



STAROVEKÉ LIEČENIE

DR. JOSH AXE

AUTOR BESTSELLERU *KETODIÉTA*

Tajomstvo zdravia, odolnosti
a dobrej imunity, ukryté v najúčinnejších
prírodných liečebných postupoch
našich dejín

PRÍRODA

STAROVEKÉ LIEČENIE

STAROVEKÉ LIEČENIE

Zámerom tejto knihy je doplniť, nie nahrádzať rady školených zdravotných profesionálov. Ak máte podozrenie na zdravotný problém alebo o ňom viete, mali by ste o tom konzultovať s profesionálnym lekárom. Autor aj vydavateľ odmietajú zodpovednosť za ujmu alebo riziká, osobné alebo iné, ktoré priamo alebo nepriamo vznikli používaním a aplikáciou obsahu tejto knihy. Mená pacientov v knihe boli zmenené.

Original Title: ANCIENT REMEDIES: Secrets to Healing with Herbs, Essential Oils, CBD, and the Most Powerful Natural Medicine in History
Text © 2021 by Dr. Josh Axe
Translation © 2022 by Marína Terenová
Design © 2022 by LAYOUT, s. r. o.
Cover design © 2022 by Peter Považan
Cover Illustrations © by Shutterstock/Isifa
Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.
This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.
All rights reserved

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

DR. JOSH AXE

STAROVEKÉ LIEČENIE

Tajomstvo zdravia, odolnosti a dobrej imunity, ukryté v najúčinnejších prírodných liečebných postupoch našich dejín

Z anglického originálu „ANCIENT REMEDIES: Secrets to Healing with Herbs, Essential Oils, CBD, and the Most Powerful Natural Medicine in History by Dr. Josh Axe“, vydaného v USA, Little, Brown and Company, New York v roku 2021, preložila Marína Terenová.

Redigovala Zdenka Tinajová

Editorka Marcela Bednárová

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s. - PRÍRODA, Bratislava v roku 2022 ako svoju 1 861. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Sadzba a zalomenie do strán LAYOUT, s. r. o., Bratislava

Obrázky Shutterstock/isifa

ISBN 978-80-551-8271-1

STAROVEKÉ LIEČENIE

DR. JOSH AXE

AUTOR BESTSELLERU *KETODIÉTA*



Túto knihu venujem mojej nádhernej, odvážnej a skvelej dcére Arwyn, mojej najlepšej priateľke, manželke a láske môjho života Chelsea a môjmu otcovi Bohu z vďaky, že mi dal možnosť a milosť napísať túto knihu. Som nadovšetko požehnaný!

OBSAH

Úvod: Nedostatky zdravotnej starostlivosti založenej na farmakologických liekoch a obnova zdravia	7
--	---

Prvá časť

Múdrosť dávnych liečiteľov

1. kapitola Staroveké spôsoby liečenia pre moderný svet	17
2. kapitola Liečba podstaty problému	32
3. kapitola Jedzte správnu stravu podľa vášho prvku	62
4. kapitola Ako sa jedávalo kedysi dávno	90
5. kapitola Jedlo je liek	103

Druhá časť

Vaša lekárň na staroveký spôsob

6. kapitola Cenné liečivé vlastnosti bylín, korenín a húb.	121
7. kapitola Konopa: zakázaná rastlina	142
8. kapitola Sila esenciálnych olejov	157
9. kapitola Tajomstvo prelomových uzdravení: emócie a spiritualita	173
10. kapitola Staroveké terapie a náprava životného štýlu pri moderných zdravotných problémoch.	187

Tretia časť

Staroveké predpisy

11. kapitola Systém piatich orgánových sústav v TCM.	205
12. kapitola Predpisy pre viac než 70 rôznych stavov.	231

Štvrtá časť

Recepty pre výživu na staroveký spôsob	307
Podakovanie	388
Poznámky	389
Register	409

Nedostatky zdravotnej starostlivosti založenej na farmakologických liekoch a obnova zdravia

