kristina Höschlová: Já se zpět nedívám, vždycky koukám dopředu. A to vůbec nevylučuje, že i vepředu nastoupím fázi cesty, která je za mnou, nebo že daná cesta bude vypadat podobně. Já se ráda opírám o tři premisy, které definují přístup mého institutu, a to je: Od invazivity ke vnímavosti. To je podobné, jako když – dávám vždycky příklad lyžaře, který má skvělé vybavení, skvěle nabroušené lyže, skvěle upravená sjezdovka – nabírá rychlost. To je všechno skvělé. Ale pak se to může přesmeknout do momentu, kdy jeho smysly jsou tak ohlušeny, a je tak oslepen rychlostí, a tak přesvědčen o funkčnosti svého vybavení, helmy a nabroušených lyží, že zkrátka vypne svou vnímavost, a narazí do stromu. Takže to je jedna věc, že si myslím, že je potřeba stále zjemňovat vnímavost, a to jak u nás lékařů vůči svým pacientům, tak taky každého z nás vůči své vnitřní pravdě, kde budeme chápat spoustu odpovědí i na to, co se pravdy týče.

Další premisou je návrat k přirozenému řádu života na zemi, kterého jsme součástí. A to si myslím, že nám všem tato premisa – tu ráda používám i v souvislosti s úzkostmi ve smyslu: „Co budu dělat, teď bude výpadek léků.“ Nebo někdo napíše, že tato nemocnice bude mít méně doktorů. Ale já si myslím, že tady je doktorů pořád dost. Je to stále omílaný mýtus, že je stále nedostatek doktorů – to vůbec není pravda. A teď lidé začnou panikařit, že teď, druhý den, budou asi hrozně nemocní. Takže bychom se měli opřít o toto: Pojďme se podívat na obyčejné regenerační schopnosti všech různých přírodních uskupení, ať už třeba les, kterým projde kůrovec, nebo vichřice, a tak dále. Vždy se nějak zrenovuje, zregeneruje, a my jsme toho součástí, my těmto řádům podléháme, a pokud je budeme respektovat, a budeme jim hlavně rozumět – proto je součástí našeho učení i rozumění přírodě – tak nám to dá určitou stabilitu, a je to naším vodítkem ve zdraví.

A třetí premisa je důvěra v sebeuzdravovací schopnosti našeho těla a mysli. Protože, jak jsem dávala příklad noci, hlubokého spánku, kdy naše tělo regeneruje, tak tady máme každý příklad černé na bílém, že tělo tyto schopnosti má. Ony tam opravdu jsou. Myslím, že každému se z nás stalo, že krásně zregeneroval během prospané noci. A teď je jenom na nás umožnit těmto mechanismům dobře pracovat, a moc jim do toho nekecat.

Martina: Nedávno mě svou reakcí dostal jeden technik, protože jsme se právě bavili o těchto, takzvaně alternativních, nebo skutečně alternativních cestách léčení, a já jsem oponovala a říkala mu: „A co když je to jenom placebo efekt?“ A on mi říká: „A není placebo efekt nejvědecktější důkaz vítězství ducha nad hmotou?“

Kristina Höschlová: To je krásný.

Martina: Je to krásně řečeno. Proto ty se tolik ve svých léčebných praktikách obracíš na somatické zdraví, na psychosomatiku? Protože dá se říci – a teď ti nechci nic podsouvat, je to otázka – že skutečně myšlenka, a naše psychika, stojí na začátku našeho zdravého života, nebo naopak života prožitého třeba ve vysloveně fyzických problémech?

Kristina Höschlová: Je to hodně oboustranně provázáno. Úžasně s tím pracuje fyzioterapie, kdy se ukazuje, že i různými manévry, které ovlivňují náš pohybový systém, můžeme ovlivnit i naše emoční přenastavení. Toto asi není prostor, abych tady tento řetězec vysvětlovala. Ale ráda bych upozornila, že musíme být ve střehu, abychom věci příliš nezjednodušovali, protože zjednodušit celé prohlášení, že za každou nemocí stojí nějaké škodlivé emoce a že škodlivé emoce jsou důsledkem nastavení myšlení, to je nepokorné a příliš zbrklé. Je to mnohem sofistikovanější, komplikovanější, a je to dobře, že bude pořád hodně věcí, kterým nerozumíme.

