

CO JE ŠTĚSTÍ A JAK HO DOSÁHNOUT – ČTĚTE UVNITŘ!

02/2010

sféra



Obklady

Cena 27 Kč, 1,33 €/předplatné 24Kč, 1,18 €/ročník 7



BOJ S ALERGIEMI

*Blíží se jaro a s ním
první pyly – je třeba
nepodceňovat zejména
možnou prevenci*

ATKINSONOVA DIETA A MAKROBIOTIKA

*V novém seriálu se
podíváme na nejrůznější
typy diet*



www.diochi.cz



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.

Praha 4, Zakouřilova 955/9, 300m od metra C – stanice Chodov, první výstup vlevo, pokladna tel.: 272 950 557



Vybíráme z programu na ÚNOR

- | | | |
|-----------------------|-------------|---|
| 5. 2. pátek | 19 h | Karma – šance, nebo utrpení? Pohled na karmu z různých úhlů a ukázka, jak s ní pracovat. V druhé části meditace se slovem – Anděl obnovy. Přednáší ing. Jaroslav Kalousek. |
| 10. 2. středa | 19 h | Život – náhoda, nebo záměr? Pohled věřího vědce na původ vesmíru, života a člověka. Čím jsme byli obdařeni a jak tyto dary správně užívat k překonávání životních krizí a k nalezení své pravé identity. Multimediální přednáška fyzika, přírodovědce Mgr. Libora Votočka (vstupné mimořádně zdarma). |
| 12. 2. pátek | 19 h | Láskyplné perlení. Úvahy o lásce slovy MUDr. Blanky Urbánkové , s literárními texty v přednesu Mgr. Aleny Ryšanové . Milostnými písněmi doprovodí mezzosopranistka Pavla Fendrichová a loutnísta Jindřich Macek. |
| 17. 2. středa | 19 h | Požehnanou cestou – podpora v životě a umírání. Farář CČSH Jan Tidlícký a vydavatelka knihy ing. Petra Plašilová představí stejnojmennou světově uznávanou knihu s časem prověřenou hudbou a poselstvím proslulých spirituálních myslitelů různých náboženských tradic, která vás Požehnanou cestou povede k prozkoumání toho, na čem nejdůležitější v transformaci strachu a bolesti na cestu léčení, soucitu a porozumění. |
| 19. 2. pátek | 19 h | Umíme se vyrovnat s opuštěním – umíme opouštět? Cesta k osobní svobodě vede přes sebepoznání ve vztazích. V druhé části meditace se slovem – Přepólování. Přednáší ing. Jaroslav Kalousek. |
| 24. 2. středa | 19 h | Mayský kalendář. Přednáší ing. Adolf Inneman, Ph.D. |
| 25. 2. čtvrtek | 19 h | Civilizační choroby, co to vlastně jsou civilizační choroby a proč vůbec vznikají. Jak se proti nim bránit přirozenou přírodní cestou. Přednáší specialista na přírodní fytofarmaka Petr Kasabov. |

OTEVŘENO:

Galerie Cesty ke světlu-Křišťálová čajovna, prodejna: út-ne 14–19 h, večer podle pořadí. Křišťálová čajovna: sobota 19–22 h vstup zdarma. Vstupné do galerie a čajovny 80 Kč, děti a senioři 45 Kč, ZP, ZTP, ZTP-P zdarma. Ceny vstupenek na pořady 50 Kč až 120 Kč v předprodeji v pokladně galerie. Informace: <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, zpodobnily by a časem by již nebyly schopny uzlétnout.

Søren Kierkegaard

V první polovině února poletíme s Divokými husami na Sázavu podpořit Dům domácí péče pro seniory v Samopši. Domov nabízí krátkodobé i dlouhodobější pobyty pro seniory s Alzheimerovou a smíšenou demencí, sklerózou i lehce tělesně postižené. Zařízení poskytuje sociální a pečovatelské služby asi sedmdesáti klientům, kteří tu mají možnost využít bohaté nabídky terapeutických programů, rehabilitace a dalších služeb.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která probíhá od 6. do 19. 2. 2010 a jejíž výtěžek bude použit na nákup antidekubitních matrací, polohovacích postelí, křesel a rehabilitačního lehátka pro Domov domácí péče pro seniory.

V druhé polovině února poletíme s Divokými husami na Moravu do Zábřehu podpořit tamní Charitu, konkrétně projekt Charitní pečovatelské služby.

Jedná se o odbornou zdravotnickou, sociální a psychologickou pomoc lidem v jejich domácím prostředí a jejich rodinám. Jde o služby převážně lidem starým, nemocným a opuštěným, jejichž cílem je umožnit člověku žít důstojně svůj život v domácím prostředí, v prostředí na které je zvyklý. Součástí pečovatelské služby je i půjčovna kompenzačních pomůcek.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, která probíhá od 20. 2. do 6. 3. 2010 a jejíž výtěžek bude použit na nákup elektrických polohovacích postelí, roštů a antidekubitních matrací pro půjčovnu kompenzačních pomůcek Charity Zábřeh.

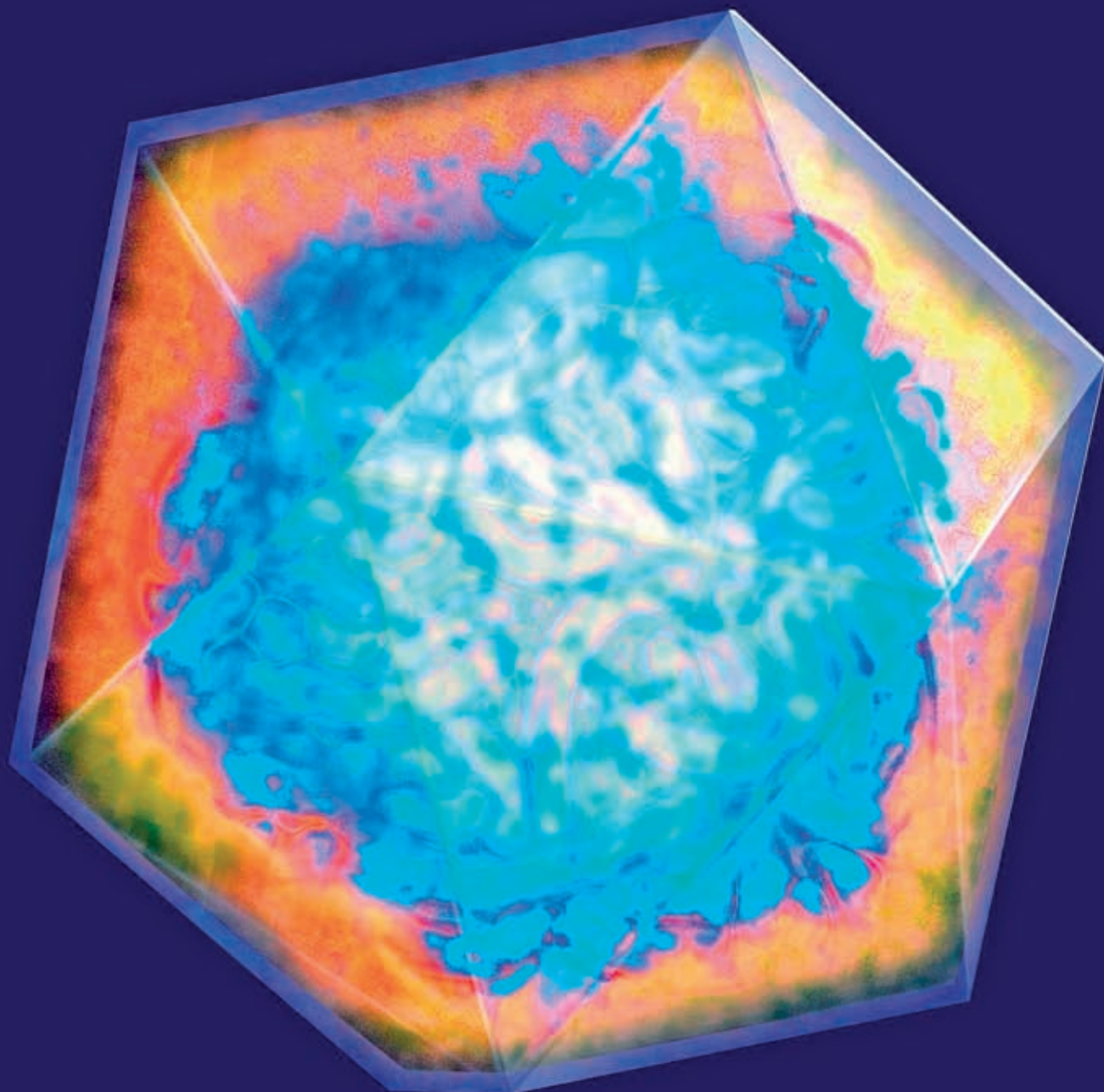
Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27000000/2700, variabilní symbol 308 pro Dům domácí péče pro seniory v Samopši a 309 pro Charitu Zábřeh, či zaslat SMS ve tvaru **DMS HUSY** na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč. Divoké husy obdrží 27 Kč.

Nyní můžete nově přispívat 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.

Do sbírky pro Hospic Dobrého pastýře v Čerčanech jste přispěli částkou 33 728 Kč, za kterou vám, čtenářům časopisu Sféra, upřímně děkují všichni jeho obyvatelé.

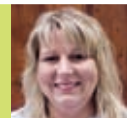




14 TAK TROCHU PRVNÍ CIVILIZAČNÍ NEMOC Poliomyelitida neboli dětská obrna se naplno projevila až ve 20. století. Virus (na obrázku ilustrace polioviru dle el. mikroskopu, zvětšeno 600 000x) zkrátka získal lepší podmínky. Proč?

ÚNOR 3

PŘEDNÁŠKY A PORADNY REGENERACE VE SFÉŘE



Hana Grasslová



Leoš Poskočil



Vladimír Ďurina

ÚNOR

- 4. 2. Česká Lípa, poradna s oberonem, Hana Grasslová (obj. pí Sklenářová – 603 928 277)
- 4. 2. Holešov, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 5. 2. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
- 6. 2. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
- 8. 2. Olomouc, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (obj. na tel. 731 109 372)
- 11. 2. Hradec Králové, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 13. 2. Mělník, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Hana Grasslová
- 16. 2. Písek, U Vodnářů, poradna s oberonem, Hana Grasslová (obj. pí Olžbutová – 774 242 536)

- 22. 2. Jindřichův Hradec, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 23. 2. Tábor, Sféra klub Diochi, 17 h diagnostiky, 19 h přednáška Františka Novotného
- 24. 2. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

BŘEZEN

- 1. 3. Praha, Sféra klub Diochi, 14-18 h diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 2. 3. Praha, Sféra klub Diochi, 10-13 h diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 8. 3. Jindřichův Hradec, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 10. 3. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil

AKADEMIE BIOTERAPIE 2010

27.–28. 3. 2010

Slatinné lázně Toušeň, Hlavní 19, Toušeň u Prahy



Program akce:

Sobota 27. 3. 2010

- 9.00-10.30 prezenze, lázeňská zdravotní konzultace*
- 10.30-12.30 **PhDr. Marta Foučková – „Tajemství života a smrti I.“**
- 12.30-13.30 oběd
- 13.30-15.30 **PhDr. Marta Foučková – „Tajemství života a smrti II.“**
- 15.30-18.30 **Výběr z lázeňských procedur:**
 - 1. Slatinná koupel + klasická masáž částečná
 - 2. Slatinný zábal + klasická masáž částečná
 - 3. Perličková koupel přísadová + klasická masáž částečná
 - 4. Parafínový zábal + klasická masáž částečná
 - 5. Skotský střík
 - 6. Podvodní masáž
- 18.30-19.30 večeře
- 19.30-21.00 **Vladimír Ďurina - „Bioterapie a Regenerace ve Sféře“**

Neděle 28. 3. 2010

- 8.00-9.00 snídaně
- 9.00-13.00 **Petr Jumar – „Zdokonalení prodejních a komunikačních dovedností“**
- 13.00-14.00 oběd
- 14.00-16.00 **Výběr z lázeňských procedur:**
 - 1. Vířivá koupel částečná + klasická masáž částečná
 - 2. Perličková koupel přísadová + klasická masáž částečná
 - 3. Střídavá koupel dolních končetin
 - 4. Podvodní masáž



Cena: 2000 Kč

Cena zahrnuje ubytování, plnou penzi, občerstvení, přednášky, semináře, dva balíčky lázeňských procedur. *týká se zájemců o slatinnou koupel, slatinné zábal, skotské stříky a parafínové zábal, cena 200 Kč

Přihlášky a informace na tel.: +420 267 215 680,
info@diochi.cz, www.diochi.cz

Uzávěrka přihlášek a plateb 12. 3. 2010

ŘÁDKOVÁ INZERCE

Kurzy Reiki, KarunaKi, filipínského léčení každý měsíc s Velmistrem Dr. L. Hodkem v hotelu Globus, Praha 4. Eva Moravcová – tel.: 721 282 062, 602 957 420, http://www.reikisk.cz

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

Objevte účinky spontánní intuitivní kresby v knihách a CD Jarmily Beranové pro děti a dospělé: „Láska skrze Poznání aneb o kresleném Dávání“, 2CD „Nakresli obraz své duše“, dvojknihy pro děti „Barevné pohádky“

a „O andílkoví, který kreslil Zemi“ a 2CD „Kreslíme s andílkem“. Objednávky – jarmilaberanova@upcmil.cz, <http://proe.cz/beranova>, 606 118 857, 261 226 474.

Kurzy alternativní medicíny. EFT – velmi účinná terapie. Reiki – výuka všech stupňů. Skripta, certifikát. Naučíte se pomáhat sobě i blízkým. Mgr. Kadlec, naca@naca.cz, www.jiri-kadlec.cz, 604 711 149.

Masáže Praha-východ: www.remina.cz

CESTA OVLÁDANÉHO ŽITÍ – cesta Bojovníka – vede k postupům, jak dostat dění svého žití pod svou kontrolu, k převzetí odpovědnosti za svůj život a jak se vyrovnat s problémy a děním současné každodennosti jednotlivce. Odpovíme, proč a jak se stát Bojovníkem a nebyt obětí, i na další otázky. K tomu i fyzická cvičení k obnově energie a ovládnutí těla. Možná jako dlouhodobé studium i jako víkendové či týdenní kurzy. Více = informace, dotazy a konzultace na: www.cesta-bojovnika.cz (Cesta ovládaného žití).

OBSAH

- 6 PRAKTICKÉ ZKUŠENOSTI Z ORDINACE**
Citrus aurantium (divoký pomeranč)
- 8 SVĚT ALCHYMIE A MEDICÍNY**
Vody života matky Anny
- 11 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Artróza je plně léčitelná
Roli hraje čas a psychická pohoda
- 12 SLABIKÁŘ TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY**
Diagnostika (2. část)
- 14 NEMOCI, JEŽ OTŘÁSLY SVĚTEM**
Tak trochu první civilizační nemoc
- 17 PŘEDSTAVUJEME**
Načerpát pohodu v lázních
- 18 TÉMA**
Léčivé obklady
- 21 TÉMA**
Kosmetické využití obkladů
- 22 REGENERACE VE SFÉŘE**
Boj s alergiemi nemusí být nekonečný zápas
s větrnými mlýny
- 24 FENG SHUI**
O současné architektuře z celostního pohledu
(3. část)
- 26 ROZHOVOR**
Štěstí pro všechny (Eva Suttnerová)
- 28 ZÁZRAČNÉ DIETY**
Atkinsonova dieta a makrobiotika
- 30 VĚDA A MEDICÍNA**
Éter a chloroform: počátky anestezie
- 32 PSYCHOLOGIE**
Efektivní manažer
- 34 TRANSFORMACE A ROK 2012**
Co přinese rok 2010 v rámci transformace (II. část)
- 36 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Jak mohli Egypťané dlouho před stavbami pyramid
získat takové znalosti?
- 38 NAŠE ZDRAVÍ**
Zimní přírodní medicína
Rekonvalescence po chřipkách a virózách
- 39 UZDRAVTE SE SAMI**
Karty zdraví
- 40 HOROSKOP**
Co vás čeká v únoru?
- 41 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 42 V PŘÍŠTÍM ČÍSLE SFÉRY, TIRÁŽ**



Léčebné plácnutí

Myslím, že to z(a)kusil asi každý. Obklad je mnohdy jednou, ne-li jedinou cestou ke zlepšení nějakého zdravotního problému. Když jsme byli malí a měli vysoké horečky související s respiračními onemocněními, rodiče nám často dávali studené zábaly (poznámám, že po konzultaci s lékařkou). Že by to tedy byla nějaká oblíbená dětská aktivita, to se zrovna říci nedá. Ale účel světi prostředky a pravda je, že veškeré zábaly jsou zcela přirozenou cestou, jak tělu pomoci, aniž by do něj člověk cpal (další farmaceutické produkty. V tom je jejich ohromná síla.

Musím přiznat, že když jsem požádal naši milou kolegyni Petru Forejtovou, aby se tohoto tématu ujala, sám jsem netušil, že se posléze dočtu o tolika variantách a možnostech využití tak víceméně prostého terapeutického prostředku. Až jsem kroutil hlavou, co že všechno takový obklad dokáže. A co víc – neobtěžujete tím svoji peněženku ani neriskujete předávkování nebo negativní účinky, jako mají mnohé léky. To ovšem neznamená, že obklady a zábaly mají tak vysokou účinnost, abyste mohli třeba léky vysadit nebo aby je mohly nahradit. Nicméně na drobné obtíže či jako podpora léčby nebo terapeutického regeneračního procesu jde o prostředek mimořádně výhodný, a to v mnoha směrech.

I jako dospělí přece využíváme obkladů, často na bolavou hlavu, kdy chladivé plesknutí ručnίκu na čelo jako by dokázalo nasát všechny problémy, které náš ctěný výrůstek na vrcholu těla svedl nasbírat za celý den. A to nemluvíme o hojivém účinku obkladů na nejrůznější otoky a pohmožděniny, kdy zřetelně pomáhají vstřebání nežádoucí tekutiny. To samozřejmě nepoužijeme, jestliže chceme třeba nějakou dobrou alkoholickou tekutinu vstřebat jinou cestou a zcela samostatně.

Že léčba jde mnohdy sama a snadno, a navíc zcela (téměř) zdarma, dokázal v našich krajích dobře známý Vincent Priessnitz (1799–1851), zakladatel dnešních Lázní Jeseník. Doporučoval léčbu prací, vodou, vzduchem, a také zábaly a obklady, které se používají vlastně dodnes. Zkusit to můžete i vy...

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

CITRUS AURANTIUM

(divoký pomeranč)

Divoký pomeranč, anglicky bitter orange – hořký pomeranč. Silice se používá také v potravinářství a jako parfém.



Čaj obsahující především bioflavonoidy, hořčiny a silice. Harmonizuje meridiány: žaludku, srdce, sleziny, tří zářičů, žlučníku a řídicí. Účinky jsou deklarovány: protibakteriální, protivirové, protizánětlivé, digestivní (zlepšující zažívání), imunitní, antioxidační, detoxikační, radioprotektivní, kardioprotektivní, sedativní, odbourávání tuků, odvodňování.

ÚČINKY

■ **Bioflavonoidy** – flavonoidy jsou většinou žlutě zbarvené látky. Bývají vázány na cukry. Vzácně představují hlavní účinnou lát-

ku v rostlině. Mají většinou příznivý vliv na cévní stěnu, zejména na kapiláry. Proto jsou často užívány při žilních onemocněních, vysokém krevním tlaku, ateroskleróze. Flavonoidy podporují působení dalších látek obsažených v rostlině.

■ **Hořčiny** – mají zejména účinky na zažívání, zlepšení funkce trávicího ústrojí. Zvyšují vylučování žaludečních a slinivkových šťáv a žluči. Podporují chuť k jídlu. Přidávají se do žaludečních likérů. Jde o látky různého chemického složení a výrazně hořké chuti.

■ **Silice** – neboli éterické oleje jsou lehké prchavé, většinou příjemně voní. Ve

vodě jsou nerozpustné, snadno se odpařují s vodními parami. Mají povzbuzující vliv na pokožku a sliznice, rozpouštějí hleny a usnadňují kašel. Některé podporují chuť k jídlu.

INDIKACE

- Posílení obranyschopnosti organismu (preventivní pití)
- Chřipky, virózy, nachlazení – jako prevence i jako podpůrné kurativum (zlepšuje odkašlávání, pocení, snižuje teploty)
- Odvodňuje organismus, pomáhá normalizaci krevního tlaku a působí kardioprotektivně (zlepšuje srdeční činnost)

- Digestivní účinky – zlepšuje zažívání, zlepšuje vylučování žluči, celkově činnost žlučníku, žaludku, sleziny i slinivky, zlepšuje nadýmání
- Při redukčních dietách pomáhá uvolňovat zadržovanou vodu v těle a pomáhá odbourávat tuky
- Celkově posilující účinky při vyčerpání, sedativní účinky při stresech
- Laboratorně – snižuje možnost vzniku nádorových onemocnění
- Průjmová a parazitární onemocnění
- Radioprotektivní efekt
- Zlepšení růstu vlasů

KOMBINACE S OSTATNÍMI PREPARÁTY A NEŽÁDOUCÍ ÚČINKY

Citrus aurantium lze kombinovat se všemi preparáty. Vždy záleží na indikaci, k čemu ho potřebujeme a co potřebujeme posílit. Pokud jde o cévní nebo kardiální onemocnění, lze ho s výhodou kombinovat s Venisférem. Pokud jde o zaživací potíže, zejména o zlepšení funkce žlučníku a tím zažívání, pak je dobré využít kombinaci s Astominem. U viróz se dobře snese s Baktevirem. Ohledně onkologických onemocnění je možné kombinovat tento čaj s Gerocelem, Sagradinem, Cytonikem. Také je možné střídát čaje Uncaria tomentosa, Lapacho s Citrus aurantium – všechny čaje mají protektivní účinek při ozařování i chemoterapii. Při odstraňování tekutin z těla s výhodou využijeme kombinaci s Diocelem nebo Biominerálem anebo s Gerocelem.

