

sféra

DIOCHI

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Jaký bude rok 2011?

Co očekávat od letošního roku? Jaké poselství nám přináší? Co nám o novém roce může sdělit astrologie?



VYSOKÝ A NÍZKÝ KREVŇÍ TLAK

Paradox – krevní tlak snižují nápoje a léky, které jej mají zvýšit.



ZIMA, CHLAD A VODA

Tradiční čínská medicína a pohled na souvislosti s ledvinami.





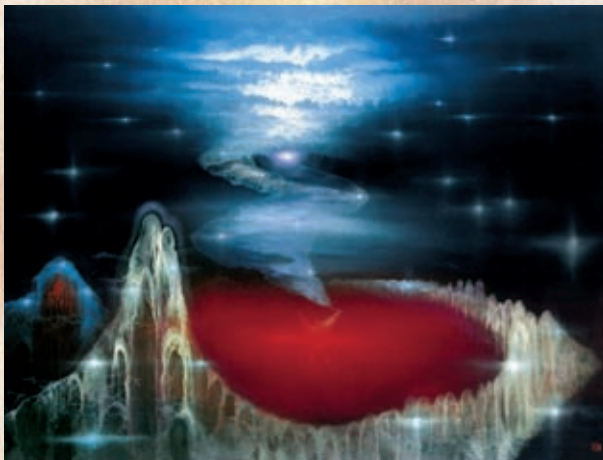
Galerie Cesty ke světlu

Interiér s obrazy a světelnými objekty z krystalů Zdeňka Hajného vlivem světla vytváří unikátní, stále se proměňující Křišťálový vesmír, kde hudba, voda a vůně navozují nejen pocit dalšího prostoru, dimenze, ale i celkovou atmosféru duševní pohody, a nabízí tak prostředí zcela ojedinělé.

Součástí netradiční galerie je také expozice děl českých výtvarníků Z. Čechové, M. Eremiášové, J. Š. Fialy, O. a M. Hudečkových, J. Kristoforiho, J. Nálepky, J. Skřivánka, J. Šerých, O. Zoubka a dalších. Obrazy Zdeňka Milera, Emilie a Kateřiny Milerových jsou doplněny hračkami s Krtečkem a kamarády.



PROHLÉDNĚTE SI OBRAZY ZDEŇKA HAJNÉHO V JEHO UNIKÁTNÍ GALERII CESTY KE SVĚTLU V PRAZE NA CHODOVĚ. WWW.CESTYKESVETLU.CZ



OTEVŘENO:

Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h. Vstupné do galerie 80 Kč; děti a senioři 45 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma.

Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).

Křišťálová čajovna je nově otevřena: út–ne, 14–22.30 h., vstup zdarma.

Čajovnice Petra vás zve na netradiční čínské čaje, které si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem.

Ceny vstupenek na pořady 50,-Kč až 120,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.

Informace: [http:// www.cestykesvetlu.cz](http://www.cestykesvetlu.cz), e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz



NADACE
DIVOKÉ
HUSY

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

Divoké husy létají z místa na místo. Kdyby zůstaly na jednom místě, z pohodlně by a časem by již nebyly schopny uzlétnout.

Søren Kierkegaard



Na začátku ledna poletíme s Divokými husami za pacienty Nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze.

Tato nemocnice je nestátní neziskové zdravotní zařízení, které poskytuje péči zejména v oboru vnitřního lékařství. Pacientům nemocnice svatého Karla Boromejského se dostává nejen kvalitní odborné péče všech zdravotníků, ale také duchovního rozměru v přístupu ostatního personálu. Spojením těchto vlivů pak nemocnice není odosobněným místem léčení lidských neduhů, ale místem pochopení a porozumění pro mnohdy obtížné situace lidského života.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek pomůže v Nemocnici svatého Karla Boromejského zřídit oddělení péče pro pacienty s neléčitelným onemocněním.



V druhé polovině ledna potom Divoké husy zamíří do jižních Čech podívat se do střediska Nazaret.

Středisko Nazaret, které provozuje Diakonie Církve československé husitské v Borovanech, má za cíl zlepšovat životy lidí se zdravotním či mentálním postižením a integrovat je do společnosti. Ve středisku Nazaret nabízejí klientům více služeb, mimo jiné také možnost pracovní terapie v různých dílnách. Lidé s handicapem tak mohou prostřednictvím chráněných dílen objevovat a rozvíjet své někdy zjevné, jindy skryté talenty a tím rozšiřovat své dovednosti.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek pomůže středisku Nazaret pořídit speciální zdvihací zařízení, díky němuž se zjednoduší nezbytný přesun klientů, kteří se nemohou sami pohybovat.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27000000/0100, variabilní symbol 331 pro Nemocnici Milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze a 332 pro středisko Nazaret nebo odeslat SMS ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.



Děkujeme všem, kteří v první polovině listopadu přispěli na rozvoj vzdělání, talentu a budoucí profese dětí z dětských domovů. Díky vaší solidaritě se pro organizaci **Spolu dětem** dokázalo vybrat **32 612 Kč**. V druhé polovině listopadu se vybralo **16 609 Kč** na cesty sociálních pracovníků za klienty organizace **Spokojený domov**. **Děkujeme všem, kteří se přidávají k letu Divokých hus.**



Konec nebo začátek

Padá první letošní sníh. Bílé vločky se snášejí k zemi, kde je naopak nesnáší lidé, kteří musí snášet ze svých domů smetáky, aby od otravného pevného skupenství vody očistili své auta, tříkolky a koloběžky. Zpoza okna tu nenávidím vtělenou do košťátek a škrabek na led pozorující a topící se v chladu nefunkčního topení. Člověk se zkrátka chytě nechytě začne nořit do vlastních myšlenek, neboť již cítí, že se blíží jistý okamžik. Umrznutí? Nikoliv. Konec roku! Vždy, když se objeví první příznaky nadcházející zimy, lidé si začínou uvědomovat, že se na ně chystají vánoční svátky, dny klidu, pohody a zběsilých úklidů, završené rádo by veselou oslavou příchodu nového roku – jinými slovy: depresivní bilancí.

O Vánocích nejen, že se odehraje spousta absurdních úrazů, ve kterých hrají hlavní roli rybí kůstky, ale skuteční se také mnoho sebevražd, neb na lidi doléhají více než kdy jindy nejrůznější vlivy – samota, stesk, nelichotivé zhodnocení uplynulého roku a také donekonečna se opakující „tradiční“ vánoční televizní programy. Ale proč je pro nás konec roku tak zvláštním koktejlem protichůdných příchutí? Proč chutná jako vanilková zmrzlina s pepřovou zálivkou a hovězí na hrášku v koprové omáčce s piškoty? Je to patrně proto, že se snadno necháváme unést myšlenkou, že když končí jeden rok a začíná druhý, měli bychom bilancovat ten uplynulý. To nás zpravidla vrhne do negativní nálady, neboť málokdo (kromě „nově“ zvolených politiků, členů zastupitelstev, představitelstev a dozorčích rad) může skákat radostí. Ono by také bylo divné, aby se člověku během celého roku nepodařilo něco, na co by byl patřičně antihrdý.

A tak mne napadla kacířská myšlenka – co kdyby rok netrval 365 dní, ale třeba deset let? Kolik by se ušetřilo na dárcích, kaprech a sebevraždách?! Pravda, přírodní cykly by nám to trochu mátlly, ale jistě výhody by to přineslo. Například by spousta dětí přišla o nějakou tu končetinku jen jednou za deset let, a ne každoročně při novoročním ohňostroji. Nebo bychom nemuseli tak často mýt okna, drhnout koberce a prát záclony.

Na každý pád (včetně třeba pádu volného), my zde bilancovat nebudeme. Místo abychom se dívali na rok uplynulý a přemýšleli, kde všude jsme udělali něco špatně, zkusíme se prostě a jednoduše dívat dopředu, do roku 2011... a v něm natropit chyby zcela nové a neotřelé. No, není to dobrý nápad?

Mgr. Viktor Černocho
 šéfredaktor

LEDEN 3

Vydavatel Diochi s. r. o.
Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová
Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho
Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier
Jazyková úprava Mgr. Marie Sůvová
Jazyková korektura Jana Bláhová
Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Mgr. Irena Daňková Ph.D., Ing. Michal Dub, Mgr. Eva Dubová, Vladimír Ďurina, Ing. Petra Forejťová, Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian, MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Marie Janšová, Marie Jasioková, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková, MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D., PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Olga Lukešová, Ing. Karel Mader, Ing. Mojmir Mišun, prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Ing. Miloslav Ponkrác, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Nicol Schlezáková, prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová, MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek
Distribuce PNS a. s., Diochi s. r. o.
Tisk Tiskárna Libertas, a. s.
Web www.diochi.cz **Webmaster** Petr Müller
Sekretariát Martina Jančárová
Kontaktní adresa redakce Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
E-mail redakce@diochi.cz
Inzerce inzerce@diochi.cz
Předplatné info@diochi.cz
Telefon 267 215 680 **Fax** 267 215 658
Kontakt Slovensko info.sk@diochi.com

Ročník 8, číslo 1/2011, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 2. 2. 2011.

Registrováno MK ČR pod č. E-15 503, ISSN: 1214-9454. Bez svolení vydavatele nelze rozšiřovat publikované materiály (nebo jejich části) ani fotografie. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Vydavatel nenese zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce.

Foto na titulu a straně 3, 12, 14, 20, 21, 22-23 na pozadí profimedia.cz; na obálce vlevo a vpravo dole a stranách 5, 6, 9, 11 dole, 19, 28, 30-33, 36, 39, 42 isifa.com; str. 11 nahoře archiv Vjačeslava Kirjuchina; str. 15, 23 nahoře, 35 wikipedia.org; str. 25 Ivana Stonjeková; str. 26 archiv Antonína Heřmana; str. 37-38 na pozadí Zdeněk Hajný; str. 37 (karty) Zdenka Blechová; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu *sféra*

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno: _____ Adresa, PSČ: _____
 E-mail: _____ Podpis: _____
 Datum narození = variabilní symbol

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

Příklad (narozen 12. února 1958 – var. symbol 12021958)

Forma úhrady: – složenkou typu A (k dostání na poště, jako adresu majitele účtu vyplňte:

Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10;
 číslo účtu: 184285855/0300

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

Bez odeslání údajů požadovaných v kuponu na adresu redakce nelze objednat předplatného akceptovat.

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

Diochi s. r. o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00.

Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz **Platné pouze pro ČR!**

V případě zájmu **slovenských předplatitelů** se obračejte na:

info.sk@diochi.com; tel. +421 335 516 633.

Předplatné můžete objednat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.

14 POSELSTVÍ ROKU 2011

Jaký bude letošní rok? Co přinese za změny a jaké nám připraví poučení? Na čem bychom měli zapracovat? Na co se máme nebo nemáme těšit?



18

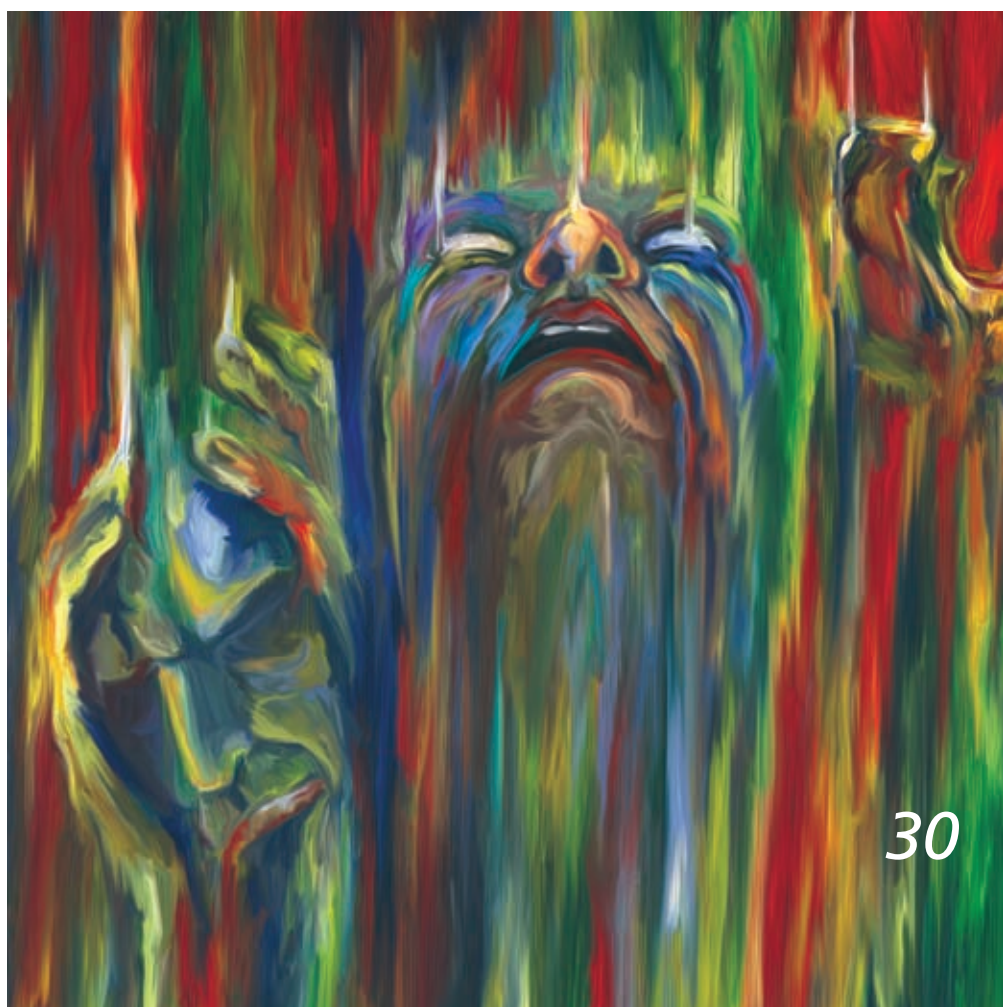


8



4 LEDEN

30



OBSAH

- 6 SYMPTOMY NEMOCÍ A JEJICH OVLIVNĚNÍ**
Hormonální rozlady, gynekologické potíže a poruchy menstruačního cyklu
- 8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
Čísla kolem nás a v nás. 1. část
- 11 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Kirjuchinovy paradoxy II.
Vysoký a nízký krevní tlak
- 12 SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY**
Zima, chlad a voda
- 14 TÉMA**
Poselství roku 2011
- 16 TÉMA**
Posouzení roku 2011 z pohledu astrologie
- 18 2011 – ROK CHEMIE**
Alchymie – chymie – chemie – ?
Neučesané zamyšlení nad rokem chemie
- 21 HERBÁŘ**
Kdouloň obecná – exotické ovoce i léčivá rostlina
- 22 REGENERACE VE SFÉŘE**
Masáže, klouby a relaxace!
- 24 GRAFOLOGIE**
Grafologie – šarlatánství, nebo seriózní metoda?
- 26 ROZHOVOR**
Pomáhám lidem najít jejich hodnotu...
(Zuzana Křestanová)
- 28 dTEST RADÍ**
Ústní vody: Jen některé chrání před zubním kazem
- 30 PSYCHOLOGIE**
Obraz o sebe u mentálně postihnutých
- 32 KOSMETIKA**
Jak se vyznat v kosmetice? (dokončení)
- 34 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Čaraka, Sušruta, Vághbata...
- 36 NAŠE ZDRAVÍ**
Zeleninové a ovocné šťávy
Čekanková v prevenci osteoporózy, fenyklová pro velké gurmány
- 37 POZNEJTE SAMI SEBE**
Karty sebepoznání
Aneb Co mi sděluje Duše a Vesmír
- 39 ČÍNSKÁ ASTROLOGIE**
Buvol
- 40 HOROSKOP**
Co vás čeká v roce 2011
- 41 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 42 INFORMUJEME**

V příštím čísle

VEGETARIÁNSTVÍ

Vegetariánství je stále častější alternativou k běžnému stravování. Poodhalíme, jaká je jeho historie a současnost. Podíváme se na jeho světlé stránky i temná zákoutí.



ČESNEK

Najdeme jej v kuchyni, černé magii, medicíně i chemické laboratoři. V lidovém léčitelství zaujímá nezastupitelné místo, má mnohé příznivé účinky, ale také negativa.



Hormonální rozlady, gynekologické potíže a poruchy menstruačního cyklu

Tyto potíže mohou být způsobeny poruchami žláz s vnitřní sekrecí – tj. hypofýzou, vaječníky, nebo poškozením samotných gynekologických orgánů. Poznamenejme, že hormonální dysbalance úzce souvisí i se změnami psychické rovnováhy.



Příčiny z hlediska celostní medicíny mohou být různé. Za poruchami menstruačního cyklu stojí podle tradiční čínské medicíny zejména játra a jejich energetický stav, dále nedostatek krve a energie, chlad v děloze. Jindy za poruchami hormonální nerovnováhy a menstruačního cyklu stojí i zatížená slezina. Podle detoxikační medicíny je třeba příčiny hledat v toxinech nahromaděných v hypothalamu, hypofýze, vaječnicích, nervových strukturách, a dále také v přítomnosti infekčních ložisek tamtéž.

ROZDĚLENÍ GYNEKOLOGICKÝCH POTÍŽÍ

- menstruační potíže
- klimakterické potíže
- onemocnění gynekologických orgánů

MENSTRUAČNÍ POTÍŽE

- amenorea (úplné vynechání menstruace)
- primární amenorea (nedostavení se první menstruace)
- menoragie (krvácení je silné)
- hypomenorea (krvácení je slabé, menstruace trvá krátkou dobu)
- polymenorea (intervaly mezi jednotlivými cykly jsou krátké)
- oligomenorea (intervaly mezi cykly jsou nepravidelné nebo delší)
- metroragie (krvácení v době mimo pravidelnou menstruaci – např. uprostřed cyklu)
- endometrióza (krvácení závislé na menstruačních cyklech, avšak na jiných místech v organismu – např. v dutině břišní)
- dysmenorea (bolestivá menstruace)
- premenstruační syndrom (soubor tělesných i psychických příznaků, které se objevují v závislosti na jednotlivých fázích cyklu, zejména před očekávanou menstruací)

CELOSTNÍ MEDICÍNA

Hypofýza je žláza s vnitřní sekrecí uložená v mozku, která řídí činnost ostatních žláz s vnitřní sekrecí, tedy i pohlavních – u žen vaječnicků, a tím produkci pohlavních hormonů. Tyto hormony ovlivňují vývoj pohlavních orgánů, sekundárních pohlavních znaků, dále menstruační cyklus, jímž se děložní sliznice připravuje na příjem oplodněného vajíčka. Hormony řídí i chování, náladu, vzhled, stav pleti, psychiku. Postupným stárnutím organismu ustává tvorba pohlavních hormonů a nastává takzvaný přechod neboli klimakterium.

Pro optimální vývoj organismu je nutné, aby byla v pořádku hypofýza, která je určující žlázou, a následně i jí podřízené vaječníky. Pak dochází ke správnému vývoji sekundárních pohlavních znaků, nástupu menstruačního cyklu ve správný čas, k žádoucímu rozvoji psychiky bez výkyvů nálad, extrémních poruch chování v klíčovém období dozrávání, tedy v pubertě, a postupně také k přiměřenému útlumu funkcí pohlavních orgánů bez přechodových návalů.

Poruchy hormonální osy hypofýza-vaječníky mohou být příčinou vzniku amenorey, dysmenorey, meno- i metroragie, premenstruačního syndromu, depresí, poruch příjmu potravy, poruch metabolismu a hospodaření s vodou, zánětu mazových žláz, bolesti hlavy, tvorby akné, myomů, cyst (jak vaječnicků, tak prsů – fibrózně cystická mastopatie), bolesti prsů; dokonce existují i zhoubné nádory, které jsou podmíněné hormonálními vlivy. Špatná produkce hormonů má za následek také chronické infekce gynekologického ústrojí, kandidózy (kvasinky), záněty sliznic pochvy.

Nejčastěji naměřenými zátěžemi na hypofýze jsou těžké kovy (velmi často zátěže z amalgámových plomb), radioaktivita,

chemické látky, infekční ložiska (často borelie, toxoplazmóza atd.).

Špatné proudění energie v játrech má za následek emoční poruchy, zejména se sklony k bouřlivým výpadům, vzteku, agresivitě, nebo naopak k depresi spojené s úzkostí. Síla menstruačního krvácení je také ovlivněna stavem jater. Kromě psychických potíží se objevuje i napětí v prsou.

Nedostatek energie v důsledku například nedostatečné výživy nebo nadměrného fyzického i psychického vyčerpání vede velmi často k oslabení, někdy dokonce vymizení menstruačního krvácení. Příkladem může být silný stres nebo porucha příjmu potravy v podobě anorexie.

PREMENSTRUAČNÍ SYNDROM

Jde o soubor příznaků, které se vyskytují vždy před očekávanou menstruací v rozmezí sedmi až čtrnácti dnů před jejím prvním dnem. V současné době se uvažuje o zařazení mezi klinické diagnózy. V oblasti psychologie jde již o běžný stav. Objevuje se totiž stále častěji. Uvádí se, že každá druhá žena má výkyvy nálad, pocity napětí v prsou až bolesti, dále ženy pociťují zadržování vody, vnímají otoky v podbřišku, dolních končetin i v obličeji. Tím se pochopitelně zvětšuje hmotnost, což je znovu psychicky deptá. Vlivem hormonů se mění i chuť, ženy například udávají i takzvaný včelí hlad. Zhoršuje se stav pleti, zaněčují se mazové žlázy. Nežádoucí se vyskytují bolesti hlavy, roztěkanost, nesoustředěnost, návaly lítosti, zlosti, propadání depresi. Tyto psychické příznaky mizí obvykle během prvních dvou dnů menstruace. Ostatní odeznívají postupně. Psychické strádání a potíže jsou někdy tak velké, že u některých žen mohou vést až k rozchodu s partnerem, který pro výkyvy nálad své partnerky nemá pochopení. Mnohé ženy řeší nepříjemné potíže spojené s premenstruačním

syndromem u svého gynekologa. Většinou je jim nasazena hormonální antikoncepce. Ta posléze upraví příznaky, ale nevyřeší skrytou příčinu – to znamená zatíženou hypofýzu, vaječníky, poruchu energie jater či sleziny. Vždy na EAV vyměříme hormonální poruchu, i když prakticky hormony (syntetické) v sobě pacientky mají.

KLIMAKTERIUM

V tomto období postupně dochází ke slábnutí činnosti vaječnicků a snižování produkce hormonů. Fyziologicky tedy nastává útlum tvorby vajíček, a tím nemožnost počít a donosit dítě. Menstruace slábne, vynechává, až nakonec ustane úplně. V této době se také může objevovat hypertenze či osteoporóza. U některých žen začíná klimakterium již po čtyřicátém roce věku, fyziologicky po čtyřicátém pátém. V dnešní době však díky hormonální antikoncepci, kterou postupně vystřídá hormonální substituce, dochází k přechodu později než v minulých dobách. Pokud řádně funguje hormonální osa hypofýza-vaječníky, nejsou přechodové návaly nebo jiné potíže zvláště markantní a nepříjemné. Jsou-li ale výše zmíněné orgány zatížené, pak budou projevy výraznější a pro ženy méně únosné. Proto opět žádají svého gynekologa, aby jim dodával substituční hormonální léčbu, což se běžně děje. Ženy, které mají čistý organismus a jejich orgány pracují vyváženě, nemívají s přechodem potíže a nemusejí užívat chemické hormony. Dnes se hormony doporučují zejména s ohledem na osteoporózu neboli řídnutí kostí v pozdějším věku. I to se ale dá ovlivnit přírodními prostředky.

PREPARÁTY DIOCHI

ESTROZIN – Preparát číslo jedna k řešení hormonální dysbalance u žen. Obsahuje fytoestrogeny, což jsou prakticky rostlinné hormony, které dokážou vyrovnávat hladinu hormonů v organismu. Nedostatečné doplní, nadbytečné pomohou vyloučit. To platí i v případě užívání hormonální antikoncepce. Doporučuji ho všem ženám, které antikoncepci užívají. Pomáhá vyladit cyklus u dívek, které začínají menstruuovat. Zlepšuje stav pleti a působí proti plísním (Candida). Řeší klimakterické potíže, detoxikuje gynekologické orgány. Funguje u myomů, cyst. Dávkuje obvykle 2x 10 kapek.

ANDROZIN – Preparát spíše určený pro muže, ale potřebný i u mnohých žen. Dokáže totiž vyrovnávat hladiny hormonů a detoxikovat pohlavní orgány. Dávkování 2x 10 kapek.

CYTONIC/MAYTENUS – Rostlina s vynikajícími účinky na hormonální rovnováhu. Zpomaluje stárnutí, detoxikuje gynekologické orgány, harmonizuje menstruační cyk-

lus. Působí velmi dobře u žen v přechodu, odstraňuje návaly. Má protinádorové účinky, omezuje vznik osteoporózy. Dávkuje 3x 1 kapsli, zpočátku je ideální pít čaj. Cytonic je velmi silný preparát, který může vyvolat značné reverzní reakce, například v podobě akutního zánětu močových cest apod. Proto doporučuji primárně pít čaje a postupně nasazování kapslí.

SUPRACID – Preparát k nastolení správného pH, tedy acidobazické rovnováhy – odstraňuje překyselení organismu, čímž zlepšuje veškeré funkce. Působí proti osteoporóze, detoxikuje játra, působí proti bolestem hlavy. Dávkování je 3x 1 až 3x 2 kapsle.

DETOXIN – Preparát číslo jedna k detoxikaci jater. Játra je potřeba detoxikovat u všech poruch menstruačního cyklu a hormonálních dysbalancí. Detoxikace jater je nutná i u žen, které užívají hormonální antikoncepci, protože syntetické hormony játra poškozují. Dávkuje 2x 10 kapek.

VISTA CLEAR – Vynikající preparát k detoxikaci jater, současně i ledvin. Tonicizaci jater uvedeme do rovnováhy i menstruační cyklus. Pročištěním ledvin pomůžeme z organismu vyloučit zadržovanou vodu, která se hromadí v období před menstruací. Detoxikuje játra zatížená syntetickými hormony. Dávkuje 3x 1 kapsli.

SAGRADIN – Má analgetické účinky. Vhodný při dysmenorei, tedy při bolestivé menstruaci. Při bolestech užijeme 10 kapek až čajovou lžičku Sagradinu. Účinek se dostaví do 15–20 minut.

DIOCEL BIOMINERÁL – Ovlivňuje minerálové hospodaření organismu. Prevence osteoporózy. Má diuretické účinky, tzn. že odvodňuje, pomáhá vyloučit zadržovanou vodu. Dávkuje 2x 10 kapek.

Na závěr bych chtěla dodat, že některé výše uvedené poruchy nebo stavy jsou **závažné** a je potřeba je vyšetřit odborným **lékařem**. Například metroragie neboli krvácení mimo pravidelné menstruační, v jiné době cyklu, může znamenat závažné onemocnění, jako je rakovina dělohy. Výše uvedené preparáty nenahradí léky ani lékařské vyšetření. Rozhodnete-li se svoji poruchu léčit těmito přírodními bylinnými preparáty, měly byste mít jasno ohledně svého potenciálního onemocnění, anebo alespoň v tom, že pokud se stav nezačne upravovat, vyhledáte lékaře.

Mohu-li se vyjádřit k užívání hormonální antikoncepce u mladých dívek, osobně ji nedoporučuji. Viděla jsem během svojí praxe spoustu dívek, které užívaly antikoncepci „preventivně“ od 14 let. Ať už šlo o prevenci otěhotnění, anebo takzvanou harmonizaci cyklu, když měly nepravidelnou menstruaci. Následně se u nich objevily cysty na vaječnících, u nichž gynekolog popřel, že by moh-

lo jít o důsledek užívání hormonů. Pomocí EAV je ale hormonální porucha i její příčina měřitelná a zjištělná. Osobně bych opravdu své dceři hormony nedoporučila. Stejně tak mi připadá, že je dnes užívání antikoncepce moderní a ženy se jí nechtějí vzdát, ačkoli hormony mají i nežádoucí účinek na střevní mikroflóru, množení plísní, na játra, dokonce na vznik nádorových onemocnění. V příbalových letáčích mnohých přípravků se dočteme, že působí preventivně proti rakovině prsu, avšak na druhou stranu je zde nebezpečí vyvolání rakoviny dělohy, ale o tom se tam již nepíše. U mnohých žen, které mají potíže s otěhotněním, můžeme v anamnéze vysledovat časně a dlouhodobě užívání antikoncepce. Po jejím vysazení trvá organismu velmi dlouho, než najde do svých kolejí a začne tvořit vlastní plnohodnotné hormony. Harmonizace cyklu a možnost otěhotnění se i tímto snižuje, nehledě na intoxikace pohlavních orgánů plísněmi a jinými toxickými látkami pro gynekologa okem neviditelnými a laboratorně neprokazatelnými. Užívání hormonů zlepšuje pleť, rovná psychické výkyvy, zkracuje dobu menstruace na minimum dní, dokonce u některých přípravků se nemenstruuje vůbec, což mi připadá absolutně proti přírodě. Žena tak ztrácí jednu ze svých detoxikačních výhod oproti muži. Ta, která nebere antikoncepci, si mnohdy připadá jako méněcenná. Neznám gynekologa, který by nenavrhol užívání hormonální antikoncepce nebo substituce pro klimakterické období.

Dalším problémem, který se u nás neřeší, jsou metabolity hormonálních přípravků, tedy to, co z nich zbude, když projdou naším tělem, a zejména naši chemickou továrnou – játry. Metabolity odcházejí do kanalizace, dále se koloběhem dostanou přes čističky odpadních vod do potoků a řek. Odtud pak v návaznosti do spodních vod, organismů živočichů a rostlin až opět k člověku v podobě pitné vody. Možná i to je příčina, proč klesá aktivita i počet spermií současných mužů. Farmaceutické firmy by měly za takový přístup jistě odsoudit. Doufáme ale, že u spousty z nás zvítězí zdravý rozum. Většinou je tomu tak, až když sami onemocníme nebo máme různé zdravotní potíže, kterým lékař ještě neřekne nemoc, ale nás obtěžují. Pak začínáme přehodnocovat svůj životní styl, začínáme se obracet k přírodě a odvracet se od nevhodných látek, kterým se můžeme vyhnout. Stav zdraví každého člověka je v jeho rukou. Nezabýváme se potíží mávnutím kouzelného proutku. Musíme se o to sami přičinit. Díky přírodním bylinným preparátům, ale také jiným a i dalším metodám přírodní léčby máme možnost udržet svoje zdraví ve velmi dobrém stavu.

