

5 kroků,
jak znovu
získat energii
po nemoci

Monika Hofmanová



Průvodce od ženy,
která si prošla vážnou
nemocí a znovu objevila
sílu žít i když si myslela,
že její život už končí.

Jaká byla moje zdravotní výchozí situace?

Pojďme si to připomenout

Prodělala jsem dvakrát rakovinu prsu a po druhé léčbě, což byla agresivní chemoterapie, jsem si vážně myslela, že můj život už brzy skončí. Léčbu mi lékařka kvůli kritickému zdravotnímu stavu ukončila dokonce dříve, než bylo v plánu. Stalo se totiž to, že jsem se jednoho dne nemohla postavit na nohy. Zřejmě neurotoxicita chemoterapie byla silnější, než moje buňky mohly unést.

Bolesti svalů, kloubů a kostí byly už naprosto neúnosné. Po chemoterapiích se moje tělo už nechtělo dávat dohromady, poslední dny jsem jen ležela a koukala z okna. Nedokázala jsem už ani skoro jíst, protože mi jídlo přinášelo jen další bolesti. Kéž by šlo aspoň normálně spát, abych tu hrůzu zaspala, ale ani to nešlo. a každou noc jsem se navíc dusila, bůh ví proč.

Měla jsem pocit, že jsem se ocitla v pekle. Moje tělo se mi stalo peklem a vězením, kde nepracovalo už snad kromě srdce nic ale i to bylo po léčbě nemocné, špatně se mi dýchalo, měla jsem srdeční arytmie. Psychika byla další hrůza. Často jsem myslela na to, že kdyby tak trpěla moje kočka, dala bych ji utratit. A často jsem už v tom zoufalství přemýšlela, jak si vzít co nejlépe a nejrychleji život. Můj život byl jen o bolesti, vyčerpání a mučení sebe sama.

Během léčby i v období po první léčbě jsem vyzkoušela mnoho alternativních směrů, návodů, doplňků, terapií, speciální stravy a po tom celém maratonu jsem našla odpověď na to, jak si pomoci k rychlejšímu uzdravení a nejen to. Dnes je to už 10 let, kdy jsem bez léků a zcela zdravá. Po takové době si troufám říct, že jsem našla i funkční cestu, co dělat, aby se mi rakovina opět nevrátila.

Jasně, že nemám na 100 % jistotu, že se mi nevrátí, to nemá asi nikdo, ale jsem dnes už mnohem klidnější. 10 let je dlouhá doba, ve srovnání s tím, že se mi vrátila po půl roce od první léčby. Myslím, že je to pro mě velký úspěch, když si zhodnotím tato fakta. Chemoterapie na můj typ nádoru má necelých 30 % úspěšnosti. Na hormonální nádory se dává po chemoterapii zajišťovací hormonální terapie, kterou jsem vůbec neměla.

A přesto, že jsem nedokončila léčbu, neměla jsem ani hormonální zajišťovací léčbu, tak dnes žiju. A zvládám se udržet zdravá bez léků a lékařů.

Dnes už jsem pro lékaře takový úkaz, že se mnou diskutují o tom, jak to dělám a občas mi sami doporučí další možnosti, jak se udržet zdravá bez návratu rakoviny.

A vy se dnes dovíte 5 základních kroků, které k mému uzdravení vedly.



Zastav se a popřemýšlej nad svým budoucím životem

Během léčby máme často jasně daný plán: víme, kdy přijdou chemoterapie, kdy si máme odpočinout, co jíst, jak se připravit. Procházíme obdobími únavy, nechutenství a často si ani neuvědomujeme, jak moc jsme rádi, že se zase můžeme vrátit k běžným aktivitám, jíme a držíme se režimu.

Léčíme se, víme, co máme dělat, a chceme tuto část přežít. Ale teď, po ukončení léčby, přichází nová etapa. Už nejde jen přežít, je čas vrátit tělu energii, posílit imunitu a přemýšlet, co uděláme, aby se rakovina nevrátila.

Prvním krokem je zastavit se, naslouchat svému tělu a uvědomit si jeho možnosti. Zastav se a zeptej se sama sebe:

Co mi mé tělo dovoluje, a co ještě ne?
Kde potřebuji více péče a odpočinku?
Jaké návyky mi prospívají a které mi ubližují?