Vyrastal som v rodine, ktorá bezvýhradne verila v silu západnej medicíny. Stará mama často začínala konverzáciu slovami: „Môj lekár mi povedal, že by som mala...“ A potom sa do posledného písmenka držala jeho rád. Dôsledkom bolo, že keď mala okolo šesťdesiatky, užívala pätnásť liekov a denne hltala štyridsať až šesťdesiat tabletiiek – toľko, že všade so sebou nosila plastový zásobník na lieky, ktorý každú chvíľu vytiahla z kabelky, aby si hodila do úst ďalšiu drobnú tabletku alebo kapsulu. Napriek tomu, že prísne dodržiavala všetky odporúčania lekára, stále sa necítila dobre. Jej zdravotný stav bol v ostrom kontraste k zdraviu starého otca. Ten neužíval nijaké lieky až do svojej deväťdesiatky – a pritom naplno riadil firmu, hrával golf, staral sa o chudobných a zostal silný, až kým neumrel vo veku deväťdesiatšesť rokov.

Mama zdieľala vieru starej mamy v západnú medicínu, a preto keď sme so súrodencami vyrastali, povinne sme užívali lieky pri každom smrknutí a zakašľaní. Detstvo som trávil v Troy v štáte Ohio a viac-menej každú zimu som bol chorý, často ma otravovala bronchitída s kašľom od začiatku decembra až do konca februára. Aj keď dnes vieme, že na bronchitídu antibiotiká nezaberajú, pretože ju spôsobuje pretrvávajúci zápal v dýchacích cestách po odznení akútnej infekcie, v tom čase som v podstate tie tri chladné mesiace prežil na liekoch. Náš pán doktor bol dobrý človek. Robil to, čo považoval za správne. Ale keď sa dnes spätne pozerám na všetky tie zbytočné, neúčinné a škodlivé

lieky, ktoré som pojedol, vidím, ako prispeli k mojim problémom s trávením a pečňou, ktoré sa u mňa rozvinuli neskôr, a vyliečil som si ich až vtedy, keď som začal používať staroveké liečebné postupy a stravu ako liek.

Aj keď vám antibiotiká môžu zachrániť život, ak máte napríklad stafylokokovú infekciu alebo bakteriálnu pneumóniu, najlepšie je rezervovať ich na nevyhnutné prípady. Tieto lieky vyvinuté na zabíjanie škodlivých baktérií zároveň vybijú vo vašom tráviacom trakte aj celú populáciu zdraviu prospešných ochranných baktérií, známych ako probiotiká, a tým vás vystavia riziku zápalového ochorenia čriev, srdcových ochorení, obezity, cukrovky 2. typu, úzkostných stavov a depresie. Tieto lieky, o ktorých sme si všetci mali myslieť, že sú neškodné, sú v skutočnosti dosť nebezpečné. Ani by vám to nenapadlo pri tom, ako často ich lekári predpisujú ambulantným pacientom – len v roku 2017 takmer 260 miliónov predpisov.

Náš zvyk spoľahnúť sa na predpísané lieky sa ťažko zmení. Aj ja som potreboval bolestný zážitok, aby som konečne začal pochybovať prístup „na každú chorobu tabletká“, všeobecne prijímaný západnou medicínou. Keď som mal trinásť rokov, mame diagnostikovali – a liečili – rakovinu prsníka. Nikdy nezabudnem na šok, ktorý som dostal z chumáčov maminých svetlých blond vlasov na zemi v kúpeľni. Bol to následok chemoterapie – a neskôr som si uvedomil, že nasledujúce mesiace a roky, hoci sa z rakoviny vyliečila, ani zďaleka nebola v poriadku. Pred liečbou to bola energická, atletická inštruktorka plávania a učiteľka telesnej výchovy, ktorá s očividnou ľahkosťou zvládala náročnú prácu a starostlivosť o rodinu; po liečbe bývala chronicky vyčerpaná a depresívna, trpela hypotyreózou a mala problémy s trávením. Bol som ešte len dieťa, ale už v tom veku som nedokázal prijať predstavu, že jediný spôsob vyliečenia choroby je brať lieky, ktoré napokon spôsobia, že sa cítite horšie ako predtým.

