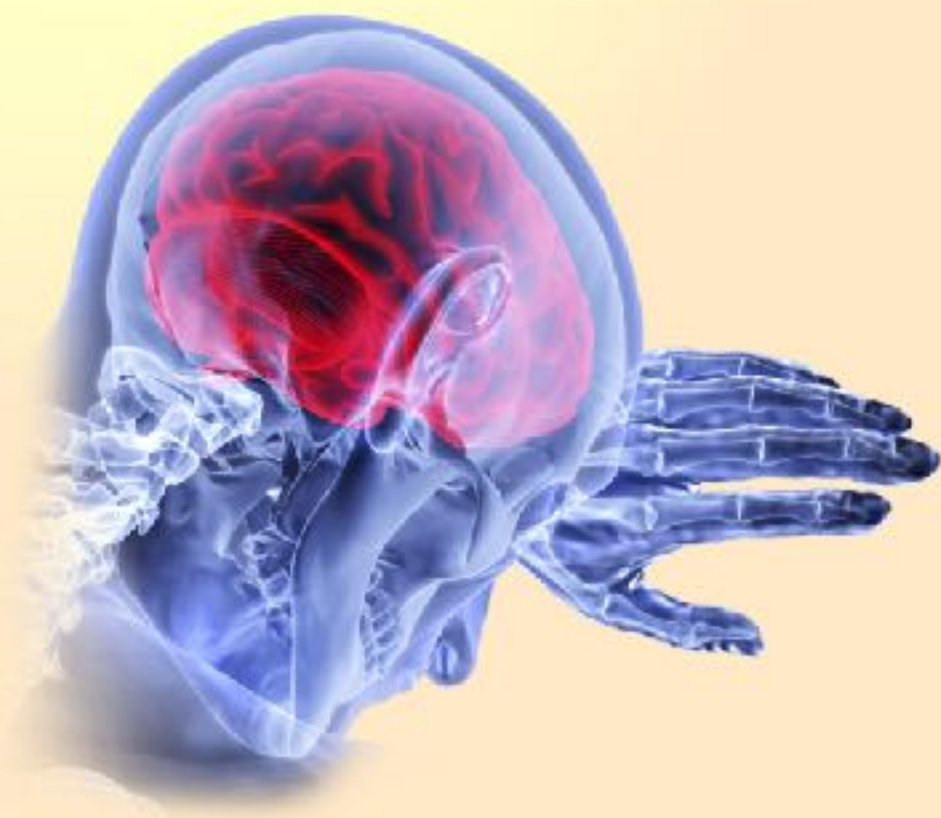


Petr Wolf

Jak přežít léta s migrénou



Petr Wolf

Jak přežít léta s migrénou

DÁ SE TO ZVLÁDNOUT –
MIGRÉNA,
BOLEST HLAVY
(OSTRUHY)

2024

Úvod

O migréně se nejlépe píše tehdy, když ji dostanete, protože můžete velmi dobře popsat, co se ve vás děje. Na druhou stranu se vám o ní psát nechce, protože jste ve velké nepohodě. Bolí vás hlava a není vám dobře. A to je problém.

Migréna je mrcha, protože bolí. A bolí hodně. Na stupnici od jedné do desíti, se umístila na pěkném osmém místě. (Desítka je nejhorší a asi to bude něco jako středověké mučení).

Migréna není nemoc. Je to silná disharmonie těla a mysli. Abyste migrénu dostali, musíte si ji vypěstovat a vytvořit. Jak už ji jednou máte, budete s ní muset žít, nejspíš po zbytek svého života, pokud s ní rázně nezatočíte. Bude ve vás pěkně schovaná a bude čekat na příležitost, aby mohla nad vámi opět převzít kontrolu.

Popíšu vám, jak jsem s migrénou bojoval, jak jsem si ji vytvořil a jak překonal. Snad to bude poučné a někomu to pomůže.

Migréna naštěstí není rakovina. Neničí nás fyzicky, i když bolest je nesnesitelná.

Napíšu vám příběhy s nejhorším průběhem migrény, a jak jsem se při nich cítil. Samozřejmě těch stavů bylo hodně a migrén jsem měl desítky.

První příběh

V odpoledních hodinách jsme jeli do nádherného údolí v horách. Hodně jsem se na výlet těšil už z toho důvodu, že jsem potřeboval relaxovat a oddychnout si od práce. Měl jsem velkou chuť, hlad a žízeň si něco dát. Představoval jsem si, jak bude fajn, a moje nálada byla skvělá. Ba, dokonce řekl bych, že super skvělá. Velmi, ale velmi jsem se těšil a nemohl se dočkat, až budeme v krásném prostředí hor a potoka. Byl ve mně spěch a velké nutkání. Když jsme dojeli na místo, rozdělali jsme oheň, dali si dva panáčky a opékali špekáčky. Dal jsem si dva a zapil je vodou. Protože jsem měl také chuť na sladké, dal jsem si kávu 3 v 1.

Migréna se mi pomaličku začala rozjíždět. Tušil jsem, že začíná být zle a euforie velmi rychle opadla. Navíc nikdo z nás neměl brufen. Byl to začátek bolesti a doufal jsem, že to přejde, anebo aspoň nerozjede moc. Napil jsem se hodně vody a šel se okoupat do potoka. Moc to nepomohlo, a tak jsem se procházel a nosil dřevo na oheň.

Nálada se ze mě rychle vytratila. Doufal jsem, že jediná a poslední možnost bude začínající bolest zaspát. Ještě než se setmělo, jsem ulehl do stanu, a usnul. Probuzení však bylo v bolestech. Byla tma a věděl jsem, že je se mnou zle. Stále jsem však doufal, že to nebude horší. Srdce tlučte krev do hlavy a bolest v týlu se zvyšuje každým jeho úderem. Každý pohyb těla je bolestivý právě v mé hlavě a tento stav mě ovládá. Ztěžka vylézám ze stanu a přemýšlím, jak řešit svou svízelnou situaci. Žaludek mám nafouklý, a jako by se mi zastavilo trávení. Procházím se po asfaltové cestě sem a tam, jako voják hlídající muniční sklad. Chvilková úleva močením mizí s poslední kapkou spadlou na zem. Navíc toho nebylo moc, protože se ledvinám

nechce pracovat. Vytlačit stolicí je větší problém. Už při dřepu si myslím, že mi praskne hlava a bojím se zatlačit, aby se to nestalo doopravdy. Možná by to bylo lepší a byl by konec mého utrpení. Něco by v hlavě křuplo a byl by konec. Seberu odvalu a zatlačím. Hlava mi chce prasknout a oči se mi vytlačují ven. Bolest mě paralyzuje. Když na chvíli povolí, dalším úderem srdce se mi ozve v podobě hřebíku zarytého do mozku. Mám tendenci protahovat krční svaly. Kroutím hlavou ze strany na stranu a do všech směrů. Víc to však škodí, než pomáhá, ale v zoufalství to zkusím dál. Opět se procházím po cestě a vím, že mě čeká ještě jedno vyprázdnění. Hledám místo a odvalu. Předkloním se a dívám se na trávu pode mnou. Vidím jen její obrysy, protože je tma. Opět si představuji, jaké to musí být, když nějaká žilka v hlavě praskne. Jsem přesvědčen, že větší bolest by to už nezpůsobilo. Prst vsunu do krku a vydávám zvuky nemocného osla. Úleva se nedostavila, ale zato se dostavil studený pot na čele a vyčerpání. Umývám si obličej v potoce a vyplachuji ústa. Piju vodu a proces vyprazdňování žaludku opakuji ještě dvakrát.

Prázdný žaludek mi úlevu nepřinesl, ale mám pocit, že jsem pro to udělal maximum. Chodím po cestě a čekám na ráno, které přijde za dlouho. Zatím je tma a svítání nikde. „Kéž by bylo aspoň po půlnoci,“ říkám si. Když je vám zle, tak každá minuta je jako hodina. Nohy se mi podlamují a já se rozhoduji ulehnout do stanu a nějak usnout. Jediná možnost, kdy je bolest trochu snesitelná, je strčit si nohy pod hrudník (pozice dítěte). Možná usínání, možná mrákoty mě chvíli odtrhnou od reality prostředí a stavu. Zbytek vody, co mám v žaludku, mi pokaždé hrkne do úst, nosu a ven z pusy, když se vytrácím. Pětkrát, šestkrát mě voda vytrhne ze spánku a já jdu opět chodit po cestě. Navíc jsem si musel protáhnout své skrčené a ztuhlé nohy, do kterých

se mi vženou mravenci a způsobí nepříjemný pocit. Procházení a ležení ve stanu provádím několikrát. Konečně svítá a ptáci začali řvát. Je mi to však fuk. Chci jediné. Zbavit se té proklaté bolesti, která mě ovládá celou noc. Pořád dokola ze zoufalství a se slzami v očích si opakuji „Bože, zač mě trestáš!“ To, že se rozednívá, neznamená, že je ráno. Vše trvá hodně dlouho, ale naštěstí z vyčerpání na chvíli usínám. Škoda, byla to jen chvíle. Ležím ve spacáku a je mi zima.

Je ráno a vstáváme. Srdce tepe a bolest se každým úderem tlačí do hlavy. Pohyb je bolestivý a migréna se mě drží jako klíště. Mám jedinou myšlenku. Být doma, dát si brufen a zbavit se bolesti. Křečovitě se držím volantu a snažím se svůj stav ovládat. Jedu opatrně a můj cíl je dorazit domů bezpečně. Sebemenší zvuk mi dělá zle. Přemýšlím o tom, jak dlouho bych dokázal být v tomto stavu, než bych se zbláznil. Doma si dávám dva brufeny. Je mi jedno, že mám hlad a že si prášek dávám na lačno. Čím dříve zabere, tím lépe. Zívám a myslím si, že mi rupne čelist. Sedím v křesle ve vzpřímené poloze s nohama na zemi. Je to nejlepší poloha, pro snesitelnost bolesti, a aby prášky zabraly co nejdříve. Je to nepohodlné, protože jsem unavený, ale musím to vydržet. Zívám tak, že chytám křeče do čelisti. Padají mi oči a začínám pomaličku pociťovat úlevu. Když cítím, že bolest už bude snesitelná, odebíráám se do postele, a ulehám. Tlak krve v hlavě polevuje a já se ještě chvíli převaluji. Zcela náhle usínám a tím končí mé utrpení a cítím se vysvobozen. Po velmi hlubokém spánku se v podvečerních hodinách probouzím. Bolest už zmizela. Mám jen takový zvláštní tlak v hlavě a nepříjemný pocit v krku od zvracení. Tento stav bude trvat ještě dva, nebo tři dny, ale to už bude v pohodě. Jsem odhodlán udělat vše pro to, abych se zase do tohoto stavu nedostal. Rozjetí migrény vidím hlavně v kombinaci špekáčku a kávy. Tyto

dvě kombinace si zakazuji a také už nikdy nechci udělat tu hloupost, že bych neměl po ruce brufen.

Druhý příběh

Jel jsem se ženou do do Cinestar. Velmi jsem se těšil na kulturní zážitek a po cestě různě vtipkoval. Bylo super zase někde vyrazit, a těšit se na příjemně strávený volný, čas. Moc jsem se těšil, moc. Zamířili jsme se k Číňanovi, protože jsme měli hlad. Pak jsme ještě zabruslili na zmrzlinu a na jugofresh. Neodolatelná chuť na sladké a také..., „proč si něco nedat, když je taková super nálada“. A náladu je také třeba podpořit. A když má člověk chuť, tak třeba jídlem. Vešli jsme do kinosálu a dívali se na film. Začal jsem cítit první příznaky migrény, ale zatím to bylo v pohodě. Trochu mě však znervózňovalo, že máme koupený ještě jeden lístek na film. Když první skončil a byla přestávka, musel jsem se rozhodnout, jestli jít i na ten druhý. Hlava ještě nebolela moc a zatím to bylo snesitelné. Také jsem nechtěl pokazit den své ženě, která se na kulturu hodně těšila. Rozhodli jsme se a šli. Při filmu jsem se dostával do nepohody. „Sakra brufen. Zase ho nemám!“ uvědomil jsem si. Ta tam byl humor, který jsem měl před hodinou, ta tam byla euforie z kulturního zážitku. Migréna se rozjížděla, ale do konce filmu už nebylo dlouho. Když šly titulky, hlava mi už hodně třeštila a jediná myšlenka byla dostat se co nejdříve domů. Jít si koupit brufen mě vůbec nenapadlo. Proč? To nevím. Možná představa být doma byla silnější, než logické myšlení. Řídila má žena. Cesta autem domů byla strašná – pekelná. Nevěděl jsem, jestli se v autě pozvracím. Vrhnuł jsem až doma a opět si vyčítal zmrzlinu, džus a Číňana. V tomto pořadí se to ze mě vysypalo do záchodové mísy. Ihned jsem si vzal brufen, ale šel jen na návštěvu. Vysypal jsem ho spolu s vodou, kterou jsem ho zapil. Takže vše bez efektu zlepšení mého stavu. Sedl jsem si do křesla a prožíval muka. Kroutil jsem hlavou na všechny strany,

jako by mi to mělo pomoci, ale bylo to marné. Jako bych měl v týlu hřebíky, které bodaly každým klepnutím mého srdce. Chvíli jsem chodil po místnosti sem a tam a chvíli seděl. Moje žena jela sehnat čípky, protože žaludek mi udělal stopku. V hlavě se mi zase honilo staré migrénové heslo: „Bože, zač mě zase trestáš!“ Čekal jsem na svou ženu, až přinese zázrak, který si strčím do zadku. Čas ubíhal nekonečně pomalu. Byl jsem rád, že nežiji v Americe a nevlastním žádnou zbraň. Pochopil jsem, že v zoufalství a bolesti jsou lidé schopni udělat cokoli a léčbu provést razantnějším způsobem. Představoval jsem si, jaké by to bylo, protáhnout si pořádně krk a šíji tak, aby už nebolely. Jako bych měl na zadní straně krku totální křeč, které se nadá zbavit. Tato migréna, z mých všech migrén, bolela nejvíce. Studený pot se řinul z mého těla a já nemohl dělat nic. Jen v šeru místnosti a tichu jsem mohl sedět a čekat. Je to zvláštní, ale v jednu chvíli dosáhla bolest takové úrovně, že jsem pomaličku ztrácel vědomí a pohled se mi rozostřoval. Že bych byl za hranicí snesitelnosti? Asi to tak je, že když vás ovládne velmi velká bolest, tělo se začne vypínat. Tlak v hlavě narůstal a já, zapomínal, kde to vlastně jsem. Přišla má žena a já si nacpal čípky do zadku. Opět jsem čekal. Normálně tyto věci zabere do čtvrt hodiny, mě zabraly až za dvě. Krutovláda migrény skončila a já se opět a pomaloučku stával člověkem. Hnus. Byl jsem ale také hodně vystrašen a přemýšlel „PROČ“. Trénoval jsem judo, předcvičoval PJ (powerjóga). Tak proč?! „Za co mě Bůh trestá?“ Jedno pozitivum to však mělo. Zvýšila se ve mně sebedisciplína. Nepřál bych nikomu nic zlého, ale pokud se člověk chce změnit a nejde mu to, moje migréna, plná bolesti, by ho změnila.

Na další den jsem se necítil dobře. Byl jsem tak nějak rozbitý. Tlak v hlavě, vyblitý krk, útlum. Něco jako kocovina, ale přesto

jiné. Něco jako tupá relaxace, kdy se vám nic nechce. A tak, než jsem se dostal do standardních kolejí, trvalo mi to tři dny.