Rakovina není náhoda. Je výsledkem dlouhodobých nerovnováh, stresu a životního stylu, které tělo vyčerpaly. Teď je prostor podívat se zpětně a vyhodnotit, co bylo nefunkční: kde jsme se nutili do věcí, které jsme nechtěli; kde jsme šli proti sobě; kde jsme přehlíželi signály těla; kde jsme se stravovali nevhodně.

Pět základních faktorů, které vědecky podporují vznik civilizačních nemocí, včetně rakoviny:

1. Chronický stres, dlouhodobé napětí a pocit, že musíme fungovat na úkor sebe sama.
2. Špatné stravovací návyky, nedostatek živin, příliš průmyslové jídlo, přetěžování trávení.
3. Nedostatek pohybu a kontaktu s přírodou, tělo potřebuje pohyb a prostředí, které podporuje regeneraci.
4. Ignorování signálů těla, bolesti, únava, zažívací potíže, neklid často přecházené bez řešení.
5. Emocionální disharmonie, potlačování emocí, vztahy, které nás oslabují, nedostatek radosti a smysluplných aktivit.

Teď je čas odstranit to, co tě oslabuje, a vytvořit nový, zdravý režim, který bude respektovat tvé tělo, posilovat tělo i mysl a podporovat rovnováhu. To je základní krok, abys mohla vrátit energii do života a snížit riziko návratu nemoci.

✨ Tip: Začni tím, že si každý den vyhradíš pár minut na zhodnocení svého těla a myšlenek. Pozoruj, co ti prospívá, co tě oslabuje a co můžeš postupně změnit.



Co chemoterapie zanechává v těle?

Zvědomení si, co potřebuje podporu

Chemoterapie je silný nástroj, který zabíjí rakovinné buňky, ale zároveň zabíjí i buňky v celém těle.

Každý, kdo ji podstoupil, to může cítit různě: únava, ztráta síly, citlivost na jídlo, nebo mnohé zdravotní potíže, které přetrvávají měsíce i roky po ukončení léčby.

Je důležité si uvědomit, že tělo se po chemoterapii nenavrací automaticky do původního stavu. Některé orgány a systémy bývají oslabené vážně dlouho a potřebují větší podporu, aby mohly znova normálně fungovat. A to je něco, co mi lékaři neřekli, kdyby ano, ušetřila bych si 6 měsíců v bolestech a únavě.

Orgány a systémy, které bývají chemoterapií nejvíce zatížené

Nervová soustava – chemoterapie může způsobit brnění, necitlivost končetin nebo pocit “mlhy v hlavě”. Mozek i nervy potřebují čas a výživu k regeneraci.

Játra – zpracovávají léky a toxiny, po léčbě bývají přetížená a potřebují podporu detoxikace a rovnováhy.

Ledviny – filtrují odpadní látky, chemoterapie je zatěžuje, proto je důležité udržovat hydrataci a podporovat jejich funkci.

Srdce a cévy – některé chemoterapie mohou ovlivnit srdeční sval nebo krevní oběh, proto tělo potřebuje jemnou pohybovou aktivitu a podporu oběhu.

Imunitní systém – bílá krevní tělíska bývají snížena, tělo je náchylnější k infekcím a regenerace imunitního systému je klíčová.

Trávicí trakt – žaludek, střeva a játra se po chemoterapii často “zpomalí”, mohou být citlivé a potřebují jemnou a výživnou stravu.