Čaje Diochi mají úžasné účinky, avšak u některých onemocnění nelze spoléhat na to, že ony samy zvládnou vyřešit daný problém. Chci říci, že pokud má například člověk vysoký tlak, nemůže se jen spoléhat na to, že divoký pomeranč působí na stabilizaci krevního tlaku a na zlepšení funkce srdce a že, když ho bude pravidelně užívat a nic jiného, bude zdravý. Tomuto smýšlení bych chtěla předejít. Opravdu to v životě nefunguje tak jednoduše. Když teď budu v kazuistikách popisovat jednotlivé případy onemocnění či zdravotních poruch a budu uvádět zásluhy tohoto čaje, mějme přitom na paměti, že nikdy nejde jen o jeho zázračný účinek. Ve hře je více faktorů – kombinace s ostatními preparáty, úprava životního stylu. Čaj zde svoji roli sehrává, pro své známé účinky je zde nasazován. Mnohde funguje sám, jinde v kombinaci s některým dalším produktem. Navíc mnohé čaje mají podobné účinky, takže například na chřipkovou onemocnění lze užít Rosu centifolia, Prunella vulgaris a jiné, nebo právě jmenovaný pomeranč. Zde vhodný čaj pro dotyčného člověka vytestuji pomocí EAV.

ZKUŠENOSTI Z ORDINACE A KAZUISTIKY

- Pacientka (48 let) přichází pro rozkolísaný krevní tlak. Po vyšetření EAV zjišťují, že velkou roli při kolísání tlaku u ní hra-

je psychika. Na svoji hypertenzi užívá pravidelně léky, které dle EAV na hypertenzi jejího typu fungují, proto je necháváme. Kromě alopatických léků testuji přírodní preparáty Diochi, a nejlépe mi vychází Citrus aurantium a Venisfér. Oba preparáty přidáváme k její medikaci. Čaj pije pravidelně denně ve vyšším dávkování (dvojnásobném), než je uvedeno v návodu. Venisfér bere 2x denně 10 kapek. Venisfér jí moc nechutná, cítí jeho mírně štiplavou chuť, ale přesto ho bere. Čaj má ráda a přikládá mu zklidňující účinky. Domácím tonometrem denně kontroluje TK, druhý měsíc se začíná tlak stabilizovat, již se neobjevují výkyvy do vysokých hodnot. Trvalou medikaci zatím ponecháváme dál. Předpokládám užívání Venisféru alespoň 1/2-1/3 roku.

- Dítě (5 let) trpící opakovanými průjmy, které provázejí jakékoli jeho nachlazení. Na průjmové onemocnění je vytestován Citrus aurantium. Dítě čaj pije denně, nijak mu nevadí. Po nasazení čaje a dietních opatření průjmy mizí do 3 dnů. Nyní pije čaj preventivně na posílení imunity a na zlepšení stavu střev. Doplnujeme léčbu homeopatickým preparátem Oscilococcinum.
- Opakovaně testuji Citrus aurantium u pacientů, kteří mají jako pozůstatek proběhlého onemocnění (ať již virového, nebo bakteriálního) kašel, který je dráždivý, nijak výrazný, ale přesto obtěžující, a nelze se ho zbavit. V mnoha případech právě Citrus aurantium udělal svoji práci a dočistil dýchací cesty, a kašel ustal.
- Dobré zkušenosti s čajem udělaly i ženy, které měly tendenci k zadržování tekutin v těle, zejména pod vlivem hormonů a cyklu. Pokud pily čaj pravidelně, výrazně se u nich odbouralo zadržování vody v premenstruačním období.
- Někteří pacienti s onemocněním žlučníku nebo po operaci žlučníku s neustávajícími potížemi (postcholecystektomický syndrom) udávají velmi dobré pocity při pití tohoto čaje. Výrazně ubylo dyspeptických potíží, které byly vyvolány nevhodným jídlem. Znamenali lepší trávení, menší nadýmání i menší říhání. Vymizely i průjmovitě stolice kvůli špatnému trávení.
- Čaj Citrus aurantium mi velmi dobře vychází také jako detoxikační prostředek pro žaludek, slinivku, ale hlavně pro slezinu.
- Velmi dobře vychází také u všech pacientů s aterosklerózou. Někteří kardiaci ho vyžadují jako preventivní čaj ke své medikaci.

- Citrus aurantium zkoušely i ženy, které chtěly zhubnout. Zejména pro jeho zmiňované účinky na odbourávání a spalování tuků. Asi u poloviny žen se hubnutí dařilo, u poloviny ne. Myslím, že zde záleží na typu metabolismu dotyčné ženy a i na tom, jak dokázaly kromě pití čaje upravit svoji životosprávu. Nikdy nelze spoléhat jen na prokázaný účinek nějakého preparátu, bez vlastního přičinění.

- Čaj Citrus aurantium vychází i u chřipkových onemocnění, u viróz, u různých nachlazení (i tam, kde vychází Rosa centifolia či Prunella vulgaris). Čaj zlepšuje pocení, odkašlávání, mírně snižuje i teploty. Je dobré pít denně více než litru, jak se uvádí v návodu na přípravu. Při teplotách se člověk odvodňuje, proto je dobré zvýšit přísun tekutin. Dobré zkušenosti udělali i lidé, kteří ho začínají pít pravidelně na podzim v období chřipkových epidemií a zvýšeného výskytu onemocnění dýchacích cest. Má imunostimulační účinky.

- Při testování pomocí EAV vychází i jako podpůrný čaj při výskytu některých druhů nádorového onemocnění. Zde rozhodně neradím pacientům, aby pili pouze tento čaj (laboratorně jsou jeho protirakovinné účinky prokázány), ale pokud ho vytestujeme, pak ho doporučuji jako podpůrný prostředek (podobně jako Lapacho nebo Uncaria tomentosa). Někdy vychází u nádorových onemocnění lymfatického systému, někdy gynekologického a jindy u střev. Zde nemohu paušalizovat jeho účinky. Ale i kdyby danému člověku vyloženě nesešel, pak i tak mu uškodit nemůže, vzhledem ke svým detoxikačním účinkům. Navíc pro obsah hořčin mnohým onkologicky nemocným usnadňuje trávení, odstraňuje nadýmání, a to také u pacientů, kteří mají po radioterapii poničené sliznice.

MUDr. Lenka Hodková

Citrus aurantium lze pít také jako každodenní čaj pro jeho dobrou chuť. Ale u všech bylinkových čajů doporučuji po určité době přestat a vyměnit je za jiný druh.



Vody života matky

„A jelikož práce a starost o dům leží v rukou ženy, podle mého názoru by měla znát medicíny a masti na takové nemoci, jež jsou běžné a dopadají [na lidi] takměř denně; a tyto medicíny by měla mít stále připravené v nějaké skřínce, jimiž [medicinami] může pomoci svému manželovi, svým malým dětem a svému služebnictvu, cožkoli kdo potřebuje, aby nemusela často pro doktora posílat, nebo o kde co lékárníka žádat.“

Citát pochází z knihy, kterou roku 1524 napsal španělský filozof a humanista Juan Luis Vives (1492–1540) a jejíž latinský titul můžeme přeložit jako Poučení křesťanské ženy. Toto dílo patřilo k nejpobulárnějším v renesanční Evropě. Je tu však „ale“ (dokonce nikoli jedno), jež je nutno připomenout dříve, než představíme protagonistku příběhu. Především Vives věnoval svůj spis výslovně vznešeným čtenářkám; připsal ho totiž Kateřině Aragonské (1485–1536), první manželce anglického krále Jindřicha VIII. Takže zejména šlechtičny se měly věnovat dobročinnosti a péči o nemocné. V téže Anglii, kde na lékaře dohlíželo zvláštní odborné kolegium, *London College of Physicians*, a rozhodovalo o jejich způsobilos-

ti vykonávat povolání, přijalo toto těleso páně Vivesův spis se špatně skrývanou nevolí.

Do jisté míry to souviselo s nepřehlédnou situací v oblasti lékařské péče, jaká panovala v 16. století v celé Evropě. Jako „lékař“, v německy mluvících zemích *Arzt*, se mohl označovat kdokoli, kdo vykonával lékařskou praxi, aniž by dosáhl univerzitního titulu. Pokud opravdu ukončil univerzitní studia v celém rozsahu, pak se dotyčný obvykle psával s latinským titulem *doctor* nebo méně často *medicus*. Faktem je, že se však mnohdy dalo jen obtížně zjistit, kdo je „doctor“ a kdo jen „Arzt“, tím spíš, že třeba zvláštní skupinou byli *Wundärzte* neboli chirurgové. Navíc některé lékařské výkony – typické bylo například pouštění žilou – prováděli také lazebníci a bradýři. K odborníkům na léčení, zvlášť na napravování zlomenin, patřili kati, jejichž povoláním však bylo takové újmy na zdraví způsobovat. Ovšem při použití mučících nástrojů věděli, kde je hranice, a pokud bylo třeba, znali, jak způsobené škody napravit.

Další skupinou osob zabývajících se léčením byly kořenářky a bylinářky. Záměrně používáme ženský rod, protože to byla povětšinou ženská činnost, a rovnou dodejme, že často přijímaná s podezřením. Zavánělo to čarodějnictvím, a k jeho potírání sloužily inkviziční hranice. Ovšem činili dva totéž... Jak jsme před chvílí uvedli, od hradní či později od zámecké paní se naopak očekávalo, že bude znalá základní léčby, tedy i bylin. Byla to ostatně dlouhá tradice sahající do středověkých klášterů, kde se mniši a jeptišky mnohdy věnovali léčení bohatých i chudých. Jednou z nejproslulejších byla abatyše Hildegarda z Bingen (1098–1179), doslova ikona klášterní medicíny. V souvislosti s ní by se asi sotva kdo odvážil použít slova jako „čarodějnictví“ nebo „magie“.

NEZBYTNÝ ÚVOD

Výrazným podnětem jak laickému, tak odbornému provozování lékařství byl objev alkoholu, jak budeme pro jednoduchost označovat jakýkoli destilát. Soudí se, že se destilace alkoholu z vína povedla někdy kolem poloviny 12. století proslulé lékařské škole v italském Salernu, dokonce se v literatuře občas v této souvislosti objevuje jméno magistr Salernus.

Nevíme, kdo to byl, a pokud je mu tento objev připisován, je to legenda.

Skutečnou postavou byl Taddeo Alderotti, významný italský lékař 13. století, který se věnoval destilaci „medicinálních vod“, jimž připsoval zázračné účinky sahající až po bájný všelék na všechny choroby. Klasické destiláty se již od Alderottiho doby nazývaly běžně *aqua vitae*, „voda života“, což dodnes žije v názvu nápoje akvavit, který však obvykle neužíváme coby medicínu. Postupně se spektrum přípravků obsahujících vyšší koncentrace alkoholu rozšiřovalo na destiláty připravované z výluhů různých bylin v alkoholu, někdy bývaly oslazené, takže bychom mohli hovořit o likérech, a rozvoj techniky destilace vedl k tomu, že se destilovaly různé oleje, a dokonce octy. Destilování se stalo hojně provozovanou činností, které se často věnovaly ženy. Někdy to přerostlo únosnou mírou a například v Norimberku v 16. století vydalo město ženám zákaz provozování destilace. Netřeba dodávat, že se nic nezměnilo – destilovalo se tajně.

Tradice přípravy bylinných preparátů, teď už často na bázi destilátů, pokračovala v klášteřích nerušeně dál, přinejmenším v 16. a ještě v 17. století, a místy žije dodnes v podobě různých klášterních likérů. Protože představené ženských klášterů vesměs pocházely ze šlechtických kruhů, vcelku přirozeně se očekávala podobná činnost i ve světských aristokratických kruzích, což ostatně spis páně Vivesův jen potvrzuje. Německo 16. století, vlastně Svata říše římská národa německého, bylo světem roztržštěným zhruba do tří stovek států a státeků. V tomto pestrém reji si stovky šlechticů vyměňovaly různé lékařské návody, ale jedna z těchto žen byla zdaleka nejproslulejší – *Mutter Anna*, tedy „matka Anna“, jak ji obecně jmenovali, a teprve teď ji uvedeme na scénu.

ANNA (1532–1585)

Dcera dánského krále Christiana III. (1503–1539) byla roku 1548 provdána za saského kurfiřta Augusta (1526–1586), vládce jednoho z nejvýznamnějších států říše. V tomto postavení získala významný statut mezi šlechticami, statut společenský, jak však další vývoj ukázal, získala též mimořádný respekt právě svým medicínským uměním. Se svým manže-

Tato socha Luise Viva se nachází v Madridu.



Anny

lem vytvořili pár na onu dobu velmi vzdělaných osob a udává se, že i jejich osobní vztahy byly dobré. Prinejmenším podle saského podání prý Anna sama prala manželovy oděvy.

Podstatné je, že manželé sdíleli odborné a praktické zájmy. Kurfiřt se snažil povznést Sasko v prostředí střední Evropy zmítané v minulosti častými válkami (další tuto část kontinentu čekaly), podporoval zemědělství, lesnictví, dobytčářství a samozřejmě báňskou a hutní činnost, což souviselo s krušnohorskými stříbrnými doly. Z této činnosti pramenil jeho zájem o alchymii, kterou velmi podporoval; není však známo, zda také on sám pracoval v laboratoriu. Alchymie bylo to jediné, čemu se Anna bezprostředně nevěnovala. Zato prokázala značný hospodářský talent, takže ji jako šestadvacetiletou kurfiřt pověřil dohledem nad saským zemědělstvím a chovem dobytka.

K Augustovi dodejme, že se živě zajímal o techniku a o astronomii, takže provedl velmi pečlivá měření „nové hvězdy“ v roce 1572, což byla supernova, jejímž pozorováním se proslavil Tycho Brahe. August také provozoval medicínská pozorování na psech. Roku 1571 dal průchod své další zálibě a sepsal na základě vlastních zkušeností návod na pěstování a roubování ovocných stromů. Nechal přestavět lovecký zámek v Lochau a ten, už jako Annaburg, se stal místem, kde královala Anna. Bylo tu její labororium plné destilačních přístrojů a také zahrada zaplněná nejrůznějšími bylinami. Vše doplňovala palácová lékárna, první v Sasku. Tehdy byla Anna snad nejvýznamnější z německých šlechticů, které se zabývaly léčením. Po její smrti bylo v seznamu položek v Annaburgu nalezeno 181 různých druhů „destilovaných vod“, 32 medicínálních olejů, 6 druhů octa. Byl to výsledek několika desítek let práce a studia. Jak se Anna dostala k této činnosti? Měla učitelku, kterou byla hraběnka Dorothea von Mansfeld (1493–1578), žena pozoruhodně širokých znalostí, jen se neví, kde je získala ona sama. Zato je známo, že hraběnka předávala svoje návody úzkému okruhu šlechticů, k nimž patřila Dorothea von Schönberg, její dcera, Anna von Hohenlohe, její neteř, či Magdalena von Mansfeld, její snacha. Výčet naznačuje, že návody zůstávaly povětšinou v rodině, a v tomto ohledu byla Anna jistou výjimkou. Tento okruh šlechticů zůstal dost uzavřený a rovněž Anna zcela rezolutně odmítala poskytnout svoje návody komukoli, kdo do něj nepatřil. Ovšem posléze se samozřejmě rozšířil o její dcery, a nakonec přece jen o další šlechtičny. Například Eleonora, dcera vévody von Württemberg, napsala roku 1586 Šest knih, vybraná lékařství a umělecké kousky,



Anna, také Anna Dánská, nejstarší dcera dánského krále Christiana III.

když „lékařství“ značilo lék a „uměním“ byla medicína. Byla to první lékařská kniha, kterou ve Svaté říši římské sepsala žena.

Na druhé straně však Anna ochotně poskytovala svoje medicíny, bohatým za úplatu, případně jako příležitostný dar, chudým zdarma. Mimo jiné tím si vysloužila přízvisko „matka“. Několik desetiletí byla Anna známa především ve Svaté říši římské, ale její kontakty sahaly též do Španělska, Portugalska, o rodném Dánsku nemluvě. O jejím významu jako odbornice svědčí zachovaný osobní archiv, kde je šestnáct tisíc dopisů, které dostala, nebo kopíí těch, jež odeslala, především v souvislosti se svými léčebnými preparáty. Šlo jak o jejich distribuci, tak o výměnu zkušeností s kolegy němi šlechtičny. Jedním z hlavních artiklů byly bílá a žlutá aqua vitae, které Anna ve velkém vyráběla a rozesílala. Pokusme se nahlédnout do jejího laboratoria, jak to dosud prozkoumané archiválie dovolují.

Obě vody, bílá i žlutá, si mimo jiné žádaly samozřejmě destilaci, ovšem celý proces byl nesmírně složitý. Návod na něj zabírá patnáct stran rukopisu, přičemž pro bílou vodu bylo třeba použít 387 ingrediencí a výroba trvala dva roky. Od ní odvozená žlutá voda si žádala navíc dalších 28 ingrediencí. Oba návody zatím nebyly dostatečně prozkoumány, takže se musíme spokojit s tvrzením Anny, že obě de-

stilované „vody“ prý „posilují celkově tělesnou energii a smysly“. Doporučovala je jako prevenci proti „šlaku“, tedy mrtvici. Následuje impresivní výčet dalších neuhů, zdůrazněna je užitečnost „vod“ pro posílení paměti, pro oživení slabých novorozenat, jakož i žen příliš zesláblých porodem. Mohly sloužit jako lék na různé choroby dnes známé jako epidemické, takže je výslovně zmíněn mor, ale posloužily prý i při léčení padoucnice, srdečních arytmií, špatného žaludku i bolestí očí.

Cesta k tomuto zázraku nebyla vůbec snadná, jak to dokládá dopis, v němž Anna prosí hraběnku von Mansfeld o radu: „Vložili jsme do nádoby všechny ty věci, které do aquam vitae patří, a aqua vitae bublá a pění v nádobě, jak má to být. Dále, pamatujeme si dobře, jak jste nás před rokem učila co dělat, podle toho jsme polovinu obsahu nádoby vyřili, abychom ho nahradili další dávkou aqua vitae...“ Šlo teď o to, že ve skutečnosti už žádnou aqua vitae neměli, a proto se Anna táže, zda lze jako náhradu použít běžnou nepříliš kvalitní vinnou pálenku. Tato pasáž a další navozují ve svých formulacích otázku, jak to vlastně bylo – pracovala Anna osobně v laboratoriu? Nejen z tohoto, ale i z dalších dopisů se zdá, že obě ženy, Anna i Dorothea, opravdu prováděly alespoň něco vlastní rukou, což vypovídá o laboratorní zručnosti obou šlechticů. ►



Jedno z mnoha vypodobení Hildegardy z Bingenu (1098–1179).

Nejen to. Když nabyla dostatečných zkušeností, Anna pečlivě sledovala každý krok pokusu. Roku 1561 napsala v dopise abatyši Margaretě von Watzdorf o novém léku proti padoucí nemoci, epilepsii: „Byli jsme zpraveni o jistém nezbytném umění [léčitelském], jež plodovou blánu vyžaduje, kteráž je na hříbě-

ti či oslátku, když z matky vyjde, což jest okamžitě vžití třeba, než matka to pozře.“ Annu doplňme, že plodová blána byla považována za preparát vysoce účinný jako magický i medicínský. Protože by velmi ráda tento preparát vyzkoušela, a protože „zde žádné březí klisny ani oslice nemáme“, prosí Anna abatyši, aby jí to ve všech klášteře náležejících opatřila, a navíc, „napište pečlivě, zda to od mužského, nebo ženského potomka pochází, a zda od koně, nebo osla, abychom rozdíl mezi tím znali“.

Dopis pokračuje návodem, podle něhož měla abatyše získané plodové blány vysušit a poslat Anně, ale se dvěma měla dál pracovat sama. Měla je nasekat na drobné kousky, zalít dvěma mázy (jeden máz byl 1,8 litru) mléka oslice, která právě porodila, a nechat čtyři až pět dnů stát. Pak to má destilovat a získaný destilát, „vodu“, poslat Anně v době uzavřené nádobě, na niž musí napsat, zda preparát pochází od samečka, či samice, aby Anna věděla, zda to „použít na mužskou, nebo ženskou osobu“. Šlo vlastně o porovnání tohoto preparátu od abatyše s jejím vlastním.

Když Anna zjistila, že její manžel onemocněl růží, napsala jí hraběnka Dorothea, že se pokusí vyrobit „vodu“ z květů a plodů černého bezu. Protože to byl nový preparát, plánovala, že ho nejprve vyzkouší na lidech trpících stejnou nemocí. Tentokrát se výjimečně zmínila na kom – na synovi. Ovšem tento preparát

jen navazoval na předchozí vyrobený pouze z květů a hraběnka věděla, že nebyl nebezpečný. V ostatních případech pokusné osoby samozřejmě nepocházely z vlastní rodiny či ze šlechtických kruhů. Anna v jednom dopise napsala: „Zamýšlíme to vyzkoušet na jiných lidech a dáme Vám vědět, co se přihodí.“

Anna také stále hledala nové přípravky, ve svých dopisech líčí například přípravu tonizujícího nápoje z kdoulí a zkouší prý, zda by ho nezlepšily ještě citrony, jichž se onoho roku urodilo hodně v jejich sklenicích v Annaburgu. Jindy se obrátila na několik svých kontaktů se žádostí o obstarání „rostliny, jež Tabaco zvána jest“ a o sdělení, jaké má medicínské účinky.