MUDr. Lenka Hodková

„Číslo šest není dokonalé proto, že Bůh stvořil svět v šesti dnech; spíš Bůh dokončil svět v šesti dnech, protože to číslo bylo dokonalé.“

*Hrabanus Maurus
(asi 780–856)*

Jeden z největších vzdělanců Evropy, opat benediktinského kláštera v německé Fuldě, nám vytyčil linii následujících úvah – čísla a původ jejich role jako symbolů. Žijeme obklopeni čísly, která většinou přijímáme coby běžnou informaci, jako je tomu na cenovce v obchodě nebo na výpisu z bankovního konta. Pravda, i tyto informace předurčují naše další chování, přičemž dokonce v tomto případě jsou oba údaje propojené. Ale neplyne z nich, zda v nejbližším týdnu, měsíci nebo roce onemocníme, zažijeme nějaké drama v rodině, či naopak radost. Rozhodující je, zda na cenovce čteme nízkou hodnotu a na výpisu naopak vysokou, a ta čísla jsou pak šťastná.

Pokud jde o případné problémy v budoucnosti, je lépe sáhnout po různých knihách o numerologii, nauce, která je dnes opět populární, jako byla v někdejších vzdálených dobách. Tehdy dosáhla mimořádného vrcholu odnož židovské kabaly gematrie vycházející z toho, že hebrejšтина, podobně jako zprvu arabština, používala písmena abecedy současně jako čísla. Problém byl provádět s takovými čísly matematické operace, na druhé straně ale stačilo u kteréhokoli slova či věty použít písmena jako čísla, sčítat je, různě upravovat součty a výsledkem byla „číselná hodnota“ zkoumaného slova či textu. Židovští učenci byli v tomto ohledu vynikající, a především pět knih Mojžíšových, ale ostatně i celý Starý zákon takto zpracovali a analyzovali. Přitom dospívali k nejrůznějším závěrům, když například shledali, že se číselná hodnota některých vět shoduje – tedy je mezi nimi jakési pouto, které bylo třeba odhalit. Ponechme tyto úvahy kabalistům jen s poznámkou, že pozadu nezůstali ani arabští učenci zkoumající analogicky Korán. Evropa tyto postupy převzala a žijí zde dodnes.

Ovšem čísla žila s lidmi od dob nesmírně vzdálených, ovlivňovala život našich předků v řadě směrů, a někdy si ani neuvědomujeme dávný původ některých vztahů. Numerologii nevěřili už mnozí učenci starověku, ale i tuto diskusi pomíne. Pokusíme se podívat na různé pří-

Čísla kolem

stupy k číslům. Přiznejme, že i lidé racionální se stavějí k některým z nich určitým způsobem – připomeňme asi nejproslulejší, což je třináctka. „Nešťastné“ číslo zakořeněné tak hluboko v nás, že pořád najdeme hotely, kde není pokoj tohoto čísla, a ve společnosti je rovněž snaha vyvarovat se takového počtu osob kolem stolu. Ale pak tu jsou čísla, která přijímáme samozřejmě, bez emocí, aniž bychom si uvědomovali jejich dávné kořeny. Některá z nich už postupně mizí, ale pořád ještě známe „tucet“, méně běžná je „kopa“, takže připomeneme, že je to šedesát. Ještě před stolety to byly výrazy zcela obvyklé.

Čísla poutala pozornost z řady příčin. Když naši dávní předkové začínali počítat, nejspíše to jde na prstech, pětka a desítka se staly praktickými jednotkami a druhá jmenovaná vešla do základu desítkové soustavy. Kupodivu ne všude. V Mezopotámii dali přednost soustavě šedesátkové, pro dnešního člověka přece jen náročné, přesto dnes z ní žije například dělení kruhu na 360 stupňů. Jedni z prvních, kdo se dívali pozorně na nebe, byli mezopotamští astronomové, kteří byli současně astrologové. Těm a jejich kolegům jinde vědčíme za sedmičku, což bylo sedm planet, když se do této kategorie nesprávně zařadilo Slunce a Měsíc, a také dvanáctka, zvěrokruh, byla vcelku nasnadě jako číslo hodné zájmu. Podíváme-li se na různé staré památky, nahlédneme-li do textů minulých věků, na každém kroku narážíme na symboly, jež mají něco společného s čísly. Častěji s malými, a mnohé si domyslíme, jak jsme právě teď naznačili. Pět prstů na ruce si nežádá vysvětlení, ale proč měl Ali Baba těch loupežníků zrovna čtyřicet, a nikoli třeba třicet devět nebo čtyřicet jednoho? Na to se pokusíme odpovědět jindy. Teď jsme teprve na začátku.

Malá čísla se často automaticky spojovala s geometrickými obrazy: jednotka byla bod, dvojka pak čára, linie, čtyřka čtverec nebo obdélník, zatímco trojka je trojúhelník, útvar přece jen někdy dost nepravidelný. Takový přístup měli zvlášť v oblíbě starořečtí pythagorejci, podle nichž byl celý svět jakousi sestavou čísel. To je jeden z kořenů zájmu o čísla – s rozvojem matematiky, již ve starých civilizacích, začali učenci objevovat vlastnosti různých čísel, které jim připadaly zvláštní. Od pouhé pozornosti učenců se zájem o tato čísla šířil do dalších oblastí, numerologii nevyjímaje. U matematiky na čas zůstaneme a také později

se k ní občas uchýlíme, abychom naznačili, jak nás už dávní učenci upozornili na některá čísla.

ŠESTKA A DESÍTKA

Učený opat, jehož výrokem, z náboženského hlediska možná poněkud odvážným, jsme začali, operoval s termínem „dokonalé číslo“. To je pojem označující takové číslo, které je současně součtem svých dělitelů. Takže konkrétně u šestky platí: $1 + 2 + 3 = 6$. Jedinečnost šestky je navíc podtržena tím, že sčítaná čísla následují po sobě, což platí jen v tomto jednom a jen jednom případě. Všimli jste si předchozí formulace? „Jeden a jen jeden“ se někdy používá v matematice, aby se tím zdůraznilo, že to opravdu jindy neplatí. Máme tu zvláštní zdůraznění jedničky. Další dokonalé číslo je až 28: $1 + 2 + 4 + 7 + 14 = 28$. K tomuto číslu se



nás a v nás 1. část

ještě dostaneme, protože se těšilo zvláště oblíbě v arabské mystice.

Ovšem pythagorejci pokládali za úplně nejdokonalejší číslo desítku, i když se při tom odchýlili od právě naznačené definice. Desítka se dá také napsat jako součet: $1 + 2 + 3 + 4$, ale nejsou to jen její dělitele, zato následují po sobě. Často se to zobrazovalo pomocí teček, které vhodně zapsány, jak to ukazujeme, vytvoří dokonalý obrazec, rovnostranný trojúhelník (obr. 1). Na ten se pohlíželo jako na významný symbol, protože „sjednocuje mnohost v jednom“, body se vždy spojují ve vrcholu. Pythagorejci dokonce na základě tohoto výpočtu a jeho symbolu soudili, že by mělo být deset nebeských těles. Problém byl v tom, že planet včetně Slunce a Měsíce bylo sedm, osmou, Uran, objevil William

Herschel až roku 1787. Jak silný byl diktát čísel, si uvědomíme, když dodáme, že pythagorejci hledali i za cenu toho, že přidávali další nebeská tělesa, neexistující, například jakýsi protějšek Země, neviditelnou „Protizemi“.

LICHÁ A SUDÁ

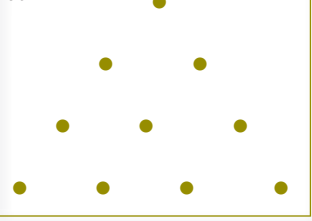
Podobně přitahovala pozornost i lichá a sudá čísla. Opět to byli pythagorejci ve starém Řecku, podle nichž lichá čísla náležela pravé straně, mužskému principu, přímému, také světlu a dobru, zatímco sudá symbolizovala neohraničenost, protože se dají, samozřejmě obrazně řečeno, nekonečně dělit. Dále to byla levá strana a ženský princip, pohyblivý, sudá byla symbolem zakřivenosti, také tmy a zla.

Toto jednoduché dělení čísel se dostalo do mystiky a teologie. Arabské rčení praví: „*Vskutku, Bůh je liché číslo, witr [jednička], a miluje lichá čísla.*“ Prorok Muhammad podle tradice ukončil půst tím, že pojedl lichý počet datlí. V magii bývá časté, že se patřičná zaklínací formule opakuje třikrát, při magických obřadech by měl být přítomen lichý počet osob a lékaři podávali často lichý počet pilulek. Ostatně, nemusíme čarovat nebo léčit se – když kupujeme květiny, obvykle také lichý počet. A připomeňme, že sudá a lichá čísla hrála klíčovou roli i ve filozoficko-přírodovědných představách staré Číny jako známá dvojice jin a jang.

OSMIČKA

To jsou vcelku jednoduché vztahy, na něž stačí prostá úvaha, kterou známe ze základní školy – sudá čísla jsou dělitelná

obr. 1



dvěma. Jindy ale hrály roli složitější početní postupy, což platí například o čísle osm, o němž dnes odborníci soudí, že starověký zájem o ně pocházel opravdu z jeho vlastností, které lze zjistit početně. To bude trochu složitější. Platí totiž, že každé liché číslo větší než jedna umocněné na druhou se dá vyjádřit jako násobek osmi zvětšený o jednotku. Složitější formulací vyjádříme nejprve obecným vzorcem: $u^2 = n \times 8 + 1$, kde u je liché číslo, a n snadno najdeme. Teď to můžeme zkusit u trojky: $3^2 = 9 = 1 \times 8 + 1$. Nebo sedmička: $7^2 = 49 = 6 \times 8 + 1$. Zajímavé, ne? Další vlastnost je ještě trochu složitější. Opět nejdřív matematicky: rozdíl druhých mocnin lichých čísel větších než jedna se liší vždy o násobek osmi. Příklad: $7^2 - 5^2 = 49 - 25 = 24 = 3 \times 8$. Postoupíme výš, a pak $9^2 - 7^2 = 81 - 49 = 32 = 4 \times 8$.

Tyto vlastnosti podle všeho přispěly ve starověku k víře, že osmička je nejvýznamnější šťastné číslo. Setkáváme se znovu s astronomií a astrologií. Když bylo známo sedm planet, opět včetně Slunce a Měsíce, a ty se měly pohybovat kolem Země, bylo tudíž sedm sfér planet. Co dál? Tam byla sféra hvězd, takže v mysteriích Mithry, iránského boha Slunce, měla za sedmi branami následovat osmá, rozhodující. Kdo jí prošel, dostal se do vlasti světla a poznání. Ostatně už dříve, v babylonských stupňovitých chrámech, mělo božstvo sídlit v osmém patře. Z toho se pak vyvinula představa islámu o tom, že je sedm pekel, ale osm rájů, zdůvodňovaná tím, že „Boží milost je větší než jeho hněv“.

Osmička se objevuje v různých souvislostech samozřejmě v judaismu. V První knize Mojžíšově (Gn 7:13), kde se píše o potopě světa, se dočteme, že „vešli Noe a Šém, Chám a Jefet, synové Noeho, i Noeho žena a tři ženy jeho synů s nimi do archy“. Tedy osm osob. A ve Třetí knize Mojžíšově, kde jsou také různé rituální předpisy, stojí (Lv 12:3) o tom, že když se narodí chlapec, „osmého dne bude obřezána jeho předkožka“. Nepřekvapí pak, že křesťanští vykladači vyšli z řeckého zápisu Kristova jména, totiž ΙΗΣΟΥΣ, písmenům přiřadili číselnou hodnotu, což lze v případě kterékoli písmenové abecedy, a vyšlo jim 888.

Také v Číně se osmička, třebaže sudé, tedy jinové číslo, a tím ženské, stalo veličinou pro muže - v osmi měsících mu vyrůstají mléčné zuby, ztrácí je v osmi letech, a dvakrát osmi letech se stává mužem, a konečně v osmkrát osmi přestává mít schopnost plodit děti. Ještě výrazněji se osmička uplatňuje v nejproslulejším díle starověké Číny, ve věštecké knize I Ťing, kde je 8 x 8, tedy 64 hexagramů. A konečně proslulých Nebeských Nesmrtelných znali Číňané také osm.

Potud jen ukázka toho, jak se odedávna matematika prolínala s dalšími představami. Současně to naznačuje, že nebudeme probírat čísla systematicky, po řadě, beztak by se na všechna nedostalo prostě pro délku takového pojednání, ale občas zvolíme jiný přístup, jako nyní, kdy na sebe číslo upozornilo zřejmě zprvu svými matematickými vlastnostmi. Nebo přinejmenším současně s nimi se začalo zavádět do symboliky.

DALŠÍ ČÍSLA

Zůstaňme ale ještě u matematiky. Nejen osmička je zajímavá. Pozoruhodnosti lze snadno vypořádat u pětky, jejíž mocniny vždy také pětkou končí: $5^2 = 25$, $5^3 = 125$, ale platí to také pro šestku: $6^2 = 36$, $6^3 = 216$ atd. Rovněž devítka na sebe snadno upozornila, protože jestliže vypočítáváme její násobky a v nich sčítáme číslice, vyjde nám devět. Například $4 \times 9 = 36$ a $3 + 6 = 9$ nebo $7 \times 9 = 63$ a $6 + 3 = 9$. Sedmička byla počtem planet, leč upozornila na sebe i jinak. Dílo známé dnes jako *Traktáty Bratří Čistoty* sepsané v arabském světě někdy mezi lety 960 a 1000 mělo zahrnovat veškerou moudrost lidstva, aby byla k dispozici, až islám ovládne celý svět. Sedmička upoutala autory spisu tím, že je součtem vždy dvojice čísel od jedné do šesti, $6 + 1$, $5 + 2$ a $4 + 3$, což jsou dvojice čísel na protilehlých plochách hrací kostky.

K velmi oblíbeným hříčkám v arabském světě a také v Indii patřily číselné magické čtverce, což jsou v nejjistší podobě číslice od 1 do n^2 vepsané do čtvercové sítě tak, aby součty čísel v každém řádku, sloupci a úhlopříčce byly stejné. Nejmenší možný je čtverec třetího řádu, který existuje v jediné podobě (obr. 2). Čtverců čtvrtého řádu se dá sestavit 440 různých a u pátého řádu jde počet do milionů. Samozřejmě že magičnost těchto čtverců se bohatě uplatnila v různých symbolických významech. V Číně patřil nejmenší čtverec k nejvýznamnějším symbolům už tím, že se po jeho obvodu střídají sudá, jinová, a lichá, jangová čísla, a navíc pětka je uprostřed. Ta byla mimořádně významná, a tento čtverec se stal symbolem Země, o níž Číňané soudili, že je čtvercová. Uprostřed naší planety pak měla ležet Říše Středu, Čína.

V Evropě máme jeden slavný čtverec na rytině Albrechta Dürera *Melencolia I*, kde dvojice číslic v prostředních polích dolního řádku dává letopočet vzniku díla (obr. 3). V islámské mystice se těšil úctě tento čtverec pátého

4	9	2
3	5	7
8	1	6

obr. 2

16	3	2	13
5	10	11	8
9	6	7	12
4	15	14	1

obr. 3

řádu (obr. 4), kde první číslo, jednička, je v sousedství posledního, 25, které je ve středu čtverce, což není běžné. Symbolizuje to, že vše začíná

15	2	19	6	23
16	8	25	12	4
22	14	1	18	10
3	20	7	24	11
9	21	13	5	17

obr. 4

u Alláha, to je jednička, a posléze se nakonec k němu vrací. I lidský život.

Životem menších tvorů se zabýval Leonardo Pisánský (asi 1170–1250), známý dnes pod jménem Fibonacci, povoláním obchodník, jenž v této profesi procestoval také Orient, kde se seznámil s matematikou, která mu učarovala, začal se jí věnovat a napsal z této oblasti vědecká díla. Položil si také otázku, jak se množí párek králíků, když každý měsíc vrhne pár mláďat a tato mláďata pak počinaje druhým měsícem vrhnou zase párek. Takže pak je každý měsíc nový vrh od stále rostoucího počtu zvířat. Výsledek jeho výpočtu za předpokladu, že žádný pár neuhyne, se dá znázornit takto:

Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Počet párů	1	1	2	3	5	8	13	21	34	55	89	144

Čísla spodního řádku jsou dnes známa jako Fibonacciho řada. Je dodnes předmětem zájmu počínaje tím, že dělením dvou čísel této řady, třeba $55 : 34$, dostaneme zlatý řez, 1,61803. Na internetu snadno zjistíme, že se tato řada uplatňuje v hazardních hrách, třeba v ruletě, což ponecháváme na případném zájmu čtenářů. Spíš upozorníme, že vztahy odpovídající této řadě najdeme v přírodě, například v tom, jak se rozvětňuje strom nebo v olistění rostlin, a odborníci našli tento systém v květech artyčoku nebo slunečnice. Pro matematiky je tato řada jedním z východisek pro podobné sestavy, ale to je zas jiný obor.

Spíš na závěr ještě uveďme, že podle jiné verze historiky nešlo o králíky, ale mladý Leonardo Pisánský slyšel od svého učitele latiny vyprávění o zlatém věku lidstva, kdy lidé byli nesmrtelní a množili se podle stejného principu, který jsme naznačili. Mladík se začal zamýšlet nad tím, kolik lidí mohlo na světě být, a záhy bylo jasné, že jejich počet rostl dramaticky. Proto bohům nezbyvalo nic jiného než zlatý věk ukončit. Přišla smrt. Podmínka Fibonacciho řady, totiž nesmrtelnost, pro nás už bohužel pominula. Začali jsme malými čísly, ovšem pokud jde o náš život, o jeho délku, budeme raději hledat na druhém konci číselné řady. Přáli bychom si nepochybně žít deset tisíc let, jako se to v Číně přálo císaři. Přitom Číňané znali i větší čísla, ale právě tohle znamenalo nesmrtelnost.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

Kirjuchinovy paradoxy II.

Vysoký a nízký krevní tlak

Následující zjištění platí pro ty z vás, kdo již alespoň půl roku nekonzumujete vůbec (!) žádné mléčné výrobky. Pro ostatní paradox vysokého a nízkého krevního tlaku bohužel nefunguje.

Vysoký krevní tlak paradoxně snižují nápoje a léky, které se užívají na jeho zvýšení. Nízký krevní tlak paradoxně zvyšují léky, které jej mají snížit. Otázka vysokého krevního tlaku velmi úzce souvisí s pohybovým aparátem. Častým souběžným onemocněním bývá například osteochondróza páteře.

PŮSOBENÍ CHOLESTEROLU

Stravujete-li se celospolečensky běžně zavedeným způsobem, tedy jíte-li i mléčné výrobky, tělo postupem času ztrácí dostatečnou odolnost pro vyrovnávání krevního tlaku. Snižuje se elasticita cév. Cévy se zužují a nejsou přizpůsobivé ke změnám atmosférického tlaku. Necítíte se dobře, jdete k lékaři. Kontrolní vyšetření prokáže zvýšené hodnoty cholesterolu (tj. nežádoucí povlak na vnitřní straně cév). Jsou-li cévy ucpané, krevní tlak bývá standardně vysoký, případně hodně vysoký. Vynecháte-li ze svého jídelníčku opravdu všechny mléčné výrobky, dojde k postupnému očišťování cév. Navrátí se jim jejich elasticita a dokážou se tak lépe přizpůsobit změnám krevního tlaku. Jde o běh na dlouhou trať, optimální tlak se neprojeví po jedné spolknuté tabletě, tělu musíte v tomto směru účinně pomoci sami.

Ostatně i při jiných souběžných onemocněních se organismus rychleji uzdravuje než u „mléčných“ lidí.

CESTA DO PEKEL

Tělo z optimálních provozních důvodů potřebuje zvýšit krevní tlak. Jsou-li cévy zdravé a máme-li normální krevní tlak, je jeho průběh následující: zvedne se – poklesne – normalizuje se – zvedne se atd.

Jsou-li však cévy zanesené a postrádají-li přirozenou elasticitu, tlak se zvedne jednou a natrvalo. Poznáte to subjektivně tak, že se vám náhle motá hlava, cítíte se slabí a bez zájmu o okolní dění. Máte o sebe starost, a tak navštívíte lékaře. Ten vám změří tlak a zjistí, že trpíte ischemickou chorobou srdeční (tj. nedostatečným prokrvením srdečního svalu). Předepíše vám léky na snížení krevního tlaku. V tu chvíli jste na cestě ke svému smutnému konci. Každý kardiologický lék má mnoho ved-

lejších účinků. Mezi velmi závažné patří ředění krve – umělým způsobem se ovlivňují koagulační faktory (tj. látky účastníci se krevního srážení). Tělo je v šoku a začíná vylučovat koagulačních faktorů více než obvykle. Krev je čím dál hustší.

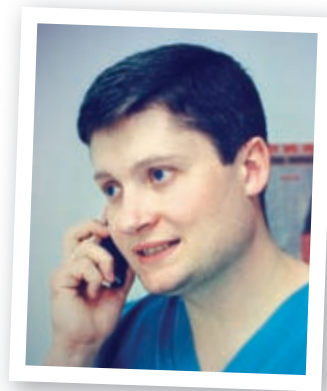
Na straně jedné stojí intelekt pacienta, který chce tlak snížit (zvýšit), protože rozumí tomu, že tento stav není pro jeho zdraví dobrý. Na druhé straně stojí fyzické tělo, které potřebuje z funkčních důvodů tlak zvýšit (snížit).

Uvedeme si nyní příklad působení vysokého krevního tlaku. Z úžených cév prochází do všech orgánů našeho těla, hlavně mozku, méně krve, než by bylo optimálně zapotřebí. Proto se vnitřní funkce organismu snaží tlak zvyšovat, aby krev v ucpaných cévách proudila rychleji a kyslík se dostal v optimálním poměru všude tam, kde je ho zrovna zapotřebí. Člověk se svým rozumem snaží tomuto vnitřnímu procesu zabránit a ztěžuje svému tělu podmínky každodenním stresem, léky na snižování krevního tlaku apod.

ÚČINEK PARADOXU

Co tedy dělat s diagnózou vysokého krevního tlaku? Naše tělo je zabezpečeno geniálním mechanismem regulace. Jsou v něm zakomponována čidla, která kontrolují, kolik litrů krve jím prochází. Jestliže jsou dávky opožďovány, sepne se havarijní systém – „alarm 1“. Zvedne se krevní tlak, aby krev proudila rychleji a dodávky kyslíku byly ve správném poměru a včas.

Vynecháte-li ze svého jídelníčku mléčné výrobky, alespoň v tuto chvíli, když ne již dříve, dojde asi za půl roku k ozdravení cévního systému. Zapnutý havarijní systém z dřívějšího se ale již stal tělu normou a v případě dalšího zvyšování krevního tlaku (například stresy) se zapne nový havarijní systém – „alarm 2“. Tento havarijní systém lze vypnout paradoxem: pro snížení krevního tlaku si vzít lék, který zapříčiní jeho zvýšení. Musíte být samozřejmě v tomto případě pod kontrolou lékaře! Jinak alternativně prospívá kokakola a čaj se zvýšeným obsahem kofeinu. Máte-li například vysoký krevní tlak na hodnotě „150“ a vypijete půl sklenice kokakoly, po 10 minutách další a pak asi po 1 hodině, vyletí vám hodnota ještě



Vjačeslav Kirjuchin – osteopat a manuální terapeut

o něco více, asi na „160“. Za další hodinu u většiny lidí spadne na „120 až 130“ (což je optimální číslo). Zaktivování paradoxu není vůbec špatná věc.

PŘÍKLAD Z PRAXE

Pacientka po dlouhá léta užívala léky na snížení krevního tlaku. Po dvou měsících úplné absence mléčných výrobků potvrdily krevní testy nižší hodnoty cholesterolu a krevního cukru – pohybovaly se v rozmezí normy. Krevní tlak však zůstal stále vysoký. Po dalších dvou měsících šla pacientka opět k lékaři, protože měla pocit na omdlení. Nyní jí naměřil tlak naopak nízký, a proto rozhodl snížit dávkování léků na vysoký krevní tlak o 2/3. Pacientka se na základě vlastního uvážení rozhodla, že léky brát nebude vůbec. Po jejich vysazení měla asi 14 dní střídavý krevní tlak „150-130-120“ apod. Vysvětlil jsem jí paradox vysokého krevního tlaku. Shodou okolností se v té době chystala odjet na chalupu, což bylo ideální, protože tam neprožívala žádné stresy a měla čas pozorovat působení paradoxu.

Šestkrát denně i vícekrát si měřila hodnoty vysokého krevního tlaku zhruba ve stejnou hodinu a zaznamenávala výsledky. (Každý pacient s tímto onemocněním by měl mít doma tlakoměr.) Čtyřikrát až pětkrát denně pila půl sklenky kokakoly. Její zápisky ukázaly následující: Po úplně první dávce limonády jí hodnota vysokého krevního tlaku skočila ze „130“ na „150“, a poté klesla a dále se již držela v rovině „130-135/60-70“. Žádná další výchyłka se nekonala. Takto zůstal její tlak „130/70“ nadále stabilní. K úspěchu je však skutečně nutné poctivě dodržovat bezmléčnou dietu, zdravý životní styl a život bez stresů. Není dobré pít kokakolu stále, stačí jen jako lék pro snížení tlaku. Stále je však dobré tlak pravidelně kontrolovat.

*V příštím čísle: Paradox tloušťky a hubnutí
Zpracovala Ing. Petra Forejtová*

Zima, chlád a voda

K prvku voda přináležejí ledviny, jejich partnerský orgán močový měchýř, kosti a dřev, mozek, vlasy, uši, kolena. Strach, nedostatek vůle, záchvaty paniky, plachost, podezírání, deprese, potíže s učením, slabost. Předčasné stárnutí a senilita, impotence, sterilita, opožděný růst, tmavé kruhy nebo váčky pod očima, touha po slaných jídlech či jejich odmítání, matné vlasy s roztrepenými konečky, vypadávání vlasů, předčasné šedivění nebo ztráta vlasů, otoky, bolesti ve spodní části zad, v kolenou, časté zívání, problémy s ušima, nedoslýchavost, časté močení, inkontinence nebo zástava močení, záněty močového měchýře. Trpíte-li zvýšeně těmito příznaky, měli byste věnovat více pozornosti svým ledvinám a močovému měchýři.

Podle tradiční čínské medicíny je mimořádně důležité pečovat o ledviny, orgán, ve kterém je uložena vrozená životně důležitá prenatální esence ťing považovaná za „kořen těla“, tj. za základní substanci, z níž se začíná formovat budoucí tělo po spojení esence muže a ženy. Nazývá se i vlastní esencí ledvín. Prenatální ťing vytváří naši konstituci, řídí náš vývoj, určuje délku života a vitalitu. Také se tvrdí, že ji lze jen těžko znovu naplnit, když je vyčerpána. Předčasné stárnutí, nedostatek vnímavosti, nejasné chování, bolesti ve spodní části zad mohou upozorňovat na nedostatek této drahocenné esence, kterou potřebuje celé tělo se všemi svými orgány, aby prospívalo a přežilo. Dlouhotrvající práce nebo studium může ledviny oslabit a působit negativně i na slezinu.

Ledviny jsou v úzkém vztahu se sexualitou. Přílišná sexuální aktivita, častá tehotenství mohou oslabit tělo a vyčerpávat energii ledvin a v posledku vést ke snížení vitality.

Postnatální esence ťing je esencí orgánů cang-fu a vytváří se až po narození. Jejím zdrojem je potrava, ze které se činnost žaludku a sleziny získává jemná esence, dopravuje se do ostatních orgánů, kde tvoří a doplňuje jejich esenci a šíří se po celém těle. Část se jí vrací do ledvin a stává se součástí jejich esence. Ledviny ji znovu vysílají k orgánům, a vytvářejí tak koloběh přijímání a vysílání esence ťing ledvinami, ze kterého je zřejmá podmíněnost mezi kvalitní činností vnitřních orgánů a kvalitou této životodárné látky. Zatímco prenatální esence je „kořenem těla“, postnatální esence je „zdrojem výživy těla“.

PRVEK VODA

Barvou prvku voda je modrá, modročerná až černá. Preferujete-li tyto barvy, nebo k nim naopak máte odpor, může se jednat o nerovnováhu prvku voda. Při této nerovnováze si člověk neustále stěžuje na malíčkovost, vzdychá, hlásek má tenoučký, sotva slyšitelný, naříkavý. Cítí hluboký odpor k zimě, neustálým podupáváním se snaží zahřát a nosí obvykle o jeden svetr více než ostatní. Energii související s prvkem voda je chlad. Nízké teploty a vlhko mohou zhoršit příznaky, které k prvku voda patří, nebo je dokonce i vyvolat. Chlad proniká do organismu nohama a spodní částí zad. Proto je důležité teplé oblečení, především v oblasti beder. Šál uvázaný kolem pasu chrání „oheň ledvin“ a dodává tělu energii. V teple bychom měli mít také nohy, především chodidla. „Nohy v teple, nemoc v pekle.“

Pro energii chladu je typická ostrá silná bolest, tvrdost a plošnost. Dochází k různým zatvrdlinám, skleróze, otokům, cirhóze, tvorbě kaménků. Chlad kontroluje také kostní systém a dochází k úrazům a zlomeninám. Rovněž onemocnění ohrožující život (srdeční infarkt, mozková mrtvice) se projevují nadbytkem škodlivé energie chladu. Má-li pacient chladné celé tělo, je to projevem jin chladu ledvin, zatímco periodické pocity chladu signalizují jang chlad močového měchýře.

Pronikne-li chlad do organismu, vyvolá horko. To se projevuje horečkou, zánětem močového měchýře či ledvin. Vniknutí chladu do těla usnadňuje nedostatek čchi nebo jangu. My tomu říkáme oslabená imunita. Čchi a teplo jsou obrana proti vnitřnímu chladu. Jejich vzniku napomáhá pohyb a výživa, přičemž nedostatek pohybu lze nahradit správnou výživou. Pokud však již trpíme nedostatkem čchi a jangu při jednostranné zchlazující výživě, nemůžeme jej odstranit pouze pohybem. Toho lze docílit jen neutrální a zahřívací stravou.