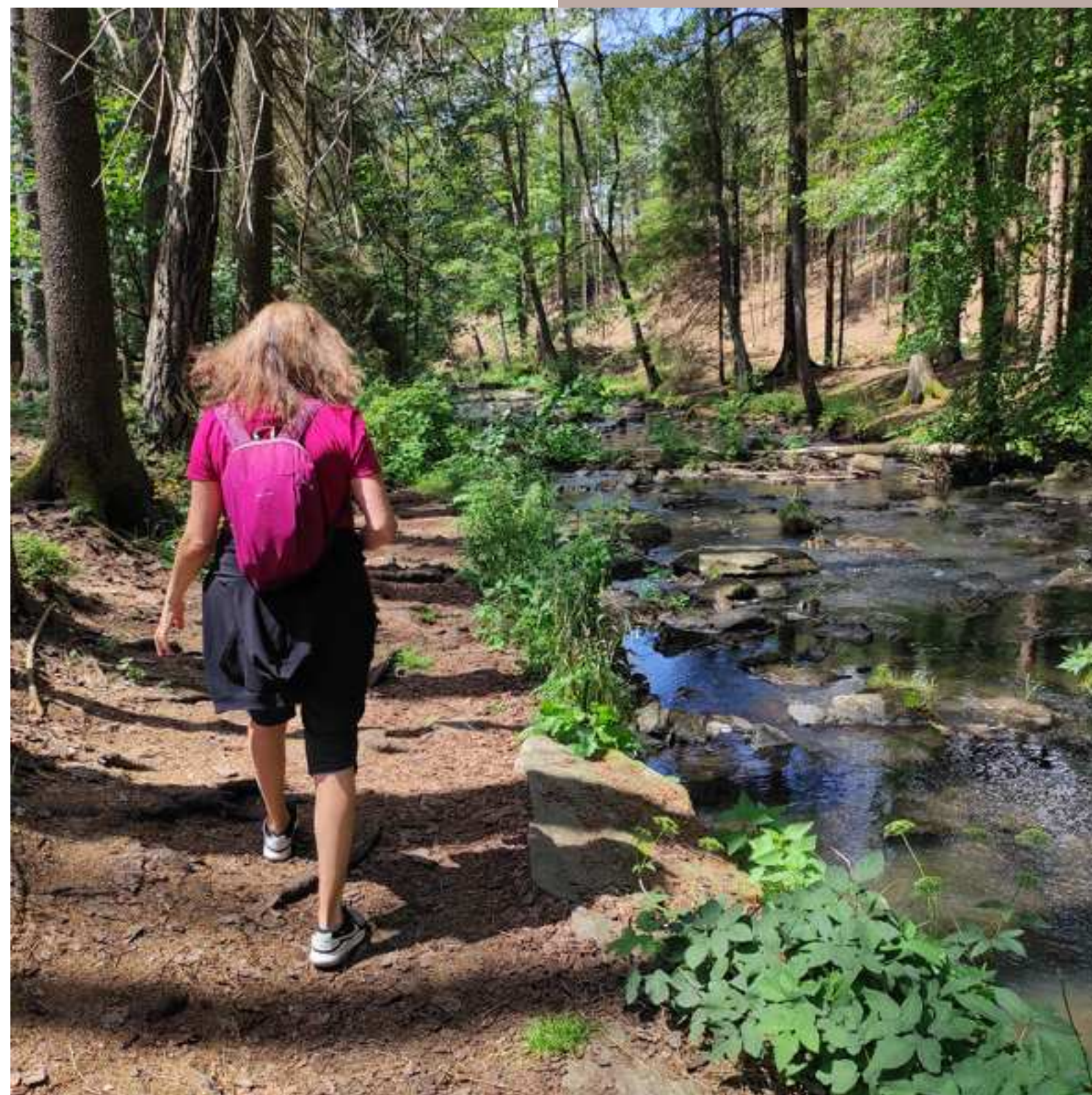
Kůže, vlasy a nehty – vnější projevy oslabení těla, ale zároveň signál, že tělo potřebuje minerály, vitamíny a hydrataci.

Tip z vlastní zkušenosti.

Když jsem po chemoterapii cítila, že ruce a nohy “neposlouchají” a bolí mě konečky prstů tak, že jsem nezvládla ani spláchnout záchod, mačkala jsem splachovací čudlík vařečkou.

Únava přetrvává a viděla jsem, že tělo není jako dřív tak jsem začala pomalu podporovat každý orgán, který byl oslabený, vyváženou stravou inspirovanou Dr. Budwig a čínskou dietetikou a bylinam.

Malé kroky každý den se sčítají a dávají tělu šanci znovu fungovat.