A úvahami nad tabákem můžeme Annu opustit. Moderní historiografie vysoce hodnotí její přínos praktickému experimentování, současně se však táže, zda je možné označit tuto ženu za vědkyni v dnešním pojetí. Odpověď je záporná. Anna hledala a připravovala nové léky, ale nevedla odpovídající záznamy, takže, třebaže zkoušela přípravky „na jiných osobách“, nevíme, na jakých. Výsledky její práce byly nepochybně nejednou opravdu užitečné, ale Anna nikdy nedospěla k zobecňujícím závěrům, které by usnadnily hledání nových léků. Byly to, jak se dnes píše, „šťastné praktické objevy“, jež zajistily manželce saského kurfiřta slávu a uznání. Právem, byť to nebyla vědkyně.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Elektronické cigarety s vysokou kvalitou a nadstandardním servisem!

Elektronické cigarety jsou to pravé, co hledáte. Žádný jiný výrobek tyto možnosti nenabízí, proto si Vaši pozornost jistě zaslouží

Postupným přechodem na nižší obsah nikotinu umožní kuřákovi snižovat závislost.

Proto také doporučujeme e-cigarety jako pomůcku k odnaučení kouření.



Internetový obchod ecigaretta.eu
www.ecigaretta.eu | shop@ecigaretta.eu
 T: +420 222 519 198 | M: +420 775 209 203

**Skvělá pomůcka k odvykání kouření.
 Elektronická cigareta od nás, je tu pro Vás.**

Nikotinový inhalátor včetně nikotinových náplní musí být z dosahu dětí a mladistvých, určeno pouze pro dospělé nad 18 let.

Artróza je plně léčitelná

Roli hraje čas a psychická pohoda

Slovo artróza vyvolává u lidí pocit konce aktivního života. Mnozí začínají upadat do deprese a přestávají se snažit hledat vhodnou léčbu. A to vše hlavně proto, že jim někdo řekl, aby nepočítali s uzdravením. Ten někdo bývá většinou lékař. Bohužel má stále velkou autoritu, a pacient snadno uvěří jeho slovům. Nemoc proto sám nijak aktivně neřeší, a proces artrózy může zvesela pokračovat ve svém rozvoji. Po nějakém čase se bolesti stupňují a nemocný získá dost argumentů pro klasickou léčbu.

Začíná se rentgenovým vyšetřením a odběrem krve, aby se zjistil stav nemoci a velikost zánětu v těle. Dále se podle výsledků nemoc tlumí léky. Medikamenta tempo artrózy nezastaví, ale zmírní bolesti. Pacient se pak většinou krátkou dobu domnívá, že se problém zlepšil. Když však například začne sportovat, zvedne nějaký předmět či udělá prudký pohyb apod., bolest se opět vrátí. Klouby začínají natékat a bývají teplejší než obvykle. Pokožka kolem kloubů zčervená. Objeví se příznaky zánětu. Poté většinou následuje vyšetření kloubu na CT a výsledek ukáže, že je co nejdříve třeba operace a umělý kloub. Většinou se lidé na tento zákrok těší, protože si myslí, že je kloub přestane bolet navždy. To je omyl! Tím, že příčina nemoci nebyla odstraněna, a stále se tedy nachází v těle, má k dispozici další klouby, se kterými si může „zahrávat“. Byl odstraněn pouze důsledek nemoci, a to výměnou vlastního kloubu za umělý. Kdo z nás však chce mít v průběhu času všechny klouby umělé? Navíc se každých 10 let musí měnit za nové.

ŠANCE – ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Přilíši často lidé s diagnózou artrózy podstupují operativní zákroky kloubů, aniž by se zamysleli nad tím, zda by šlo nemoc vyléčit bez řezání. Některé operace bývají zbytečné a předčasné. Do mé ordinace běžně přicházejí lidé s artrózou kolen, kyčelních kloubů, osteochondrózou páteře, chondrózou, artritidou, polyartritidou, revmatoidní polyartritidou atd. Dlouholeté zkušenosti dokazují, že člověka lze vyléčit i z těžké artrózy. Pracuji na aktivaci regeneračních schopností pacienta. Je však nutné, aby se člověk do léčebného procesu zapojil také sám. Může jít například o úpravu jídelničky, pravidelné provádění určitých cviků či masáž přístrojem, který jsem zhotovil pro domácí doléčování. Jedna korekce trvá hodinu až dvě a je v ní zahrnuto mnoho věcí: v první řadě důkladná masáž, lymfodrenáž a aktivace nohou, ru-

kou či dalších postižených míst. Hlavní důraz je kladen na prokrvení, uvolnění a připravení těla k odblokování zablokovaných zón páteře a kloubů a následná odblokace. Terapie jsou tím méně bolestivé, čím menšího rozsahu je zánět.

ÚSPĚCH LÉČBY PODPORÍ SPOKOJENOST V ŽIVOTĚ

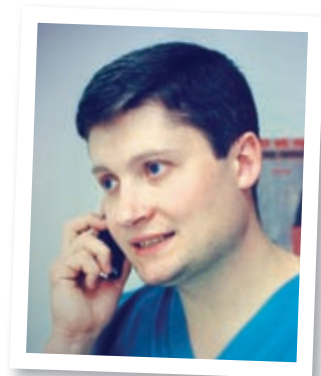
Počet terapií se odvíjí od věku, tělesné hmotnosti a psychického stavu pacienta. Neexistuje neléčitelná artróza, jde spíše o otázku času (těžší stupeň artrózy vyžaduje delší čas pro léčbu). Nejsem kouzelník, a mnohdy je pacientovi třeba věnovat spoustu energie a práce. Celému léčebnému procesu pomáhá, když má dotyčný psychickou a v některých případech i fyzickou podporu. Jestliže přijde člověk, který prožívá těžké stresy, doporučím mu nejdříve změnit životní styl, dostat se více do pohody, a pak teprve přijít na terapii. Jedná-li se však o akutní stav, pracuji s ním ihned, ale když naléhavost problému pomine, musí též nejprve změnit životní styl, aby efekt léčby byl dlouhodobý.

VEDLEJŠÍ ÚČINKY JSOU ŽÁDOUCÍ

Tato léčebná kúra má i mnoho pozitivních vedlejších účinků. Mezi hlavní patří: jsou-li na páteři výrůstky, lze je odstranit,lepší se stav křečových žil, na dlouhou dobu zmizí otoky rukou a nohou, jsou viditelné i změny na kůži – začne mizet celulitida, během kúry člověk zhubne od 2 do 10 kilogramů (při každodenním docházení v průměru za 10 až 15 návštěv),lepší se dýchání (při terapii hodně pracuji s klouby, obratli a žebry; nejsou pak již tak blokováné a dýchání je odlehčené).

V RYCHLÉ DOBĚ RYCHLÁ LÉČBA

Žijeme v uspěchaném světě, v němž není prostor pro dlouhodobé marodění. Terapie je vhodná pro ty, kteří potřebují být rychle zdraví, pro akční lidi, kteří chtějí hodně věcí stihnout a artróza je omezuje v jejich plánech.



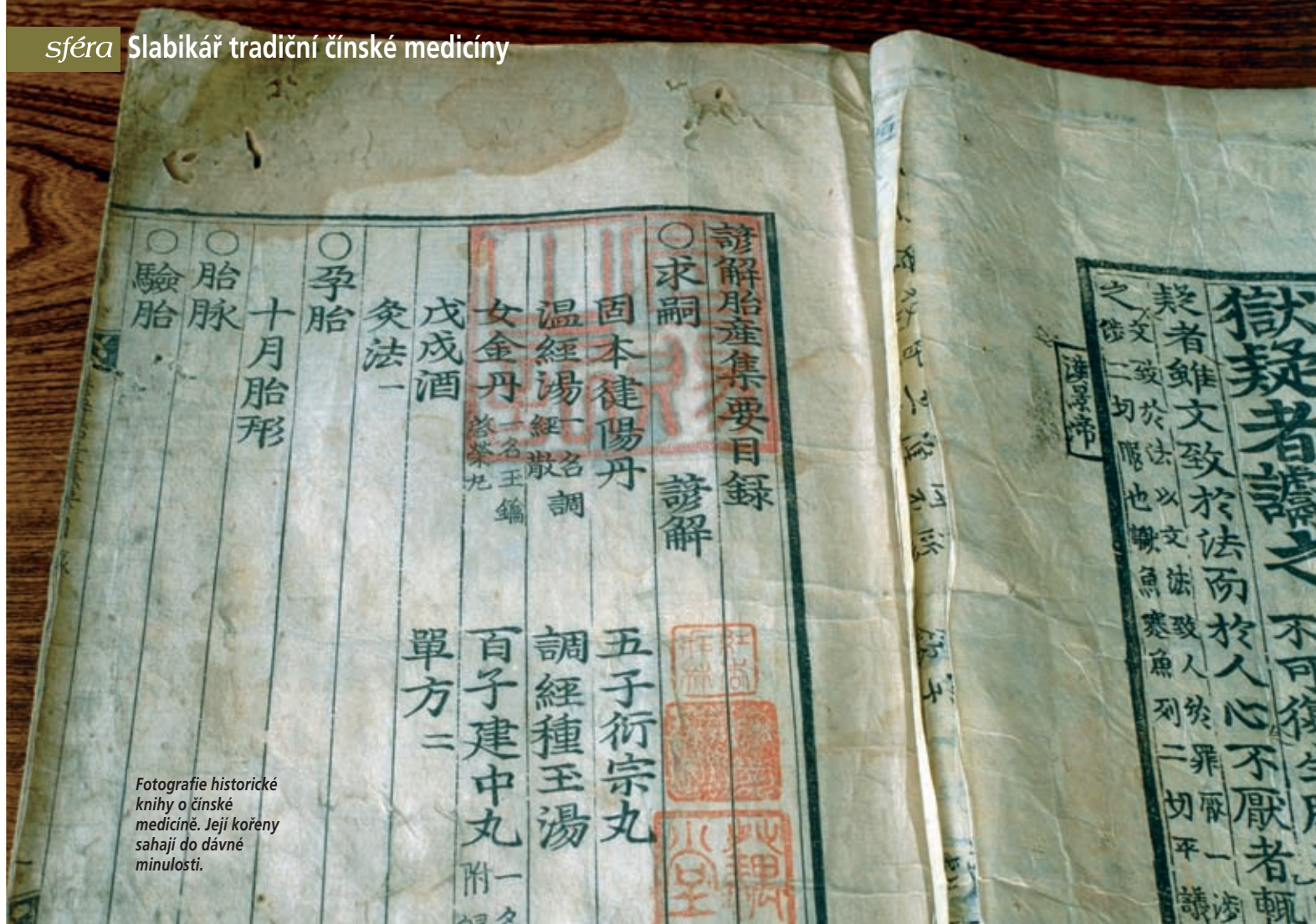
Vjačeslav Kirjuchin – osteopat a manuální terapeut

Pro urychlení uzdravení jsem sestavil masážní přístroje a časový efekt korekcí se tím ještě zintenzivnil. V průměru je možné odstranit střední artrózu při docházení 1–2x týdně za 15 až 25 návštěv. Střední artróza znamená 2. až 3. stupeň onemocnění, tedy již celkem velké pohybové omezení, 4. stupeň artrózy vyžaduje regeneraci kloubu. V tomto případě se rychlost léčby nedá odhadnout předem. Při docházení do ordinace každý den bývají výsledky ještě lepší, a často je třeba o 20 % návštěv méně než při delších intervalech. Na druhou stranu je taková kúra náročná na vnímání terapie. Tělo je přecitlivělé, a tím není průběh ošetření tolik komfortní. Proto každodenní léčbu absolvují především cizinci. Mám však mnoho pacientů, kteří docházejí jednou měsíčně, terapie sice nezabírá tak intenzivně a léčba se protahuje, na druhou stranu se snižuje finanční náročnost, takže není nedostupná ani málo movitým lidem. Terapii lze přirovnat k učení se cizím jazykům, výsledky budou jistě pomalejší, když budete studovat jen dvě hodiny v měsíci.

Zpracovala ing. Petra Forejtová



Artróza kolene je velmi častá a také velmi bolestivá.



Fotografie historické knihy o čínské medicíně. Její kořeny sahají do dávné minulosti.

Diagnostika

„Při každém určování diagnózy a uskutečňování léčby je nejprve nutné zkoumat jin a jang, neboť to představuje osnovu principu léčby. Je-li (rozlišení) jin a jang bez chyby, cožpak léčení potom může být mylné? Lékařské umění je sice složité, přesto je však možné ho zevšeobecnit jedním slovem, a jím je jin-jang.“

Rovnováha mezi jin a jangem může být porušena několika základními způsoby. Může se jednat o nadbytek obou složek (nadbytek škodlivé čchi), a potom mluvíme o plnosti čili o nemoci z plnosti. Když se naopak čchi nedostává, mluvíme o prázdnotě a nemoci z prázdnoty. Porušení základních poměrů mezi jinovou a jangovou složkou se projeví buď horkostí, nebo chladem. Potom se jedná o horkou nebo chladnou povahu nemoci v důsledku převahy jangu, anebo jin. Horkost i chlad mohou mít dvoji příčinu, buď přeplněnost jedné složky, či prázdnotu jejího protějšku. Tak může horkost vzniknout tím, že jang je v přebytku a převažuje nad jinak dostatečnou jin nebo může být jangu normálně, ale jin je méně než v obvyklém stavu. Stejně tak příčinou nemoci

z chladu může být přeplněná jin nebo prázdň jang.

CHOROBNÉ STAVY Z PLNOSTI

Jedná se o horkost z přeplněnosti jangu a chlad z přeplněnosti jin. Nejčastěji jsou způsobeny vnějšími činiteli, což jsou běžné klimatické prvky – větrné chladné počasí, podzimní mlhy, letní vedra, případně dlouhodobý pobyt v chladném nebo vlhkém místě či v přetopené místnosti se suchým vzduchem, průvan a klimatizace, ale i nadměrný příjem ochlazujících a syrové potraviny a podobně.

HORKOST Z PLNOSTI

Projevuje se vysokými horečkami, suchem v krku, rozpálenými tvářemi, rychlým pulzem, prudkými pohyby. Pokud se uzavrou póry, a člověk se proto nepotí, nemůže se hor-

kost rozptýlit. Člověk má suché zuby a dusivý pocit v hrudníku. „Nadbytek jangu se dá lépe snést v zimě, když v přírodě převažuje jin, ale je nesnesitelný v létě, kdy převažuje jang.“

CHLAD Z PLNOSTI

Příznakem převažujícího množství jin v čchi jsou bolesti břicha, průjem, zimomřivost, končetiny jsou studené a chlad z nich stoupá nahoru do těla. „Nadbytek jin se dá lépe snášet v létě, když v přírodě převažuje jang, a je nesnesitelný v zimě, kdy převažuje jin.“

CHOROBNÉ STAVY Z PRÁZDNOSTI

Horkost z prázdnoty jin

Vzniká nedostatkem jinových složek čili krve, esence ťing, tělesných tekutin a podobně. Může to být následkem dlouhotrvající nemo-

ci, kdy jin již nedokáže ovládat jang a dochází k takzvané vnitřní horkosti. Jejím příznakem jsou návaly horečky, dlouhodobé mírné zvýšení teploty, silné pocení, pálení na chodidlech, dlaních a v oblasti srdce, hubnutí.

Chlad z prázdnoty jangu

Jde o oslabení jangové čchi, která již nedokáže v těle vytvářet dost tepla a vzniká takzvaný vnitřní chlad. Příznakem jsou bledé tváře, studené končetiny, malátnost, psychická únava, samovolné pocení, slabý pulz a podobně. Chlad z prázdnoty jangu vzniká z vnitřních příčin, většinou v důsledku chronických nemocí.

Tyto chorobné stavy mohou být vzhledem k povaře jin-jangu velice proměnlivé a opakovaně přecházejí jeden v druhý i během jediného onemocnění. Nemoc z plnosti nevyлéčená včas se může změnit na nemoc z prázdnoty. Prázdnota může způsobit stagnaci čchi a krve a vyvolat následně místní přeplněnost v některé části těla.

DĚLENÍ NEMOCÍ NA JINOVÉ A JANGOVÉ

Čínská medicína používá k bližšímu určení podstaty onemocnění rozlišení syndromů podle jejich charakteru na jinové, jangové, povrchové, vnitřní, chladné, horké, z prázdnoty, z plnosti. Jinové, vnitřní, chladné a prázdnotné spadají do oblasti jin, jangové, povrchové, horké a plné do okruhu jangu. K tomu je nutné vědět, jak se jin a jang projevují.

Lékař sleduje barvu kůže, obličej a podle toho určuje, zda se jedná o povrchový, lehký, či naopak hluboký a těžší průběh nemoci. Jasná svěží barva se přiřazuje k jangu a signalizuje povrchovou nemoc. Temná povadlá barva je příznakem jinového, hlubokého onemocnění. Zelenavá, modrá, bílá a černá jsou jinového charakteru, červená a žlutá patří k jangu. Vysoký hlas, hlučnost, mnohomluvnost, nápadná gestikulace jsou projevem plné, jangové povahy chorobné poruchy. Nízký slabý hlas, málomluvnost a ochablost poukazují na prázdnotný, chladný, jinový charakter onemocnění.

Silný, prudký, hrubý dech znamená plnost a horkost, slabý a tichý dech prázdnotu a chlad.

Podle umístění pulzu platí, že pulz nejbližší k zápěstí je jangový, nejdále od zápěstí je jinový. Silný a povrchový rychlý pulz je jangový, slabý a pomalý je jinový.

Poté, co lékař vyhodnotí řadu různých údajů, rozhoduje se pro další postup teprve po jejich zařazení do jin-jangové specifikace. Bude vypouštět nadbytečnou složku čchi, doplňovat oslabenou stranu nebo léčit jin pomocí jangu a naopak. Z toho je jasné, jak je důležité rozlišit povahu nemoci. Protože vnější projevy bývají

podobné, mohlo by při jejich chybném rozlišení dojít k záměně léčebných metod a pacientovi by se místo pomoci mohlo ještě více přitížit.

Začneme-li uvažovat tímto způsobem, musíme nutně dojít k závěru, že je problematické například to, když lidé nacházející se ve stavu plnosti začnou užívat multivitaminové preparáty, aby se zbavili svých potíží. Doktor Petr Hoffmann takové počínání označuje jako „hnojení zapleveleného pole“.

(Text vznikl s použitím knihy V. Ando, Klasická čínská medicína, 1995)

Ivana Karpenková



Symbolika a filozofie jinu a jangu je v asijské kultuře všudypřítomná.

INZERCE

| **STUDENT** | **AGENCY** |

Cestovatelské balíčky

Cestujte nejlevněji!

Dubaj

Austrálie

Thajsko

Indie

USA

a další



Zajistíme vám
letenky, spolehlivé auto, ubytování v hotelech všech kategorií, pojištění, vízum, výlety, transfery, itinerář

Ušetříte tisíce korun!

Cestujte s námi

volejte **800 100 300**, www.studentagency.cz

Tak trochu první

Že se tentokrát budeme bavit o dětské obrně neboli poliomyelitidě, jsme avizovali již v čísle minulém. Možná se tedy ptáte, proč jsem tuto nemoc v názvu označil za první civilizaci chorobu. Je to prosté – obrna byla do padesátých let 19. století (resp. do přelomu 19. a 20. století) poměrně vzácným onemocněním, a teprve s nástupem soudobé západní „civilizace“ dostala šanci se naplno projevit. Ano, je to paradoxně přesně obráceně, než by člověk čekal. Zvýšená hygiena, sanitární podmínky a životní úroveň vedly k omezení výskytu viru. To je samozřejmě pozitivní, řeklo by se. Na jednu stranu tomu tak určitě je, ale pověstná odvrácená strana mince odráží trochu jiný příběh.

V dobách, kdy lidé o hygienu tolik nedbali, byl výskyt původce nemoci (poliovirů) poměrně běžný. Většina dětí tak virus dostala do těla ještě během těhotenství, tedy přes matku, jejíž protilátky zároveň dítě ochránily. Tím si malé tělíčko vytvořilo imunitu. Šlo vlastně o jakousi přirozenou prenatální vakcinaci, jak bychom to mohli nazvat. Snížený výskyt viru díky zlepšeným hygienickým podmínkám ale způsobil, že stále větší počet dětí neměl možnost se s virem během vývoje v děloze setkat a prvotní setkání s patogenem proběhlo až během prvních měsíců či let po narození. A právě tehdy virus napáchal největší škody. Právě zvýšená hygiena a „civilizovanost“ tedy dala viru šanci zhatit mnoho lidských životů. Teprve vyvinutí efektivní vakcíny přineslo kýžený ústup poliovirů.

KOLOBĚH NEMOCI

Název poliomyelitida pochází z řečtiny – *poliós* znamená šedý, *myelós* mícha nebo dřev a připo-

na *itida* značí zánět. Viry způsobují tuto nemoc u lidí a některých primátů. Vylučují se stolicí infikovaného člověka. K přenosu dochází fekálně-orální cestou. Šíří se, jak již bylo zmíněno, v důsledku nedostatečné hygieny. Zdrojem může tedy být posléze kontaminovaná voda či potraviny. Kapénkový přenos nákazy (orálně-orální cesta) je výjimečný, nicméně možný. Inkubační doba nákazy je 6–20 dní (maximálně 3–35 dní). Virus je nejvíce infekční zhruba 7–10 dní před a 7–10 dní po projevení prvních symptomů, ale přenos je možný i později, dokud virus zůstává ve stolici či slinách.

V 90 % případů nákazy se neobjeví žádné příznaky a nemoc proběhne zcela asymptomaticky. Pokud se virus dostane do krve, objeví se (některé) příznaky. U jednoho procenta nakažených se virus dostane do centrálního nervového systému, kde napadá neurony mající na starosti motoriku. To vede ke svalové slabosti až paralýze.