V zimním období je proto nanejvýš důležité jíst potraviny teplé a horké povahy – skopové maso, zázvor, pepř, cibuli, česnek, listovou zeleninu. Protože k prvku voda přináší slaná chuť, je ideální potravou slaná teplá tekutina. Nezní to příliš lákavě, ale použijeme-li termín polévka, znamená to totéž. Melouny a vinné hrozny jsou dobrou prevencí močových kaménků, ale jsou chladivé, a proto je vhodné konzumovat je v létě.

Čínská dietetika doporučuje pro dobrou kondici ledvin také fazole, hrách, čočku, pohanku (zahřívá), proso (je zásadité), vepřové maso, šunku, ryby, datle, sušené ovoce, kořenovou zeleninu – hlavně celer, červenou řepu (pročišťuje ledviny, podílí se na tvorbě krve, obsahuje draslík, hořčík a vitamin A), brokolici, květák, kapustu, zelené fazole, neloupaný sezam (zostřuje vidění, posiluje kosti, vrací barvu šedivějícím vlasům), vlašské a lískové ořechy, hřebíček, skořici (povařením její kůry po dobu dvaceti minut lze připravit zahřívající čaj). Bylina rémanie (*Rehmannia elata*) má podle některých zdrojů schopnost posilovat esenci řing. Omezit bychom rovněž měli alkohol, kávu, čaj, cukry, bílý chléb, sladkosti.

V zimním období nejsou namístě ani vyčerpávající tělesná cvičení. Vhodný je naopak přiměřený a dostatečný pohyb, jako jsou rychlé procházky, plavání, nezávažná cvičení (strečink, tchaj-fí a podobně), protože ty neodčerpávají, ale naopak doplňují životní energii. A teď to nejlepší: v zimě prospívá orgánům prvku voda,

když si ráno, jak vám to jen okolnosti dovolí, poležete pěkně dlouho v posteli.

PITNÝ REŽIM?

Neustále nám bývá vnučováno, že je nutné denně vypít minimálně dva, někdy až tři litry tekutin. V poslední době se začíná ozývat hlasy, že ani odborníci na hydrataci netuší, jak tento názor vznikl. Tak jsou lidé pod neustálým tlakem pít, i když nemají žízeň, protože je to prý zdravé. Člověk pít musí, ale potřeba tekutin je individuální. Pokud jídelníček obsahuje převážně maso, uzeniny, hranolky, snadno dva až tři litry vypijeme, protože máme žízeň. Kdo jí převážně zeleninu, ovoce, vystačí si s několika šálky bylinného čaje. Kdo má slabou a vlhkou slezinu, nepotřebuje téměř vůbec pít. Nepřítomností žízně se tělo brání přísunu tekutin, protože je oslabená jeho schopnost přeměnit je ve vlastní šťávy, a přílišnému zatížení těla tekutinami. Při nedostatečnosti jin či krve bývá chuť k pití také oslabena. Člověk sice žízeň má a tělu tekutiny chybí, ale tento stav přehlídí. V tomto případě se doporučuje popíjet celý den po malých doušcích horký nápoj, který si lze připravit do termosky. Šťavnaté nebo krátce povařené ovoce a kompoty také dodají tělu nejenom tekutiny, ale i živiny, které organismus snadno zpracuje. Domněnka, že přebytečné tekutiny tělo vyloučí, aniž by se zatížilo, je mylná. Nadměrné pití přetěžuje ledviny, které musí vše, co vypijeme, přefiltrovat a vyloučit. Tělo je navíc zatíženo velkou dávkou minerálů. Dlouhodobá a nadměrná konzumace chlazených nápojů oslabuje jang ledvin a může způsobit inkontinenci i u mladých lidí.

SOLIT, ČI NESOLIT?

Ledviny sice vyžadují sůl, avšak její přemíra škodí. Vysušuje a vyztužuje tělo i ducha. Lidé, kteří příliš solí, potřebují jako protiváhu něco sladkého. Vysušená jin ledvin se přes vyživovací cyklus projeví na játrech a žlučníku, dochází k vnitřnímu napětí a podrážděnosti. Sladké uvolňuje, proto mnozí lidé střídají oba extrémy. Z termického hlediska je sůl studená, ale svým vysušujícím účinkem způsobuje nedostatek jin, a tím horko v ledvinách, játrech i žlučníku a přes kontrolní cyklus i v oblasti srdce.

Jinou zajímavou kombinací je slaná a alkohol. Tekutiny obsažené v alkoholu nejprve doplní ty, které byly odvedeny slaným. S tekutinami se vylučuje i přebytečná sůl. Avšak alkohol má i v malém množství vysušující účinky. Navíc uvolňuje emoční napětí tak, že je člověk sentimentální a emoce musí být opět stabilizovány pomocí soli. Jak z tohoto bludného kruhu ven? Nejprve musíme omezit příjem soli, pak lépe pře-

konáme silnou touhu po sladkostech a po alkoholu.

EMOCÍ PRVKU VODA JE STRACH

Proto jeho silné nebo dlouhodobé působení poškozuje ledviny, a naopak zase platí, že nedostatečnost ledvin je příčinou bojácnosti. Strach vyvolává přesun čchi směrem dolů, což vede k neudržení moči nebo stolice, způsobuje slabost dolních končetin, srdeční arytmie. Úzkostlivost při slabém jangu ledvin má základ v celkové oslabenosti a vyčerpání. Člověk je zbabělý, zodpovědnost přenáší na druhé. Posílit vlastní imunitu a jang ledvin můžeme tím, že se díváme věcem do očí, zatneme zuby a pokusíme se pomáhat a bojovat – získat, ztratit či najít kompromis. Když zjistíme, že protějšek má lepší argumenty nebo větší moc, můžeme ustoupit, aniž bychom ztratili tvář, a mít dobrý pocit, že jsme se alespoň o něco pokusili.

Vyvolávat ale konflikty jen proto, abychom dokázali, že jsme lepší, znamená, že cítíme, že nejsme rovnocenní. Moudré čínské pořekadlo praví, že „vyhraje ten, kdo nebojuje“. Jiná forma strachu má základy v hněvu. Negativní síla, kterou jsme vyslali do okolí, se vrací, a my pocítujeme stav nejistoty, ohrožení a potřeby ochrany před celým světem. Tak se může vyvinout nedůvěřivost již v útlém věku. K překonání tohoto strachu je nezbytné odložit nepřátelský postoj. K tomu je dobré pochopit, že existuje řada různých pohledů na věc, nejen ten náš. Žádné city bychom neměli brát příliš vážně. Je to opravdu okolí, nebo naše nitro, co způsobuje pocit, že je nám ublíženo? „Pozorovatel, pozorování a pozorované jedno jest.“ Zapšklý člověk vidí kolem sebe jen samou špatnost, vřidný jen věci příjemné. Kdo zkoumá pozitivní stránky, vidí kolem sebe samé přátele, koho zajímají jen chyby, nedůvěřuje nikomu. Jde tedy o to, porozumět tomu, jak škodlivá emoce vzniká a jak odchází – tím nad námi ztratí veškerou moc. Sebekázeň a odvaha pěstované v rozumné míře posilují ledviny; přílišná odvaha ale ohrožuje život a bojácnost zase činí život nudným.

Zima je čas velké jin, kdy všechny pohyb směřuje dolů a dovnitř. Vesmírem vládne tma a chlad. Je to doba určená k hromadění energie, což je stejně důležité jako správná výživa, klid a teplo. Je to čas upevnování a zastavení se. Můžeme přemýšlet o uplynulém roce a posoudit, čeho jsme dosáhli a co jsme se naučili. Večer života představuje moudrého člověka vyznačujícího se skromností, protože už poznal pomíjivost všech věcí.

Ivana Karpenková

Láska ke všem bytostem a ke všemu – to je motto roku 2011. Kdo už umí cítit, bude onu lásku pociťovat stále intenzivněji, a kdo ještě cítit neumí, bude k cítění veden.

POSELSTVÍ ROKU

Rok 2012 bude o zrání a sklizení, a proto všechny duše musí v roce předchozím, tedy v roce 2011, zapracovat na své očistě, aby se mohly v roce 2012 s ostatními dušemi vydat do nového světa plného hry, lásky, fantazie, až za hranice svých možností. Po roce 2012 nebude nic nemožné, vše se může uskutečňovat, proto se máme na co těšit.

Od roku 1997 do roku 2005 jsme všichni zamýšleli pro sebe to nejlepší. Když mi přišla z Vesmíru tato zpráva, moc jsem ji nechápala. Pochopila jsem ji, když za mnou do čajovny přišla přítelkyně a říká: „Pomoz mi vybrat relaxační hudbu.“ Říkám jí: „Vyber si sama. Jestli chceš, přehraji ti ji.“ Přítelkyni to moc nenadchlo, brala to jako nezájem o svoji osobu: „Já bych raději, kdybys mi ji pomohla vybrat.“ Ale já se nedala: „Bude lepší, když si ji vybereš sama.“

Nechci dnes nikomu zasahovat do života a dělat za něj rozhodnutí, co je pro něj správné a co ne, a proto nechám svoji přítelkyni rozhodnout se samostatně. Je mi v podstatě jedno, zda si hudbu nakonec koupí, či nikoliv. Dnes mi již nejde o zisk za každou cenu. Mé srdce už nechce ovládat druhé a vnučovat jim věci ve svůj prospěch. Možná právě v období od roku 1997 do 2005 bych se pro kupujícího přetrhla. Snažila bych se mu vnutit zboží, protože mi to přece přinese peníze. Asi tam byl tenkrát přítomen strach, aby měl člověk dostatek. Nyní tam ten strach není, a proto člověk nelpí na tom, zda si ten druhý danou věc koupí, či nikoliv. Nejhorší na tom všem bylo, že to vypadalo, že to děláte pro druhého, a přitom jste to dělali hlavně pro sebe.

Od roku 2005 do 2010 jsme si každý předurčoval tu nejlepší cestu pro naši budoucnost. Proto v tomto období přišlo tolik bolesti, smutku a rozloučení. Naše duše se připravovala na novou cestu, po které bude kráčet od roku 2011. Koncem roku 2010 toho bylo na každého dost. Tlak se zvyšoval, protože moc času do konce roku nezbývalo. Vše muselo být vyčištěno a připraveno pro nový začátek, a tak si každý v těchto pěti letech zvolil svoji cestu, po



kteřé bude dál kráčet. Ať už bude další cesta jakákoliv, je pro danou duši ta nejlepší pro její budoucnost. To bychom měli mít na paměti. Vesmír chce jen naše uzdravení, a to spočívá ve zbavení se strachu, abychom mohli žít v lásce. Aby se člověk mohl zbavit strachu, musí se ale naučit odpovědnosti sám k sobě. A tak vám na vaší cestě přeji hodně trpělivosti a úsilí, neboť bez těchto hodnot není možné vítězství. K tomu mě na mé cestě Vesmír neustále nabádal.

Od roku 2011 do roku 2013 heslo Vesmíru zní: Nesu si domů těžce vydělané peníze. Neděste se. Pro někoho už práce je zábavou a koníčkem, a tedy ničím obtížným, ale pro někoho je těžké vykonat něco navíc a práce je pro něho spíše zlem, ne radostí. A proto se někomu bude v tomto období dařit pohodově (už mu práce není přítěží) a někdo bude strádat, protože se bude muset naučit k práci přistupovat jinak, než přistupoval dosud. Všichni se musíme naučit k tvořivosti přistupovat stejně. Jedině tak se dá uzdravit celá společnost, a proto nemějte nic za zlé, ale berte to jako prostředek k tomu, abyste se mohli stát lepšími. **Vesmír říká: Jedna malá částička dokáže nakazit celý celek.**

Poselství na rok 2011 – channelingem přijato Zdenkou Blechovou 30. 10. 2010 v 11.15

V tomto roce budou lidé žít ve větší symbióze, než je tomu nyní. Uvědomí si, že nelze nic obejít a že je třeba se ke všemu postavit zpřímá. Nebude se jim dařit v lásce, protože si budou uvědomovat své chyby a budou se snažit s nimi stále více pracovat. Když s nimi začnou pracovat, začne se jim hroutit svět, neboť dojdou k pochopení, že už nemůžou jednat jako dříve a že se pro ně nyní otevírá něco nového, co musí a co za to stojí následovat. To jim dá větší

rozměr a oni se už nebudou chtít vázat jen na jednoho člověka, ale budou si stále více uvědomovat svobodu bytí v každém okamžiku.

Partneři se budou muset podělit o domácí práce, ale jinak si každý bude dělat ostatní věci po svém a už se nebude snažit dělat věci společně, jako tomu bylo dosud. Ženy zaujmou ve společnosti pevnější postavení a muži je budou následovat. Stále více mužů si bude uvědomovat hodnotu své ženy a už se nebudou chtít s ní stýkat jen z pozice služby, ale jako s rovnocenným partnerem. To ovšem některé páry vykoledí, protože si nebudou uvědomovat, že takto je vztah zdravější a čistší než neustálým podlézáním a vycházením vstříc požadavkům druhého.

Každý se bude na každého dívat pozornějším okem a nebude mu nic unikat. Už nepůjde druhé obelstít, ale každý se bude muset zamyslet nad svým jednáním a dávat do všech vztahů čistotu.

Příští rok je hlavně o čistotě vztahů, a proto tam, kde ještě čisté vztahy nenastaly, budou muset nastat. V roce 2010 se v lidech něco probouzelo, ale rok 2011 je explozí nových činů, nových myšlenek, a tedy i nových situací.

Netřeba se bát toho, co přijde, ale je třeba k tomu zaujmout mírumilovný postoj a chápat to jako zdroj mé nové vitality a nového způsobu života. Kdo se bude bránit změně, bude více tlačěn do situací, ze kterých nebude úniku. Bude se muset rychle rozhlédnout a konat. Kdo nebude konat, bude společností na obtíž a společnost ho vyřadí ze svých řad. Už není nač čekat, protože nové zrození a nová doba už klepe na dveře, a proto se musí již všichni probudit. Rok 2010 byl probouzením, a stejně tak i rok 2011 je probuzením. Je to jako příchod jara, vše kvete a v lidech se probouzí nová síla a vitalita, která je nespoutaná a boří staré kódy chování ještě s větší silou.

V rodinných vztazích bude docházet k nevěli poslouchat stále totéž a lidé se budou od sebe více oddělovat. Už nebude chtít otec následovat matku v jejich požadavcích a děti se budou stále více dávat na stranu otce a matku budou zřít jako vetřelce, který jim brání užívat si svůj život

naplno. Matka to špatně ponese, neboť se bude chtít stále více zavděčit, aby si jí všimli, a stále více se bude potýkat s nedorozuměním. Až pochopí, že je třeba se dát svoji vlastní cestou, a tedy nezasahovat rodně do jejího programu a jejich svobodného žití, může se jí začít dařit. Některé ženy už svoji cestu našly a další ji budou muset hledat. Bude to pro ně možná strastiplná cesta, která jim přinese poznání, že to dítě už o mě nestojí a že já musím stát o sebe.

Děti se budou stále více matkám vzdalovat, a to bude matky trápit, neboť se jim nebude dařit zadržet děti doma a také přimět k tomu, aby dělaly, co ony chtějí. Matky se budou cítit nenaplněné a povede je to ke zpytování. Může tam přijít smutek, zlost, nenávisť, ale všechny tyto kódy, které se objeví, byly dosud skryty a začínají se čistit tím, že vyplouvají na povrch.

Matky se budou učit nebránit dětem a ani sobě v uskutečňování svých snů a tužeb. Děti budou více nápomocny otci než matce. Budou učit matku nelpět na rodině, a proto musí jít proti ní, ne s ní. Tím jedině vede cesta k uzdravení matky, i když bolestná, přesto zázračně uzdravující.

Všechno bude nabývat rychlý spád a někdy se doma situace odehrají tak rychle, jak by nikdy nikdo v rodině neočekával. Rodina se bude stále více smířovat s tím, že už není to, co bývalo, a že už to nebude, a tím více se bude blížit každý v rodině sobě a svým přáním.

Aby se rodina uzdravila a všichni pocítili mírumilovné vztahy, musí se vzdát závislosti a vlastnictví. Lidé se budou uzavírat ve svých domovech a budou vzpomínat na staré časy. Tím, že budou vzpomínat, budou čistit minulost a budou se připravovat na nový život v novém světě. Protože vše se děje nyní, a proto i tato vzpomínka bude mít za následek přípravu na nové myšlení, změnu života. Je důležité podvolit se těmto nepřijemným situacím a nebát se je prožít. Tím se rychleji vyčistí podvědomí a vše se může rychleji nastartovat k novému růstu.

Lidé k sobě budou upřímnější, a tím se jejich zdraví bude blížit očistě. Tím, že se lidé budou chovat upřímněji, bude se startovat jejich proces uzdravování a lidé se budou uzdravovat.

Už tolik lidí nebude navštěvovat lékaře, ale budou se snažit na sobě zapracovat čímkoliv, ať změnou myšlení, či třeba bylinkami, ale budou stále více vedeni k důvěře ve svůj proces léčení.

Lidé se budou uzdravovat a jejich zdraví bude čím dál lepší. Nejdříve se staré rány dostanou na povrch, a proto se může stát, že se zdravotní stav spíše zhorší, ale kdo pochopil, ten se uzdraví, kdo nepochopil,

bude muset formou pochopení k uzdravení dojít, protože jiná cesta pro něho nevede.

A proto bylo tolik důležité v roce 2010 nastartovat nový proces, který v roce 2011 vrcholí a v roce 2012 už budou všichni lidé zdraví. Možná se budete muset s některými lidmi rozloučit, ale zase vám do života přijdou jiní lidé, zdravější.

Vitalita a zdraví se budou odehrávat i ve více rovinách. Bude to v zaměstnání, v organizacích, ve vztazích. Všude dojde k plodné práci mezi zúčastněnými. Lidé se budou chtít dohodnout a už se nebude stávat, že by jeden chtěl a druhý nechtěl. Naučí se spolupracovat a vycházet si vsříc. Budou se k sobě chovat mile a příjemně. Zmizí lži a přetvářky. Když se někomu nebude něco líbit, řekne to a tím to končí. Ale neznamená to, že se bude tvářit uraženě anebo že už na dotýčného nepromluví.

Kritika, nesváry, hádky se už lidí budou stále méně týkat. Všichni to budou brát jako přirozenou součást života, která jim neublíží, naopak jim pomůže vyjasnit situaci.

Lidé se budou stýkat občas, ale o to intenzivněji spolu prožívat čas. Budou se na sebe těšit a prožívat danou situaci naplno. Už to nebude o množství přátel, ale o srdci, a tím i kvalitě přátel. Každý si zvolí pár přátel a nebude se snažit přijímat do svého života za každou cenu další přátele jen proto, že to jsou tví přátelé. Vztahy budou vznikat spontánně, to znamená, že vám najednou někdo bude tak blízký, jako by tu byl odjakživa. Společnost se bude uzdravovat a bude vytvářet společnou rodinu. Každý se bude všude s bezpečným pocitem pohybovat a všude cítit jako doma. Vymizí strach jít do neznámého prostředí i strach z toho, někam jít sám. Lidé se budou zbavovat strachu, a tím budou stále více mít možnost žít svůj život naplno.

V zaměstnání si každý určí svoje priority a ty bude dodržovat. Už to nebude o soucitu a o sounáležitosti, ale o podmíněném výdělku za vykonanou práci. A tak každý si bude uvědomovat své možnosti a podle toho k práci přistupovat. Už to nebude o neodpovědnosti, ale o odpovědnosti každého člověka k tomu, co dělá. Bude vědět, že se nelze na nic a na nikoho vymlouvat, ale že jsem zde sám za sebe, jako ostatní.

Výdělky porostou nahoru, a to snahou každého člověka dokázat více, než umí. Lidé se budou snažit rozvíjet ve všech možných odvětvích. Bude růst touha po poznání nejen v duchovních věcech, ale i v pracovních, a proto mnoho lidí bude spět spíše k tvořivosti než ke vztahům.

Lidé si budou uvědomovat, že je tvořit naplňuje více než vztahy, a proto se budou

spíše ubírat cestou tvořivosti. Přestanou být závislí na vztazích.

Finance porostou, a to se bude každému zdát divné. Vždyť jsem tolik nevynaložil, a přesto mám dost. Bude to podle nitra každého člověka. Čím čistší nitro, tím více peněz, čím více se snažím ještě na úkor někoho, tím větší úbytek peněz. Lidé si budou uvědomovat, že mohou mít všechno a že na vše mají, což je bude přivádět k tomu, že si přestanou věci vážit a budou hledat jiné hodnoty. V této fázi je důležité, aby každý nezapomínal na pokoru a nestal se jen požívačným. To by byla cesta do záhuby. Nesmím usnout na vavřínech, musím si uvědomovat vděk za to, co mám, a stále to rozvíjet. Nepolevovat.

Hvězdy nám budou nakloněny a budou bdít nad námi všemi ještě ve větší rychlosti vykonaných skutků. Buď přijde rychlé odměna, nebo pohlavek. Je dobré se spojovat s Vesmírem přes nebe a žádat o správné vedení, správnou cestou. Každý může mít pak jistotu, že i to nemilé je mi na mé cestě k užítku. Hvězdy nám budou stále více odpovídat na naše prosby, a to takovou rychlostí, že se nestačíme divit. Je dobré nežádat příliš, ale zase když potřebuji, si o pomoc říci.

Rok 2011 je rokem splnění přání, protože je to cesta do nových počátků lidstva. Je to, jako by vám byl právě jeden rok a vy jste mohli spřádat nové sny a cíle. A tak je zapotřebí v tomto roce se nebát a jít směle za svým cílem a případně požádat hvězdy o pomoc.

Počasi se moc měnit nebude, vše je nyní zastaveno, a proto nehrozí žádné velké změny ani kolapsy. Vše se nyní odehrává spíše v novém rozpuku, a proto není třeba se bát. Příroda nám dává novou šanci a bude záležet jen na nás, jak k ní budeme přistupovat. Dostali jsme zkoušku na rok či dva, a podle toho dojde v dalších letech ke změnám v růstu či zániku přírody. Je důležité nevěřit předpovědím, které mají spíše psychologický ráz než ráz pravdy. Je dobré se dívat na přírodu jako na něco živého, co nepodléhá předpovědím a řídí si svůj život samo, jako každá bytost. Proto i vy byste neměli dát na předpovědi, ale věřit tomu, že i vy sami si řídíte svůj život. Ranní mlhy a smog budou na zem doléhat stále intenzivněji, ale časem se podaří vědcům vynalézt něco, co změní počasí a ovlivní i růst přírody. Bude to velký pokrok v tom, že lidé se budou zaobírat přírodními jevy a nebudou s nimi již jen hazardovat.

Přeji vám na vaší další cestě ke svobodě a lásce bez hranic hodně pokory, aby mohlo přijít i štěstí, které všichni stále hledáme.
Zdenka Blechová, www.zdenkablechova.cz
Zpracovala Marie Jasioková

Posouzení roku 2011

Jestliže byl minulý rok pro svět značně napjatý, rok 2011 zřejmě nebude o moc jiný. Zejména vstup do nového roku bude opět vykazovat velký nesoulad mezi tím, co člověk bude chtít, a tím, co bude moci konat. Očekávat tak můžeme pokračování nejrůznějších zkoušek a omezení. Testování budeme ze schopnosti dodržovat řád a disciplínu. To nám však nejspíš půjde prachmizerně. Mnohé problémy si tak můžeme způsobovat sami, svou neochotou přizpůsobit své chování současné realitě.

SVĚT

Održtenost současného realistického a na hmotu zaměřeného světa a vyšších duchovních principů bude přinášet další komplikace. Současná existující nerovnováha mezi světem duchovním a světem materialistickým bude zřejmě i nadále rozvírat své pomyslné nůžky. Mnoho lidí si tak bude uvědomovat, že tento stav je nadále neudržitelný, a budou hledat vyšší pravdy. Pomáhat jim v tom bude vyšší citlivost a vnímavost, která s příchodem **nového roku** bude výraznější. Více se tak

budou zabývat mystikou a budou se více snažit chápat, proč se děje to, co se děje, a jak z toho ven.

Bohužel ohnivé, akční a dynamické energie k dispozici moc nebude, takže nějaký elán, optimismus a podobné emoce zažívat nejspíš příliš nebudeme. Fantazie a představivost pak bude spíše směřovat k myšlenkám chmurnějším nebo také ke zmatenosti a nereálným vývodům. Větší pak bude sklon k požívání omamných a návykových látek. Dobře prožívaná by měla být erotika a sexualita,

Rok 2010 je za námi a před námi je první rok druhého desetiletí 21. století. S pomocí astrologie se pokusíme pohlédnout za horizont a prozkoumat, co nás v tomto roce čeká, na co se můžeme připravit a s čím počítat. Začneme globálním pohledem na svět jako takový.

z pohledu astrologie

ale pozor bychom si měli dávat na sklony k milostným úletům.

■ **V únoru** by se poměry měly poněkud vylepšit. Ekonomicky to sice stále zřejmě nebude nic moc, avšak lépe by měla fungovat představitost, nápaditost, fantazie a myšlenkové aktivity vůbec. Přicházet na svět tak mohou nové, originální a nevšední nápady s řešením stávajících problémů. Ty budou zaměřeny především na ekonomiku a věci materiální. Lépe se nám pak bude dařit dodržovat řád a disciplínu, zkoušky a omezení budou zvládnuty větším společným úsilím a spoluprací.

■ **Březen** by měl být ve znamení zvýšené citlivosti a vnímavosti. Více se budeme oddávat romantickým představám, lásce a zamilovanosti. Více bude projevena jemnost a něžnost. Větší bude ochota k obětem. Lidé budou více věřit v možné zlepšení podmínek života a situace obecně. Pozor si bude třeba dávat na porušování pravidel, zákonů a zákonitostí.

■ **Duben** bude mnohem napjatější než měsíc předchozí. Do všeobecného napětí se vůči sobě dostane více nebeských těles, což naznačuje, že dýchat se nám zřejmě moc volně a svobodně nebude. Větší může být sklon k bojům, prchlivosti, podrážděnosti a agresivitě. Prosazována budou jednoznačná a definitivní řešení. Dočkat se také můžeme osudových událostí majících příčiny v hluboké minulosti. Dařit by se i nadále mělo zamilovanosti a lásce.

■ **Květen** bude stejně vyhrocený jako měsíc předchozí. Nahromadění nebeských těles ve znamení Berana dává tušit, že sklony k bojům, ohnivým a akčním aktivitám atp. budou velmi silné. Pochybovat o tom, co je a není správné, nejspíš moc nebudeme. Věci se nám budou jevit jednoznačně a bude velká ochota řešit je rázně a definitivně. Raženo tak může být heslo „když se kácí les, létají třísky“. Orientace pak bude hlavně na věci materiální, viditelné a měřitelné. Na nějakou romantiku moc ohledy brány nebudou. O to více se budou citlivější jedinci uchýlovat k hledání vyšších pravd a duchovna.

■ **Červen** zřejmě přinese určité zklidnění situace. Na jednu stranu se bude projevovat určitá stabilita, zejména ve věcech milostných, a také orientace na smyslové pozitivky. Přestože podnětů bude přicházet hodně, je možné, že lidé se budou spoléhat spíše na to ověřené, pevné a stabilní. Možná že se poněkud vylepší všeobecná ekonomická situace. Se všeobecným, dlouhodobým sklonem ke

zkouškám a omezením, stejně jako s problematikou smrti, se budeme setkávat stále, avšak hroty těchto setkání by měly být do jisté míry otupeny.

■ **Červenec** může přinést značné otřesy. Světová ekonomika by se mohla i nadále vylepšovat, stejně jako je možné, že budou zaznamenány úspěchy na poli práva, dodržování zákonů atp. Bohužel lze také očekávat nějaké dramatičtější události. Může to být ráděni živlů, větší může být sklon k nehodám a událostem destruktivního charakteru obecně. Orientace pak bude hodně na věci domova a rodiny. Citliví jedinci budou v těchto dnech ještě citlivější. Mohou tak častěji zažít vize toho, co teprve bude, na základě toho, co je.

■ **Srpen** by měl být příjemnější než měsíc předchozí. Napjaté nebeské aspekty z července by měly postupně pominout, a to by mohlo znamenat omezení množství nepříjemných a konfliktních událostí. Stále více by se mělo prosazovat právo a zákony, i když stále bude docházet ke snahám o jejich porušování. Převažovat by měla energie ohnivá, která by měla přinášet větší chuť bojovat, poprat se s problémy, a také emoce, jako jsou elán, nadšení a optimismus.

■ **Září** by konečně mělo být obdobím, kdy to pozitivní, reálné, viditelné a měřitelné převáží nad problémovým, konfliktním a destruktivním. Úročiti by se mělo úsilí z dob předchozích. Dočkat se tak můžeme zlepšení ekonomiky a větší stability. Energie, která bude vkládána do nejrůznějších aktivit, bude přinášet hmatatelné, viditelné a měřitelné výsledky. Uzavírané smlouvy a dohody budou mít velkou naději na úspěch a dlouhodobější platnost. Očekávat lze lepší dodržování práva a zákonů.

■ **Říjen** by měl pokračovat v duchu naznačeném v předchozím měsíci. Napětí by již nemělo být tak silné jako v době první poloviny roku nebo v roce předchozím, ale přece jen by ještě nějaké napětí panovat mělo. Je pravděpodobné, že do střetu se budou dostávat mocní s těmi ostatními, že bude také snaha o porušování zákonů a dohod. Při případných bojích však budou mít navrch ti, kteří budou u moci. Více se může projevovat diplomaticnost a snaha o harmonii, nicméně pokud už dojde k nějakému rozhodnutí, bude uplatňováno akčně a nekompromisně.

■ **Listopad**, zejména jeho počátek, bude ve znamení větších trendů k bojům mezi mužskou a ženskou energií. Sexualita bude sice prožívána velmi dobře, avšak zřejmě bude docházet k pokusům obou

pohlaví o získání dominance nad tím druhým. To samozřejmě není možné, neboť množství ženské a mužské energie je ve vesmíru vyrovnané. Dochází-li k soubojům, je na obou stranách prohra. Při spolupráci zase výhra. Obecně se mohou projevovat větší sklony k pomstychtivosti, útočnosti a podrážděnosti.

■ **Prosinec** zřejmě bude hodně náročný. Orientace bude především na věci hmotné, materiální. Účel bude světit prostředky. Lidé se tak mohou zejména v předvánočním období chovat docela nevybíravě. Přímost, se kterou budou směřovat za svými zájmy, může být někdy až brutální. Nadít se můžeme také osudových událostí, jejichž kořeny dlí v hluboké minulosti. Sklízet tak můžeme plody svého předchozího konání. Jak se zdá, ani čas vánoční a novoroční nebude příliš jednoduchý.