Třetí příběh

Jeli jsme autobusem do Alp se skupinou přátel. Chystání, myšlenky práce ze zaměstnání a spěch způsobil v hlavě stres. Nasedli jsme do autobusu, ale já nebyl úplně v pohodě. Necítil jsem se ve své kůži, avšak radost z toho, že vyrážím na výlet a užiju si ferraty s kamarády, mi vytvořil příjemný pocit. Těšil jsem se. „Dáš si panáčka?“ řekl mi kamarád a já, abych neurazil, tak jsem si jednoho dal. Byla to chyba. Cítil jsem, jak se mé tělo dostává do nepohody a začíná mě pobolívat hlava. A to jsme byli na začátku cesty! Rozhodl jsem se, že nebudu jíst a budu pít jen čistou vodu. Migréna se však pomaličku rozjížděla a jako naschvál jsem měl brufen v kufru autobusu, někde pod hromadou krámů. A jak naschvál nikdo neměl prášek ani v autobuse. Kruci. Jelo se večer a přes noc a většina lidí spala. Já ne. A tak nastala klasická situace, kdy jsem si přál, abychom už konečně byli v cíli. Zatím jsem se však díval na ubíhající noční oblohu a světla míjejících aut.

Ráno. Autobus zastavil. Měli jsme se projít na vysoký kopec s převýšením jeden kilometr. Kamarádka mi dává acylpyrin. Je mi zle, a když se podívám nahoru, co máme vyjít, jdou na mě mráкотy. Pomaličku jdeme do kopce. Jdu poslední. Jako bych šel na vlastní pohřeb. Po cestě dvakrát hodím stolicí a dvakrát zvracím. Nohy mám unavené a chce se mi zemřít. Jsem rád, že jsou ve skupině i hodně starší lidé a já jim, tak – tak, stačím. Blíží se vrchol a já jsem rád, že toto utrpení výstupu, mám za sebou, i když krajina je úchvatně krásná. Krev v hlavě mi tepe a pot stéká po čele, nejenom z migrény, ale i z horka dne a pohybu do kopce.

Pár metrů před vrcholem se stalo něco, na co nikdy nezapomenu. Během jedné sekundy bolest zmizela. Bylo to

něco, jako když se bouchne šampus. Bylo to něco neuvěřitelného. Zázrak. Blesk z čistého nebe. Rozesmál jsem se na celé kolo, a kolemjdoucí si museli myslet, že jsem na drogách. Sestupuji dolů z kopce a pořád se směju. Euforii štěstí zažívám až do večera, než usínám v posteli. Kdyby mi někdo řekl, že je toto možné, nevěřil bych mu. Z extrému bolesti, do extrému slasti. Byl to pro mě důkaz, že migréna není nemoc, ale spíš špunt v hlavě, který jsem si vybudoval.

Čtvrtý příběh

Jedeme na svatbu mého synovce. Samozřejmě se velmi těším, protože je to velká událost. Začínám mít hlad a žízeň, a nemohu se dočkat, až něco hodím do žaludku. Konečně obřad, focení a pak se jde do připravené restaurace. Mám velký hlad, ale taky vím, že bych si měl dát pozor, co budu jíst. Samozřejmě se také počítá s alkoholem. Dávám si koláček a trochu zajídám hlad. Přichází kamarád s panákem a tak si dáváme. Usedáme za stoly a přináší se polévka. Sním ji a cítím, že mé tělo a hlava začínají mít nestandardní fungování. Jakoby se žaludek zlobil, co jsem mu tam naházal, a hlava na to reaguje stylem „když se ti to nelíbí, tak tě aspoň rozbolím“. Druhého jídla si dávám trochu a sháním někoho, kdo má brufen a taky vím, že už nebudu pít alkohol. Brufen nikdo nemá. Dívám se na svatbu a snažím si ji užít. Bolest se zvyšuje a hluk mě začíná rozčilovat. Jdu se projít. (Nevím, proč jsem to nenamířil do nejbližší lékárny. Mozek mi opět nefungoval standardně - logicky). Chodím kolem řeky a proklínám se. Opět si dokola říkám „Bože, zač mě zase trestáš?“ Tak strašně moc jsem si chtěl užít tento den a ono... hovno. Jsem sám na sebe zlý. Jdu se vyzvracet. Koláček vypadl taky. Tak, do prdele, mám hlad a ono místo trávení se mi rozjede migréna a trávení se zastaví?! Jak to, že mé tělo funguje tak blbě?! Zvracím několikrát a už mi je jedno, jestli je to příjemné, nebo ne a jestli u toho chcípnu. Tělo mě neposlouchá a jsem na něho naštvaný. Koupu se v řece. Je mi jedno, že je jaro. Říkám si, že se aspoň podchladím a bude mi líp. Není. Koupu se ještě několikrát a procházím se kolem řeky. Známa ze svatby se prochází s kočárkem a tak se procházím s ní. Lidé se baví na svatbě a já šlapu kilometry kolem řeky. Říkám si, že to je nespravedlivé. (Zatmění mozku mi stále neporadilo zajít si do

lékárny. Proč? To nevím, ale možné je to proto, abych si tu hrůzu prožil. Asi příkaz někoho shora). Tak to běží až do večera.

Omlouvám se synovci za svůj zdravotní stav a střídavě chodím do sálu a ven, abych měl aspoň něco ze svatby. Oslavy nakonec končí a já si doma dávám kouzelný prášek. Bolest odezní, ale dobrou náladu nemám. Takhle ta svatba dopadnout neměla, a já jsem měl být na ní. Na další den si aspoň vychutnávám výslužku. Cítím se jako stroj, který funguje špatně, a nejradši bych se nějak resetoval. Víím, že to nejde a že ten problém je ve mně.

Pátý příběh

Mám mezi ranními dvanáctkami. Je pěkné počasí a tak si říkám, že nepojedu z práce domů, ale zajedu si na opuštěné místo u řeky, kde je krásná štěrková naplavenina, a krásně se tam relaxuje. A tak jsem po práci vyrazil. Slunce svítilo, bylo teplo a já se v řece okoupal, i když trochu smrděla. Sedl jsem si do rybářského křesla a užíval si pohodu. Přemýšlel jsem, co si dám. Otevírám si červené víno. Je výborné, a přemýšlím, co k němu. Buď maso a rohlíky, nebo sýr. Zvolil jsem sýr a také jsem se napil 100% pomerančového džusu. Koupu se a vychutnávám si pohodu daného místa. Začínám cítit, že kombinace víno, rohlík, a džus není dobrá, a žaludek se trochu bouří. Pomaličku se rozjíždí bolest hlavy. Já si nejdřív myslím, že to je obyčejná bolest po víně, avšak zmýlil jsem se. Rozjíždí se mi migréna. Přemýšlím, co dělat. Opět jsem si zapomněl brufen – moji záchranu. Zlostí na sebe bych si nejraději vzal kámen a rozbil si lebku. Za svou stupiditu, kterou jsem si způsobil svou zapomnětlivostí. Smiřuji se s tím, že budu trpět jak zvíře. Jen doufám, že to nebude tak zlé. Mýlil jsem se.

Cítím, že žaludek přestal trávit a řetězová reakce bolesti v mém těle začíná nabývat na síle. Vyzvracel jsem žaludek a napil vody. Nepomáhá to a tak jsem to zkusil ještě dvakrát. Stmívá se, a proto stavím stan. Chvíli ležím ve stanu, chvíli chodím před ním. Bolest se neustále zvětšuje. Noc je dlouhá..., hodně dlouhá a já nad ránem chvíli usínám. Když mě probouzí mobil, je to jako zlý sen. Každý pohyb mi způsobuje krutou bolest hlavy. S velkými obtížemi sklízím stan. Cesta k autu, jeden kilometr, je krutá a musím zatnout zuby, abych k němu vůbec došel. Nasedám do auta a cítím se strašně. Jedu opatrně po dálnici. Nespouštím oči z cesty, ale po dvaceti kilometrech se mi

cesta začíná rozdvojovat a já přestávám mít pohled pod kontrolou. Odbočuji na benzinku, sklápím sedadlo a na půl hodiny usínám. Po probuzení vidím normálně, i když mě ukrutně bolí hlava. Přijíždím do práce a беру si brufeny. Čekám, až začnou působit. Každá minuta je jak hodina. Trpím jak zvíře. Jakmile cítím, že začínají zabírat, začínám se smát. Mé trápení se blíží ke konci. Začínám se cítit člověkem a ne oživlou mrtvolou.

Šestý příběh

Jsem doma a mám volno. Jedu na výlet a k rodičům. V hlavě mi hučí práce a nemohu se zbavit toku myšlenek. Je ráno, ještě jsem nic nepojedl a už cítím, že nejsem v dobré pohodě. Z minulosti vím, že kdybych teď něco snědl, rozeběhne se mi migréna. Rozhodl jsem se, že dnes udělám změnu a nebudu jíst, abych nenakrmil mozek energií, která by ve mně rozpoutala bolest. Také jsem si mohl vzít prášek, ale je třeba udělat pokus. Na výlet si беру brufen, který zatím nejím, a čistou vodu. Chci vědět, co se bude se mnou dít. V hlavě cítím tlak, ale ne bolest. Jakoby migréna chtěla žrát, ale já ji to nedovolím. Mozek si vynucuje jídlo. Není to klasický hlad, ale spíše hladomor. Ukrutný hlad, který mi kroutí žaludkem a střevy. Jako by se z žaludku stal feťák a já prožíval post jídelní delirium. Je to však nelogické. Po jídle by mu nebylo lépe, ale hůře, protože by zvracel a hlava by se chtěla rozletět. Je to zvláštní, ale je to tak. Migréna je logickým vyvrcholením životního stylu, ale přitom nutí tělo, dělat nelogické věci, vedoucí k bolesti a tím i psychické sebedestrukci.

Jedu na výlet a hladovím. Směju se tomu, jak si mozek vynucuje jídlo, ale já ho neposlouchám. „Nic nedostaneš, hladovět budeš!“ říkám si pro sebe. Je humorné, že neposlouchám svůj mozek, ale svůj rozum. Jaký je vlastně mezi nimi rozdíl? Pro mě v této chvíli markantní. Hodiny ubíhají, ale já jsem neoblomný. Mám chuť jíst hřebíky, nebo kamení. Říkám si však NE! Toto trvá až do večerních hodin. Tlak, ne bolest, je stále v zátylku a nepolevuje. Řekl bych, že je stále silnější a celá má osobnost je zaměřena na tuto část těla. A také na žaludek, který stále křičí. Stále mám tendenci protahovat krk. Můj stav není příjemný a necítím se ve své kůži. Sice nebolí, ale je to

takové vnitřní pnutí a nervozita. Ten den jsem se koupal i v rybníku, i když bylo trochu chladno, běhal jsem, sportoval, chodil. Migréna byla na startovací čáře a rozhodně své postavení nechtěla vzdát. Chci jít spát, ale nemohu usnout. Dávám si dva brufíky a když zaberou, tak rohlík s máslem. Tlak v hlavě povoluje a já usínám příjemným spánkem. Ráno je všechno v pohodě a žiju normální život.

Sedmý příběh

Šel jsem na čundr. Na tři dny do divočiny krásných hor, kolem hranice s krásným, ale těžkým terénem. Bylo to v zimě a první dva dny mělo být nad nulou, ale třetí den až mínus osm se sněžením. Jít v chladu není příjemné, ale může to být zajímavé. Právě ten poslední den jsem byl už dost unavený a stáhnuté trapézy z chladu a batohu mi nedělaly dobře. Tento výlet jsem šel v době, kdy jsem migrény už překonal. Chlad, únava a také i mé stáří devětačtyřiceti let ukázaly, že to člověku už nejde jako za mlada. Hold, je třeba se přizpůsobovat i věku. Honit se po horách s těžkým batohem je dobré, ale relaxace v teple a klidu domova, je někdy lepší. Zimní výlety asi nechám pro mladší, i když vím, že někdy neodolám a zase to zkusím. Člověk by měl být tvor zvědavý, zkoušet a znát své hranice. A jak má migréna dopadla? Seděl jsem večer vymrzlý v restauraci a jedl svíčkovou. Byla výborná. Když jsem po jídle cítil, že se blíží, moje mrcha společnice, migréna, dal jsem si dva brufíky. Pomohlo to, ale úplně v pohodě jsem nebyl. Od domova daleko a tak jsem musel přespát po cestě. Při pohledu na bílou krajinu chladu se mnou začlounala zimnice tak, že mi málem vypadly plomby. Přespál jsem v autě a ráno frčel domů. Br. Ještě teď mi přeběhne mráz po zádech, když si vzpomenu na ten chlad. V sauně se mi pak vzpomínalo lépe. Pobývat v chladu je nepříjemné z toho důvodu, že člověk „spěchá“ do tepla. Je to hlavně poslední den, kdy se už nemůžu dočkat lepšího a komfortnějšího prostředí.

Tak to je z mých příběhů vše. Mohl bych psát dále, protože migrén jsem zažil hodně, ale ty příběhy by byly podobné. V nynější době již migrény, takřka, nemám. Brufeny si však nosím s sebou, pro případ, že by přišla. Hlava mě však občas

bolí, to jo. Migréna je specifická bolest a vím, že kdybych začal zase hodně lajdačit, objeví se a ukáže mi, kdo je tady pánem. Jsem proti lékům a posledních deset let jsem kromě brufenu jiný lék nejedl. Děkuji výrobci a objeviteli, že jsem mohl získat tento lék.

„Když se nám podaří vytvořit migrénu, zároveň s ní si vytvoříme žalář, ve kterém uvízneme. Migréna pak není nic jiného než dozorce, který za námi přijde kdykoliv se mu zachce, aby nás fyzicky týral.“

„Migréna je bastard, který je naší součástí a se kterým musíme nějak vyjít.“

Nikdy jsem nezkoušel vydržet migrénu až do konce, bez zázračného prášku brufen. Možná, že by to dopadlo jako v těch Alpách, kdy během vteřiny bolest zmizela, a já se smál nad blažeností světa. Možná ale ne. Nevím. Snášet bolest je těžké. Jsem radši, když mě nic nebolí a myslím si, takhle to cítí většina lidí.

Zbavit se migrény není jednoduché a chce to udělat v životě změny.

Život na světě není jednoduchý, ale těžký. Jsme na planetě plné válek. Nejen mezi lidmi, ale i mezi zvířaty a rostlinami. Masožravci pojidají býložravce, aby pak i oni, pokud nealezou do nějaké skuliny a nezemřeli přirozenou smrtí, jsou roztrháni, přemoženi a zabiti. Stromy se snaží získat co nejvíce půdy a slunce, a je jim jedno, kolik rostlin kolem nich zahyne. Bakterie válčí taky. A komáři, ti vysávají krev nám i jiným živočichům.

Všude je určitý druh násilí. Připadá mi to, jako by se naše planeta, tak nějak, nepovedla, i když je úchvatně krásná. Možná to není náhoda, že jsme se ocitli právě na ní. Mnohokrát jsem se sám sebe ptal: „Co jsem komu udělal, že jsem skončil právě zde. Vždyť přece musí existovat mnohem lepší planety a život na nich.“ Nejspíš, to bude mít nějaký smysl. Například: Je miliardář. Má barák, plno pozemků, děti, ženu a tolik peněz, že už je pro něho, jejich vydělávání, jen taková hra. Nudí se, protože už ho nebaví nakupovat. Jeho smyslem života je investice. Je materiálně zabezpečen a o duševnu jen slyšel. Druhý člověk je Ind. Má na sobě jen kus hadru a každé ráno se koupe v prameni Gangy. Žije duševním životem a peníze nepotřebuje – nechce je. Většina lidí žije mezi tímto miliardářem a Indem. Nemůžou být na světě jen samí miliardáři, protože to technicky není možné. Žít jen materiálněm z nás časem udělá stroj, protože, abychom byli lidské bytosti, potřebujeme duševno. Kdyby všichni lidé žili jen úplný duševní život, bez plození dětí, jako ten Ind, vyhyneme. Chce to rovnováhu a snažit se být někde ve středu. Většina lidí tak nežije a ani se o to nesnaží. Žijeme hodně v extrému a děláme atypické věci.

