



# Bolí vás záda?

Ruku na srdce: koho z nás někdy nerozbolela záda? Tento problém rozhodně není výsadou starších generací. Záda nás bolívají po namáhavé práci, po jízdě na kole, běžně také po nějaké stresové situaci, které jsme byli vystaveni... Proč tomu tak je?



Sužování bolestmi často nadáváme na ochablé svalstvo nebo celkovou slabost. Málokdo však ví, že pravá podstata problému se ukrývá o několik desítek centimetrů výš – v našem mozku. Lidské kosterní svaly, které jsou mnohdy upnuty na jednotlivé páteřní obratle, řídí nervy uložené v mozku. Některé pohyby lze ovlivňovat vůlí, jiné pohyby a napětí svalů však neovlivníme – spouští se totiž nezávisle na našem vědomí, a to v okamžiku hrozícího nebezpečí.

Dokážete si představit, kolik našich svalů je v neustálém napětí? Svaly musí zajišťovat například vzpřímené postavení těla a působit proti zemské gravitaci. Ještě jako miminka v plenkách jsme se učili tyto svaly zapojovat; to když jsme se pokusili převrátit na břicho, zvednout se, poprvé se postavit v postýlce... Už tehdy se začaly tvořit v našem mozku pohybové modely. Mnohé z nich nebyly utvořeny originálně. Často – aniž bychom o tom věděli –

kopírovaly pohyby vzorové; pohyby našich rodičů.

Dávno už jsme odrostli plenkám a životem kráčíme více či méně sebejistým krokem. Dospělost však bývá provázána **starostmi** a **povinnostmi**. Obě tyto skutečnosti se značnou měrou promítají do napětí v jednotlivých svalových partiích okolo páteře. Jen si zkuste po náročném dni prohmátat například svaly za krkem. Tvrdé jako kámen, že? Starosti se sice nejvíce rojí v hlavě, ale už v okamžiku, kdy pomyslíme na nějakou povinnost, mozek se na ni začne připravovat. Aktivuje na podprahové úrovni všechny svaly, které se začínají zapojovat do činnosti. A to i v případě, že fyzicky ještě žádnou činnost nevykonáváme. Stačí, když na ni myslíme. Mnohdy nás tak například rozbolí záda ještě předtím, než začneme pracovat.

Výsledek? Některé naše svaly, především pak svaly zad, jsou soustavně přetěžovány. Povinnosti, tedy to, co v životě MUSÍM udělat, se promítají jako napětí do oblasti bederní

páteře, do blízkosti ledvin. Starosti, ty věčné, dotěrné obrazy a monology, které se rodí a usídlují v naší mysli, obava o potřeby druhých, to vše se projevuje jako napětí v horní části zad a v šíji.

Taková bolest zad je typický **psychosomatický model**, v němž je člověk schopen setrvat dlouhé roky. Dokud se ovšem nevyskytne nějaký závažnější zdravotní problém... V oblastech zad, kde jsou tkáně stresovány a stlačovány působením vlastních svalů, nemůže ideálně fungovat **lymfatický systém**. Rovněž **cévy**, které přivádějí a odvádějí metabolické látky, nemohou dostatečně pracovat. V těchto partiích pak dochází ke hromadění toxinů, a to jak z životního prostředí, tak ložisek mikroorganismů, která ráda vyhledávají právě oslabená místa v organismu. Přímo urputné bolesti zad, někdy i kloubů, mohou člověka sužovat v chronické podobě po prodělané borelióze, klíčkové encefalitidě, chřipce nebo jiné viróze. Spouštěčem těchto bolestí jsou především již zmiňované toxiny. Na odstraňování těchto škodlivin byl ve firmě Joalis vyvinut přírodní detoxikační produkt **Joalis Vertebra**.

Ideální by bylo, kdyby se každý z nás dokázal na chvíli zastavit, zamyslet se a uvědomit si, že bolesti zad, které ho sužují, mohou mít **psychosomatické příčiny**. V takovém případě s nimi lze daleko lépe pracovat a postupně se jich i snáze zbavovat. Nač hned sahat do kapsy pro analgetika! Vyzkoušeli jste, jaké úžasné možnosti nabízí třeba taková jóga, fyzioterapie nebo relaxace? Jako terapeut doporučuji svým klientům jednou denně po dobu deseti minut provádět celkovou **relaxaci těla**. Je to snadné. Stačí položit se na záda na pohodlnou podložku či postel, nohy dát mírně od sebe, ruce podél těla, dlaněmi nahoru, a celou svou myslí se pozvolna snažit cíleně odpojovat svalové napětí v jednotlivých partiích\*. Pokud pocítíte, že je vaše tělo jakoby zabořené do podložky, anebo se vám dokonce podaří usnout, jste u cíle. Po takto kvalitně provedené relaxaci na vlastní kůži zažijete, jak oblažující může být chvilkové odpojení od starostí běžného dne.

Vladimír Jelínek

\* lze najít na internetu jako Sávasána.

**Svého terapeuta naleznete ve všech krajích. Informace na [www.joalis.cz](http://www.joalis.cz) nebo na tel: 383 321 741**