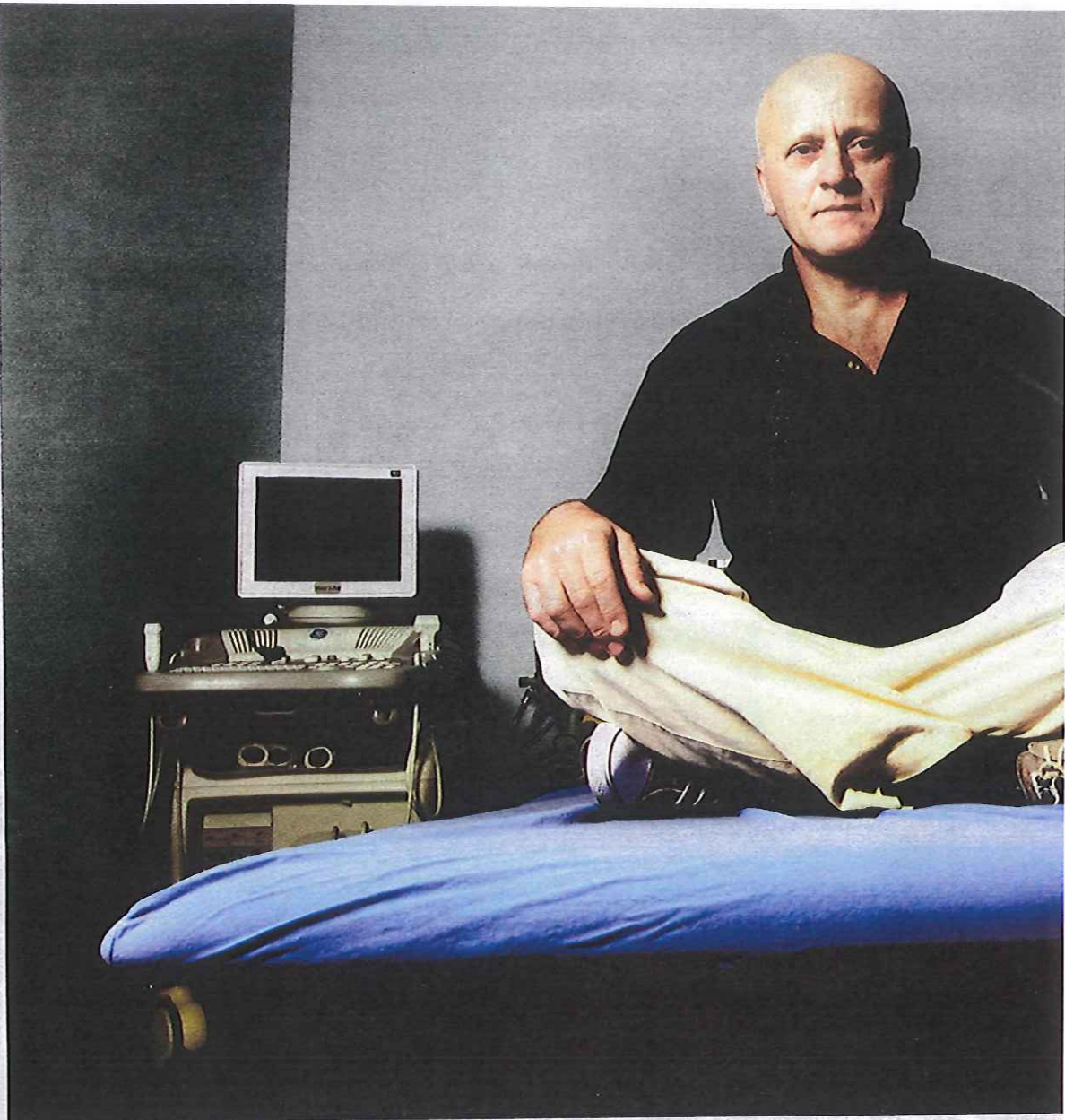


Nejcennější léky máme v SOBĚ

Pro jedny šaman, pro jiné vizionář. Lékař JAN HNÍZDIL (56), český guru komplexní a psychosomatické medicíny, bestsellerový autor knih o celostní medicíně a problémech, s nimiž si „klasičtí“ lékaři nevědí rady. Podle něj jde o to pacientovi vysvětlit, co mu chce tělo nemocí říct. Tvrdí, že duše léčí a že v sobě máme samouzdravující schopnosti. Také je kritikem farmaceuticko-medicínského systému, politiků a ekonomického růstu. „Gothaj nemám, ale můžu vás pohostit mortadelou. Víno by se taky našlo,“ uvítal nás.