Dám příklad, vezměme si dítě, u kterého se v pěti letech objeví nádor v mozku, v jehož důsledku zůstane po zbytek života postižené, a trpí. A tomu dítěti – už jako dospělému člověku – chcete vysvětlovat, že to má proto, že měl nějaký škodlivý myšlenky, škodlivé emoce, a proto teď do konce života trpí. To bych asi považovala za velice povrchní a primitivní. A já to vnímám tak, že i v medicíně bude pořád hodně věcí, který prostě nevíme, nerozumíme jim. Takže to není jediná linka, jediný návod, abychom řekli, že někdo má rakovinu plic z toho, že kouří, a když nebude kouřit, tak rakovina nebude. To už víme, že to tak úplně není. A stejně tak je to i s psychosomatikou. Takže ano, tyto souvislosti jsou nasnadě.

Ale já to někdy popisuji tak, že to je jako úkol, že nikdy nevíme, proč se lidem dějí v životě nějaké věci. U něčeho někdy vidíme úplně jasnou souvislost, že když je někdo vzteklý a zlý, tak se mu to nějakým způsobem vrací, a má nemocná játra. To je nasnadě. Ale někdy, když třeba mluvím o tomto postiženém dítěti, tak vzniká otázka: Proč? My někdy, podle mě, trpíme tím, že si pořád lámeme hlavu, a máme pocit, že musíme přijít na to „Proč“. Ale někdy prostě nevíme. A možná se nám nejlíp uleví, když si řekneme: „Tak tady nevím. Ale je to úkol, který jsem dostal, nevím proč. Tak budu trpět tím, že se budu trápit, a přemýšlet o tom, čím jsem to způsobila, jaká myšlenka za tím je?“ Nebo to odhodím, a řeknu si: „A teď s tímto úkolem naložím co nejlíp, jak budu moct, a nebudu to převracet do špatných emocí, do role oběti, ale naopak zareaguji trpělivostí a soucitem, a třeba si uvědomím, že i toto má nějaký pozitivní aspekt. Že to třeba zjemnilo můj soucit k ostatním.“

Když někdo něco činí – dobrého, nebo špatného – tak to dělá v přesvědčení, že dělá, co nejlepšího může

Martina: Ty jsi teď otevřela velice žhavé téma, protože tady stále probíhá diskuse: Mohou si lidé za určité nemoci sami svým nastavením, setrváváním třeba v toxických vztazích, setrváváním v nešťastných životních situacích, nenáviděných pracích, a tak podobně? A tato diskuse vždycky končí: „A co děti?“ A v tu chvíli se už nedá vlastně pokračovat. A máš pravdu, že asi jen tak na to odpověď mít nebudeme – to bychom museli přemýšlet v kategoriích reinkarnace, karmy, rodového zatížení, a samozřejmě i genetického zatížení. A tak se teď na konci tohoto dlouhého konstatování ptám: Pracuješ někdy ve svém přemýšlení s těmito kategoriemi?

Kristina Höschlová: Myslím, že klíčem je stejně nakonec to, jaké emoce generuji. Pokud jsem, dejme tomu, nějak nemocná, a pořád budu generovat jenom smyčku myšlenek, co dělám v životě špatně, jak za to můžu, nebo to budu hledat i v někom druhém, tak k čemu to povede? Mám člověka, který za mnou přijde, a kdybych mu začala vykládat: „Víte co? To všechno máte proto, že to máte špatně v hlavě“ – tak co to bude vyvolávat? V tom člověku to bude pořád vyvolávat další pocit viny, pak nějakých úzkostí. A pocit viny je rozhodně rozpoložení, u kterého – to všichni vidíme, když se cítíme vinni – člověku rozhodně není dobře po těle. Další věc: Je dobrý si uvědomit, že každý v momentě, kdy činí – ať už činí dobře, či špatně – to činí z přesvědčení, že v daný moment dělá, co může. I člověk, který dělá špatné činy, tak v daný moment má pocit, že to je to nejlepší, co může udělat.

Martina: Jinak nemůže.

