

Příběhy obyčejného uzdravení

Jan Hnízdil

**AUTORKA ROZHovorů
KLÁRA MANDAUsovÁ**



NAKLADATELSTVÍ LIDOVÉ NOVINY

Úvodní slovo

Ať si každý myslí co chce, ale názory doktora Hnízdila na určitý typ nemocí lidí i politiků jsou pravdivé. Ať už v jeho počínání spousta lidí vidí jen to, že se chce zviditelnit, ať si mnozí myslí, že kritizuje politiky jen proto, že je to dneska moderní, hlavně že všichni ti odpůrci, brblalové a kritikové vědí nejlépe, proč někdo to či ono dělá. Ale ony se ty myšlenkové pochody, určující náš náhled na okolní svět a lidi v něm dějí většinou podle starého rčení, které říkávala moje prababička: „Podle sebe, soudím Tebe“. Myslím, že nejdůležitější v konečné fázi je přeci výsledek, a ten je jaký? Pan doktor má nabitou ordinaci, sjíždějí se k němu lidé i z ciziny, protože jeho přístup je netradiční. Nemá potřebu se zviditelňovat, protože lidé si o tom dobrém řeknou sami mezi sebou, na to, co opravdu funguje a pomáhá, není třeba reklamy. Může poskytnout lidem něco, co jim v dnešní době velmi chybí. Tou vyhledávanou věcí je obyčejný lidský kontakt a celkový zájem o člověka.

Úkolem medicíny není podle mého názoru, jen opravovat porouchané tělo jako by to byl nějaký stroj, ale také pít se po příčinách proč se porouchalo, proč nás najednou neposlouchá, bolí, a dává o sobě tak nepříjemně vědět. Pátrat a pokládat si otázky, proč se to všechno děje, a jak se životní styl na našem zdraví či nemoci podepisuje. Mnozí lidé však podobné myšlenky nechtějí poslouchat, a rady týkající se změny životního stylu nechtějí slyšet. Ať už proto, že jsou příliš zaměstnaní, příliš konzervativní, či se zkrátka nechtějí svým zdravím zabývat do hloubky. Nemají chuť a možná ani sílu změnit svůj dosavadní život, nedovedou si představit, že by vybočili ze svých zajetých kolejí. Svoje libůstky a neřesti si chtějí ponechat, a přitom chtějí být zdraví. V takovém případě jim můžeme jen poradit, aby si doktora Hnízdila nevěšili, nechali ho na pokoji, měli jen v povědomí, že existuje, a nechali ho v klidu dělat svou práci. Myslím, že stačí, aby tu byl pro ty, kteří jeho práci oceňují, jeho myšlenky jsou pro ně filosofií a jsou ochotni pro své zdraví udělat i velké změny. Ten zbytek ať si klidně ponechá tradiční dnešní medicínu, pokud mu to tak vyhovuje, je to jeho volba.

Nejcennější léky máme v sobě

(Rozhovor pro časopis Téma, 4/2015)

Pro jedny šaman, pro jiné vizionář. Lékař Jan Hnízdil, český guru komplexní a psychosomatické medicíny, bestsellerový autor knih o celostní medicíně a problémech, s nimiž si „klasičtí“ lékaři neví rady. Podle něj jde o to pacientovi vysvětlit, co mu chce tělo nemocí říct. Tvrdí, že duše léčí a že v sobě máme samouzdravné 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.

Docela jste mi nahrál. Co říkáte excesům 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 zděšeni 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 konci 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 vlastizradu ve stádiu 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.

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 postižení. Že se člověk může narodit bez ruky, tomu rozumíme. Už méně se ale ví, že se může narodit se zmrzačeným charakterem.

To vypadá jak?

Nemá funkční mozková centra, která jsou zodpovědná za soucit, svědomí, stud a zodpovědnost. A podle toho se chová. A my se pak divíme, jak mohl pan Klaus ukrást tužku nebo dát amnestii. Jak může být pan Zeman opilý při odhalování korunovačních klenotů. A oni se diví, co je na tom špatného, když přece může. A když může, tak musí.

Byl někdo z nich schopen sebereflexe?

Třeba bývalý britský ministr zahraničí a lékař David Owen v knize *Nemocní u moci* píše, že jde o nákazu politické zpupnosti: syndrom hybris. Člověk s určitou charakterovou vadou se dostane do vysoké politické funkce a postupem času ztratí kontakt s realitou. Sám sebe začne považovat za výlučného, neomylného, přestane naslouchat jiným. To, co by si běžný občan nedovolil, se pro něj stává běžným. Je jako utržený ze řetězu.

Čím víc léků, tím víc nemocí aneb Porozumění místo boje

Vědecký pokrok nelze zastavit. Moderní medicína nabízí špičkovou diagnostiku a vysoce účinné léky. S obrovským nasazením bojuje s bolestmi těla, duše, s rakovinou. V uplynulých desetiletích dosáhla řady dílčích vítězství. To konečné je ale v nedohlednu. Strategie boje selhává.