Očista těla od chemie a podpora regenerace

Po ukončení léčby, jsem si naivně myslela a lékaři mi tvrdili, že se tělo zotaví samo. Já jsem věřila, že moje duchovní techniky, jako vizualizace a afirmace budou stačit k návratu ke zdraví. Dnes vím, jak moc jsem se mýlila. Ve stavu, kdy jste vyčerpaná, v depresi, v napětí a strachu jen těžko přesvědčíte sama sebe, že se můžete uvolnit do života a věřit, že se silou mysli se uzdravíte.

Naše tělo v tuto dobu potřebuje silnou přírodní podporu a čas na regeneraci. Tak na sebe prosím netlačte, buďte trpělivý. Chemoterapie zasáhla různé orgány a systémy a je normální, že se cítíme slabé, unavené a taky přecitlivělé. Máme také za sebou sakra těžké období. Proto je důležité postupovat jemně a hlavně systematicky.

Z vlastní zkušenosti jsem objevila tři hlavní oblasti, na které je dobré se zaměřit:

Podpora krevního oběhu

Krevní oběh je základem toho, aby buňky dostávaly potřebnou výživu a kyslík. Bez něj, to prostě nejde. Proto jsem věnovala péči srdce aby krev proudila.

Jak na to. Můžou to být krátké procházky venku, nejlépe v přírodě. jemné protahování, třeba jin jóga a lehké cvičení. Skvělé jsou relaxační masáže, jsem masérka, tedy vím jak ohromný mají vliv nejen na krevní oběh, ale i na posílení sebevědomí a sebelásky. Láska k sobě je důležitým krokem k uzdravení.

Protože jsem nemohla moc chodit a každý pohyb mi přinášel jen bolesti a vyčerpání, užívala jsem doplněk stravy, který podpořil krevní oběh a výsledky jsem viděla naštěstí už po prvním měsíci. Cítila jsem ohromný příval energie, zmírnění bolestí a také se mi zlepšila paměť a psychická pohoda.

Nyní jsem byla už ve stavu, kdy jsem začínala pomalu masírovat. Už jsem říkala, že jsem masérka?

Podpora trávení a očisty organismu

Trávení je klíčové, protože tělo potřebuje vstřebat živiny, které ho posílí. Kdo má nefunkční trávení, nemůže se uzdravit. Trávení je léčbou hodně zničené, to jste cítily jako nevolnosti po chemo a proto si musíte najít lehká jídla, která vás nedráždí a nezpůsobují křeče nebo zácpu. Je dobré podpořit i mikroflóru ve střevech.

Já jsem si vzala na pomoci i bylinky, které podporují funkci žaludku, žlučníku, slinivky, střev a jater. Bez nich by moje cesta k uzdravení byla mnohem delší a bolestnější.

Doplnění buněčných zásob vitamíny, minerály a živiny

Poškozené tělo potřebuje stavební kameny pro regeneraci buněk a to není nic jiného než vitamíny, minerály a další živiny. Doplnění těchto látek pomáhá obnovit sílu, energii a imunitu. Vyvážená strava s dostatkem bílkovin, zeleniny a ovoce je základ, který nasytí ale dnes už tělu nedá dostatek minerálů a vitamínů, které potřebuje.

V jídle je jich tak málo, že nás ani neudrží zdraví, tak je logické že nás nemůže ani uzdravit, natož doplnit prázdné zásoby. Takže kvalitní a komplexní minerály, vitamíny by měli být také součástí vašeho jídelníčků. Důležitá je zde pravidelnost a 100% přírodní složení.



