

ZÁZRAK

vyličeňia



**NOVÁ CESTA
K UZDRAVENIU**

MOTÝĽ

MUDr. ULRICH STRUNZ

ZÁZRAK

vyličeňia

MUDr. ULRICH STRUNZ

ZÁZRAK

vyliečenia

NOVÁ CESTA K UZDRAVENIU



VYDAVATELSTVO MOTÝL

Vydavateľ sa zrieka zodpovednosti za prípadné vedľajšie účinky spôsobené svojvoľným využitím alebo aplikáciou informácií v tejto knihe. Kniha slúži len ako informačný zdroj. Informácie v nej obsiahnuté nesmú byť v žiadnom prípade využívané a aplikované bez riadneho vyšetrenia a riadnej konzultácie s odborným lekárom.

Original title: Wunder der Heilung. Neue Wege zur Gesundheit
– Erkenntnisse und Erfahrungen by Ulrich Strunz
Copyright © 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, a division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germany
All Rights Reserved
Translation © Dana Bluhmová
Design © Motýľ design 2019
Cover photo © Lightspring/shutterstock
Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2019

ISBN: 978-80-8164-181-7

Obsah

Predslov	8
----------------	---

☉ ZÁZRAKY SA DEJÚ STÁLE

Sú vyliečenia zázrakmi?	13
Zázrakom ste vy sami	13
Zázrak v etapách	15
Za novú medicínu	19
Porozumieť štruktúram	20
Medicínska revolúcia	21
Nie každá skleslosť hneď znamená syndróm vyhorenia	23
Merateľ, analyzovať, korigovať	25
Krvný tuning – čo to je?	26
Čo vám tieto hodnoty povedia	28
Len váš prípad je dôležitý	30

☉ ODKEDY SA INAK STRAVUJEM...

Sacharidy: chlieb náš každodenný nás robí chorými	39
Buďte zdraví!	39
Náhle fit vďaka nízkemu množstvu sacharidov	41
Čarovanie s ketózou?	45
Z tuku sa netučnie	48
Diabetes: chorí kvôli cukru	55
Ako pôsobí inzulín	56
Rakovina: nekýmte ju!	62
Mozgová príhoda: takto sa jej dá zabrániť	66
Zvláštne bolesti svalov	71
Reuma: keď sa telo ničí	74
Vitamíny robia zázraky	76
Magické číslo je 47	78

Artróza: bolesti bez konca	80
Pokožka: zrkadlo vašej výživy	83
Preč s tou bradavicou!	83
Psoriáza (lupienka) dovidenia	84
Nedostatok pozornosti, hyperaktivita, vzdor, tiky (mykanie svalmi na tvári): zdraví bez farmaceutík	86

☉ VĎAKA AMINOKYSELINÁM...

Oveľa viac ako len to biele z vajca	97
Bielkoviny liečia	98
Ako sa čo nazýva?	100
Bez bielkovín neexistuje nový život	104
Zápaly: výkrik po aminách	106
Reuma znamená zápal	109
Migréna: vypnite ju!	110
Šťastie: dobrá nálada a krása vďaka aminokyselinám	113

☉ ČO VŠETKO DOKÁŽU VITAMÍNY...

Natankujte a uzdravte sa	121
Čo vedia vitamíny	121
Alergie: jednoducho ich vypnite!	123
Astma: dýchajte zhlboka!	124
Senná nádcha: céčko ju vypne	125
Neurodermitída: koniec svrbeniu	128
Rakovina: aj tu pomáha zázračná zbraň – vitamín C	130
Zuby? Prosím, nevylámate si ich!	137

☉ ČO EŠTE POTREBUJEME

Veľká sila malých stôp	143
Duša potrebuje výživu	145
Konečne tehotná!	148
Minerály: na množstve záleží	152
Parkinsonova choroba: veľké trasenie	153
Pod vysokým tlakom	155

Depresia: nefunguje vôbec nič	160
Riziká & vedľajšie účinky, ktoré nepotrebujeme	162
Vynechanie robí zázraky.....	163

☉ BEH MI POMÁHA...

