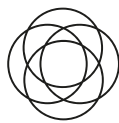


Šárka Vávrová

# JAK K NÁM TĚLO PROMLOUVÁ

NEMOC JAKO VZKAZ DUŠE





Alferia®

Šárka Vávrová

# JAK K NÁM TĚLO PROMLOUVÁ

NEMOC JAKO VZKAZ DUŠE



***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

Mgr. Šárka Vávrová

## **Jak k nám tělo promlouvá**

NEMOC JAKO VZKAZ DUŠE

Vydala Grada Publishing, a. s., pod značkou ALFERIA.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 7178. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Sazba a grafická úprava Robert Prokopec

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Fotografie na obálce Robert Tichý

Fotografie v knize Renata Polmová

Počet stran 312

První vydání, Praha 2019

Vytiskla tiskárna FINIDR, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a. s., 2019

ISBN 978-80-271-2740-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-2739-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-2295-0 (print)

# Obsah

O autorce .....	9
Předmluva.....	11
Poděkování .....	13
Úvod .....	15
1/ Co nám odkrývají bolesti hlavy? .....	18
2/ Co nám odkrývají potíže s migrénou? .....	21
3/ Co nám odkrývají potíže s mozkiem? .....	24
4/ Co nám odkrývají potíže s epilepsií? .....	27
5/ Co nám odkrývají potíže s vlasy? .....	30
6/ Co nám odkrývají potíže s dutinami? .....	33
7/ Co nám odkrývají potíže s akné? .....	36
8/ Co nám odkrývají kožní problémy?.....	39
9/ Co nám odkrývají potíže s ekzémy?.....	42
10/ Co nám odkrývají potíže s mykózami? .....	44
11/ Co nám odkrývají potíže s lupénkou? .....	47
12/ Co nám odkrývají potíže s celulitidou? .....	50
13/ Co nám odkrývají potíže s očima?.....	52
14/ Co nám odkrývají potíže s ječným zrnem?.....	56
15/ Co nám odkrývají potíže se zánětem spojivek? .....	59
16/ Co nám odkrývají potíže s ušima? .....	62
17/ Co nám odkrývají potíže se zuby? .....	65

18/	Co nám odkrývají potíže s afty? .....	68
19/	Co nám odkrývají potíže s opary? .....	71
20/	Co nám odkrývají potíže s hlasivkami? .....	74
21/	Co nám odkrývají potíže s laryngitidou?.....	77
22/	Co nám odkrývají potíže s angínou? .....	81
23/	Co nám odkrývají potíže s mandlemi?.....	85
24/	Co nám odkrývají potíže se štítnou žlázou? .....	89
25/	Co nám odkrývají potíže s plícemi?.....	93
26/	Co nám odkrývají potíže s astmatem? .....	97
27/	Co nám odkrývají potíže s prsy? .....	100
28/	Co nám odkrývají potíže se srdcem? .....	102
29/	Co nám odkrývají potíže s infarktem myokardu? .....	106
30/	Co nám odkrývají potíže s krví? .....	109
31/	Co nám odkrývají potíže s krevním oběhem?.....	112
32/	Co nám odkrývají potíže s chudokrevností? .....	116
33/	Co nám odkrývají potíže s cholesterolem? .....	119
34/	Co nám odkrývají potíže se zánětem žil?.....	122
35/	Co nám odkrývají potíže s tetanem? .....	125
36/	Co nám odkrývají potíže s termoregulací?.....	127
37/	Co nám odkrývají potíže se žaludkem?.....	130
38/	Co nám odkrývají potíže se zvracením?.....	134
39/	Co nám odkrývají potíže se žlučníkem? .....	136
40/	Co nám odkrývají potíže se slinivkou a slezinou? .....	139
41/	Co nám odkrývají potíže s cukrovkou? .....	142
42/	Co nám odkrývají potíže s játry? .....	146
43/	Co nám odkrývají potíže s mononukleózou? .....	149
44/	Co nám odkrývají potíže se žloutenkou? .....	152
45/	Co nám odkrývají potíže s ledvinami? .....	155