ČR

Ač se to bude zřejmě jevit podivně, Česká republika nevypadá z pohledu hvězd pro období roku 2011 vůbec špatně. Jak se zdá, bude si vést v obecně problémovém období docela zdatně. Charakteristická pro ni bude zvýšená pracovitost, nápaditost, originalita i chuť přicházet věcem na kloub. Zvýšené sice mohou být souboje veřejnosti s představiteli práva, stejně jako se může projevovat sklon ke zmatečnosti a uchýlování se k omamným a návykovým látkám. Nicméně celkově vyznívá vývoj v České republice poměrně příznivě. Prosazovat by se měla na poli svého společenského postavení, práce pro jiné, zejména ve vztahu k zahraničí. Zde však může docházet k porušování dohod či konfliktům. Z těch bychom ale měli vycházet poměrně dobře. Pravděpodobně pak jsou snadné zisky, stejně jako větší pravděpodobnost zotavování se ekonomiky, a možné je i bohatnutí.

První tři měsíce roku 2011 pro Českou republiku zřejmě nebudou „nic moc“. Pak se situace začne znatelně vylepšovat. Dočkat bychom se mohli většího společenského uznání ze světa, možné jsou snadné zisky a zisky na základě výdělečných aktivit. Dařit by se mělo zejména ve čtvrtém až devátém měsíci. Je ale možné, že v té době budeme procházet nějakou transformací, kdy se budeme zbavovat toho přežitého a již nefunkčního. Desátý měsíc bude poněkud náročnější, ale poslední dva měsíce roku by zase měly být pro Českou republiku příznivé.

Milan Gelnar
www.skolaastrologie.cz

Alchymie – chymie – chemie –?

Neučesané zamyšlení nad rokem chemie

„Chemikové jsou prazvláštní třída smrtelníků, kteréž jakýsi nesmrtelný pud pohání ku vyhledávání rozkoší v dýmu a parách, plamenech a mouru, mezi jedy a ve skromnosti.“

Johann Joachim Becher (1635–1682)

Doktor Becher sice použil termín „chemik“, ale sám byl alchymista a skutečná chemie jako věda v jeho době ještě nebyla. Původně vystudoval medicínu, a když psal tato slova, obraz laboratoria odpovídal jeho popisu – v zakouřené místnosti, kde bylo několik pecí, se pohyboval muž, ženy v té době téměř nikdy, který spíš připomínal hutníka. Právě tehdy se, velmi zvolna, začaly výrazněji vytvářet základy, na nichž chemie posléze vznikla. Moderní chemie je ve skutečnosti poměrně mladá věda, která má však staré kořeny. Historikové se shodují v tom, že chemie, kterou známe a učíme se ve škole (většinou bez valného nadšení), se zformovala teprve koncem 18. století.

V titulu jsme proto naznačili, jak to probíhalo, ovšem neposloužili jsme si šipkami: alchymie → chymie → chemie. Tedy jako by jedna nauka vznikala přímo z předchozí. Nikoli. Každá z nich sice něčím přispěla, ale musela vyvrátit teorie své předchůdkyně. Byl to složitý proces, na němž se nemalou měrou podílela také různá řemesla, která používají chemické postupy, jako je výroba barev, metalurgie, později výroba léků.

Zjednodušeně můžeme říci, že pokud se jednalo o pokusy o výrobu drahých kovů z obecných chemickou cestou, byla to alchymie. V době doktora Bechera už se o to někteří badatelé nepokoušeli, ale pořád vycházeli z teorií alchymistů. To byli podle dnešní terminologie *chymici*, jejich nauka tedy byla *chymie*. Pak přišli chemici, kteří, jak bylo řečeno, všechny předchozí teorie vyvrátili. V titulu je ještě otázník – co bude dál? Těžko říci. V padesátých letech minulého století jeden vědec dotázaný na budoucnost dobývání kosmu odpověděl, že

„předpovídat by znamenalo mýlit se“. Je v tom hodně pravdy.

Teď k chemii. Co to vlastně je? Encyklopedie nás poučí hned první větou, že je to „*přírodní věda zabývající se složením látek a jejich přeměnou v látky jiné (chemickými reakcemi)*“. Je to definice, která nás dostává k debatám, jaké je pořadí věd matematiky, fyziky a chemie. Přijímá se, že právě takové, jaké jsme napsali. Chemie je svébytná věda, ale stojí na fyzikálních základech, a ty mají v podobě různých zákonů své matematické vyjádření. Někteří chemici to slyší neradi, ale pravdou je, že v chemii je stále více matematiky a fyziky.

KOLIK JE CHEMIÍ?

Otázka zdánlivě nemístná; hovoří se v jednotném čísle, tedy o jedné chemii. Ovšem táž encyklopedie naznačuje to, co zjistíme nahlédnutím do školních učebnic: vynoří se přinejmenším chemie analytická, anorganická, fyzikální, organická a samozřejmě biochemie. Toto dělení vzniklo historicky a dodnes jsou tak rozděleny katedry na některých vysokých školách. Ve skutečnosti to byly zprvu chemie anorganická a organická, chemie neživého a živého světa, třebaže už začátkem 19. století se ukázalo, že obě jsou propojené. Pak přibývaly další právě jmenované. V některých státech bývá už na univerzitách jen jeden ústav, chemický, kde je všechno pod jednou hlavičkou.

Zvlášť ve druhé polovině minulého století se totiž vyjmenovaných pět oborů dál štěpilo, takže jen namátkou vyjmenujme chemii kvantovou, to je spíš fyzika, chemii bioorganickou, bioorganickou, kde si všimneme předpony „bio“. Je rovněž chemie koloidní, významný obor, podob-



Portrét z 15. století Abú Músá Džábira ibn Hajjána (asi 721–asi 815), známého také jako Geber. Někteřími je označován za otce chemie.

ně, jako chemie farmaceutická. Léky potřebuje každý z nás. Stejně tak se denně setkáváme s umělými hmotami, polymery, jimiž se zabývá chemie polymerní nebo makromolekulární. Takže ještě jednou – kolik je chemií? Máme pravdu, řekneme-li, že jedna, ale její hranice jsou poměrně rozlité. Tato věda se prolíná s dalšími, o fyzice již byla řeč, předpona bio- nás vede k biologickým vědám a málem bychom vynechali lékařskou neboli medicínskou chemii. Chemie vstoupila do našeho života jako všudypřítomná průvodkyně. Chválíme ji i zatracujeme.

SVĚTLA A STÍNY

Předchozí výčet alespoň některých specializací chemie nebyl bezdůvodný. Měl ukázat to, co hlásaly tituly populárních knih již dávno. Vzpomínám na díla Chemie kolem nás nebo Na každém kroku chemie, jejichž cílem bylo přilákat ke studiu této vědy. Ale chemie, jakož i jiné vědy, měla a má dvojitou tvář. Jedna se k nám obrací s vlídným úsměvem, druhá tak přátelská není. Přitom však ona druhá tvář není vinou chemie; věda není nepřátelská, lidé však bývají.

Od dávných dob si lidé kladli otázku, zda je možné napodobit přírodu, či ji dokonce překonat. V minulých staletích to zaváňelo kacířstvím; křesťanský Bůh stvořil svět a podle Starého zákona shledal své dílo dobrým. Když bylo takové, pak pokus o jeho překonání bylo hříšné kacířství. A přesto se lidé vydávali na tuto cestu, třeba právě alchymisté. Přitom si kladli otázku „proč“? Proč se to či ono odehrává právě tak? Jejich mylné teorie vedly k mylným závěrům, třeba o možnosti umělé výroby zlata, ale přesto byly dva tisíce let marného snažení alchymistů jediným základním výzkumem v přírodních vědách. Takže chemie se na to občas odvolává, ač se od alchymie distancuje. Tak dlouhou tradici základního výzkumu nemá žádná přírodní věda.

Ted' k těm světlům a stínům. Abychom vážnost chvíle odlehčili, připomeňme jednu zásluhu chemiků – navrhli značky chemických prvků, které zná každý luštitel křížovek. Ostatně ty prvky vesměs objevili. Dnes už je to kolektivní práce. Syntéza nového prvku je dílem jaderné fyziky, až pak nastupují chemici, aby zjistili chemické vlastnosti onoho prvku. Vědci dnes připravují nové chemické prvky, které v pozemské přírodě nejsou, občas se ukazuje, že by mohly být kdesi v kosmu. Překonali jsme v tom přírodu? Tu pozemskou nejspíš ano.

V jiných oblastech se to povedlo zcela jednoznačně – umělé hmoty, polymery. Velké molekuly složené z jednoho nebo více druhů menších molekul. Vyrábíme to, co v přírodě není, překonali jsme ji, ale... Bez těchto hmot si sotva dokážeme představit každodenní život, na druhé straně se stačí projít přírodou, kterou jsme v tomto druhu sloučenin překonali. Všude jsou umělohmotné stopy naší civilizace, stopy, které hned tak nezmizí. To je stín, ale není to vina chemie, nýbrž nás, když odhazujeme v lese, na louce či u potoka umělohmotný obal, ať již čehokoli.

Příroda také dokáže vytvořit velké molekuly, které mají nejrůznější vlastnosti, ovšem jednu mají společnou – omezenou

životnost. Řada rostlin obsahuje polymer celulózu, který je doslova drží. Ale když uhynou, celulóza se rozpadne. V živém světě jsou bílkoviny, někdy mají hodně velké molekuly a také s koncem života končí i jejich existence, aby se vytvořily v nových tvorech či rostlinách. Nukleové kyseliny jsou stejný příběh – žijí s daným organismem. Jejich obrovské molekuly s ním zanikají. A rodí se s novým životem. V tom je moudrost přírody: vytvořit to, co je nezbytné, ale nesmí to být v budoucnu na překážku.

Pro jeden z nejproslulejších příkladů dvojí tváře chemie musíme do začátku minulého století. Tehdy už bylo známo, že čpavek, amoniak (NH_3), je sloučenina dusíku a vodíku, tedy dvou vzdušných plynů. Zatímco bakterie ho vyrábějí bez problémů – stačí zavítat do chléva, lidem se výroba této sloučeniny nedařila. Opravdu není snadná; vyžaduje to vyšší teploty a vysoké tlaky. Nakonec, po stovkách či snad dokonce tisících pokusů provedených v letech 1903 až 1911 uspěl německý chemik Fritz Haber (1868–1934), načež s inženýrem Carlem Boschem (1874–1940) vypracovali roku 1913 průmyslovou technologii výroby amoniaku. Zrodila se Haberova-Boschova syntéza, objev skutečně mimořádný. Z amoniaku se totiž vyrábějí průmyslová dusíkatá hnojiva, takže lidé již nebyli odkázáni na dovoz chilského ledku, dusičnanu sodného. Přínos těchto hnojiv – zvýšení zemědělské produkce – je obrovský a syntéza amoniaku doslova zachránila mnoho lidí před smrtí hladem.

Ale v době, kdy se tato reakce konečně povedla, naopak mnohé odsoudila k smrti. Také střelný prach se totiž vyráběl z chilského ledku, a doslova v předvečer první světové války se ukázalo, že se dá vyjít z amoniaku. Německo by jinak bylo odkázáno na dovoz ledku, a to by pro námořní blokádu za války bylo obtížné. Nebýt objevu německých vědců, válka by se možná zkrátila, jak by docházel chilský ledek. Haberova-Boschova syntéza vlastně odsoudila mnoho lidí k smrti na bojišti. Nejen za první

světové války, ale i v dalších konfliktech, protože výroba střelného prachu se zjednodušila z hlediska získávání základní suroviny.

Tato historie má ještě dovětek – Fritz Haber dostal za svůj objev roku 1918 Nobelovu cenu a současně byl prohlášen za válečného zločince. Byl to totiž právě on, kdo doporučil německému velení, aby ve válce na frontě použilo jedovatý plyn. Zprvu to byl chlor. I tohle navrhl chemik. Potud ukázky dvou stran chemie.

Vracíme se k titulku, kde je takto naznačena otázka – co dál? Nebude to výhled do vzdálené budoucnosti, spíš několik pohledů na to, jaká témata jsou na stole dnes, přičemž nutno zdůraznit, že to budou jen některá z bohatého výčtu. Občas jsme se již v minulosti dostávali jednotlivými články k dalším.

Je vhodné rozdělit tento pohled na segmenty, totiž na základní výzkum a na aplikovaný, což je jedno dělení, další, velmi hrubé, na bádání v oblasti chemie anorganické na jedné straně, a organické a samozřejmě biochemie na druhé (zde se nám toto dělení pro svou jednoduchost hodí). V základním výzkumu má významné postavení chemie kvantová, která se přibližuje k otázkám podstaty chemických reakcí na úrovni základních částic, elektronů, které vytvářejí chemické vazby. Dnes už se rozvíjí kvantová biochemie, dokonce v hrubých rysech kvantová biologie.

Chemický výzkum živého světa je ve skutečnosti v začátcích, a to navzdory tomu, že byl přečten lidský genom. To, co bylo před pár lety senzací, je dnes rutinou, a další přečtené genomy se už ani neuveřejňují ve vědeckých časopisech, ale posílají se rovnou do světové databáze. Je to, jak řekl jeden můj kolega, *průmysl zkoumání genomů*. Ale kolik je na světě různých organismů? Jsme pořád na začátku.

Podobně je dnes doplňována světová databáze struktur bílkovin. Třebaže má tato databáze tisíce položek a denně přibývá další, je to pořád jen malý zlomek toho, co vytváří živý svět. Trochu se u toho za-

Organizacemi
UNESCO a IUPAC byl
rok 2011 vyhlášen
Mezinárodním rokem
chemie.

stavme. Zatímco prostorová struktura nukleových kyselin je standardní, známe obrázky dvoušroubovice DNA, molekuly bílkovin se navzájem výrazně liší prostorovou stavbou, třebaže jsou vytvořeny z pouhých dvaceti základních aminokyselin. Výzkum struktury bílkovin není snadný a někdy se zatím vůbec nedaří (zde hovoří zkušenost autora tohoto článku). Ovšem jsou tu i další otázky, ještě významnější – k čemu daná bílkovina slouží? Jak se v organismech vytváří a jak se odbourává?

Pro příklad složitosti obrazu nemusíme chodit daleko, stačí naše krev. V krevní plazmě máme několik desítek bílkovin, prostorová struktura je známa jen u několika mála z nich. Ale hlavně, u většiny nejsou dostatečně prozkoumány jejich chemické vlastnosti, s nimiž souvisí úloha těchto bílkovin v našem těle. Je například nasnadě, že alespoň některé, jichž je v krvi větší množství, nejspíš transportují nějaké látky, kam je právě potřeba. Ovšem které všechny a za jakých podmínek, to ve velké většině čeká na odpověď. Mimo jiné tímto výzkumem se zabývá biofyzikální chemie.

To je základní výzkum, který ale už dnes alespoň trochu napovídá výzkumu aplikovanému, kde opět jako příklad uveďme léky připojené na větší molekuly polymeru. Říká se „kotvené“. Udrží se v těle déle, takže se

snáze dosáhne jejich stálejší koncentrace, ale současně je třeba vědět, jak se transportují, jak se lék odštěpuje od nosiče a jak se nosič, polymer, odstraňuje z těla. Obvykle ho nesou některé bílkoviny, a tudíž je namístě vědět, nebo alespoň spolehlivě předpokládat, které a jak pevně ho drží.

Oblast anorganické chemie je neméně bohatá na témata. Opět příklad: syntéza nových supravodivých materiálů. To je doslova závod mezi světovými laboratořemi. Roku 1911 pozoroval holandský badatel Kamerlingh-Onnes, že ochladí-li rtuť kapalným heliem (to má teplotu $-269\text{ }^{\circ}\text{C}$), rtuť podle očekávání ztuhne, ale navzdory tehdejší teorii tvrdícím opak se ukázalo, že její elektrický odpor klesl na nulu. Vedla elektrický proud beze ztrát. Až v posledních desítkách let se ukázalo, že tento jev, supravodivost, vykazují složitější anorganické systémy při vyšších teplotách; dnes je „rekord“ $-150\text{ }^{\circ}\text{C}$. Cílová meta je co nejvyšší teplota, protože pak by se elektřina dala vést snadno a beze ztrát. Jak daleko je tato meta? Nevíme, dokonce ani nevíme, zda je dosažitelná.

Co polymery? Pořád se objevují nové s lepšími vlastnostmi, například elektricky vodivé, které mají zřejmě velkou budoucnost. Ale je tu další oblast výzkumu, velmi zásadní – hledání biodegradabilních polymerů. Tedy takových, které by se v přírodě

samy rozpadaly v dostatečně krátké době, ať již působením mikroorganismů, nebo třeba jen kombinací slunečního záření a vlhkosti. Americký časopis Scientific American rozesílal po léta jednotlivá čísla v polyetylenových obalech. Začátkem devadesátých let se najednou objevily trochu matnější a drsnější a text na nich hlásal, že je to biodegradabilní polymer. Nevydrželo to moc dlouho, dnes už je obal zase z polyetylenu.

Na závěr jedno téma uvedené v minulosti ve Sféře. K zásadním problémům základního výzkumu patří studium jedné z nejjednodušších sloučenin vůbec, totiž vody. Známe její chemický vzorec, ale stále ještě nevíme, jakou strukturu má kapalná voda, co všechno určuje její zvláštní vlastnosti. Přitom život na naší planetě přímo závisí na vodě.

Takže toto zamyšlení je nabádáním ke skromnosti, o níž psal před více než třemi staletími Johann Becher. Chemie dosáhla za dobu své krátké existence nesporně vynikajících výsledků. Občas dokonce dokázala víc než příroda, ale nebuďme pyšní a namyšlení. I při dnešní technice, kterou označujeme za špičkovou (za pár let bude zas špičkovější), se ukazuje, že sice víme, jak světluška dokáže svítit, ale prakticky zatím není v našich silách vytvořit takový systém uměle, navíc v měřítku malinkého broučka.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue - Winning, v porovnání s ostatními, absolutní světovou jedničkou. V povrchovém precizním zpracování jsou uloženy nejkvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry. Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce. Elektronická cigareta osazená cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

kojenosti každého kuřáka. Další prvořadá výhoda vzniká při tvorbě umělého dýmu a uvolnění nikotinu, který se díky přímému propletení topného vlákna v napuštěné savé hmotě lépe odpařuje.

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

E-cigareta s klasickou náplní má napuštěnou tkaninu tekutinou uvnitř kapsle náustku a nasunuje se na samostatné topné tělísko v ocelovém pouzdře nazývané atomizér.



ecigareta.eu

Info na tel: 222 519 198, mobil: 775 209 203, zakoupíte na www.ecigareta.eu

Kdoulůň obecná

- exotické ovoce i léčivá rostlina

Kdoulůň obecná (Cydonia oblonga) je keř nebo stromek s pokroucenými větvemi, vysoký až 5 metrů, původem ze Střední Asie. Koncem jara kvete nápadnými květy, bílé nebo světle růžové barvy. Plodem je plstnatá malvice známá jako kdoule.

Plody jsou výrazně aromatické, ale velmi tvrdé i při plné zralosti, kdy mají žlutou dužninu. Syrové jsou téměř nejedlé. Vylavávají pocit drsného jazyka a špatně se polykají. Pro špatnou stravitelnost v syrovém stavu se využívají převážně k výrobě marmelád nebo kompotů. Takto zavařené jsou vynikající. V poslední době se v řadě zemí stává různě upravená kdoule kulinářskou záležitostí a mnohé restaurace ve Spojených státech se pyšní pestrou nabídkou jídel a nápojů z tohoto u nás málo známého ovoce. Chcete-li zdarma dostávat e-magazin pojednávající o kdoulových delikatesách, zaregistrujte se na adrese: www.quincerestaurant.net. Největšími současnými producenty kdoulí jsou jihoamerické státy, zejména Argentina, která sama každoročně vyprodukuje 20 tisíc tun tohoto ovoce.

PŮVOD

Kdoulůň obecná je jednou z nejstarších kulturních rostlin. Její pravlastí je oblast Íránu, Střední Asie, Zakavkazí a jihu Arabského poloostrova. Plody kdouloně byly známy jako ovoce již ve starověkém světě. Vědecké jméno rostliny *Cydonia* je odvozeno od názvu starověkého města *Cydonia* (Kydonia, Kydon) na Krétě, odkud se kdoule přivážely. Ve starověkém Řecku patřila k rostlinám přičleněným Afrodité a byla symbolem lásky a plodnosti. Věřilo se, že kdoule účinkují jako afrodiziakum. Na svatbách se předávaly snoubencům jako symbol zdraví a plodnosti. Byly však také oblíbeným prostředkem v lidové medicíně. Žvýkáni sušené kdoule se doporučovalo při žaludečních potížích a bolestech v krku, při průjmech a krvácení. Abatyše Hildegarda z Bingeny se domnívala, že časté podávání kdoulí v různých podobách je nejlepší prevencí revmatismu.

S výjimkou Austrálie kdoulůň zdomácněla po celém světě. V Evropě se začala

pěstovat již ve středověku – zejména v klášterních a zámeckých zahradách. U nás najdeme kdoulůň spíše vzácně ve starších zahradách, kde působí exoticky jak svým vzhledem, tak i plody. Na některých místech naší vlasti kdoulůň zplaněla (jižní Morava, okolí Roudnice nad Labem, okolí Prahy) a můžeme ji objevit nejlépe na jaře podle nápadných květů nebo na podzim podle neméně nápadných hruškovitých plodů, které mohou na délku měřit až 15 cm.

POUŽITÍ

Matthioli ve svém herbáři přináší recept na kdoulový lektvar a huspeninu. Kdoulový sliz se používal v kosmetice, při ošetření drobných poranění, při zánětech očí a na chladivé obklady. Byl také součástí přípravků na drsnou a rozpraskanou pokožku a součástí ústních vod používaných při zánětech ústní dutiny a hrtanu.

Dužnina plodů obsahuje četné minerální látky a vitaminy. Ve 100 g dužniny je obsaženo:

Název *Cydonia Mensae* nese i jedna z oblastí na planetě Mars. Tato část Marsu pokrytá četnými pahorky vešla do povědomí díky tzv. *Tváři z Marsu*. Fotografie pořízená v roce 1976 sondou Viking 1 připomínající lidský obličej enormních rozměrů byla částí veřejnosti přijímána jako jasný důkaz existence inteligentního života na Marsu. Teprve novější snímky s lepším rozlišením ukázaly, že se jedná o erodovaný skalní masiv, ze kterého souhra světla a stínů vytvořila obraz podobný humanoidní tváři. Protože v oblasti *Cydonia* byly později nalezeny i jiné zajímavé útvary připomínající pyramidy či lidskou lebku, mnozí lidé věří, že se jedná o důkaz existence ztracené marťanské civilizace.

U nás se kdouloně pěstují velmi vzácně a dají se mimo jiné využít i jako podnože pro hrušně. Patří mezi staré ovocné druhy, podobně jako mišpule (*Mespilus germanica*). Plody mišpule jsou ale bronzově hnědé, jemně pýřité a jedlé v přezrálém stavu (sklízí se po prvních mrazech). Jako kdoule jsou nesprávně označovány i kdoulovce (u nás rostoucí *Chaenomeles speciosa* či *Chaenomeles japonica*). Jsou to trnité keře ozdobné výraznými květy (bílé až červené) a pocházejí z Japonska. Mají žlutozelené jablkovité plody přetrvávající až do pozdního podzimu, mnohdy až do jara. Někdy jsou sbírány k provonění prádla, dají se ale i kuchyňsky využít. Mají kořeněnou vůni a svíravě kyselou chuť. Jsou skvělým zdrojem pektinu do marmeládových směsí s méně výrazným ovocem a obstojí v marmeládách i samostatně.

Voda 83,8 %	Vitamin A 40 IU
Proteiny 0,4 g	Vitamin B1 (thiamin) 0,02 mg
Tuky 0,1 g	Vitamin B2 (riboflavin) 0,03 mg
Cukry 15,3 g	Vitamin C 15-20 mg
Vápník 11 mg	Železo 0,7 mg
Fosfor 17 mg	Draslík 197 mg
Sodík 4 mg	

Novější výzkumy v kdouloni odhalily další biologicky aktivní látky, z nichž některé by mohly být zodpovědné za blahodárné účinky tohoto ovoce na lidské zdraví. Vedle volných organických kyselin a aminokyselin to jsou zejména polyfenoly a fenolické glykosidy s antioxidačním, antimikrobiálním a antivirotickým účinkem. Vysoký obsah těchto látek byl nalezen nejen v plodech, ale i v listech kdouloně, které také mohou být vhodným zdrojem antioxidantů.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Mgr. Jiří Jakl



Masáže, klouby a relaxace!

Místo, které chceme masírovat, natřeme, pak si namočíme ruce do vody a můžeme masírovat.

Tentokrát vám představím nový úspěšný regenerační a masážní krém. **Neobsahuje chemickou konzervaci, naopak je založen na přírodní bázi. Obsahuje aktivní kyslík, pestrou paletu organických minerálů a dalších látek regenerujících pokožku, svaly a klouby.**



Krém využijeme při sportu na spasmus, křeče, otoky svalů, výrony, unavené klouby a šlachy, naražené kosti, masáž lymfatického systému, celkovou únavu, špatný krevní oběh a nedostatečné periferní prokrvení. Ale také v kosmetice – fytolátky mají blahodárný vliv na ošetření akné a psoriatické pokožky a bílých pigmentových skvrn. Je vynikající pro ošetření nohou v pedikúře a lázeňských provozech a spa a ideálním krémem pro reflexní terapii. Dále krém aplikujeme nad místa uložení orgánů současně s přípravky systému Regenerace ve Sfěře. Regenerace je pak mnohem silnější.

Krém obsahuje vysoké procento účinných látek bylin a minerálů, které mají antibakteriální, antivirové, protiplísňové, antiparazitické, analgetické, protikřečové a další účinky. Díky vysokému obsahu přírodních látek má krém tmavou barvu. Obsahuje například **aloe vera**, **dračí krev** – *Croton lechleri*, který používají indiáni Jižní Ameriky proti nejrůznějším bolestem, dále olej z **černuchy seté**, **organické kyseliny**, **humáty**, **výtažky z kalifornských dešťovek** s unikátním regeneračním vlivem na pokožku, olej **andiroby** – brazilští indiáni jej používají při revmatismu, bolestech kloubů, teplotách, psoriáze, zánětech a bodnutí hmyzem. Ještě jsem se ale nezmínil o názvu tohoto produktu. Vězte, že je to **Diocel Artrizone**.

SLOŽENÍ

V krému jsou obsaženy výtažky z velmi zajímavých bylin tradičního přírodní

ho lékařství. Prozkoumejme alespoň letmo jejich prokázané i tradiční využití.

Petiveria alliacea: Rostlina Jižní Ameriky používaná indiány na magické a očistné rituály, se širokým spektrem účinků. Snižuje úzkost, horečku a křeče, vnitřně zvyšuje imunitu o 100 %. Má protizánětlivý, analgetický, sedativní, antiparazitický, protirakovinný a protiplísňový účinek.

Boldovník pravý (*Peumus boldus*): Tonizační a anestetický účinek, odstraňuje křeče a spasmus.

Mavtenus macrocarpa: Vliv na artrózy, revma, bolesti kloubů, ekzémy. Má protirakovinné, antibakteriální antiparazitické a protiplísňové účinky.

Kostival lékařský (*Syphytum officinale*): Regenerace kloubů, hojení kostí, ekzémy a vyrážky.

Devěsíl lékařský (*Petasites hybridus*): Účinek na migrény, ekzémy, zlomeniny a poškozené klouby.

Zázvorník lékařský (*Zingiber officinale*): Prokrvující účinek, revmatoidní artritida.

Xylopia aethiopica: Vynikající léčivka Afriky hojně používaná při bolestech kloubů, otocích a trombóze. Relaxuje a roztahuje cévy. Protiplísňový účinek na *Candida albicans* a antibakteriální na zlatého stafylokoka (*Staphylococcus aureus*).

Vrba bílá (*Salix alba*): Obsahuje salicyláty s protizánětlivým účinkem. Dna, revmatismus.

Paulinie nápojná - guarana (*Paullinia cupana*): Antidepresivum, snižuje srážlivost krve, protirakovinný účinek na nádory plic.

Kaštan koňský (*Aesculus hippocastanea*): Omlazuje buňky, snižuje otoky a podporuje periferní prokrvení. Cévní a mozkové tonikum. Hemoroidy, odtučňovací kúry.

Zanthoxylum piperitum: Regeneruje chrupavky, ochraňuje játra, má anabolické, antiseptické, antivirové, repelentní, antiparazitické účinky.

Kadidlovník pravý (*Boswellia serrata*): Vynikající protizánětlivé a antimykotické účinky. Používá se při bolestech kloubů.

Tužebníček jilmový (Filipendula ulmaria): Obsahuje salicyláty s protizánětlivým účinkem. Má antivirové, antibakteriální a protirakovinné účinky.

Krém je parfémovaný přírodními silicemi. Pojdme se krátce zmínit i o nich.

Libavka poléhavá (Gaultheria procumbens): Osvědčená léčivka indiánů Severní Ameriky. Obsahuje methylsalicylát a indiáni ji používali při revmatických bolestech a astmatu.

Hřebíčkovce vonný (Eugenia caryophyllata): Rostlina z ostrova Zanzibar s vynikajícím anestetickým, protiplísňovým a repelentním účinkem.

Skořicovník čínský (Cinnamomum aromaticum): Pochází z jižní Číny, Bangladéše, Indie a Vietnamu. Používá se při křečích, kašli, žaludečních potížích a při hubnoucích kúrách ve formě zábalů. Má repelentní účinek.

Manuka (Leptospermum scoparium): Rostlina z Nového Zélandu se silným antibiologickým účinkem, který je vyšší než u australské tea tree silice.

Galbanum (Ferula galbaniflua): Roste v Íránu a v Turecku. Tam se také používá při akné, kolikách, křečích, menstruačních potížích, jizvách, zánětech, kašli. Je silně antiseptická.

Pepr černý (Piper nigrum): Snižuje horečku, vitiligo – stimuluje melanocyty, koliky, nervové potíže, zvětšení sleziny, mozkové tonikum.

Libeček lékařský (Levisticum officinale): Používá se při revmatismu a bolestech kloubů, žaludeční nevolnosti a nadýmání.

Thuja východní (Thuja occidentalis): Používá se při astmatu, polypech, bradavicích, myomech a svalové ztuhlosti.