Svůj život vidím, jako takové váhy se dvěma miskami. Na jednu dávám to špatné a na druhou to dobré a snažím se, aby to bylo v rovnováze. Člověku na tomto světě nemůže být úplně dobře, a ani úplně zle. Když mu bude hodně dobře, nic se nenaučí a zleniví. Právě v tom nepříjemném, když musíme řešit problémy, se posouváme dál a uvědomujeme si, co je to život, duše... Musíme přijmout fakt, že to tak je. Nespasí vás výhra v loterii, ani jiný zázrak. Žítí na tomto světě je právě o těch dvou miskách. Život není náhoda a věci, které se nám přihodí, někdy nejsou náhodné. Znáte to „přiletělo to ke mně, jako blesk z čistého nebe“. Je důležité si uvědomit, že naše Země a vše

kolem nás je v nějaké rovnováze. A pokud ne, moudrá matka příroda si tu rovnováhu najde, a třeba i bez lidí. Člověk by se měl snažit žít v rovnováze a v harmonii.

Trochu odbočím. Když jsem měl vysokou horečku, přemýšlel jsem, co se mi děje v hlavě. Připadalo mi, že mám v hlavě gramofonovou desku, která se otáčí a na které, neustále, přeskakuje jehla. Stále dokola jsem tak slyšel svou myšlenku, místo toho, aby se jehla posunula dále. (pro ty mladší, gramofonová deska je něco jako cédéčko s rýhami. Pro ty ještě mladší, cédéčko je kulatá placka snímaná laserem.)

Každý člověk má v hlavě váhy a nejsou jen jedny. A navíc tam má ještě další věc a tou je autopilot.

Autopilot je super věc. Děláte běžné věci, aniž byste o nich museli přemýšlet. Jdete do sousední místnosti a automaticky si rozsvítíte. Když nejde elektřina, a máte v ruce svíčku, i tak stále mačkáte spínač světla. Je super, že máme autopilota. Ušetří nám hodně času, myšlení a ulehčí nám to život. Když autopilot selže, zažíváme takové ty srandovní věci. Jste zamyšlení, a jdete z bodu „A“ do bodu „B“ ale ocitáte se v bodu „C“. Zapomněli jste však, kam jste chtěli jít a tak jdete zase do bodu „A“, abyste si vzpomněli. Bod „B“ byl záchod a i když se vám opravdu chce, nemusíte vždy napoprvé trefit svůj cíl při výpadku autopilota. Autopilot funguje, i když jste pod vlivem. I když máte dvě promile, trefíte na záchod, že? Selhání autopilota nastává tehdy, když místo do záchodové mísy si ulehčíte do skříně s oblečením. Tak takhle nějak funguje autopilot.

Ale vraťme se teď k vahám. Rovnováha musí být i ve vysílání a přijímání informací do naší hlavy. Na jedné straně misky vah vysíláte, na druhé přijímáte. Říkám tomu hard disk HD. Každý ho má jinak velký, ale určitě není nekonečný. Informace přijímá, ale

také vysílá. Na začátku mých migrén byl právě on. Bylo to, jako by se stále rychleji a rychleji roztáčel a nebyl k zastavení. Když ve svém životě děláte věci, které nechcete a děláte je násilím, v mechanismu, co máte v hlavě, to začne skřípat, a jedete takzvaně přes zuby (myšleno ozubená kola). Chcete se tohoto toku informací zbavit a tak přemýšlíte jak. Čím více přemýšlíte, tím více se roztáčí HD a vy nevíte jak ho přibrzdit. Chcete mnohé nepotřebné informace vysypat a nepřemýšlet o nich, ale ono to nejde. Hlava se začíná tlakovat, a vy si chcete odfouknout jako tlakový hrnec. Nějak se to ve vás ucpalo a nejde to ven. HD se však točí více a více až nakonec systém zkolabuje v podobě migrény.

Relaxace

Každý ví, co to je relaxace. Je to příjemný pocit, oddych, vypnutí. Je to vědomý stav, kdy se snažíme zklidnit svou mysl.

Když jsem měl období migrén, nedokázal jsem se dostat do ticha. Pravda, cvičil jsem PJ, kde na konci byla relaxace. Tato relaxace trvala však chvíli – několik minut, a bylo to spíš z únavy ze cvičení, než navození stavu mysli, který by mi vydržel delší dobu. Zkrátka a dobře, hlava mě do stavu relaxace na delší dobu nechtěla pustit. Pořád chtěla myslet a přemýšlet. PJ je dobrá, ale ne všemocná.

V období migrén, když jsem chodil po lese na procházky, díval jsem se do země. Když už jsem zvedl zrak, abych si uvědomil, kde se nacházím a snažil se vnímat krásu okolí, nešlo to. Zrak mi, po pár desítkách metrů, opět sjel na zem a já jsem byl ponořen do stupidních myšlenek, které jsem měl v hlavě. Nešlo vnímat, a dívat se na krásu, kolem sebe, když máte v hlavě nepořádek. A bylo to smutné. Myšlenky se mi v hlavě honily a připadal jsem si, že chodím v akváriu. Uzavřený ve skle a izolovaný od okolního prostředí. I kdybych viděl polární záři, nepřipadala by mi pěkná. A přitom, tak rád bych ji chtěl vidět v plné síle, aspoň jednou za život. Fungoval sem jako biostroj – biorobot, bez duše. Vzpomínal jsem, jak jsem kdysi viděl krásu okamžiku, kapku vody na konci lístku květiny, krystalky ledu vyrůstající ze shnilého dřeva, západy slunce, převalující se vlna v řece. Bylo to pryč. Netěší vás ani hudba. Nejhorší bylo, že v tu dobu jsem nevěděl, jak z toho ven. Člověk přece musí chodit do práce, aby měl peníze, protože musí živit rodinu.

HD se v hlavě točil a točil, a stále zrychloval. Odpočinek už nebyl o tom, že jsem dokázal HD brzdit. Ten byl naopak

odbrzděný a jel rychleji a rychleji a myšlenky se v hlavě valily jako vodopád. HD se točil rychle jak ve dne, tak v noci, pořád. Někdy více, někdy méně, a někdy to rozfofroval až do migrény. Byl to uzavřený cyklus, ze kterého jsem nemohl ven. Bylo to doblba. Neviděl jsem svět kolem sebe. Můj svět byly mé myšlenky v hlavě, které mě úplně ovládly.

Pokud se z vás stane biorobot a srdce si bije, jak se mu zachce, otupí to i lásku. Není to tak, že byste byli zlí, to ne..., jen si přejete žít tak, jako jiní. S láskou. Protože, když něco nemáte, nemůžete to dát.

Jak se můžete mít rádi, když kvůli vám, vás, bolí člověk! Je to jako si vrážet hřebíky do těla a chtít být nebolavý.

Jak jsem si vypěstoval migrénu

Nastoupil jsem do nového zaměstnání na vedoucí pozici. Trochu zkušeností s vedením lidí a výroby, jsem už měl. Po nástupu jsem si připadal jak Alenka v říši divů. Nevěřil jsem, že takové firmy mohou existovat a navíc, práce mě bavila. V novém zaměstnání jsem byl, takříkajíc, hosen do tekoucí řeky. Bylo to takové to „porad' si sám“. Vše mě měli naučit moji podřízení. Byla to taková malá firma do deseti zaměstnanců. To, jak to bylo těžké, nemusím popisovat a navíc si zaměstnanci tykali s mým nadřízeným. Ocitl jsem se mezi mlýnskými kameny, které mě začaly více a více drtit. Moje myšlenka byla „vydržet“, a až se vše dobře naučím a půjdu zaměstnancům příkladem, situace se změní. Ono to jde jen částečně. Pokud máte pod sebou jednoho zaměstnance, který se nechce podřídit, máte problém. A jak se říká: „Dva kohouti, na jednom hnoji nemohou vládnout“. Práce mě bavila, a dělat nadřízeného, bylo pro mě poučné. Má hlava se musela naučit více myslet, a vyjít s podřízenými bylo náročné. Přicházel stres a ten dokáže divy! Nejvíce jsem to pocítil na žaludku a srdci. Když se na situaci podívám zpětně, zjišťuji, že jsem měl falešného nadřízeného s velkým egem, který nestál vždy na mé straně, což měl. Mnohé mě však naučil.

Narodilo se nám dítě. Radosti a starosti jdou ruku v ruce a muž se minimálně tři roky, stává, živitelem rodiny. Žena je na mateřské a nechodí do práce. Mít dítě je krásná, ale i náročná věc. Nevím, proč se o mateřství neučí více na školách, aby se člověk lépe připravil, na tuto situaci. Je mi líto dětí, které nemají oba rodiče, a přitom by to tak nemuselo být, kdyby byla větší osvěta. Dobrá tedy. Shrňme si to.

Práce, rodina, dítě a manželství. Váha a její miský, které máme v hlavě, se hodně zvětšily, aby se na ně, všechno, vešlo.

Náročnost práce způsobila, že se jazýček na vahách, hodně naklonil na stranu „špatné“.

A co se dělo v mé hlavě?

Ze začátku to byl pocit takové melancholie a smutku, že vše dostatečně neumím tak, jak bych měl. Vzniklá otupělost mi bránila, racionálně myslet a tlak mi způsoboval útlum v myšlení. Mé tělo se tomuto stavu bránilo.

V další fázi se v mé hlavě objevovala zlost. Bylo to jako vlna, která mi proletěla přes záda, a temeno do čela. Zlost, kterou se snažíte mít na uzdě a dusíte ji v sobě. Tep a srdce se zrychlí a vy chcete, aby tento stav nebyl a odezněl. Je to paralýza těla a myšlení.

Když jsem tento stav dostal, přestal jsem vnímat okolí. Na chvíli se ze mě stal biorobot s pokřiveným citovým vnímáním. Tento stav naštěstí netrval dlouho a nebyl bolestivý. Příjemný však rozhodně nebyl. Migréna to zatím nebyla. Není nic horšího, než když musíte řešit stupidity, kvůli kterým, vám pak uniknou, důležité věci. Naštvanost je pak větší, a mnohem větší je i vlna, která vás postihne a rozbuší srdce. Dělal jsem PJ a judo. Byl to únik od těchto mých stavů způsobených hlavně z práce, ale nejen to. Ono i ta rodina je dost velká dřina. Můj stav nebyl bolestivý, ale cítil jsem, že se blížím k pomyslné hranici únosnosti. Nejsem abstinents a alkohol piju jen ojediněle. V té době jsem si všiml, že mi alkohol dělá hodně zle. Někdy to bylo v pohodě, ale někdy po vypití jednoho panáka, jsem měl stav kocoviny, jako bych vypil celou lahev. Poté, samozřejmě, přišlo zvracení a brufen.

A jak dále? No, pokud vám šrotuje mozek, a vy nevíte jak ho zastavit, unavuje vás to, a i fyzický výkon se zmenšuje. Nechce se vám sportovat, pohyb děláte na sílu a ve spěchu, aby to už bylo za vámi a jediné co chcete je relaxovat a odpočinout si. Ale

jak, když to nejde? PJ je dobrá, ale ne všemocná a po cvičení se dostáváte tam, kde jste byli na začátku. Akorát vás více bolí člověk. PJ vám sračky z hlavy nevyžene, i když malý oddech tady je. HD se vám v hlavě točí a točí a je to dost deprimující. A to nemluvím o stresu, který se stává vaším společníkem od rána do večera.

Nebyl týden, abych nepocítil stav vlny a navíc to bylo silnější a bolestivější. Možná právě tehdy ke mně dorazila migréna, a začala se ve mně zakořeňovat. Vynutila si panáka alkoholu na relaxaci a já pak záhy zažíval peklo na záchodě zvracením s bolestí hlavy.

Marihuana. Z mého pohledu je to droga a záleží na jejím složení a použití. Přírodní s THC a CBD a nepřírodní – ostatní upravené látky HHC apod. Nebudu se dále rozepisovat, protože chytrých článků je plno. Myslím si však, že marihuana někdy může pomoci řešit zdravotní i psychické problémy, neumí však léčit.

Pokud jsem si zahulil v době migrény, nebo v době, když se rozjížděla, bylo to celé špatně. Bolest hlavy se nezastavila a chvilkové otupění věc neřešilo. Bolest nakonec propukla a nakonec stejně musely přijít na řadu brufeny. Když jsem si však zahulil v době, kdy nebyly náznaky migrény, a neměl jsem pocit bolesti, příchod migrény jsem oddálil o několik dnů. HD se zbrzdil a než se rozjel, tak to trvalo delší dobu. Známy mi tvrdil, že měl kamaráda a ten se prohulil až do stavu, že mu migrény zmizely. Toto jsem já nezkoušel a ani nevím, jestli ten jeho kamarád, ještě poté mohl normálně myslet. Marihuana otupí naši mysl, máte pocit lehkosti a myšlenky se nám ztrácí ve světě fantazií. Co vám však droga na začátku dává, to si nakonec vezme. Může vám pomoci ukázat cestu, ale ne léčit, nebo vyřešit naše problémy.

Migréna je zlá. A jak jsem si ji vytvořil tak, aby mě ovládala v plné síle? V takové síle, že mě to mohlo zničit, kdybych něco neudělal?

Stres

Stres je dobrý a špatný. Oba mají podobné příznaky a začátky, ale jejich konečný efekt je velmi rozdílný. Jaký je mezi nimi rozdíl?

Špatný stres. Ten zná většina lidí. Děláte práci, která vás nebaví, v prostředí, které se vám nelíbí, rozčilují vás „špatní“ lidé, neřešitelný strach z budoucnosti, permanentní strach z čehokoliv atd. Výsledkem toho všeho je, že je vám špatně. Odcházíte z práce zničení a unaveni. Když do ní opět přicházíte, máte špatnou náladu a člověk je rozčilený z pracovního prostředí. Permanentní strach ve vás dělá pocit lekavosti a nepříjemného stavu. Nejste v pohodě.

Strach z budoucnosti je také zajímavý, protože je neřešitelný a vás to vnitřně sžírá.

Pokud jste v prostředí lidí, kde vám není dobře, tito lidé vás vyčerpají a jste bez energie. Špatné životní prostředí vám na pohodě také nepřidá. Člověk by nejraději utekl, ale ono to pokaždé nejde. Čím déle jste v takovém prostředí, tím více pociťujete špatný stres. Pokud máte možnost útěku a již se nevrátit, pocítíte vítězství a stres špatný se přemění na stres dobrý. Jde jen o to, jestli vás nedoženou výčitky svědomí. V opačném případě, pokud víte, že se budete muset do špatného prostředí vrátit, z útěku nemáte tak dobrý pocit, jako v případě definitivního odchodu. Často slýchávám od některých lidí: Já musím jít za tím a tím člověkem. On mě potřebuje..., musím tam jít, vždyť je to můj příbuzný..., musím tam jít, i když nechci... apod. Někteří lidé si dokážou pěkně omotat člověka kolem prstu a manipulovat s ním. Chytíte se na háček jako hloupá ryba a pak nevíme, jak z toho ven. Za chyby se platí, a ne vždy penězi, ale kolikrát stresem, který není příjemný. Nechat se

ovládat někým jiným je hloupé a častokrát tomu předchází důvěra dané osoby. Je třeba se vzepřít a říct „ne“. Není to jednoduché, ale je to nutné. Určitě tady na tomto světě, nejsme proto, abychom se obětovali. Nejsme mravenci, ani včely. Jsme lidé. Naučit se říkat „ne“, je velmi důležité a tento problém se nám nejspíš vytvořil v našem dětství při výchově. Pokud jsou mezi lidmi pravidla, která se dodržují, a jsou přijatelné pro obě strany, mezilidský špatný stres zanikne.