46/	Co nám odkrývají potíže s tenkým střevem? .....	159
47/	Co nám odkrývají potíže s tlustým střevem?.....	162
48/	Co nám odkrývají potíže se zácpou?.....	166
49/	Co nám odkrývají potíže s průjmem? .....	169
50/	Co nám odkrývají potíže s hemoroidy? .....	172
51/	Co nám odkrývají potíže s kýlou? .....	174
52/	Co nám odkrývají potíže s dnou? .....	176
53/	Co nám odkrývají potíže se slepým střevem?.....	179
54/	Co nám odkrývají potíže s močovým měchýřem? .....	182
55/	Co nám odkrývají potíže s močovou trubicí? .....	185
56/	Co nám odkrývají potíže s prostatou? .....	188
57/	Co nám odkrývají menstruační potíže? .....	191
58/	Co nám odkrývají potíže s cystami?.....	195
59/	Co nám odkrývají potíže s dělohou?.....	198
60/	Co nám odkrývají potíže s neplodností? .....	201
61/	Co nám odkrývají potíže s porodem?.....	204
62/	Co nám odkrývají potíže s potratem? .....	208
63/	Co nám odkrývají potíže s menopauzou? .....	211
64/	Co nám odkrývají potíže se zády a páteří?.....	215
65/	Co nám odkrývají potíže s ploténkami?.....	219
66/	Co nám odkrývají potíže s ischiasem?.....	222
67/	Co nám odkrývají potíže s rameny?.....	226
68/	Co nám odkrývají potíže s lokty?.....	229
69/	Co nám odkrývají potíže s prsty na rukou? .....	232
70/	Co nám odkrývají potíže s nehty?.....	234
71/	Co nám odkrývají potíže s kousáním nehtů?.....	237
72/	Co nám odkrývají potíže s kyčlemi? .....	240
73/	Co nám odkrývají potíže s koleny? .....	244



74/	Co nám odkrývají potíže s kotníky?.....	247
75/	Co nám odkrývají potíže s chodidly? .....	250
76/	Co nám odkrývají potíže s prsty na nohou? .....	253
77/	Co nám odkrývají potíže s revmatismem?.....	255
78/	Co nám odkrývají potíže s artritidou? .....	257
79/	Co nám odkrývají úrazy? .....	260
80/	Co nám odkrývají potíže s nízkým krevním tlakem? .....	263
81/	Co nám odkrývají potíže s vysokým krevním tlakem? .....	266
82/	Co nám odkrývají potíže s otoky?.....	269
83/	Co nám odkrývají potíže s alergií?.....	271
84/	Co nám odkrývají potíže s bradavicemi? .....	275
85/	Co nám odkrývají potíže s chřipkou? .....	277
86/	Co nám odkrývají potíže s rýmou? .....	280
87/	Co nám odkrývají potíže se zánětem v těle? .....	283
88/	Co nám odkrývají potíže s horečkou?.....	286
89/	Co nám odkrývají potíže s nespavostí?.....	289
90/	Co nám odkrývají potíže s únavou?.....	292
91/	Co nám odkrývají potíže s hubnutím? .....	295
92/	Co nám odkrývají potíže s anorexií? .....	300
93/	Co nám odkrývají potíže s bulimií? .....	304
94/	Co nám odkrývají potíže se závislostmi? .....	306
	Závěr.....	309



## O autorce

**Šárka Vávrová** působí jako psychoterapeut a integrativní kouč. V poslední době se věnuje především partnerským terapiím, vztahovému koučování, řešení neplodnosti a hereckému koučinku. Je autorkou vlastní originální metody s názvem Psychologie štěstí. Přednáší a vede semináře, kde řeší mimo jiné vztahové problémy, nízkou sebehodnotu a osobnostní rozvoj. Často publikuje v různých lifestyleových magazínech a pracuje pro mediální společnosti. Píše rozhlasové hry, pracuje v televizi na různých projektech a seriálech. V poslední době se věnuje psaní scénáře pro svůj seriál, natáčí spolu s herečkou Lucií Zedníčkovou vlastní show, dopisuje další knihu,



píše divadelní hru. Je autorkou knihy *Deník koučky* (2016). Miluje svůj život, věří, že nic není nemožné, a její motto je: „Můžu vše a nemusím nic.“ Další informace najdete na [www.sarkavavrova.cz](http://www.sarkavavrova.cz)

