

ŠEST PRAVIDEL ZDRAVÍ

První pravidlo zdraví: Tvrdá postel

Poškozená páteř je příčinou mnoha nemocí. Páteř je základem skeletového (kosterního), svalového a nervového systému a plní v organismu velmi důležité funkce:

1. *Nosná funkce.* Páteř je osou těla, proto musí být pružná. Pružnost zajišťují fyziologické ohyby. Zároveň musí být pevná, aby vydržela zátěže.

2. *Pohybová funkce.* Páteř zajišťuje dynamiku (tj. pohyb) hlavy, krku, horních a dolních končetin, celého těla.

3. *Podpůrná funkce.* Páteř podepírá nervový a svalový aparát, a tím zajišťuje statiku. Tato funkce je úzce spjata s psychickým stavem člověka.

4. *Obranná funkce.* Páteř chrání centrální nervový systém (míchu), z níž se rozvětvují nervy až ke svalům a vnitřním orgánům.

I ta nejmenší porucha páteře se může negativně odrazit na stavu ostatních částí těla a vést k disharmonii mezi fyzickým a psychickým stavem. Proto je pro zlepšení celkového stavu organismu nezbytné vyléčit páteř.



Správná poloha páteře

Samozřejmě, že nejlepším cvičením pro páteř je podpora správného držení. Člověk, zvyklý na kulatá záda, se musí neustále kontrolovat, aby stál rovně, s rameny dolů a se zastrčeným břichem. Chcete-li pocítit, co to je stát rovně, opřete se zády o stěnu, nohy lehce od sebe, ruce spuštěné volně podél těla. Zátylek, ramena, lýtka a paty se dotýkají stěny. Následně se pokuste přiblížit ke stěně natolik, aby vzdálenost mezi ní a vašim křížem byla na šířku prstu. Břicho zatáhněte, trochu povytáhněte krk a narovnejte záda. Nyní od stěny odstupte a pokuste se v tomto stavu zůstat co nejdéle. Je to těžké? Pokud jste si navykli záda křivit, což činí většina lidí, bude se vám normální postoj

zdat nepohodlný. Vždyť svaly a vazy se příliš oslabují a napínají, protože tělo drží nesprávně. Pokud jste si zvykli se hrbit – a to platí pro většinu lidí – pak se vám normální poloha páteře bude zdat nepohodlná. Už jen proto, že svaly a šlachy nutíme držet tělo v nesprávné pozici, ony pak slábnou a ztrácejí pružnost. Čím je pro vás obtížnější udržet záda rovně, tím je vaše držení těla narušenější.

Během dne vykonáváme množství různých pohybů. Mnozí tráví hodně času vsedě, což pro páteř není ideální. Lidé se často nesprávně narovnávají nebo se příliš předklánějí, posunují trup příliš daleko od jeho těžiště, a nutí tak zádové svaly udržovat nadmíru velkou zátěž. Zádové svaly se obvykle s touto zátěží vypořádají, ale přitom fungují na hranici svých možností. Proto jsou naše záda na konci dne tak unavená a udržet správné držení těla je stále obtížnější.

Nicméně třetinu svého života věnujeme nočnímu spánku. To je pravý čas, kdy si lze nejen odpočinout, ale i opravit narušené držení těla. Právě proto moje pravidlo zdraví č. 1 hlásá, že postel, na které spíme, musí být rovná a tvrdá. Aby se zachoval návyk ideálního držení těla, je nejlepší opravovat vady vzniklé na páteři během spánku na tvrdé a rovné posteli.

Tvrdá a rovná postel pomáhá rovnoměrně rozvrhnout váhu, maximálně uvolnit svaly a opravit *subluxace* a zakřivení páteře, které vyvolala kolmá poloha těla během dne.

Je užitečné spát na podlaze. Ovšem tvrdá postel se dá zbudovat i tak, že se na ni umístí dřevěné prkno

nebo překližka. Doporučuje se i matrace vycpaná vatou, žíněmi nebo houbovitou pryží. Varianty mohou být různé, hlavní je vyhybat se drátěnce či pružné matraci.