Tu bolo zasadené prvé semienko: možno náš láskavý pán doktor nepoznal všetky odpovede. Možno existovali aj spoľahlivejšie spôsoby, ako liečiť ochorenia. Možno práve tá sada fľašiek z hnedého skla v na-

šej lekárnicike bola skutočnou súčasťou problému. A možno by som jedného dňa dokázal nájsť komplexnejšie riešenie.

V tom čase to boli pre mňa radikálne názory. Ale keď sa pozerám naspäť, vidím, ako začali formovať môj život – a viedli ma k tomu, že som začal spochybňovať súčasný stav medicíny aj prístupu k zdraviu. Napríklad som začal spájať potraviny, ktoré som jedol, s tým, ako som sa cítil. Na strednej škole som hrával futbal a všimol som si, že mlieko ma zahlieňuje, čo bolo mimoriadne neprijemné počas tréningov. Preto som ho prestal piť. Čoskoro nato som sa vzdal sytených nápojov – nie že by som sa po nich cítil zle, ale prečítal som si o nich článok a dozvedel som sa, že nápoje, ktorými sa denne nalievam, majú nulovú výživovú hodnotu. Tak prečo som ich vlastne pil? Prečo ich všetci pijú?

Keď som mal čosi vyše dvadsať, bol som rozhodnutý naučiť sa všetko o liečení a liečiteľstve. Žil som na Floride, robil som skúšky z chiropraxie a čoraz hlbšie som sa venoval štúdiu výživy, ale aj tradičnej čínskej medicíny (TCM), ajurvédy a biblickej medicíny.

Užíval som si ten stav, pri ktorom sa mi rozširovali obzory, keď telefonát od mamy razom zmenil môj život. Len čo som začul jej uplakaný hlas, vedel som, že je zle. Povedala mi, že jej znova diagnostikovali rakovinu. Zostalo mi zle od strachu a obáv, ale zároveň som si uvedomoval, že jestvujú spôsoby, ako sa jej dá pomôcť – bez toho, aby ju liečba nechala oslabenú. Vedel som o liečivej sile výživy a začal som sa učiť o alternatívnych liečebných postupoch tradičnej čínskej medicíny a ďalších dávnych liečebných systémov. Rozhodol som sa zistiť o liečení rakoviny všetko, čo bude možné.

Stál som pred otázkou, kam by som mal zamerať svoj výskum. Keďže som už dobre poznal smutné vedľajšie účinky najbežnejšie predpisovaných moderných liekov na rakovinu, videl som, že paradigma súčasnej medicíny zrejme nedokáže poskytnúť nádejné riešenie. Preto som sa obrátil k postupom z minulosti.

Netušil som, čo nájdem, keď som do vyhľadávača napísal výraz „dávne spôsoby liečby rakoviny“. Ale objavil som poklad v podobe

vedomostí spred mnohých storočí, ignorovaných – a niekedy zámerne znevažovaných alebo zatajovaných – oficiálnou západnou medicínou. Zistil som, že tradiční čínski lekári už roky liečia rakovinu určitými druhmi húb. Objavil som výskum látky epigallocatechin gallate (EGCG), čo je protirakovinová substancia v zelenom čaji. Znova a znova som s prekvapením nachádzal údaje o priaznivom protirakovinovom pôsobení niektorých rastlín, napríklad ženšena, kurkumu alebo astragalu. Keď som skladal dokopy zoznam bezpečných, jemných a účinných zložiek, ktoré sa tisícročia používali, cítil som sa ako prieskumník, ktorý objavil mapu k ukrytému pokladu. Toto bola cesta, ktorú som hľadal. Toto boli klenoty, ktoré mohli pomôcť mojej mame, aby sa vyliečila.