Síla lesa pro tělo i duši

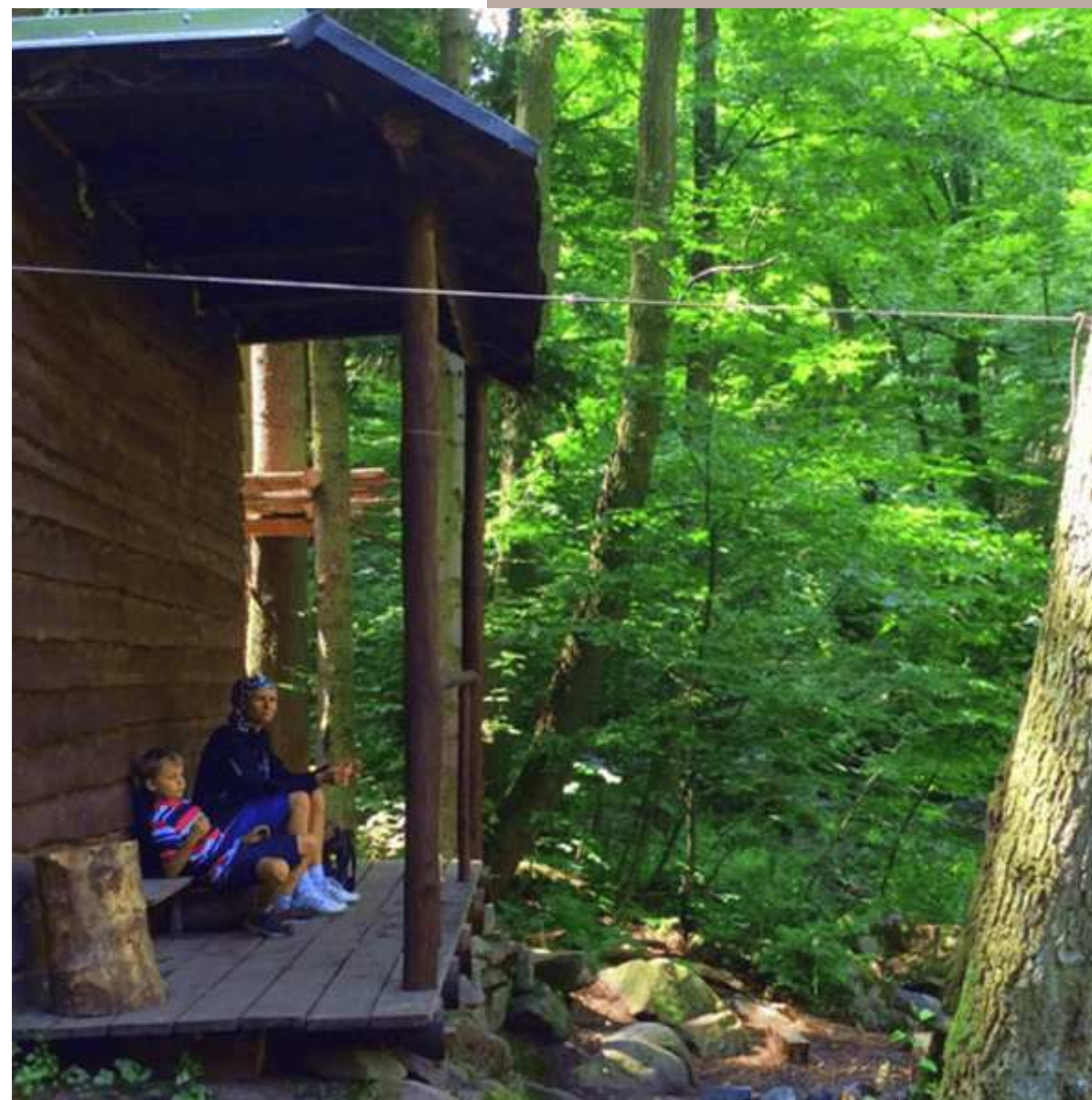
Už během chemoterapií jsem pravidelně odjížděla z města do malé chatky u řeky v lese. Z vlastní zkušenosti jsem si uvědomila, že prostředí, ve kterém trávíme čas, má obrovský vliv na naši regeneraci. Zalíbil se mi i prostý život, kdy jsem jen chodila na dřevo, kamarád uvařil, já to snědla a pak si dala šlofíka na lávce nad řekou.

Pravidelné výpravy do lesa

Začala jsem tedy pravidelně chodit do lesa. Rozdíl jak jsem se cítila v bytě ve městě a v lese byl naprosto hmatelný. V lese jsem měla mnohem lepší chuť k jídlu, byla jsem klidnější, měl jsem méně návalů horka a lépe se mi spalo.