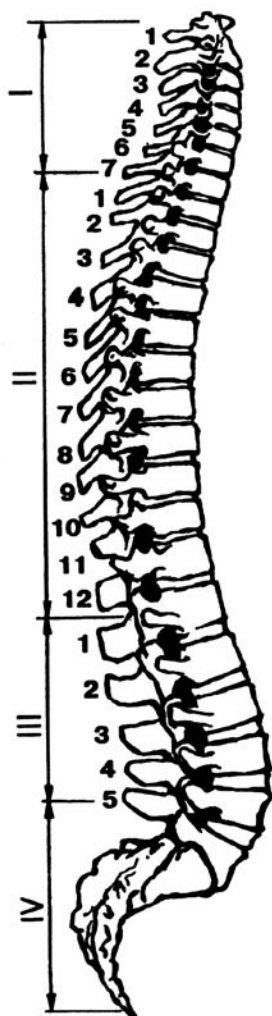
Proč je tedy tak důležité zachovat si správné držení těla? Kdysi se naši předkové pohybovali po čtyřech a čtyřnožci nepotřebují zádové svaly, jelikož jejich páteř se nachází ve vodorovné pozici. Zůstává v ideálním stavu a vydrží dost velké zátěže. Jakmile však člověk zaujal vertikální postoj, páteři nastaly všemožné dynamické potíže, a navíc postupně změnila svůj tvar.

Lidská páteř se skládá ze 33 obratlů, které tvoří 5 úseků: krční (7 obratlů), hrudní (12 obratlů), bederní (5 obratlů), křížový (5 obratlů, které jsou srostlé a tvoří jednu kost – kříž) a kostrční (jedna kost tvořená 3–4 obratli). Páteř, kterou tvoří mezi sebou spojené obratle, má esovitý tvar. Tento tvar je podmíněn vzpřímenou chůzí a umožňuje část zátěže přenést na meziobratlové vazy. Mimo to zmíněný tvar zmírňuje nárazy, které vznikají při chůzi nebo běhu.

Mezi obratli se nacházejí ploténky a kloubní výběžky. Takové pohyblivé spojení obratlů mezi sebou umožňuje páteři se při pohybu těla pružně ohýbat. Páteř se dokáže naklonit a narovnat, uklánět se ze strany na stranu a kroutit se. Nejpohyblivější je krční a křížový úsek, méně pohyblivá je hrudní část. Obratle se spojují a vytvářejí kanál, v němž je umístěna mícha. Proto také jednou z nejdůležitějších funkcí páteře je ochrana míchy. Mícha je nejdůležitější řídicí centrum,

bez něhož by nemohly pracovat kosterní a svalové systémy ani základní životní orgány.

Uprostřed každého obratle se nachází výběžek, od kterého směřují boční výrůstky. Tyto výrůstky chrání páteř před vnějšími traumaty. Od míchy přes mezikostní otvory obratlových oblouků vycházejí nervová vlákna, která obsluhují různé části těla. Podél míchy se nachází 31 pár těchto vláken: 8 krčních, 12 hrudních, 5 křížových, 5 bederních a jeden kostrový. Kořeny citlivých nervů (ty, které kontrolují chuť, hmat, čich, sluch a zrak) se upevňují k zadní části míchy a kořeny pohybových nervů (ty kontrolují svalové funkce organismu) k přední straně.



Stavba páteře

I – krční úsek, II – hrudní úsek, III – bederní úsek
 IV – kříž, V – kostrč

Poruší-li se kloubní a vazivový systém – nejčastější patologie se nazývá neúplné, částečné vymknutí (subluxace) – obratle se lehce posouvají, odklánějí, sjíždějí do stran, tlačí na nervy a na krevní cévy umístěné okolo a překáží jim v normální funkci. To vede k poruše krevního oběhu a uskrínuté nervy začínají brnět. Následkem toho vznikají různé poruchy v orgánech, které jsou na takto postižené nervy napojené. To je příčinou nejrůznějších onemocnění.

Zvláštní sklony k neúplným vymknutím má krční část páteře, protože je nejpohyblivější. Subluxací krční páteře trpí oči, obličej, krk, plíce, bránice, žaludek, ledviny, nadledvinky, srdce, slezina a střevo. Pokud se částečně vymkne 4. obratel, s největší pravděpodobností budou zasaženy oči, obličej, krk, plíce, bránice, játra, srdce, slezina, nadledvinky, zuby, hrdlo, nos a uši.