Dobrý stres. Určitě ten pocit znáte. Zdolal jsem vrchol hory a mám z toho pocit blaženosti. Totéž platí o vylezení ferraty, úspěchu v práci a jiné. Dosáhnout úspěchu, nebo cíle není jednoduché. K dosažení cíle, musíte vydat hodně energie a překonat nepohodlí cesty. Na ferratě byl strach z výšky a muselo zabrat celé tělo. Úspěch v práci jde ruku v ruce s rizikem, vůlí, cílevědomostí a pracovním stresem. Výsledkem je, že stres, se po zdolání cíle přemění v něco krásného a úžasného. Jako když sprinter doběhne první do cíle. Závodník, který se umístí na čtvrtém místě, se už tak dobře necítí a poslední..., no nic moc. Nesmí se dělat chyby, a pokud se nějaké udělají, nesmí se opakovat. To nás tlačí k cíli, a odměnou je příjemný pocit, když to dobře dopadne. Všimněte si lidí, co jsou na kolotočích. Třeba taková velká houpačka – kyvadlo. Každý si tu atrakci užívá jinak. Většina lidí se cítí příjemně a užívá si to. Někdy se objeví výjimka, která přecenila svou odvahu a hranice. Ta pak má na atrakci hrůzu v očích a je jasné, že prožívají utrpení – špatný stres. Kdykoliv pak v budoucnu půjdou kolem takové atrakce, přeběhne jim mráz po zádech a je jim špatně. Každý má hranice jiné. Zkuste být psychology a vžít se do stavu člověka, který má silný prožitek. Ať už dobrý, nebo špatný a zkuste si vysvětlit, proč to tak je, a proč se ten člověk tak chová. Možná se tím naučíte brát lidi takové, jací jsou i s odlišnostmi, které mají.

Chodil jsem na ferraty. Zdolání mojí první bylo úžasné a po jejím vylezení jsem byl jako v extázi. Na další den jsem měl těžší. Byl tam malý převis a já, po jeho vylezení jsem se cítil zle. Měl jsem úsměv na tváři, ale chtělo se mi zvracet. „Dobrá“, řekl jsem si a po nějakém roce jsem si obě zopakoval. Fyzicky jsem byl na tom lépe a tak to vypadalo snazší. Tu první jsem vylezl a bylo mi celkem fajn. Nebyla to však extáze jako poprvé, ale i tak to bylo pěkné. U té druhé to však bylo jako minule. Zase se mi chtělo zvracet. Ferraty jsou super. Každý si najde svoji hranici, kdy ještě zvládá strach a kdy už ne. Strach, který je za hranicí, je velmi nepříjemný a i když ho překonáte, po dosažení cíle se necítíte dobře. Pouze jste rádi, že je to za vámi. Vzniklý špatný stres se mi projevil bolestí hlavy, po zdolání vrcholu tím, že jsem šel za hranici svých možností. Špatný stres a špatný pocit se projevil jako migréna. Kdybych to měl v době, kdy jsem neměl migrény, špatný pocit by za chvíli opadl a já bych se nad přeceněním sil pousmál. Migréna však nerozlišuje, jestli tento stav jsem si vytvořil v práci, nebo na horách. Jako správná mrcha se rozhodla využít jakékoliv situace, aby mohla propuknout. Chtěl jsem být od této ferraty pryč a když si na ni vzpomenu, neznám nikoho, který by mě vyhecoval, abych ji, po třetí, navštívil a ověřil si, že mi bude zase stejně špatně. Je možné, že kdybych v té době neměl migrény, hlava by mě nebolela.

Je velmi zvláštní, jak naše tělo, ale hlavně hlava, reagují na stresové situace. Teď si všichni říkáte, proč to všechno píšu, ale ono poznat a vypožorovat naše hranice a co se v nás děje, je velmi přínosné. Když se v budoucnu dostaneme do podobné stresové situace, budeme už vědět, jak vaše tělo bude na vzniklou situaci reagovat, a co se ve vás bude dít. A třeba se z toho nezhroutíte a zachováte si čistou a klidnou hlavu. Je to

takový trénink vašeho stresu a vaší hlavy. Něco takového zkusit, není určitě špatné.

Myslíte si, že všem lidem dělá dobře skočit tandem z letadla z pěti kilometrů? Možná, že to někteří udělají proto, aby si dokázali, že to udělají. A i kdybyste jim zaplatili další skok, už nepůjdou. Já to zkusil dvakrát a stačilo. Zážitek to však byl úžasný.

Spěch

Jestliže neumíme v životě přibrzdit, jednou z brzd je migréna.

Lidé spěchají, protože je k tomu nutí systém, ve kterém žijí.

I já spěchám. Někdy více někdy méně a někdy odpočívám. Když jsem měl migrény, spěchal jsem pořád. Bylo to zvláštní. I když jsem měl čas, musel jsem spěchat. Říkal jsem si, „ne, dost, já už nechci!“ ale nešlo to. Pořád jsem byl ve spěchu. Nepříjemný, nedobrovolný spěch. Nevím, jestli to bylo tím, že jsem se naučil spěchat, nebo se odnaučil odpočívát. Nejhorší bylo, že jsem spěchal, i když jsem byl unavený a chtěl si odpočinout. Tělo zblblo. Bolest hlavy mě zastavila a já kvůli ní nemohl ani ležet. Sedával jsem v křesle a čekal na zázrak, až to skončí. Když mi otrnulo, zase jsem spěchal. Spěch není špatný, ale musí vás bavit a musí být tvůrčí. Když budete odpočívát, měli byste mít dobrou náladu s uklidněním.

Jak jsem si vypěstoval migrénu k dokonalosti

Už jsem nechtěl dělat vedoucí funkci v práci. Už jsem toho měl dost a potřeboval jsem si od starostí oddychnout. Bylo mi jedno, kdo nový za mě přijde. Nechtěl jsem už rozhodovat a velet a zároveň poslouchat vedení, se kterým jsem mnohdy nesouhlasil. Přiblížilo se to k hranici únosnosti.

Situace se však změnila, když odešel můj šéf a přišel místo něho jiný, který nerozuměl mé práci. Vypadal přátelsky, a tak jsem byl přemluven velet ve firmě dále a dále vykonávat svou funkci nadřízeného. V mnohém jsme si však nerozuměli, ale pro dobro firmy jsem se snažil vyjít mu vstříc. Byla to chyba. Jako nadřízený, když něco ve firmě budujete mnoho let, a potom vidíte, že se vaše práce rozpadá, je to stresující. Mé migrény se začaly objevovat více a více a častěji. Ta tam byla nálada, že situace bude lepší. Znáte systém padajícího hovna? Ne! Tak to je jednoduché a myslím si, že to je v hodně firmách. Někdo, nahoře něco vymyslí, a tato věc – hovno – padá na podřízené a čeká se, kdo se toho ujme a kdo to hovno vyřeší. Jak by bylo na světě krásně, kdyby ve firmách nebyla hovna!

Pracoval jsem, ale často skřípaly zuby mého ozubeného soukolí. Kromě práce tady byla rodina a taky otec, který dostal rakovinu. Pohyboval jsem se v migrénách a špatném stresu. Moje váhy se naklonily ještě více na stranu „špatné“ a když náhodou byla chvilka dobré nálady, dopadlo to úplně zoufale – viz mé příběhy na začátku. (někdy jsem se cítil, jako bych utekl z nějakého vězení a po chvilkovém opojení má migréna – můj žalárník - mě násilím šoupl do klece nesvobody a bolesti).

Zjistil jsem, že má hlava si migrénu standardizovala na všechno. (máš žízeň – rozbolí tě hlava, napiješ se – migréna, máš hlad – bolí tě hlava, nepojíš – migréna, najíš se – migréna, jsi šťasten...?) Migréna si už našla jakýkoliv důvod a jakýkoliv stav těla, aby mohla propuknout.

Migréna převzala nade mnou moc, a také nad mou hlavou. Necítil jsem se člověkem a začal jsem pochybovat, jestli jsem ještě aspoň biorobot. Chtělo se mi na záchod a objevil jsem se ve skladu. Vrátil jsem se zpět a vzpomněl si, že se mi chce na záchod. Zase jsem došel do skladu, protože jsem zapomněl odbočit. Selhával autopilot – další z přirozené a důležité součásti člověka. Tento stav nevznikl po pár dnech, nebo měsících, ale po dvou letech od příchodu nového šéfa. Z pudu sebezáchovy jsem věděl, že teď už si nemohu říkat „jak z toho ven“, ale už jsem si říkal „musím z toho ven, co nejdříve“ a reálně jsem o tom přemýšlel. Dal jsem si hranici a přemýšlel, kdy zajdu k doktorovi, protože to už dál nešlo. Čekal jsem na poslední kapku, která mě donutí jednat. Jít k doktorovi není jednoduché. Těžko se jde, když vám fyzicky nic není. „Bude mi věřit? Nebude mě brát, že jsem simulant?“ Možná to bylo také tím, že jsem k doktorovi takřka vůbec nechodil.

Ta chvíle nakonec přišla. S nadřízeným jsem se domluvil na určité pracovní věci, ale on danou věc udělal jinak. Slíbil – nedodržel – zradil a podvedl mě. Naposled. Rozbušilo se mi srdce a zaskřípal jsem zuby. Krev se mi nahnala do hlavy a já na chvíli se ztratil. Šel jsem se projít do přírody, do hor, relaxovat. Srdce mi divoce bušilo a nebylo k zastavení. Hrudník mě začínal pobolívat a já teď už věděl, že to tak dále nejde a pokud nenastane změna, chcípnu. Teď už to nebylo jen věcí migrény a mé bolavé hlavy, ale teď už se to týkalo i mého fyzického těla a přežití. Byl jsem přesvědčen, že změnu musím udělat, i kdybych

měl přijít o práci. Vždycky jsem stál za zaměstnanci, ale teď si budou muset poradit beze mě. Už jsem se nechtěl dále obětovávat.

Lékař a změna

Na druhý den, po bezesné noci, kdy mi stále divoce bušilo srdce, jsem zašel k doktorovi. Dostal jsem neschopenku a léky na zklidnění. Začal jsem doma „vegetit“, ale myšlenky na práci mi nedaly pokoj. Setrvačnost je potvora, ale aspoň jsem se učil odpočívát. Vypnul jsem mobil a věci z práce nepřijímal. Psychické vypětí mě oslabilo i fyzicky, ale také jsem začal pomalu pociťovat, že jsem za vrcholem hrůzy, kterou jsem si vypěstoval. Po několika dnech jsem se hlavnímu šéfovi, ve vši slušnosti, vypsals a popsal problémy, které mě do tohoto stavu dostaly. Také jsem napsal jejich řešení s tím, že je bude muset dělat někdo jiný, protože definitivně končím v pozici vedoucího. Také jsem si napsal podmínky pro fungování dále ve firmě a to takové, aby to bylo snesitelné jak pro mě, tak pro firmu. Také jsem počítal, že když na ně nepřistoupí, půjdu pryč. Bylo to zvláštní období.

Po měsíci marodění jsem se začal nudit. Poprvé po patnácti letech. Bylo to velmi nezvyklé. Navštěvoval jsem svého tatínka a pomáhal mu, jak se jen dalo. Prochodil jsem okolí a poznal každou pěšinku a každý strom. Co stále dělat v bytě? Vymalovat, uklidit, dokonce jsem i z nudy žehlil. Bral jsem to i jako takový, trénink na důchod. Teď už vím, že se na něho netěším.

Jestli si myslíte, že po měsíci vám migréna odejde a budete se mít fajn, tak to se mýlíte. Musel jsem najít sám sebe a vzpomínal na své mládí, kdy jsem tyto stavy neměl. Bylo zajímavé, pozorovat svou mysl, která chtěla najednou něco dělat, ale nevěděla co. A tak vymýšlela a snažila se mě přesvědčit o nezbytnosti, řešit problémy. Já však problémy řešit nechtěl, a tak někdy nastaly humorné situace, když jsem se,

sám se sebou, hádal. Možná mě má mysl nabádala, abych si našel nějakého koníčka, něco, aby nezakrněla.

Síla se mi trochu vrátila do těla, ale krásu kolem sebe jsem neviděl. Chodil jsem na procházky, ale zrak směřoval stále k zemi. Byl to tupý pohled na svět, ale stal se ze mě aspoň biorobot. Chtěl jsem se však, zase stát, člověkem. Také mi pomáhalo judo a PJ.

Je těžké lidem ukazovat filozofii PJ a jeho blahodárný účinek na duši, když nejste v pohodě. Ale zase na druhou stranu je to také cvičení těla a nejenom duše. Právě cvičení člověka ho může dovést k filozofii PJ, oproti obyčejné józe, kde filosofie je už hned od začátku cvičení.

Do jámy Ivové – moji práce, jsem došel takřka po třech měsících. Pravdou je, že abych s ní neztratil kontakt, poslední měsíc jsem odpovídal na SMS a někdy i zvedal telefony, když byl problém. To proto, abych byl v obraze.

Vstup do práce nebyl jednoduchý a byl hodně stresující. Dokonce se mi i podlamovala kolena. Můj nadřízený se mě zeptal, jestli si chci o tom promluvit. Odmítl jsem. Naštěstí souhlasil. V práci se situace nezlepšila, ale já, už ne jako nadřízený, jsem se snažil toho nevšímat a oprostít se od problémů, které se mě netýkaly. Na druhou stranu to, že jsem přemýšlel o změně zaměstnání, mě dost osvobodilo. Změnil jsem se a bylo mi lépe. V práci jsem pomalu nacházel pevnou půdu pod nohama a byl jsem rád, že ji mám za nových podmínek. Migrény však pokoj nedaly a jako by uměle vytvářely stresující myšlenky, které byly neopodstatněné. Migréna byla jako klíště, jako parazit, který se snažil udržet nadvládu za každou cenu. Z jednoho filmu jsem se naučil takové malé krátké heslo: „dětské krůčky“ a tak jsem podle toho postupoval. Pěkně pomalu. Jestli si myslíte, že zbavit se migrény je jak jít do

prvního patra domu, tak to se mýlíte. Bylo to jako jít na Mont Blanc. Když si něco tvoříte léta, tak to taky léta bude odcházet. Chodil jsem do práce a snažil se tam nějak zapadnout. Pro mého nadřízeného jsem byl potřebný a toho jsem využil. Naučil jsem se s ním komunikovat. Nejdřív telefonicky a pak i z očí do očí. Nebylo to jednoduché, ale zase jsem získával sebedůvěru. Naučil jsem se říkat ne, když to bylo potřeba. Jednou mi navrhl, abych dělal předáka. Cha, cha. Byla to od něho habaděra, a já už mu na to neskočil, a nic nepodepsal. Tento první vzdor se ukázal hodně užitečný už proto, že vedoucího začal dělat on a mohl si vyzkoušet, jaké to je. Psal jsem o systému padajícího hovna. Zjistil jsem, že hovna dokážou padat i do kopce.

Jsem veselý člověk. Když jsem měl období migrén, vždycky jsem se snažil na lidi usmívat, abych jim dodal radosti. Nevěděli, co prožívám, ale často mi i oni úsměv oplatili. Někteří se mě i zeptali, proč mám tak dobrou náladu. Odpovídal jsem jim „a proč bych měl mít špatnou?“ Těžko jim odpovídat, „nebolí mě hlava, proto se cítím šťasten“. Teď už se směji trochu méně. Asi už jsem zapomněl, co to je, když vás něco ukrutně bolí.