Pohybom k vyliečeniu	171
Čo spôsobí beh.....	175
Utečte rakovine	177
Čistenie buniek športom	179
Prečo šport narúša rakovinové bunky	182
Napriek všetkému vbehnite do jari	183
So sklerózou multiplex do vozíčka? Dá sa to aj inak!	187
Stres, povol!.....	191
Beh proti depresii	193
A choroba zmizne	197
S kyslíkom proti svalovej atrofii	197

☉ ZDRAVÍ VĎAKA MEDITÁCII

Vyvetrajte si hlavu	205
Päť chorôb zmizlo. Žiadny zázrak!	206
Astma je preč. Nie je to zázrak!	207
„IAMON“ značí: upokoj sa	210
Nie je jednoduché nerozmýšľať.....	210
Meditácia... Ako na to?.....	212
Meditovanie skrášľuje	216

☉ ZA NOVÝ SVET ZÁZRAKOV

Forever young znamená veriť v zázraky	223
Vy, našťastie, rozmýšľate.....	225
Nenechajte sa odradiť!	226
Pramene.....	232
Poznámky	233

Predslov

Ďakujem! Presne toto vám chcem na tomto mieste povedať. Ďakujem za nespočetné listy, ktoré mi každý deň píšete a z ktorých sa každý deň teším viac ako z čohokoľvek iného. Sú to listy s obdivuhodnými príbehmi... Tu sa náhle uzdraví syn, ktorý mnohé roky trpel na astmu. Tam zmizne za kratučký čas v brušnej dutine obrovský zhubný nádor. Niekde inde sa zasa skoro cez noc uzdraví príšerne zohavená tvár. Neznemiteľné bolesti svalov sú naraz preč. Depresia sa stratí. Sú to všetko zázraky uzdravenia?

Medici by povedali, že nie, zázraky predsa neexistujú. Ak nastane náhle nevysvetliteľné vyliečenie, tak bola stanovená nesprávna diagnóza alebo dávno predtým podaný liek začínkoval neskoršie. Ja hovorím... *Či už je to zázrak, alebo nie, vyliečenie je možné.*

V tejto knihe vám chcem predstaviť listy, v ktorých ľudia píšú o svojom uzdravení. Sú to veľmi osobné listy a z ich riadkov hovoria nádej aj zúfalstvo. Bojovný duch aj rezignácia. A nakoniec už len bezhraničná vďačnosť a velikánske šťastie, keď nastal zázrak vyliečenia.

Musím sa však priznať, že ani ja neviem vysvetliť každý medicínsky zázrak. Preto sa tu zameriavam na prípady, ktoré síce na prvý pohľad vyzerajú ako zázrak, ale pri bližšom skúmaní sú z medicínskeho hľadiska logickým následkom vždy rovnakých zmien, ktoré pacienti sami iniciatívne urobili.

V niekoľkých prípadoch „zázračné vyliečenie“ vyvolala normalizácia hladiny vitamínov v krvi, inokedy pomohli tréning alebo meditácia, väčšinou to bolo súčasné pôsobenie viacerých faktorov. Musím však zdôrazniť... V žiadnom zo

zdokumentovaných prípadov nejde o nadpozemské mystériózne zázraky, ale vždy o lekársky vysvetliteľné spojitosti.

Ošetrojúci lekári často o týchto súvislostiach len nepočuli! A to bola príčina, prečo sa pacienti museli rok čo rok trápiť pri rozličných liečeniach, ktoré mnohokrát ich symptómy nielenže neodstránili, ale dokonca ich ešte zhoršili! Keď potom pacienti prišli do mojej ordinácie – alebo ku kolegovi, ktorý pracuje s podobnými metódami ako ja –, často sa ich zdravie zlepšilo cez noc. Pacienti, ktorých trápili skleróza, cukrovka, ochorenia krvného obehu a ťažké alergie, považujú svoje vyliečenie za zázrak hlavne pre rýchlosť a trvácnosť tohto vyliečenia.

Zaráža ma, koľko rokov museli mnohí pacienti zbytočne trpieť. Utvrďuje ma to tiež v tom, aby som proti tomu urobil všetko, čo je v mojich silách. Teda: liečil. Objasňoval. Presviedčal! Aj touto knihou.

Nečakajte však na zázrak. Sami buďte aktívni!

Prajem vám na vašej ceste veľa „zázrakov“.

S úprimného srdca
váš

Ulrich Strunz

ZÁZRAKY
SA DEJÚ STÁLE



☉ Ako dôjde k zázraku vyliečenia? Skúsenosť ukazuje, že ste to vy sami, kto vyšle rozhodujúci impulz. Telo a duša sú veľmi komplexne poprepájané a existuje veľa možností, akými môžete vo svoj prospech pohnúť pákou. Lekári to za vás nemôžu urobiť, môžu vás však podporovať, aby ste porozumeli zázračnému svetu molekúl vo svojom tele a vedeli ho, keď je to potrebné, zasa dať do poriadku. V nasledujúcej kapitole vám ponúkam prvý pohľad do sveta medicínskych zázrakov.