Pravděpodobnost paralýzy, tedy ochrnutí, se zvyšuje s věkem. U dětí je nejčastějším projevem ataku poliovirů na CNS neparalytická

meningitida. Ochrnutí se objeví asi v jednom případě z tisíce. U dospělých je tento poměr daleko drastičtější, a to 1 : 75. Jenže dospělí jsou zpravidla proti viru imunní, ať již předchozím očkováním, nebo proděláním nemoci (jak již bylo zmíněno, infekce proběhne zpravidla asymptomaticky, takže dotyčný o tom nemusí vůbec vědět). A dětská obrna ve své paralytické formě právě proto udeří nejčastěji (více než 50 % případů) na děti mladší 3 let. U dětí pod pět let je nejčastější ochrnutí jedné dolní končetiny. U dospělých bývá situace horší, dochází i k ochrnutí všech čtyř končetin.

Podle toho, kterou část CNS virus napadne, se rozlišují tři typy nemoci. Nejčastější je, že virus napadne míchu. Dochází k destrukci motorických nervů, svaly nedostávají z mozku či míchy „instrukce“ a dochází k ochabnutí až celkové paralýze svalu. Progrese je velmi rychlá, přichází horečka a bolest postižených svalů, během 2–4 dnů dosahuje paralýza vrcholu. Protože virus napadá motorické nervy, není postižena schopnost cítit. Končetiny tedy ochabnou, nicméně jsou pořád citlivé (oproti třeba některým úrazům, kdy se zcela přeruší veškeré nervové spojení). Postižena může být jakákoliv končetina nebo jejich kombinace. Většinou je postižení asymetrické.

Virus se může dostat také do oblasti bulbárních nervů, které jsou zodpovědné za mnoho životních funkcí. To se stává asi ve 2 % případech paralytické poliomyelitidy. Příznaky jsou podobné encefalitidě. Ohroženo je dýchání, polykání a mluvení. Ale nejen to, napadené nervy vedou také k srdci, plicím, svalům pohybujičím krkem či mimickým svalům. Mezi příznaky patří dvojité vidění, potíže s polykáním, abnormální dechová frekvence, hloubka. Pokud virus zasáhne právě tuto oblast – tedy nervy ovládající plíce – může nastat šok, edém, nebo plíce zcela zkolabují. Tyto důsledky mohou být fatální.

Asi 19 % všech paralytických poliomyelitid vykazuje jak bulbární, tak míšní symptomy. Může vést až k paralýze srdce, končetin a často ohrožuje dýchání tak, že je nemožné bez dýchacích přístrojů.

Mnoho paralytických případů je pouze dočasných. I u trvalých postižení je možné nějaké zlepšení, zejména v počátcích léčby. Paralýzy po 12 měsících však bývají trvalé, ačkoliv mírných zlepšení bylo dosaženo i po 12–18 měsících.

Smrtnost mezi postiženými paralytickým průběhem nemoci se uvádí 2–10 %. Při některých epidemiích ale přesahovala i 15 % (v českých zemích byla nejvyšší v roce 1945, se smrtností 13,5 %).



Použití „železných plic“ v roce 1952 při epidemii poliomyelitidy v USA.

civilizační nemoc

HISTORIE

Na jedné egyptské desce pocházející z období 1580–1350 př. n. l. je vyobrazen mladý muž s ochrnutou nohou, opírající se o hůl. Je pravděpodobné, že jde o (první) zobrazení muže postiženého dětskou obrnou. Tato nemoc byla tedy známa již velmi dávno.

První pokus o její klinické popsání byl proveden v roce

1789, kdy Michael Underwood napsal druhé vydání knihy *Dětské nemoci*, ve kterém popsal dětskou obrnu jako ochablost a ochrnutí dolních končetin u dětí. První zaznamenaná epidemie byla hlášena v roce 1835 z Worksopu (Anglie) a první systematický popis a vyšetřování nemoci bylo provedeno v Německu Jacobem von Heinem v r. 1840. V USA se první zaznamenaná epidemie datuje do roku 1843.

Na přelomu století se z vzácné nemoci stala rozšířená choroba, která za sebou nechávala zejména ochrnuté děti. A to právě v nejrozvinutějších zemích té doby, zejména v USA a Skandinávii. Velká epidemie v New Yorku roku 1916 zanechala na 2500 mrtvých.

V roce 1905 Ivan Wickman ze Stockholmu identifikoval infekční povahu patogenu. O tři roky později ve Vídni objevili rakouští vědci Karl Landsteiner a Erwin Popper, že patogen je virového původu. Později, ve třicátých letech, americký vědec Simon Flexner úspěšně provedl experimentální nákazu z opice na opici, ale nepodařilo se mu odhalit způsob přenosu u člověka. Kvůli jeho omylu se v USA ve třicátých letech věřilo, že virus se šíří vzduchem, a tak se utratily mnohé peníze za vývoj neúčinných nosních sprejů. Navíc to stálo vědce cenný čas, než se dostali ze slepé uličky.

Nejobávanější dětskou nemocí se dětská obrna stala právě v této době, kdy udeřila zpravidla ve městech, a to v letních měsících. V letech 1940–1950 dosahovaly epidemie poliomyelitidy vrcholu. V této době zanechala celosvětově půl milionu ochrnutých nebo zemřelých ročně.

Než se vrátíme zpět k časové ose příběhu poliomyelitidy, dovolte tři menší odbočky. Není totiž možné nezminít se, že zachránit mnoho životů nemocných postižených (nejen) paralytickou poliomyelitidou pomohl umělý dýchací přístroj „železné plicce“. Tento první přístroj pomáhající člověku dýchat, pokud selže jeho vlastní tělo, vynalezli harvardští vědci Philip



Drinker, Louis A. Shaw a James Wilson v roce 1928. John H. Emerson jej o tři roky později zdokonalil, a používal se dalších 40 let.

Mezi lety 1928 a 1940 vypracovala zdravotní sestra Elizabeth Kenny v Austrálii systém fyzioterapeutických cvičení, který pomáhal ulevit od bolesti a křečí v obrnou postižených končetinách.

A když už jsem krátce zmínil dva důležité lékařské objevy, zastavme se u postavy, jež sehrála v „popularizaci“ dětské obrny asi největší roli. Byl jí prezident USA Franklin D. Roosevelt. Toho v roce 1921 (tedy ve věku 39 let) postihla ne-

moc, která jej nechala od pasu dolů zcela ochrnutého. (Ač byla tehdy diagnostikována jako poliomyelitida, dnes se ukazuje, že se s největší pravděpodobností jednalo o jinou nemoc – Guillain-Barrého syndrom; nicméně tehdy byli lékaři i sám Roosevelt přesvědčeni, že jde o dětskou obrnu.)

Roosevelt se léčil ve Warm Springs v Georgii (USA). Nadace Warm Springs byla založena v roce 1926 a z ní se za prezidentova přispění o 12 let později stala Národní nadace pro dětskou obrnu, spíše známá pod názvem March of Dimes („pochod/tažení desetníků“). Její filozofie byla odlišná od ostatních nadací té doby zaměřených na velké dary od malého počtu bohatých přispěvatelů. March of Dimes zkusili opačný postup – sbírat malé dary od velkého počtu lidí. Nepochybně i díky Rooseveltově (jehož popularita byla obrovská) podpoře celému projektu se podařilo nadaci vybrat více peněz než kterékoliv jiné humanitární organizaci té doby (s výjimkou Červeného kříže). Odvrácenou stranou celého projektu je fakt, že poliomyelitida se stala (nebo již díky médiím byla) nejobávanější dětskou nemocí. Jenže dětská obrna nikdy nebyla největším „zabíjákem dětí“. Posuďte sami – např. v pro Spojené státy *nejhorším* roce 1952 bylo v USA hlášeno téměř 60 000 případů obrny, z nichž přes 21 000 bylo případů s trvalým lehkým až těžkým postižením. Toho roku ve Spojených státech na obrnu zemřelo 3145 osob, z toho 1873 dětí. Tehož roku v USA zemřelo asi 200 000 lidí na rakovinu (z toho 4000 dětí), 20 000 na tuberkulózu (z toho 1500 dětí). Kritika zdůrazňovala, že March of Dimes drammatizovala nebezpečí obrny, a také odmítala spolupracovat s ostatními nadacemi. Ale vraťme se po nikoli nezbytných odbočkách zpět k historické ose příběhu, který poliomyelitida napsala.

V roce 1948 byli John Enders a jeho tým z Harvardu úspěšní v kultivaci polioviru, za což následně obdrželi Nobelovu cenu (ale

o tom až později). Tento objev vedl k úspěšnému vyvinutí vakcíny.

SOUBOJ VAKCÍN

První vakcínu proti dětské obrně vyvinul **Jonas E. Salk** (1914–1995). Jednalo se o inaktivovaný virus („zabitý“ roztokem formaldehydu). Po laboratorních a klinických zkouškách označovaných za nekomplexnější v lékařské historii se vakcína dostala mezi obyvatele. Psal se rok 1955 a v USA začalo masivní očkování, jehož úspěch na sebe nenechal dlouho čekat. Oproti roku 1954, kdy se zde vyskytlo 13,9 případů na 100 000 obyvatel, to bylo v roce 1961 už jen 0,5 případu na 100 000 obyvatel.

Druhou vakcínu vyvinul **Albert B. Sabin** (1906–1993). Jednalo se o živé zeslabené viry. Tato vakcína nebyla již tak megalomansky testovaná a začala se koncem 50. let hojně využívat v Sovětském svazu a zemích východní Evropy. Výhody nové vakcíny byly hned dvě: aplikuje se orálně, není tedy třeba žádných invazivních prostředků (injekční jehly apod.), a také díky orálně-fekální



Franklin Delano Roosevelt (1882–1945) s největší pravděpodobností obrnou netrpěl, nicméně se stala mediálně známou nemocí za jeho velkého přispění.



Očkování pomocí orální vakcíny je jednoduché, a zejména v chudých zemích praktické i výhodné.

cestě (bakterie se dostávají do střev) poskytuje „lavinově“ imunitu i lidem, kteří očkování nebyli. Tato vakcína vytlačila svoji starší „injekční“ sestřičku i v USA na počátku 60. let. Ale o výhodách a nevýhodách obou typů se vedou spory dodnes, a doposud jsou obě využívány.

SOUČASNOST A VYHLÍDKY DO BUDOUČNA

V ČR se od jara roku 1960, kdy bylo plošně naočkováno 94 % dětí do 15 let, nevyskytl jediný smrtelný případ poliomyelitidy, ba dokonce se neuvádí žádný případ paralytického průběhu nemoci (s výjimkou zavlečených). Tím jsme se stali první zemí na světě, které se de facto podařilo dětskou obrnu vymýtit. Například v USA se poslední výskyt poliomyelitidy (z přirozeného prostředí) datuje až do roku 1979. O devět let později spustila WHO kampaň k celosvětovému vymýcení dětské obrny. Plán byl vymýtit ji do roku 2000, což se nepodařilo. Ve zmíněném roce 1988, kdy byla spuštěna kampaň, bylo třeba rozhodnout, která z vakcín bude k tomuto účelu použita. WHO rozhodla, že bude použita Sabino-va vakcína z živých oslabených virů. Důvody spočívaly v jejích přednostech – tato vakcína poskytovala gastrointestinální imunitu, a k její aplikaci nebylo třeba jehel. Úspěch vakcíny se objevil záhy. Z odhadovaných 350 000 případů celosvětově v roce

1988 se např. v roce 2006 vyskytlo jen 1874 případů. Jenže virus se nepodařilo zcela eliminovat. Proč? Orální vakcína z živých oslabených virů je totiž geneticky nestabilní a může u výjimečných případů poliomyelitidu dokonce vyvolat. Stává se to zřídka – asi v jednom případě z 2,5 milionu očkovaných, ale děje se to. Kromě toho může virus z tohoto „neúspěšného“ očkování způsobit epidemii. To se stalo v roce 2000 v Haiti a Dominikánské republice. Tyto nevýhody vedly zpětně k příklonu k injekční inaktivované verzi vakcíny. Například v USA se jí výhradně očkuje od roku 2000. V Německu toto opatření přijali již v roce 1998. Protože orální vakcína může vyvolat onemocnění a šíření nemoci, vědci se přiklání k tomu, že pokud je cílem úplné vymýcení nemoci, je nyní třeba očkovat injekčně inaktivovanou formou vakcíny. To ovšem naráží na finanční i logistické překážky. I po případném vymýcení dětské obrny bude třeba v očkování nějakou dobu pokračovat, aby se zabránilo znovuzavlečení viru např. z přirozeně se vyskytujících „zatloulaných“ virů či laboratorních vzorků, popř. bioterorismu. Podle odborníků by nemělo proočkování obyvatel klesnout (i po vymýcení) pod 80–85 %. U nás je v současnosti proočkováno 98 % obyvatel.

Spory vědců o použití té či oné vakcíny se dají shrnout do kompromisu – orální vakcína je skvělá pro rychlé/levné snížení počtu výskytu nemocí, ale inaktivovaná je nezbytná pro její celkové vymýcení. Otázkou je, zda nezastavit očkování ihned a případné nemoci řešit léčbou antivirotiky. To by ovšem muselo být k dispozici účinné antivirotikum proti poliovirům, a vzhledem k tomu, že v západních zemích se nemoc de facto nevyskytuje, pochybují, že by farmaceutické společnosti investovaly finance do vývoje takového léku, který na trhu vlastně prakticky nenajde (tržní) uplatnění.

Poznamenejme, že v ČR se situace má takto: od r. 1960 se zde očkovalo živou vakcínou, podávanou orálně (na lžičce). Od roku 2007 se nově očkuje kombinovanou hexavakcínou. Ta kromě obrny poskytuje ochranu před záškrtcem, černým kašlem, onemocněním vyvo-

laným původcem Haemophilus influenzae b, žloutenkou typu B a tetanem. Očkování stanoví vyhláška, je tedy povinné. Provádí se celkem v pěti dávkách (přičemž tři stihne dítě do prvního roku věku, další pak do 18. měsíce a poslední mezi 10.–11. rokem věku). Současně zmiňované hexavakcíny je i Imovax polio, inaktivovaná injekční forma vakcíny.

Dá se tedy říci, že souboj, alespoň v západních zemích nakonec vyhrál Jonas E. Salk. Dnes je tedy situace následující. Všechny evropské země dosáhly „čistoty“ do roku 2003. V roce 2007 bylo celosvětově hlášeno 1310 případů dětské obrny. Největší podíl na nemocech má dodnes Nigérie, která se podílí asi na polovině všech případů. V roce 2008 zůstaly jen 4 země s endemickým výskytem obrny – Nigérie, Afghánistán, Indie a Pákistán. Nigérie dokonce v roce 2009 měla výskyt v některých oblastech několikanásobně vyšší než v roce 2008. Stálý výskyt nemoci v určitých oblastech navíc zvyšuje riziko jejího zavlečení do jinak již polia zbavených zemí. Tak např. mezi lety 2003 a 2005 bylo 25 předtím „čistých“ zemí znovu infikováno zavlečeným poliovirem.

A ještě dvě zajímavosti na závěr. Orální vakcína dramaticky snížila výskyt dětské obrny v Indii. Přesto pouze ve dvou oblastech – Uttar Pradesh a Bihar – se vyskytuje dodnes 96 % všech případů poliomyelitidy v Indii. Zdá se, že zde jsou děti zřejmě nějak geneticky „odolné“ vůči vakcíně, která nezabírá tak, jak by měla. Asi by i zde situaci vyřešila inaktivovaná vakcína.

Jak již bylo zmíněno, v roce 1954 dostali Nobelovu cenu za medicínu vědci John Enders, Thomas Weller a Frederick Robbins za objev kultivace polioviru v laboratorních podmínkách. Ten nepochybně přispěl k pozdějšímu vývoji vakcíny proti dětské obrně. Byla to však jediná Nobelova cena, která byla v souvislosti s dětskou obrnou udělena. Zůstává otázkou, proč byli opomenuti Salk i Sabin, kteří oba vyvinuli velmi úspěšné vakcíny. Vakcinace proti poliomyelitidě totiž zůstává, po vakcíně proti pravým neštovicím, nejuspěšnějším vakcinačním programem v historii lidstva.

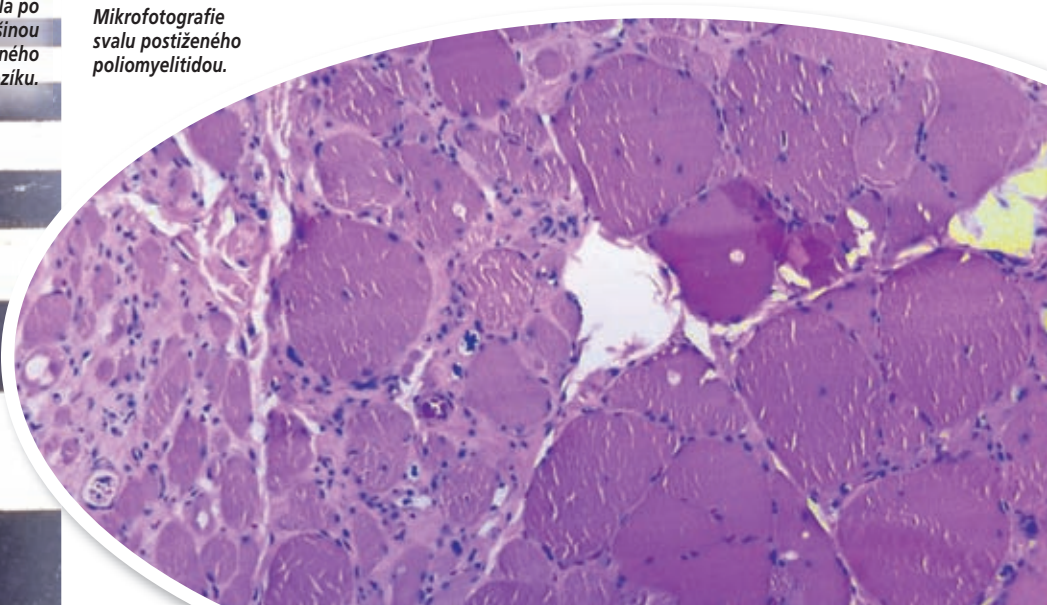
Mgr. Viktor Černoch

Dobový plakát vyzývající k účasti na charitativním projektu March of Dimes.



Arthur C. Clarke (1917–2008), známý britský autor sci-fi, prodělal v roce 1959 obrnu, která jej zanechala po roce 1988 povětšinou připoutaného k invalidnímu vozíku.

Mikrofotografie svalů postiženého poliomyelitidou.



Načerpát pohodu v lázních

Unikátnost, úžasná tradice, blahodárné účinky jedinečných přírodních léčivých zdrojů, kvalifikovaný a přátelský personál, specifická architektura, genius loci... A tak bychom mohli pokračovat. Tím vším a ještě mnohem více se mohou pochlubit české lázně.

Lázeňství obecně má přehršel podob a forem, desítky, ba stovky procedur, které si kladou nejrůznější cíle – od těch léčivých, přes rehabilitační po regenerační. Některé můžete s námi okusit i vy (viz informace na straně 4).

SLATINNÁ KOUPEL A SLATINNÉ ZÁBALY

Procedura je podávána ve vodoléčebné vaně naplněné hustou koupelovou směsí slatiny, která obsahuje vysoké procento síry a železa a také stopy kyzu a limonitu a směs dalších minerálů. Teplota lázně je 39 °C, koupel trvá většinou 15 minut. Po osprchování následuje suchý ovin těla a odpočinek v klidném prostředí po dobu 15 minut.

Slatinná koupel působí na rovnoměrné prohřívání organismu, má analgetické, protizánětlivé a antibakteriální účinky. Indikací jsou prakticky všechna onemocnění hybného aparátu, například artritida, artrózy, bolestivé syndromy páteře i kosterních svalů a stavy po kloubních náhradách a v předoperační přípravě před plánovanou kloubní náhradou.

PERLIČKOVÁ KOUPEL PŘÍSAĐOVÁ

Vanová přísadová koupel určená pro celkovou relaxaci při únavě, po fyzické zátěži a sportu. Má příznivý regenerační a relaxační účinek na podpůrný, kloubní, pohybový aparát.

PARAFÍNOVÝ ZÁBAL

Parafín je speciální vosk, který se používá k léčebným i kosmetickým účelům. Parafínový zábal prokrvuje pokožku, prohřívá svaly, uvolňuje ztuhlé a bolestivé klouby. Změkčuje také ztvrdlou kůži a pomáhá při odstraňování celulitidy. Po zábalech je ihned vidět změna – kůže, která byla suchá a hrubá, dosáhne jemnosti a zdravého vzhledu.

SKOTSKÝ STŘÍK

Skotské stříky patří mezi vodoléčebné procedury, při kterých se střídá střík teplého a chladného proudu vody. Provádí se ze vzdálenosti asi 3 m při tlaku 3 ATM. Teplý skotský střík má teplotu 40 °C a trvá 30 sekund, následuje chladný střík o teplotě 15–20 °C po dobu 5–10 sekund. Oba skotské stříky se opakovaně střídají 6–10x a vždy končí chladným proudem.

PODVOĐNÍ MASÁŽ

Podvodní masáž je vodoléčebná procedura, při níž se ve speciální vaně provádí podvodní masáž proudem vody, který je pod určitým tlakem.

Podvodní masáž je vhodná pro stavy po úrazech a operacích pohybového aparátu, revmatická a degenerativní onemocnění kloubní, choroby nervové, svalové bolesti a atrofie, chronickou zácpu.

VÍŘIVÁ KOUPEL

Celková vířivá koupel se podává v plastové tvarované vaně umožňující pohodlné sezení. Vířivého účinku je dosaženo za pomoci čerpacího agregátu nasáváním vody z vany a jejím zpětným návratem tryskami při současném přivzdušnění. Umožňuje relaxaci svalů a kloubů dolních končetin a vertebrálního ústrojí.

STŘÍDAVÁ KOUPEL DOLNÍCH KONČETIN

Jde o aktivní pohyb ve vaničkách, v jedné je teplota 40–46 °C, v druhé 10–15 °C. Klient střídavě přestupuje z teplé do studené vody, opakuje to až 10x. Procedura se využívá především pro zvýšení prokrvení dolních končetin a při křečových žilách.