„Jestliže nám někdo leze krkem nebo leží v žaludku, postupem času se z funkčních potíží, pálení žáhy a bolestí břicha, vyvine vředová choroba. Boj s psychopaty je předem ztracený. Jediný způsob komunikace s nimi je žádná komunikace. Nikdy jim nemůžeme konkurovat v krutosti, bezohlednosti a bezcítivosti,“ říká Jan Hnízdil.



■ **Docela jste mi nahrál. Co říkáte excessům prezidenta Zemana?**

Jako doktor se musím pana Zemana zastat.

■ **To bych od vás nečekal.**

Za své jednání není zodpovědný. Sledujeme rozpad osobnosti v živém vysílání. Nesouhlasím s tím, že se po něm házejí vajíčka. Je to neslušné – a škoda vajíček. Zeman je problémem nás, voličů. Nastavuje nám zrcadlo, jsme zděšení z toho, co vidíme, a nevíme, kam teď s ním. Obávám se, že neví, co činí. Jeho organismus je natolik zdevastovaný životosprávou a letitou konzumací alkoholu, že ztratil schopnost sebereflexe. Odstoupit nemůže. Odvolat se nedá.

■ **Takže myslíte, že ještě tři roky ve funkci vydrží?**

Jde to rychle. Nechci spekulovat, ale spíš než nějaký politický instrument na jeho odvolání povedou k jeho kon-

ci zdravotní důvody. Pracuje na tom ve dne v noci. Odvolává se sám.

■ **Ale on přece zvládá velký tlak i svéráznou životosprávu už dobrých pětadvacet let.**

Je to fyzicky i mentálně silná osobnost, takže odolnost vůči stresu, alkoholu i vlastnímu chování je velká. To by nikdo jiný nevydržel. A pokud jste celoživotně trénovaný na bůčky a alkohol, tak si játra vyrobí enzym, který je lépe metabolizuje. Teď už je ale naprosto přetrénovaný.

■ **Vy jste chtěl před pár lety opravdu dostat jeho předchůdce Václava Klause do blázince?**

To rozjel novinář Adam Bartoš. Podal na mne trestní oznámení pro pokus o vlastizrada ve stadiu přípravy. Vyslychala mě kriminální policie. My jen v uzavřeném kruhu diskutovali o tom, jestli neobvyklé chování pana Klause nějak nesouvisí s jeho zdravotním stavem. Média z toho udělala spiknutí doktorů proti

prezidentovi. Na Hradě byl poprask. Jsou zvyklí na politické útoky, ale nikoliv na korektní diskusi o tom, že mezi špičkovými manažery a politiky je mnohem větší procento nebezpečných psychopatů než mezi vězni federálních věznic USA.

„Sledujeme rozpad prezidentovy osobnosti v živém vysílání.“

■ **Fakt?**

To prokázaly výzkumy psychiatrů Roberta Hareho a Paula Babiaka. Psychopata ale hned nepoznáte. Jsou dokonale oblečení, jazykově vybavení, schopní, inteligentní. Současně bezohlední, bezcitní a krutí. Nejsou nemocní, nýbrž

JAN HNÍZDIL (56)

Internista a rehabilitační lékař, přednášel na katedře tělovýchovného lékařství FTVS UK, deset let vedl rehabilitační oddělení fakultní polikliniky Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

Dnes průkopník komplexní medicíny, autor bestsellerů. Kniha Mým marodům se prodala kolem 50 000, nedávno vydaný Zaříkávač nemocí dosáhl za několik týdnů 10 000 výtisků. Třebaže zájem o jeho služby, knihy i přednášky je obrovský, žije v panelákovém bytě a na vysněné Hnízdo zdraví zatím nemá prostředky. „Chtěli bychom malé vzorové léčebně-vzdělávací zařízení komplexní medicíny. Hledáme nějakého českého Billa Gatese. Někoho, koho nebudeme muset přesvědčovat, ale sám už bude přesvědčený, že komplexní medicína podporu zaslouží.“