Nejvíce jsou k subluxacím náchylné čtvrtý, pátý a desátý hrudní obratel a také druhý a pátý bederní obratel. Nemáte-li v pořádku plíce a plesuru (pohrudnici), vězte, že s největší pravděpodobností to způsobila nedostatečná péče o nápravu subluxace druhého hrudního obratle.

Pokud máte potíže se zrakem, často vás bolí v krku a žaludek či vám špatně funguje štítná žláza, nejspíš je to spojeno se subluxací pátého hrudního obratle.

Vaše srdce, střevní trakt, nos a zrak mohou být poškozeny kvůli neúplnému vymknutí desátého hrudního obratle.

Málokdo ví, že k zánětu močového měchýře, zánětu slepého střeva, impotenci, patologickým změnám v prostatě u mužů a gynekologickým onemocněním u žen dochází v důsledku částečného vymknutí druhého bederního obratle. Je-li neúplně vymknutý pátý bederní obratel vznikají taková onemocnění jako hemoroidy, trhliny análního otvoru, rakovina tlustého střeva.

Subluxace nenapravují, ale naopak podporují patologické změny v organismu a způsobují nemoci.

Mimo to nemocná páteř nemůže plnit svou hlavní funkci – být osou těla. Musí být pružná a pevná, aby zajistila pohyblivost hlavy, krku, horních a dolních končetin i celého těla. V neposlední řadě páteř podporuje nervově svalový aparát, chrání centrální nervový systém (míchu), od níž se rozvětvují nervy ke svalům a vnitřním orgánům. I ta nejmenší porucha páteře se může negativně odrazit na stavu ostatních částí těla a vést k disharmonii mezi fyzickým a psychickým stavem. Proto je pro zlepšení celkového stavu organismu nezbytné páteř vyléčit.

Během spánku na tvrdé a rovné posteli se páteř nachází ve správné poloze, proto se neúplná vymknutí a zakřivení páteře snadno napravují. Měkká postel naopak všechna porušení vzniklá během dne zachovává. Kromě toho měkká postel způsobuje, že meziobratlové ploténky se zahřívají a lehce se posouvají. A to je základ pro další poškození. Ti, co si rádi pospí na měkké posteli, umožňují svým nervům atrofovat. Proto i nemoci k nim přicházejí bez ohlášení.

Tvrdá rovná postel příznivě působí na činnost všech orgánů, včetně tak důležitých, jako jsou játra. Nacházejí-li se obratle od třetího do desátého rovnoměrně ve vodorovné poloze, činnost jater není narušená. Stačí si však lehnout do měkké postele a obratle se lehce ohnou. To už porušuje jaterní funkci. Nervy čtvrtého a osmého hrudního obratle napojené na játra se skřípnou, jaterní sekrece se naruší a to se odráží na kvalitě čištění krve. Další sled událostí je zřejmý: špatně vyčištěná krev koluje po celém organismu a vyvolává onemocnění různých orgánů. Člověk začíná pomocí léků léčit nemocné orgány, aniž by znal prvotní příčiny. A pro už beztak nemocná játra jsou léky jedem. Domyslet si následky je snadné...

Rovná a tvrdá postel pomáhá obnovit a zachovat správné držení těla, opravit poruchy páteře, obnovit činnost nervového systému a zlepšit funkci vnitřních orgánů.

Spát na tvrdé posteli si zvykejte postupně. Tvrdá postel totiž může způsobit bolest kyčelního kloubu a kříže, a to tím silněji, čím jsou obratle pokrivenější. Každému takto postiženému doporučuji pokusit se vleže na zádech plnit cvik Zlatá rybka (viz Třetí pravidlo zdraví). Je možné i pokrčit kolena a pohybovat nohama zleva doprava. Člověk takovým způsobem postupně překoná bolestivé pocity a po relativně krátké době mu tvrdá postel již nebude připadat tak nepohodlná. Jakékoliv i velmi obtížně léčitelné nemoci, dokonce tak strašlivé, jako je Pottova nemoc či obrna, lze nejrychleji překonat léčbou na tvrdé rovné posteli.