Sú vyliečenia zázrakmi?

Každý deň znova žasnem. Najhoršie choroby a najkurióznejšie symptómy, s ktorými ste ku mne prišli, jednoducho zmiznú. Po rokoch utrpenia nastane celkom náhle zlepšenie. Prečo? Pretože začnete hľadať svoju celkom osobitú cestu k uzdraveniu. Pretože nestrácate nádej. Pretože stále bojujete. Až kým ten zázrak nepríde.

Zázrakom ste vy sami

Mnohých z tých, ktorí mi v listoch napísali príbeh svojho zázračného vyliečenia, osobne nepoznám. Sú to ľudia, ktorí len čítali jednu alebo viac mojich kníh a potom sa rozhodli, že zmenia svoj život. Kompletne zo svojho jedálneho lístka vyškrtli cestoviny, chlieb a zemiaky. Prestali fajčiť. Každé ráno vstávali o hodinu skôr, aby mohli konečne začať behať. Sadli si a meditovali. Teraz.

Vy sami ste spúšťačom svojho zázračného uzdravenia. Ja ako lekár mám len možnosť sprevádzať vás na tejto ceste, dávať vám rady, môžem vám vypracovať individuálne plány prijímania vitamínových látok a dodávať vám odvalu. Vaše samoliečiacie sily však patria len vám. Ste to vy, kto týmto silám môže otvoriť cestu.

Je úžasné, že my, ľudia, máme niečo také ako samoliečiacie sily. A hoci neurobia zázrak, dokážu nádherne spolupracovať. A pretože my so svojím ohraničeným chápaním často nerozumieme, ako presne spolupracujú, považujeme ich za magické. To je všetko.



Zázraky sa nedejú v rozpore s prírodou,
ale v rozpore s tým, čo o prírode vieme.

AUGUSTÍNUS

Jednoducho začnite...

Pravda je taká, že v lekárskej vede je často možné dosiahnuť oveľa viac, ako za možné považujú lekári. Napriek tomu by sme nemali prepadnúť rovnakej klamnej predstave, ktorá sa rozšírila vo svete podnikov a individuálnych kariérnych plánov, kde je možné snáď úplne všetko. Faktom však aj tak zostáva, že existujú fantastické možnosti uzdravenia. Lenže faktom je aj to, že v každom prípade neexistuje zázrak na recept. Také jednoduché to nie je. Nehádzte však hneď flintu do žita, keď sa po prečítaní tejto knihy a po prvých krokoch k zmene života neobrátí všetko okamžite na dobré. Nerobte si výčitky, keď hneď „všetko nezvládnete“. Niekedy musíte ísť dlhou, kamenistou cestou. Chodte po nej! Môžete len získať.



VEDELI STE?

Spontánne vyliečenie

Pod spontánnym vyliečením rozumejú lekári prípady náhleho zmiznutia chorôb, ktoré si svojimi medicínskymi vedomosťami nevedia vysvetliť. Bud' preto, lebo uzdravenie nie je primárne spájané s podávanou terapiou, alebo preto, že choroba prebieha ináč, ako je napísané v lekárskejších učebniciach.

Preberte zodpovednosť

Dôležité je, aby ste sami prebrali zodpovednosť za svoje zdravie. Starajte sa o seba! Doprajte si zdravý pohyb a zdravú stravu, doprajte si jasné myšlienky. To žiadny lekár za vás urobiť nemôže. Vyliečenie si vyžaduje oveľa viac ako len liek, ktorý vám predpíše lekár. Čo to presne je, to ešte ani dnes nevieme. Ale čoraz častejšie sa ukazuje, že v neposlednom rade k tomu patria vaša dôvera, dobrá vôľa a nádej.

Keď prof. Dr. Frank Louwen ako primár pôrodnej a prenatálnej medicíny na Univerzitnej klinike vo Frankfurte nad Mohanom zažil, ako ešte nenarodené dieťa v matkinom tele, pôvodne považované za mŕtve, predsa len prišlo na svet živé a zdravé, pochopil, že o súvislostiach v ľudskom tele toho ešte stále vieme len veľmi málo. Vtedy povedal:

„Mali by sme byť realistickí, objasňovať, ale nestrácať nádej. V skutočnosti nevieme takmer nič o súhre tela a duše, ani o tom, akú úlohu zohrávajú psychika, dôvera, vôľa, nádej a čo v tele spôsobujú.“¹

Zázrak v etapách

Keď hovoríme o zázrakoch uzdravenia, musíme dávať pozor, aby sme neporovnávali úplne odlišné procesy. Alebo aby sme nepokladali jeden prípad za hodnotnejší ako druhý. Preto poďme hneď na začiatku urobiť poriadok do sveta zázrakov.