Během dvouhodinového rozhovoru probereme tolik věcí, že by vystačily ještě na tři další texty. Třeba že každý lék je i placebo. „Lék začne fungovat už ve chvíli, kdy ho člověk vloží do úst, tedy dřív, než může začít působit chemická látka,“ říká Jan Hnízdil a vysvětluje, že somatictí doktoři zkoumají například achilovku, psychiatři duševní choroby, ale komplexní lékař spojí tělo, duši a život: „Když dáte člověku diagnózu, uděláte z něj pacienta, on se vám odevzdá a bude očekávat, že ho budete léčit. Já se naopak snažím problém zdravotní převést na problém vašeho života a hledat řešení v něm.“

Navíc prý nestačí pečovat o individuální zdraví, ale i o okolí. „Obezita, rakovina, žaludeční vředy, cukrovka... říkáme, že to jsou civilizační choroby. Chceme být zdraví, ale přitom ignorujeme stav civilizace, životního prostředí, vztahů. A to už nemá jen medicínské řešení. To je práce pro všechny.“

ného, neomylného, přestane naslouchat jiným. To, co by si běžný občan nedovolil, se pro něj stává běžným. Je jako utržený ze řetězu.

■ A takové lidi politika přitahuje?

Systém růstu je přece založen na kvalitách jako bezohlednost, dravost, bezcitnost. Proto je přitahuje a oni v něm uspějí. Dostat Klause do bláznince, nebo

„Není možné být zdravý v nemocné společnosti.“

Zemana na protialkoholní léčení nic neřeší. Za ně nastoupí další. Jediná možnost je opustit tohle naše letadlo.

■ Letadlo?

Společenská situace je extrémně stresující. Jako když letíme v letadle čím dál rychleji – lidem je z toho zle, buší jim srdce, točí se jim hlava, klepou se strachy. Křečovitě se drží sedadel a utěšují se, že ta špičková technika nemůže selhat, že máme plné nádrže a v pilotní kabině zkušenou posádku, která to má pod kontrolou. Přitom technika je na baterky, palivo dochází a v pilotní kabině je banda mocí nebo alkoholem opilých psychopatů, kteří nekontrolují ani sami sebe. My jsme se jim odevzdali a čekáme, jak to dopadne.

■ A jak to souvisí se zdravím?

Není možné být zdravý v nemocné společnosti. Ale tu nezmění nikdo shora, žádní spasitelé nejsou. Mysleli jsme si, že Havel. Ale to přece nemohl unést, co jsme mu naložili! Klaus? To jsme si naběhli. Tak teď Zeman. Vždyť se sotva drží na nohou, neudrží bonmot! Nebo Babiš, Janeček... Stále čekáme, že to za nás někdo udělá. Ani náhodou.

■ A jak chcete tedy vystoupit?

Začal jsem se chovat jinak. Vystoupil jsem z medicínsko-farmaceutického „práškovacího“ letadla. Snažím se pasažérům vysvětlit, že je nikdo nespasí, že nemoc je informace o tom, že dál už v tom letadle jen sedět a čekat nemůžou.

■ Jste doktor, nebo léčitel?

Považuji se za tlumočníka. Tlumočím pacientovi informaci, kterou mu sděluje tělo nemocí. Snažím se do toho vstupovat co nejméně. Člověk stůně, protože si nerozumí. Moderní medicína to celé zkomplikovala jazykem různých učených diagnóz a syndromů. Přijde pacient a stěžuje si, že ho pálí žáha. Absolvuje řadu vyšetření a odchází s papírkem, že má gastroezofageální reflux. Ale to je latinsky, že ho pálí žáha. S tím on tam přece už přišel! Nese si prášky, ale otázka je, z čeho ho ta žáha pálí.

■ A na to přijdete jak?

To je pár jednoduchých otázek. Jak je na tom tělesně. Jak je na tom psychicky. A jaká je jeho životní situace. Nepotřebuji detailní informace. Jen základní přehled. Abych neprošvihnul nějaký vážný organický nález, těžkou depresi nebo dramatickou životní situaci. Na to stačí půl hodiny. Pokud mám podezření na něco organického, nasměřuji pacienta na kolegu specialistu.

■ Mě třeba bolí achillovka. I to by mohlo souviset s mým duševním stavem?