Kristina Höschlová: Protože všichni chceme dělat věci, které nám neškodí. Takže to je taky dobré si uvědomit. A za tím stojí aspekty jakéhosi soucitu. To znamená, že pokud já budu někoho soudit, a pořád mu něco předkládat, a vyvolávat v něm pocit viny, tak tomu člověku nijak nepomohu. Naopak, pokud projeví prostě nějaký soucit pro tu danou – bych řekla – zbedněnost – v rámci zbedněnosti, nebo ignorance, člověk dělá opravdu špatné věci – tak je dobré i tento aspekt brát v potaz.

Snažíme se inspirovat lidi, představit návody, techniky, jak použít samoléčící schopnosti, které jsou dány všem. A nastavit život tak, aby vedl ke zdraví. Klíč je ve vnímavosti vůči svému nitru.

Martina: Jak v Mehaně vedeš lidi k tomu, aby byli v klidu? Aby měli hezké myšlenky? Aby měli emoce, které je nebudou podrážet? Jak se to dá učit?

Kristina Höschlová: Obecně zopakují myšlenku, kterou ráda prezentuji: „Nejsme zde, abychom vás léčili.“ A teď ještě dodám: „Nejsme zde, abychom vám říkali, co máte dělat, ale jsme zde, abychom vám pomohli odhalit vaše samoléčebné schopnosti, a zvedli vám ještě vaší vnitřní pravdu a váš vnitřní hlas.“ Proto jsem velice vzdálena tomu, říkat lidem, co mají dělat, a naopak se snažíme inspirovat je, a představit širokou paletu různých nápadů, návodů, technik, jak použít opravdu to, co je dáno všem, a to v denním životě. A k tomu nastavit život tak, aby vedl k dobrému zdraví. A klíč je ve změně vnímavosti vůči svému nitru. A k tomu se snažíme vést lidi, a inspirovat. A mám-li hovořit konkrétně, tak každému vyhovuje, že je nějaká cesta, každý si může z nějaké techniky něco vzít. My jsme vydefinovali paletu technik, které mají vesměs společné to, aby byly dostupné každému, bez ohledu na nějaké pomůcky, aby

nikdo nemusel někam jezdit něco kupovat. Takže jsou to dechové techniky, pohybové techniky, kontemplativní techniky, a potom techniky spojené s přírodou, ať už je to otužování, nebo chůze naboso, léčba lesní terapií, a tak dále.

Když vypneme vědomé analyzování a souzení, otevřou se dveře, a posvítíme do místnosti našich automatických mechanismů. A to je nástroj podporující sebeopravné mechanismy.

Martina: Já bych se zastavila u kontemplativních technik, protože to může mnohým znít příliš duchařsky. Kontemplativní metody na rozvoj lepšího uvědomění, koncentrace a vnitřního klidu. Já vím, že říkáš: „Nebudeme je učit, nenutíme jim to.“ Ale nějakým způsobem je vedeš. Jakým způsobem se mohou lidé během svého života, během každého dne, během práce, věnovat kontemplaci?

Kristina Höschlová: To je krásná otázka, která doplňuje vlastně témata, o která jsme zavadili. Kontemplativní technika není jenom meditace, to jsou právě i mnohá cvičení. A vesměs by se dalo říct, že kontempace je rozjímání a že to je přesně ten nástroj, je to baterka, kterou si svítím do podvědomých, podkorových struktur mé mysli, a do podkorových struktur mozku. A to mají všechny tyto techniky společné. A počítají se mezi ně dechová cvičení, meditace, jóga, čchi-kung, tai-či – to jsou všechno momenty, kdy vypínám analyzování, souzení vědomé mysli, a otevřu dveře do místnosti mých, jinak automatických, mechanismů, a je to – jako kdybych tam posvítila. A je to přesně nástroj, který podporuje sebeopravné mechanismy.

Takže abych byla konkrétní, tak cvičení – při kterém vnímám třeba spojení mých plosek, sezení, postavení v různých balančních pozicích, mých končetin v prostoru, kdy slaďuji každý pohyb s nějakou dechovou fází, kdy se snažím uvědomovat si, jak pracuji s bránicí, s pánevním dnem, a tak dále – to jsou všechno techniky, kdy najednou přivádím pozornost na něco, co jinak nevnímám. A to je přesně brána – a vlastně se vracíme k první otázce – ke zjemnění vnímavosti vůči svému vnitřnímu nastavení, vnitřní pravdě, a pravidlům těla, které pak určí, jak bude zdravé.