Člověk roste a musí se naučit komunikovat. Ve škole nás to nenaučí. Musí nás to naučit život. Faleš, zrada, sliby, zákeřnost, podlost a nevím co ještě. Většina lidí je dobrých, ale když natrefíte na blbce, doplatíte na to. Migréna se zlepšovala a už nebyla tak krutá. Ztrácela sílu a pravdou je, že jsem se naučil všude s sebou nosit brufeny. Jednou můj nadřízený udělal chybu a já mu vše písemně, slušně, ale tvrdě napsal. Neřekl na to nic. Měl jsem pravdu a snad pochopil. Od té doby spolu vycházíme dobře. Potřebuje mě, protože zjistil, že jsem pro firmu přínosem a jemu odlehčím práci. Respektuji ho a za to mám určité výhody. Po pracovní stránce jsme přátelé, ale nedůvěřuji mu. Chyba byla ve mně a já si to uvědomuji. Neměl jsem sebou zametat a měl

jsem se včas vzepřít. Nakonec to bylo pro mě velmi poučné. Co by se stalo, kdybych s funkcí vedoucího sekl dříve? Nebyl by teď nade mnou člověk mnohem horší? A nedal bych tím pádem výpověď? Kdo ví.

Tatínek se z rakoviny dostal. Vzhledem k jeho vysokému věku se s úplnou léčbou nepočítalo. Celkově to dopadlo dobře a jeho život se prodloužil o pár let. Vždycky jsem rád chodil po horách a při toulání krajinou mě napadaly různé myšlenky. Když jsem měl jednu krizi, rozhodl jsem se napsat pohádkový příběh. Měl být krátký, ale nakonec z něho vznikly dva díly.

Je úžasné si vytvořit svůj svět fantazie, a lituji ty, kteří mají svůj svět v elektronických placích a tím si svou fantazii ničí. Mít fantazii není jednoduché. Musíte mít čas, soustředění a stav mysli. Elektronické věci toto ničí. Škoda. Mám rád černý čaj a sem tam si dám kávu. Když si tyto nápoje uvařím v přírodě, je to ještě lepší a možná těmi alkaloidy se mi příběh lépe tvoří. Pomocí knihy, kterou jsem napsal, jsem migréně ušetřil další ránu. Představte si, že nedávno mě kvůli nevyspání, rozbolela hlava, ale nepřešlo to do migrény. Pro mě to byl obrovský posun. Nepříjemná a trýznivá bolest hlavy byla najednou příjemnější a zase jsem se začal cítit člověkem. A věřte mi, je to super.

Migréna už nedokázala využít jakékoliv chvíle, aby propukla v bolest a dala o sobě vědět. Možná náhoda, možná štěstí způsobilo, že jsem přestal dělat judo. V mém věku necelých padesáti let, už to nebylo tak nepravděpodobné. Stáří se zakouslo i do mě a otřesy mi nedělaly dobře. S dětmi na tréninku jsem pracoval rád a právě to mě naplňovalo. Byla to pro mě srdcovka a musel jsem se s tím nějak vyrovnat. Chtěl jsem dělat judo až do důchodu a možná i v něm. Byla to však hodně vysoká laťka. Od juda jsem si nakonec oddechl a dostal se do

většího klidu. I vznikající kniha se mi najednou psala lépe, protože jsem se na ni lépe soustředil.

Zemřel mi tatka. Smutná věc. Rakovina, lékaři, chátování těla, opiáty. Smutná úleva, ale jednou to přijít muselo a teď byl pryč. Žít v mých vzpomínkách bude navždy, dokud budu živ. Někdy se slzou v oku na něho vzpomínám a některé příhody z jeho vyprávění si zapisuji. Třeba to někdy vyjde. Když jsem zanechal i předcvičování power jógy, mohl jsem říct, že jsem ve svém životě udělal velkou změnu. Cítím se svobodnější a naučil jsem se nicnedělání. Myslíte si, že je jednoduché se dívat do blba? Vůbec ne! Je to asi tak těžké, jako se tři dny nepodívat do žádného elektronického přístroje. Kdo z vás to vydrží? Hrůza co?

Migréna dostala opět na frak. Dívám se na listy na stromech, jak plápolají ve větru. Mám radost z květin, na horách i v zahradách. Směji se když prší, sněží, nebo svítí slunce. Opět žiju. Stal se ze mě zase člověk, který dokáže vnímat. Jak krásné je být člověkem! Mám více radosti, ale i více smutku. Není to tak, že bych se nedokázal rozčilit, to ne, ale je to jiné. Mám v sobě mnohem méně negace. Už mě nerozčilují piráti silnic, a když mi někdo nedá na cestě přednost, nezlobím se na něho. Jsou to také lidé. Nedokonalí a třeba prožívají špatný stav. Negativním lidem se vyhýbám. Vždycky jsem byl spíš samotář a teď ještě více. Jsou mezi námi paraziti, kteří se nás snaží vysát. Nemají rádi, když se na ně usmíváte. To je to poslední, co chtějí a tím je odzbrojíte a oni musí dále hledat člověka, kterého by vysáli. Konfliktním lidem je nejlepší se vyhnout obloukem a vůbec s nimi nemluvit.

K tomu, abych se usmál, nepotřebuji nějaký důvod. Zasměji se třeba jen tak, protože mi to dělá dobře.

Po smrti tatky jsem se rozhodl, obejít náš stát potřetí. (Podruhé jsem ho obešel se svým synem a ještě nám něco zbývá). Bude to už nejspíš naposled a pak se budu vracet jen na ty nejpěknější místa, co se mi líbily. Bud' sám, nebo s někým. Nevěřili byste, kolik je u nás, pěkných míst. A navíc, když jdu sám a jsem v tichu, vidím krásu i v drobnostech. Každý vidí krásu přírody jinak. Je to asi tak, jako když se chlap dívá na ženskou. Každému se líbí jiná a to je dobře. Dělán si fotky, zapisuji poznámky. To proto, abych nezapomněl. Jít od patníku k patníku, je zajímavé. Jdete džunglí, rovinami, kolem potoků a řek, které někdy musíte i brodit, po polích, křovinami, bahnem, lesy... Musíte překonávat překážky tak, jako v životě. Překážky života jsou všude.

Na zádech mám batoh. Bud' malý a jdu na jeden den, nebo větší na více dnů. Pokaždé mi v něm rachotí i brufen. To jen pro jistotu. V mém věku, už mě sem tam bolí tělo a nejenom hlava. Migréna už málo kdy, i když je v mé hlavě, potvora, velmi dobře schovaná.

Migréna je mrcha. Velmi bolestivá mrcha. Není špatná, nebo zlá. Přirovnal bych to k zemědělci, který se nestará o pole, a proto na něm vyroste pýr a bodláčí. Kvůli tomu však to pole nebude špatné. Když se zemědělec o něho zase začne starat, bude mít na něm zase dobrou úrodu a zemědělci bude dobře, protože se nají. Čím déle se však o pole nebude starat, tím hůř ho bude obnovovat. Kořeny plevelů budou hlubší a zničit je problematičtější.

Pokud vás migréna upozorňuje na špatný životní styl, který může vyústit v nemoc, měli bychom být rádi, že něco takové existuje.

Léky na migrénu: Dle mého rozumu bude migrén přibývat. Když se podívám kolem, vidím, že lidé jsou více ve stresu, a do svých hlav si vkládají více a více nepotřebných a zbytečných informací. Ticho a tma se pro většinu lidí stalo nepřítelem a strašákem.

Ticho: Přirozené prostředí člověka. Ticho léčí, ticho posiluje. Mám ticho rád a je mi příjemné. Být v tichém prostředí není to samé, jako být v pocitu ticha. To se musí člověk naučit. Poznáte to velice jednoduše. Je to příjemný a slastný pocit z ničeho. Ticho regeneruje mysl a organismus.

Když se začnou prodávat pilulky na migrénu, bude to velmi výhodné pro farmaceutický průmysl, protože pravidelnost užívání léků jim vytvoří, trvalý přísun peněz. Vám však bude pouze odstraňovat důsledky migrény a ne jejich příčiny. Tím se můžete stát na lécích závislí. Váš problém se tím pádem bude prohlubovat a vaše tělo se bude snažit, na problém disharmonie vašeho života, reagovat jinak. Už ne migrénou, ale něčím horším.

Když se uklidním a ponořím do ticha, v hlavě mi začne procházet minulost a vzpomínky. Dobré, ale i ty špatné. Možná proto lidé chtějí zvukovou kulisu, aby tyto myšlenky necítili. Možná se bojí vzpomínek. A přitom, když přijmeme minulost takovou, jaká byla, můžeme žít život v lepší přítomnosti, a vytvořit si tím i lepší budoucnost, protože jsme se poučili z chyb. Také je dobré se brát takoví, jací jsme. Odpustit znamená zapomenout. Abychom neudělali stejnou chybu, bojíme se zapomenout, a proto neodpouštíme.

Pochody v těle při vzniku migrény

Vše začíná v hlavě. Roztáčí se HD. Pocit nutkání, pocit bezdůvodného spěchu, napětí. Pociťoval jsem tlak v hlavě a tah v šíji a krku. Jako bych špatně držel tělo a měl jsem pocit, že si ho musím stále protahovat. Hlavně šíje, krk a trapézy. Cítil jsem stažení v krku a hlavu jsem kroutil na všechny strany, abych si ty svaly protáhl. Dle mého názoru, tlak v krku způsoboval i stažení krčních žil a proto se v hlavě hromadila krev, která tento tlak způsobovala. Kroucení hlavy nepomáhá, ba naopak, řekl bych, že se to ještě zhorší. Nevěděl jsem, jak si uvolnit krk a tak jsem zkoušel všelicos. Krk se však stahoval více a více a jako by se mi v něm vytvářela křeč. Napadají mě takové věci jako: Ovázat si kolem krku něco a pověsit se za něho, aby mi bylo lépe. Nevím, proč se krční svaly stahují. Mám pořád pocit, jako by se mi ramena přitahovala k uším, a v oblasti krku a trapéz, nastávala křeč. Možná se to stalo kvůli tomu, protože jsem si nabalil na záda příliš moc věcí ze života, a tento můj batoh problémů, je příliš těžký, a já ho tím pádem podvědomě tahám nahoru k hlavě. Myslím si, že to je psychosomatický efekt. Je to pouze v mé hlavě.

Takže, HD se rozebíhá, krev se tlačí do hlavy tepnami, ale žíly jsou stáhnuté, proto se tam ta krev hromadí a tlačí, a mozek pracuje víc a víc. Mozek, aby pracoval, potřebuje energii. Vysílá signál do žaludku, aby začal více trávit, do ledvin, aby se více rozeběhly, do slinivky, sleziny, do srdce, aby dodávalo energii skrze krev do mozku, atd. Žaludek hlásí, že bude potřebovat více jídla, různého druhu, protože se po něm, chce najednou, nad 100% výkon. Protože i hlava začíná jet na plné pecky, vysílá signál, že tělo musí jíst a tak dává povel k zvýšení hladu a chuti, aby úkol energie byl splněn. Nestandardní a ukrutný hlad mě

nutí, abych poslechl, a tento úkol splnil, i když v žaludku mám jídlo. Jako by se organismus dostal do válečného stavu.

Začíná uzavřený cyklus, ze kterého není cesty ven. HD se točí rychleji a rychleji, mozek myslí víc a víc, žaludek se snaží trávit co nejrychleji a zbytek orgánů pracují na plné pecky. Srdce buší a krk je více a více staženější. Krev se tlačí víc a víc do hlavy a bolest se zvyšuje. Energie proudí více a více do mozku a on tím pádem zvyšuje výkon do neúnosnosti. HD se točí jak rozjetá cirkulárka a stále zrychluje. První, kdo to vzdá je žaludek. Prostě se zastaví a nepracuje. Možná je to impuls pudu sebezáchovy, červené tlačítko, které je aktivováno. Žaludek netráví a jeho obsah je spíš na překážku. Nedokáže jídlo v tomto stavu zpracovat a tak se rozhoduje, co s ním. Buď dobrovolně, nebo nedobrovolně se žaludek vysype, jako odpadkový koš. V mučících bolestech a divokém stavu těla, je to velmi nepříjemné. Je to zvláštní, ale natlakování hlavy při zvracení, se malilinko sníží a tím i bolest, aby pak po akci a narovnání se do vzpřímené polohy těla, udeřila vší silou, kdy jsem někdy, ztrácel vědomí, a studený pot se ze mě jen řinul. Jednou jsem zažil vysypávání obsahu žaludku, který byl takřka bez vody. Tlačil jsem to ze sebe tak, že mi z mandlí tekla krev.

Pak to vzdají ledviny, slinivka, slezina..., pouze srdce jede a jede. Má energii a tak neúnavně pumpuje krev do hlavy. Bolest způsobí utlumení rozjetého HD, jelikož se v tomto stavu už nedá myslet. Nastává utlumení stavu myslí a únava. Zívám a nebýt bolesti, jdu spát. Krční křeč dosahuje vrcholu a hlavu bych si nejraději utrhl. Studený pot na čele, a zoufalý stav. V hlavě nastává ohňostroj, i když jsem utlumen, stále dokola přemýšlím, jak z tohoto stavu ven. Mozek se snaží zachránit sám sebe a ostatní povely jsou druhořadé. Jako by se soustředil jen na sebe. Byla by to super relaxace, nebýt té ukrutné bolesti. Nehnutě

sedím v křesle a přemýšlím, co dělat. Každý pohyb jen zvýší tep a tím nesnesitelnou bolest v mé hlavě. Ze začátku je mi horko, ale pak mám zimnici. Nepomáhá nic. Přemýšlím, co všechno jsem zkoušel, abych si ulevil od bolesti. Různé pozice těla, kroucení, sprcha chladná, horká, nic. Ve vrcholu bolesti je nejlepší nehnutě zpříma sedět s nohama na zemi a čekat. Je to velmi nepohodlné, protože jsem unavený. Čekám na účinek brufenu, který uvolní můj krk a odstraní v něm špunt, který brání krvi volně odtékat z hlavy, aby nebolela. Buď si ho dám orálně, ale to často nezabere, protože žaludek netráví a tak mi nezbývá nic jiné, než análně. Když bolest pomaličku ustupuje, začíná se mi tvořit úsměv na tváři, protože další peklo je za mnou.

Strach

Šamani říkají, že strach je první, velký, nepřítel člověka. Strach nás velmi omezuje, krade naši vnitřní pohodu a zrazuje z našich cílů. Překonat strach neznamena, že zmizí. Bude tady stále, ale vy se s ním naučíte žít. To je překonání strachu. Strachů je hodně druhů. Fobie, pud sebezáchovy, smrt a jiné. Když na vás začne štěkat pes, máte strach z jeho útoku, který může přijít. Když nepříjde, tak je to super, ale zůstává v nás divný pocit s chvěním žaludku a tepajícího srdce. Není to příjemný pocit, ale zase na druhou stranu, máte radost, že to vše, dobře dopadlo. Příště se raději takovému psu a místu vyhněte. Víte, že ten pes jednal pudově, podvědomě, protože ho to tak někdo naučil a ten pes měl tolik odvahy, že to provedl. Někteří lidé také hodně štěkají a kromě instinktů psa, mají ještě další vlastnosti. Zákeřnost, podlost, logické myšlení, ego, sebedůležitost, um, pocit moci. Takoví lidé ve vás vyvolají strach a vy, abyste se jim postavili, začnete couvat. Ono, nemusíte jít s nimi přímo do fyzického kontaktu, ale někdy prostě stačí říct „NE“. Říkat „NE“ je velmi důležité. Nechat se pohltit strachem je velmi nepříjemná věc, a pokud mu člověk podlehně, zárodek migrény, nebo něčeho jiného, je na světě. Strach je velký a nepříjemný nepřítel člověka. Má své figle, jak vás dostat, abyste mu podlehli. Jediná možnost je trénink a o strachu přemýšlet a ne před ním utíkat.