Achilovka je hodně o jednostranné zátěži, nadváze, sedavém způsobu života. Vypadáte, že máte ode všeho trochu. A jak souvisí s psychikou? Když máte životní starosti, tak vás, jak se říká, tíží. Což vyvolává napětí. Nejen psychické, ale i svalové, aby to člověk všechno unesl, stihl a vydr-

žel. To vyčerpá obrovské množství energie. Člověk je pak utahaný jen z toho, jak je napnutý. Pak stačí i nevelký podnět, začne vás bolet achillovka a to zpětně zvyšuje napětí. A už se v tom točíte. Bolest není voláním po analgetikách. Ty ji jenom potlačí. Ale hlavně po tom, abyste se zastavil a zamyslel, co děláte špatně.

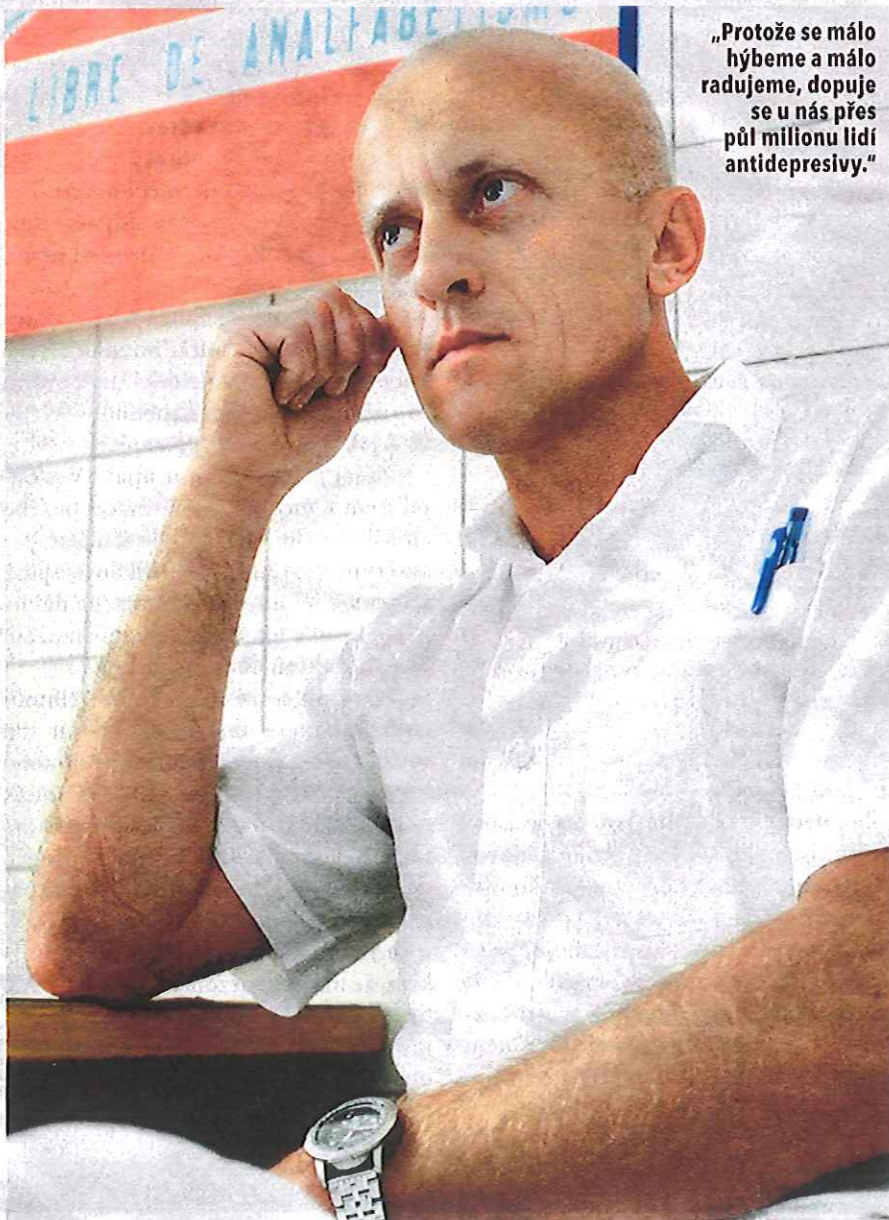
■ A co složitější případy?