Pimentovník pravý (Pimenta racemosa): Známý též jako nové koření. Pochází z Karibiku a má analgetický, protiplísňový, antibakteriální účinek. Používá se při bolestech kloubů a jako vlasové tonikum.

Rozmarýn lékařský (Rosmarinus officinalis): Pochází ze Středomoří, stimuluje srdce a používá se na periferní prokrvení, při bolestech kloubů a dýchacích potížích.

Kopaiva mnohojárná (Copaiva balsamifera): Léčivka indiánů Jižní Ameriky, využívá se při bolestech kloubů, astmatu a zánětech.

KDY DOPORUČUJI KRÉM POUŽÍT?

- **Při bolestech a pro regeneraci:** Natíráme přímo na místa, která bolí nebo jsou v křeči (klouby, šlachy, svaly, kříž, hlava – migrény).
- **Bolest hlavy, vaječníků, nadýmání a psychické rozladění:** Natíráme přímo na místo bolesti, například břicho, krční

páteř a také lehce pod nos. Parfém má speciální složení pro odstraňování nepříjemných pachů, nervozity, stresu a deprese.

- **Energetická harmonizace:** Aplikací vyrovnáváme energii a tělo si následně samo upravuje činnost orgánů.
- **Regenerace kyčlí:** Například pro detoxikaci a regeneraci kyčelních kloubů použijeme Detoxin, krém Diocel Artrizone, kterým natíráme zónu kyčlí a zónu žlučníku a jater. Možná budete překvapeni, ale problémy kyčelních kloubů jsou odrazem stavu žlučníku a dlouhodobě snížené energie v jeho energetických drahách, které mají křížovky na kyčlích. Kvůli trvale snížené energii ve žlučníku a částečně i v ledvinách dochází na křížovkách k demineralizaci a rozpadu kyčelních kloubů. Tento proces se dá zvrátit.
- **Regenerace kolen, zad a páteře:** Diocel Artrizone, Diocel kapky a Supracid.
- **Revmatické potíže:** Diocel Artrizone, Gerocel kapky a Vista clear.
- **Regenerace ramen:** Diocel Artrizone, Intocel a Deviral.
- **Astma:** Diocel Artrizone 1–3x denně zevně na oblast hrudníku a pod nos. Vnitřně 3x 2 Deviral nebo Vista clear, Gerocel kapsle, Supracid kapsle a 3x 10 Diocel kapky nebo Gerocel kapky a Astofresh podle návodu nebo do medu.
- **Nedostatečné cévní prokrvení, studené nohy, sklon k tvorbě modřin a výronům:** Natíráním nohou ulehčíme cévnímu systému a zlepšíme periferní prokrvení. Používáme spolu s produkty Venisfēr a Vista clear.
- **Bílé pigmentové skvrny:** Některé látky stimulují melanocyty a podporují správnou pigmentaci pokožky. Vnitřně užíváme produkt Androzin.
- **Nevolnost a nadýmání:** Lehká masáž břicha ve směru hodinových ručiček a trochu krému natřeme i pod nos pro lepší dýchání. Vnitřně užíváme Astomin, Astofresh, Deviral, Vista clear.
- **Zácpa:** Lehká masáž břicha ve směru hodinových ručiček a vnitřně 3x 2 kapsle Gerocel kapsle a Cytonic. Jedinečná kombinace.
- **Průjem:** Natřít břicho, ale nemasírovat! Vnitřně 3x 2 kapsle Deviral nebo Vista clear a Sagradin.
- **Aktivace imunitního systému a podpora krve tvorby:** Pro aktivaci a zlepšení činnosti imunitního systému a krve tvorby aplikujeme krém 3x denně na oblast plochých kostí – žebra. Celkem 3 týdny, následně uděláme 2 týdny pauzu a celé 2x opakujeme.

- **Plísňe na nohou:** Natíráme místa několikrát denně krémem Diocel Artrizone a vnitřně užíváme doplněk stravy Deviral nebo Nervamin a Gerocel kapky.
- **Otoky dolních končetin:** Produkty Diocel s modrou a tmavě fialovou barvou obalu.
- **Namožené šlachy:** Vnitřně užíváme produkty se zelenou barvou obalu.
- **Poškození nervů, nervozita, strach, fobie, smutek, starosti, deprese, epilepsie a jiné psychické potíže a nevyrovnanost:** Krémem natíráme oblast hrudníku a zad a lehce natřeme i místo pod nosem, případně zátylek hlavy, čelo nebo spánky. Vnitřně Nervamin, Astofresh, Levamin, Gerocel kapky, Venisfēr.

KOMBINACE A MERIDIÁN LEDVIN

Diocel Artrizone je barvy modré, a tudíž patří k oblasti ledvin a močového měchýře. Pokud máte potíže s ledvinami, užívejte doplněk stravy Diocel. Zevně můžete aplikovat nad oblast ledvin, močového měchýře a na oblast křížové kosti zad Diocel Artrizone. K oblasti patří též kolena, lýtka, křížová oblast páteře a celá páteř. **Párové orgány ledviny a močový měchýř, a co k nim patří:** lymfatický systém, mandle, otoky dolních končetin, lomivost kostí, nehtů, skoliózy, Bechtěrevova nemoc, plísňová onemocnění, potíže s tlakem, opakované angíny, astma, snížená imunita. Z hlediska psychiky patří k těmto orgánům fobie a strach.

Vladimír Ďurina

Při nejruznějších bolestech kloubů natíráme postižená místa podle potřeby 1–3x denně.



Grafologie – šarlatánství

„Ke psaní musí být tři věci: pero, inkoust a rozum.“

Bengálské přísloví



Co to je grafologie? Termín je složen ze dvou slov (grapho = píši a logos = slovo, v přeneseném slova smyslu nauka, věda) a zavedl ho francouzský

abbé Jean Hippolit Michon.

Náplní grafologie je zkoumání vztahu mezi písemným projevem jedince a jeho vlastnostmi. Její rozsah je však ještě širší. Když je její pomocí možno stanovit charakter pisatele, lze také zjistit, kdo je autorem konkrétního textu. Pomocí grafologie lze tedy zkoumat i pravost textů a podpisů.

Psaní je jedním z vnějších projevů člověka. Stejně jako každý člověk má například určitým způsobem charakteristickou chůzi nebo gestikulaci, má i specifický písemný projev, který je mu vlastní. A proč tomu tak je? Odpověď je zdánlivě jednoduchá. Je však nutné alespoň ve velmi hrubém náhledu popsat funkci mozku, resp. jedné jeho části.

RUKOPIS = MOZKOPIS

Oproti jiným živočichům má člověk více vyvinutou mozkovou kůru. Ta obsahuje mozkové buňky – neurony. Při narození jich má každý jedinec asi sto miliard. Jakýmkoli procesem učení vznikají mezi neurony spoje. To znamená, že například u malého dítěte už jen samotným pozorováním okolního světa vznikají mezi mozkovými buňkami pro něho charakteristická propojení. Při hře, při učení jazyka či při jakékoli další činnosti vznikají nové a nové spoje. Velmi zjednodušeně řečeno, podle toho, kolik jich je a jak kvalitní spoje jsou, má konkrétní jedinec specifické vlastnosti a schopnosti.

Chování a jednání jedince je vnějším projevem příkazů, které vysílá mozek. V přípa-

řech, které se vzájemně odlišují a jsou v nich patrné charakteristické znaky, jež specifikují ten konkrétní rukopis, a tedy i jeho autorství a charakterové vlastnosti pisatele.

CO ZKOUMÁ GRAFOLOGIE?

Díky tomu, že písemný projev je obrazem pisatele a můžeme ho v přeneseném významu označit jako mozkopis, můžeme pomocí analýzy písma stanovit pisatelovy základní vlastnosti a v některých ohledech nahlédnout do jeho nitra tak, že i sám může být překvapen. Nejen, že lze stanovit například jeho vitalitu, emocionalitu a volní schopnosti, ale dokonce i morální vlastnosti. Existují soubory grafologických znaků, které nám přesně ukazují, zda je pisatel cholerik, či sangvinik, zda je puntičkář, jestli je aktivní a činorodý, nebo konzervativní a bojácný, zda je zaměřený extrovertního, či introvertního a mnohé další vlastnosti.

ZNAKY NEPOCTIVOSTI

Zajímavou skupinou znaků jsou takzvané znaky nepoctivosti. Jejich základní skupinu sestavil Robert Saudek a Julie Flanderková. Další grafologové je upravovali a přeskupovali, přesto tato skupina zůstává v základu stejná. Jedná se o znaky, které, pokud se v rukopisu vyskytují, ukazují na jedince, jehož chování a jednání má asociální charakter. Obecně lze říci, že čím větší je míra jejich výskytu, tím více negativních vlastností pisatel má. Tyto znaky se opravdu vyskytují především u skupiny lidí, která má problémy se zákonem.

HISTORIE GRAFOLOGIE

Potřeba zkoumání ručního písma nastala v podstatě spolu s jeho vznikem. Už Aristoteles se snažil o jeho zkoumání. Mezi nej-

starší doložené zmínky o analýze rukopisu patří i ta ze starého Říma – životopisec Suetonius se na přelomu prvního a druhého tisíciletí zabýval zkoumáním písma římských císařů a jejich rodinných příslušníků.

Během dalších staletí máme o analýzách rukopisu jen útržkovité zmínky. První dílo „*Pojednání, jak lze z dopisu poznat povahu a vlastnosti pisatele*“, které se ručním písmem zabývá, pochází ze začátku sedmnáctého století a jeho autorem je lékař C. Baldi.

Od té doby se již pravidelně objevují kratší i delší pojednání zabývající se analýzou písma, a v devatenáctém století ve Francii dokonce vznikla první grafologická škola. Jejím zakladatelem se stal abbé J. H. Michon, který se více než pětadvacet let věnoval ručně psanému písmu. Přednášel, napsal řadu publikací a díky němu se expertiza ručního písma zařadila do oblasti kriminalistiky. Jeho jméno je u nás známé díky seriálu Dobrodružství kriminalistiky, jehož jeden díl byl věnován právě původu zkoumání rukopisů u soudního přelíčení.

GRAFOLOGIE U NÁS

První zmínka o grafologii u nás je z konce devatenáctého století, kdy jistý J. A. Karas vedl v různých časopisech grafologické rubriky a zmiňoval se rovněž o vývoji zkoumání písma v zahraničí.

Naši významnou grafoložkou je Dolfin Poppéová (1865–1934), autorka první české knihy o grafologii *Tajemství písma*. Při zkoumání ručního písma dosahovala velkých úspěchů, takže se později stala znalkyní písma u zemského trestního soudu ve Vídni a osobně zpracovávala rukopisy pro císařovnu Alžbětu. Později spolu s A. Zelinou vydala knihu *Grafologie*, která je známá a používaná dodnes.

Z dalších významných grafologů nelze opomenout Roberta Saudka (1880–1935). Po první světové válce pracoval na našem velvyslanectví ve Velké Británii. Na londýnské univerzitě se později stal profesorem. Díky tomu, že často cestoval, seznámil se s různorodými písemnými projevy a všiml si vztahu mezi rukopisem, mentalitou a kulturou různých národů. Pořádal mnoho přednášek, jejichž tématem byla právě analýza ručního písma. Dodnes jsou známé a používané jeho publikace, a to především *Vědecká grafologie* a *Experimentální grafologie* z období třicátých let dvacátého století.

Ve své době byl populární Saudkův experiment, který realizoval pomocí anglického

í, nebo seriózní metoda?

rozhlasu. Vyzval posluchače, aby si zcela přirozeným písmem napsali nějaký text o asi deseti řádcích, a poté v textu sami stanovili pět hlavních charakteristických znaků. Po jejich stanovení se měli snažit všech těchto pět znaků v dalším svém rukopisu změnit. Pisatelé mohli například zkusit změnit tlak, obloučky nahradit úhly, velká písmena malými a podobně. Saudek vyzval k tomu, aby si pisatelé nejprve změny vyzkoušeli, než budou tvořit nový rukopis. Teprve až se jim bude zdát, že změnu dobře zvládají, mají zkusit – pokud možno přirozeně – napsat text se změnami. Nikomu z posluchačů se nepodařilo změnit více než dva znaky! Koneckonců můžete si tento experiment sami vyzkoušet.

Do historie grafologie také významně zasáhla Julie Flanderková (1904–1987). Od mládí ji bavilo analyzovat rukopisy, aktivně studovala grafologii celý život a této práci se věnovala až do své smrti. Byla zastáncem teorie, že když v písmu budeme vědomě měnit negativní znaky, které odpovídají nežádoucím vlastnostem, můžeme tím působit na zlepšení svého charakteru. Byla tedy v podstatě zakladatelkou grafoterapie. Když si v roce 1937 zažádala o zapsání do seznamu znalců, úředníci nevěděli, jak ji vyzkoušet. Byl jí tedy předložen rukopis dívky zkoušejícího, který tak přesvědčivě charakterizovala, že nastalo podezření, že informace získala jinou cestou. Celý život přednášela, publikovala, a velmi známá je její knížka *Grafologie pro každého*.

Nelze opomenout ani Viléma Schönfelda (1909–1944), který se problematikou

ručního písma zabýval od svých patnácti let. Vzhledem k tomu, že sám prodělal vážné onemocnění, zabýval se také vztahem písma a nemoci. Na začátku čtyřicátých let vydal *Grafologické posuzování inteligence* a společně s jistým lékařem vytvořil publikaci *Tuberkulóza, charakter a rukopis*. Jeho nejznámějším dílem, které, stejně, jako u předchozích odborníků, je používáno dodnes, však je *Učebnice vědecké grafologie*.

Původním povoláním bankovní úředník Ota Borský se začal grafologií zabývat ve svých dvaceti letech. V roce 1934 byl jmenován soudním znalcem a o rok později začal vést první české kurzy grafologie, které navštěvovali především lékaři a právníci. Pracoval pro soudy a policii a byl nejděle působícím soudním znalcem u nás. Byl to právě on, kdo tvrdil, že nepiši jen svaly naší ruky, ale rukopis je řízen mozkiem.

Spolu s Otou Borským napsal Josef Petera příručku *Úvod do studia písmoznalectví*, která měla sloužit jako pomůcka pro přípravu soudních znalců a kterou vydalo Ministerstvo spravedlnosti ČSR. Petera byl dalším z řady našich soudních znalců a výborných odborníků na analýzu ručního písma. Působil na Univerzitě Karlově, kde v padesátých letech pořádal přednášky o studiu moderního písma, a byl tak prvním grafologem u nás, který problematiku rukopisů přednášel na vysoké škole. Na začátku šedesátých let, vzhledem k politické situaci, nevyhovoval Peterův kádrový profil, a navíc grafologie začala patřit mezi „zpátečnické“ metody. Přesto Petera

do důsledků dodržoval Saudkův princip, podle něhož každý soudní znalec zabývající se analýzou ručního písma by měl být grafologem. Mnoho znalců té doby působících pod ministerstvem vnitra nemělo žádnou grafologickou přípravu, a tak se stalo, že zřejmě někdo vlivný, koho se tento fakt dotkl, se zasloužil o to (a také díky politické situaci a tehdejšímu propojení s KGB), že počet znalců se začal výrazně omezovat a mohli působit pouze v příslušném resortu. Tím rozvoj grafologie u nás začal stagnovat a postupně začala být, zřejmě záměrně, řazena na úroveň šarlatánství.

Po roce 1989, kdy se uvolnila politická situace, se postavení grafologie začalo postupně měnit, ale naneštěstí ne úplně ideálně. Vznikly v podstatě dva základní proudy, jimiž se začala ubírat. Prvním z nich, který bohužel zastupuje většina grafologů, je ten, kdy je grafologie stále řazena mezi šarlatánské metody a ti, kteří ji praktikují, ji propojují s věštěním a podobnými metodami. Druhým proudem je její seriózní využití, které spočívá v oblasti stanovení profilu pisatele a stanovení pravosti textu a podpisu.

Kvůli dlouhodobému vývoji a negativnímu přístupu ke grafologii, který má, jak již bylo zmíněno, počátky v socialismu, se dodnes nepodařilo grafologii plně rehabilitovat a postavit na místo, které jí náleží.

Ing. Zuzana Dobiášová

Předsedkyně Asociace grafologů ČR, o. s., a inspektor
Inspekčního orgánu pro oblast ručního písma – zkoumání pravosti textu a podpisu a profilu pisatele
www.grafologiecr.cz

INZERCE



dovolena.cz
| STUDENT | AGENCY |

Letos v zimě letí plavky!

Stewardky STUDENT AGENCY doporučují **exotickou dovolenou!**

Tisíce exotických zájezdů do **18 000 Kč:**
Thajsko, Kuba, Srí Lanka, Dominikánská republika, Mexiko, Keňa a další

parkování na letišti po dobu dovolené ZDARMA

www.dovolena.cz
www.studentagency.cz
infolinka 800 100 300

Pomáhám lidem najít jejich hodnotu...

„V konstelacích mi nejde o to, abych věděla, co lidem je, ani o jejich příběhy. Jde mi o to, aby se lidé dostali ke své vnitřní síle, kterou ztrácejí působením rodových vlivů nebo vlivem svého okolí,“ prozrazuje lektorka a poradkyně v oblasti detoxikace organismu Zuzana Křestánová.

Než jsme si domluvily tento rozhovor, měla jsem nějaký čas možnost sledovat její činnost, účastnit se konstelací v jejím Centru pro rozvoj a vzdělávání mar Ara a seznámit se tak s jejím stylem práce. Oslovilo mě Zuzanino milé, jemné a citlivé vystupování a vedení celých rodinných konstelací. Pro klienty je důležité, do jaké hloubky s nimi dokáže témata odkrýt. Od toho se pak odvíjejí změny v jejich životech. A to se myslím Zuzaně daří. Velkou oporou a podporou při této práci je jí manžel Ladislav, který zajišťuje provoz mar Ary.

■ Zuzi, vždy mě na lidech zajímá, jaký byl ten prvotní impulz vydat se na cestu hledání. Bývá to buď nečekaná životní situace, nebo dlouhodobá nespokojenost s životem, jakým žijí. Co to bylo u tebe?

O věci mezi nebem a zemí jsem se začala zajímat, když jsem potřebovala řešit své zdravotní problémy, které vznikly psychosomaticky. Absolvovala jsem různé kurzy, reiki, reflexní terapie, gestaltterapie, arteterapie. Stěžejní v té době byl zájem o detoxikaci organismu, kterému se věnuji dodnes. Pochopila jsem ale, že ke spokojenému životu jen detoxikovat tělo nestačí. Toxické látky ovlivňují nejen fungování našeho fyzického těla, ale i naši mysl, emoce a naše chování. Problémem je stres, pocit bezmocnosti, deprese, stagnace. Kladla jsem si otázky, kam až sahají kořeny příčin těchto stavů, kde leží primární problém? Poznala jsem, že jsem jen v půli cesty. A hledala dál.

■ Co následovalo?

Věděla jsem už o konstelacích a chtěla si skrze ně řešit i své vlastní vztahové potíže. Ve věku padesáti let jsem stá-

la před rozhodnutím, zda v manželství zůstat, nebo odejít, cítila jsem, že náš vztah je prázdný. Šla jsem do toho s odvahou uvidět věci a situace, jaké skutečně jsou. Jenže. Účastnila jsem se mnoha skupin organizovaných různě po zahradách apod., ale vždy se vyjevilo to, co jsem již věděla nebo znala. Výsledek – posun ke zlepšení – se stále nedostavoval. Tak jsem se přihlásila a absolvovala certifikovaný výcvik v Institutu Rodinných systemických konstelací Bhagata Zeilhofera a věci se začaly hýbat. Manžel šel do toho také, protože tenkrát nebylo nic, jak bychom si sami přáli. Tímto způsobem jsme si vyřešili náš vztah. Mám dlouholetou kamarádku kartářku, a ta mi ještě několik let před budováním mar Ary řekla: „Budeš pracovat doma a budeš tam mít líheň osobností.“ Jaké bylo moje zděšení! (smích) Ale později, až se vše stalo skutečností, jsem si začala uvědomovat, že mi jde opravdu o to, abych byla lidem nápomocna při hledání jejich vlastní síly a hodnoty, kterou ztrácejí rodovým zatížením nebo současnými situacemi v jakýchkoliv vztazích.

■ A to byl začátek myšlenky vybudovat centrum, které bude orientované na duchovní rozvoj. Odkud je ale ten neobvyklý název?

Jako ideální nám přišla možnost zrekonstruovat domek po rodičích. Prodali jsme pozemky a za získané peníze vystavěli naše Centrum mar Ara. Název je ze sanskrtu a z více významů – jeden v překladu znamená „půda pro růst“. Máme zde i dvě ložnice na přespaní asi 14 účastníků skupiny, kuchyňku, jídelnu, sociální zařízení. S Ladislavem připravujeme vegetariánskou stravu. K dispozici je i velká zahrada, kde se mohou účastníci mezi konstelacemi „provětrat“ jakousi pracovní terapií. (smích) Pořádáme zde také



Lektorka a poradkyně v oblasti detoxikace organismu Zuzana Křestánová

programy pro vzdělávání v oblasti fyzického a duchovního zdraví.

■ Metoda rodinných systemických konstelací je známá a oblíbená. Přesto asi nebude od věci, když nám její principy a možnosti přiblížíš.

Proces Rodinných konstelací a pohybů Duše je prožitková a sebepoznávací metoda, která odhalí vlivy skrytých sil v rodinných systémech a otevře nám prostor pro znovunalezení síly, prostor pro přijetí a prožití vlastního života naplno. Je to o odvaze podívat se sami na sebe. Často můžeme mít pocit, že přešlapujeme na místě a nemůžeme se pohnout, je toho na nás moc, nic se nedaří a my nevíme, kudy kam. Konstelace jsou o navázání kontaktu se sebou samým, o nalezení pevné půdy pod nohama, bez vlivů, které nás tíží. Dojde-li v systému k narušení rovnováhy, samovolně, na bázi podvědomí, dochází k dějům, které si neumíme rozumově vysvětlit. Pokud si lidé nepřiznají existenci strachů, nezbaví se emočních zranění a neuvědomí si zdravou hodnotovou hierarchii, nemůžou být svobodní a silní. Díky konstelacím porozumíte těmto vlivům, vašim současným vztahům osobním a pracovním, vztahu k partnerovi a dětem, projevům nemoci apod. Je to návrat k vlastní síle, k nalezení vnitřního vedení, k rozšíření smyslů a tvořivosti a postupnému zlepšování kvality vlastního života.

■ Často slyšíme o rovnováze mezi dáváním a bráním, ale ne vždy ji umíme správně pochopit. Jak se na to díváš?

Většina lidí si myslí, že ten, kdo bere, se má dobře. Ale opak je pravdou. Kdo dává, je silnější, a ten, kdo bere, jde do slabosti. Čím víc dávám, tím mám větší sílu a rostu.

Tady se mnohokrát vytváří velká nerovnováha, která se stále prohlubuje. Například rodič dává, dítě bere. To již neplatí o vztahu partnerském, a vůbec už ne o tom, že dítě dává rodičům. Dáváním mám na mysli hlavně cit, lásku, porozumění.

Dítě, kterému není dávana láska od rodičů někdy zůstane slabé nebo se začne bránit a bít kolem sebe. Je to proto, že si chce udržet svou pozici, nechce být slabé z toho, že nic nedostalo. Pokud to tak je, i jeho rodiče nedostali nic od svých rodičů. Tady beze zbytku platí, když nic nedostanu, nemám co dát.

Také se z této pozice stane, že dítě, které vidí slabost rodičů, že jim něco chybí, že od svých rodičů nedostali nic ve smyslu, že nedostali lásku, cit, pochopení, porozumění atd., snaží se, z dětské (naivní) lásky, jim to vynahradiť. Dítě pak dává, pomáhá, stává se větším a silnějším a „přeroste“ své rodiče a přestane si jich vážit. V konstelacích se to projeví třeba tak, že dítě řekne o mámě: „Ty jsi tak malá,“ nebo „Cítím se větší než ty.“ Rodič se podvědomě této situaci brání, stává se přísným, puritánským, egoistickým, tvrdým. Mnohokrát jen z toho důvodu, že chce ustát svou pozici. Tuto nerovnováhu lze v rodinných konstelacích napravit. Dítě začne vidět rodiče jako rodiče, ono se může stát dítětem a neskutečně se mu uleví, protože konečně může být malé ve vztahu k rodiči a brát si, a tak je to správně. Není přetěžováno. Uleví se ale i rodičům, protože jsou uzná-

ni na svém místě a přijati takoví, jací jsou. Je to jeden příklad z mnoha, který dove- dou rodinné konstelace uvolnit a odstra- nit pnutí ve vztazích.

Člověk si uvědomí, že na tomto světě a v rodinném systé- mu má svoje správné místo, na kterém může pevně „stát“, a má sílu do živo- ta. Z tohoto místa je pak člověk schop- ný dál správně předá- vat svým dětem to,

co má. Každý má své správné místo a na něm, zbaveni vlivů, které k nám nepatří, se cítíme silní a svobodní.

■ Ne každý klient je schopen přijít ihned do skupiny, aby si v ní řešil svůj problém. Metodu pro individuální práci s klientem získává průvodce praxí víceméně sám. Jak si pomáháš ty?

Mám hodně lidí, kteří přicházejí na individuální sezení. V případě konstelací: Skupina rovná se matka. Jsou to lidé, kteří nemají dobré vztahy s matkou, lidé, kteří si nevěří, nejsou schopni se opřít o svoji mámu, a nejsou pak schopni se opřít ani o skupinu. Ale i při této práci se dostávají výsledky. Někdo používá místo dalších lidí papíry, já používám hrníčky, lidé si stoupají za hrníčky, před hrníčky nebo si je drží, a i tak úžasně vnímají pocity. Nebo přijde klientka, že nesnáší svoji tchyni. Já se postavím za tchyni, chvíli za ní stojím, naberu tu energii, pak klientce podám ruce a role si vyměníme, řeknu jí, že nyní je ona v roli tchyně a já v její roli (klientky). Výměna energií jde velmi rychle, a jí to pomůže v tom, že najednou, když stojí v pocitu tchyně, cítí, jak tchyně nemů-

že určité věci pochopit, jak nevidí mnoho věcí, jakou má zátěž ze zadu (z rodu), jak má těžké nohy, jak se jí těžce stojí na jed-

nom místě nebo se nemůže hnout. Pak se vyměníme zpátky a klientka najednou vidí, pochopí (a já to vidím v jejich očích) a řekne celá překvapená: „Tohle jsem vůbec nevěděla.“ Ještě více je překvapená, protože si to nedokázala vůbec

představit, když jí v roli tchyně řeknu, protože to tak cítím, že jí mám ráda jako ženu svého syna. I tak se dá, po jednotlivých kouscích, pracovat.

Ráda používám také NLP (neurolingvistické programování), tam je to o traumatech. Nechám klienta procházet časovou osou a v kterém čase je problém, tam ho z osy nechám vystoupit, postavím se proti němu, jako v konstelaci, a tam si to rozvážeme.

■ Pracuješ také s dětmi?

Velmi ráda pracuji s dětmi, naplňuje mě to. Dítě se rodí bez omezení, ale když jde životem, okolní svět ho stále více omezuje. Oklešťuje ho tak, že radost ztrácí a ztrácí i svoji hodnotu. A krásné je to, že konstelace pomáhají znovu vlastní hodnotu najít. Přesvědčila jsem se, že když dělám konstelace s dětmi, takovéto „hraní“ se jim líbí. Děti jsou citlivé a řeknou vše tak, jak to je, nic „nezazdívají“, nemají potřebu si na něco hrát. Chodí ke mně děti tak okolo 10 let v doprovodu rodičů a chtějí si hlavně řešit své problémy s rodiči, že si s nimi rodiče nepovídají, že si s nimi nehrají, že jim nevěnují část svého volného času. Dále chodí mládež kolem 16 let. Úžasné je právě to, že již v mládí se dají podchytit a uvolnit různé stresové faktory, které by do budoucna mohly sílit a nepříznivě ovlivňovat další život. Děti se někdy bojí cítit, proto si začínáme hrát zlehka, např. na přírodní jevy, vítr, kámen, květinu, jsou pak velmi překvapené, protože to v běžném životě ani nevnímají. Jsou ovlivněné civilizací, informačními šumy. Nejsou schopny vyčítit, co se kolem nich vlastně děje. Je to návrat k lepšímu vnímání všeobecně. Návrat k přírodě, ale hlavně znovunalezení schopností, se kterými se rodíme. Život máme žít svobodně, ve štěstí a radosti, to je smyslem a cílem mé práce.

www.rodinnekonstelace.net

Děkuji za rozhovor.

Marie Jasioková

Nikdo pro tebe nemůže nic udělat - stalo se tak, poněvadž jsi to dovolil. OSHO



„Konstelace jsou o navázání kontaktu se sebou samým, o nalezení pevné půdy pod nohama,“ říká Zuzana Křestánová.

Na trhu je k dispozici řada ústních vod. Od těch „obyčejných“ po takové, které vám „zaručují“ specifické účinky. **Které ústní vody ovšem skutečně splňují to, co slibují? Časopis dTest řadu přípravků podrobně prověřil a přináší vám výsledky alespoň několika z nich.**

Ústní vody:

Jen některé chrání před zubním kazem

Zubní kartáčky ani při důkladném použití nedokážou vyčistit celou plochu zubů. Přibližně 40 % plochy zubů je při čištění vynecháno! Zubaři doporučují mezizubní kartáčky nebo dentální nitě. Avšak mnozí tyto pomůcky neradi používají nebo je neumí používat správně. Zde vstupuje do hry ústní voda. Dlouhou dobu byla doporučována pouze jako alternativa právě k mezizubním kartáčkům a dentálním nitím. V poslední době ale začíná mezi odborníky převládat názor, že pravidelné používání účinné ústní vody má v důsledku pozitivnější vliv než nedokonalé čištění mezizubních prostorů nitěmi a kartáčky, které většina lidí stejně nezvládá.

CO OD ÚSTNÍ VODY ČEKAT?

Ústní vody mají především napomáhat ochraně před zubním kazem, chránit před záněty dásní, a tím před vznikem paradontózy (preventivně, nikoliv se účinně podílet na její léčbě). Výrobci slibují účinný boj s bakteriemi způsobujícími zubní plak a zamezení jeho tvorby. Některé ústní vody deklarují i účinky proti zubnímu kameni nebo úlevu při bolesti zubů citlivých na teplé nebo studené potraviny a nápoje vinou odhalených zubních krčků.