© Robert Tichý



# Předmluva

Vážení a milí čtenáři,

přestože je kniha, kterou právě držíte v rukou, svým založením spíše odborná, dovoluji mi být v její předmluvě, o níž jsem byl autorkou požádán, poněkud osobní. Vše, co se Šárky Vávrové týká, je totiž pro mě od jisté doby osobní záležitostí.

Seznámil mě s ní společný přítel a můj kolega herec Libor, který věděl o sérii různých onemocnění, jež jsem v průběhu roku před seznámením s Šárkou prodělal. Znal i výsledek vyšetření, který nepotvrdil, že bych měl jakkoli oslabenou imunitu, věděl ovšem také o tom, jak pro mě byl onen předchozí rok výjimečně náročný, citově i pracovní. Vytušil tedy možnou souvislost a doporučil mi Šárku jako člověka, který se vyzná v oblasti psychosomatických problémů.

Začali jsme se setkávat na pravidelných sezeních a postupně jsme přišli hned na několik mých nevyřešených věcí z minulosti, které mohly mít (a nejspíš měly) za následek zmíněné zdravotní komplikace. Kromě tohoto zjištění a rad, jak se něčemu podobnému do budoucna vyhnout, jsem ale dostal mnohem víc: navázali jsme na vzájemné důvěře založený přátelský vztah, který je tak intenzivní, že věřím, že vydrží celý život.

Zároveň s obětavou, fascinující a až neuvěřitelně energickou přítelkyní mi tak do života vstoupil i zasvěcený profesionál, který mi průběžně připomíná to, co radí na mnoha stránkách této knihy. A sice jak je důležité mít rád sám sebe, dopřát si odpočinek a poslouchat své tělo, když volá o pomoc. Musím se přiznat, že to se mnou, asi jako s většinou herců, není v tomto směru zrovna jednoduché. Už někdy v prvním ročníku na DAMU jsem poprvé slyšel úsloví „nemocný herec – kulatý čtverec“, které by si snad někdo mohl vyložit tak, že herec nikdy neonemocní. Pravda je ale spíš taková, že herci onemocní minimálně tak často jako kdokoliv jiný, ovšem vědomí

blížící se divadelní premiéry, probíhajícího natáčení nebo představa desítek či dokonce stovek diváků večerního představení, kterým by hercova absence narušila plány (nemluvě o finanční újmě divadla či filmové produkce) nás nutí opakovaně nemoci přecházet a léčbu odkládat. To, že si takový styl života dříve nebo později vybere svou daň, je samozřejmé. V této profesi si navíc často uměle navozujete extrémní emocionální stavy, kterým se ostatní lidé raději vyhýbají, a i tyto emoce, byť jen „hrané“, se někde v těle ukládají.

Zmiňuji své povolání jen jako příklad, protože o něm leccos vím, je mi ale jasné, že s podobným (a často i mnohem horším) tlakem se setkávají i lidé jiných profesí. A problémy v partnerských či rodinných vztazích, které bývají ještě častější příčinou zdravotních obtíží, jsou běžné napříč profesemi, bez ohledu na věk a pohlaví. Tím chci jen dokázat, že je tato kniha určena opravdu všem, kdo věří, že tělo a duše nejsou dvě oddělené nádoby, nýbrž jen rub a líc téhož celku, jímž jste vy jako celistvý člověk. A je jen na vás, jestli vás jejich kondice bude pohánět kupředu, nebo brzdit. Nejlepší je začít tím, že se budete snažit svému tělu porozumět, vnímat, jak k vám promlouvá a proč. Odtud se pak můžete odrazit ke změně.