Pacient měl těžký zánět očního nervu, v podstatě oslepl a kortikoidy mu píchali už i do oka. Pak se ukázalo, že pracoval jako burzovní makléř, denně šestnáct hodin civěl v obrovském stresu na tu obrazovku, oči se mu zavřely. Už na to nechtěly koukat.

■ Takže třeba jen zmírnit stres?

Štítná žláza, klouby, nervový systém, roztroušená skleróza... Obrovská spousta nemocí vědeckou medicínou

„Protože se málo hýbeme a málo radujeme, dopuje se u nás přes půl milionu lidí antidepressivy.“



„Chodí ke mně manažeři farmaceutických firem. Jako pacienti.“

objektivně nevysvětlitelných. Spojuje je, že jsou autoimunitní. Obranný systém, místo toho, aby vás chránila, se otočí proti vám a začne vám škodit. Vypovídá to o tom, že pacient trápí sám sebe. Stresuje se, šírá se, žije sobě na úkor. To, co se děje na úrovni imunity, přesně kopíruje dění v životě. Úkolem léčby je naučit člověka uvolňovat negativní emoce způsobem, který ho nebude poškozovat. Pohybem, psychoterapií, změnou chování. Pokud to pochopí včas, jde to.

■ A když ne?

Z funkčních poruch se postupem času stanou nevratné organické změny. Když někdo bere léky na štítnou žlázu deset let, tak se jich už úplně nezbaví. V chování pacientů ale dochází k velkému obratu. Dřív si chodili pro prášky, dneska se chodí poradit, co mají udělat pro to, aby je nebrali. Dřív ke mně chodili reprezentanti farmaceutických firem a propagovali léky. Dneska přicházejí jako pacienti.

■ To je docela paradox.

Je, dnes ke mně chodí špičky byznysu, které tenhle brutální systém rozjely. Je neslučitelný se zdravím – individualismus, orientace na výkon, bezohlednost, dravost... Tvrdit, že hospodářský růst může pokračovat donekonečna, může jen politik, ekonom, nebo blázen. Moje babička říkala, že žádné stromy nerostou do nebe.

■ Můžete uvést konkrétní případ?

Přišla za mnou marketingová ředitelka farmaceutické firmy Glaxo. Od malička vychovávaná k lékům, dědeček lékárník, vystudovala farmaceutickou fakultu, po revoluci se dostala k největší farmaceutické firmě a rozjela tady velký byznys. Naprosto se do toho investovala. Obrovský stres, šestnáct hodin denně práce, rodina se jí rozpadla, úplně jí to semlelo a skončila v rukou doktorů, kte-

ré učila psát ty prášky. Začali je do ní hrnout, jí bylo zle, takže místo psychiatrů a nemocnic začala obcházet léčitely, což je opačný extrém – ale i ten si vede pacienty k závislosti. Pak pochopila, že tudy cesta také nevede. Dala výpověď, udělala si dovolenou, začala sportovat, chodí na psychoterapii a zvedá se. Sama.

■ Jak to?

Nejcennější lék máme v sobě. To jsou samouzdravovací schopnosti. Jen je potřeba je najít. Největší odměna je, když mi pacient po hodinové konzultaci poví: „Pane doktore, to jsem k vám ani nemusel chodit. Já to vlastně věděl. Jen jsem nevěděl, že to vím, že to může být tak jednoduché.“

■ Je pravda, že veselí způsobuje nejen lepší pocit, ale má i objektivní dopad na imunitu?

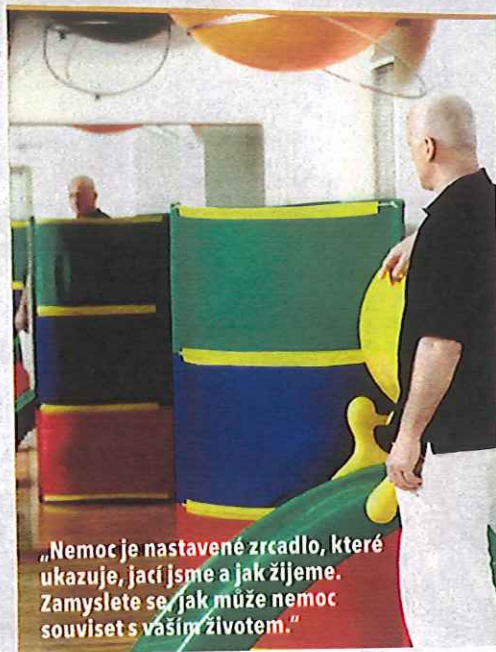
Jestliže blbá nálada k nemocem vede, dobrá jim předchází, nebo je dokonce léčí. Vědci na lékařské fakultě v Tokiu zkoušeli léčit revmatické pacienty tím, že jim promítali grotesky. Pacienti nejenže měli lepší náladu, odběry krve navíc vykazovaly výrazný nárůst látek s protizánětlivým účinkem. Lepšila se jim imunita a lépe vzdorovali revmatu.