V lese mi bylo o tolik lépe, že jsem začala bádát čím to je. A našla jsem v knihkupectví knihu s názvem Les léčí a vše jsem pochopila. Les je mocný léčitel a já si uvědomila hluboké spojení mezi sebou a přírodou. Jsou na to dokonce i vědecké studie, které prokazují, že les snižuje hladinu stresového hormonu kortizolu, posiluje imunitní systém a regeneraci buněk, zlepšuje krevní tlak a srdeční činnost, podporuje hlubší a klidnější dech, uklidňuje mysl a zlepšuje koncentraci.

Díky této zkušenosti jsem se rozhodla stát průvodcem Lesní terapií. Zaplatila jsem za kurz abych zjistila, že tuto terapii už dávno dělám. Je to způsob jak být v lese aby vás les mohl léčit na co nejhlubší úrovni. A nyní můžu tuto zkušenost předávat dál a dělat s dalšími ženami léčivé pobyty v lese. Dnes už vím, že pravidelné pobyty v přírodě jsou důležitou součástí prevence, regenerace i dlouhodobého zdraví.



Nemusíš chodit túry, stačí zajet do klidného lesa a sednout si ke stromu, který tě přivolá, jen se opřít a být. Les ti dá, co potřebuješ. Každá minuta strávená v přírodě je investice do tvého těla a duše.

Dlouhodobá prevence a udržení energie

Po očištění, doplnění živin, podpoře regenerace a pravidelném kontaktu s přírodou přichází fáze, kdy je dobré si tvořit nové návyky, které tělo posílí a pomohou minimalizovat riziko návratu nemoci.

Dlouhodobá prevence není o náhlých změnách, ale o vědomém životním stylu a respektu k sobě samé. Znamená to:

Naslouchat svému tělu každý den, vnímat únavu, potřebu odpočinku, chuť a pohodu.

Udržovat zdravý režim, pravidelná strava, pitný režim, pohyb a spánek.

Pokračovat v podpoře krevního oběhu a trávení, jemný pohyb, dechová cvičení, pobyt v přírodě.

Dlouhodobě doplňovat výživu, vitamíny, minerály, antioxidanty, které podporují regeneraci buněk a imunitu.

Minimalizovat stres a negativní vlivy, eliminovat věci, které tě vyčerpávají, užívat adaptogeny, učit se odpočívat a naslouchat emocím.



Gratuluji, že jsi dočetla až sem.

Tento eBook tě provázel prvními kroky po ukončení léčby, zastavením se, uvědoměním si svého těla, očistou, podporou regenerace a vytvářením zdravého režimu.

Pamatuj: tvé tělo je moudré a ví, co potřebuje

Každý den, každý malý krok, který uděláš pro sebe, tě posiluje a chrání. Není to o dokonalosti, ale o vědomých volbách a laskavosti k sobě samé.

Malá rada.

Najdi si každý den chvíli jen pro sebe, nauč se naslouchat svému tělu, myšlenkám a pocitům.

Postupně si vytvoříš životní styl, který tě podporuje a minimalizuje riziko návratu nemoci.

Pokud chceš, mohu ti osobně poradit, jak konkrétně podpořit svou energii a regeneraci pomocí přírodních doplňků, které jsem sama užívám.

Napiš mi na messenger co ve tvém těle potřebuje podpořit a já ti napíšu, co bych si začala já sama užívat ve tvé situaci.

Nabídka pro tebe

Pokud jsi z okolí Pardubic můžeš se za mnou zastavit na léčivou masáž, speciálně pro ženy, které touží propustit z těla stres, zamrzlé emoce, trauma, jizvy a podpořit lásku ke svému tělu.

Vím, že mnoho žen onemocnění právě proto, že se na nějaké úrovni nemají rádi, zmenšují se, obětují se pro druhé a jdou proti sobě.

Po této masáži, která je pro mnoho žen transformační, mi říkají, že vnímají své tělo jinak, jsou více se sebou propojené, lépe cítí své potřeby a umí si nastavit hranice.

Jasněji cítí, jak dál chtějí žít aby si už nevědomě neubližovaly a nedávaly tak šanci další nemoci. Poznala jsem sama na sobě, jak silná tato masáž může být.

A to je vše.

Děkuji, že jsi udělala první krok a věnovala čas sobě a své obnově.
Tvé zdraví a vitalita jsou v tvých rukou, a nezapomeň, každý i malý krok se počítá.

S láskou a podporou

Monika