Na základe môjho výskumu starodávnych liečebných postupov som mame kompletne zmenil jedálny lístok, vyradil som všetky priemyselne spracované potraviny, cukry a jednoduché sacharidy – bola ich plná chladnička aj skrinka na potraviny – a nahradil som ich zeleninou, bobuľovým ovocím, bylinkami, probiotickými potravinami a vývarom z kostí. Naučil som ju, že má jesť zdravé tuky, napríklad v podobe avokáda, lososa a olivového oleja, a tiež huby, napríklad šitake, cordyceps a reiši, v tradičnej čínskej medicíne známu ako „huba nesmrtnosti“. Novú zdravú diétu sme skombinovali s ďalšími liečivými postupmi, ako lymfomasážou, uzdravujúcimi afirmáciami, modlitbami a esenciálnymi olejmi, napríklad kadidlom a myrhou, dárnyimi overenými prostriedkami na uvoľnenie stresu a úzkosti, podporenie imunity a prekonanie rakoviny. Namiesto toho, aby jej telo ochromila toxická chemoterapia, dostalo podporu v podobe liečivých výživných látok – a mama sa začala cítiť lepšie než roky predtým.

Štyri mesiace potom, ako sme začali s novým režimom, išla na „cétéčko“. Výsledky boli ohromujúcim potvrdením správnosti cesty, ktorou sme sa vybrali. Mamin nádor sa zmenšil na polovičnú veľkosť. Nepodstúpila nijakú chemoterapiu ani ožiarenie a napriek tomu nádor ustupoval. Vrátili sme sa z kontroly plní optimizmu, nádeje a s ešte väčším odhodlaním pokračovať zvoleným smerom.

O deväť mesiacov neskôr dostala naša viera v dávne liečebné postupy tú najlepšiu podporu, v akú sme mohli dúfať. Mamine laboratórne výsledky a CT snímky ukázali, že je v takmer kompletnej remisii – a dodnes je zdravá a plná energie. Má vyše šesťdesiat a beháva preteky na 5 kilometrov, jazdí na vodných lyžiach a stále je neskutočne aktívna. Pokračuje v zdravej diéte a životnom štýle, ktorý sme pre ňu navrhli po diagnóze. A sama tvrdí, že sa cíti lepšie než pred rokmi.

Rakovina je náročná choroba. Keď čelíte diagnóze ohrozujúcej váš život, každú voľbu by ste mali zvážiť a rozhodnúť s pomocou zdravotného profesionála, ktorému dôverujete. Keď som pozoroval, ako sa zlepšoval zdravotný stav mojej mamy, bol to pre mňa ten posledný dôkaz, ktorý som potreboval, aby som sa uistil, že západná medicína nemá na všetko odpoveď – a že hľadať v minulosti môže byť ten najlepší spôsob, ako sa postarať o svoje zdravie v budúcnosti.

Semienko *Starovekého liečenia* bolo zasadené v tom rozhodujúcom okamihu, keď sme zistili, že rakovina u mojej mamy ustúpila vďaka nášmu jemnému a holistickému prístupu. V nasledujúcich rokoch som sa stále snažil dozvedieť čo najviac o tradičnej čínskej medicíne, ale aj o iných liečiteľských tradíciách, napríklad indickej ajurvéde, dávnych spôsoboch liečenia na Strednom východe či biblickej medicíny, a čím viac som o nich vedel, tým viac som bol šokovaný. Prečo všetci užívame nebezpečné a drahé farmaká, keď sú tu odjakživa bezpečné, jemné a nenákladné liečby? Prečo západná medicína tak dlho ignorovala terapie rastlinnými prípravkami? Všetky tieto ťaživé otázky ma priviedli k ďalšej zásadnej otázke: Čo môžem urobiť pre to, aby sa tieto životne dôležité ignorované informácie dostali do rúk americkej verejnosti, ktorá ich dnes potrebuje viac než kedykoľvek predtým?

Odpoveďou na túto otázku je kniha, ktorú držíte v rukách. Je najvyšší čas, aby ste vedeli, že nemusíte na každé ochorenie užívať nebezpečné lieky, že západný medicínsky systém zameraný na zisk nijako neprospieva vášmu zdraviu a že jestvujú veľmi účinné alternatívne terapie, ktoré vyliečia vaše zdravotné problémy a bezpečne vás nasmerujú na cestu celoživotného zdravia a pohody. Som šťastný, že vám konečne

môžem predložiť tieto celostné, prírodné spôsoby liečenia, s ktorými si dokážete zvoliť ten najlepší prístup k svojmu zdraviu i k zdraviu svojich blízkych.