■ A co když se narodím jako melancholik?

Včera jsem měl v ordinaci asi šedesátiletého stodvacetkilového muže. Léčí si astma, bolí ho klouby, bere kortikoidy a prášky na bolest. Zjistil jsem, že je dobordečný melancholik. Nikdy se moc nehýbal, nejlépe je mu na rybách. Stačí sebemenší námaha, aby se zadýchal. Šel k doktorovi, ten řekl, že má astma a nasadil mu kortikoidy. Kortikoidy zadržují tekutiny a potlačují imunitu, tak začal ještě víc nabírat. A doktor mu dávky kortikoidů zvýšil. A pořád se zadýchával. Hýbal se ještě méně. Domluvili jsme se, že bez pohybu to nepůjde. Tak, jak si ho začne přidávat, bude pomalu vysazovat kortikoidy. Nejenže je nepotřebuje, ale dokonce mu škodí.

■ Mrzí vás averze mnohých akademiků vůči vám?

Netrápím se tím. Několik let jsem byl členem Klubu českých skeptiků Sisyfos a bojoval proti léčitelům s přesvědčením, že je potřeba ty šarlatány a podvodníky vymýt. Ale pak jsem začal přemýšlet,



„Nemoc je nastavené zrcadlo, které ukazuje, jací jsme a jak žijeme. Zamyslete se, jak může nemoc souviset s vaším životem.“

jak je možné, že třeba homeopatie funguje, když vědci tvrdí, že nikoliv. Přestal jsem se zabývat homeopatickou kuličkou a začal si všimnout způsobu práce zkušeného homeopata-léčitele. Když přijdete k běžnému doktorovi, je to jak na běžícím pásu – řeknete, že vás bolí hlava, od počítače vás pošle na rentgen a předepíše brufen. Další! Ale když přijdete ke zkušenému léčiteli, začne si s vámi povídat a zajímat se i o vás. Získává si vaši důvě-

„Pacienti ve mně hledají spasitele. Ale to já nejsem.“

ru, bavíte se o životě a završením je kulička, v níž je podle homeopatů informace, kterou věda neumí odhalit. Podle mě tam symbolicky je. Ale ty užitečné informace si odnášíte ze vztahu a komunikace s léčiteli. Z jeho celostního přístupu. Začal jsem být skeptický ke skepticismu skeptiků a rozešel se s nimi.

■ A potom?

Začal jsem bojovat proti farmaceutickým firmám, což je opačný extrém. Stal jsem se členem Transparency International a... pak jsem zjistil, že je to marný boj. Dnes nebojuji ani proti léčitelům, ani proti farmaceutickým firmám, ale snažím se využít z obojího to nejcennější. Tedy komplexní způsob komunikace lékaře s pacientem a k tomu využívám poznatků špičkové medicíny. To není novinka, je to vlastně návrat

k tradici, moudrosti a zkušenosti starých osobních doktorů.

■ Ale mohou to dnes doktoři stíhat?

Zdravotnictví je orientováno na výkon a medicína na objektivní nález, nikoliv na zdravotní problémy v souvislostech jeho života. Když jsem se začal pacientů na klinice vyptávat na jejich život, tak nechápali, co mi je do toho, když je bolí záda. Systém k takovému chování vůbec nemotivuje. Ani pacienty, ani doktory. Jsme tlačeni, abychom hodně vyšetřovali a předepisovali léky. Když jsem se začal chovat jinak, bylo mi za pár měsíců sděleno, že je to sice hezké, ale že nevykazují body a moje místo bylo z úsporných důvodů zrušeno.

■ Dnes máte pacientů mraky. Nejste z toho ve stresu?