Martina: „Kontempace“, toto slovo přímo zní tichem klášterů. Naučila ses to třeba, mimo jiné, i tam, třeba v Indii? Nebo jsi do toho implementovala šaolinské techniky?

Kristina Höschlová: Je to, bych řekla, snůška možných zkušeností. Pořád tvrdím, že každému temperamentu je vlastní něco jiného, protože jsou lidé, kteří mají jiný temperament než já, a ti kontemplativní techniky využijí třeba v meditaci, vysloveně sedí se zkříženýma nohama, a soustředí se na dech, a tak dále. To je třeba technika, se kterou já nepracuji, ale podobných stavů dosahují lidé, kteří pracují s meditací, mohou toho dosáhnout třeba pozorováním řeky, pozorováním detailů na stromu. Takže to je jenom jiná cesta k podobnému stavu mysli, kdy najednou vnímáš detaily, kdy se najednou soustředíš na spoustu nuancí toho, co tě obklopuje, strašně se ti zjemní vnímání, a začneš vnímat vánek, zvuky, a důsledkem je, že se spousta věcí vevnitř zklidní, srovná.

A toto se i měří – když se bavíme o studiích – takže přesně tyto věci se dají krásně převést do čísel. Dám příklad: Měří se hladiny stresových hormonů v souvislosti se srdečními funkcemi, to znamená – krevní tlak, pravidelnost srdečního tepu, a dokonce i hladina NK buněk imunitního systému – a tyto hodnoty, které se dají přepsat do čísel a které jsou symbolem kondice našeho imunitního systému, můžu převést do čísel, takže si udělám nějaký obrázek. Takže člověk je vystaven pobytu v lese, kde provádí techniky,

o kterých mluvím, třeba chodí hodiny lesem – tomu se hodně věnují Japonci – a po třech hodinách se opět všechny tyto hodnoty měří, a pak se kouká na rozdíl. Třeba tady se konkrétně ukázalo, že pobyt v lese zvyšuje koncentraci imunitních natural killer buněk, které reprezentují sílu imunitního systému, která se o 50 procent zvýší. Upravuje se krevní tlak, takže lidem, kteří praktikují tyto techniky, se třeba můžou postupně vysadit léky na vysoký krevní tlak. Upravuje se srdeční arytmie.

A všechno tohle jsou měřitelné věci, kde máme i čísla podložený efekt. A není v tom opravdu žádné šarlatánství, protože mechanismus je takový, jak jsem nastínila, nebo aspoň můžeme použít vysvětlení, že těmito technikami se zaměřujeme na podvědomé mechanismy, které jsou charakterizovány regulačními mechanismy, které potom upravují spoustu našich tělesných funkcí.

Existují testy epileptických dětí, podle kterých na ně Mozartova hudba působí tak, že upravovala EEG, a mohla být vysazena antiepileptika

Martina: Nedávno jsem s tebou zkoušela cvičit na YouTube počtu vodě – video, které jsi tam zveřejnila – abych věděla, do čeho jdu, mimo jiné. A vlastně si uvědomuji, že ty jsi tam použila několik technik: Byla to jóga, byly tam asi i prvky tai-či, řekla bych, že jsi mi tam dokazovala, že skutečně existuje propojení zdravých vnitřních orgánů s pohybovým ústrojím, a navíc jsi to celé cvičila na Bachovo Air, to znamená na barokní hudbu, o které tvrdíš, že je léčivá. Je to skutečně kompilace toho všeho?

Kristina Höschlová: Ano. Tys mě teď vlastně dovedla k odpovědi na tvou předchozí otázku, ze které jsem trochu odbočila – za to se omlouvám – a to jsou věci, se kterými já pracuji. Samozřejmě, že je mi vlastní předávat to, co mám sama dlouhodobě vyzkoušené, a co je mi souzněně vlastní. Neznamená, že to jsou jediné přístupy. My právě v rámci Mehany prezentujeme, kromě všech těchto technik, třeba umění, hudbu, zpěv, tanec, a i tyto techniky vedou k tomu samému mechanismu. A zejména, když se takhle propojí, tak myslím, že to má potom markantnější výsledek. A hlavně to vnímám i tak, že jsou lidé, kteří jsou třeba velice vnímaví na hudbu a kterým už samotná hudba způsobí efekt odstranění stresu a posílení imunity. A někdo zase třeba naopak je vůči hudbě málo vnímavý, ale je mu vlastnější pohybový aspekt, někomu zase vizuální. Proto se snažím volit maximálně estetické prostředí, kde tato cvičení probíhají, protože jsem přesvědčena, že i to hraje velkou roli.