V prvej časti sa dozviete, ako bol náš zdravotný systém zneužitý farmaceutickými spoločnosťami, ktoré kladú svoje zisky nad zdravie ľudí, a prečo lieky, ktoré nám majú pomáhať, často vytvárajú cyklus chorľavosti, ktorý je ťažké prerušiť. Vysvetlím tiež, prečo sú staroveké spôsoby liečby rozumnejšou a bezpečnejšou voľbou a predostriem podstatu dávneho prístupu k liečeniu, ktorá spočíva v jedinej a jednoduchej stratégii: neliečia sa príznaky choroby, ale základná príčina ochorenia. Tiež sa dozviete, ako použiť zásady dávnej medicíny, aby ste našli správnu potravu pre svoje telo, a ako kombinovať jedlá tak, aby bola každá zdravá zložka stravy mnohonásobne účinnejšia.

V druhej časti vám poskytnem prehľad základných potravín a životných návykov, ktoré slúžia ako báza pre celostnú liečbu a uzdravenie. Dozviete sa, aké hodnotné sú koreniny a byliny, vrátane CBD z konopy siatej, esenciálne oleje a liečivé huby používané od dávnych čias, ale aj o účinných zmenách v životnom štýle, napríklad o praktizovaní meditácie, digitálnych pôstov a rozličných ozdravných pohybových aktivít – to všetko môže spôsobiť prelom pri vašej ceste k zdraviu.

Dávni liečitelia boli presvedčení o potrebe určiť príčinu ochorenia u každého pacienta a zároveň celé roky starostlivo skúmali, triedili a študovali, ktoré prírodné liečivá z ktorých rastlín, kvetov, húb, bylín a korenín najlepšie zaberajú pri konkrétnych chorobách. Tretia časť je ponorom do jednoducho pochopiteľného sprievodcu týmito dávnymi vedomosťami. Vysvetľujem v nej tradičný prístup k ochoreniu z pohľadu TCM teórie piatich prvkov, ktorá zahŕňa orgánové sústavy, emócie aj životný štýl; odporúčam stravovacie programy na odstránenie nerovnováhy a chorobných stavov vo všetkých orgánových sústavách; ponúkam pôvodné predpisy na viac než sedemdesiat bežných ochorení, ktoré nás v dnešných časoch až príčasto postihujú, vrátane tráviacich problémov, hormonálnej nerovnováhy, oslabenej imunity, neurologických porúch a autoimunitného ochorenia.

Napokon v štvrtej časti nájdete chutné a zdravé recepty, ktoré vám pomôžu prakticky využiť dietetické odporúčania z tejto knihy. Tým, že poskytnete svojim orgánom, krvi a ostatným tkanivám jednoduché a komplexné živiny, ktoré po stáročia slúžili ľuďom ako potrava, môžete nielen predchádzať chorobám a liečiť ich, ale aj pozdvihnúť svoje zdravie tak, aby ste žili najlepšie, ako sa dá.

Keďže čoraz viac Američanov ochorie, pretože poslúchajú príkazy lekárov a užívajú nebezpečné lieky, a čoraz viac ľudí spochybňuje rozumnosť západnej medicíny, alternatívy sú nesmierne potrebné. Preto som napísal knihu *Staroveké liečenie*. Na každej strane tejto knihy ponúkam nový spôsob uvažovania o zdraví a uzdravovaní, založený na časom overených znalostiach a veľmi starých medicínskych systémoch, ktoré by západné inštitúcie najradšej pred vami zatajili. Ale ak si osvojíte tieto pradávne prístupy, môžete – rovnako ako moja mama pred dvadsiatimi rokmi – prekonať chronické problémy, odstrániť základnú príčinu zlého zdravotného stavu a obnoviť svoju vnútornú iskru. Som vám vďačný, že ste siahli po tejto knihe. Na jej stránkach nájdete nástroje, ktoré potrebujete, aby ste naplnili svoj cieľ prežiť život v zdraví, sile, vitálnosti, spokojnosti a radosi.