Ne každý má to štěstí, že může mít Šárku osobně nablízku – a já jsem za to osudu (a Liborovi) velmi vděčný. Ale díky této knize nyní můžete mít po ruce aspoň část toho, co o sounáležitosti duševní a tělesné rovnováhy zjistila a nashromáždila. A není toho málo. Ať vám poslouží co nejlépe!

ONDŘEJ NOVÁK



# Poděkování

**K**dyž jsem vydávala svoji první knihu *Deník koučky*, v poděkování jsem zmínila především všechny lidi, kteří mne dlouhodobě podporovali a mimo rodinu to byli i moji blízcí přátelé nebo kolegyne z práce. Dnes, když o tom přemýšlím, se můj výčet nebude tolik měnit, protože ti opravdu dobří přátelé mi zůstali a přidali se k nim i další úžasní lidé. Inspirací a pomocnou silou mi opět bylo mnoho lidí, ale mohu zde vyjádřit vděk především těm nejbližším, kteří při mně vždy stojí a podporují mne. V první řadě děkuji své rodině, mým skvělým rodičům, tátkovi a mamce, kteří mi vždy pomáhají, abych si mohla plnit své sny. Děkuji také svým úžasným a těm nejlepším dětem, jaké jsem si jen mohla přát, Míšovi a Pátě, které z celého srdce miluji. Někdy jsem neměla čas se jim plně věnovat, přesto mne podporují a stojí vždy při mně. Jsou pro mne těmi nejdůležitějšími lidmi na světě. Děkuji i svému bratrovi Pétovi, že mi vždy pomáhá zajistit všechny praktické věci, které se v mém kreativním období nacházejí úplně mimo moji rozlišovací schopnost.

Chtěla bych poděkovat všem svým přátelům. Především nesmím zapomenout poděkovat skvělé malířce Jiřině Pavlíkové za její pomoc a doporučení v nakladatelství Grada, které mne přijalo s láskyplnou náručí. Dále bych chtěla poděkovat své dlouholeté kamarádce architektce Petře Pokludové za její dlouholetou podporu, loajálnost a smysl pro přátelství. Stejně tak i mé úžasně a skvěle kamarádce herečce Luce Zedníčkové, s kterou máme pocit, že se známe dlouhá staletí. Díky za její jedinečný a nepřekonatelný smysl pro humor, laskavou péči, s jakou se o mne stará a pomáhá mi, a také za to, že mi posloužila jako model pro fotografie do knížky. Děkuji i své kamarádce a kreativní producentce Simoně Matáskové za její láskyplnou podporu, za rady, když jsem v koncích, za starost a upřímnost, kterou někdy potřebuji slyšet. Děkuji svému nejlepšímu kamarádovi a velké platonické lásce, herci Ondrovi Novákovi, který se mne

snaží chránit, podporuje mne, stojí vždy při mně, když potřebuji obejmout, a poskytuje mi láskyplnou péči (a spolu s Luckou mi stál modelem na fotografie do knihy). Podporu dostávám už roky od své kamarádky psycholožky Radky Šteinerové a přestože jsem na ni v poslední době neměla čas, mám ji stále moc ráda a děkuji za její vždy otevřenou náruč. Také bych chtěla poslat poděkování své nové úžasné kamarádce producentce Jessice Stoltz, kterou jsem si hned po seznámení zamilovala a ač se neznáme tak dlouho jako s ostatními přáteli, je pro mne velkou inspirací a děkuji jí za podporu a přátelství.