Tlak je obrovský. Musel jsem na několik měsíců zablokovat ordinaci. Pacienti ve mně hledají spasitele, ale to já nejsem. Změna je na nich. Já jim jen nemoc vysvětlím a poradím, co mají dělat. Pokud budou raději brát prášky, je to jejich volba. Někdo svůj život změnit nechce, neumí, nebo nemůže.

■ To je fakt, já přijdu večer domů a napsu se párky...

Já si zase večer otevřu láhev vína a pustím v televizi seriál Přátelé. Snažím se v mezích toho tlaku udržet rovnováhu, což není jednoduché. I když jsem na web vyvěsil, že kapacita je vyčerpaná, denně mi chodí desítky zoufalých volání o pomoc. Onkologičtí pacienti, těžce nemocné děti, rozpadlé rodiny, nezaměstnaní. Často všechno dohromady. A chtějí zázrak.

■ **A setkal jste se se zázrakem?**

„Nevyléčitelné“ nemocná mladá žena. Oficiální medicína ji v podstatě jen udržovala při životě. Na vysokých dávkách léků. Je nesmírně citlivá, obětavá, pracovala v sociálních službách. Do práce investovala veškerou energii. Dovolenu neměla, pracovala šestnáct hodin denně, o víkendech jen spala vyčerpáním. Rezignovala na osobní život a její organismus na to zareagoval úplným selháním. Řekl jsem, ať se vůbec nediví, že takhle dál žít nemůže. Nevěřila, že to je tak jednoduché. Dala výpověď, po letech si udělala dovolenou u moře, začala lehce sportovat, vrací se jí energie a zapomíná užívat léky. To není zázrak, jen pochopila vlastní nemoc.

Addisonovu chorobu – selhání nadledvin, které produkují hormony stresu. Úplně si je vyždímala. Pomáhala jiným a zapoměla na sebe.

■ **A vy sobě pomoci dovedete?**

Umím poradit každému kromě sebe. Jezdím do práce na kole, beru si dovolenou, ale někdy to taky neuhlídám. Před lety jsem z vyčerpání dostal zánět dutin. Chvilí jsem se zkoušel léčit sám, pak jsem ale raději zašel za zkušenou lékařkou na ORL, udělala mi punkci, nasadila antibiotika. Když mi prasknul vaz v kolenu, šel jsem za ortopedem.

■ **Natřžený vaz tedy psychice nepří-
suzujete.**

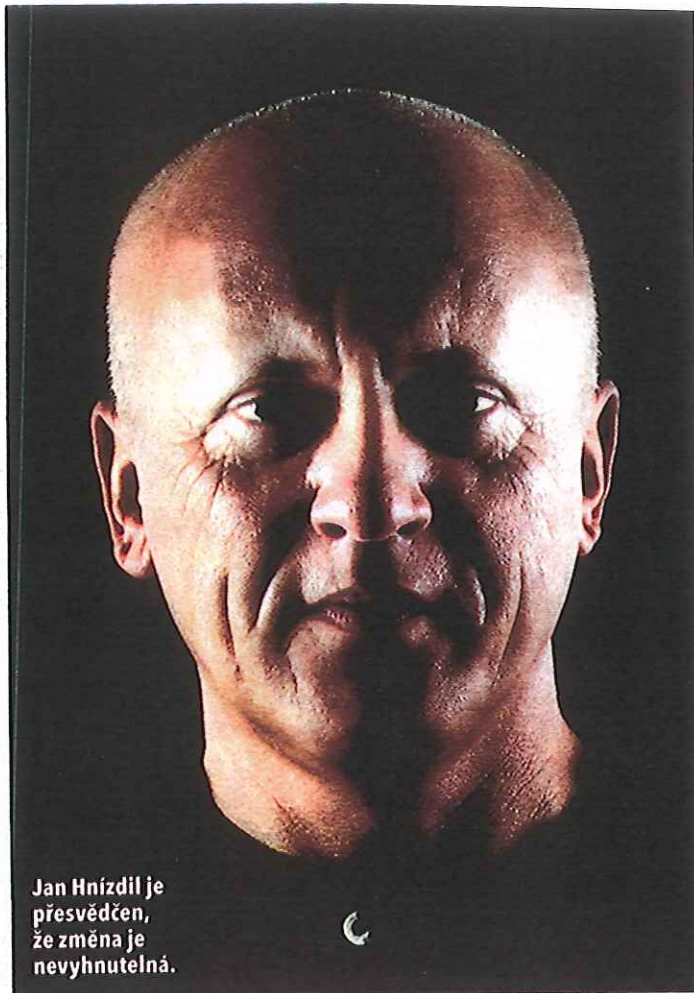
Taky. Moc jsem si naložil. Byl jsem ve stresu a chtěl jsem to vysportovat. Jel jsem na běžky a tělo na to nebylo zvyklé. Babička by řekla „línej se přetřh“.