Podle Mezinárodní asociace pro studium bolesti trpí v současné době chronickou kloubní bolestí asi 39 milionů Evropanů. Do roku 2020 se má jejich počet zdvojnásobit. Náklady na léčení činí každoročně 34 miliard EUR. Evropané z důvodů chronické bolesti zmeškají půl miliardy pracovních dní. Léky proti bolesti přitom kralují ve statistikách těch nejprodávanějších. Jen v České republice jich je každoročně distribuováno skoro 50 miliónů balení, v ceně 4,5 miliardy korun. Pět balení na jednoho občana, včetně dětí.

Čím víc analgetik, tím víc bolesti. Kde udělali soudruzi chybu? Podle biologické medicíny je bolest nemoc. Jestliže ji označíme za nemoc, je třeba proti ní bojovat léky: analgetiky bolest potlačit. Fatální omyl. Bolest není vůbec nemoc. Je to obranný mechanismus. Tělo nemá jinou možnost, jak nám povědět, že jsme si naložili víc, než uneseme, že žijeme sobě na úkor. Zdaleka přitom nejde jen o námahu fyzickou. Hlavním motorem bolesti se stal stres. Tíží nás problémy v rodině, rozčilují politici, děsí propuštění z práce, ekonomická krize, ekologické katastrofy, válečné konflikty. Už to není k unesení. Negativní emoce vyvolávají napětí svalů, to vede k únavě a zdánlivě nevelký podnět spustí bolest. Ta zase zvyšuje napětí. Jestliže ji potlačíme prostřednictvím léků, můžeme ještě nějaký čas pokračovat v nesnesitelném způsobu života. Než se úplně zničíme.

Podle údajů Psychiatrické společnosti České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně (ČLS JEP) se u nás v současné době soustavně léčí antidepresivy 650 000 pacientů. Stovky tisíc dalších je berou nahodile. Aktuální studie Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) uvádí, že v Česku lidé zkonzumují pětkrát víc antidepresiv, než v roce 2000. Zatímco

tehdy bylo do lékáren distribuováno 36,58 milionů definovaných dávek, v roce 2014 to už bylo milionů 184,46. Počet návštěv psychiatra stoupl za stejné období o 66 %.

Čím víc antidepresiv, tím víc depresí. Kde udělali soudruzi chybu? Podle biologické medicíny je deprese nemoc, způsobená biochemickými poruchami činnosti mozku. Jestliže ji označíme za nemoc, je třeba proti ní bojovat léky: antidepresivy, depresi potlačit. Fatální omyl. Podle antipsychiatrů, reprezentovaných filosofem M. Foucalem, prof. Szaszem nebo R. D. Laingem, nejsou ani ty nejtěžší psychické potíže pouhými biologickými projevy špatného fungování mozku, nýbrž „*životní strategií člověka na podmínky, které nejsou k životu.*“ Tedy reflexí vnímavosti jedince a způsobem, jakým zpracovává, či spíše nezpracovává, psychosociální stres. Psycholog Erich Fromm uvádí, že současný společenský systém, založený na dravosti, bezohlednosti, bezcitnosti a sebestřednosti, je systém patologický. Pokud se na něj člověk adaptuje, stává se součástí patologie – mentálně onemocní – otupí. Lidé, kteří dnes trpí depresemi a úzkostmi, tedy ještě něco cítí, ještě vzdorují, ještě nebyli úplně zlomení. Psychopati, kteří patologický společenský systém budují a rozvíjejí, současně těmto lidem organizují zdravotní péči. Posílají je k lékařům se slovy: „*Vy už nemůžete, máte úzkosti, deprese, běžte k psychiatrovi, berte prášky.*“ Ty ale lidem jen umožní, aby šíleným způsobem, v šílené společnosti, ještě nějaký čas přeživali. Než se úplně zhroutí.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) prudce roste počet lidí nemocných rakovinou. Ročně je diagnostikováno 14 milionů nových pacientů, do dvaceti let jich má být milionů 25. Nárůst se čeká i v Česku. Čtyři sta šedesát tisíc Čechů už rakovinu má nebo mělo. V nádorech tlustého střeva a konečníku jsme pátí na světě. „*Se stále vyššími náklady na léčbu a péči o onkologické pacienty budou zápasit i ty nejbohatší země, pro ty chudší se jedná o prakticky neřešitelný problém,*“ píše se ve zprávě WHO z roku 2014. Moderní medicína nasazuje do boje proti rakovině operační techniku, radioterapii, chemoterapii, biologickou léčbu. Všechno marné.

Čím víc léků, tím víc rakoviny. Kde udělali soudruzi chybu? Buněčné studie potvrzují, že rakovinné buňky nejsou vůbec ag-



Michal Viewegh (narozen 1962) je spisovatel a publicista, nejprodávanější český autor. Několik jeho knih se dočkalo filmové podoby a překladů do různých jazyků. Původně měl být ekonom, ale vystudoval pedagogiku na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy. Vyrůstal v Sázavě, kde dnes i žije. O svém dětství, dospívání i trampotách dospělého věku nikdy neměl problém psát a inspirovat se jimi. Včetně zlomového okamžiku, který ho málem připravil o život. Rád běhal, zúčastnil se i maratonu. Nyní pravidelně chodí. Velmi důležitá je pro něj rodina a přátelé, kterým, jak říká, za mnohé vděčí. Má rád dobré víno a jídlo a hodně cestoval. Mimo jiné miluje Chorvatsko, kde má přátele a kam se často vrací.

