

## ROZHOVOR

# s Barbarou Miller LÉČÍM LIDI, NIKOLIV NEMOCI

Text: Jochana Hádková,  
foto: archiv Dr. Barbary Miller a M. Verde Beitlové

**ZÍSKALA VZDĚLÁNÍ JAK V EXAKTNÍCH VĚDÁCH, TAK VE STANDARDNÍ I ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ. PO STUDIÍCH FYZIKY A MEDICÍNY V ULMU A SAN FRANCISKU PRACOVALA NEJPRVE JAKO REKONSTRUKČNÍ CHIRURG V NEMOCNICI A POTÉ VE VLASTNÍ ORDINACI FUNKČNÍ MEDICÍNY V BERLÍNĚ. SPECIALIZUJE SE NA VÝŽIVU, ENERGETICKOU TERAPII A ANTI-AGING MEDICÍNU.**

### Kde všude jste přednášela, co a pro koho?

Jezdím po celém světě. Přednáším a dělám workshopy v Německu, pořádám šťávové pusty v hotelech, kde hovořím o různých aspektech zdraví, sanaci střev, mikrobiomu, důležitosti hormonů a zdravého spánku. Přednášela jsem v Africe, Asii i Singapuru a letos směřuji do Šanghaje. Zvou mě univerzity, které mají zájem o tato témata, ale prozatím je samy nenabízejí.

### Proč jste se pro tuto činnost rozhodla? A proč učíte laiky číst z rozborů krve?

Možná jste někdy zažili situaci, kdy jste navštívili lékaře, protože jste se necítili být v pořádku. Lékař vám nechal odebrat krev, moč nebo sliny. Při oznamování výsledků řekl: „Vše v pořádku, jste ve standardních hodnotách, jste zdravý!“ Vy jdete domů nespokojený a říkáte si: „Lékař nemůže nic najít, a přitom já nevím, co



„Snažím se neodstraňovat symptomy, ale hledat příčiny a poté ukázat svým pacientům, jak si mohou sami pomoci.“ Pořádá přednášky, publikuje texty, připravuje videokurzy v rámci projektu Vitamíny s příběhem a Akademie léčivé výživy.

se mnou je. Jsem vyčerpaný, bolí mě tělo, mám kašel, kterého se nemůžu zbavit.“ To je proto, že standardní hodnoty nejsou od toho, aby potvrdily váš perfektní fyzický stav. Mají odhalit již vzniklý problém. Nefunguje to tak, že jeden den, když jste ve standardních hodnotách, jste zdraví a druhý den, mimo standardní hodnoty, trpíte chorobou. Choroba se někdy vyvíjí i roky a vy jste stále ve standardních hodnotách, přestože už nejste stoprocentně v pořádku. Pro standardní medicínu jste ještě zdravý, nejste dost nemocný. Já vyučuji laiky o ideálních hodnotách pro zachování zdraví. Aby věděli, že i když se nacházejí ve standardních hodnotách, nemusí být v hodnotách ideálních. Vysvětluji jim, jak se to stalo a co mohou dělat pro to, aby se do ideálních hodnot zase dostali.

### Vidíte obecně nějaký posun ve vědomí a přístupu lidí k vlastnímu zdraví?

Za více než dvě desetiletí lékařské praxe mohu potvrdit, že lidé jsou stále častěji ochotni převzít zodpovědnost za vlastní zdraví a investovat do něj svůj čas, vůli, energii i peníze. Nespolehnou se pouze na standardní medicínu. Ví, že prevence je důležitá. A ví, že celostní medicína zná metody, jak na několik let dopředu poukázat na chyby, kterých se dopouštíme a doporučit cestu, jak zůstat zdravý.

### Máte i dětské pacienty a liší se nějak způsob léčebného postupu oproti dospělým?

Mám. Například nenarozená miminka, kde jsou problémy viditelné už v těhotenství a péči samozřejmě vyjednávám s maminkou. Mezi mými pacienty jsou kojenci, školáci i teenageři. Nejstaršímu pacientovi je přes devadesát let. Starám se o všechny věkové skupiny a jsem za to vděčná. Navštěvují mě i lidé, kteří zdraví jsou a chtějí tak i zůstat. Potkávám také těžce nemocné lidi, kteří už ztrácejí naději v život. Chodím dětem do škol vysvětlovat, jak důležité je zdravě se stravovat. Ony jsou tak dychtivé, když se jim to vysvětlí v jejich řeči! Nadšeně kolem mě skáčou, tahají mě za rukáv a ptají se: „A jak mám mamince vysvětlit, že chci k snídani to zelené smoothie, když mi to pomůže vybudovat si silné, krásné a zdravé tělo?“ Pokud jsou děti zvyklé na sladkosti, těstoviny, pizzu a zmrzlinu, považuji za nesmírně důležité investovat čas a energii a spolu s rodiči vymyslet metody, jak do nich dostat všechny důležité živiny. I když mi maminka říká, že „Pepíček nejí zeleninu“, já odpovídám, že „Pepíček zeleninu nutně potřebuje a jednoho dne bude ma-

mince předhazovat, proč ho poslouchala, místo aby udělala to, co bylo třeba“. Mým úkolem je najít metody, které nejsou pro děti traumatické. Násilím do nich cpát rybí olej, jako to dělali moji rodiče, není správná cesta. Dítě je pak poškozeno jiným způsobem. A nemocné děti? Navštěvuje mě mnoho mladých diabetiků typu 1, což je těžká autoimunitní nemoc, kdy tělo nevytváří vlastní inzulin a musí se tak aplikovat celý život injekčně. Když ke mně přijde mladík, který si píchá 120 jednotek inzulinu, vylepšíme jeho dietu a dostane ode mě doporučení na potravinové doplňky. Většinou sanujeme střeva, protože to je skoro to nejdůležitější pro zdraví.

### Existují záznamy přednášek nebo vaší práce pro ty, kteří se nemohou osobně zúčastnit, případně si vše chtějí zopakovat?

Existují, ale v němčině. V ČR nejsem dlouho aktivní, ale právě pracujeme na kurzech, které jsou v češtině a které snad budou brzy hotové. Tyto videokurzy budeme nabízet v rámci projektu Vitamíny s příběhem, Akademie léčivé výživy a Ayurvedic Breakfast.

### Jaký máte názor na potravinové doplňky? Je nutné je užívat pravidelně, nebo jsme schopni vše potřebné načerpat z kvalitních potravin?

To už bohužel není možné, ani když se stravujeme výhradně potravinami v bio kvalitě. Potraviny totiž neobsahují tolik živin, jako tomu bylo před dvě stě či dvěma tisíci lety. Je to i tím, že třeba bio špenát, který koupíte v bio super

inzerce

**DEVĚT VELKÝCH... DEVĚT STATEČNÝCH,  
devět látek, které vlévají život do těla**  
D, K, E, Mg, Ca, Jód, Se, Bkomplex, Probiotika

<http://hcy-vitality.cz>