

# ZPÁTKY K ROVNOVÁŽE

Slávka Kubátová

Text — Jana Cavaliere, Foto — David Bruner

Mezinárodně vyhledávaná homeopatka pro Selected mluví o návratu k přírodě v kontextu lidského zdraví, o vnitřní inteligenci těla a o tom, proč dnes nestačí jen potlačovat symptomy.



Potkáváme se v jejím bytě na pražské Letné a je to docela příhodné k tématu návratu k přírodě, protože Slávka bydlí na okraji největšího pražského parku a i její „feel-good“ apartmán působí jako malá zelená oáza ve městě. Zdi v hlavní místnosti pokrývá poklidná tmavozelená barva a v pokoji je tolik květin, že je lze stěží spočítat. Působí mile a přátelsky a svýma hlubokýma hnědýma očima skenuje místnost, zatímco její fenka Žofie odpočívá na gauči.

Z tohoto svého přírodního království Slávka Kubátová provozuje homeopatickou online praxi s mezinárodní klientelou. Tradiční léčebný obor, který staví na celostním pohledu na člověka, vystudovala v Londýně, kde také skoro dvacet let žila a profesně rostla. Kupříkladu i v homeopatické lékárně, která zásobuje britskou královskou rodinu.

Známe se již delší dobu a pokaždé mě znova překvapí, jak snadno vidí věci v širším měřítku, dokáže pozorně naslouchat, přesně poradit a pečlivě rozklíčovat všemožné lidské titěrnosti. Vzdor jejím empatickým dovednostem náš rozhovor načínáme přímočaře k tématu čísla: co pro ni vlastně znamená návrat k přírodě v kontextu lidského zdraví?



## „PRO MĚ TO NENÍ ODMÍTÁNÍ MODERNÍ MEDICÍNY ANI NÁVRAT DO MINULOSTI.“

„Je to přiblížení k biologické realitě člověka. K rytmu dne a noci, k potřebě regenerace, k limitům, které jsme si jako společnost zvykli přehlížet,“ vysvětluje homeopatka, mezi jejíž mezinárodní klienty se řadí například i členové známé britské popové skupiny.

Náš odpolední jarní rozhovor pokračuje v odlehčeném tónu na vážná témata. „V době, kdy je prostředí i organismus dlouhodobě přehlceny, má smysl přístup zjednodušit. Nehledat další zásah, ale přesněji naslouchat tomu, co tělo sděluje,“ říká.

„Symptomy nejsou náhodné. Jsou signálem, že se systém snaží vyrovnat s určitou zátěží. Metody, se kterými pracuji, nestojí na principu potlačení, ale na podpoře toho, co tělo samo umí, pokud mu k tomu dáme prostor. Zároveň to neznamená odmítání klasické medicíny, která má své pevné místo zejména u akutních a závažných stavů, kde je rychlá intervence zásadní. To samozřejmě platí hlavně u chronických a dlouhodobých potíží,“ popisuje.

### Tělo jako kontext

Slávka vystudovala homeopatii v Londýně v Centre for Homeopathic Education pod prestižní univerzitou Middlesex University. Ke studiu ji přivedla vlastní zdravotní zkušenost. „Bylo mi jasné, že nemoc nevzniká izolovaně. Není to náhodná událost v těle, ale výsledek určitého vývoje,“ doplňuje.

Postupně, s praxí, se toto vědomí prohlubovalo. „Stejná diagnóza může mít u různých lidí zcela odlišné okolnosti, průběh i význam. Každý člověk přichází s jiným příběhem, jinou zátěží, jiným temperamentem. Proto i přístup k léčbě musí být individuální. V homeopatickém léčení neřešíme jen název nemoci, ale způsob, jakým se konkrétní organismus dostal do nerovnováhy.“

Kontext je podle ní zásadní i ve standardní medicíně, jen mu někdy nelze věnovat tolik prostoru, kolik by si zasloužil. V alternativních přístupech, zejména v homeopatii, je však základním principem. „Zohledňujeme osobní historii, rodinnou anamnézu, fyzický typ, temperament, reakce na stres. To vše tvoří zásadní informaci pro pochopení toho, jak se potíže formovaly a jak lze danému člověku pomoci,“ říká. „Bez toho se chronické potíže léčí těžko. Homeopaté hledají vzorce a ty bez souvislostí nemají váhu. Preskripce má co nejpřesněji zrcadlit realitu konkrétního člověka.“

### Rewilding člověka

Slávka po studiích ukončených titulem, Bsc. (Hons) v Londýně dlouhodobě profesně působila. Součástí její dráhy byla zejména práce v renomované homeopatické lékárně Helios Homoeopathy v Covent Garden. Chvilku si povídáme o jejím působení v samém centru živoucí britské metropole, kde se pořád něco děje a kde běžně třeba natrefíte na nějakou známou osobnost, která si nezřídka nacházela cestu z ulice i do její lékárny.