Martina: Proto hovoříš o Mozartově efektu?

Kristina Höschlová: Ano. To mám moc ráda, i když si myslím, že Mozartův efekt je jenom špička ledovce. Víím, že probíhaly studie, které se tázaly, proč zrovna určité Mozartovy skladby způsobují takový efekt, že i dětem mohly být vysazeny antiepileptika. Oni testovali na epileptických dětech, že některé Mozartovy skladby působí tak, že bezprostředně upravovaly EEG. Ale jsem přesvědčena – upřímně – že to nemusí být jenom účinky té skladby a že to také záleží na nastavení každého z nás. Já s hudbou pracuji celoživotně, protože jsem v hudbě vyrůstala, a hudbě se stále věnuji, takže jsem na ni velice vnímavá, ale je mi úplně jasné – a snažím se proto získávat maximum zpětné vazby od účastníků našich programů, abych si udělala představu o tom, a usvědčila se v tom – že je dobré pořádat širokou paletu nástrojů, protože každý je vnímavý na něco jiného.

Takže takhle pracujeme, že se zaměříme během jedné lekce na určitý orgánový systém, třeba na zažívací trakt, a během této lekce předám čtyři různé techniky – fyzioterapii, dechové cvičení, prvky z jógy, prvky z čchi-kungu – a protože jsem si vědoma toho, že – a to mám vlastně potvrzené zpětnými

vazbami – každý z těchto lidí si sáhne po tom, co je mu nejbližší.

Martina: Co se týká hudby, tak na mě funguje techno efekt, protože když jsem mu chvíli vystavena – a těmto druhům hudby – tak bych ta epileptika potřebovala. A zjistila jsem, že dokonce nejsem schopna nakupovat v obchodech, kde to stále hraje. Funguje to také tak? Dokáže to skutečně člověka přivést do blázince?

Kristina Höschlová: Ano, určitě i tak. To je vlastně fígl spousty obchodníků, a říká se, že když chcete, aby lidi nakupovali, tak se pouští spíš vůně kávy a pečených koláčů, a tak dále. A s tím pracuje koneckonců i aromaterapie, se kterou ráda pracuji, protože i esenciální oleje mají informaci, která ovlivňuje naše nastavení mysli. A zase – není v tom žádné šamanství. Vezměme si, že v esencích z bylin je informace, protože rostliny mají svou DNA, a ta má elektromagnetické pole, a to musí interagovat i s námi, protože my jsme živé organismy. Takže je nasnadě, že i esence ovlivňují naše nastavení. Dokonce se často říká, že pokud chcete mít hodně nudný večírek, tak tam pusťte mátu. A myslím, že to samé je s hudbou. A já to často pozoruji v obchodech, fakt to pozoruji sama na sobě, co a jak to dělá. Ano, jsou obchody, kde to člověka vysloveně odpuzuje, ale říkám si, že ten, kdo to tam nastaví – já se pořád snažím ve všem, co vnímám, si říkat: „Pozor, to je můj filtr. Pozor!“ – a tito lidé mohou mít jiný filtr. A vzhledem k tomu, že v tom obchodě jsou pořád nějakí zákazníci, tak to znamená, že třeba mě to sice odpuzuje, ale nějaké lidi to zase může naopak přitahovat. Co já vím.

Martina: Když se bavíme o tom, jaké programy připravujete – jakým způsobem, nechci říct, léčíte, ale vedete, nebo možná navádíte, provázíte – tak kdo k vám chodí? Spíše pacienti, to znamená, lidé, kteří jsou tam dohnáni už svým zdravotním stavem? Nebo spíše lidé, kteří touží po prevenci? A chodí k vám také lékaři, protože chtějí vědět více?