Kdy jsem měl největší strach? Když po mě vyjel několikrát pes, když jsem byl v převisu ve velké výšce na ferratě a když jsem se nedokázal postavit některým lidem. Tam byl kromě strachu i pocit viny, že jsem se nevzepřel. Pejsky mám rád a vždycky jsem měl. Naučil jsem se jejich psychologii a poznám jejich povahu. Na ferraty chodím rád, ale už ne na převisy a od některých lidí už si nenechám kakat na hlavu. Pokud zahlédnu

blba, raději se mu vyhnu. Nevyhledávám místa, kde by se mohli špatní lidé vyskytovat.

Smrt

Lidé se rodí a umírají. Je to jistota, která nás doprovází celý život. Smrt si pro nás může přijít kdykoliv. Zajímavé je to, že lidé o smrti, neradi mluví. Proč je tomu tak? Strach ze smrti může být velký. Jaké to bude, až budu umírat? Bude to bolet? Budu se dusit? A co bude dál? Černo? Temnota? Nic?

Někteří lidé doufají v „kouzelný“ prášek. Buď ten, který to urychlí, anebo ten, který to oddálí, protože „ještě nejsem připraven, ještě není ta správná doba.“ Říká se: „kdo je připraven, není zaskočen“, tak proč ne zrovna na smrt? Hodně lidí se chová tak, jako by byli nesmrtelní. Dělají hlouposti, ubližují, hrabou prachy, leští si své ego a jiné. Kdyby se ráno probudili a řekli si: „dnes je můj poslední den, protože zítra zemřu,“ jednali by asi jinak.

Když jsem se pár lidí zeptal, kdy zemřou, nedokázali mi ihned odpovědět. Pak mi odpověděli: „Až budu starý. Až přijde ten správný čas, ale teď ještě ne. Potom. Pak. Je to ještě daleko.“ Jaké by to bylo, kdyby se lidé dovídali čas smrti měsíc dopředu? Jak by se změnili? Zhroutili by se? Zfetovali? Opili?

Válka je strašná. Možná si ve válce uvědomíte cenu života a jeho pomíjivost. Žít se smrtí není jednoduché a vidět někoho umírat je velmi nepříjemné. Ukazuje to na naši smrtelnost, a že tento děj nás v budoucnu čeká všechny.

Na druhou stranu to může být povznášející. Pokud začnete žít se smrtí, můžete více filosofovat a také začnete chápat „že kdo nic nemá, nemůže nic ztratit – až na ten život.“ A pochopí cenu materiálních věcí a peněz. Smrt nám může dát impuls zabývat se duševnem, našimi skutky, karmou... Peníze nejsou špatné, ale měly by být víc nástrojem k ulehčení našeho života, než nástrojem moci a zbytečného obohacování se.

Kdo si myslí, že až zemře, zbude po něm jen hromádka popela, nebo ho sežerou červi, a že duše neexistuje, nebudu mu to vyvracet. Není ale špatné mít ještě plán „B“, protože co kdyby...

Myšlení

Víte, politika je mezi lidmi problém a to veliký. Vidíme ji v televizi, venku na billboardech, na počítači, všude. Dokonce jsem ji viděl i v lese na horách, přišpendlenou na stromech. Nevadilo mi, co tam bylo psané, vadilo mi, že hory a lesy by měly být neutrální. Proto tam člověk chodí, aby si od těchto negací odpočinul. Politika a názory lidí jsou všude. Pouze malé děti jsou dobrosrdečné a přímočaré. Co na srdci, to na jazyku. Je krásné, dívat se na děti, které si hrají, a vnitřně jim závidím, že to dokážou. Dokážou být šťastné z maličkostí. Sdělovací prostředky: „Viděl jsi to v té televizi? To byla hrůza, co?“

„Ne neviděl, my televizi nemáme. Pouštíme si ji jen na Vánoce,“ odpovím.

Tuto odpověď ten člověk nečekal a vykolejila ho. Dívá se na mě a neví, co říct. Je to ale pravda. Televizi už několik let pouštíme od Stříbrné neděle do Tří králů. Díváme se na pohádky. Můžu říct, že je to super a tato tradice se velmi osvědčila. Hodně se nám ulevilo, že na ni nekoukáme a máme více času. Nebavilo mě se dívat na něco, co nechci a co mi je vnucováno. Reklamy. Ti, co televizi provozují, spoléhají, že jsou lidé na televizi závislí. Že nejste závislí? No tak ji na týden vypněte!

Po Třech králích, když vypnu televizi, mi trvá dva dny, než si doma zvyknu na ticho. Možná je to tradicí Vánoc, které nám odchází a které jsou nejkrásnější svátky v roce. Tradice jsou důležité, a pokud je třeba, není špatné si nějaké vymyslet a dodržovat. Člověk se aspoň má, na co těšit. Poslední tradici, kterou jsem si vymyslel je, že každý rok v březnu budu chodit na jedno nádherné místo v Podyjí. Tam přespím a na další den půjdu zase zpět. Možná se ke mně někdo přidá a nebudu sám. To mi ale nevadí. I tak si to užiji.

Na internet se dívám pondělí, středa, pátek a je to super. Časem bych to chtěl dělat dvakrát týdně. Nikdo nás nemůže nutit dívat se na sdělovací prostředky a tím si na ně vytvářet závislost. Také vím, že to není jednoduché se sdělovacím prostředkům postavit. Mají to velice dobře vymyšlené a pro manipulaci s námi jsou ochotni obětovat velké částky peněz. Co se týká mobilu, mám jen volání a SMS. Internet na mobilu nepoužívám.

Jednou jsem byl v ZOO a díval se na orangutana, který byl zachráněn z kácejícího se pralesa Indonésie. Díval jsem se na něho asi čtvrt hodiny. On se díval na mě. Oči měl kalné a zmizela z něho veškerá svoboda. Byl to zlomený tvor, který byl smutný a choval se zvláště. Asi si připadal jak ve výkladní skříni, aby se lidé na něho mohli chodit dívat. Bylo mi smutno. „Co by mi řekl, kdyby mohl mluvit?“ Je to vlastně půl člověk, protože je to lidoop. Cítil se zachráněn? Je to záchrana, když vás šoupnou do klece?

Čím více se o něčem mluví, tím méně toho je. Pokud někdo hledá svobodu, musí ji hledat v sobě. Být svobodný je hlavně vnitřní pocit člověka a neexistuje na ni návod. Je to dlouhá cesta o životním učení, kde cíl je někde daleko v mlze.

Sdělovací prostředky v nás vytvářejí obrovský tlak. Ti, co to tvoří, to dělají pro byznys. Je jim jedno, jaký dopad to bude mít na naše zdraví, protože peníze byly, jsou a budou vždycky na prvním místě. To si můžete být jisti. Jít s dobou se však musí. Přijmout pouze to nezbytně nutné, by mělo být dostačující.

Mít nějaký názor na cokoli, není špatné. Jakmile se však do komunikace vloží emoce, přestává být výměna názorů zdravá. Slouží jen pro zvyšování sebedůležitosti, leštění ega, utvrzování se ve svém názoru bez ohledu, kde je pravda a pro zvyšování pozornosti dané osoby. Pak už to není komunikace a nejlepší

věc je od takové bytosti odejít, protože pro danou osobu už téma komunikace není důležitá, ale je to prosazení názoru násilnou cestou. Když se podívám na tento svět, pozoruji, jako by kolem nás byla jakási nemoc – nákaza, která nás zevnitř šíří. Samozřejmě to některým lidem dělá dobře a cítí se být více než ostatní. Vždyť prosazovat svůj názor a být „odborníkem“ je důležité. Mnozí se pak cítí králi – kazateli na úrovni Ježíše. Často se však stávají zaslepenými a tvrdohlavými lidmi, a mnohdy ztratí kvůli svému názoru přátele. Situace je někdy tak zlá, že lidé jsou ochotni, kvůli názoru, rozvést se a zničit rodinu. No tak, lidi, neblbněte a buďte lidmi.

Další typ člověka je ten, který nad něčím pořád lamentuje a smutní. Tito lidé ve vás vyvolají soucit a vysávají vás jako houbu. Jsou nebezpeční. Ví, jak si omotat člověka kolem prstu, a pokud se cítíte být záchranář, amen s vámi.

Ticho

Cítíte tep vašeho srdce a slyšíte, jak vám šumí krev v uších? Je to nádherný pocit, při kterém uvolníte svou hlavu a mysl. Když se budete dostávat do ticha, zjistíte, kolik hluku kolem vás je. Uši se vám nastraží jak dravci a uslyšíte i sebejemnější zvuk. Vnímat ticho se musíte naučit. Je to krásná, úžasná a povznášející věc, ze které se vám může zatočit hlava. Abyste se tichu naučili, musíte být na tichém místě nikým nerušeni. Pak, až ho budete vnímat, pocítíte vnitřní radost a poznáte sílu ticha. Až to poznáte, budete chtít ticho vyhledávat a tento stav znovu a znovu prožívat.

Sny

Spánek je nedílnou součástí života. Když spíme, zdají se nám sny. Buď si je zapamatujeme, nebo ne, ale určitě má sny každý. Přemýšlet o snech má proto smysl. Když si je budete zapisovat, za nějakou dobu budete chápat, že sny nejsou až tak úplný výplod vaší fantazie. Sny nám můžou říct hodně o našem zdraví, stavu mysli, duše i když můžou být hodně nepříjemné. Když budete se sny pracovat a více se na ně soustředit, můžete se ve spaní proletět jako pták a věřte, že to je úžasné. Zajímat se o sny má ještě jeden dobrý efekt. Můžete se na chvíli soustředit na jiné věci, než jsou každodenní starosti a stresy. Pomocí snů si můžete rozvíjet fantazii a ponořit se do bubliny nočních zážitků. Jakmile budete mít živé sny, zjistíte, že to je mnohem lepší, než nejlepší film v kině.

Sny se zdají i zvířatům. Když se podíváte na psa, který spí, sem tam trhne nohou, nebo vyloudí nějaký zvuk. O čem se mu asi zdá? O tom že běží před nějakým nebezpečím, nebo se žene za nějakou dobrotou, nebo si s někým hraje? Kdo ví. O sny se zajímám přes dvacet let. Je to velmi složité téma a přečetl jsem řadu knih. Všech uspokojujících otázek jsem se však nedočkal. Sny a snění je téma, které se do budoucna bude určitě rozvíjet, pokud se lidé o sny budou zajímat. Zažil jsem ve snech a sněních, neskutečné věci, které se nedají popsat. Musí se zažít. Určitě sny k životu patří a můžeme s nimi pracovat. Můžeme tím předejít řadě chorob, a třeba i migréně. Sny vidím jako prostředek pro komunikaci s naší duší. Už jste se ve snu podívali do zrcadla? Ne? Je to hodně zajímavé!

Strava

Není lepšího učitele na stravu, než migréna. Tam se za každý omyl platí pekelnou bolestí. Jak by bylo dobře na světě, kdyby toto fungovalo i u lidí bez migrény. Konečně by se lidstvo stravovalo tak, jak má.

Člověk není pec, do které se vhodí cokoliv, co hoří. Naše pec – trávicí ústrojí – je ovšem úžasná a dokáže spálit kde co, než se úplně zničí. Trvá to poměrně dlouho, nehledě na to, že zde velice dobře funguje regenerační schopnost orgánů.

Umělá sladidla (aspartam, acesulfan, cyklamát, sacharin...).

Lžete rádi? Lžete rádi sami sobě?

Potravinu se „sladkou“ chutí si dáte do úst. Chuťové buňky to zaregistrují a vyšlou tuto informaci do mozku. Mozek pošle příkaz slinivce, aby vyslala inzulin, že brzy přijdou cukry do trávení. Jídlo se „sladkou“ chutí dojde do žaludku, ale kromě sladké chuti, tam žádný cukr není. Mozek to zaregistruje, ale protože nemá cukr v žaludku, s čímž počítal, vyšle signál, že je třeba jíst cukr, aby se doplnil. Vy máte velkou chuť na sladké, ale kvůli kaloriím si zase dáte něco light. Opět se stane podvod a tak tento koloběh jede dál a dál, až někdo z vás podlehne. Mozek, který je našťvaný, anebo vy. Je otázkou času, kdy už konečně pojíte klasický cukr, a všichni budou spokojeni. Teda kromě logického myšlení, že nejspíš přiberete na váze. Když budete lhát tělu, jak chcete, aby vás poslouchalo? Mnohá sladidla jsou na migrénu jak stvořená.

Zvýrazňovače chuti. (glutaman, sojový hydrolyzát ...)

Vlastně je to pro tělo také podvod. Chuť by vás měla uspokojovat, protože se při ní vyplaví dopamin. Přehnané

uspokojení chuti pomocí umělých látek, může vytvořit závislost, protože vás obyčejné chutě už neuspokojí. Mě zvýrazňovače pomáhaly vytvořit migrény, proto se mám před nimi na pozoru. Sem tam si do asijské restaurace zajdu, ale jinak se snažím jíst jídlo bez zvýrazňovačů. Při planější stravě se vám zvýší citlivost chuťových receptorů a vy si stravu lépe vychutnáte v její přirozené podobě, a strava vás tím pádem bude lépe uspokojovat.

Jednoduché cukry. (glukóza, fruktóza, med...)

Před tím, než jsem měl migrény, mi tyto cukry nevadily. Při migréně ano a hodně. Rychlý zdroj energie, který migrénu umocnil. Ovoce má jednoduché cukry, ale je ho tam často mnohem méně než v doslazovaných produktech. Ovoce jím střídmě a slazené nápoje prostě nepiju. Nevím, co to je kofola, nebo cola. Jejich chuť jsem zapomněl a nechybí mi. Totéž platí i o džusech, které jsou často doslazovány glukózo-fruktózovým sirupem. Nedělají mi dobře a tak je nepiju. Piju vodu, nebo čaj.

Cukr. (disacharid)

Myslím si, že obyčejný cukr je hodně démonizován. Pokud si ho dáte s rozumem, asi to nemůže vadit (pokud nemáte nemoc). Pokud si chci dát sladkost, hodně si vybírám, jakou si dám. Kvalitní čokoládu, slazené mléko, slazenou smetanu, mrkvánky. U oplatek je to problém. Arómata a jednoduché cukry už mě párkrát vytestaly. Nejlepší je si něco upéct doma. Aspoň vím, že jsem použil suroviny, které mi vyhovují.

Chuť na sladké je zvyk. Dá se tomu částečně odvyknout a dávku cukru si snížit tak, abych neměl na větší množství sladkého chuť. Nejlepší je to udělat pomocí hry, která vás baví. Když už někdy zhřeším, tak si to nevyčítám, ale mám radost

z uspokojení chutě. V mládí jsem míval neodolatelnou chuť na jeden druh zákusku. Jedl jsem ho denně a nemohl jsem si pomoci. Jednou jsem si toho zákusku koupil velké množství a jedl jsem a jedl. Když jsem byl na záchodě a bylo mi hodně zle, snažil jsem se tento pocit, co nejvíce, zapamatovat. Od té doby jsem ho už nejedl, a když jsem ho viděl, dělalo se mi z něho špatně. Někdo říká, že cukr je droga. Myslím si, že je to spíše v myšlení lidí a podlehnutí chutí. Pokud někdo plácá páté přes deváté, je pro něho droga jakékoliv jídlo. Kdybychom nemuseli jíst jídlo a uspokojovat se jeho chutí, bylo by to kruté. Co by lidé dělali? Jak by žili? Jaký by měli smysl života? Potravinový průmysl je nástrojem moci a jíme každý den.