Poté se ale naše odpolední povídání znova stočí do přírody a rozebíráme rewilding krajiny. Dá se však mluvit i o „rewilding“ lidského organismu? „Ano, ale ne jako o návratu do lesa. Spíše jako návrat k regulačním schopnostem, které jsme oslabili,“ odpovídá. „Organismus je adaptivní systém, a pokud mu vytvoříme prostor, dokáže se znovu stabilizovat. Pro mě rewilding znamená snížit chronické napětí a vrátit tělu podmínky, ve kterých může skutečně regenerovat.“

Pokud bychom měli hledat klíč uvnitř člověka, je to spíše otázka biologie, vědomí, nebo vztahu k prostředí? „Nelze to oddělit,“ říká Slávka. „Biologie reaguje na prostředí a vědomí ovlivňuje biologii. To, co si myslíme, jak žijeme, v jakých vztazích se pohybujeme, se dříve či později promítá do fyziologie. Organismus není izolovaný objekt. Je součástí vztahů, rytmů a okolností, které ho formují. Změníme-li způsob, jakým zacházíme s vlastním tělem a časem, mění se i biologická odpověď.“

Když se řekne návrat k přírodě, řada lidí to bere jako krok zpátky. Podle Slávky to ale není krok zpět, jako spíš korekce směru. „Civilizace přinesla komfort, technologii i mimořádné poznání. Zároveň ale vytvořila tempo a podmínky, které jsou pro biologii člověka náročné,“ míní.

Na místě je tak otázka, zda nejde naopak o návrat k vyšší formě vědomé kultivovanosti. „Kultivovanost pro mě nespočívá v dalším zrychlení, ale ve schopnosti rozumět limitům vlastního organismu a pracovat s nimi. Návrat k přírodě tedy není nostalgické ani odmítání pokroku. Je to zralost.“

K homeopatii se Slávka dostala už v dětství, kdy ji s její pomocí léčila matka, progresivní pediatřička. Tato léčebná metoda staví na schopnosti číst signály vlastního těla. V dnešní době se však zdá, že jako společnost o tuto dispozici přicházíme a symptomy vnímáme spíš jako nepřítele. „Do určité míry ano. Jsme vychováni k výkonu a efektivitě, méně k naslouchání. Bolest hlavy se musí rychle odstranit, únava překonat. Málokdy se ale zastavíme a zeptáme se, co nám daný stav říká o našem tempu nebo dlouhodobé zátěži,“ přibližuje homeopatka.

V praxi často vidí, že tělo vysílá signály dlouho předtím, než se rozvine zřetelný problém. „Zhoršený spánek, kolísající energie, zvýšená citlivost, opakující se drobné obtíže. Tyto fáze jsou ještě dobře ovlivnitelné. Pokud je přehlídíme, systém se postupně dostává do větší nerovnováhy a reakce bývá výraznější.“

Jsou lidé lhostejní ke svému zdraví? „Nemyslím si. Spíše zijeme v prostředí, které nás učí reagovat rychle a jít dál. Číst signály těla vyžaduje zpomalení a určitou míru pozornosti. Ta je dnes vzácná. Tělo většinou mluví tiše. Problém nastává, když jsme ochotni reagovat až ve chvíli, kdy začne křičet.“



#### Přetížený systém

Nad hrnkem bylinného čaje se zamýšlíme, že dalším nešvarem moderního prostředí je život ve vysokém tempu se zrychlenými technologiemi „u pasu“ a přemíra dalších podnětů, které ovlivňují naši schopnost autoregulace a vnitřní stabilitu. „Žijeme v téměř nepřetržité stimulaci,“ říká Slávka.

„Nervový systém je aktivovaný většinu dne a často i část noci. Informace přicházejí bez přestávky, pracovní i osobní očekávání se prolínají, digitální prostředí nás udržuje v neustálé pohotovosti. Evolučně jsme ale nastaveni na střídání napětí a klidu. Dnes se ta druhá polovina vytrácí,“ vysvětluje. V dnešní době se klid zkracuje na minimum a často není skutečný. „I odpočinek bývá doprovázen obrazovkou nebo dalšími podněty. A nervový systém, který nikdy skutečně nevyhne, postupně ztrácí schopnost se stabilizovat. To se pak dříve či později projeví.“

Již na konci studia Slávka rozjela pod supervizí renomovaných homeopatů svou vlastní praxi v Londýně, kterou v průběhu let přesunula i do Česka a postupně i do dalších zemí. Díky online formátu, který jí umožňuje

pracovat s klienty napříč časovými pásmy, si postupně vybudovala stabilní mezinárodní klientelu. Dnes má kromě Británie a Česka klienty také například v Turecku, Albánii nebo dokonce v africké Malawi.

Na závěr našeho milého letenského odpoledne se jí ptám, jak se proměnila její vlastní definice zdraví během patnácti let praxe. „Už na začátku jsem zdraví nevnímala jako pouhou absenci symptomů. To, co se ale během patnácti let výrazně proměnilo, je svět kolem nás. A patnáct let je v medicíně krátká doba. Přesto vidím zásadní posun v komplexitě případů i v prostředí, ve kterém lidé žijí,“ odpovídá.

Zlomovým obdobím byl prý bezpochyby covid. „Nejen jako onemocnění, ale jako systémová zátěž, která u řady lidí ovlivnila nervový systém, imunitní regulaci i celkovou toleranci zátěže. V praxi dnes vidím pacienty, kteří mají objektivně v pořádku výsledky, ale přesto se potýkají s únavou, nestabilitou nebo zhoršenou regenerací. To ukazuje limity čistě symptomatického pohledu na zdraví. Myslím, že dopad tohoto období budeme jako společnost ještě dlouho zpracovávat,“ uzavírá. – (s)



**Některá místa znáte celý život a přesto jste je ještě nezažili.**



**Tančící dům**  
HOTEL

**Tančící dům letos slaví 30 let** a kromě ikonické architektury nabízí i butikový hotel s dechberoucími výhledy, restauraci Ginger & Fred s terasou a špičkovou gastronomií a kavárnu, kde se Praha zpomalí.

V centru dění. A přitom nad ním.

+420 601 158 828  
[www.dancinghouse.cz](http://www.dancinghouse.cz)