Kristina Höschlová: Já jsem od začátku byla strašně zvědavá, protože jsem měla nějakou představu, a pak, jak jsem postupně začala pořádat různé semináře, kurzy, a přesně toto mě hrozně zajímalo. A proto jsem opakovaně zatěžovala všechny naše účastníky dotazníky, a jsem jim velice vděčná za jejich trpělivost s odpovídáním, a jenom díky tomu už máme dostatečné množství dat, abych na to teď mohla dostatečně odpovědět. Takže co vnímám: My schválně tyto programy koncipujeme pro všechny – já říkám, že k nám chodí poučená veřejnost. Protože, upřímně řečeno, existují lidé, které vůbec tyto aspekty nezajímají, nezajímá je, jak si udržet zdraví, a nepřemýšlí nad tím. Takováto skupina pacientů byla, co svět světem stojí, a podle mě, ať bude svět jakýkoliv, pořád bude jisté procento pacientů, kteří nebudou klást otázky, a budou maximálně pasivní. A to vlastně nejsou naši klienti, což je úplně v pořádku, protože oni mají zase jiné destinace, takže tento typ pacientů, konzumentů uspokojují jiné struktury.

Nicméně, my uspokojujeme, podle mě, právě ty, kteří se ptají, kteří jsou už do jisté míry, jak říkám, poučená veřejnost. Ale zároveň, ano, chodí k nám profesionální zdravotníci, ať už fyzioterapeuti, různí instruktoři různých pohybových aktivit, zdravotní sestry, i třeba bývalí kolegové z urgentní medicíny, a praktičtí lékaři. A my koncipujeme kurzy právě tak, že konečný výstup informací, které si odnesu z jakéhokoliv kurzu, je vždycky predeterminován mými předchozími zkušenostmi. Tím chci říct, že ať jsem laik nedotčený aspektem zdravotnictví, a absolvuji u nás třeba lekci fyzioterapie – kdy v první fázi učíme lidi vůbec zjemnit vnímavost, začít vůbec vnímat interakci mezi dotykem a odezvou organismu. A to může pochytit úplně každý. A v další fázi potom učíme lidi vnímat i nějakou reakci v těle na ten dotyk, nebo na manévr. A pak učíme jednotlivé manévry, to taky může ještě pochytit kdokoliv další. A v další

vrstvě vysvětlujeme i fyziologický, patofyziologický, medicínský podklad různých těchto manévřů, a to už je potom je zajímavé i pro profesionální zdravotníky. A kdo zdravotník není, a nezaujme ho to, tak zkrátka v tento moment vypne, a bohatě mu stačí první dvě vrstvy. Takže takhle jsou programy koncipovány.

Pokud se západní medicína nechce zlomit, tak by se měla rozkročit, a propojit klasické techniky s těmi, které jsou nazývány alternativními, a s jinými medicínskými tradicemi

Martina: Kdy jsi naposled měla nějakou tabletku?

Kristina Höschlová: To je zase osobní dotaz. Ani nevím, vlastně, no. A je to asi jedno.

Martina: Je to víceméně jedno. Ale mě to zajímalo, protože totiž někdy kážu vodu a piji víno, protože třeba potřebuji rychlou úlevu, rychlou pomoc.

Kristina Höschlová: Ale pozor, já nikde nekážu, že tabletka je nástroj pekla. Komplementární medicína nekontradikuje konvenční medicíně, a pořád jsem přesvědčena o spoustě pozitivních stránek farmakologické i invazivní péče, která má pořád svoje místo. Takže to neznamena, že bych tady kázala něco, co kontradikuje použití farmakologie a invazivity.

Martina: Máš pocit, že alternativní medicína se chce více kamarádit, než klasická?

Kristina Höschlová: Teď nerozumím, jak to myslíš?

Martina: Že je alternativní medicína vstřícnější k tomu, uznat nezpochybnitelné výsledky západní klasické medicíny, zatímco západní medicína má pořád s alternativní problém.

Kristina Höschlová: Nevím. Já se ve vodách alternativní medicíny nepohybuji, takže vlastně nevím, jak to alternativní medicína s respektem vůči západní má.

Martina: Jsem ráda, že jsi to zmínila, protože komplementární medicína je stále ještě pořád něco jiného než alternativní.