Jak jsme testovali? V laboratoři jsme nechali změřit množství fluoridů obsažených v jednotlivých ústních vodách, ale i ostatních účinných látek. Sledovali jsme obsah alkoholu a hodnotu pH. Výrobky v tabulce jsme seřadili podle nejdůležitějšího kritéria – prevence zubního kazu. Dostatečné množství fluoridů

by měla bezpodmínečně obsahovat každá ústní voda; až na výjimky, kde to není vzhledem ke složení a speciálnímu určení možné. Řečené se týká speciálních medicínských ústních vod s vysokým obsahem chlorhexidinu, které ale nejsou určeny pro běžné a dlouhodobé užívání.

VÝSLEDKY

Dostatečný obsah fluoridů bohužel některé testované ústní vody nemají. Dvě ústní vody, které v přehledu dále neuvádíme, Odol Stoma Paradentol a Weleda Rathanian-Mundwasser (koncentrát), neobsahují fluorid žádný, respektive pouze zanedbatelné množství, a nespĺňují tak základní požadavky na kvalitní ústní vodu. Velmi malé množství fluoridu obsahuje také ústní voda Listerine.

Nejvíce fluoridu je obsaženo v ústní vodě Dentalux z Lidlu. Dobré jako prevence zubního kazu jsou i vody Aquafresh, Meridol a Elmex.

Druhou nejdůležitější funkcí ústní vody je prevence vzniku zubního plaku a zánětů dásní. Zde je situace ještě horší, pouze pět z celkových třinácti testovaných vod obsahuje skutečně účinné látky v dostatečné koncentraci. Jsou to ústní vody Aquafresh, Meridol, Colgate Plax Multi Protection, Listerine a Sensodyne pro citlivé zuby. Z toho ale pouze ústní vody Aquafresh a Meridol nabízí zároveň dobrou prevenci zubního kazu.

ODSTRANIT PLAK

Zubní kaz vzniká působením mikroorganismů, které se nacházejí na povrchu

zubů. Bakteriální povlak se nazývá zubní plak. Bakterií, které se na vzniku zubního kazu podílí, je v ústní dutině přes 300 druhů (nejvýznamnější z nich je bakterie *Streptococcus mutans*). Jejich činností vznikají kyseliny, které pronikají do sklovinné hmoty, kde začnou s jejím odvápňováním. Tvrdá zubní tkáň ubývá, až se nakonec „propadne“ povrch skloviny.

Vznik paradontózy a jejího předstupně v podobě zánětu dásní je přičítán dvaceti až třiceti druhům bakterií, které náleží k běžné mikroflóře v ústní dutině. Proč tyto bakterie u některých jedinců způsobují paradontózu a u jiných ne, nedokázali vědci dosud přesně vysvětlit. Ale tam, kde není plak, nevzniká ani zubní kaz, ani záněty dásní, tudíž ani paradontóza.

PROTI ZUBNÍMU KAZU FLUORIDY

Fluoridy jsou, vedle látek odstraňujících zubní plak, nejučinnějšími bojovníky proti vzniku zubního kazu. Ovšem sama jejich přítomnost nezaručuje dobrý účinek. Důležitý je **druh** fluoridu, jeho **koncentrace** a **pH** ústní vody. Ústní voda by neměla obsahovat více než 0,05 % fluoridů, ale zároveň by jí měla obsahovat dostatečné množství, aby byla účinná. Je třeba si uvědomit, že fluor přijímáme z dalších zdrojů (zejména ze zubní pasty, často z kuchyňské soli) a že jeho přílišný příjem může být škodlivý! Dlouholetý nadměrný příjem fluoru (například polykáním zubní pasty nebo ústní vody) může vyústit až v řídnutí kostí a poruchy nervové soustavy!

NA ZUBNÍ KÁMEN

Jakmile se na zubech vytvoří zubní kámen, ústní voda jej pochopitelně nedokáže rozpustit a je třeba zásah dentisty. Nicméně některé ústní vody obsahují v dostatečné koncentraci látky, jež jeho vzniku umí efektivně předcházet. Mezi testovanými to byl např. Dentalux (Lidl) obsahující chlorid zinečnatý.

NE PRO MALÉ DĚTI!

Děti do šesti let, respektive i starší děti, u nichž hrozí riziko, že budou ústní vodu polykat, by tyto výrobky neměly používat! Nadměrný a dlouhodobý příjem fluoru může u dětí způsobit skvrnitost zubů (tzv. zubní fluoróza). Za zmínku stojí také alkohol – ten by ve většině ústních vod vůbec být nemusel. Nemá totiž žádný prokázaný profylaktický účinek na zuby nebo dásně. Opodstatněný je pouze tehdy, obsahuje-li voda bylinné silice, které jsou v alkoholu rozpuštěné.

Účinné látky v ústních vodách

- **Ochrana před zubním kazem:** Účinek fluoridů proti zubnímu kazu je vědecky prokázán. Fluoridy mohou dokonce „opravit“ počínající zubní kaz. Z fluoridů je účinnější aminofluorid než fluorid sodný. Prokazatelně neúčinnější je kombinace aminofluoridu a fluoridu cínatého.
- **Ochrana před plakem a zánětem dásní:** Neúčinnější látkou zamezující vzniku plaku a zánětů dásní je chlorhexidin. Nebyl obsažen v žádné z námi testo-

vaných ústních vod. Speciální medicínské ústní vody s vysokým obsahem chlorhexidinu (0,2 %) jsou určeny přímo k léčbě a prevenci zánětů dásní. Dlouhodobé používání těchto ústních vod ale může způsobit změny chuti a zbarvení zubů.

- **Ochrana před vznikem zubního kamene:** Chlorid zinečnatý obsažený v ústní vodě Dentalux (Lidl), ale také difosfáty a polyfosfáty zabraňují vzniku zubního kamene. Tyto látky také zabraňují usazování skvrn na zubech (nejedná se tedy o skutečný bělicí efekt, ale pouze o prevenci vzniku skvrn na zubech).
- **Ochrana před paradontózou:** Nejlepší ochranou je účinná ústní hygiena a minimalizace zubního plaku. V žádné testované ústní vodě jsme nenalezli účinné látky působící jako prevence paradontózy.

KTERÝ VÝROBEK DOPORUČUJE ČASOPIS DTEST?







Dobrá rada je drahá. Nedívejte se na celkovou cenu, ale na cenu za jednu dávku doporučenou výrobcem a také na objem. Zjistíte, že nejlevnější ústní vodou je ústní voda Dentalux z Lidlu (dobrá prevence zubního kazu, cena dávky 1,32 Kč). Hned za ní následuje ústní voda Aquafresh 3 in 1 (dobrá prevence zubního kazu, cena dávky 3 Kč) a „drahá“ ústní voda Meridol (dobrá prevence zubního kazu, cena dávky 3,88 Kč). Za-

tímco u Meridolu stačí jako jedna dávka 10 ml, u Colgate 15 ml a u Dentaluxu 20 ml, mnozí výrobci doporučují až 30 mililitrů. Ústní voda Colgate Plax Multi Protection vyjde až na 8,40 korun za jednu dávku. Je tak nejdražší ústní vodou z celého testu, její profylaktické účinky jsou ovšem pouze uspokojivé. Naopak Aquafresh a Meridol mají dobrý preventivní účinek jak proti vzniku zubního kazu, tak proti tvorbě zubního plaku a zánětu dásní.

Za zmínku stojí deklarované údaje většiny ústních vod. Praktické údaje, jako zcela elementární informace o dávkování nebo o obsahu alkoholu, často chybí. Etikety v češtině řešené formou přeplepek původního obalu v jiném jazyce jsou vedeny drobným, téměř nečitelným písmem. Na ústní vodě Colgate Plax Multi Protection byla dokonce nalepena etiketa patřící k ústní vodě Colgate Whitening. Výrobek Odol Stoma Paradentol, který v přehledu neuvádíme (žádná prevence zubního kazu, cena dávky 5,40 Kč), má nejasné údaje o správném dávkování. Uživatelé mají naplnit uzávěr lahvičky až po rysku, ale rysky jsou na uzávěru hned tři – pro deset, dvacet a třicet mililitrů. K vodě Stoma Paradentol se váže ještě problém nepřítomnosti fluoridů, a tudíž žádné prevence vzniku zubního kazu, a poněkud zavádějící název, protože neobsahuje látky působící preventivně proti paradontóze.

Převzato a upraveno z časopisu dTest

Tabulka s výsledky testu (test proveden v únoru 2010)

ÚSTNÍ VODY					
 <p>Kompletní výsledky a více testů najdete na www.dtest.cz. Předplatné časopisu dTest včetně přístupu do archivu všech dřívějších testů si mohou čtenáři Sféry nyní výhodně objednat se slevou 100 Kč na www.dtest.cz/sfera.</p>	 <p>Aquafresh 3 in 1 Mouthwash Mint</p>	 <p>Dentalux (Lidl) Mouthwash X-tra Mint</p>	 <p>Meridol ústní voda</p>	 <p>Colgate Plax Multi Protection Cool Mint Mouthwash</p>	 <p>Listerine Antiseptická ústní voda freshmint</p>
Prevence zubního kazu fluoridy	dobrá	dobrá	dobrá	uspokojivá	dostatečná
Prevence zubního plaku a zánětu dásní	dobrá	uspokojivá	dobrá	dobrá	dobrá
Aktivní složky pro ochranu před plakem a zánětem dásní	cetylpyridin chlorid	chlorid zinečnatý, aminofluorid	aminofluorid, fluorid cínatý	cetylpyridin chlorid	esenciální oleje, benzoát sodný, kyselina benzoová
Aktivní složky pro ochranu před zubním kamenem	ne	chlorid zinečnatý	ne	ne	ne
Deklarace na obalu	uspokojivě	dobře	uspokojivě	nedostatečně	dostatečně
Průměrná cena za jednu dávku (Kč)	3	1,32	3,88	6,60 (8,40)	7,20 (5,60)
Obsah fluoridů (mg/kg)	227	247	228	101	87

Hodnocení: velmi dobře → dobře → uspokojivě → dostatečně → nedostatečně

Obraz o sebe u mentálne postihnutých

Otázke sebachápania, obrazu o sebe (self-konceptu) sa v poslednom čase venuje zvýšená pozornosť. Súvisí to s oživením záujmu o problematiku „ja“ v súčasnej psychológii vôbec. Tento veľký záujem možno vysvetliť ako reakciu na dlhé obdobie behaviorizmu a pozitivistického myslenia, ktoré chápali jedinca len ako odpovedový mechanizmus, ako čiernu skrinku, do ktorej vstupujú podnety a vystupujú odpovede.

V spleti definícií, ktoré sa v súčasnosti vyskytujú, možno nájsť určité spoločné prvky, takže môžeme hovoriť o akomsi zovše-

becnení postojov, názorov a hodnotení seba určitým konkrétnym

jedincom v organizovanej forme, systéme, ktorý sa vplyvom skúseností, poznatkov a učenia stále mení a pretvára.

Z uvedeného dôvodu možno vyústiť do psychoterapeutického záveru, že správanie človeka sa dá meniť, ak zmeníme jeho chápanie seba samého, a to vhodne voľenými spôsobmi.

V porovnaní so zložitými problémami psychodiagnostiky všeobecne, diagnostikovanie obrazu o sebe je komplikované nasledujúcimi skutočnosťami:

- Obraz o sebe je hlboko subjektívny zážitok jedinca, ktorý je síce prístupný vedomiu, avšak jeho posudzovanie je sprostredkované správaním, ktoré jedinec podáva o sebe, pričom jeho verbalizácia môže byť pre mnohých vážnym problémom.

- Objektivizácia údajov vyžaduje organizáciu údajov do určitej formy, ktorú navrhujeme, pre jedinca je jedincovou vlastnou formou, čo je problémom samým o sebe.

- Problém najviac komplikuje okolnosť, že hodnota jedinca závisí na merítke, ktorým túto hodnotu meriame, teda na tom, na čom si jedinec rozvíja vedomia vlastnej hodnoty.

Problém sa ukazuje ešte zložitejším u osôb mentálne postihnutých, ktorých obraz o sebe sa môže vyvíjať neprimerane, ba dokonca podľa Pearsona môže byť samotné mentálne postihnutie definované ako defektnosť vývinu „ja“.

Každý, kto pracoval s mentálne postihnutými deťmi a mladistvými, vie, že utváranie osobnosti týchto jedincov je v niektorých aspektoch špecifické. Vývin ich osobnosti značne závisí na sociálnom prostredí, na tom, ako jedinec toto prostredie vníma, a na jeho sociálnej interakcii s inými osobami.

VÝVIN

Už v ranom detstve sú pravdepodobne prítomné niektoré temperamentové charakteristiky, napríklad vzrušivosť apod. Ostatné rysy, hlavne sociálnej povahy, ako panovačnosť, podrobnosť, etické a morálne aspekty (čestnosť, pravdivosť), ktoré nazývame „charakter“, sa vyvíjajú neskôr a ich formovanie je ovplyvnené interakciou jedinca s osobami, ktoré ho obklopujú. Takto sa vyvíja spoločnosť, úzkostnosť a ďalšie, ale zároveň sa vyvíja tiež vedomie vlastného „ja“, ktoré tvorí ťažisko celej osobnosti a tesne súvisí s rozvojom takých osobnostných vlastností ako sebedomie, sebaodceňovanie, ctižiadostivosť či súťaživosť. Vlastné „ja“ sa u mentálne postihnutého nevyvíja primerane. „Ja“ totiž na jednej strane sprostredkovoáva vzťah jedinca k realite, ktorá ho obklopuje, a tiež riadi tlak potrieb, ktoré podnecujú a nutkajú jedinca na strane druhej.

U mentálne postihnutého jedinca jeho znížené schopnosti bránia využívať minulé skúsenosti, a tak výsledkom je handicap vo



vývine „ja“. Takto môže mať postihnutý jedinec ťažkosti v kontrolovaní agresívnych alebo sexuálnych impulzov, prežíva množstvo konfliktov, ktoré sa môžu navonok prejaviť nezrelým spôsobom správania alebo vo vnútri narastajúcou úzkosťou a fixáciou nižších spôsobov uspokojovania vlastných potrieb.

Tiež v iných oblastiach by sme mali mať na zreteli zvláštnosti osobnosti mentálne postihnutého – okrem iného je tiež citovo nezrelý a nedospelý, je zvýšene závislý na niektorých osobách zo svojej blízkosti. Táto závislosť môže mať formu detskej závislosti na autorite a nesie so sebou súčasne znaky obdivu, tak aj závislosti a vzbury. Bezmocné pokorenie sa autorite súčasne vyvoláva potrebu zlomiť ju, vzbúriť sa voči nej, dobyť si podobnú moc nad inými.

V jednom z našich prieskumov sme porovnávali obraz o sebe u žiakov základných a špeciálnych škôl pre mentálne postihnutých žiakov. Položili sme im dve otázky. Prvá znela: „Ako sám seba hodnotíš, aký podľa seba si?“ (self-koncept). Druhá znela: „Komu z dospelých sa chceš podobáť?“ (ideál). Výsledky prieskumu ukázali, že obraz o sebe u žiakov základných škôl bol diferencovanejší, charakterizovali sa podrobnejšie, kým žiaci špeciálnych škôl pre mentálne postihnutých, zvlášť v ústavnej výchove, uvádzali menší počet charakteristík, najčastejšie typu „som dobrý aj zlý“. Ideál ako súbor hodnôt usmerňujúcich sebauváranie osobnosti je dôležitým aspektom vo vývine osobnosti. U žiakov základných i špeciálnych škôl žijúcich v rodinách boli najsilnejšími identifikačnými vzormi rodičia a až potom ostatní, ako príbuzní, herci, speváci či kamaráti. U žiakov v ústavnej výchove je situácia odlišná, nakoľko tu boli identifikačnými vzormi predovšetkým populárne osobnosti, najmä herci, speváci či športovci, a až potom nasledovali vychovávateľia, ale aj príbuzní a bližšie neurčení „dobrí ľudia“. Naše zistenia, aj keď orientačnej povahy, poukazujú na isté odchýlky v intencionalite žiakov s mentálnym postihnutím, zvlášť v ústavnej výchove, u ktorých sa odlišnosti vo vývine obrazu o sebe prejavili najvýraznejšie.

VÝCHOVA

Podľa Horneyovej sa človek môže vplyvom učenia meniť tak dlho, pokiaľ žije. Ľudské správanie je podľa nej riadené dvoma základnými motívmi. Jednak sa človek snaží získať kladné citové reakcie, tj. dosiahnuť uspokojenie, alebo sa vyhýbať negatívnym citovým reakciám, tj.

smeruje k bezpečiu. Ak nedosiahne bezpečie a uspokojenie, objavuje sa úzkosť, spolu s pocitom bezmocnosti alebo nepriateľstva a izolácie. U mnohých mentálne postihnutých tieto pocity vyplývajú priamo z ich životnej situácie.

Z uvedeného dôvodu je dôležité zamýšľať sa nad súvislosťami životnej situácie mentálne postihnutých, na ich odlišnosti povahové, osobnostné aj intelektové, porozumieť ich emocionalite, ktorá je detská i pudovo dospelá zároveň. Len takto nájdeme v každom konkrétnom prípade odpoveď na otázku, akú pomoc a podporu poskytnúť týmto ľuďom, aby svoje negatívne pocity a rozlady dokázali prekonať, alebo aby sme im dokázali svojimi odbornými predpokladmi a prístupom predchádzať.

Moderné ponímanie diagnostiky, rehabilitácie a starostlivosti o mentálne postihnutých kladie dôraz na systematické a dlhodobé sledovanie každého postihnutého od jeho najútlejšieho veku až do dospelosti. Pre každého postihnutého by mal byť zostavený dlhodobý liečebný, rehabilitačný a výchovný plán. Z tohto hľadiska je nedostačujúce len hrubé rozdelenie na stupne mentálnej retardácie, ale sledovaná musí byť celá osobnosť mentálne postihnutého jedinca, zvláštnosti jeho emocionality, motívácie, sociálnej adaptácie. Diagnostickými kritériami treba odlišiť postihnutie na organickej báze od toho, ktoré je zapríčinené alebo prehlbované sociokultúrnou zanedbanosťou a depriváciou. V praxi treba presadiť používanie jemnejších kritérií intelektovej a sociálnej vyspelosti dieťaťa či mladistvého, tak v oblasti pojmového myslenia, ako aj praktického jednania, v oblasti motoriky, vnímania, v schopnosti učiť sa, v získavaní zručnosti a vlastností umožňujúcich pracovné začlenenie.

Týmto ľuďom treba vytvoriť pocit úspešnosti. Nejde o to, dokázať im, čo nevedia, ale dokázať, čo vedia. Od týchto slov je len krôčik k pedagogike rešpektovania v zmysle logoterapeutického pohľadu Viktora Frankla. Podľa neho vo výchove nejde primárne ani tak o techniky ako skôr o to, že aplikujeme pedagogiku rešpektovania. Je dôležité, ako pedagóg pristupuje k dieťaťu a ako ho sprevádza jeho životnou cestou a výchovnou cestou. Ak do výchovy vkladá uznanie, rešpektovanie a povzbudzovanie tak, že dieťa vo svojom bytí, konaní a chcení sa cíti uznané, rešpektované a povzbudzované, znamená to, že obaja sú na správnej ceste.

PhDr. Alexander Kviatok



NutriAcademy, s.r.o.
Akademie výživy a sportu®

Zajímáte se o výživu a zdravý životní styl? Rádi byste se perfektně orientovali v sortimentu potravin, věděli, jak je skladovat a kulinárně upravovat? Nevíte přesně kdy, co a jak jíst a neví to ani Vaše rodina a Vaši blízcí?

Staňte se Poradcem pro výživu a pomáhejte nejen sobě, ale i svému okolí!

Společnost NutriAcademy, s.r.o. nabízí rekvalifikační kurz **Poradce pro výživu**, který je akreditován MŠMT ČR. Jeho cílem je pomoci posluchačům orientovat se v oboru nutričního poradenství, potravinářství a lidské výživy. Absolventi jsou vedeni k praktickým dovednostem při diagnostice výživového stavu klientů a návrhu a sestavování individuálních stravovacích plánů s respektem k výživovým doporučením a fyzické kondici klientů. Absolventi jsou schopni profesionálně pracovat s mládeží, těhotnými a kojícími ženami, manažery, rekreačními i profesionálními sportovci i se seniory.

Termíny kurzů pro rok 2011 **I. pololetí**

Praha
25. 3.–11. 6. 2011
Brno
26. 2.–15. 5. 2011
Ostrava
19. 2.–22. 5. 2011
Bratislava
2. 4.–12. 6. 2011

Veškeré informace na:
tel.: 775 785 219
www.nutriacademy.cz
info@nutriacademy.cz

Pro členy
Díochi sleva
900 Kč na
kurzovné pro
rok 2011!

Plynule navážeme na minulou část a probereme si další přísady, které se v současné kosmetice používají. Některé jsou více či méně vhodné, ale z mnoha důvodů běžně používané. Poodhalíme, proč je tomu tak.

Jak se vyznat v kosmetice? *(dokončení)*

Vběžné (syntetické) kosmetice se většinou vyskytují **formaldehyd deriváty** (formaldehyd je podezřelý z karcinogenity) z důvodů konzervace - na obalech se setkáte s názvy: Imidazyldinyl Urea, 2-Bromo-2-Nitropropane-1,3-Diol, 5-Bromo-5-Nitro-1,3-Dioxane, Diazolydinyl Urea, DMDM hydantoin, Chlormethylisothiazolinon. Tyto látky jsou schopné postupně uvolňovat formaldehyd, a tak udržovat jeho stálou hladinu ve výrobku. O dezinfekčních účincích formaldehydu, který se například používá pro moření dřeva, netřeba pochybovat. O těchto sloučeninách je ale známo, že způsobují předčasné stárnutí pokožky a mohou způsobit rakovinu.

PARABENY A ALKOHOLY

Dalšími běžně používanými konzervanty jsou tzv. **parabeny** (methyl-, ethyl-, propyl-paraben). Jsou to látky velice podobné fenolu (karbol) a mají také jeho biocidní vlastnosti, zabíjí tedy prakticky vše. Jsou podezřelé z karcinogenity a byly nalezeny ve vysoké koncentraci v karcinomu prsu. Někteří lékaři již začali doporučovat především těhotným ženám, aby se vyhýbaly kosmetice a lékům obsahujícím tyto konzervanty. Obzvláště parabeny bývají čas-

tým zdrojem alergických reakcí a jsou více než podezřelé z hormonálního působení. Výrobci si je však nemohou vynachválit. Jsou spolehlivé, a navíc velmi levné. Co se týče konzervantů v kosmetice, existuje o nich mnoho mýtů. Pokusím se jich zde několik osvětlit. Tvrdí se, že přírodní kosmetika nemůže vydržet déle než pár měsíců. Není to pravda. Spíše je to reklamním trikem výrobce, který se chce zviditelnit. Pokud je například pleťový olej složený z jojobového oleje a esence, není ho třeba vůbec konzervovat a jeho trvanlivost je v podstatě neomezená. Jojobový olej totiž patří mezi tekuté vosky a nezlukne. Stejně je to s olejem kokosovým nebo kariťe máslem, které je přirozeně konzervováno kyselinou skořicovou a obsahuje malý podíl vody. Z čehož vyplývá, že i naprosto přírodní krém může být konzervovaný a mít trvanlivost dva roky i více let. Výrobek konzervovaný šetrným způsobem je samozřejmě mnohem lepší než lišeň bakterií, plísní a jiných choroboplodných zárodků.

Často se tvrdí, že alkohol pokožku vysušuje a je škodlivý. Je však třeba si povšimnout, jaký výrobce toto prohlašuje. Většinou sám používá celé série parabenů v jednom výrobku. Alkohol je pokožce i celému tělu prospěšný, ovšem v ma-

lých dávkách. Každý ví, že sklenička piva nebo vína je lékaři doporučována. Celá láhev nebo několik piv již nikoliv, a stejně je to s pleť. Výrobky s obsahem alkoholu do 13 % pokožku dezinfikují, tonizují, prokrvují a upravují mazotok. Pokud je pokožka velice citlivá a i přes tak malý obsah alkoholu se vysuší, pak jen na několik málo minut. Následně se přirozeně vyloučí dostatečné množství tuku. Výrobci je většinou alkohol haněni, jelikož jeho pořizovací cena jako suroviny je poměrně vysoká a nahrazením alkoholem syntetickou konzervací ušetří velké firmy v rozpočtech miliony dolarů. Pokud někdo tvrdí, že má alergii na alkohol, nebývá to na alkohol jako takový, ale na možnou přítomnost denaturační přísady (alcohol denat). Přidávají se do etanolu proto, aby se stal chuťově nepoživatelným. Alkohol zná náš organismus už od nepaměti a byl využíván v mnoha souvisejících oborech, jako je tomu dnes. Je nezastupitelný při maceraci bylin. Některé látky jsou ve vodě nebo oleji nerozpustné, a proto není lepšího rozpouštědla, než je alkohol, který díky konzervačním vlastnostem udrží extrakt téměř po neomezenou dobu v perfektní kvalitě. Ve složení (INCI) se objeví heslo alkohol i v případě, je-li zde i ve výši 1 % zastoupen alkoholový extrakt třeba

měsíčku. Dále se přidávají různé extrakty, vitaminy a další.

DALŠÍ SUROVINY

Často se setkáme třeba s krémem s retinolem, což není nic jiného než provitamin A. De facto pak ve většině případů máme krém z „mrtvé“ hmoty s maximálně půlprocentním obsahem vitamínu A. Rozdíl je, že přírodní krém, který není s rostlinným olejem, ale z rostlinného oleje, je už sám o sobě bohatý na vitaminy, mastné kyseliny, enzymy a další, na rozdíl od „mrtvé hmoty“ běžných krémů z ropného základu. Do přírodní kosmetiky se také přidávají vitaminy, avšak obvykle nejsou považovány za účinnou složku, ale slouží často jako antioxidanty (proti žluknutí a degradaci účinků). Obecně se vyskytují protichůdné názory v oblasti působení vitaminů na pokožku. Jedni tvrdí, že byla prokázána účinnost, druhý tábor oponuje.

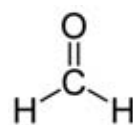
Dalšími složkami mohou být rostlinné extrakty, které vykazují působení samozřejmě podle použité rostliny. To, jaké je orientační složení, se dozvíme podle pořadí v INCI (International Nomenclature of Cosmetic Ingredients – mezinárodní názvosloví kosmetických přísad/surovin). Seznam je podle pořadí obsahu, tzn. to, čeho je v produktu obsaženo nejvíce, se objevuje na prvním místě, a čeho je nejméně, na místech posledních. Je-li však více ingrediencí s obsahem pod jedno procento, jejich pořadí je na konci volné. Pak je možné vidět bylinku před konzervantem pro „lepší vzhled“. Ale tato skutečnost nehraje zvláštní roli. My se však dozvíme, co je základem, a kupříkladu zda jde o produkt s olivovým olejem, nebo z olivového oleje.

Příklad složení podle INCI krému s olivovým olejem: *aqua, parafinum liquidum, petroleatum, dimeticone, cetyl alkohol, glycerin, peg-20 stearate, parfum, olea europea* (olivový olej), *imidazolidyl urea, carbomer, propylparaben, ethylparaben, butylparaben, chamomila reticula* (heřmáněk), *isobutilparaben*. Zde poznáváme ropné tuky, silikon, přírodní emulgátor, glycerin, syntetický emulgátor, parfém – nejspíše syntetického původu, jinak se obvykle výrobce „chlubí“, olivový olej (kterého je méně než parfemace!), syntetická hydratační složka s mírně leptavým účinkem, regulátor viskozity, „plexisklo“, směs parabenů – syntetických konzervantů, mezi kterými se ztrácí ještě heřmáněk. Tento krém je skutečným výrobkem na trhu a je prodáván jako krém s olivovým olejem a heřmánkem, a dokonce velkým nápisem „natural“.

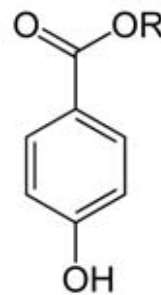
Příkladem krému z olivového oleje může být tento: *aqua, olea europea oil* (olivový olej), *glycerin, soyben oil, tocopherol, alkohol, xanthan gum, polyglyceril 3 oleate, cetearyl alkohol, parfum (essential oils), lactic acid*. Zde vidíme, že na druhém místě je olivový olej, glycerin, který je získáván z rostlinného oleje, a sójový olej bohatý na lecitin. Dále je obsažen přírodní vitamin E, alkohol, xantanová guma, což je polysacharid s vysokou molekulovou hmotností vyráběný pomocí fermentace sacharidů kulturou bakterie *Xanthomonas campestris*. Další jsou dva přírodní emulgátory pocházející z rostlinného oleje a první též z glycerinu, jako další je parfemace s poznámkou, že se jedná o směs esenciálních olejů, a jako poslední je kyselina mléčná, která upravuje pH výrobku.

PARFEMACE

Nyní snad pár řádků o parfemacích. Parfemace nám proniká nejen skrze kůži, ale také sliznicí dýchacích cest přímo do těla. Proto i v případě, že nanášíme parfém na látku oblečení, jak někteří lidé činí, přesto pronikne do těla a do krevního oběhu. Cesta přes plíce je jednou z nejrychlejších možných cest. Vdechnuté látky jsou téměř okamžitě transportovány do krevního řečiště. Původně, stejně jako dodnes v přírodní kosmetice, se používaly esenciální oleje. Ty se vyrábějí parní destilací nebo metodou zvanou enfleurage. Je možné se setkat i s moderními postupy, jako je vakuová destilace nebo extrakce oxidem uhličitým, avšak zatím jen vzácně. Syntetické náhražky vznikly z důvodu potenciální úspory, která je obzvláště v této oblasti značná. Například pro jeden litr esenciálního oleje z růže či jasmínu potřebujeme minimálně asi tři a půl tuny květů, což je samozřejmě velice nákladná záležitost. Kdybychom porovnali cenu, přírodní esence může stát několik set tisíc korun za litr, zatímco syntetická jen pár desítek či stovek korun. Bohužel, velká úspora s sebou nese svá negativa. Na syntetickou parfemaci se vyskytují častěji alergie než na přírodní a směsi mohou často obsahovat nitro- nebo polycyklické mošusové sloučeniny podezřelé z hormonálního působení a karcinogenity. Oproti tomu přírodní esence nejen, že nejsou škodlivé, ale mají také aromaterapeutické účinky. Takový sprchový gel s grepou či citrusy vás zaručeně po ránu probere, stejně jako jasmín či ylang-ylang zbaví splínu. Cvičený nos prostý otupělostí běžnými parfémami nejen, že syntetickou náhražku rozezná, ale většinou se mu jeví minimálně nelibou, na rozdíl od přírodních, jež hodnotí jako libé a některé přímo lahodné, podle svého individuálního citění.