■ **Léčíte manželku a dceru?**

Rodinu léčit odmítám. Doma jsem pro legraci.

■ **Je fakt, že lékař díky autoritě rozhoduje prý i o délce nemoci.**

Ve Švédsku udělali studii, co rozhoduje o délce stonání pacientů s bolestí zad. Ukázalo se, že rozhodující nebyla závažnost objektivního nálezu, ale informace doktora, jak dlouho bude pacient stonat. Když řekl, že to vidí na měsíc,



Jan Hnizdíl je přesvědčen, že změna je nevyhnutelná.

„Kamarád říká, že jsem věčně depresivní šířitel pozitivní energie.“

tak pacient stonal měsíc. Autorita doktora a důvěra pacienta má obrovskou sílu. Tentýž rentgenový snímek kyčle můžete pacientovi sdělit dvojím způsobem: „Máte pokročilou artrózu, to vás teda musí bolet! Kyčel je na mraky, s tím už nic neuděláme. Do dvou let jdete na endoprotézu.“ Takhle pacienta úplně zlomíte a odstartujete v jeho chování procesy, které vedou k tomu, že ho tam opravdu za ty dva roky máte. „Pane doktore, vy jste to věděl!“ Ale týž nález můžete interpretovat takhle: „Artrózu tam máte, ale není to úplná katastrofa, shodte pár kilo, jedte do lázní, sportuje trochu, a kyčel vám bude sloužit spoustu let.“ Stimulujete samouzdravovací schopnosti. Diagnóza je rozsudek, tohle je řešení.

■ **A co onkologická onemocnění?**

To je totéž. Striktně odmítám, že doktor má pacientovi sdělovat pravdu. To je hra na bohy. My to ale přece ne-

víme. To naprosto ignoruje postoj pacienta k nemoci. Když řekne: „Máte rakovinu lymfatických uzlin, na to se umírá do dvou let,“ tak umře do dvou let. Pacientce zachytili včas malé ložisko rakoviny slinivky. Odoperovali ho, po chemoterapii a radioterapii se uzdravila. Začala normálně žít, ale šla na kontrolu na onkologii, kde jí jiný doktor řekl, že má sice dobré výsledky, ale diagnózu fatální, že jí dává ty dva roky. Úplně ji zlomil. Začala sepisovat závět, obíhat léčitele. „Autorita“ všechno pozitivní smetla ze stolu.

■ **A to se pak může rakovina vrátit?**

Pochopitelně. To není jen útok zvenčí, ale současné zborcení imunity. A dobrá

imunita rovná se dobrá nálada. Ve stresu a depresi ji máte špatnou. Když vám řeknou, že máte dva roky života, tělo okamžitě zareaguje.

■ **Tím se zabývá psychoimmunologie...**

Ano, to je renomovaný obor, jenže v medicínské praxi se s ní nepracuje. Kapacity se tomu brání. Možná tuší, že na tom něco je, ale bojí se, že to narušuje zavedený model objektivních nálezů a předepisování léků. Jsou zvyklí na kongresy a pohoštění, tak co by si komplikovali život. Po besedách za mnou byli medicí, jestli bych jim nechtěl přednášet. Tak jsem nabídl lékařské fakultě přednášky. Pan děkan se ani neobtěžoval odpovědět. Proto raději nabízím informace přímo lidem. Píšu knížky, jezdím po republice a je obrovský zájem.

■ **Vypadáte jako optimista.**

Kamarád o mně říká, že jsem věčně depresivní šířitel pozitivní energie. Utěšuji mě manželka a dceruška. Obávám se, že naše civilizační letadlo pod vedením těch psychopatů tvrdě narazí. Snažím se lidi varovat. Možná je to naivní a marné. Aspoň mám čisté svědomí, že jsem se o něco pokusil.

Lukáš Kaspar