Zelenina

Někde jsem se dočetl, že i některé zelenina, může napomáhat migréně. A tak jsem to zkusil. Stačí si dát větší množství a jíst k tomu třeba jen chleba a máslo celý den. Hrách, brokolice, kysané zelí, mrkev, květák v syrovém stavu mi moc dobře nedělají. Když se to uvaří, je to lepší, ale brokolice, kysané zelí a květák, nejsou úplně nejlepší, i když si je uvařím. Dám si to s chutí a rád, ale nepřeháním to. Zato červená řepa, je pro mě super potravina.

Maso, salámy

Zkoušel jsem být vegetarián. No, moc dlouho jsem to nevydržel. Mám rád zvířátka, ale maso je maso. Vadí mi, že zemědělci musí vypěstovat pomaličku bio maso, a na pultě už je maso + chemikálie, aby ho bylo více a je jedno, co to s člověkem udělá. Byznys a podvod. Každý by si měl najít nějaký svůj zdroj potravin a přemýšlet nad tím, co si kupuje. Zkuste si zvážit kus masa před smažením a po smažení. Uvidíte jaký je v gramáži rozdíl. Je to zvláštní a pro mě těžko vysvětlitelné, ale když jsem jedl více masa, měl jsem méně migrén. Hlavně to vepřové. Nejsem šílený masožrout, ale maso do mého jídelníčku patří a všem vegetariánům se tímto, omlouvám.

Salámy a podobné výrobky: Mám své oblíbené uzeniny. Odzkoušel jsem si je, a když jdu do hor a do přírody, kupuju si je. Jinak je nejím, ale špekáček nad ohněm je super. Při výjimečných situacích (oslavách a pod) si koupím něco kvalitního z regionálního obchodu, abych si užil chuť a výjimečnost situace. Ty peníze za to stojí, jelikož je to jednou za dlouhý čas.

Alkohol

Alkohol je spouštěč migrény. Když má člověk tlak v hlavě a není mu dobře, rozhodně by neměl použít alkohol k relaxaci. Migréna mu pak ukáže, kdo je tady pánem. Nejhorší na migrénu byly lihoviny, pak víno a pivo a nakonec „nejlépe“ vyšly čisté destiláty. Nejlepší je nepít, ale když jdete na nějakou oslavu..., no nedejte si něco. Pokud se chcete na další den cítit jakž – takž, nekombinujte alkohol se sladkým. Abstinents nejsem a myslím si, že rozumné množství alkoholu neuškodí. Lidstvo totiž pije od nepaměti.

Kombinace jídel

Když jím slané, nejím sladké a naopak. Když si chci dát něco dobrého po obědě, počkám aspoň hodinu, než si to dám. Stačí si jen představit, co se v našem trávicím ústrojí děje. Říkám taky „ve zdravém těle, zdravý prd, ale nesmí smrdět!“ Když pojíte tvarůžky, nebo něco česnekové, asi se to odrazí i v arómatu na záchodě, ale střeva by vám neměla kvasit. Pozorovat stolici a její zápach je určitě pro dobro vašeho zdraví.

Když mi migréna způsobila hladomor a já se neudržel, doplatil jsem na to. Bolest, kterou jsem pak prožil, mě donutila, přemýšlet o stravě. Každý má jiné trávení a každý by si měl hledat svou cestu jídla. Někdo může být vegan, někdo ne. Inspirovat se sdělovacími prostředky a knihami je dobré, ale nejsme tady na tomto světě, aby naším smyslem života bylo jídlo.

Asi nejhorší kombinací, co mě napadá, je bůček a čokoláda. To je taková topka. Dále ryby a sladké, živočišné tuky a sladké. Máslo se dá kombinovat s obojím. Maso + káva, nebo (kakao) nejsou dobré. Alkohol + sladké. Černý čaj + kysané mléčné výrobky. Těchto kombinací jsem se snažil vyvarovat. Dále je dobré jíst dostatek obilovin (chleba, rohlíky, cokoliv). Když se nacpete v cukrárně zákusky a je vám šoufl, dejte si suchý krajíc chleba a uvidíte, že vás za to bude mít tělo rádo. Zmínil bych tady ještě ovesné vločky. Aspoň jednou týdně si je dělám a je mi pak dobře. Připravuji si je podobně jako campu.

Vločky si na sucho zahřeji na pánvi, až mají oříškovou vůni a pak do nich naliju černý čaj (musí to zpěnit). Přidám máslo a sůl a počkám deset minut. Pak je jím. Chutná mi to.

Mléčné výrobky

Byly doby, kdy jsem se mléčným výrobkům vyhýbal. Ted' však vím, že jsou pro tělo velmi prospěšné. Myslím tím kvašené mléčné výrobky. (kefír, kyška, jogurt). Ty neslazené jsou lepší, jelikož v marmeládách jsou jednoduché cukry. Ani jednou se mi nestalo, po rozjetí migrény, že bych před ní pil kefír, nebo kyšku. Mléko však na vznik migrény pomáhá, proto se ho snažím nepít. Z mého pohledu si myslím, že mléko u dospělých, není prospěšné, pro organismus. Za to mléčné kysané výrobky, jsou pro mé zdraví nepostradatelné. U sýru dávám přednost kozímu, i když i kravský si taky rád dám. Sýry však jím málo a před spaním vůbec. Špatně se mi po sýru spí. Žinčice je super. Kdykoliv ji potkám, rád si ji dám. U zbytku sýrových výrobků je to různé. Jíst tavený sýr však nedoporučuji, kvůli obsahu chemikálií. Jednou jsme jeli autem v létě na dovolenou a po čtrnácti dnech jsme se vrátili domů. Putoval s námi i tavený sýr. Po této době, kdy teplota v autě přesahovala třicet stupňů, sýr vypadal naprosto čerstvý. Byl pěkně zakonzervovaný. Každá věc by se měla, po nějaké době, zkazit. Když to však trvá příliš dlouho, výrobek je pro mě, podezřelý.

Vejsce jsou super, ale nesmí se smíchat ani s troškou sladkého. Pak jsem měl migrénu jak blázen. Když jsem však vejce jedl bez sladkého, migréna mi nikdy nevznikla.

Jednou jsem se dočetl, že kombinace anorganického fosforu a vápníku způsobuje zvápenatění šišinky mozkové. Fosfor do těla dostaneme nejčastěji jako kyselinu fosforečnou, nebo přímo fosforečnan vápenatý a vápník jako jeho chlorid. Nevím, jestli na tom něco je, ale je to další důvod vybírat si jiné potraviny.

Nakupování v obchodě

Lidé nakupují rádi a taky rádi zkoušejí nové věci. Asi to někteří mají z dob minulého režimu, kdy byl výběr menší. Je těžké odolat pokušení reklam a nových věcí. Já nakupuji nerad. Nebaví mě to. Jdu do obchodu a kupuji si věci, které už mám odzkoušené a které mi vyhovují. Rád se dívám na složení výrobků a na látky, které se do jídla přidávají. Tím se mi výběr hodně zúží. Cena není vše, a pokud se někdo rád zajímá o politiku, věřte, že i v potravinářství je politiky hodně. Nejsme jídelní popelnice, které by měli do sebe naházet vše, co nám chutná. Kupování je hra a prodejci s vámi tuto hru rádi hrají, protože jim to přináší peníze a vám odměnu z požitku. Je to droga, které je těžké odolat a pokud se mnou někdo nesouhlasí, rozhlédněte se kolem sebe a podívejte se na otlé lidi. Pro mnohé se jídlo stalo jejich Pánem, a myslí na něho od rána do večera.

Káva

Kávu si dám občas. Jsem na ni dost mlسoun a vybírám si lepší a kvalitnější. A jsem tomu rád. Aspoň ji nepiju často. Nejčastěji si ji dávám jako nerozpustnou bez ničeho. Často jsem pil kávu před migrénou. Spíše to byla kombinace, co mě do migrény dostalo, někdy i káva samotná, co ji rozjela a to velmi rychle. Káva obsahuje kofein, a pokud mě bolela hlava a já si ji dal, hlava mě bolela ještě více. Dát si brufen a po deseti minutách kávu, může pomoci rychlejšímu odstranění bolesti. Když jsem měl období migrén, radši jsem kávu nepil.

Čaj

Budu psát o čaji černém, který mám velmi rád. Piju ho každý den a je mi po něm dobře. Někdo by řekl, že jsem na čaji závislý, ale já mu musím odpovědět..., no vlastně ano. Čaj piju hořký. Ze začátku mi moc nechutnal a sladil jsem si ho, ale teď je to naopak. Kvalitní čaj, když si čímkoliv ochutím, mi nechutná. A jsem tomu rád. Černý čaj funguje na organismus jinak než káva, i když to vypadá, že oba nápoje jsou podobné. Řekl bych, že pití čaje mi částečně pomohlo zbavit se migrény a mé tělo tráví lépe. Na černý čaj nedám dopustit. Když mám dny, kdy si čaj nedám, přestává mi být dobře a mám pocit, že žaludek netráví tak, jak by měl. Pitím čaje jsem si udělal trochu závislost, a když ho dva dny nepiju, začne mě pobolívat hlava. To ale neznamená, že ho piju ve velkém množství od rána do večera. Je to pro mě rituál. Snažil jsem se získat o čaji, co nejvíce informací a hlavně zdravotní důsledky dlouhodobého pití. Nic zvláštního jsem však nenašel a tak to беру jako svou, snad jedinou, závislost. Byli jste někdy v čajovně? Je tam příjemná atmosféra. Člověk tam může rozjímat nad douškem čaje, a pozorovat lidi kolem sebe. Jak se chovají, o čem si povídají, a když vás to nebude bavit, můžete se ponořit do svých vlastních myšlenek a hloubat. Možná, že to bude první krok k tomu, abyste se učili tichu.

Také si často dělám čaj v přírodě. Vezmu si malý vaříč, zajdu si na pěkné místo, a při jeho pití si vychutnávám atmosféru kolem sebe. Když zrovna teď píšu tyto řádky, usrkávám čaj pro lepší inspiraci.

Půst

Půst není příjemný. Myslíte si, že máte vůli? No tak si dejte půst! Můj půst trval nejdéle tři a půl dne. Nebylo to příjemné, ale ozdravující a poučné. Půst vám migrénu nespraví. Hlad vám může vytvořit stres a migrénu. Není to klasická bolest hlavy, protože potřebuje energii, ale číhá na vás. Nejlepší je si dát půst, když jste v pohodě, nejste po flámu a máte standardní režim. Nejlepší je začít večer před spaním a ten den nejíst sladké. Nemyslete na to, že půst je nepříjemný, zkuste pozorovat své tělo a pochody, které se v něm dějí. Není špatné si pořídit Phan papírky a dívat se, jak se mění složení moči. Pijte jenom vodu. I když půst není příjemný, tělo vás za to bude mít rádo. Chtělo by to však, abyste nejedli aspoň 24 hodin, a tím spálili veškeré sacharidy v těle. Po této době budete pálit vnitřní tuky. Velice dobře se to pozná právě podle Phan papírku – pozitivní na ketony.

Dopamin

Pokud chcete pochopit, proč jsou lidé závislí na všem možném, zajímejte se o dopamin, a jak funguje. Na internetu je toho hodně a nechci se tu opakovat.

Sport, powerjóga, čakry

Člověk je od přírody líný tvor. Aby sportoval, musí se to naučit. Anebo je to naopak? Malé dítě se rádo hýbe, běhá a dělá blbosti. Pak ho přišpendlí ve škole k židli a odvykne si pohybu. „Toto dítě je hyperaktivní, dejte si na něho pozor, neposlouchá!“ říkají učitelé, když se chce dítě hýbat a neposedí. Nevím, kde je pravda, ale každopádně, dítě je svobodnější než dospělý člověk, protože má mnohem méně starostí. Když vaše hlava bude muset pořád řešit pitomosti, sportovat se vám nebude chtít, a pokud ano, budete to dělat na sílu, a tím pádem bez užitku. Něco jiné je, když vás v lese napadne medvěd. Sportovat se vám najednou chce, kvůli pudu sebezáchovy. Já jsem kvůli medvědovi lezl v noci na strom. Medvěd asi slyšel, jak jsem vystrašený a tak šel dál. Já se, kvůli tomu málem p..., ale to jen na okraj. Migréna vám nedá chuť sportovat. Rychlý pohyb odmítnete a pomalý jen tehdy, když vás nebolí hlava. Žádný sport vám vaše problémy nevyřeší! Můžete dělat třeba i jógu a kdoví co, ale vše je jen ve vaší hlavě a pokud se toho parazita nezbavíte, bude tam stále a bude vás omezovat. Bláhově jsem si myslel, že aktivace čaker je právě ve cvičení a v ásanách. Není tomu tak. Cvičení vám může ukázat cestu a pomoci vám, ale nevyřeší vaše problémy. Po vyřešení problémů však člověk může dojít hodně daleko, protože se může odrazit od dna a své nepříjemné prožitky může použít k svému prospěchu. A pak si můžete lépe aktivovat čakry. Velmi důležité pro člověka je dynamické cvičení. Nemusíte běhat maraton, stačí, když uděláte pohyb, aby vám srdce začalo rychleji tlouct a vy se vnitřně zahřáli. Indiánský běh také není špatný. Chvíli běžíte a chvíli jdete a to pořád dokola. Možností je plno, stačí jen chtít.

Jednou jsem četl, že když si má kmen určit šamana, většinou se jím stane ten, kdo měl v mládí největší zdravotní potíže.

Jednou jsem četl, že po energetické stránce je člověk jak cedník. Energie do něho teče a těmi dírami ta energie zase proudí ven. Jediná možnost, jak mít více energie, je snažit se ty díry ucpat. Každý problém člověka je právě ta díra, a čím více problémů se vyřeší, tím více děr se ucpe. V člověku pak zůstane více energie a tím se stane lehčí a život ho více baví. Pokud věříte v čakry, lépe vám budou fungovat, když budete mít dostatek energie. Když budete mít dostatek energie a funkční čakry, budete zdravější a také pomaleji stárnout.

Chodím hodně na procházky, na vandry, do hor. Rád objevuji krásu přírody a také rád v ní spím. Nejčastěji pod stanem, někdy pod moskytiérou a někdy i pod širákem. Je to pro mě nabíjející, a když nějakou dobu strávíte mimo civilizaci, uvědomíte si, jak se člověk od přírody svým vývojem vzdaluje. Člověk a příroda by měli žít v symbióze, ale bohužel tomu tak není. Myslím si, že člověk přírodě, už neumí naslouchat tak, jako dřív a nevidí její krásu.

Hledání

Myslím si, že jsem příčiny svých migrén našel. Někdy je třeba změnit způsob života a myšlení a uskomnit se od svých nepodstatných cílů. Asi každý, by měl přemýšlet nad svým životem, proč je na tomto světě a nad skutky, které dělá. Jestli jsem migrénu porazil nadobro, nevím. Budu ale počítat s tím, že se může vrátit, když bude mít důvod. První věcí, kterou člověk pro sebe může udělat je, že si nebude nic nalhávat. Přiznat si pravdu a nedostatky je základem pro řešení problémů. To, jací jsme a jak se chováme, je zrcadlem našeho dětství. To nás však neomlouvá, i když mnohé věci už nemůžeme změnit. Je dobré si zrekapitulovat svůj život a zamyslet se nad důsledky, plynoucí z minulosti. Ty příjemné, nám vytvořili úsměv na tváři, ty nepříjemné, nás posunuly dále k lepšímu pochopení života. A pak to chce plán s reálným cílem. Nemít migrénu je jeden z cílů.