Dále chci poslat poděkování šéfredaktořce Jiřině Köppelové a jejímu týmu z TV Prima, jmenovitě Aničce Kopečkové a řediteli (a mému kamarádovi a skvělému člověku) Danovi Gruntovi, za jejich skvělou spolupráci a laskavou péči při publikování článků na jejich webu. Moje poděkování patří i týmu nakladatelství Grada, konkrétně Kateřině Ščudlíkové a Květě Štěpaníkové i dalším lidem z nakladatelství za mimořádnou péči a přátelský přístup při vydání knihy. Můj obrovský dík patří mé kamarádce Renatě Polmové, která fotografovala křest mé první knihy a je výbornou fotografkou: tentokrát nafotila všechny úžasné fotografie do této knihy, přestože na to měla minimálně času. Děkuji i skvělému fotografovi Robertu Tichému za úvodní titulní fotografii.

Samozřejmě děkuji všem svým fanouškům na Facebooku, Instagramu, svým klientům, účastníkům seminářů, čtenářům mých knih a článků i lidem, kteří mi píšou e-maily a děkují za moji práci a mé texty. Děkuji také všem svým přátelům, na které jsem sice nezapomněla, jen už zde není prostor je všechny vyjmenovat.

Děkuji svým duchovním učitelům a děkuji hlavně tomu největšímu učiteli – životu – za to, že mne neustále inspiruje.

Vaše ŠÁRKA VÁVROVÁ



# Úvod

**D**íváme-li se na své tělo jako do zrcadla, naučíme se ho lépe vnímat a přijímat. Lépe chápeme některé procesy a jeho bolesti a můžeme tak začít léčit své vztahy s okolím, se sebou samými, a tak léčit i své tělo. Pracuji již roky mimo jiné i jako psychoterapeut a kouč, a tak mám možnost slyšet příběhy lidí. Vidím jejich cestu k lepšímu životu. Součástí jejich příběhu jsou často i fyzické obtíže, nemoci a dlouhotrvající chronické problémy. Jak tedy ovlivňuje stav duše naše tělo?

V psychosomaticke chápeme tělo a duši jako jednolité celek, který je neoddelitelný. V případech potíží se pacient obrátí na lékaře, který pomocí testů zjišťuje, z čeho potíže pramení. V některých případech jsou potíže pacienta neidentifikovatelné a lékaři se nepodaří stanovit diagnózu. Pacienti navštěvují různé specialisty, kteří většinou dojdou k závěru, že je člověk po medicínské stránce v pořádku, a to přesto, že jeho potíže stále přetrvávají. Odborníci zastávají názor, že 70 % potíží je psychického původu. Žijeme-li život plný spěchu a stresu, duše volá prostřednictvím fyzických potíží o pomoc. Potíže spojené s naší psychikou jsou psychosomatické a v jejich pozadí vždy stojí stres, strach, emoce, vztek, bolest, úmrtí někoho blízkého, problémy ve vztahu, úzkost, obavy z budoucnosti nebo nezpracované problémy.

Informace, které vám předávám v této knize, jsem získala především studiem čínské medicíny, dále pak ve své dlouholeté praxi psychoterapeuta, kdy za mnou přicházeli klienti a jejich psychické potíže korespondovaly s tím, jaké měli v životě problémy, jak prožívali stres. Tyto problémy se ukázaly jako stereotypy a já si je vždy důkladně zaznamenala a následně vnímala jejich opakující se efekt. Příběhy v knize jsou zveřejněny se souhlasem klientů a jsou pozměněny tak, aby nebylo patrné, o jakého klienta se jedná. V ne-



poslední řadě mi byla už před dlouhými lety velkou inspirací kniha spisovatelky Louise L. Hayové *Miluj svůj život*, z níž vlastně čerpám neustále, a také přednášky pana Miroslava Hrabici.