Joachim Faulstich, autor kníh a režisér početných televíznych dokumentov, sa dlhé roky zaoberá rôznymi formami alternatívnej medicíny a tradičnej medicíny iných kultúrnych okruhov. Zastáva tézu, že s ich pomocou sú „zázračné uzdravenia“ možné (napr.: *Das heilende Bewusstsein* [Uzdravujúce vedomie], 2008; *Das Geheimnis der Heilung* [Tajomstvo vyliečenia], 2010). Faulstich vyslovil myšlienku zaradiť zázračné uzdravenia do rôznych rovín.²

1 Rovina akútnej medicíny. Ide tu o „opravu“ tela. Na príklad o chirurgické odstránenie nádoru, ktoré by sa vo väčšine prípadov malo uskutočniť čo najskôr. Alebo o akútne lekárske ošetrovanie astmatického záchvatu. Aj keď veľmi silne zastávam lekárske metódy, ktoré majú v optike celého človeka aj s jeho stravovaním, pohybom a myslením, vždy ide najskôr o záchranu života. Pri prvom kroku často neobídeme skalpel alebo záchranný liek. Dokonca by bolo nebezpečné, ak by sme to neurobili.

2 Rovina telesnej chémie. Na tejto rovine veľmi intenzívne pracujem. Ide tu o určovanie krvných hodnôt. Máte dostatok vitamínov v krvi? Dostatok stopových prvkov? Aký je pomer medzi rôznymi vitálnymi látkami? Skúsenosť mi hovorí, že presné analýzy vašich hodnôt síce môžu byť veľmi náročné, ale práve tu sa nájde správna páka na zmiernenie alebo odstránenie dlhoročných chorôb. Aj klasická akademická medicína sa začína na tejto úrovni. Lenže často sa predpisujú lieky naslepo, a to podľa hesla... *Veľa pomôže veľa*. Skúsenosť však ukazuje, že tu sa, žiaľ, narobí veľa zla.

3 Rovina vedomia. Tu ide o vaše myšlienky. Ak sa necháte lekárom presvedčiť, že nikdy nemôžete vyzdraviť, tak sa to pravdepodobne ani nestane. Ak však skalopevne veríte, že zázraky sú možné, potom aj možné budú. Tieto súvislosti sa dajú medicínsky doložiť. Nielen vďaka placebo štúdiám, keď účastníci veria v pozitívny účinok lieku a je im merateľne lepšie, a to aj vtedy, keď ich tabletky neobsahujú žiadnu účinnú látku. A čo je úžasné, dokonca aj vtedy, keď vedia, že im podávali placebo!

4 Rovina viery. Na tomto mieste preskočím roviny energetických polí a nadradených významových súvislostí,

ktoré vraj Faulstich objavil pri práci zázračných liečiteľov, pretože v našom ponímaní momentálne nehrajú úlohu. Dôležitá je však rovina viery. Pre vašu psychiku a pre vaše telo je podstatný rozdiel, či skalopevne veríte v Boha alebo v nadpозemskú silu – ktorú presne, nie je také dôležité, záleží len na tom, že z tejto viery dokážete čerpať nekonečnú silu –, alebo či sa cítite „transcendentálne bez prístrešia“, trpíte hlbokými pocitmi samoty, zúfalstva a zbytočnosti, ktoré dnes pociťujú mnohí moderní ľudia, hoci by to sami takto drasticky neformulovali.