Závěr

Je migréna dobrá, nebo zlá? Řekl bych, že hlavně poučná. Není moc věcí, co vás donutí se změnit. Migréna vás však změní. Zažil jsem hrozné chvíle, které bych nepřál ani svému nepříteli. Naštěstí to vše dopadlo dobře a já se změnil. Není špatné hledat záchranu v knihách, nebo na internetu, ale věřte, že vaše cesta nakonec povede k vám, dovnitř vaší mysli. Pokud chcete změnu, musíte začít u sebe. Nedám dopustit na ticho a tmu. Ticho a tma, která ve společnosti chybí více a více. Vidím, že někteří lidé chodí po horách se sluchátky. Příroda je mocná čarodějka a skvělý lékař a měli bychom ji více poslouchat a naslouchat. Někdy mi připadá, jako by systém chtěl, aby lidé v tichu nebyli. Ticho se stalo nepřítelem a strašákem. Hodně lidí se ticha bojí. Proč?

Člověk hltající informace, je pro vládu lepší než ten, který se v tichu zamýšlí nad chodem světa. Fungování systému, ve kterém žijeme, je založen na strachu, a ten se k nám nejlépe dostane přes sdělovací prostředky a zbytek do vás nahustí okolí. Lidé se rádi dívají na strach a rádi ho poslouchají. Když někdo straší, vypadá důležitěji. Zkuste předcházet strachu a lidem, kteří ho rozšiřují. Zkuste více zkoumat sebe a najdete v sobě svého doktora, který vám bude nápomocen, kdykoliv budete potřebovat. Spojence, který vám pomůže na cestě života lépe, než nejvzdělanější, nejmudrcovatější a nejosvícenější člověk.

Když mi bylo nejhůř, rozhodl jsem se napsat krátkou knížku. Vytvořit si svůj vlastní svět. Svou bublinu, kde by mi bylo dobře, a tak jsem začal psát pohádkový příběh. Nakonec, po čtyřech letech jsem ho dopsal, a vydal. Je to svět, do kterého se rád v myšlenkách vracím, a je mi v něm dobře. Až vám bude nejhůř, vytvořte si také takový svět. Svůj vlastní, ne ten internetový, co

jste okoukali, a hlavně si ho napište. Můžete ho pak rozvíjet a vytvořit něco, co vás bude hřát u srdce.

Nakonec bych se chtěl omluvit za nepřesnosti a chyby, kterých jsem se mohl dopustit. Toto vše je jen můj pohled na daný problém. Každý, kdo zažil migrénu, má nejspíš jiné zkušenosti. Každého může bolet hlava jinak a příčina migrény může být jiná. Návodů, jak se poprat s migrénou, nebude nikdy dost. Migréna může skončit i fatálně a kvůli bolesti si člověk může ublížit. Chtěl jsem pomoci. Možná že někdo známý bude číst tyto řádky a měl představu, že cvičitel PJ bude jiný a oduševnělý guru. Není tomu tak. Jsem jen člověk s chybami. Přál bych si, aby mé řádky pomohly těm, kdo také mají problémy, a našli sílu je řešit.

Migrénu jsem si začal pěstovat před 15 léty, vrchol byl před 6 léty.

Je duben 2024 a cítím se jako člověk. Krásné, že?

Autor (Email: wpetrol@seznam.cz)

Vánoce 2024

Svátky klidu, míru a pohody. A taky jídla a pití. A proč by ne, když jsou ty nejkrásnější svátky v roce. Pokašlávám už delší dobu. Cítím se zdravý, akorát ten kašel. „No nic, asi něco přechodného a neznámý virus,“ říkám si. V dnešní době běžná věc. Ostruhy na patách mě taky trápí. Řekl bych tak dva až tři roky. Ultrazvuk nepomohl, a tak jsem připraven, si na ně zvyknout. Vždyť to má hodně lidí. Také bych mohl zajít na rázovou vlnu, a kdo ví, co ještě. Někteří lidé mi říkají, že to pomůže, jiní že ne. Snažím se přijít na to, čím to může být. „A proč je mám zrovna já!“ říkám si. Celkem dost chodím a můj životní styl není až tak špatný. Ostruhy má kde kdo. Tlustí, štíhlí,

sportovci i lenoši. Pročítám internet, jak se jich zbavit a nakonec, jako východisko, si kupuji, ortopedické vložky. Gelové i ty vykrojené. A pak je tady ještě bolest zad v bedrech. Není nějak velká a dostal jsem ji, když jsem šel delší dobu s batohem na zádech. Od té doby se mi vrací. Masáž nepomáhá a jakoby ta bolest byla vevnitř mě. Dokonce můžu cvičit, ale cítím omezení. Beru to tak, že mám přiskřípnutý nerv a že se to časem spraví. A navíc, také už nejsem nejmladší. Mám někdy tlak v hlavě, jakoby se mi mozek do ní nemohl vejít a tlačil na lebku. Není to migréna, jen mě hlava trochu pobolívá a není úplně v pohodě.

Začínají Vánoce a tak proč se omezovat. Je třeba si užít svátků. Kromě jídla a pití, je tady i sem tam alkohol a také se neomezují v černém čaji. O čaji jsem si přečetl hodně. Pozitivní názory na organismus, negativní názory, alkaloidy atd. Jsou národy, které černý čaj pijí hodně. Třeba Tibet. Tak proč bych ho nemohl pít i já. V Tibetu je takové pořekadlo – nevím, jestli ho napíšu správně - „Bohatý je ten, kterému neoschnou rty od čaje.“ Někdy se ho snažím omezovat a někdy si říkám, že vyzkouším teinovou dietu, kdy je třeba, aspoň čtrnáct dní, nepít nic s kofeinem. Vždycky to vydržím dva dny a pak si dám čaj. Jo, jsem závislý, přiznávám. Propil jsem se do tak silných čajů, že jiní křiví tvář. Na druhou stranu se ale snažím, pít hodně vody a zavodňovat organismus.

Větší množství čaje jsem začal pít asi před čtyřmi léty. Byla to taková má filosofie a dobrý nakopávák jak na mysl, tak výkon organismu a proti únavě. Hlava mi pak lépe fungovala a dostával jsem lepší inspiraci na příběhy. Na začátku to bylo zajímavé a navíc, jsem černý čaj bral, jako léčbu na migrénu. Časem se z mé filosofie stal zvyk a černý čaj byl mou součástí života, a když jsem si ho jeden den nedal, rozbolela mě hlava. Po čaji se mi spí dobře, bez čaje špatně. Alkaloidy v čaji mi vytvořily úplně

opačný efekt, než jaký jsem měl na začátku. A zapomněl jsem ještě napsat, že káva mě uspává. Dle internetu, se v mojí hlavě rozmnožily DOPA-receptory, které chtějí být živeny alkaloidy z čaje. Klasická závislost. Další věc, které jsem si všiml, bylo, že moje vnímání krásy není takové, jak bych si přál. Šel jsem po lese, ale v myšlenkách jsem byl někde jinde, anebo jsem se díval do země.

Vánoce. Všude kolem vás něco svítí. Ozdobené stromy, domy, keře... Nebylo to jako v loni. Vánoce jsem si minulý rok užíval více, a jejich krásou jsem byl více dojatý. Letos to bylo slabší. Že by za to mohl čaj? Chtěl jsem se zase, ve svém životě, zastavit a lenořit. Vždyť lenošení je tak krásné... Bolely mě svaly na krku a trapézy, záda, tělo..., i když jsem si je neustále protahoval, nepomáhalo to. Takže takový byl můj stav na Vánoce a já cítil, že je třeba ho řešit. A proč to všechno píšu? Myslím si, že kofeinu a látkám jim podobným, se nevěnuje moc pozornosti. Kofein je všude a lidé ho pijí denně. Pokud mají zdravotní problémy, zajdou si k masérovi, k doktorovi..., sem tam se řekne: Jsou to civilizační choroby. Vysvětlím to však později.

Ted' by z vás většina řekla: „Tak proč jsi nezačal pít jiné čaje a postupně se černých nezbavil!“ Slyšeli jste někdy o tom, proč děti upřednostňují bonbóny před jinými sladkostmi? Je to kvůli fruktóze, která na děti působí jinak, než glukóza, nebo obyčejný cukr. Tělo to prostě pozná. Tak i já jsem si říkal, že budu pít jiný typ čaje. Zkoušel jsem pu-erh, nebo zelený. Nešlo to. Když jsem je zkoušel pít delší dobu, rozbolela mě hlava a já byl donucen se vrátit ke svému černému čaji.

Vánoce uběhly jako voda a Silvestr byl pryč. Alkohol, sladké, trocha obžerství a hlavně černý čaj. Snažil jsem se dostat do normálu a byl jsem i rád, že nastala změna – hlavně ve stravě. Kašel se stále zhoršoval, záda bolela, ostruhy bolely, a hlava se

také ozývala. Někdy musel být i brufen. Cítil jsem, že je třeba něco udělat, než bude pozdě. Kašel mi ukazoval, že mám v sobě nemoc, ale mé tělo ji nechťelo řešit, protože ať jsem se snažil sebe víc, nemohl jsem dostat horečku. Zkoušel jsem to i uměle. Nahřát se v horké vodě, dát si panáka, zalézt do peřin a vypotit se. Nešlo to. A tak jsem si dal půst.

Půst jsem měl už několikrát a nejdéle tři a půl dne. Efekt půstu je takový, že první den spálíte v těle cukr a pak začnete štěpit vnitřní tuky (Ketóza). Půst jsem vydržel šedesát hodin, kdy jsem pil jen vodu a den před půstem jsem nejedl sladké. (To aby mi ketóza nastala co nejrychleji). Pravda, při půstu mě i rozbolela hlava a tak došlo i na kouzelný prášek – brufen. Krom hladu se můj zdravotní stav moc nezlepšil. Trochu mě to zklamalo, ale nevadí. Po půstu jsem si dal zelňačku. To nebyla úplně nejlepší volba a příště bych si dal něco jiné. Třeba chleba s máslem. Při půstu jsem si naplánoval, jak se budu po něm stravovat. Nechtěl jsem udělat hloupost a zbagrovat celou ledničku. Jedl jsem střídavě obyčejná jídla a nepřecpával jsem se. Jedl jsem také sladké, ale nepil černý čaj. Půst není příjemná věc, a když si po něm dáte první sousto do úst, je to slast a máte radost i z obyčejného rohlíku. Při půstu se mi kašel zlepšil jen velmi málo. Buď jsem neměl energii kašlat, nebo mi žaludek netlačil na plíce a tím je nedráždil ke kašli. Po půstu se však kašel výrazně zhoršil. Bral jsem to jako očistný proces, kdy jsem vykašlával velké množství hlenu, i když to nebylo příjemné. Po týdnu od půstu jsem začal pociťovat zlepšení zdraví. Tlak v hlavě se snižoval a hlavní bolest se přesouvala směrem z týlu do spánků. Začal jsem také více spát a užívat si lenošení. (nepil jsem ani černý čaj, ani kávu, nic, co by obsahovalo kofein). K úplnému lenošení mi bránil kašel. Začal jsem mít pocit, že jsem na dobré cestě a bavilo mě odepírat si kofein a tein. Mé tělo se začalo

harmonizovat a cítil jsem v sobě více energie. Po čtrnácti dnech a další tři dny byl můj kašel nejhorší. Myslel jsem, že vykašlu plíce. Bylo to však jen večer, když jsem šel spát. Rituál spánku s kašlem byl jednoduchý. Kašlaní na zádech, pak kašlání na pravém boku, levém, pozice střelce vpravo, vlevo, kašel ve stoje. A stále dokola, až se plíce vyprázdnily. Jednou jsem to měl tři hodiny. Pak jsem spal až do rána.

Hodně zajímavé také bylo to, že mě přestávaly bolet ostruhy na patách. Chůze mi byla příjemnější a cítil jsem se lehčí. Přestávaly mě také bolet záda v bedrech. Tlak v hlavě více a více ustupoval.

Čtrnáct dní nepít čaj a jemu podobné nápoje je zajímavé. Dle internetu se po této době dostanou DOPA-receptory do původního stavu. Nesmíte si však dát ani trochu kofeinu a teinu. Super. Měl jsem velkou radost, že jsem zdolal první metu. Proces pročišťování od teinu úspěšně pokračoval. Změnila se mi i trochu chuť. Mám více chuti na sladké a citrusové plody, maso mi moc nejede.

Sedmnáctý den od půstu, se mi kašel začínal zlepšovat, ale ztratil jsem hlas. Mluvil jsem chraplavě a nebylo mi moc rozumět. Jako by nemoc putovala z plic do nosu. Rýma, vykašlávání a ztráta hlasu. Devatenáctý den mi bylo trochu lépe a zašel jsem si do páry, kde jsem se prohrál a zvlhčil plíce. Kašel se zlepšil, proto jsem do páry zašel ještě za dva dny. Vnímám jsem to, že ty hlenové sračky musely pryč a párou jsem jim pomohl.

Říká se, že k úplnému odvyknutí na cokoli je třeba dvacet jedna dní. To je určitě zajímavá meta. A jak jsem se cítil? Kašel mě opouští a zahlenění taky. Záda ještě cítím, ale mohu dělat cokoli bez bolesti. Paty jen cítím a chodím si i na dvacetikilometrové procházky. Po nich mě bolí nohy, ne však paty. Jakoby se mi ostruhy začaly vstřebávat a mizet. Vidím to

jako kouzlo a něco neskutečné. A hlava? Necítím žádný tlak. Když jsem pil černý čaj, míval jsem návaly hladu, až hladomoru, kdy se mi sevřel žaludek. To teď nemám. Když jsem snědl špatné kombinace jídla, rozbolela mě hlava – to teď zmizelo. Když dnes něco pojím špatného, bolí mě břicho, ne hlava a tak by to mělo být. Zlepšila se mi stolice a to je také super. Až teď cítím, že začala ta správná regenerace těla a uvědomil jsem si, v jakém stavu jsem byl pod teinem. Je zajímavé, že nemám chuť na alkohol, a když si ho dám, už po prvním panáku, mi není dobře. Je to měsíc a půl co nepiji nic s kofeinem a podobnými látkami. Cítím se velice dobře a je to už dlouho, co jsem se takto necítil. Naposledy tak před dvaceti lety. Myslím si, že jsem si našel cestu, která má smysl, protože pokud je tělo v pohodě, je i mysl v pohodě a jste v pohodě i vy. Uvidíme, jaký to bude mít další vývoj.

Čajové alkaloidy jsou močopudné a dehydratují. I když vypijete litry kapalin, vaše tělo bude mít žízeň. Nevím, proč mě bolela záda, ale možná mi vysychaly ploténky, možná to bylo něčím jiným. Moje tělo dostalo kvůli čaji velký záhul a vnitřní orgány taky. Uvědomil jsem si, že nejsem Tibeťan, abych pil ve velkém čaj. A kdo ví, kolik Tibeťané doopravdy vypijí čaje. Třeba se to o nich jen tak říká. Mé tělo nyní funguje jinak – lépe. Přemýšlím, jestli civilizační choroby nesouvisí s kofeinem a teinem, když jsou všude a dělá se na ně reklama. Osobně si myslím, že kofein není lék a jeho užívání při nemoci nepomáhá. Spíš oslepí příznaky, a když pak odezní jeho účinek, nemocný si musí dát další dávku, aby mu bylo lépe. Jsme v době kofeinové. Bylo by zajímavé vidět tabulky se spotřebou kofeinových jídel a nápojů v jednotlivých státech a hledat souvislosti s otylostí a různými jinými civilizačními nemocemi. Uvidíme, jak se budu cítit dále. Jsem rozhodnutý, že pokud si někdy dám černý čaj, bude

to jen v malé míře, maximálně dvakrát za týden. Ted' je 7. 5. a cítím se velmi dobře.

To je vše. Snad mé stránky někomu pomohou.

Autor