Před časem jsem vydala svou prvotinu *Deník koučky*, jež má představovat určitou encyklopedii možných životních problémů, kterou může člověk ve chvíli, kdy potřebuje radu, vzít do ruky a přečíst si jednoduché rady a možnosti, jak rychle situaci řešit. Měla to být kamarádka, která bude vždy v každém životním zlomu po ruce. V knize se zabývám partnerstvím, penězi, prací, volným časem, ale nezbyl zde prostor na otázky zdraví. A protože zdravotní potíže jsou velké téma, vznikla tato kniha, která na danou problematiku poukazuje a snaží se najít příčiny těchto potíží. Věnuji se v ní jazyku našeho těla, jenž je propojen s naší myslí. V žádném případě však nemůže nahradit péči lékaře nebo odborníka. Pouze přináší informace, jak některým onemocněním předejít a jak rozklíčovat jejich původ. Není podložena vědeckým empirickým zkoumáním ani žádnými studiemi. Jedná se o určitou filozofii, která mapuje možnosti, jak si od některých problémů těla ulevit změnou myšlení. Nenabádá nikoho k tomu, aby odmítal péči lékařů, pouze v souladu s léčbou lékařů doporučuje, jak pracovat s myšlením. Vážím si práce lékařů a věřím, že svoji práci odvádějí, jak nejlépe umějí. Mám mezi nimi mnoho úžasných přátel, a tak vím, že by rádi svému pacientovi poskytli i jinou pomoc než medicínskou, a to především psychologickou. Bohužel dnešní principy zdravotnictví jim neposkytují dostatek času, který by mohli svému pacientovi věnovat a popovídat si s ním i o jeho bolestech duše. Tato kniha by tedy mohla být pomocníkem při medicínské cestě k uzdravení a ukázat, jak najít prapůvod svých potíží a uzdravit nejen tělo, ale i duši.

Pokud správně pochopíme nemoc, přinese to našemu tělu úlevu a duši klid. Dobrou zprávou je, že vše, co se pokazilo, se může napravit, postačí začít rozumět tomu, co nám tělo říká.

Mějte otevřené srdce a mysl, pěstujte sebelásku a pracujte se svými emocemi – tělo vám to stonásobně vrátí.

Carl Gustav Jung ve svém díle *Člověk a duše* uvádí, že nesprávné fungování psýché může dalekosáhle poškodit tělo, stejně jako může naopak tělesné utrpení postihnout duši, neboť duše a tělo nejsou nic odděleného, je to spíš jeden a tentýž život.

Doufám, že vám moje kniha přinese jiný úhel pohledu a uvědomění si, že tělo a duše jsou neoddělitelné a propojené. Pokud tedy chceme vyléčit tělo, musíme vyléčit i duši.

Přeji vám všem pevné zdraví a lásku ke svému tělu i duši.

S láskou a úctou vaše

ŠÁRKA VÁVROVÁ

1/

# Co nám odkrývají bolesti hlavy?

**B**olesti hlavy jsou velmi často psychosomatického původu. Některé faktory, které bolest hlavy vyvolávají, jsou stres, tlak okolí, velká psychická zátěž, úzkosti a strachy. Většina lidí si vezme lék a bolest hlavy za pár minut zmizí. Pokud neodstraníme původní psychickou příčinu, tak se bolest hlavy často vrací. Pokud člověk trpí opakovanou bolestí hlavy, mohou se u něho objevit i opakované migrény. Pak je celá situace komplikovanější. Už nestačí vzít si pouze jeden lék, který nás bolestí hlavy zbaví.

Bolesti hlavy jsou spojené se sebetrestáním. Vyvíjíme na sebe náležitý tlak a věci se nedaří tak, jak bychom chtěli. Tak se potrestáme. Bolest hlavy znamená i to, že nedůvěřujeme sami sobě a jsme k sobě přehnaně kritičtí.

## **Jaké jsou duševní příčiny bolestí hlavy?**

Hlava je trest, který si ordinujeme sami. Napětí, které cítíme, většinou pramení z toho, že chceme více, než můžeme v současné době dokázat. Lámeme si hlavu, jak to zvládnout. Jsme pod tlakem a tento tlak vyvolává bolest. Většinou se jedná o osoby, které využívají pouze jednu hemisféru. Dochází tak k jejímu přetížení.

## **Položte si následující otázky**

**Jaké mám sama na sebe nároky? Kde mám nastavené hranice od svého okolí? Jaký tlak vyvíjím sama na sebe? Čeho se bojím? Kde ve svém životě cítím napětí a tenzi?**