Kristina Höschlová: Ano. Komplementární medicína je opravdu jasně definována, že to je jakési přemostění, protože i komplementární medicína pracuje s technikami, které se dávají do skupiny alternativních metod. Třeba může být bylinná medicína nazývána „alternativní“, dechové techniky můžou být nazývány „alternativní“, ale já pracuji s výrazem „komplementární medicína“. Vezměme si, že to je opravdu jenom otázka názvosloví: Snažíme se – a myslím, že to je úplně v pořádku – vydefinovat různé výrazy, abychom si rozuměli. Takže ano, můžeme si říct, že si hraji se slovíčky. Můžeme to nahlížet tak, že komplementární medicína nabízí alternativní techniky, ale přitom je definována jako odnož západní medicíny. A myslím, že právě v tom je cesta, upřímně řečeno – jakési přemostění.

To jsem vnímala už dávno před tím, než jsem se rozhodla založit Mehanu. Už před mnoha lety jsem pořád mluvila o tom, že vnímám potřebu rozkročení horizontálním směrem, protože západní medicína se obdivuhodně v posledních pár desítkách let vyšvihla právě v invazivě, ve farmakologii, a ve specializacích, ale ruku v ruce s tímto rozpětím by měl jít i vertikální rozměr. Vezměme si, že to je jako strom: Když roste nahoru jenom jeden tenký kmen, tak když zafouká vítr, zlomí se. Ale aby byl strom ve vichřici stabilní, tak musí být základna rozkošatělá, rozvrstvená do stran. A pokud se nechceme – jako

západní medicína – zlomit, tak nám nezbyde nic jiného, než se rozkročit do stran, propojit techniky právě s těmi, které jsou někdy nazývány alternativními, nebo s jinými medicínskými tradicemi, a trochu se rozkošatit.

Tato doba je úplně geniální v tom, že je možné začínat nové věci, protože to je teď, jako když projel pluh

Martina: Když jsem jednou poslouchala tvou přednášku a následnou besedu, tak se tě jedna paní ptala, jak je vlastně možné v současné době vybudovat takovýto institut, všechna razítka, která žádá úřední šiml. A ty jsi řekla: „To je součástí starého světa.“ Tak jsem se chtěla zeptat, jestli i pro tuto cestu komplementární medicíny je v dnešní době pořád ještě třeba být trochu rebel?

Kristina Höschlová: Nevím. Na tohle nemám úplně náhled. Takhle – myslím, že tahle doba je naprosto a úplně geniální v začínání nových věcí, protože to je teď, jako když projel pluh. A proto si ani nejsem jistá, jestli to momentálně můžeme nazývat rebelstvím. Rebelství by to třeba mohlo být před deseti lety, ale teď je všechno tak hezky rozplužené, rozorané, že si myslím, že už nikdo nekouká divně na někoho, kdo si něco sází jinak, než jak to bylo dřív.

Martina: Probraly jsme toho v tomto směru medicíny hodně. Myslíš, že to, co popisuješ, žiješ, děláš, je skutečně budoucnost západní medicíny? A že to přijmeme s vývojem, evolučně, dobrovolně? Nebo k tomu budeme donuceni v nedostatku?

Kristina Höschlová: Co bude, pochopitelně vůbec netuším. Od začátku to prezentuji tak, že to je vize, která je profiltrována mým filtrem, který je založen na mém vidění světa, na mém vnímání. Takže ano, pochopitelně, kdybych já svým filtrem nevnímala, že toto je nějaká medicína budoucnosti, tak bych neměla energii na to do tohoto projektu investovat. Ale zároveň, kdyby za deset let vzala západní medicína úplně jiný směr, tak bych se taky nedivila, protože bůhví, jak to všechno bude. Já bych to zodpověděla takto: Tento směr je odpovědí na mou zkušenost, ale i na jakési vnímání, na intuici, a na to, co v momentální chvíli cítím. A je dost možné, že třeba za pět let budu cítit úplně jiné potřeby, něco jiného, a pak na to budu reagovat jinak. Ale v tuto dobu, v únoru 24, to zkrátka vnímám takto.

Martina: Kristino Höschlová, moc ti děkuji, žes nám nechala podívat se na současnou medicínu, a zdraví tvým filtrem, tvýma očima. Bylo mi milo. Děkuji.

Všechny příspěvky s Kristina Höschlová

Diskuze:

Napsat komentář

E-mailová adresa nebude publikována.