KLASICKÁ MASÁŽ

Masér zhruba 15 až 20 minut ručně masíruje ztuhlé svaly především na zádech, je možná masáž nohou, rukou a hlavy. Masáže odbourávají stres a působí relaxačně. Jsou vhodné při bolestech páteře a kloubů, k uvolnění ztuhlých svalů a psychické relaxaci.

Lucie Herian

Slatinné lázně Toušeň

V příjemné středočeské krajině, 25 km severovýchodně od Prahy, byly v roce 1886 Janem Králíkem založeny lázně. Od roku 1899 je hlavní typickou procedurou pro lázně Toušeň koupel v sirnoželezité slatině z vlastního ložiska Čelákovice. Lázeňský park s útulnou kolonádou a rovinatý kraj s hojnou zelení umožňují příjemné procházky i hůře pohyblivým pacientům. Pro návštěvníky je k dispozici kavárna a restaurace s možností dietního stravování.



Provozujeme tyto procedury:

slatinné koupele, přísadové koupele, perličkové a vířivé koupele, vodoléčba, masáže, elektroléčba, rehabilitační cvičení, plynové injekce, akupunktura, chiropraxe, kryoterapie.



Lázně Toušeň,
250 89 Toušeň
tel.: 236 992 303,
326 993 988

www.slatinnelaznetousen.cz

AKADEMIE BIOTERAPIE 2010



27.–28. 3. 2010

Dovolujeme si Vás pozvat na V. ročník odborného semináře Akademie Bioterapie Diochi. Letošní ročník bude pořádán v Lázních Toušeň u Prahy. Kromě zajímavých přednášek a seminářů se můžete těšit na celou řadu lázeňských a wellness procedur.

Sobota 27. 3. 2010

PhDr. Marta Foučková – „Tajemství života a smrti“
(oblíbená lektorka, terapeutka a autorka knih „Jsem“, „Já jsem“ a „Dech života“)

Vladimír Ďurina – „Kurz Bioterapie Sféra“
(léčitel, autor produktů Diochi)

Neděle 28. 3. 2010

Petr Jumar – „Zdokonalení prodejních a komunikačních dovedností“
(odborný obchodní školitel)





Léčivé obklady

Příjemné teplo, ulevující chlad, voňavá směs bylin, vyživující olej či uzdravující látky z ovoce, zeleniny a dalších přírodních produktů, jako je mladý ječmen, propolis, aloe vera, přinášejí značnou úlevu při široké škále zdravotních neduhů.

Obkladová léčba se odvíjí především od vašich pocitů a nálad. Všeobecně platí pravidlo, že při zánětech, horečkách, angínách, otocích, modřinách, bolestech zubů, aftech na dásních, ekzémech a štípnutích hmyzem se přikládají studené (případně ledové obklady), a naopak při nachlazení, kašli, chraptu, tlaku na průduškách, menstruačních křečích, bolestech břicha ze špatného zažívání a růstových bolestech svalů u dětí se využívají obklady teplé.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLO – ZKOUŠENÍ A POZOROVÁNÍ

Připravujete-li si studený obklad, věnujte pozornost jeho teplotě. Ne vždy musí být pravda, že čím studenější, tím účinnější. Například některé angíny potřebují hodně studeno, a tak nejlepším prostředkem, jak zmírnit bolest, je jíst zmrzlinu. U některých typů angín byste si naopak uškodili.

Při horečkách se doporučuje studený zábal či obklad, ale nesmí být ledový! Nejste-li si proto jisti správnou teplotou, využijte spíše obkladu z tvarohu, který nanese na chodidla,

převážete ručníkem a necháte asi 20 minut působit. Podle potřeby postup opakujte.

Při bolestech hlavy vám může ulevit příjemně chladný obklad na čelo, nebo naopak horký obklad na ramena a zátylek.

Stejně tak při zánětu středního ucha se všeobecně doporučuje studený obklad, ale zrovna vám může přinést úlevu obklad teplý a suchý. Snad jen u otoků kotníků, pohmožděných kolena a dalších obdobných úrazů dělají většinu lidí dobře hodně studené obklady až ledovány. Nepokládejte led či v sáčku zmrazenou zeleninu přímo na bolavé místo, ale zabalte je

Levandule lékařská
(*Lavandula angustifolia*)

teplý suchý obklad či zavažte krk teplým bavlněným šátkem. Můžete tak stihnout ještě odvrátit nepříjemný kašel a palčivou bolest na průduškách.

Využíváte-li působení bylinkových polštářů, teplo v nich delší dobu udržíte tím, že je před použitím dáte zahřát do trouby na mírnou teplotu.

OPAR NA RTECH

Můžete využít různé druhy obkladů. Nejúčinnější jsou samozřejmě v počátečním stadiu onemocnění. Na vatový tampon nakapejte několik kapek propolisové ústní vody, kterou zakoupíte běžně v lékárně či v prodejnách se zdravými produkty. Můžete si též připravit obklad z hypermanganové vody. V případě nouze položte na rty použitý čajový sáček (čaj černý i zelený obsahuje kyselinu taninovou, která má protivirový účinek) či kostku ledu. Obklad přiložte na několik minut a opakujte co nejčastěji, až do pocítění úlevy. Stejně tak propolisová ústní voda pomáhá při aftech v ústech. Nakapejte na tamponek několik kapek tekutiny a přiložte na pár minut na bolavou daseň. Při častém opakování příznaky brzy odezní.

Na opary se též osvědčilo přikládat zelený prášek z mladého ječmene, který se pro své léčebné, chladivé a stahující účinky též hodí pro ošetření řezných ran.

ŠALVĚJ ULEUVJE OD BOLESTI ZUBŮ

První pomoc při náhlé bolesti zubu vám může poskytnout šalvěj. Připravte si nálev a nechte jej vychladnout na příjemnou teplotu. Poté naberte tekutinu do úst a snažte se ji udržet co nejdéle (nejlépe dokud nevychladne), udělejte si zkrátka „vnitřní obklad“. Vyplivněte, a postup opakujte několikrát po sobě. Užívání šalvěje se nedoporučuje těhotným ženám!

JÍROVEC ÚČINKUJE PŘI HEMOROIDECH

Pro toto nepříjemné žilní onemocnění si můžete připravit obklad z jírovce podle receptu léčitelky Věry Slavíkové. Nasbírejte si v sezoně

plody jírovce, usušte, oloupejte a jemně nastrouhejte. Tím získáte surovinu, kterou můžete používat po celou zimu, až do další sklizně. Půl čajové lžičky prášku smíchejte s trochou kvalitního oleje tak, aby směs zůstala tuhá. Potom ji zahřejte na 40 °C a tuto teplotu udržujte asi 2 minuty. Směs dejte do čistého plátýnka a vytvořte roubík.

Nechte jej zchladnout na tělesnou teplotu, a poté přiložte na postižené místo asi na 20 minut.

Jírovec maďal
(*Aesculus hippocastanum*)

SUCHÉ OBKLADY NA BÉRCOVÉ VŘEDY

Na běžně ošetřený bércový vřed přikládejte obklad ze směsi brutnáku lékařského a květu divizny v poměru 1 : 1. Do plátěného nebo bavlněného sáčku vsypte směs sušených a rozdrcených bylin. Vše zahřejte na teplotu těla, přiložte na postižené místo a obklad ponechte přes noc. Tento recept též pochází z repertoáru léčitelky Věry Slavíkové.

KRVÁCENÍ Z NOSU CHCE ZIMU

Při akutním krvácení přiložíme hodně studený obklad (případně led v kapesníku či šátku) na kořen nosu a zátylek. Obklad obměňujeme, aby byl stále studený. Opakujeme do zastavení krvácení. (Kromě obkladu je nutné postiženou nosní díрку ucpat ihned vatou. Krvácení ustalo ve chvíli, kdy nemůžete na postiženou díрку dýchat.) ▶

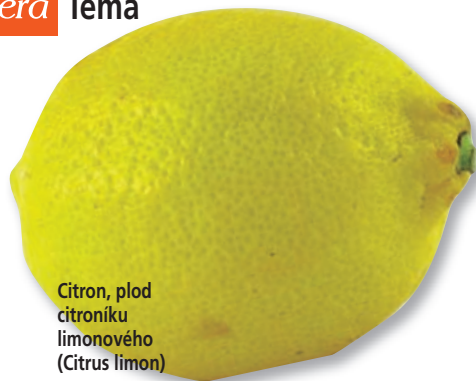
nejprve do ručníku, abyste si přímým kontaktem nepoškodili kůži.

U ekzému, kopřivky, vyrážek se doporučují studené obklady na bolestivá místa. Jsou však lidé, kterým spíše pomáhá osprchovat podrážděné místo co nejvíce horkou vodou. Opatrně tedy zkoušejte, co vyhovuje vám, ve vašem individuálním případě. Pro inspiraci jsem připravila několik tipů na léčivé obklady. Snad vám přinesou úlevu.

LEVANDULE POMÁHÁ PŘI NACHLAZENÍ

Jednou ze širokého spektra možností využití léčivých účinků levandule jsou právě začínající bolesti v krku, kašel a rýma.

Levandulový masážní olej můžete vtírat do hrudníku, zad či oblasti krku. Poté přiložte



Citron, plod citroníku limonového (Citrus limon)

KUŘÍ OKO LÉČÍME CITRONEM

Před spaním na chvíli namočte postižené chodidlo do horké vody, aby mohlo kuří oko změkknout. Poté nohu důkladně osušte a na problematické místo přiložte kousek kůry z citronu s trochou dužiny. Ovažte, aby obklad v noci nespadl. Ráno sejměte a opakujte několik večerů za sebou. Do týdne by mělo dojít ke znatelnému zlepšení.

NA HNISAVÝ ZÁNĚT NEHTOVÉHO LŮŽKA HYPERMANGAN A ALOE VERA

Do misky či většího hrnku si připravte horkou lázeň z pár částeček hypermanganu (aby voda získala jen narůžovělou barvu; o správném dávkování hypermanganu se poraďte v lékárně!). Do lázně na několik sekund vložte postižený prst, poté vytáhněte, a za krátkou chvíli proceduru opakujte dokola asi 10 minut. Celý postup provádějte 4krát denně. Večer, po poslední proceduře, přiložte na bolavé místo kousek dužiny listu aloe vera. Bude-li vás prst stále moc bolet, je nutný chirurgický zákrok.

Tento postup můžete též vyzkoušet na hnisavý zánět, který vznikl při poranění kůže apod.

DROBNÉ POPÁLENINY OD VAŘENÍ A ŽEHLIČKY

Okamžitě dejte postižené místo pod studenou tekoucí vodu, dokud se bolest neztiší. Můžete též přiložit studený obklad. Studená voda

pomáhá zastavit šíření popáleniny či opaření a zmírňuje bolest. Nedávejte na postižená místa led, protože by ještě více poškodil kůži. Poté se podle starých receptů doporučuje spáleninu potírat bílkem. Vytvoří-li se puchýř, nechte jej být. Povrch puchýře funguje jako ochranná vrstva pro hojící se kůži pod ním a jeho protření může vést k infekci.

Výborným prostředkem na drobné popáleniny je levandulový olej. Někteří lékaři však použití oleje a masti nedoporučují, protože drží teplo v pokožce. Na druhou stranu má olej schopnost, kromě obsahu léčivých silic, izolovat ránu a zmenšit tak riziko infekce.

AKUTNÍ A CHRONICKÁ RÝMA A OBKLAD ZE SOLI

Na pánvi ohřejte sůl, a poté ji nasypete do bavlněné ponožky či lněného sáčku. Prostředek horkého sáčku položte nad kořen nosu a konce na pravou a levou stranu od nosu. Teplem přichází úleva a zánět se postupně léčí. Postup opakujte podle potřeby i několikrát denně. Z použité soli můžete znovu a znovu připravovat další obklady.

Sůl je vhodná jako teplý obklad i při jiných zdravotních problémech. Například tradiční čínská medicína využívá solných obkladů na chodidla při únavě a vyčerpanosti.

POMOC PŘI BOLESTI HLAVY

Udělejte si kašovitý obklad z půlky kořene křenu podle starého lidového léčitelství. Nastrouhejte křen, přidejte dvě lžice vody, hmotu rozetřete na lněný ručník. Poté ručník složte, aby ze všech stran byla látka, a přiložte na zátylek. Nechte působit až 5 minut. Citlivým lidem může zčervenat pokožka, proto nejdříve obklad vyzkoušejte na malém místě kůže. Křenové obklady mírní potíže také při revmatismu či artritidě.

Místo křenu můžete vyzkoušet obklad z citronové kůry. Kousky citronové kůry zbavené bílé du-

žiny přiložte vlhkou stranou na spánky a nechte chvíli působit. Na místech, kde je citronová kůra přiložena, může bolest zintenzivnit, po chvíli by však měla slábnout, až úplně zmizet.



Řebříček obecný (Achillea millefolium)

ŘEBŘÍČKOVÝ ZÁBAL PŘI ZAŽIVACÍCH OBTÍŽÍCH

Tento bylinkářský recept můžete využít při křečích v břiše ze zaživacích obtíží. Čtyři polévkové lžice květů a listů řebříčku přelijte vroucí vodou, přikryjte a nechte pět minut louhovat. Poté nálev sceďte a namočte jím ručník (plátno). Takto připravený obklad přiložte na bolavé místo. Obklad udržujte stále teplý, například zahřívací lahví.

Působení obkladů na břicho je vhodné doplnit masáží břicha. Masírujeme jemně ve směru hodinových ručiček, ve směru průchodu jídla zaživacím traktem. K masáži můžete použít trochu oleje.

LÉČIVÉ VYUŽITÍ DUŽINY

Máte-li doma odšťavňovač ovoce a zeleniny, lze odpad, tedy dužinu, využít k léčivým obkladům. V knize Encyklopedie léčivých štáv je uvedeno, že dužina ze zeleniny, která obsahuje síru, jako je zelí, kapusta kadeřavá, cibule, urychluje léčbu popálenin. Síra ránu dezinfikuje a napomáhá regeneraci poškozené tkáně. Obklad se vyměňuje po několika hodinách.

Dužinu z mrkve, okurky, tykve a dýně doporučuje autor knihy dr. Lendon Smith pro léčbu kožních zánětů, které byly způsobeny ekzémy, vyrážkami, oparem či sluncem. Obklad z dužiny této zeleniny je vhodný též při horečkách, kdy se přikládá na čelo, prsa a břicho. Obklady z dužiny zeleniny obsahující škrob (brambory, vodnice, tuřín) jsou vhodné při lokálních infekcích. Můžete ji tedy využít na diabetické vřidky na nohou, otevřené rány, gangrenózní boláčky, puchýře a obdobná kožní poranění.

Dužiny z velmi kyselých či stahujících štáv mají uplatnění jako obklady při srůstání a hojení řezných ran nebo škrábanců. Pomáhají také zastavit krvácení.

Upozornění na závěr: Trpíte-li souběžně vážným zdravotním problémem, je třeba na něj brát zřetel a o působení přírodní medicíny se poradit nejprve se svým lékařem.

Ing. Petra Forejtová



Aloe vera

Kosmetické využití obkladů

Mnohdy není třeba drahých krémů a vodiček. Stačí se trochu porozhlédnout, jaké prostředky nabízí příroda. Její vyživující obklady, zábaly a masti vám mohou prokázat velmi dobrou službu.

Ozdravotním využití obkladů jsme se zmiňovali v předchozím článku. A protože jsou obklady tématem tohoto měsíce, nemůžeme vynechat ani jejich další, neméně užitečnou aplikaci. Pojdme se tedy podívat na některé kosmetické využití v praxi.

VITALIZUJÍCÍ OBKLAD Z OKUREK

Tato hojně využívaná zelenina patří k dobrým přípravkům k čištění pleti, dodává jí vlhkost a výživu. Z velké části se totiž skládá z vody. Obsahuje minerální látky a stopové prvky. V našem tématu je důležité konkrétně jmenovat vitamin E, který napomáhá odolnosti kůže při slunění a ochraně proti volným radikálům, a dále vitamin C a skupiny B.

Plátky neoloupané okurky přiložte na obličej a nechte působit, dokud vám bude maska příjemná. Pleť se rozzáří a osvěží. Působí též při otocích kolem očí. Můžete využít i slupku z okurky při přípravě salátu. Plátky okurky lze přikládat též na záda a jiné části těla při běžných spáleninách od slunečních paprsků.

AVOKÁDOVÁ MASKA PRO SUCHOU POKOŽKU

Rozmačkejte zralý plod, naneste na obličej a nechte chvíli působit. Pokožka se zvláční, vyživí a vyhladí. Dužinu tvoří z velké části nenasycené tuky a oleje, proto je vhodná především pro suchou pokožku. Dále avokádo obsahuje například vitamin A, B, C a E a řadu dalších důležitých látek. (Pro lepší účinek je dobré též avokádo občas jíst. Dají se z něj dělat výborné pomazánky. Například můžete do avokáda rozetřít stroužek česneku či je trochu opepřit a osolit.)

Aby tato zelenina neztratila účinné látky, je dobré ji po oloupaní a rozmačkání mírně pokapat citronovou šťávou.

HEŘMÁNEK ZKLIDŇUJE LIŠEJ

Do odvaru z heřmánku namočte čistý bavlněný či lněný hadr a přiložte na postižené místo alespoň na dvě hodiny. Toto ošetření provádějte každý den až do odeznění příznaků nemoci. Heřmánek je všeobecně vhodná bylina pro citlivou pleť. Působí protizánětlivě, protiplísňově a nevyvolává alergické reakce. Má sedativní a zvláčňující účinky.

Kromě kosmetických účelů prospívají obklady z heřmánkového nálevu také při zánětu očních spojivek. Na postižené oko přiložte třikrát denně obklad, postačí na tři minuty.

ZÁBAL Z MAJONÉZY PRO HEBKÉ VLASY

Majonézu si raději připravte doma, abyste měli jistotu, že použité suroviny jsou ekologické, bez syntetických přísad. Můžete využít tento postup: Nejprve nechte 2 žloutky a asi 2 dl oleje (nejlépe olivového) ustát na pokojovou teplotu. Množství surovin se odvíjí od délky a hustoty vašich vlasů. Poté rozšlehejte do hladké směsi vaječný žloutek, přidejte půl čajové lžičky jablčného octa, a dále pomalu všlehejte olej, až směs zhoustne.

Vzniklou hmotu naneste bohatě na vlasy, a poté dobře rozetřete. Pečlivě přikryjte pokožku vlasového porostu neprodyšným igelitem (možné také alobalem), a na závěr zabalte do ručníku, aby mohlo působit teplo. Zábal nechte účinkovat asi 30 minut. Nakonec vlasy umyjte. Suché vlasy získají vláhu a ztracenou hladkost.

KAPKY PROTI PLÍSNI NEHTŮ U NOHOU

Smíchejte 10 ml esenciálního tea tree oleje, 10 ml tymiánového esenciálního oleje a 10 ml kafrového esenciálního oleje. Nalijte do tmavé lahvičky a důkladně protřepejte. Udělejte si nejprve test citlivosti, a až poté začněte pravidelně používat. Ráno a večer naneste kapátkem kapku na každý nehet. Důkladně promasírujte, oblečte si čisté bavlněné ponožky a nechte působit. Směs olejů aplikujte, dokud plíseň nevymizí. Lahvičku uchovávejte na tmavém, suchém a chladném místě.

Esenciální olej tea tree má protiplísňové, protibakteriální a antiseptické účinky. V čistém neředěném stavu jej lze použít také na vyrážky, povrchová zranění, štípnutí hmyzem, bradavice, opary apod.

Tymián se též přidává do zásypů proti pachu nohou, dermatomykóze, vředům, lupence a ekzémům.

Kafrový esenciální olej chladí, zmírňuje svědění a zklidňuje.

LÁMAVÉ NEHTY U RUKOU

Trpíte-li tímto nepříjemným neduhem, vyzkoušejte olejový balzám. Pro jeho výrobu potřebujete po jedné lžičce olivového a ricinového oleje a citronové šťávy. Všechny tři ingredience důkladně promíchejte. Potřete lehkým povlakem nehty a nechte asi pět minut působit. Ošetření můžete opakovat, kdykoliv to bude zapotřebí.

Olivový a ricinový olej jsou velmi účinnými prostředky při péči o suché a lámavé nehty. Zvlhčují je a vrací jim potřebnou pružnost a pevnost. Olivový olej obsahuje velké množství vitamínu E a je všeobecně vhodný k ošetření popraskané, suché a hrubé pleti. Užívá se též na ošetření ekzémů.

Lámavost nehtů signalizuje, že tělu chybí některé látky. Je proto třeba více dbát na vyváženou stravu (např. pomáhá, když každý den sníte jeden banán). Tato kúra je pouze doplňkem léčby, a jádro základního problému neřeší.

Ing. Petra Forejtová



BOJ S ALERGIEMI

Někdo je alergický na chemické látky, někdo na pyly nejrůznějších rostlin, další na těžké kovy a jiný na hmyzí bodnutí. Organismus některých lidí reaguje podrážděně a až neúměrně např. na obyčejný prací prášek, určité jídlo, třeba obyčejnou pochutinu, jako jsou arašídy.



Sušený kuklík městský (Geum urbanum) má mnohé terapeutické využití. Je obsažen rovněž ve zmiňovaném přípravku Deviral.

nemusí být nekonečný zápas s větrnými mlýny

Náš organismus reaguje různě – u někoho se objeví jen malá vyrážka, u jiného slité puchýřky a u někoho nastane okamžitý šok s dušením a celkovým selháváním těla. Některé alergie jsou prostě tak silné, že člověka bezprostředně ohrožují na životě.