PRVÁ ČASŤ



MÚDROŠŤ DÁVNÝCH LIEČITEĽOV

Staroveké spôsoby liečenia pre moderný svet

Ako farmaceutické lieky ovládli zdravotníctvo
a prečo je potrebné získať ho späť

Možno budete prekvapení, ale praktizovanie západnej medicíny, ako ho dnes poznáme, začalo pred necelými dvesto rokmi, keď bolo v roku 1847 založené Americké lekárske združenie (American Medical Association). Približne v tom istom čase začali vznikať prvé farmaceutické spoločnosti a v nasledujúcich rokoch sa dva súvisiace odbory stali partnermi a začali diktovať bezprecedentné ceny – a dosahovať závratné zisky. Farmaceutická éra spôsobila, že prístup k liečbe je čoraz viac systémový a predpisový. Zameriava sa na liečenie jednotlivých vonkajších príznakov namiesto toho, aby sa kládol dôraz na odhalenie skutočnej príčiny ochorenia. Zabúda sa pritom, že každá ľudská bytosť je komplexným, synergickým spojením tela, mysle a duše. Moderná medicína sa tak obracia chrbtom k tisícročným lekárske poznatkom o tom, ako celostne (holisticky) funguje telo a ako najlepšie podporiť jeho uzdravovanie.

Staroveké kultúry na celom svete vrátane Číny, Indie, Grécka a Stredného východu už najmenej pred štyritisíc rokmi vytvárali sofistikované medicínske systémy, ktoré sa v mnohých krajinách dodnes používajú. Záujem o tieto dávne liečebné postupy je dokonca na vzostupe a to sa týka aj Spojených štátov. Dôvod je jasný: dávni lekári vytvárali celé roky

cestou pokusov a omylov jemné, ale účinné holistické terapie, ktoré využívali diéty, byliny, esenciálne oleje, akupunktúru, pohyb a emocionálne stratégie, ako meditáciu, modlitbu a pobyt v prírode. Ich liečba bola zameraná na uzdravenie tela na najhlbších úrovniach, na dôkladné vyliečenie choroby a pozdvihnutie mysle aj ducha, aby ste sa cítili skutočne dobre – plní energie, radostní, silní a angažovaní. Účinnosť týchto dávnych postupov bola dnes zdokumentovaná stovkami prísne vedeckých výskumov. Napriek tomu ich väčšina lekárov v Spojených štátoch stále nevyužíva.

Namiesto toho vás napchávajú tabletkami. Máte teplotu? Dajte si antibiotikum. Vysoká hladina cholesterolu? Užívajte statíny. Trpíte bolesťami? Hodte si nejaký opiát. Cítite sa skleslo? Skúste antidepresíva. Sedemdesiatštyri percent návštev u lekára sa končí predpísaním receptu.¹ Je to také bežné, že mnohým z nás nikdy ani nenapadlo spochybňovať modernú zdravotnú starostlivosť orientovanú výlučne na lieky. Dôsledkom je, že lieky vytvorené v laboratóriách nenápadne získali moc nad našimi životmi.

Kaiser Family Foundation nedávno zverejnila, že v súčasnosti užíva lieky na predpis 50 % Američanov vo veku od tridsať do štyridsaťdeväť rokov, 75 % vo veku do šesťdesiat rokov a nad šesťdesiatpäť rokov je to už takmer 90 %. A čo je ešte šokujúcejšie, tretina v skupine do šesťdesiat rokov a viac než polovica v skupine nad šesťdesiatpäť rokov užíva pravidelne *štyri alebo viac druhov liekov*.² Naša kultúra dospela do stavu, že liečba rovná sa užívanie liekov, takže mnohí z nás *očakávajú*, že im lekár niečo predpíše, a ak odídeme z ordinácie s prázdnyimi rukami, cítime sa prehliadaní alebo zle vyšetrení.

Antibiotiká sú smutným príkladom. Ak ste niekedy mali chronický kašeľ alebo vaše dieťa dostalo ušnú infekciu, je veľmi pravdepodobné, že vám lekár predpísal niektorý z týchto liekov zabíjajúcich baktérie – a možno ste boli radi, že ste ich dostali. Ale vec sa má takto: Dnes vieme, že antibiotiká neúčinkujú pri chronickom kašli, ušných infekciách ani pri mnohých ďalších častých ochoreniach, na ktoré sa bežne predpisujú.