Formaldehyd, jednoduchá organická (a pro člověka jedovatá) sloučenina.



Obecný chemický vzorec parabenů (R je alkylová skupina). Parabeny mohou vyvolat alergie.

Na konci výpisu složení (INCI) je možno si povšimnout názvů, jako je linalol, geraniol, citral, limonen a další, které se musejí ze zákona uvádět jako výpis potenciálních alergenů obsažených v parfému či parfemaci bez rozdílu, jestli se jedná o syntetiku či přírodní oleje. Jsou to chemické názvy jednotlivých složek parfému a velice dobrá informace pro alergiky, kteří se díky tomu mohou rychle zorientovat a nevypudit ze svého života všechny voňavé krémy, šampony a vonné vody. Některé firmy těží právě z toho, že jejich kosmetika je bez parfemace. Bohužel, při bližším prozkoumání můžeme shledat, že je to jediné, čím se výrobce, kromě svých báječných zisků, může pochlubit. Ani u extra citlivého alergika či ekzematika neexistuje důvod, proč se parfemacím absolutně vyhýbat. Nejčastější reakce bývají na citrusy nebo skořici. Na jasmín, růži či levanduli jsou podstatně méně časté. Levandule je naopak báječným balzámem na kůži popálenou, s pupínky, zánětlivou a s jinými neduhy. Růže a jasmín jsou zase elixírem pro zralou pleť nebo pohlazením pro miminka.

ZÁVĚR

Tímto můžeme uzavřít kapitolu pleťových krémů, balzámů, mlék a jejich složení. Pár tipů závěrem ke krémům. Pokud nám vyhovuje spíše lehčí konzistence, na pokožku nemusíme nutně kupovat mléko, tedy v podstatě vodu s malým obsahem ostatních složek, ale můžeme krém nanášet na vlhkou kůži. Podle poměru vody ke krému získáme námi požadovanou konzistenci a vstřebatelnost. Pozorný uživatel by si měl povšimnout, jaké rostlinné oleje mu svědčí a které nikoliv. To se však, obzvláště u žen, může měnit v různých obdobích jejich života spolu s hormonálními fázemi. Proto nemůžeme o nějakém krému hovořit jako o dobrém a o jiném jako o špatném. Jedná se o individuální záležitost s tím, že některé věci bývají platné obecně (například že kvalitní zastudena lisovaný olej bude mít lepší vlastnosti a kosmetický efekt než druhořadý rafinovaný, nebo dokonce ropný olej). Mimochodem, o vlastnostech olejů vyšla báječná kniha s názvem Tekuté slunce.

Lenka Radiměřská

Čaraka, Sušruta, Vághbata...

Indie je v myslích současného člověka tajemnou zemí známou fakírskými kousky a uměním lásky. Ale co víme o její kultuře a o její medicíně?

Medicína prošla ve starověké Indii pozoruhodným vývojem. K vytváření třídní společnosti zde došlo na přelomu 4. a 3. tisíciletí př. n. l. Bráhmanské náboženství rozdělilo obyvatelstvo na čtyři kasty, z nichž každá měla mimo jiné stanoveny přísné předpisy týkající se osobní hygieny, hygieny prostředí, výživy apod.

Lékařství je velká pozornost věnována v indických literárních památkách, kde jsou shrnuty rozsáhlé anatomické, patologické, farmakologické i chirurgické znalosti. Ve srovnání s jinými starověkými civilizacemi bylo málo rozvinuté veřejné zdravotnictví. Zřejmě kvůli odevzdanosti, trpnosti a učení o předurčenosti člověka, jež vycházelo z bráhmanství. To bylo po vzniku buddhismu vytlačováno ze své výhradní ideologicko-mocenské pozice. Buddhovo učení sice také nevedlo k přílišné životní aktivitě, ale poučkami, že život vyplněný dobrými skutky je cestou k „nirváně“, přispělo k aktivnějšímu přístupu k bolestem a strastem nemocných. Částečně omezilo vliv kastovníctví, které v důsledcích vedlo k pasivitě člověka. Bylo podnětem indickým vládařům, aby už ve druhé polovině 1. tisíciletí př. n. l. zakládali nemocnice. Péči o nemocné se začaly zabývat i některé buddhistické kláštery.

KULTURA STAROVĚKÉ INDIE

Až do 10. století (vpádu islámu) nebyly v Indii vedeny písemné záznamy o historii. Rovněž v ságách a básnických eposech chybějí chronologické údaje. Podle archeologických nálezů se v údolí Indu v Harappě a Móhandžó-daru rozvíjela vyspělá kultura nejméně již před 5 tisíci lety. Existovala zde již v době panování prvních egyptských faraonů. Je jisté, že již před 3. tisíciletím př. n. l. existo-

valy styky Indů mj. s Mezopotámií. Drávidové, zakladatelé indické kultury, přišli z východních oblastí Středomoří a od bílých Árijů se lišili tmavou pleť. Árijové přejali mnoho z drávidské kultury, včetně svého písma – sanskrtu.

STAROVĚKÁ INDICKÁ MEDICÍNA A JEJÍ HYGIENICKÉ ZÁSADY

Indická medicína má kořeny už v době Drávidů, ve 3. tisíciletí př. n. l., neboť je známo, že ještě před příchodem Árijů odsud Sumerové dováželi léky. Nejstaršími památkami indické literatury jsou čtyři posvátné sanskrtské knihy – védy, jež jsou považovány za zjevení boží. Nejstarší je Rgvéd, nauka o písních a hymnech, která byla sepsána mezi lety 1200 až 1000 př. n. l. Protože je v ní řeč také o zdraví a nemocech, platila za nejstarší knihu indické medicíny – jde o směsici kouzelnické a kněžské medicíny. S ní souvisí další dvě: Jadžurvéd – věda o modlitbách a obětních formulích a Sámaved – nauka o melodiích. Poslední je Atharvavéd, nauka kněží ohně, nauka o zaklínadlech. Jejím doplňkem je **ájurvéda** – věda o dlouhém životě. Popisuje, jak léčit nemoci a jak si udržet zdraví, jsou v ní shrnuty dobové anatomické, patologické, terapeutické a farmakologické znalosti.

ZDRAVÍ A NEMOC

Indická představa o zdraví a nemoci člověka vycházela z tvrzení, že v lidském těle existují tři základní prvky – duch, žluč a hlen. Spojením prvku země a vody vzniká síla kapha, která zabezpečuje vznik všech pevných struktur a pohybu. Stará se o sílu, stabilitu a plodnost. Vyvažuje aktivitu ostatních tří složek váty – pohybu a pittы – metabolismu a zabraňuje jejich nadměrné aktivitě. Ve zdravém těle jsou tyto prvky v rovnováze. Tělesnými nebo duševními příčinami může být

rovnováha narušena, čímž vznikne nemoc. Ájurvéda obsahuje popisy mnoha nemocí, především infekčních.

Také v Indii vycházely počátky zdravotnictví z empirie. Je ovšem zajímavé, že zde lidové léčitelství nestálo v protikladu k „vědecké medicíně“, kterou šířili nositelé vzdělání – kněží. Příčinou byl náboženský světový názor vycházející z plynulého vývoje přírody od nejmenšího projevu života až k člověku. Indové věřili, že si mohou podrobit tajemné síly přírody zaklínacími formullemi a usměřňovat je podle svých přání.

SBÍRKA OSMIDÍLNÉHO VĚDĚNÍ A JINÉ LÉKAŘSKÉ SPISY

I když existují informace o životě a hygieně ve staré Indii, o lékařství se nedochovaly prakticky žádné údaje. Z čisté lékařské literatury se do současnosti v úplnosti zachovaly jen tři nejstarší lékařské spisy – Čarakanahita, Sušrutasanahita a Hárítasanahita.

Čaraka, Sušruta a Vághbata tvoří starou trojici indické medicíny. Byli **třemi nejstaršími autory indického lékařství** a celá pozdější hinduistická lékařská literatura navazuje na jejich slavné sbírky. Je však obtížné přesně zjistit, kdy žili. (Čaraka žil pravděpodobně v době 1000–800 př. n. l., Sušruta 1000–600 let př. n. l., Vághbata zřejmě před rokem 700 n. l. Někteří dnešní historikové kladou Čaraku do 1.–2. století n. l. a Sušrutu do 3.–4. století n. l.)

Mezi Čarakovy žáky patřil i Sušruta, pratec indické chirurgie. O něm se v Mahábháratě praví, že byl synem mistra Višvámity, údajného autora Rgvédu. **Čarakasanahita** se skládá z osmi knih, v nich se pojednává o 149 nemocech a uvádí 341 rostlinných, 177 organických a 64 nerostných léků. Obsahuje úvodní část – poučky, dále jsou popisovány příznaky jednotlivých onemocnění. Pojednává o trávení, obecné patologii a lékařském studiu, ale také o anatomii, embryologii, duši a jejím vztahu k tělu. Popisuje přeludy smyslů a jiné předzvěsti smrti, léčení jednotlivých nemocí, protijedy, látky vyvolávající zvracení, projímadla, podávání léků a doléčování. Na tyto knihy se odvolává ve středověku i Avicenna.

V 6. století př. n. l. vedle západní Indie, kde ve stejné době vyučoval Átreja, vzniklo v Banárasu na řece Ganze další středisko vědeckého života a lékařská škola, kde působil Sušruta, který se věnoval zejména studiu chirurgie – vědě o extrakci šípů. Jeho sborník **Sušrutasanhitá** se skládá ze šesti knih. Z nich prvních pět je základních: chirurgie, obecná patologie, anatomie a embryologie, terapie, toxikologie. Spis obsahuje obecný výklad patologie. Nemoc a zdraví určuje pět základních prvků – vzduch, voda, země, oheň a kovy. Je popsáno složení lidského těla, které se podle autora skládá z 500 svalů, 300 kostí, 700 cév. Je uveden i přehled chirurgie založený na osmi zákrocích. Pojednává o léčích, léčení vnitřních nemocí a o více než 700 léčivých rostlinách. Vedle skutečných poznatků jsou zde však uvedeny i výmysly. Později neznámý autor připojil šestou knihu – speciální patologii a terapii.

Toto dílo sloužilo jako vzor všem pozdějším autorům. V textech obou knih je devět míst, která se navzájem shodují nejen významem, ale téměř slovo od slova. Jde zřejmě o poučky tradované mezi lékaři po celá staletí. Ve třetí knize Čarakanahity se mluví i o smrtelných pleteních. Jde o tzv. marmany, neurovaskulární pleteně, zvlášť choulostivá místa na těle. Ve čtvrté knize se píše o sómě, léku proti všem chorobám. Jde o rostlinný lék opěvovaný již v nejstarších rgvédských hymnech, připravovaný pro náboženské obřady, ale v lékařství i jako anestetikum. Zabývá se jí i Rgvéd, jeho devátá kniha je celá věnována sómě. Pravděpodobně jde o muchomůrku červenou, kterou Indové poznali zřejmě už ve své pravlasti, neboť roste od Sibíře až po Afghánistán. Sušruta popisuje dalších 18 rostlin s podobným účinkem. Nápoj z nich prý činí člověka mladým, silným jako lev, krásným, bystrých smyslů a dlouhověkým.

PÍSEŇ O ČESNEKU A JINÉ SANHITY

Z let 350–450 n. l. pochází tzv. Bowerův rukopis obsahující 56 listů z březového lýka popsaných ve starém sanskrtu, který užívali buddhisté v době kolem počátku našeho letopočtu. Ze sedmi textů jsou na 37 listech zapsána tři lékařská díla, patrně opisy starších textů, pojednávající vesměs o léčivech. Prvním je Píseň o česneku oslavující česnek jako všelék, který může prodloužit život do sta let a je považován za elixír života hojící sta nemocí. Následuje několik kratších článků o trávení, správném míchání léků, o posilujících a jiných léčivých prostředcích, dále také zmínka o sladké moči (cukrovce). O ní se píše již v Čarakanahitě. Prostřední díl rukopisu je výtahem ze

starých učebnic a pojednává o různých léčivech, nemocech a způsobech léčby. Třetí díl zaznamenává 14 předpisů léků při různých onemocněních.

Další velké dílo vzniklo v 7. století n. l. Byla to Vágbhasanhitá. Sanhity těchto starověkých indických lékařů byly rozšířeny nejen v Indii, ale i na Blízkém východě, ve střední a jihovýchodní Asii. Dochovaly se překlady do perštiny a arabštiny. Z arabštiny byla tato díla dále přeložena do latiny, a ovlivnila tak středověké lékařství v celé Evropě. Přeložena byla i do tibetštiny, tocharštiny, mongolštiny a čínštiny. Ale zprávy o indickém lékařství pronikly za hranice země ještě před těmito překlady. Například nejlepší Aristotelův žák Theofrastos z Efesu (asi 371–286 př. n. l.) se ve své Botanice zmiňuje o jakémsi Indovi, dovedném znalci rostlinných léčiv a afrodisiak. Leónidas z Alexandrie již v 1. století n. l. věděl, že indiští lékaři dovedou léčit drakulózu způsobenou vlasovcem. Aulus Cornelius Celsus v 1. století n. l. převzal ve svém díle popis kostí ruky podle Sušruty. Archigenés z Apameie z 1. století n. l. popisuje metody indických lékařů v léčbě malomocenství pomocí čalmugry. Galénos (2. století n. l.) znal slavný indický recept k vyhnání nežádoucího plodu. Také v knihách byzantských lékařů máme zprávy o indických léčích.

Existovaly i osobní kontakty mezi lékaři. Na slavné univerzitě v Takšašile v Pákistánu prý přednášel jeden z Átrejců, snad sám Punarvasua. Je známo, že skupina indických vědců navštívila Sókrata, který žil v letech 469–399 př. n. l. Už před 6. stoletím př. n. l. byly zakládány indické obchodní kolonie v Egyptě, v Řecku a na Blízkém východě. A mnozí Řekové, například Ktésias či Megasthenés, pobývali v Indii dávno před počátkem našeho letopočtu.

Starí Indové byli ve vědecké práci již dávno před naším letopočtem značně metodičtí. Své práce opatřili vysvětlivkami, příklady nebo komentářem. Tyto takzvané tantrajukti byly přesně definovány a vysvětleny. Jejich účelem bylo najít správnou odpověď na dané téma a její správný význam, správnou logickou stavbu a správný obsahový význam. Musely obsahovat předmět bádání, vymezení smyslu, důkaz, objasnění, poučení, citát, protiklad, východisko a řadu dalších. Stejně tak vedli Indové disputace, kdy bylo určeno, o čem se bude mluvit a o čem ne.

O indické mytologii, úloze bohů v lékařství, přechodu medicíny z božské na lidskou vědu, o dalších vědních oborech starověké Indie, ale především o lékařství, lékařích či lékařské etice bude řeč příště.

*Podle knihy MUDr. Radomíra Růžičky, CSc.,
Medicína dávných civilizací připravila
Mgr. Marie Sívová*



Zeleninové a ovocné šťávy

Čekanková v prevenci osteoporózy, fenyklová pro velké gurmány

V tomto čísle se podrobně zaměříme na šťávy z klasické zimní zeleniny. I ta ve svém přiděleném čase podporuje naše zdraví, jak jen může. Právě v zimě se snad nejvíce z celého roku vyplatí mít silné kosti, ať již kvůli namrzlým chodníkům, či sportům. V mrazivých dnech mnoho lidí rádo konzumuje těžká masitá a tučná jídla, a pak klasicky mívají zažívací problémy. Každému se může vyplatit znát jednoduchý recept na snadné odhlehování při kašli či rýmě.

Čekanka se pěstuje speciálním způsobem bez přítomnosti denního světla, takže se v rostlině nevytváří chlorofyl a zůstává krásně bílá a křehká. Čekanku lze běžně koupit ve větších supermarketech, přestože jde o klasický zimní zeleninu (snad pro její nenáročnost na světlo), je k dostání po celý rok.

ČEKANKOVÁ PRO PEVNÉ KOSTI

Možná znáte i kávu s přídavkem čekanky. Kořeny této zeleniny se suší, poté se rozemílají na jemný prášek a ten se přidává do některých druhů kávy.

Čekankové šťávě a pokrmům bohatým právě na tuto zeleninu by měli dávat přednost lidé se sklonem k osteoporóze pro posílení kostí, při zlomeninách pro jejich lepší zhojení a dalších problémech s pohybovým aparátem, například pro posílení (nikoliv vyléčení!) vyhrzlé ploténky, zpevnění páteře při skolióze, zklidnění zánětu v nervech, zánětu šlach apod. Obsahuje totiž dostatek vápníku, fosforu a hořčičku (hořčík má schopnost „vázat“ ostatní jmenované látky na kosti).

Dále by měli čekankovou šťávu zařadit do svého jídelníčku lidé, kteří mají problémy s trávicím ústrojím. Čekanka je velmi bohatá na vlákninu. Proto se její konzumace doporučuje při zažívacích a střevních obtížích. V žaludku a ve střevech napomáhá efektivnějšímu zpracování potravy a detoxikuje tyto orgány. Uvolňuje se zácpa a zrychluje průchodnost potravy střevy. Proto je čekanka pokládána za vhodnou zeleninu pro všechny, kteří pro sebe chtějí udělat něco dobrého v rámci prevence rakoviny tlustého střeva, při střevních polypech apod. Šťáva posiluje sliznici střev a stabilizuje střevní flóru. V oblasti tenkého střeva působí v rámci chelatační terapie, to znamená, že na sebe váže jedovaté látky, které se do střev dostaly potravou, a tyto jedy se dále nedostávají do krevního řečiště, ale vyloučí se stolicí. Čekankové listy obsahují kromě

vlákniny mnoho inulinu (nezvyšuje hladinu krevního cukru, proto bývá využíván jako náhrada cukru pro diabetiky a jako náhrada tuku pro nízkotučné výrobky).

Šťáva ze samotné čekanky je poměrně hořká. Lépe chutná zředěná džusem z mrkve, červené řepy apod. Větší množství tohoto nápoje může vyvolat plynatost či nadýmání. Šťávu raději pijte nejprve v malé dávce, a v případě bezproblémového průběhu její množství časem zvyšujte. Při nákupu je dobré vybírat čekanku s co nejlépejšími listy, jsou-li dozelená, bude hodně hořká. Aby dříve, než se stačí zkonzumovat, nedošlo ke zhořknutí, doporučuje se ji skladovat ve tmě.

FENYKLOVÁ PRO DOBRÉ TRÁVENÍ

Fenykl patří mezi starodávnou léčivou zeleninu. Má velice specifickou chuť, kterou mu dodávají éterické oleje. U nás je známý především při problémech se zažíváním (hlavně u malých dětí) a při nachlazení, kdy se pro zlepšení zdravotního stavu podává fenyklový čaj. Méně se však již ví o léčivých účincích fenykové šťávy.

Při výše jmenovaných zdravotních problémech se stejně tak dobře může pít čerstvá fenyklová šťáva. Kromě fenyklových éterických olejů prospívá vysoký obsah vlákniny. Takže budete-li potřebovat „pročistit“ střeva a odstranit zácpu, udělejte si trochu fenykové šťávy. Může vám účinně pomoci při vydatných jídlech, po kterých míváte nadýmání, pálení žáhy, překyselení žaludku. Je dobré si šťávu připravit k jídlu a po troškách během něj upíjet.

Díky vysokému obsahu vitamínu C, stopových prvků a dalších zdravých prospěšných látek patří tato zelenina do kategorie „posilování imunitního systému“.

Fenyklová šťáva je též vhodná pro neustále vystresované lidi. Má zklidňující účinky, rozpouští strach, úzkost, zbavuje organismus napětí, zlepšuje náladu a celkově posiluje nervový systém. Hlavně v těchto případech by se kromě pití šťávy měl brát zřetel na její výraznou vůni a pořá-

ně k ní mezi jednotlivými doušky také pivonět. Šťáva se upíjí velmi pomalu, s maximálním důrazem na vychutnání.

Fenyklu by měli věnovat zvýšenou pozornost lidé s diagnózou „vysoká hladina špatného cholesterolu“. Snižuje obsah krevních tuků. Váže tuky již ve střevech, tím dochází k ulehčení práce střev a k lepší absorpci důležitých látek z potravy. Fenyklová šťáva se tedy vyplatí i při redukčních dietách. Díky výše uvedenému se tuky tolik neusazují na choulstivých partiích, navíc má fenykl nízkou kalorickou hodnotu. Šťáva z něj odvodňuje, napomáhá k lepšímu odstraňování přebytečné vody hlavně v oblasti břicha.

Díky vysokému obsahu draslíku se může při pravidelném pití stabilizovat vysoký krevní tlak.

Možná více než zelenina se u nás fenykl používá jako koření pro pokrmy a čaje. V Indii se dodnes po jídle žvýkají fenyklová semínka, aby se podpořilo trávení a odstranil zápach z úst. Žvýkání fenyklových semen zmírňuje též žaludeční křeče. Fenyklová semena se však nedoporučuje užívat během těhotenství.

Při přípravě šťávy je podstatné brát zřetel na druh fenyklu. Nejlépe je asi použít fenykl s nasládlou chutí. Fenyklovou šťávu konzumujeme jen v malém množství (asi 1/3 menšího šálku).

A na závěr jeden kosmetický recept pro zimní období. Máte-li v obličejí zimou vysušenou pokožku, můžete si připravit napařovací lázeň s fenyklovým čajem. Efekt bude jistě brzy znát.

Ing. Petra Forejtová



Karty sebepoznání

aneb Co mi sděluje Duše a Vesmír

JAK S KARTAMI PRACOVAT

Karty sebepoznání vám umožní poznat sami sebe i s příčinami nezdarů v životě.

Balíček obsahuje 24 karet se čtyřmi obrázky. Zamíchejte karty s obrázkem nahore, nejlépe 7x, a pak sejměte levou rukou hromádku. Na ni pak položte druhou hromádku karet. Z karet si udělejte vějíř tak,

abyste nebyli ovlivněni obrázky. Vždy po zamíchání si vytáhněte z balíčku jednu kartu pro daný měsíc. Informace, které se vztahují k této kartě, se vás týkají, i když to možná ještě nevidíte. Je jen otázkou času, kdy se tento problém může v malé nebo zvýšené míře objevit. Záleží, jak moc jste závislí na svém způsobu myšlení.

Kartu mějte na nočním stole nebo někde, kde ji budete mít na očích, a každý den před usínáním si znovu přečtete sdělení na zadní straně karty. Povede vás to k cíli. Čím více budete v kontaktu s kartou, kterou jste si vytáhli na daný měsíc, tím více se dají věci do pohybu, protože si postupně začnete uvědomovat souvislosti prostřednictvím situací, které

vám budou přicházet do života. Můžete začít chápat.

Karty nepokoušejte vícekrát, uděláte si zmatek v mysli a nevyznáte se sami v sobě. Je to, jako byste se ptali více lidí na názor a každý vám řekne něco jiného. A proto si vytáhněte jen jednu kartu pro určitý měsíc.

VÝKLAD KARET PRVNÍ: MINULOST, PŘÍTOMNOST, BUDOUCNOST A MOJE DUŠE

Myslete na svoji minulost, přítomnost a budoucnost. Z karet si vytáhněte jednu a podle obrázků si určete, který byste označili za svoji minulost, přítomnost a budoucnost. Poslední obrázek je vzkazem od vaší Duše.

DRUHÝ VÝKLAD: MŮJ PROBLÉM, CESTA K VYŘEŠENÍ, VÝSLEDEK A CO MI VZKAZUJE VESMÍR

Myslete na problém, který řešíte. Z karet si opět vytáhněte jednu a určete, který obrázek představuje řešený problém, další obrázek je cesta k jeho řešení, třetí obrázek – co mám z toho pochopit a čtvrtý obrázek vám řekne, co k tomu vzkazuje Vesmír.

*Podle Karet sebepoznání připravila Marie Jasioková
Karty si můžete objednat na: www.zdenkablechova.cz*



Poselství pro tento měsíc:

Osobní úkol

Co je náš osobní úkol? Oprava osobnosti v tomto životě. Pomocí automatického písma dostanu na ženu informaci: Nebát se a více se prosadit. Ona mi pak sdělí: Máte pravdu. Já se svého přítele bojím, a dokonce se bojím i vlastní sekretářky. Bude se celý život potýkat se stejným problémem v různých situacích, až se stane, že se přestane bát a bude více jednat.

Vše, co opakujete a co se učíte, zvládáte stále lépe, až to najednou umíte. Je to jako ve škole, mnohokrát uděláte chybu, když se učíte násobilku, ale nakonec se ji naučíte. I když můžete získat informaci o vašem životním úkolu, neznamena to, že se vám hned bude dařit v praxi. Ale pomocí této informace si již můžete mnoho uvědomit. Určitě si všímáte, že se vám některé situace stále opakují, a vy si kladete otázku: Už je to tu zas, ale proč? Nebo: Kde jsem zase udělal/a chybu? Když znáte svůj životní úkol, víte, že tato situace přišla proto, abyste pochopili. Přestanete se již tolik zlobit, že vám ostatní škodí, a více budete hledat v sobě pochopení. Všichni lidé, které potkáváte, vám nechtějí škodit, oni jsou jen nástroji v našem učení. A proto byste měli být vděční za všechny situace a osoby, protože nás učí. A to, co se naučíme, už nám nikdo nevezme. To v nás zůstává navěky. A proto mějte chuť se vše učit s trpělivostí, a bude se vám lépe dařit. Pozorujte opakující se situace a zpytujte, hledejte chybu, ptejte se sami sebe, a čím více se budete pozorovat, tím bude vaše učení snadnější a rychlejší.

**Co očekáváš od života?
Zkus najít směr,
abys vyvázla ze spleti,
ve které jsi se nyní ocitla.
Nemusíš jít oklikami,
můžeš jít přímo.**

**Čeká tě nějaká cesta.
Je dobré se na ní vydat.
Přinese ti
úspěch a poznání.**

**Nedbalost ducha
a neúcta sama k sobě.
Více se o sebe starej
a nestarej se o druhé.**

**Přijde trochu štěstí
ve tvých financích.
Rozmýšlej,
jak s nimi naložíš.**

**Jupiter ti přináší změnu
vhledu do věcí. Nediv se,
že začneš říkat věci jinak
a chápat situace okolo
sebe také jinak.
Mění se ti myšlení.**

**Čeká tě stavba
něčeho nového.
Ať už je to vztah nebo
práce, bude to plodné
a pro tebe přínosné.**

**Tvé myšlenky na sex
jsou silnější než si myslíš.
Zkus obrátit
svoji pozornost k umění
anebo si dopřej to,
co cítíš.**

**Co tě stále nutí chápat
ostatní, když nenalézáš
klid sama v sobě?
Oprosti se o zažitých
kódů „Mít rád znamená
chápat ostatní.“
Mít rád znamená také
říci dost nebo ne.**

**Táhneš si sebou velký
kříž utrpení z minulosti,
je dobré zkusit regresi,
aby tvé tělo obnovilo
činnost a cítilo se lépe.**

**Co tvůj systém hodnot!
Občas míříš vysoko
a pak zas padáš.
Nevydávej se přímo,
ale miř jen tam,
kam sahají tvé možnosti.
Neunáhli se, ale zvažuj.**

**Zvěrokruh tvého znamení
tě předurčuje ke šťastné
hvězdě. Budou se ti nyní
dít věci, které budeš
jen těžko chápat,
ale budeš z nich mít
užitek.**

**Copak se skrývá
v tvé ustarané mysli?
Klidně to pusť a dopřej si
i pláč pokud k tobě přijde
kdykoliv a kdekoliv.
Vyčisti tvoji mysl.**



Buvol

V pořadí druhým zvířetem čínského zvěrokruhu je **BUVOL**.

Rok: 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009

Měsíc: 21. 12.–20. 1.

Hodina: 01–03 hod.

Den: Vypočítává se individuálně, o energiích dní jsme již ve Sféře psali a naleznete je i na www.byu.cz.

Jaké má Buvol vlastnosti? Je to velmi silné, i když pomalé zvíře, které symbolizuje odpovědnost, mravní sílu, spolehlivost, ale také tvrdou práci. V životě bývá úspěšný jen díky své pili, houževnatosti a pracovitosti. Na Buvola se můžete vždy spolehnout, nikdy vás nenechá na holičkách. Když se do něčeho pustí, můžete si být jisti, že svou práci nebo úkol vždy zodpovědně dokončí. Ale pozor, Buvola musíte vždy nechat, aby si práci dělal po svém a svým tempem. Nikdy na něj nesmíte tlačit, to pak bývá velmi nepříjemný a z jinak klidného člověka se stává neovladatelný cholerik. To mu potom raději jděte z cesty, jeho běsnění byste totiž nemuseli přežít.

VLASTNOSTI

Buvol miluje tradice a má rád, když jsou věci a mezilidské vztahy tak, jak mají být. Rodina je pro něj vším, chápe ji jako celoživotní závazek, který vnímá velmi zodpovědně. Protože je velmi konzervativní, než se osmělí a seznámí s nějakým protějškem, chvíli to trvá. Nicméně když už se rozhodne, je to většinou na celý život a mívá tak pouze jednu partnerku či partnera. Je věrný, mimomanželské svazky jsou pro něj tabu. Čeho se ale od něj moc nedočkáte, jsou vášnivé projevy lásky, romantické zážitky, nádherné dárky či jiná světská pozlátka. Na takové vyznání opravdu není, je to pod jeho úroveň. On má rád kvalitu a opravdovost. Od něj se spíše dočkáte smysluplného daru, který bude mít spíše obsahovou hodnotu a ani za pár let neztratí na své ceně. Život s Buvolem může být pro někoho nudný, na druhou stranu je takový život bezpečným přístavem bez výkyvů a překotných změn. Buvol dokáže o svou

rodinu pečovat opravdu zodpovědně a po celý život, jen od něj nečekejte velké projevy lásky a něžná objetí. Takovou tu živočišnost z něho zkrátka nedostanete.

Tim, že je zaměřen spíše pragmaticky, jeho myšlení je především logické, vše si musí vysvětlit rozumově, může působit chladným dojmem. Díky svému mravnímu základu se nedokáže moc uvolnit, radovat a užívat si lehkosti bytí. Měřítkem jeho radosti a lásky bývá jeho životní a pracovní úspěch, kterého díky své pracovitosti, vytrvalosti a houževnatosti bez problému dosahuje.