V DNEŠNÍ DOBĚ JE TĚMĚŘ KAŽDÝ NA NĚCO ALERGIČKÝ

Alergická reakce je vyvolána tzv. alergenem. To je za normálních okolností látka zcela ne-

škodná, ovšem v těle alergika spustí velmi silnou reakci. Může se jednat v podstatě o libovolnou látku, nejčastěji ale jde o proteiny. První střet s alergenem obvykle proběhne bez bouřlivých komplikací. Alergen reaguje s určitým typem bílých krvinek zvaných lymfocyty a vyvolává u nich produkci bílkoviny označované jako interleukin-4. Lymfocyty „osloví“ prostřednictvím molekul interleukinu-4 další typ lymfocytů a doženou je k produkci protilátek, pro něž imunologové používají označení IgE. Tyto protilátky kolují v krvi a vážou se na povrch buněk, jež jsou rovněž součástí

komplikované imunitní obrany a podílejí se na spouštění zánětlivých reakcí. Buňky pokryté protilátkami IgE se pak „napruží“ proti alergenu, který spustil tvorbu protilátek. Vše je v tichosti připraveno na alergickou reakci. Dá se tato reakce zpomalit či zcela vymazat? Nebyla by to příroda, aby neměla na každou chorobu připravenou bylinu. Podle přírody je namíchán „antialergický koktejl“ Deviral se zajímavým efektem řepíku lékařského, kuklíku městského a hřebíčkovce vonného. Supertrojka, která brzdí alergické reakce a upravuje metabolické procesy v těle.

Na něco sáhnete, něco sníte, něco vdechnete a reagujete neadekvátně a silně alergicky? Pak tu jsou právě pro vás zmíněné tři vynikající byliny.

JAKO NÁŠLAPNÁ MINA

Když se dostane alergen do těla podruhé, váže se na protilátky zakotvené na buňkách imunitní obrany. Je to, jako kdyby šlápl na minu. Buňky ze sebe vychrlí pestrý koktejl molekul spouštějících zánět. Tyto „mocné“ molekuly zasahují do funkce buněk, tkání, orgánů i celého organismu. Pod vlivem „zánětotvorného lektvaru“ dochází v tkáních k dramatickým změnám. Hladká svalovina se smršťuje, cévy se naopak roztahují. Dochází k podráždění nervů, sliznice vylučují bohatý sekret. To vše se v souhrnu navenek projeví jako alergická reakce. Její razance záleží na tom, jak je daný člověk na alergen citlivý, jaký alergen reakci vyvolal, jak a kudy se do těla dostal.

Například vdechnutí pylu vyvolá u alergika smrštění svalů v průduškách, při němž nemůže dýchat. Tady bych chtěl připomenout, že existuje doplněk stravy Astofresh, který je důkazem, že i výživa může být naší spásou. Poznal jsem jednu lékařku, jež má manžela astmatika. Ptala se mě: „Co, prosím vás, dáváte do Astofreshe, že mému manželovi zabírá na astmatické záchvaty lépe než klasický sprej? Vždyť tam jsou jen byliny!“ Ano, právě rostliny využívali naši předkové proti různým nemocem, a nutno říci, že úspěšně. Protože mohu-li se rostlinou otrávit, mohu se také vyléčit. A stejně tak stravou. A tak: výživo, budeš naším lékem. Ne však výživa z oblíbených fastfoodů, ale ta speciální – bylinná.

CHRONICKÝ ZÁNĚT JAKO ZÁKLAD ALERGIE

Při kontaktu s kůží může alergen u citlivé osoby vyvolat ekzém. Po spolknutí alergenu, například s potravou, trápí alergika zase bolesti břicha, nevolnost, průjem, zvracení, ale i vyrážky. Tělo alergika má značnou toxickou zátěž. Někdo třeba užívá dlouhou dobu léčiva, která zatěžují například játra nebo ledviny, trpí zvýšenou teplotou, protože tak tělo reaguje na chronický zánět.

Rád bych vzpomněl na jednoho muže, jemuž jsem dělal diagnostiku a vyšel mu bakteriální infekci na močovém měchýři. Muž se podivil a řekl, že nic takového nemá, protože před týdnem absolvoval testy. Stejně mu to nedalo a šel za svým známým specialistou a ten potvrdil chronický zánět močového měchýře. Právě takový stav může způsobovat různé alergie. Stačí, abychom přicházeli do styku s nějakou kosmetikou častěji, a můžeme si vypěstovat alergii na tento kosmetický produkt, který se nám zpočátku líbil. Pro vznik alergie je jedním ze základů právě chronický zánět v těle.

SMRT ZE ŽIHADLA

Ve vážných situacích reaguje na alergen přehnaně celé tělo a dochází k tzv. **anafylaktickému šoku** – postižený člověk se ocitá v ohrožení života. Takový průběh má často alergie na bodnutí hmyzem, například vosou, nebo alergie na léky, třeba antibiotika.

Jestliže užíváme antibiotika, můžeme užívatí doplnit Deviralem, který naše tělo současně očisťuje a odstraňuje z něj toxickou zátěž. Stejně tak, pokud máte jakoukoliv alergii, nečekejte, až se objeví, ale začněte správnou výživou těla pomocí bylin, třeba pitím čaje Achyrocline satuireoides a Deviralem. K tomu přidejte kupříkladu Detoxin nebo Diocel kapky (například 3x denně 6 kapek). Detoxikační a harmonizační účinek této kúry je úžasný. Alergie pak již tělo nezlomí. Důležité je správné načasování – začnete vyživovat a detoxikovat již nyní a na jaře se nemusíte bát přehnaných alergických reakcí na první pyl. Stačí se o sebe více starat. Vždyť přece zdraví je to nejcennější, co máme.

Vladimír Ďurina

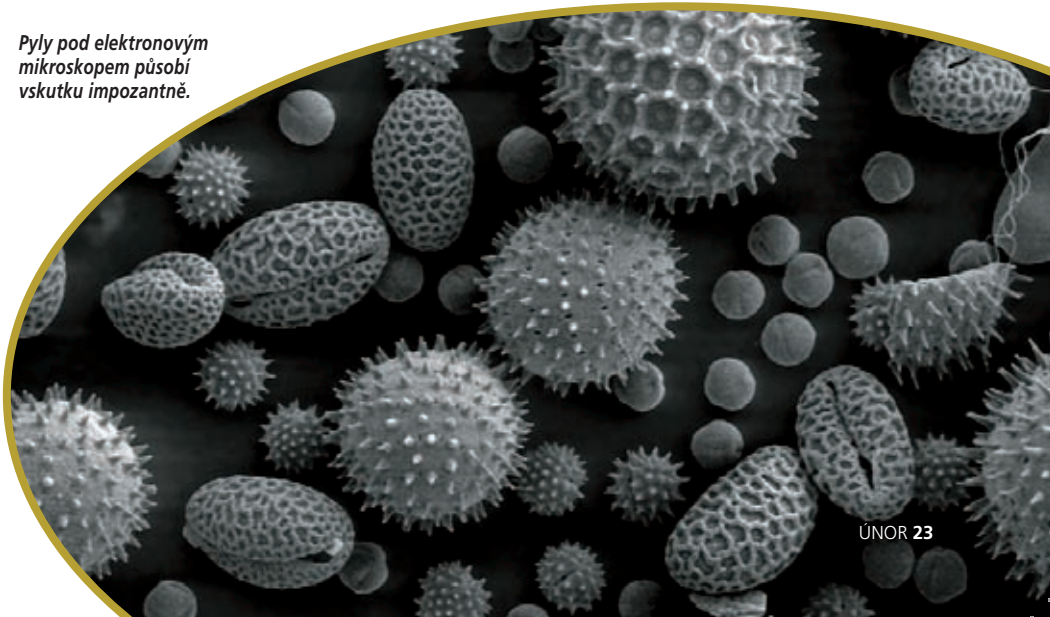


Kombinace přípravků vhodná k boji proti alergiím. Vlajkovou lodí je Detoxin a nově i Deviral.



Alergie na hmyzí žihadla může skončit hůře než jen boláky na kůži.

Pyly pod elektronovým mikroskopem působí vskutku imponantně.



ÚNOR 23

O současné architektuře z celostního pohledu (3. část)

Také tentokrát pokračujeme v povídání z předešlého čísla s **akademickým architektem Oldřichem Hozmanem.**

■ Přináší feng shui všechny podstatné informace a vědění o prostoru?

Pokud bychom to vzali z celostního pohledu, pak všechny podstatné informace nepřináší, protože je tady ještě další řada vlastností prostoru. Přesto mnoho podstatných prvků přináší a rozšiřuje náš pohled na prostor a prostředí, a především rozšiřuje naše poznání o pojem „životní energie“ **prostoru**. Tuto energii nazývaly různé národy svými názvy, jako je čchi, prána nebo pneuma. Je to energie, která skutečně oživuje prostor, a pojem čchi se dostal více do povědomí západní společnosti zásluhou tradiční čínské medicíny, ajurvedy a feng shui. Významnou zásluhou těchto východních nauk je, že pomohly poznat a používat pojem životní síly u nás a v západních společnostech a vnímat ji i v prostoru.

Samotné feng shui velmi rozšiřuje náš pohled na prostor a jeho poznávání zejména ve **škole formy (tvaru)**, kde se hodně zájmu věnuje fyzickému uspořádání věcí v prostoru, orientování nábytku, vytváření přední a zadní strany domu a v prostoru se snaží ponechat volný střed. Škola kompasu se bude spíše zajímat o ezoterické vlastnosti prostoru – například jaký význam má čínský horoskop pro člověka. **Škola kompasu** dále zjemňuje naše poznání prostoru a jeho vlivu na člověka. Pokud se tedy feng shui použije jako komplexní nauka, úžasně pomáhá zlepšovat lidské životy a vztahy.

Do projektů používám i další zkušenosti a vědění, které pochází od nás ze Západu. Feng shui k nám přichází z Východu a není naukou, jež by vycházela z kulturní tradice Evropy. Proto cítím nutnost zohlednit to, že jako člověk žiji v evropském prostředí a feng shui je pro mě jedním z inspiračních zdrojů, jež používám a vybírám si z něho to nejlepší. Dále se do svého navrhování snažím zahrnovat i místní kulturní tradice, které s feng shui souzní. Inspiruji se tím, jak staří Slované plánovali své stavby, stejně tak Keltové nebo staří Římané, a snažím se vše propojit tak, aby se to co nejlépe duchovně spojilo s naší evropskou podstatou.

Souvisí to s tím, že se právě naše duše rozhodla narodit právě do této oblasti světa, protože tady potřebujeme prožít místní kulturní zkušenost, a pro nás v Čechách zejména českou tradici. Z tohoto pohledu je pro

me pro mě feng shui významnou inspirační metodou. Přesto tvoří jen část zkušenosti, kterou používám pro návrhy domů.

Například v **evropské geomantii** se také vnímají přírodní síly. Nazývají se ale jinými pojmy než ve feng shui, kde se jmenují např. dračí žily nebo dračí energie. V evropské geomantii to budeme chápat jako **linie životní energie**. Dále ještě můžeme tuto energii rozlišit na tu, která bude rušivá, což může být například často nepříznivý vliv spodní vody. Tyto síly v některých případech mohou být až tak silné, že pro trvalý pobyt člověka mohou být nebezpečné. To se samozřejmě zohledňuje a někdy se projekt domu raději posune nebo se tyto energie odkloní. Když známe průběh linií spodní vody předem, můžeme tomu návrh domu vhodně přizpůsobit.

Na druhé straně můžeme v krajině najít i pozitivní linie životní energie, tzv. **Ley Lines**. Zřetelným využitím těchto pozitivních energetických linií jsou starodávne návrhy měst. Právě zde nás bytostně osloví uspořádání ulic založené na **starém geomantickém uspořádání měst**. Například je to systém ulic Starého Města v Praze, kde mnohé z „křivolakých“ uliček vyrostly na systému živých linií Ley Lines přibližně v období do začátku prvního tisíciletí, tehdy lidé ještě bytostně zřeli a cítili tyto energie v přírodě a přirozeně se k nim přimykali pomocí tvorby cest. A tam, kde takto vznikaly cesty, později vznikly ulice. Je to viditelný pozůstatek uspořádání mnohých center dnešních měst a ulic.

Pokud kráčíme takto vzniklou uličkou, je nám příjemná, protože na pozadí našeho vědomí jsme spojeni s úrovní vnímání živé pulzující energie, která zde proudí. To je první úroveň vnímání tohoto působení. Pokud tuto úroveň architekt nebo geodet nevnímá, pak se jen těžko může na toto vnímání naladit a nevhodněji určit pozici domu, dělicí hranice pozemků nebo místo pro ulice a silnice. Dnes dělení krajiny, parcel a využití pozemků dělají lidé mnohem nahodileji a zpravidla ve výsledku dojde k velmi necitlivému nakládání s krajinou a využívání její pozitivní energie. Bylo by třeba, aby se dnešní urbanisté, architekti a geodeti opět vrátili ke vnímání této živé úrovně krajiny a zohledňovali ji ve své práci.

■ Stojí za to, navázat na evropskou geomantii?

Určitě ano, protože evropská geomantie je velká oblast vědění a stojí za to, najít spojení mezi pojmem životní energie v krajině v evropské geomantii s pojmy ve feng shui. Právě pojem čchi a dračích žil z feng shui je obdobný pojmu životní síly a Ley Lines v naší geomantii. Je to stejná síla, jaká je nesena v dráze **Ley Lines**, tak jako ve feng shui mluvíme o **dračích žilách**.

Kromě roviny životních sil najdeme i roviny sil emocionálních (pocitových), jež v přírodě představují **elementární bytosti**. Ty vytvářejí náladu míst nebo celých částí krajiny. Tyto bytosti, které mají svoje vědo-



mí, mají odraz v mnoha bájích a pohádkách a jejich přítomnost najdeme všude na světě v mnohých kulturách.

Potvrzením, že lidé dříve tyto síly a bytosti vnímali, jsou i názvy krajiny – pohoří, míst, měst, údolí – a souvisí to s poznáním nálady místa a charakteru jeho elementárního vědomí. V jazyce západní ezoteriky a architektury bychom toto místo označili **geniem loci**, duchem místa.

Tento pojem je u nás na Západě známý a často frekventovaný, přestože je mnohdy autory a historiky používán bez přímé spojitosti s duchovní úrovní krajiny a místa. Například současní historikové spíše vnímají archeologické nálezy a to, co se najde fyzicky, a úrovně mimo hmotnou realitu – duchovní a jemnomotná – jsou mimo rozsah a popis jejich vnímání. Přesto, pokud se uplatní pojem **genius loci**, je to snaha **dotknout se nálady místa**, pomocný mezičlánek, jak se pokusit pochopit a pocítit tuto úroveň čistě jemnomotně. Tak si přes pojem **genius loci** mohou porozumět lidé, kteří jsou více materialističtí, s těmi,

kdo více vnímají i energetickou úroveň krajiny.

Nakonec bych se rád zmínil i o **čistě duchovní úrovni krajiny**. V evropské tradici máme řadu posvátných míst, jako jsou slavné evropské katedrály nebo významná poutní místa (např. Zelená hora ve Žďáru nad Sázavou apod.), kde je dodnes přítomna silná a duchovní energie andělů, archandělů a dalších vysokých světelných bytostí.

Stejně tak i ve východní tradici najdeme mnoho posvátných míst, jako je třeba hora Kailás v Tibetu. V každém státě je posvátná hora nebo řeka a ty na energetické úrovni zastupují vysoké duchovní bytosti, které inspirují a vedou celé národy. Svoji hloubkou a duchovním působením ovlivňují jejich vědomí, směřování a směr jejich vývoje.

Pokud to na závěr shrneme, pak se budeme snažit propojovat pojmy evropské tradice s pojmy z tradice východní a porozumět, kde popisují stejné nebo velmi podobné jevy v krajině. (Pokračování příště)

Ing. Mojmír Mišun

tel.: +420 608 420 584, www.fengsuej.info

Poutní kostel sv. Jana Nepomuckého, Zelená hora poblíž Žďáru nad Sázavou

Poutní chrám na Zelené hoře je nejvýznamnějším dílem barokního architekta Blažeje Santiniho-Aichla. Představuje nadčasové dílo oproštěné od jakýchkoliv konvenčních prvků dobové barokní architektury. Vzájemný průnik složitých prostorových útvarů, dynamičnost stavební hmoty popírající veškerou tíži zdva, to vše svědčí o výjimečnosti této architektury.

Kostel byl vysvěcen v roce 1722 a stal se první svatyní zasvěcenou sv. Janu Nepomuckému. Je postaven na půdorysu pěticípé hvězdy; podle legendy se v místě utonutí Jana Nepomuckého objevila koruna z pěti hvězd. Symbol hvězd se pak opakuje v celé stavbě, ambit (krytá chodba) okolo chrámu má půdorys hvězdy s pěti kaplemi a pěti vstupními portály.



Tvůrčí dílna automatické kresby Evy Suttnerové přilákala rekordních 65 lidí.



ŠTĚSTÍ pro všechny

Štěstí. Všichni po něm toužíme, všichni ho hledáme. Ale co je štěstí? Muška jenom zlatá? Takto se můžeme ptát „slovy klasika“ ze známého českého filmu pro pamětníky. Ale doba pokročila, staré systémy a vzorce chování berou za své. Nacházíme se v procesu vnitřních přeměn, připravujeme se na dobu, která bude kvalitativně zcela jiná. Již teď cítíme, že nás neuspokojuje stále se honit za nějakým iluzorním štěstím, o kterém se domníváme, že když ho teď dosáhneme, náš život se změní, a že teď už to bude konečně jiné, to „pravé ořechové“. Nakonec však zjistíme, že naše vytoužené štěstí opět nějak není „to ono“ a stanovujeme si cíl nový. Toto naše myšlení trvá do té doby, než pochopíme, že potřebujeme „cítit se šťastnými“. Každý sám za sebe, v rámci své rodiny, svých blízkých, přátel, společnosti. Lásku i s láskou, dávat a přijímat a cítit se šťastnými.

Psychotronička **Eva Suttnerová** je jemná, laskavá bytost s velkým pochopením pro lidské bolesti a starosti. Za svoji dlouholetou konzultační praxi poznala velmi mnoho lidských příběhů a osudů. Její láskyplná slova vždy zahřejí u srdce, povzbudí a ukáží možné řešení životní situace. Požádala jsem ji, aby se zamyslela nad tématem štěstí a „zprostředkovala“ nám svůj pohled na procitování této energie v současné době.

■ Evo, dá se definovat, co je nebo co znamená štěstí? Jak ho vnímáš ty?

Každý člověk se cítí šťastný v jiné situaci. Mnozí jsou ještě šťastnější, pokud jejich prožitek štěstí podobně vnímají i ti nejbližší. Ovšem ono tomu tak nebývá vždy, a tak jsme v životě také svědky i účastníky projevů smutku z nepochopení, které ještě některé lidi bolí. Příčinu můžeme hledat v nízké hladině tolerance, v lpění a závislosti. Svoji roli také sehrávají tradice, jejichž pečeť doléhá na naše životy stovky, tisíce let. Úhly pohledu na chování každého člověka zůstávají dlouhodobě neměnné, což vede k jisté formě „zajetí“, objevují se prvky nesvobody a my pozorujeme, jak do nás vstupuje vnitřní nejistota, tíha. Dobře známé pocity smutku, viny, křivdy připomínají těžký balvan, na jehož odstranění bývá častokrát málo sil. Hodně slov zaznívá o lásce člověka k bližnímu svému, dnes čteme v knihách, slyšíme na seminářích, jak je důležité mít se rád,

neopomíjet svoji osobnost. Ale přízně si, že na toto téma ještě málo hovoříme v rodinách i ve školách. Pozorujeme zvýšenou únavu u dětí i dospělých, občas zaznamenáváme stopy prázdnoty. Odkud se berou tyto projevy?

■ Co je pro nás v tomto ohledu dobré vědět, pochopit?

Velmi málo otevřeně hovoříme o možnostech poctivého využívání vnitřní svobody každého jedince tak, aby docházelo k přirozené souhře mezi partnery, v rodině, v pracovním procesu. Nacházíme se ve fázi, kdy se teprve učíme objevovat nové možnosti komunikace v rámci svých vnitřních světů i v širším okruhu. Pokud bychom v těchto otázkách měli naprosté jasno, bezpochyby by se proměna naší společnosti odehrávala bez konfliktů. Zatím žijeme v období hledání, což potvrzují četné události, v nichž se ocitáme. Například jsme pořád ještě svědky nízké kultury chování během některých celospolečenských událostí (volby, diskusní pořady, demonstrace), prvky vandalismu, kriminality, hrubosti a netaktnosti nás nabádají k pozornosti a bdělosti. Dopřejme si více času na rozhovory v kruhu rodinném i mezi přáteli, ve školách, na téma tolerance a štěstí v nás. Naučíme se navzájem více chápat vše, co nás činí jedinečnými, ale také lépe využijeme to, co nás spojuje. Věřím, že touto cestou se dá předejít zbytečným nepochopením, smutku a dramatickým událostem. Důležitou roli jistě sehráje žena-matka, jejíž role ochránkyně rodinného krbu může nastolit to-

lik potřebné pocity štěstí. Je ovšem velmi důležité, aby ona sama pochopila podstatu svého štěstí.

■ Kdy je žena šťastná? Co ji dělá skutečně šťastnou?

Žena se zrodila v podstatě jako filozof. Už ten holý fakt, že je připravena přivést na svět dítě, ji uvedl do role královny, podle jejíž vlády bude říše kvést, anebo ji čekají léta utrpení. V jakém postavení se nachází žena současnosti? Má dostatečnou oporu v tom, aby mohla nést své skutečné poslání, či některé události nasvědčují, že v tomto ohledu není zcela vše, jak má být? Každý člověk zde na planetě Zemi se rodí v bolestech. Žena nese největší díl zodpovědnosti za zdravé dítě, je silná a statečná. Má v sobě přirozenou moudrost, s níž pracuje tak, aby dítě vyrůstalo šťastně a spokojeně. To je prvotní v celém procesu mateřství. Aby svoji roli zvládla, připravuje si k tak náročné úloze partnera, který jí v pravém okamžiku dodá velikou sílu a zajistí ji, jak bude potřebné. Už v tomto momentu dochází k upřesňování našich základních rolí. Přestože nám jsou dány od přírody, dobře uvnitř sebe o nich víme, zdá se podle výsledků, které máme, že jsme zapomněli na řád přírody, a tudíž v současnosti jsme nuceni řešit mnohé méně příjemné události. Umění stát se šťastnou ženou se zdá být opředené tajemstvím. Ovšem každé tajemství svádí k odhalení. A zvláště tehdy je vhodné ho odhalit, pomůže-li zlepšit vztahy uvnitř rodiny i celé společnosti.