Tri cesty k vyliečeniu

A ako tieto rôzne roviny súvisia so šancou zažiť zázrak vyliečenia? Túto otázku zodpovedal japonský psychosomatik Hiroshi Oda. Skúmal priebeh spontánneho uzdravenia u pacientov s rakovinou. Jeho výsledky majú veľké štrukturálne podobnosti s Faulstichovými „rovinami“.³

- ▶ Jedna skupina pacientov sa zamerala na *obranu a boj*. S vôľou prežiť a optimizmom postupovali proti rakovine. Tento spôsob boja prebieha podľa mojej mienky cez pevné odhodlanie pre chirurgické zákroky a príjem vitálnych látok a liekov (roviny 1 a 2). Ale zo svojej ordinácie poznám veľa pacientov, ktorí pojali do svojej stratégie aj radikálnu zmenu v stravovaní, pohyb a meditáciu.
- ▶ Druhá skupina pacientov videla vo svojom rakovinovom ochorení znak toho, že sa dostatočne nestarali *o svoju dušu*. Títo pacienti pracovali na premene seba samých, dostali sa čiastočne aj k spiritualite. Tu sa pohybujeme v rovine vedomia (rovina 3).

- ▶ Tretia skupina pacientov pociťovala ochorenie na rakovinu ako *úder osudu od Boha* (rovina 4). Táto skupina sa pokúšala znovu získať vieru v Boha alebo v niečo nadprirodzené – postoj, aký poznali zo svojho raného života, ale časom ho stratili.

Rozbehnite ten zázrak

Prípady, ktoré vám v tejto knihe chcem predstaviť, sa nedajú jednoznačne vložiť do určitej zásuvky. Z lekárskeho výskumu dnes vieme, že popri hladine vitálnych látok môže priame zmeny vo všetkých vašich bunkách vyvolať aj vaše vedomie a viera. A naopak: nedostatok určitých vitálnych látok vyvolá také prudké rozladenie, že *viera, láska a nádej* z vášho života nevy-svetliteľným spôsobom vymiznú. My totiž nie sme roboti, ale komplexné zázračné diela!

Napriek tomu sa mi zdá rozlišovanie rovín za povzbudzujúce, pretože vám naznačuje, že pre každého z vás existuje veľa miest, na ktorých môžete stisnúť páku, aby ste dali do chodu vytúžený zázrak uzdravenia. Aby sme to ešte raz ozrejmili... Ste to vy, kto odštartuje ten zázrak. Váš lekár, terapeut alebo – ak chcete ísť touto cestou – váš *liečiteľ* nemôžu vziať váš osobný osud do svojich rúk. Len vy sami to môžete urobiť, a to najlepšie s podporou lekára a s pevným zástojom rodiny a priateľov. Vy musíte byť ochotní zmeniť svoj život, a tým zmeniť seba samých. Nie je to ľahké, pretože dopredu neviete, ako bude váš život po zmene vyzeráť. A kým sa potom vy sami stanete.



Medicínske zázraky sa zriedka dejú bez zmeny v správaní pacienta, bez ochoty a hlbokého vnútorného pripustenia zmeny.

JOACHIM FAULSTICH

Za novú medicínu

Rovina, na ktorej veľmi intenzívne pracujem – v Nemecku, žiaľ, ako jeden z mála –, je tá, ktorú Joachim Faulstich nazýva chémiou tela. Ja radšej hovorím *o epigenetike a molekulárnej medicíne*. Tu môžem prispieť k tomu, že sa udejú zázraky. Prirodzene len vtedy, keď sa pacienti držia navrhnutých plánov. Vo väčšine prípadov to znamená pravidelné prijímanie vitálnych látok, pravidelné behanie, pravidelné meditovanie. Keď to budete robiť, môže dôjsť k extrémne intenzívnemu vedľajšiemu účinku: **k šťastiu**.

Chcem sa s vami podeliť o jednu z najcennejších vecí v živote: práve o spomínané šťastie. Stále od vás totiž dostávam listy vďačnosti s dojemnými správami o zdravom a naplnenom živote. Zaciťujem z listu z 19. júla 2013, ktorý na mňa veľmi zapôsobil...

„Vďaka Vám môžem žiť život plný zdravia – bez liekov a bez vedľajších účinkov. A nielen to, čoraz viac si užívam život plný radosti a vnútorného pokoja. Nádherný pocit! Vďaka meditácii a meditatívnemu behu.

Som Vám hlboko vďačný za cenné informácie a odporúčania ohľadom výživových doplnkov, stravovania bez sacharidov, čo viedlo k vyliečeniu astmy, migrény, arytmie, dny, vysokého krvného tlaku.“

Nie sú to nádherné vety? Vety, v ktorých človek vyjadruje, že mu bol darovaný celkom iný život, do písmena šťastný život s nádherným pocitom. Tu možno len jasať spolu s ním.

Vety, v ktorých bola len tak mimochodom vo veselom tóne pošliapaná celá akademická medicína. Choroby, ktoré otravujú