Sousedská rada od lékaře

Michal Viewegh přežil stav, který naprostou většinu lidí pohřbí. Praskla mu aorta. Jeho život byl bez varování během chvíle vzhůru nohama. Následovaly dlouhé měsíce depresí, které proměnily veselého hedonistu v ustrašeného muže. Co bude dál? A proč zrovna já? Hrůza z naznačeného konce okolo něj pomalu stavěla tlustou zeď. Povedlo se mu ji zbourat. A jestli ne ještě úplně celou, pak z ní dnes zbývají opravdu jen ruiny.

Z vašich rozhovorů z té doby byla cítit beznaděj a obavy, jestli může být život ještě někdy jako před „aortou“. Kdy jste začal cítit naději?

Kamarád a zároveň souseď přes kopec herec Jarda Dušek za mnou po té události chodil s různými radami. Někdy byly na mě příliš ezoterické, ale pak mi řekl něco velmi užitečného, zkus Hnízdila. Napadlo mě, proč ne, sám jsem o tom uvažoval a tohle byl jasný signál, že to mám udělat. Objednal jsem se a musím říct, že jsem nebyl vůbec zklamaný. Spíš trochu překvapený, jak jednoduché jeho rady byly. Kompletně mě prohlédl a doporučil, abych byl hodně na čerstvém vzduchu a sluníčku a chodil do přírody. Jestli jsem byl prý zvyklý sportovat, tak bych mohl dělat nordic walking, když nemůžu běhat. Poslechl jsem a hodně mi to pomohlo. Nebyla to rada od souseďa, ale od renomovaného lékaře. Zafungovala jako recept. Nastartovala mě. Chodím třikrát čtyřikrát týdně zhruba sedm kilometrů, ale svižně, trvá mi to hodinu. Je to dobré.

Ale jednou návštěvou to neskončilo?

Ne, začal jsem chodit v Hnízdě zdraví k psychologce. Měl jsem tehdy problémy s orientací, s pamětí, byl jsem z toho nešťastný a frustrovaný, nedokázal jsem plnit úkoly, které pro mě do té doby nebyly problém. Ptala se mě, kdy se vám to stalo. Povídám, před třemi lety, a ona na to, tak to jsou vám tři roky. Jste tříletý chlapec, takže se nezatěžujte přílišnými nároky. Dávejte si úkoly, které zvládne tříletý hoch. Rada mi nejdřív připadala absurdní, ale zabrala. Začal jsem se jí řídit. Zbavilo mě to odpovědnosti

Nemám jen příznivce a podporovatele, ale také kritiky a oponenty. Nejsou to žádná ořezávátka. Nad jiné vyčnívají: doktor Jiří Grygar, astronom, astrofyzik a předseda Komise pro udělování bludných balvanů Sisyfa, profesor Štěpán Svačina, prezident České lékařské společnosti J. E. Purkyně a renomovaný psychiatr profesor Cyril Höschl. V tiskové zprávě se od mých názorů dokonce distancoval i výbor Psychosomatické společnosti ČLS. Text otiskuji v plném znění, na hlavičkovém papíře.



Výbor Psychosomatické společnosti ČLS se ohrazuje proti tvrzením MUDr. Hnízdila

Boj za prosazení psychosomatického myšlení do české medicíny, který MUDr. Hnízdil jako rehabilitační lékař již delší dobu vede, je sice potřebný, ale značné zjednodušování, kterého se ve veřejných médiích opakovaně dopouští, je zavádějící a ve skutečnosti může vyvolat u odborné veřejnosti spíše odpor než vstřícný souhlas.

„Tvrdit, že pacientovi stačí vysvětlit jeho problém a je vyhráno, je zavádějící,“ říká MUDr. Vladislav Chvála, který vede tým Střediska psychosomatických poruch v Liberci přes 25 let. *„Psychosomatická léčba je pěkná dřina, především pro pacienta samotného, a často i pro*

Úvodní slovo / <i>Kateřina Stařková</i>	5
Jak jsem (ne)psal knihu a pob(l)il Atlantik	8
Lavina uzdravujících příběhů	13
Jak jsem potkala Honzu / <i>Klára Mandausová</i>	17

Nemocní dospělí

Nejcennější léky máme v sobě / Rozhovor pro <i>Téma</i> , 4/2015 / <i>Lukáš Kařpar</i>	23
Čím víc léků, tím víc nemocí aneb Porozumění místo boje	33
Syndromy v koši	35
Rány na duši, rány na těle	40
Rakovina jedince, rakovina společnosti	42
Peníze nebo život, antibiotika nebo smrt	45
Nekonečný příběh antibiotik aneb Trám v oku ministra zdravotnictví	47
Rakovina, náhoda nebo šance?	51
Ako som mala depku	56
Syndrom MBA	63
Bio manželka, štítná žláza a sex na recept	65
Příčina choroby lék	66
Vlasy	68
Léčba rozvodem	70