■ Co je podstatou ženy?

Budeme-li vycházet z rozdělení úloh v přírodě, za lidský rod je to právě žena, která poskytuje základní péči dětem, aby vyrůstaly ve štěstí, pozornosti a radosti. Žena svým citem rozhoduje o budoucí podobě rodiny. Věnuje mimořádnou pozornost partnerovi, kterého si zvolila, aby naplnila své mateřské poslání, aby pomáhala rozvíjet talent svůj i manželův, neboť žádné setkání není náhodné. A právě stávající kombinace vždy vnese tolik potřebné prvky pro smysl oboustranného vývoje. Podporuje jeho schopnosti, sílu, vytrvalost, protože tím do budoucna připraví vhodnou motivaci svým dětem, které velmi bedlivě a citlivě pozorují své rodiče, aby v pravý čas svým chováním daly najevo spokojenost, nebo nesouhlas. To se projeví v jejich radosti a chuti pracovat, učit se, žít, anebo se můžeme připravit na poruchy chování, učení, nezáměr o dění, přátele, o život. Pokud se připojí i nemoci, tehdy žena projevuje svoji podstatu nejvíce. Základem šťastného života je zvládnutí kvalitní podoby vztahů, na nichž žena pracuje v podstatě po celý svůj život. To bychom si ve společnosti měli hluboce uvědomit a denně vytvářet podmínky, které ženě umožní plně rozvíjet její dar nejcennější – schopnost zajistit šťastný a pohodový vývoj celé rodiny.

■ Co by si měly ženy uvědomit, změnit, aby se cítily být ženami?

Ženám mohu doporučit, aby pracovaly na tom, jaká se rozhodnou volit slova ve svém projevu, aby byly srozumitelné hlavně pro své muže. Dokážou-li se vyjadřovat tak jasně, že partner vždy pochopí, v jaké roli se právě ocitá, je větší předpoklad, že soužití bude opravdu bavit a zajímat všechny členy rodiny. Do šťastného života patří samozřejmě dostatek humoru, laskavosti, porozumění, lásky a tolerance. Učme se být zábavní, hrajme si více a tvořme všemi možnými způsoby. Předcházejme pocitům nudy, podporujme nápaditost a opravdu se mějme rádi. Dostaví-li se někdy pochybnosti a obavy, důvody hledejme v únavě, a proto rozhodně dopřejme hlavně sobě v pravý čas prostor pro relaxaci, odpočinek. Velmi dobrou pomocnicí také pro tyto chvíle je automatická kresba. Je možné ji využít jak pro odstranění nahromaděných negací, tak stejně dokáže v člověku probudit i skryté energetické zdroje a podpořit fantazii. Jeden úsměv ženy dodá sílu všem přítomným. V této chvíli si je žena vědoma své zasloužené důležitosti a váží si svého poslání s důvěrou ve vlastní schopnosti. A může si přát něco víc?

■ Říká se: Když je šťastná maminka, jsou šťastní všichni. Jakou roli či úkol má v rodině muž, čím on může přispět k vytvoření šťastné rodiny?

Znovu se obracím na ženy-kolegyně. Věnujme stálou pozornost a lásku mužům, naučme se vhodně zacházet s vnitřní svobodou, respek-

tujeme ji u každého člověka, a naše problémy se začnou vytrácet. Nehovořme jen v podmiňovacím způsobu. Jednejme důstojně, s láskou a s úsměvem. Vyhýbejme se hanlivým slovům, vulgarismům a promítněme se do rolí královen, hradních paní, kterých si každý váží a pro které trubadúři-muži s láskou budou skládat své písně.

Vrátím se k ženě. Vedle šťastné ženy nemusí muž o své podstatě v životě vůbec přemýšlet. Žije totiž spokojeně a má chuť v životě vytvářet jen samé krásné hodnoty. Věřím, že do tohoto stadia vývoje dospějeme.

■ Máme se v budoucnu na co těšit, ale zatím jsou ještě situace, které se učíme, někdy hůře, jindy lépe, zvládat...

To ano. Povídala jsem si s jednou mladou maminkou, která se svěřila, že od nich manžel odešel, protože neunesl zdravotní problémy dítěte. Jiná dívenka se sama díky své automatické kresbě svěřila ve skupině, že těžko nesla odchod tatínka od rodiny. V obou případech odchází muž od rodiny. Samozřejmě to je náročné, smutné, bolestivé vždy pro někoho nebo pro všechny. Přesto se jedná o poměrně častý jev ve společnosti, který někdy bývá doprovázen opravdu utrpením, objevuje se i násilí. A náš Západ si charakterizujeme jako kulturní společnost... Jsme velmi domýšliví jako celek. Cožpak se můžeme takto označovat, když jsme ještě nedokázali uplatnit způsoby jednání, které by vylučovaly mnohdy až trestné chování? Je čas změnit pohled na naše vztahy a více času věnovat příčinám takových „poruch“. Ve skutečnosti se nejedná o pravý zkrat. My jsme pouze nepřipraveni přijmout přirozený vývoj jedince tak, aby vztahy nebolely. Je to možná na první pohled těžko pochopitelné, ale ti slabší se musí učit. Jednou jsme to my, podruhé naši blízcí. Jakmile se zde zabydlíme, máme vyhráno. Bezpochyby se zmírní i četnost rozchodů, protože pro ně ubudou důvody. Kéž bychom se na toto téma mnohem častěji bavili už i ve školách. Napřed si ale musíme ujasnit, jak to doopravdy myslíme.

■ V čem spatřuješ největší problém ve vztahu rodina–škola–společnost?

Přikláním se k hledání nových možností komunikace mezi rodinou a školou. Bohužel jsem vyslechla i postesknutí některých pedagogů, že zapojení rodičů do programů školy bývá velmi slabé. Pozastavila jsem se nad textem jedné písničky, kterou mi zpívala čtyřletá holčička. Naučila se ji v mateřské škole. Zpívala o tom, že má tatínka moc ráda a moc by si přála, aby si s ní více hrál. Jenomže tatínek příliš pracuje, a tak je dítě z toho smutné. V poslední době k nám stále častěji přicházejí informace o mimořádně talentovaných dětech, tzv. křišťálových dětech, indigových a dalších, které zřejmě velmi posunou dění ve společnosti. Rozhodně tím dobrým směrem. Měli bychom se proto velmi vážně a rych-

le zamyslet nad tím, jakými jsme my dospělí partnery těmto osobnostem. Vždyť podle toho, jaký program pro tyto děti připravíme, budeme jednou sami žít. Uvažuji zcela vážně o myšlence připravit pro pedagogy opravdu jedinečné zázemí, kde by v klidu mohli vytvářet programy a projekty, které budou pravou oporou pro šťastný vývoj celé naší společnosti. Jsem přesvědčena, že do této sféry se prostředky spontánně pohnou.

■ Jak by se daly tyto vztahy zlepšovat, léčit?

Je zapotřebí, abychom své síly spojili všichni. Je nutné, abychom věnovali pozornost každému kvalitnímu nápadu, námětu, myšlence. Už přichází doba, kdy si dokážeme upřímně sdělit své pocity, přání. Naučíme se rozhodovat pečlivě o životaschopnosti opravdových projektů, které ozdraví život v naší zemi i za jejími hranicemi. Vycházím z myšlenky, že šťastný člověk nezlobí, nemá potřebu ničit krásné předměty, a hlavně přírodu. Ten, komu je smutno v nitru, se může někdy navenek chovat velmi nepříjemně, bolestně, jakkoliv citově vydírá. Těmto lidem opravdu schází láska a pochopení. Zamysleme se nad dalšími způsoby, jak jim pomoci. Vždyť není těžké žít spokojený a zdravý život, ale mnohem těžší je zdolávat překážky v něm. A tak místo toho, abychom si stěžovali na nepřízeň osudu, pojďme začít s chutí a láskou pracovat a tvořit hodnoty, které nás přiblíží k pocitům štěstí, o němž každý podle svého denně sní. Optimistkou jsem byla a zůstávám. Postupně pomáhám lidem, aby se i prostřednictvím krásné a prosté automatické, spontánní a intuitivní kresby zdokonalovali v hledání a nalézání svých osobních programů, jež mohou uchránit před zklamáním, smutkem i nemocí. Je to velmi krásná činnost. A jsou výsledky. A tak se přikláním k názoru, že na tento proces nejsme vůbec sami. Máme v sobě sílu na přijetí potřebných změn, které nás k pocitu štěstí spolehlivě dovedou.

■ A naše rodina v budoucnosti z širšího pohledu? Jaká bude?

V ruském jazyce se vlastně říká rodina. To ní podobně jako naše české slovo rodina. V základu slova vidím další slovo „rod“. Dám-li na začátek hlásku „z“, vytvořím slovo zrod. A co v této souvislosti uvést na závěr? Snažme se, abychom byli důstojným lidským rodem, který si umí vážit role rodiny. Abychom dokázali z našich rodin vytvořit krásnou vlast, kolem níž nebude třeba stavět jakékoliv hranice. Propojme se s ostatními rodinami i ródinami a vytvořme podmínky pro šťastný život na celé krásné planetě Zemi. Pevně věřím, že podpora takové proměny bude zrodem nové kvalitní společnosti, v jaké si přejeme šťastně žít všichni.

www.artrelax.net

Za rozhovor děkuje

Marie Jasioková



Atkinsonova dieta a makrobiotika

Čas od času se můžeme stát svědky globální invaze některé nové a „konečně zaručeně účinné“ diety, která však nakonec nenápadně vyšumí do ztracena. Jak je možné, že se tak téměř pandemicky šíří? Je to tím, že mnoha lidem prokazatelně pomohly. Jak je tedy možné, že se opět potichu vytrácejí? Je to tím, že mnoha lidem nepomohly vůbec - a i těm prvním někdy jen zdánlivě nebo pouze dočasně.

Nepřehledné množství diet vzniká a zaniká, neboť zatím žádná z nich nesplnila požadované ani příslibené efekty. Důvod je pravděpodobně v tom, co si v současnosti pod slovem dieta vůbec představujeme. Slovo „DIAITA“ znamenalo totiž ve starém Řecku způsob života. Filozofové jako Epikuros či Pythagoras a později i Galén požadovali trvalou rovnováhu sil působících na tělo, a jakýkoli extrém - v posledku i v jídle - považovali za škodlivý. Nicméně zůstaňme u našeho již zažitého, i když zúženého pohledu na význam pojmu dieta a podívejme se na některé slavné i méně slavné výživové teorie z různých hledisek.

ATKINSONOVA DIETA

Poselství, které je pro určitou skupinu lidí darem z nebes. „Jezte tuku a masa tolik, kolik

chcete, a přitom ještě hubněte.“ Biftek s vejcem, klobásy, vejce se šunkou a máslem, zakysaná smetana, tučné sýry, oříšky... Povoleno je libovolné množství masa a většiny tuků včetně mléčných, téměř žádné sacharidy, a úplný zákaz jednoduchých cukrů i slazených nápojů. Nedoporučuje se ani zelenina obsahující škrob nebo sladké ovoce. Stručně řečeno, není potřeba počítat kalorie, stačí si odříci sacharidy. Jde o vysokoproteinovou stravu s použitím živočišných zdrojů, bohatou na tuky a cholesterol. Autor této diety, americký lékař dr. Robert Atkinson, ji vypracoval s odůvodněním, že řada dosavadních pokusů o zavedení účinných a zdraví prospěšných redukčních diet selhává. Vycházel z předpokladu, že strava s vysokým podílem proteinů může podpořit snížení obezity tím, že část aminokyselin se přemění na glukózu, zvýší hladinu krevního cukru a uti-

ší pocit hladu. Tuky i bílkoviny se netráví tak snadno jako cukry a škroby, a na jejich zpracování je proto potřeba více kalorií. Pokud navíc nemá organismus k dispozici dostatek přijaté glukózy, využije vlastní tuk. Stoupenci masotučné diety měli pocit, že mohou jíst více, ve skutečnosti však díky tomu, že nepocítovali hlad, jedli méně. Potud objasnění zdánlivého úspěchu Atkinsonovy diety.

Zní to logicky a přijatelně, ale má to řadu vad na kráse. Tou nejmenší, avšak ne právě příjemnou, je fakt, že při metabolismu tuků vznikají ketonová tělíska a ta jsou příčinou nevábně páchnoucího dechu. Horší je skutečnost, že princip této diety nebylo možné prokázat vědecky. Nejhorší jsou však zdravotní rizika: nízký obsah vlákniny má za následek nedostatek draslíku, hořčíku, vitamínu C a kyseliny listové (při jejím deficitu stoupá v krvi hladina homocysteinu, jehož

nadbytek je dáván do souvislosti s onemocněním srdce a oběhového selhání i mnoha dalších závažných chorob včetně některých druhů rakoviny). Nadbytečný příjem bílkovin může způsobit poškození ledvin. Vysoký podíl tuku v potravě zatěžuje játra, vyvolává záněty žlučníku. Pokud člověk současně nekonzumuje dostatečné množství ryb a nemá dost intenzivního pohybu, je ohrožen zvýšením hladiny „špatného“ cholesterolu a ještě nebezpečnějších triglyceridů. Dochází k překyselení organismu, úbytku kostní hmoty, k tvorbě močových kamenů a vysokému tlaku krve.

Atkinsonova kniha *Diet Revolution* vyšla již v roce 1972. Její duchovní otec byl v minulosti obžalován několika pacientkami pro poškození zdraví. Sám před několika lety zemřel na následky krvácení do mozku po pádu, vážil 120 kg, měl srdeční potíže, a není jasné, zda v důsledku infekce, nebo svéhlavé diety. Jeho manželka Veronica odmítla zveřejnit jeho lékařský spis. Přesto tato dieta znovu přichází do módy. Patrně v důsledku hrozivého nárůstu obezity (především v USA). Podporuje ji doktor Mercola, který vypracoval její poněkud rozumnější verzi, stravu bez cereálií „No Grain Diet“. Důvodem k zásadnímu omezení konzumace cereálií je především jejich nežádoucí vliv na produkci inzulínu, a tím k provokaci diabetu 2. typu, na obezitu, podezření na pokles porodnosti (ženské hormony „jsou uváděny ve zmatek“) a také zvyšující se výskyt celiakie (přecitlivělost na lepek obsažený v mouce, který způsobuje poruchu střevních funkcí). Podle doktora Mercoly je nutné vyřadit z jídelníčku pšenici, ječmen, oves, žito, rýži, proso, kukuřici, to znamená i chléb, těstoviny, cereální směsi, pečivo, cukrárenské výrobky.

Vhodnými potravinami jsou hovězí a kuřecí maso, losos, tvrdé tučné sýry, čerstvé syrové mléko, kefir, jogurt, proteiny mléčné sýrovátky, rybi, kokosový a tresčí olej, sladkovodní řasa chlorella. Ovoce a zeleninu autor neuvádí, a pravděpodobně tedy ani nezakazuje. Doktor Mercola se domnívá, že „každý, kdo má problémy s nadváhou, únavou a spavostí, depresemi, nadýmáním, vysokým tlakem, vysokým cholesterolem a cukrovkou 2. typu, by měl zásadním způsobem omezit konzumaci obilnin. Tím spíše, pokud se jedná o takzvaný „proteinový typ“.

Podobné diety by rozhodně neměli podstupovat lidé trpící dnou, ledvinovými nemocemi, starší osoby, těhotné a kojící ženy, lidé s krevní skupinou A, a především A Rh-, ani ti, kdo mají žlučnickové potíže nebo „slabý žaludek“. V důsledku špatného trávení dochází k hnilobným procesům, které poškozují tlusté střevo (příznakem jsou páchnoucí průjmy) a mohou vést k jeho nádorům.

MAKROBIOTIKA

Podle obecného mínění „to jsou ti, kteří se žijí jenom zrním“. Zdá se tedy, že jde o zcela opačnou filozofii, než je tomu u předchozích diet. Jenom na první pohled. Ve skutečnosti jde o ně-

co úplně jiné a mnohem složitějšího. Správná makrobiotika vyžaduje náročné studium a hluboké znalosti. Podstata celého makrobiotického režimu totiž spočívá v dodržování rovnováhy jin-jang. Tento způsob je velmi vyvážený, uvádí nás do souladu s prostředím i s ročním obdobím. Nadbytek potravin extrémně jin či extrémně jang nebo obojí zároveň nutně vede k nejruznějším onemocněním, od banálních až po ta nejzávažnější.

Zásady makrobiotického jídelníčku jsou zhruba tyto: nejméně polovinu stravy by měly tvořit celozrnné potraviny, nejlépe v celých zrnech. Neloupaná rýže, pšeničné zrnko, kroupy, jáhly, kukuřice, pohanka, žito a podobně. Občas chleba, různé placky, těstoviny. Jedna až dvě misy nepříliš slané polévky se zeleninou, mořskými řasami, luštěninami nebo obilnými zrny. Asi čtvrtina až třetina pokrmů by měla být zelenina pocházející nejlépe z nejbližšího okolí, minimálně skladovaná a odpovídající sezóně, přičemž dvě třetiny z tohoto množství by měly být tepelně upravené vařením, v páře, dušením, zapечením. Zbytek syrová zelenina nebo jako krátce povařený či spařený salát. Luštěniny by měly tvořit asi desetinu denní stravy. Z nápojů je povolen čaj z tříletých větvíček, obilné kávy, bylinné čaje, ne však aromatizované nebo silně povzbuzující, a malé množství neslazené vody. Občas je možné zařadit ryby nebo mořské živočichy, moučnický s tepelně zpracovaným ovocem odpovídajícím sezóně i místu, kde žijeme. V mírném pásmu je nevhodné tropické ovoce a ovocné šťávy. Povoleny jsou jen výjimečně, za velkého vedra. Pražená semínka a ořechy také jen v omezeném množství. Jako koření se doporučuje GOMASIO – 20 až 24 dílů lehce opražených sezamových nebo lněných semínek plus jeden díl opražené mořské soli rozetřít v porcelánové misce. Nebo řasy, lehce opražené v troubě a rozdrcené na prášek. Jíst se může jednou, dvakrát, třikrát nebo i vícekrát denně, jenom je třeba dodržet správné poměry potravin, dokonale žvýkat – minimálně padesátkrát – a nejíst tři hodiny před spaním.

Potraviny příliš jang: vejce, maso, drůbež, sýry, sůl.

Potraviny příliš jin: drogy, léky, cukry, čokoláda, med, umělá sladidla, slazené nápoje, tropické a subtropické ovoce a zelenina, kyselinotvorné zeleniny (špenát, chřest, zelený pepř), průmyslově připravený ocet, chemicky ošetřené mléko a mléčné výrobky, pečivo z bílé mouky, ostrá koření, kečup, hořčice, alkohol, káva, čaje z běžných obchodů, aromatické, dráždivé a povzbuzující byliny.

Když jíme potraviny jedné skupiny, cítíme posléze nutkání jíst potraviny opačné, protože tak automaticky vyrovnáváme rovnováhu jin-jang. Extrémní potraviny se ale uvádějí do rovnováhy jen obtížně. Pokud se takto stravujeme dlouhodobě, potom je naše kondice abnormálně jang nebo jin či obojí najednou. Dostaneme se tak do chaotické nerovnováhy. Krajní potraviny obou skupin překyselují organismus. Zásady makrobiotického stravování spočívají

ve volbě potravin nacházejících se blíže středu, a některé z nich patří k zásadotvorným.

Způsob takového stravování ovšem nelze s čistým svědomím doporučit každému. Zdá se, že dokonce až dvě třetiny populace by neměly přísný makrobiotický režim dodržovat. Důvodem je až příliš vysoký příjem vlákniny, který může poškodit trávicí trakt a zhoršit vstřebávání důležitých látek – vápníku, hořčíku, zinku, vitamínu B6 a D. Vysoký obsah lepku má vliv na vznik celiakie a zřejmě i na některé autoimunitní choroby, například revmatismus či lupénku.

Ivana Karpenková



K makrobiotickému režimu patří i další doporučení:

1. Žít radostně a nedělat si starosti o zdraví.
2. Být naplněn vděčností ke každému a za všechno, před jídlem i po něm vzdát dík za to, že jste se mohli nasytit.
3. Usínat před půlnocí a vstávat brzy ráno.
4. Nenosit oděvy z umělých hmot, vlněné oděvy by neměly přicházet do přímého styku s kůží, omezit nošení kovových přívěsků, náramků a prstenů, šperky volit jemné a jednoduché.
5. Pobývat hodně na čerstvém vzduchu, oblékat se lehce, chodit často bosí.
6. Udržovat v celém bytě v každém koutě čistotu a pořádek.
7. Psát vřelé a přátelské dopisy příbuzným i přátelům.
8. Příliš dlouho se nekoupat ani nesprchovat, ve vodě pobývat déle, jen pokud jste jedli hodně slaných nebo živočišných pokrmů.
9. Ráno i večer si intenzivně třít celé tělo, nebo alespoň ruce a nohy, a každý prst zvlášť horkou suchou nebo vlhkou žínkou až do zčervenání.
10. Kosmetika by neměla být chemicky upravovaná a zuby si čistíte jen přírodními prostředky nebo mořskou solí.
11. Energicky cvičte. Bojové sporty, dynamickou jógu a nejruznější sportovní aktivity, a nevyhýbejte se ani drhnutí podlahy, mytí oken a podobně.