Tak, jak je náročný a přísný sám na sebe, bývá náročný i na lidi ze svého okolí, rodinu nevyjímaje. Umí a rád dává příkazy, jeho slova platí jako zákon. Svým chováním si dokáže zjednat autoritu už jen z toho důvodu, že je vždy spravedlivý. Pokyny dokáže nejen rozdávat, ale i hlídat a kontrolovat. Očekává, že budou vždy do puntíku splněny, nesnažte se ho nějakým způsobem přelstít nebo jednat nečestně. Se zlou byste se potázali!

Pro svoji důslednost, disciplínu, ale i důstojnost, pevnost, solidnost a houževnatost bývá schopným zaměstnancem, ale i velmi schopným člověkem, který stojí v čele celé společnosti. Pod jeho vedením může firma jenom vzkvétat, bude zde ale očekáváno velké pracovní nasazení, žádná zahálka, pozdní příchody, dlouhé pauzy na oběd či jiné úlevy. Pro Buvola je typické rčení „Bez práce nejsou koláče“ a myslí to doslova.

K životu mu stačí opravdu jen jeho rodina, zaměstnání a pocit bezpečí a zájmu. Nikdy se nepouští do příliš riskantních akcí, nesnáší lži, nepoctivé praktiky a marnotratné aktivity. Buvol dosahuje úspěchu jedinečně vlastní zásluhou a přičiněním. Ostatně jen tak může mít ze svého úspěchu opravdovou radost.

Velmi důležitou věcí je pro Buvola jeho vlastní svět. Znamená to, že jestli má nějakou zálibu, nějakého koníčka, pak mu ho neberte a nemontujte se mu do toho, to opravdu nesnáší. Říkat Buvolovi, co má dělat, jak to má dělat, a hlavně, kdy to má dělat, se nevyplácí. Nikdy na něj netlačte, on na vše potřebuje svůj čas. Termíny absolutně nesnáší, proto by měl zvolit takovou práci, kde čas nehraje žádnou roli. Všem rodičům, kteří mají doma malého Buvola, přejeme mnoho trpělivosti, protože jeho výchova je mnohdy nad lidské síly (a nervy).

JAKÉ BUDE OBDOBÍ POD VLÁDOU BUVOLA

Měsíc v Buvolu, kdy slavíme také nádherné vánoční svátky, bude ve znamení tradic, odpovědnosti, poctivé práce a mravních zásad. Bez těchto aspektů nemůžeme očekávat žádné velké úspěchy. Velký důraz bude kladen i na rodinné záležitosti. Buvol je ten, který má rád ve všem pořádek, proto se v tento čas mohou bortit rodinné vazby tam, kde už delší dobu nejsou v harmonii. Paradoxně v čase vánočním, kdy mají mít lidé k sobě blízko a být na sebe milí, může docházet k bouřlivým rozhodům. Buvol je velmi trpělivé zvíře, když ale pohár trpělivosti přeteče, stává se z něj nekontrolovatelný uragán a nic ho nedokáže zastavit.

Nejen měsíc, ale i roky ve znamení Buvola jsou především o práci a poctivosti, o rodině a pocitu bezpečí. V hodinách Buvola na něj netlačte, aby po vás nevystartoval. Jsou to noční hodiny, kdy Buvol chce mít svůj klid, proto ho raději moc nedrážděte. Veškerá nedorozumění, hádky a nesrovnalosti raději nechte až na ráno, to už bude vládnout jiné zvíře, které tyto situace ustojí lépe. V časových úsecích pod vlivem Buvola jedněte přímo, používejte více logiky, jděte hned k věci a buďte struční. Buvol nemá rád lichotivé a podbíživé řeči, s takovýmto chováním s ním nic moc nezmůžete, ba naopak. Budete-li tvrdě, zodpovědně a poctivě pracovat, úspěch vás určitě nemine.

Přejeme vám šťastný a úspěšný vstup do nového roku 2011, který tentokrát bude pod vládou kovového Zajíce. Co to pro vás bude znamenat, se dozvíte příště.

Dagmar a Jiří Černákoví

Poradci Feng Shui a čínské kosmologie

www.byu.cz, 602 556 479

BÝU

KUPON na dárek zdarma

ŠKOLA BYU FENG SHUI
Zajímá-li vás čínská astrologie nebo čínské umění feng shui, přihlaste se do naší Školy feng shui, kde se dozvíte mnohem více. Nejen o sobě, jací jste, ale i o lidech kolem vás, snáze je potom pochopíte a lépe se s nimi naučíte komunikovat. Dále se naučíte, jak si vytvořit harmonické prostředí, kde žijete a pracujete, abyste se v takovém prostředí cítili příjemně. Jaké vztahy a prostředí si v životě vytvoříte, takový bude i celý váš život. Záleží jen na vás, zda ho chcete prožít v harmonii, nebo se samými překážkami.
Přihlášky a informace na: www.byu.cz, dasa@byu.cz, tel. 602 556 479.

*Těšíme se na Vás!
Dagmar a Jiří Černákoví*

BERAN

21. 3.–20. 4.

Počátek roku bude ve znamení střídavě oblačna, které přejde v klid před bouří. Ve druhé čtvrtině roku se ledy pohnou a budete zažívat velký nárůst energie. Dařit se bude v lásce i ve výdělečných aktivitách. Ve třetí třetině roku zaznamenáte útlum, což přejde v období zkoušek, a to včetně nebezpečí podvodů a podvodníků. Ale poslední čtvrtina roku bude pro vás velmi příjemná. Užívat si budete snadnějších zisků, dobrého rozmaru i pocitů štěstí. Někteří se dočkají nových přírůstků do rodiny.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Do nového roku vykročíte velmi příjemně. V průběhu února a března nelamte nic přes koleno, dejte věcem volný průběh. Výtečně vám bude fungovat intuice, v případě potřeby se na ni spolehněte. V létě byste mohli sklízet ovoce toho, co jste zaseti, a to v dobrém slova smyslu. Rozumět byste si také měli s partnerem nebo budete mít možnost lásku získat. Podzim už tak výtečný nebude, ale pokud budete přednostně používat rozum před impulzivitou, měli byste možné komplikace zvládnout.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

V lednu by se vám mělo dařit, hlavně pokud do svého konání zapojíte hravost a radost. Zato únor a březen budou pro vás poněkud hektickými měsíci. Také vás asi čekají nějaké výdaje spojené s domovem. V létě by mohlo dojít k nějakému poznání, které zásadně ovlivní váš dosavadní život, můžou přijít nějaké změny, pro vás přínosné a prospěšné. Na podzim si užijete přízně opačného pohlaví, intenzivně budete prožívat vztahy, lásku, sex a erotiku. Koncem roku pozor na zbrklé a neuvážené jednání.



RAK

21. 6.–20. 7.

Na začátku roku můžete cítit únavu a vyčerpanost. V únoru budete mít šanci něco vyhrát a v dubnu vás čeká nějaký nový a příjemný vztah. Pro nezadané může být osudový. V létě vám bude skvěle fungovat intuice a budete výtečními a vyhledávanými společníky. V druhé polovině prázdnin pozor na úrazy a zdravotní komplikace spojené s nerozumným chováním. Na podzim to bude jako na houpačce. Dodržujte řád a disciplínu, hlavně ve vztahu k sobě samým. V prosinci se bude dařit v obchodní činnosti.



LEV

21. 7.–20. 8.

Energie byste měli mít na rozdávání a také přátelé budou těmi, kdo vás bude kontaktovat ve zvýšené míře. Pozor ale na pochlebování a ziskost. Během jarních měsíců můžete navázat nový vztah, pokusit se o přírůstek do rodiny a také se „opřít“ do výdělečných aktivit. Štěstí by vám mělo přát. O prázdninách pozor na možná partnerská nedorozumění, zkuste se méně prosazovat na úkor druhého a zvládněte to. Koncem roku se určitě nudit nebudete a může také dojít ke změnám v oblasti domova.



PANNA

21. 8.–20. 9.

Zejména na počátku roku se vám možná nebude moc chtít něco dělat. Naordinujte si na jaro nějaké mimopracovní aktivity, ať přijdete na jiné myšlenky. Pozor na partnerská nedorozumění kvůli možné podrážděnosti. V létě se vám bude dařit v oblasti komunikace a obchodu. Také byste měli sklízet úspěchy a finance za svoji dosavadní práci. Na podzim moc neexperimentujte s technikou a užívejte si rodiny. Koncem roku vám budou hvězdy přát téměř ve všem, tak se máte na co těšit.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

Počátek roku nebude nic moc, ale už v únoru pocítíte znatelné vylepšení. Hvězdy vám budou přát v oblasti financí a rodiny. V průběhu léta by se vám měl vrátit elán, energie vložená do pracovních záležitostí by se měla bohatě vracet. Využijte všech dostupných příležitostí k vylepšení jakékoliv oblasti ve svém životě. Na podzim asi zatoužíte po nějakém dalším vzdělání. Radost by vám také měly dělat děti a koncem roku je možné, že se zamilujete. Pozor na konflikty se šéfy vinou vaší upřímnosti.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

Jestliže se počátku roku chystáte na dovolenou či na hory, pak pozor na úrazy, hlavně dolních končetin a hlavy. Hlídejte si finance, zejména rozpor mezi výdejem a příjmem. Koncem jara byste si měli finančně polepšit a v letních měsících využijte všeho příjemného, co se bude nabízet. Neomezujte se, a hlavně dejte na intuici. Koncem léta vás asi čeká nějaká láska. Závěr roku bude trochu náročnější, především v pracovní oblasti, kde pocítíte větší tlak. Pozor na milostné úlety a nevázané chování.



STŘELEC

21. 11.–20. 12.

Pokud budete chtít něco dokázat, soustřeďte se hlavně na jarní měsíce, kdy vám bude štěstí přát, a to především v oblasti kariéry a společenského prosazení. Počátkem léta se na rozum příliš nespolehejte, raději se poraďte s někým, komu věříte. Na podzim si budete užívat v partnerském vztahu a také po finanční stránce byste měli být spokojeni. Budete mít skvělé nápady, kterých můžete využít k vylepšení domova. Koncem roku pozor na zdravotní komplikace způsobené lehkavým přístupem.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

Vám se asi na začátku roku bude dařit tak dobře, že možná budete mít pocit, že můžete všechno. Možná je nová láska, vztah, ale také komplikace spojené se zaslepeností a růžovými brýlemi. Snažte si udržovat zdravý rozum. V létě byste si měli hojně užívat rodiny. Pozor na přílišný výdej financí a při jednání na úřadech se snažte být diplomaty. V říjnu pozor na možné partnerské neshody kvůli vaší možné prostofekosti. Koncem roku vás čeká stabilita a pohodově strávené svátky.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Optimismus, elán a nadšení z vás budou začátkem roku sálat na všechny strany a budou přímo nakažlivé. Během jara využijte dobrých nápadů a skvělých příležitostí k osobnímu růstu a rozvoji. V květnu vás asi čekají nějaké finanční výdaje a v červnu pozor, hlídejte si zdraví a nic nepodceňujte. V létě byste si měli užívat lásku, erotiku a sex bez vážnějších komplikací. Na podzim to bude jako s počasím – střídavě oblačno. Vědomě kontrolujte své emoce, ať si nenaděláte zbytečné problémy.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Vstup do nového roku bude pravděpodobně příjemný, jak po stránce finanční a pracovní, tak i po stránce partnerské. V březnu by mohla přijít nějaká omezení a zkoušky testující, jestli vaše cesta je správná. V létě by se vám mělo dařit ve výdělečných aktivitách. Během podzimních měsíců by měl konečně nastat čas na větší odpočinek a sportovně-relaxační aktivity. Koncem roku se nepouštějte do ničeho riskantního. Dařit by se vám mělo v lásce a možný je přírůstek do rodiny.



Milan Gelnar je přední český astrolog zabývající se astrologií a ezoterickými disciplínami řadu let. Prostřednictvím www.astrorady.cz poskytuje astrologické poradenství, provozuje svou astrologickou školu, publikuje, příležitostně pořádá semináře a přednášky po celé ČR.

Dvojnásobná šance vyhrát!!!

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi nový krém **Diocel Artrizone**

SUDOKU – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi nový krém **Diocel Artrizone**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku

zasílejte do 5. 2. 2011 na adresu:

Diochi spol. s r. o., „Tajenka“, Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10

nebo e-mailem:

redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



Správné znění tajenky z čísla 11/2010:
„Budoucnost patří těm, kdo věří svým krásným snům.“

Vylosovaní výherci

Přípravek Diocel Supracid získávají:

- * Elena Smolková, Nitra
- * Irena Schulhauserová, Trinec
- * Pavla Koubová, České Budějovice

Přípravek Panaderm získávají:

- * Marie Plocková, Kardašova Řečice
- * Jana Jiroušová, Poniklá
- * Martina Winklerová, Vsetín

François de La Rochefoucauld (francouzský osvícenec):				DATOVÝ NOSIČ	UMĚNÍ ANGLICKY	VYNÁLEZCE TELEGRAFU	ZAZNAME-NAVAT PÍSMEM	TĚLOVÝ-CHOVNÁ JEDNOTA ZKR.	POHYB VZDUCHEM	A PODOBNÉ ZKR.	SLOVO ZAKLENÍ	KULTURNÍ DŮM ZKR.	ZVĚTŠOVACÍ SKLO	VSTŘÍC-NOST	VÝPLŇ KOSTÝMU
POMŮCKA: IFA	ŘÍMSKÝCH 1055	VELKÝ ČLOVĚK	TÁBORIŠTĚ ANGLICKY UVEDENÁ				PRES					CITOSLOVCE KLOVNUŤÍ			
							PONURĚ					INIC. HERCE ŠMÁNKÁ			
1. DÍL TAJENKY															
LIDOVÉ BYTOVÉ DRUŽSTVO ZKR.				ČÁST KROUV				PUK				VYMĚŠEK TĚLA			
				POMOC ANGLICKY				MLÁDĚ VLKA				NAROZEN ZKR.			
ZABIJÁK				TKALCŮV NÁSTROJ				INIC. HERCE CRAIGA				VOJENSKÝ PAKT ZKR.			
				NEOCHOTNĚ				PODZEMNÍ MÍSTNOST				ZVÝŠENÝ TÓN F			
	NOUZOVÉ VOLÁNÍ	ZESILENÝ ZÁPOR TŘI DESÍTKY					VOJ. LESY A STATKY ZKR.			BÝV. ZN. NĚM. AUT		STARÉ ČES. ZÁJIMENO			
							PÍCHATI			KOMBINÉZA		ČÁST ZÁSTĚRY			
POŘÁD						NÁZEV PÍSMENE B					MPZ IRSKA			JMÉNO ZPĚVAČKY ČSAKOVÉ	ŘÍMSKÝCH 105
						ŠTÁVA					ZNAČKA BARVY NA VLASY				
KŮŇ KNÍŽNĚ				ŇADRO			JMÉNO PRESLEYHO					SPZ PRAHY			
				SUROVÁ NAFTA			POHYBOVÉ ÚSTROJÍ					PENĚŽNÍ SOUSTAVY			
ANGLICKÝ ŠLECHTICKÝ TITUL				SMRTELNÁ NEMOC				VYŠETŘENÍ MOZKU				ŘÍMSKÝCH 1155			
				POHLED ZASTAR.				CITOSL. KON. RŽÁNÍ				PROUD			
	2. DÍL TAJENKY														INICIÁLY ZPĚVAČKY SPEARSOVÉ
	INIC. ZPĚV. SIMONA														
TUHÝ PODPALO-VÁČ						STÁT V USA				CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO				CHEM. ZN. NIOBU	
POPULÁRNÍ FILMOVÁ HVĚZDA						ŘEZACÍ NÁSTROJ				LESKLÉ NATĚRY				SNÍŽENÝ TÓN A	

Sudoku – návod: Podle vepsaných číslic doplňte další číslice tak, aby vždy v celé řádce, v celém sloupci a v menších čtvercích byly zapsány všechny číslice od 1 do 9. V žádném sloupci, v žádné řadě a v žádném z devíti čtverců se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

			4	8	3			
	7						5	
1	8		7		2		9	3
5				2				4
	9	1				8	7	
4				7				9
6	5		1		8		4	7
	4						1	
			2	3	4			

						7		6
						3	5	
4		9	5					1
1	4	2						
5								9
							3	4
	2					9	8	
9		8	3					
	5		6					

Řešení sudoku z čísla 11/2010

3	2	4	1	8	9	6	5	7
5	7	8	2	3	6	4	9	1
9	1	6	4	5	7	2	8	3
7	8	9	5	6	1	3	4	2
6	5	1	3	4	2	9	7	8
4	3	2	7	9	8	1	6	5
8	4	3	9	1	5	7	2	6
2	9	5	6	7	3	8	1	4
1	6	7	8	2	4	5	3	9

1	9	5	4	6	3	8	7	2
8	3	4	5	7	2	1	9	6
7	6	2	9	1	8	4	3	5
9	5	8	2	4	6	7	1	3
4	1	6	7	3	5	2	8	9
3	2	7	8	9	1	6	5	4
5	8	9	1	2	4	3	6	7
2	7	3	6	8	9	5	4	1
6	4	1	3	5	7	9	2	8

Přednášky a poradny Regenerace ve Sfěře

LEDEN

- 10. 1. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 12. 1. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 17. 1. Praha, Sféra klub Diochi, 14-18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 17. 1. Dačice, Kosmetika (info paní Bartošová, tel. 775 954 211), poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 18. 1. Praha, Sféra klub Diochi, 10-13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 18. 1. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 21. 1. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 24. 1. Jindřichův Hradec, Oáza klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 25. 1. Blatná, restaurace Beseda, ul. V Podzámčí, 14 hod. diagnostiky (obj. paní Kubešová – tel.: 774 440 062), 17 hod. přednáška MUDr. Lenky Hodkové
- 26. 1. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 28. 1. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 29. 1. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová

ÚNOR

- 1. 2. Český Těšín, hotel Piast, 16 hod. diagnostiky a přednáška Vladimíra Ďuriny (info v klubu)

ŘÁDKOVÁ INZERCE

Dědku kořenáři B. Novému bude poctou vaše návštěva na www.dedekkorenar.cz.

Zápis na Univerzitu harmonického života pro rok 2011 zahájen, začínáme na přelomu ledna a února. Dopolední, večerní, víkendové studium. Přihlášky a informace na www.byu.cz, dasa@byu.cz, 602 556 479. Byu Feng Shui centrum – Národní 25, Praha 1. Feng Shui poradenství, návrhy, realizace interiéru, exteriéru, konzultace zdravotního a harmonického bydlení a realitní servis.

Poradna a prodej výrobků Diochi na základě astrotypu. ASTROPORADNA V PRAZE, Národní 25 – konzultace, ASTROTYP – osobní, partnerský, profesní, zdraví, cesta života. FENG SHUI rozbor prostoru a jeho harmonizace. www.byu.cz, dasa@byu.cz, tel.: 602 556 479.

S přáním úspěšného a láskyplného nového roku přichází NOVINKA spisovatelky, malířky, lektorky a terapeutky Jarmily Beranové – výpravná kniha s obrazy a fotopřílohou pro všechny dospělé s dětskou duší MOUDRÉ VZPOMÍNÁNÍ. Meditační kalendáře a další dříve vydané osvědčené knihy a terapeutická 2CD pro děti a dospělé můžete rovněž objednat na níže uvedených kontaktech. Zvu vás na Pastelovou sobotu v Králově Dvoře u Berouna – 19. 2. 2011 (přihlášky na 603 115 522, burandova@rdberoun.cz). Objednávky knih a info na jarmilaberanova@upcmil.cz, <http://proe.cz/beranova>, 606 118 857, 261 226 474.

Recenze

LIDSKOST (A) UMÍRÁNÍ

Na knihu známého Čechoameričana, psychiatra, profesora MUDr. Stanislava Grofa, mne upozornil astrolog Milan Gelnar, s nímž se dobře znáte ze stránek tohoto časopisu. Poměrně obsáhlá publikace mne hned zaujala svým tématem, titul Lidské vědomí a tajemství smrti hovoří za vše.

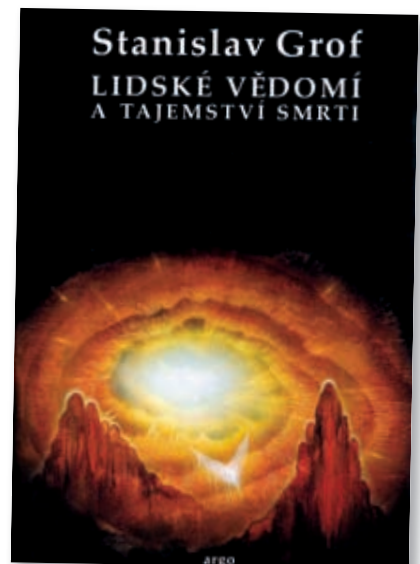
Grof se ve své knize věnuje smrti z několika úhlů. Vrací se k praxím šamanů a pohledům na smrt u starověkých civilizací, probírá se proměnou západní společnosti, která přinesla tabuizování tohoto tématu a obecné popírání smrti a všeho, co se jí týká. To vyústilo až v trivializování smrti kvůli soudobé televizní, filmové a počítačové zábavě.

V podstatné části knihy se profesor Grof na téma dívá skrze optiku svých dlouholetých výzkumů v oblasti holotropního dýchání, resp. změněných stavů vědomí, konkrétně výzkumu psychedelické terapie. Skrze ni může nemocný nahlédnout novým způsobem na realitu a zbavit se strachu ze smrti.

Pro současnou západní společnost je myšlenka použití psychedelických látek (např. LSD) jako terapeutického prostředku nepřijatelná, nebo přinejmenším kontroverzní (a jejich užití nelegální). Dovolím si proto citaci z knihy: „Psychedelická terapie má mimořádnou schopnost zmírňovat citové a tělesné utrpení umírajících i pozůstalých, spojené s touto zřejmě nejbolestnější krizí lidského života. Výzkumné projekty (...) a klinické výzkumy v prováděné mnoha zemích světa prokázaly, že psychedelika lze užívat bezpečně a že nevyvolávají fyziologickou závislost. Současně politické a úřední obstrukce znemožňují stovkám tisíců smrtelně nemocných pacientů využít této pozoruhodné procedury, jsou zbytečné, neomluvitelné a dokonce nelidské. (...) Opozice je absurdní, zvláště pak, jedná-li se o situaci, kdy je ohrožen život, panuje časová tíseň a jedná se o problémy natolik závažné, že kvůli nim padla i tabu proti užití léků skutečně nebezpečných a vysoce návykových.“

Profesor Grof akcentuje, že za běžné dnes považujeme užívání velmi návykových psychofarmak (např. mnohých antidepresiv) a přitom považujeme za neetické jednorázové použití vysoké dávky LSD, pod dohledem lékaře, které dovolí pacientovi prožít hluboký zážitek, který mnohdy vede k pozitivní změně. V holotropních stavech, navozených psychedeliky nebo jinými technikami, je možné zažít i víze setkání se zemřelými, mimotělní prožitky apod., které mohou pomoci člověku změnit náhled na smrt, zbavit se strachu z ní. Jak píše autor: „Lidé, kteří se dokáží konfrontovat se smrtí a vyrovnat se s ní vnitřním procesem, pak v sobě často rozvíjejí smysl pro planetární občanství, úctu k životu ve všech jeho podobách (...), averzi k násilí a odmítání agrese jako přijatelného způsobu řešení konfliktů. Takováto radikální vnitřní proměna a povznesení se na novou úroveň vědomí je možná jediná reálná šance lidstva na přežití.“

Knihu rozhodně doporučujeme všem zájemcům o dané téma, neboť Grofovy vědecké postupy a rozumné úvahy jsou cenným přínosem do mnohdy vědci a „materialisty“ poněkud zlehčované oblasti tématu smrti, vědomí či posmrtného života a spirituality obecně. Knihu vydalo nakladatelství Argo a můžete ji zakoupit např. na webu www.argo.cz.





DIOCHI®



Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sféře

Diochi spol. s r.o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, tel.: +420 267 215 680, fax: +420 267 215 658, info@diochi.cz

■ Zdeňka Kostlková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8-17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
 ■ Ing. Radoslava Moudrá, Jiráskova 43 – Studio Radek Oliver, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14-18, St 10-14, Čt 15-18, 775 587 079, 541 236 849 ■ Alena Mitter (dříve Růžičková),
 U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10-17, Út 9-16.30, St 12-16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006 ■ Renata Ostrusková, Chotěbuzská 293, 735 61
Český Těšín – Chotěbuz, chotebuz@diochi.cz, Po 8-20, Út-Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269 ■ Kateřina Pytlíková, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz,
 Po, St 14-17, Út 9-11.30, dále dle tel. dohody, 777 576 111 ■ Jitka Slaměňová, Sušilova 488, 769 01 **Holešov**, holesov@diochi.cz, St 13-15, Čt 10-17, od 12-13 polední přestávka, 731 153 797
 ■ Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradeck@diochi.cz, Út + Čt 10-18, nebo po tel. dohodě, 602 411 948 ■ Naděžda Jandová, Brigádníků 18
 (naproti OD Plus), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898 ■ Dagmar Šlechtová, Ruprechtická ulice 547/1, 460 14 **Liberec 14**, liberec@diochi.cz,
 Po-Čt 9-17 Pá 9-15 pouze po tel. dohodě, polední pauza 12-13, 485 103 456, 602 295 795, 776 695 795 ■ Irena Oppitzová, Miroslav Svoboda, Kosmonautů 2850, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz,
 Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630 ■ Mgr. Petra Konečná, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10-17, Út 10-18, St 10-18, Čt 10-17, Pá 10-16,
 585 221 932, 608 711 410 ■ Mgr. Helena Zvariková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14-18, St 9-14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
 ■ Zdeňka Heváková, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2. p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9-12, 13-17 + po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
 ■ Hana Grasslová, Strakonická 276, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po, St 17.30-20, nebo dle tel. dohody, 737 484 081 ■ Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvore, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz,
 St 12-17, Čt 10-12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695 ■ Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (I. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14-18, Út, Čt, Pá 9-13, 224 091 330 ■ Mgr. Martina
 Bedřichová, Borová 370/13, 796 04 **Prostějov – Domamyslice**, prostejov@diochi.cz, 728 036 738 ■ Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15-17, 313 511 594,
 728 022 591 ■ Iveta Vrtišková, Koželušská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po-Čt 9-17, Pá 9-13, 1. so v měsíci 9.30-11.30, 381 258 109 ■ Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10,
 trebic@diochi.cz, Po-Pá 9.30-11.30, 12.30-17, 777 066 566, 568 845 080 ■ Ing. Lenka Svobodová, Vaníčkova 9783, 400 01 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15-17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
 ■ Andrea Cervienková, Zdravotěka, Kvitková 80, 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po, Út 10-12.30, 13-17, Čt 11-12.30, 13-17, 608 712 655

Diochi Slovakia s.r.o.

Hviezdoslavova 11, 917 00 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax.: +421 335 353 941, info.sk@diochi.sk

■ Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, info.bb@diochi.sk, Po-Pia 8-20, +421 484 144 706, +421 907 800 731 ■ Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta,
 Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, info.ba@diochi.sk, Po-Štv 12-17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452 ■ Magdaléna Orešanská, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**,
 info.ba2@diochi.sk, Út-Pia 10-17.30, So 10-13, +421 917 810 830, +421 902 520 852 ■ Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk, Po – konzultácie, St 10-17,
 Út, Št, Pia 10-16, +421 907 794 111 ■ Ing. Mária Šáriová, Soltésovej 13, 040 01 **Košice**, info.ke@diochi.sk, Po-Štv 13-18, Pia 13-16, +421 903 609 473, +421 915 850 066 ■ Ing. Jana Tarasová, Klub zdravia TAO,
 Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke2@diochi.sk, Po, St, Pia 10-12, 14-17, Út, Štv po tel. dohovore, +421 918 463 681, +421 902 048 603 ■ Mária Olajošová, Farská 10, 1. p., 949 00 **Nitra**, info.nr@diochi.sk,
 Po 13-17, Út-Pia 11-17, +421 915 974 364 ■ Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, info.nz@diochi.sk, Po, St, Pia 10-17, +421 905 476 208 ■ Mgr. Lenka Drgoncová, Winterova
 62, 2. p. /vedľa hotela Magnólia/, 921 01 **Piešťany**, info.pn@diochi.sk, Po, St, Pia 10-16.30, +421 0917 829 536 ■ Mgr. Ludmila Lešková, J. Borodáča 8 (Štúdio Luxury), 080 01 **Prešov**, info.po@diochi.sk,
 Po-Pia 10-17 (obed 12-13), +421 911 555 098, +421 918 479 122 ■ Jarmila Ryšavá, Hviezdoslavova 11, 917 01 **Trnava**, info.tt@diochi.sk, Po-Pia 8-16, So po tel. dohovore, +421 335 353 942, +421 915 974 363
 ■ Marta Štefančíková, Divadelná 4, 960 01 **Zvolen**, Obchodný dom VITMANN, info.zv@diochi.sk, Po-Pia 12-17, +421 917 200 207 ■ Ing. Anna Birosová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Zilina**,
 info.za@diochi.sk, Út-Pia 10-13, 13.30-17, Po – konzultácie na objednávku, +421 917 200 178

www.diochi.com



815952471760456

BAKTEVIR

*Pomocník v boji
proti chřipce*

Bylinné bioinformační kapky Baktevir* obsahují speciální komplex bylin, který je skvělou prevencí obzvláště v období chřipkových epidemií. Účinně napomáhají likvidovat viry a bakterie. Při propuknutí nemoci řeší nepříjemné příznaky onemocnění a podporují rychlé zotavení. Baktevir čistí organismus, a navíc má blahodárný vliv na psychiku.

**Nejlepší přírodní produkt roku 2005,
ocenění na mezinárodní výstavě v Toruni.*

**prevence proti chřipce
a nachlazení**

chrání dýchací cesty

**napomáhá likvidovat
viry a bakterie**



Složení:

líšejník islandský, zvonovec čtyřlístý, houtuynie srdčitá, belamkanda čínská, růže stolistá, třapatka nachová, citroník rajský, sléz lesní, zimolez japonský, lékořice lysá, bez černý, slunečnice roční, čubet benedikt, chininovník lékařský, proskurník lékařský

Balení: 50 ml

**Informace
a objednávky na:
info@diochi.cz,
tel.: 267 215 680,
www.diochi.cz**