Jak je vidět, makrobiotický systém není pouze jídelníček a už vůbec ne „jenom zrní“, i když vhodný způsob stravování je na předním místě. Patří sem i životní styl. Makrobiotika se tedy svým pojetím více blíží antickému pojetí „DIAITA“.

Éter a chloroform



Anestetický inhalátor z roku 1879. Chloroform se aplikoval skrze dýchací masku potaženou bavlnou.

*Každý den jsou v nemocnicích celého světa operováni tisíce pacientů. Při operaci je narušována integrita lidského těla, a to je vždy spojeno s bolestí. Při plném vědomí by pacient takovou bolest nevydržel, a proto jsou operace prováděny v anestezii. **Název je odvozen z řeckého slova anaesthesia – necítit, nepocítovat, ztratit citění. Prostředky používané k anestezii, tzv. anestetika, ochromí na určitou dobu nervový systém a člověk přestane bolest vnímat.***

Prvopočátky použití anestetik za účelem usnadnění bolestivého lékařského zákroku spadají do starověku. Již lékaři ve starém Egyptě či Mezopotámii používali k potlačení bolesti různé bylinné odvary, které otupovaly vědomí a pomáhaly snášet bolest. Mezi ty nejznámější patřil blín, mák nebo mandragora. Návody na jejich použití nacházíme např. u Hippokrata (asi 400 let př. n. l.) či Galéna (2. stol. n. l.). Římskokatolická církev, pro niž byla fyzická bolest nutnou součástí pozemského života každého člověka, díky níž si mohl vykoupit cestu do nebe a následovat tak příkladu Ježíše Krista, nebyla takovým praktikám příliš nakloněna. Zejména s nástupem inkvizice se na různé bylinné prostředky nazíralo jako na nástroje ďábla a jejich používání v lékařské

praxi upadlo v zapomnění. Po celá staletí se tak ve středověkých lazaretech či špitálech ozývalo nařikání pacientů trýzněných bolestí. Každá operace byla bojem s časem a bolestí a mnohdy končila smrtí. Bylo obvyklé, že nemocný se před operací vyzpovídal a urovnal své pozemské záležitosti.

ÉTER

Moderní anesteziologie má počátky až v 19. století, kdy se k celkové anestezii začíná používat inhalace éteru. Éter, přesněji diethylether ($\text{CH}_3\text{CH}_2\text{-O-CH}_2\text{CH}_3$), je organická sloučenina, jejíž objev je přičítán Ramónu Llullovi, misionáři, alchymistovi a mystikovi vrcholného středověku, který je známější pod polatinštěným jménem Raymundus Lullus. Prokazatelně však připravil tuto sloučeninu v roce 1540

německý lékař a botanik Valerius Cordus zahříváním ethylalkoholu s kyselinou sírovou a nazval ji *oleum dulci vitrioli*. O využití éteru v medicíně se zasloužil zejména lékař, alchymista a astrolog Phillipus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim – Paracelsus, který objevil jeho analgetické vlastnosti. V roce 1730 dal této substanci nové jméno německý chemik August Siegmunt Frobenius, když ji nazval *aether*. Dodnes je v názvosloví organické chemie slovo éter vyhrazeno sloučeninám, v nichž je atom kyslíku spojen chemickou vazbou se dvěma atomy uhlíku (C-O-C). Éter je čirá, bezbarvá, vysoce těkává kapalina charakteristického zápachu, jejíž páry při vdechování vyvolávají rychlou anestezii. První veřejnou demonstraci úspěšné éterové narkózy provedl v roce 1846 v Bostonu dr. John

'm: počátky anestezie

Collins Warren. V českých zemích byl propagátorem éterové narkózy pražský magistr chirurgie Celestýn Opitz, který zkoušel její účinek nejdříve na zvířatech, poté na „silných a zdravých jedincích“ a 7. února 1847 provedl v pražské nemocnici Milosrdných bratří (dnes Nemocnice Na Františku) první operaci pacienta za použití éterové anestezie.

Použití éterové narkózy bylo zlomovým okamžikem pro rozvoj chirurgie a jedním z nejvýznamnějších objevů v historii lékařství vůbec. Do té doby byli pacienti uspávaní naprosto nevhodným způsobem, např. vysokými dávkami alkoholu. Operace musela probíhat velmi rychle, aby pacient dlouho netrpěl, a do obtížnějších výkonů se chirurgové raději nepouštěli. Éterová narkóza zpřístupnila chirurgickým nástrojům celé tělo včetně břicha a hrudníku. Lékaři se při chirurgickém výkonu mohli plně soustředit na svou práci a pacienti nemuseli podstoupit trýznivá muka.

Éterová narkóza sehrála významnou úlohu v chirurgii, ale pro pacienta byla také nebezpečná. Dávkování éteru bylo obtížné, probouzení z narkózy bylo doprovázeno zvracením, kolísáním krevního tlaku, drážděním bloudivého nervu (*nervus vagus*) a meteorismem. Éter je navíc snadno hořlavý a jeho páry se vzduchem vybuchují. Není proto divu, že byl raději nahrazen méně nebezpečným a nehořlavým chloroformem.

CHLOROFORM

Chloroform neboli trichlormethan (CHCl_3) je bezbarvá těkavá, ale nehořlavá kapalina charakteristického nasládlého zápachu. Před téměř 180 lety jej náhodně objevil americký lékárník Samuel Guthrie, když smíchal whisky s chlorovým vápnem (chlornanem vápenatým). Nezávisle na něm však připravili chloroform jen o několik měsíců později i francouzský lékárník Eugene Souberain a v Německu Justus von Liebig. Guthrie však byl první, a ještě dlouho byl chloroform nazýván „Guthrie's sweet whiskey“ – Guthrieho sladká whisky.

Narkotické účinky chloroformu byly objeveny francouzským fyziologem Marie-Jean-Pierre Flourensem v roce 1847, a krátce nato jej začal používat v Edinburské porodnici sir James Young Simpson, osobní lékař královny Viktorie, k celkové anestezii při porodu. Přestože církve protestovala, neboť v Bibli stojí, že žena má rodit v bolestech, aby tak odpykala dědičný hřích, použití chloroformu se rychle rozšířilo v Evropě i ve Spojených státech a chloroform úspěšně nahradil do té doby v anesteziologii používaný éter. Byl bezpečnější a lépe se s ním pracovalo.

Bouřlivý rozvoj nových a stále náročnějších operačních zákroků si vyžádal i bouřlivý rozvoj anesteziologie. Od druhé poloviny minulého století se postupně začínají objevovat lékaři se specializací v anesteziologii, a přibývají jim nové povinnosti. Úkolem anesteziologa již není pouze uspání pro operační výkon, ale i následná péče o rizikového či komplikovaného pacienta. Vzniká nový lékařský obor intenzivní péče a v nemocnicích se začínají objevovat specializovaná oddělení – jednot-

ky intenzivní péče (JIP). Ruku v ruce s touto změnou probíhá i modernizace přístrojového vybavení. Také chloroform již ztratil své výsadní postavení v anesteziologii a dnes se s ním setkáme spíše v detektivních románech a filmech, v nichž je chloroformem napuštěný kapesník tradičním nástrojem k omámení oběti. V praktickém životě je ovšem tento způsob téměř nepoužitelný, protože dávka chloroformu potřebná k usnutí je relativně vysoká, a doba nutná k tomu, aby oběť upadla do bezvědomí, relativně dlouhá. Mnohem častěji se stává, že s chloroformem experimentují lidé při neobvyklých autoerotických praktikách, které často končí smrtí. Inhalace chloroformu může vést ke vzniku srdečních arytmií doprovázených prudkým poklesem krevního tlaku, což samo o sobě může být fatální.

SOUČASNOST

Anesteziologie je dnes samostatný lékařský obor a současná medicína používá nová a mnohem bezpečnější anestetika než éter nebo chloroform. Jakákoliv celková anestezie však dodnes pro pacienta představuje určité nebezpečí, protože při ní člověk upadá do bezvědomí, i když řízeného. Za řízení anestezie je odpovědný anesteziolog. Ten bdí u hlavy pacienta po celou dobu operace, sleduje reakce jeho organismu na chirurgický výkon, podle potřeby řídí přísun anestetika, aby operovaný nevnímal bolest a neprobudil se předčasně. Musí sledovat a upravovat hodnoty krevního tlaku, pulzu a dýchání, doplňuje také tekutiny a je zodpovědný za převody krve během operace.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

INZERCE

diagnóza
pro zdraví

Diagnóza pro zdraví, časopis pro Váš spokojený život

Cena předplatného 105 Kč/rok
Objednejte si pomocí SMS na čísle:

777 558 729

ve tvaru:
DPZ Příjmení Jméno, Ulice, Město, PSC

vzor: DPZ Nováková Jana, Severní 26, Praha 4, 141 00

Sdílené údaje mohou být zahrnuty do databáze společnosti Promediamotion, s. r. o., a použity výhradně k jejím marketingovým účelům pro šíření obchodních sdělení v souladu s § 7 zákona č. 480/2004 Sb., a to po dobu 10 let. Promediamotion, s. r. o., neposkytne sdílené údaje třetím osobám. Poslání údajů je dobrovolné, poskytovatel je oprávněn souhlas s jejich zpracováním kdykoliv písemnou formou na adrese Promediamotion, s. r. o., odvolat. Upozorňujeme na další práva poskytovatele údajů plynoucí ze zákona č. 111/2000 Sb.

PROMEDIAMOTION, s. r. o., Na rozcestí 1434/6, 190 00 Praha 9, tel.: +420 244 401 959

Moderné riadenie potvrdzuje, že schopnosť viesť iných nie je výsadou prezidentov a riaditeľov firiem, ale je nevyhnutným kvalifikačným predpokladom na všetkých úrovniach riadenia organizácie. V tejto súvislosti si položíme otázku: Akých ľudí teda dnešné moderné firmy potrebujú? Názory expertov sa zhodujú v tom, že takých, ktorí firme dávajú impulz na progres a majú podnikateľské schopnosti. Sú to vedúce osobnosti.

Efektívny manažér

Pri plnení rôznych úloh preberajú iniciatívu tým, že ukazujú ostatným cestu a určujú tempo. Títo muži a ženy majú sebadôveru a optimizmus a dokážu si poradiť s problémami a zmenami, pokiaľ ide o budúcnosť firmy, ale aj ich vlastnú. Rozumejú meniacemu sa charakteru práce aj zamestnancom a vedú vytvárať firemnú atmosféru podporujúcu zmeny a nové postupy. Uvedomujú si, že predchádzajúce koncepcie riadenia sú pre moderné firmy príliš zjednodušené. Preto rozvíjajú svoje duševné schopnosti tak, aby si efektívne poradili s firemnými skutočnosťami a dokázali ich vo svojej činnosti využiť.

Je to príliš ťažké? Často sa to iba zdá. Základné predpoklady na vedenie zamestnancov má

veľa ľudí. To, čo im často chýba, je schopnosť vedieť tieto predpoklady integrovať a usporiadať do takého profilu, ktorý sa od vedúcich manažerov úspešných firiem vyžaduje. Úspešné vedúce firemné osobnosti charakterizujú najmä tieto črty: sebariadenie, dobrý zdravotný stav, orientácia na výsledky, dobré firemné vzťahy a pozitívne reakcie na zmeny. Tieto črty sú predpokladom úspechu nielen v súvislosti s výkonom vedúcej funkcie, ale aj v osobnom živote. Samozrejme že poznanie týchto charakteristických črt ešte nerobí z človeka príkladnú vedúcu osobnosť. Na to sú potrebné kroky, z ktorých vyberáme:

1. Zamyslite sa nad každou charakteristickou črtou a venujte niekoľko dní tomu, že budete pozorovať správanie ľudí, ktorí ju majú.

2. Analyzujte, do akej miery ste si osvojili dané charakteristiky a správanie, v ktorom sa prejavujú.
3. Naplánujte si konkrétne kroky, ktoré vám umožnia danú charakteristiku prakticky uplatniť.
4. Začnite znova od začiatku.

RÔZNE ŠTÝLY VEDENIA PRACOVNEJ SKUPINY A PRÍSTUP K PODRIADENÝM

Štýl vedenia označuje sklon vedúceho reagovať a konať určitým spôsobom v riadiacich situáciách. Štýl vedenia sa utvára v závislosti od predstáv a názorov vedúceho o svojej úlohe a úlohe podriadených v organizácii. Ovplyvňuje ho celkové zameranie osobnosti vedúceho.

Jedna z novších koncepcií zdôrazňuje dve dimenzie, ktoré rozhodujú o štýle vedenia. Prvou z nich je „záujem o pracovné výsledky“ (efektívnosť, produktivita) a druhou je „záujem o ľudí“ (medzilidské vzťahy).

Typ vedúceho orientovaného viac na úlohy ako na medzilidské vzťahy používa sankcie z aspektu pozície a viac sa zameriava na cieľ. Celkovo pracovnú výkonnosť podriadených spája s ich osobnostnými vlastnosťami, usiluje sa dosiahnuť úspech pri plnení úloh aj za cenu rizika vyvolania zlých vzťahov so spolupracovníkmi a sebaúctu dosahuje prostredníctvom úspešného vykonávania úlohy. Svoje negatívne postoje k neúspešným podriadeným (resp. k tým, s ktorými sa mu zle spolupracuje) prenáša aj do hodnotenia ich osobnosti, a to v tom zmysle, že im prisudzuje aj negatívne vlastnosti, napríklad – neprijemný apod. V situácii ohrozujúcej jeho individuálne potreby podmieňuje interakciu, aby úspešne splnil úlohu.

Druhý typ sa usiluje o dobré medzilidské vzťahy. Svoju spokojnosť odvodzuje od úspešnosti tohto úsilia a dosahuje významnosť a sebaúctu pomocou týchto vzťahov. Celkovo rozlišuje u podriadených medzi pracovným výkonom a osobnostnými vlastnosťami. Tento typ oddeľuje osobnosť od spôsobu jej práce, v pracovnej skupine nespôsobuje konflikty a nezamieňa si neoblíbenosť v práci s osobným prístupom k podriadeným. Napríklad aj keď niekoho z hľadiska plnenia pracovných úloh najmenej uprednostňuje, predsa to preňho môže byť človek príjemný, priateľský apod. V situácii ohrozujúcej jeho individuálne potreby zvyšuje interpersonálnu interakciu, aby upevnil svoje vzťahy s ostatnými členmi pracovnej skupiny.

Okrem týchto dvoch krajných typov vedúcich existuje aj tzv. stredný typ. Zdá sa zložitejšou osobnosťou oproti tým, ktorí ho obklopujú, je menej autoritatívny či povolný, viac orientovaný na prácu, usilujú sa získať osobnú prestíž. Je menej srdečný pri výbere partnerov, keďže sa menej zaujíma o skupinovú prácu. Všeobecne však nemožno povedať, ktorý štýl vedenia je optimálny. Efektívny vedúci sa vyznačuje schopnosťou prispôbiť štýl vedenia meniacim sa podmienkam. To znamená, že otázka vhodnosti štýlu vedenia neznie: „Ktorý štýl vedenia je efektívnejší?“ ale otázka znie: „Kedy a v akej situácii je efektívnejší ten ktorý štýl?“ Najnovšie poznatky psychológie rešpektujú a berú do úvahy osobnostné zložky vedúceho v priamych pracovných podmienkach, príkladom čoho je aj prístup, ktorý sme uviedli.

VIAC INTUÍCIE DO RIADENIA

Pod vplyvom školského vzdelania, vedy a počítačovej revolúcie sa mnohí správame ako logické, racionálne, krok za krokom mysliace bytosti využívajúce predovšetkým ľavú polovicu mozgu. Ľavá polovica mozgu totiž pracuje digitálne ako počítač, krok za krokom, a má na starosti logiku a reč, ale aj čítanie a písanie, počítanie, pojem času a analýzu. Naproti tomu pravá polovica mozgu pracuje analogicky, teda

komplexne a tvorivo, a má na starosti komplexné myslenie, vnímanie tvarov, celistvý pohľad na svet, symboliku, ale aj intuíciu.

Úspešní manažéri si dnes nespoliehajú výhradne iba na rozum, ale vedome (niekedy aj podvedome) uplatňujú aj intuíciu. Intuitívne myšlienkové procesy poznáme podľa toho, že ich nemožno slovne vysvetliť. Intuitívne poznatky sa nevytvárajú podľa logických zákonov, ale zjavujú sa náhle a bez nejakej požiadavky. Prax ukazuje, že veľa dôležitých rozhodnutí sa prijíma spontánne a intuitívne a že racionálne, logické výsledky a rozhodnutia sa často následne intuitívne korigujú a upravujú.

V manažérskej práci intuícia stráca zmysel pri komplexných matematických problémoch, ale je takmer jedinou možnosťou, ako riešiť zložitú a komplexnú problémy riadenia (napríklad tým, že sa do úvah zapojí podvedomie). Takéto komplexné problémy nemožno riešiť racionálne a krok za krokom, ale iba komplexne a intuitívne. Intuitívne rozhodnutia budú kvalitatívne tým lepšie, čím viac kompetentných ľudí sa na takýchto intuitívnych rozhodnutiach bude podieľať, napríklad formou tvorivých dielní (workshopov) s moderátorom, pričom intuícia zúčastnených osôb môže vyvolať synergické efekty.

Osobnú intuíciu možno rozvíjať a cvičiť, a to pestovaním vedomia, sledovaním trendov vývoja a tým, že budeme venovať pozornosť napríklad mäkkým signálom. Pred rozhodnutím by sa mal človek usilovať o to, aby analyzoval jeho jednotlivé časti. V praxi sa často zriekame intuitívnych inovácií, pretože sa uspokojujeme s tým, čo už dobre poznáme. To však neznamená jednostranné riadenie na základe intuície, ale komplexné riadenie orientované na budúcnosť, v ktorom sa budú môcť optimálne uplatniť racionalita i intuícia. Učme sa teda zložitú vzťahy medzi intuíciou a racionálnou vyvážené formovať a využívať.

PODPORA TVORIVOSTI ZAMESTNANCOV

Efektívny manažér nie je invenčný len sám o sebe, ale vie podporovať tvorivosť aj u svojich podriadených. Keď manažéri vedia podnecovať a podporovať stály tok myšlienok a nápadov a potom tie najlepšie z nich uvádzať do praxe, majú z toho úžitok aj oni.

Každú prácu možno zlepšiť. Ako sa dá zlepšiť, to najlepšie vie sám zamestnanec. Úloha manažéra potom spočíva v tom, aby viedol svojich podriadených k tvorivosti, aby hodnotil ich návrhy a aby dobré nápady realizoval. Zamestnanec sa vie tvorivo realizovať aj pri tej najjednoduchšej montážnej linke, ak sa mu umožní, alebo ešte lepšie, ak je podnecovaný predkladať návrhy na jej zlepšenie.

Na základe týchto skúseností vznikol v mnohých podnikoch vo vyspelých krajinách tzv. návrhový systém. V tomto systéme sa nekladie dôraz na vypracovanie jedného významného návrhu s ďalekosiahlymi dôsledkami. Naopak, úlohou systému je podnecovať neprestajný tok

návrhov, čo u zamestnancov pomáha udržiavať vysokú motiváciu a tvorivú energiu. Návrhový systém sa tak stáva systémom zamestnancov, nie systémom nanúteným vedením.

Istá úspešná firma pracuje nasledujúcim návrhovým systémom: každý týždeň sa na oznamovaciu tabuľu vyvesia návrhy. Na konci každého týždňa sa zide tím zložený z vedúcich manažérov a vybraných odborníkov, aby odhlasoval, ktoré návrhy sú dobré, ako ich ďalej spracovať a kto má byť zodpovedný za ich realizáciu. Na tejto porade sa tiež urobí kontrola postupu prác na návrhoch z predchádzajúceho týždňa. Po porade sa vyvesí „rozhodnutie“, na ktorom sa vysvetľuje, ktoré návrhy boli prijaté a ktoré neboli a prečo.

PODPORA TÍMovej PRÁCE

V súvislosti s tvorivou prácou (napríklad pri inovácii výrobkov) je treba venovať pozornosť tvorivej tímovej práci. Ak je viacerým zamestnancom zadaná spoločná úloha, neznamená to, že sa vytvoril tvorivý tím. Jeho členov treba správne vybrať. Každý člen tímu musí mať čo ponúknuť spoločnému dielu. Jednotlivci pasívni, deštruktívne kritickí a egocentricky založení môžu prácu tímu skôr brzdiť. Tímová práca vyžaduje spontánnu otvorenosť pre nové myšlienky vlastné i cudzie. K výhodám tímovej práce patrí:

1. Viac ľudí pozná a vie viac ako jeden človek.
2. Tímová práca vedie k výmene myšlienok, ktoré vyžadujú ich formuláciu. Až formuláciou získavajú myšlienky jasný tvar.
3. Členovia tímu chcú byť o určitých myšlienkach presvedčení. Presvedčivé myšlienky sa preberajú do ďalšej tvorivej práce, slabé a nepresvedčivé sa vyradujú.
4. Fantázia a tvorivá sila jednotlivca môže uviaznuť na mŕtvom bode, v tíme možno tento bod prekonať.
5. Tam, kde jednotlivec prestáva tvoriť a uspokojuje sa už s dosiahnutým, dobrý tím v tvorivej práci pokračuje, hľadá ďalšie námety, prepracúva, rozvíja to, čo bolo navrhnuté.
6. Nápad jednotlivca v tíme rozvíjajú jeho ostatní členovia.
7. V dobrom tíme sa každý člen snaží podať mimoriadny výkon, aby svojím príspevkom k spoločnej práci nezaostal za ostatnými.
8. Účasť na činnosti tímu rozvíja znalosti a schopnosti každého jeho člena.
9. Ten, kto už pracoval v tíme, sa bude aktívne zapájať aj do plnenia ďalších úloh, napríklad pri zavádzaní výroby a pri predaji nového výrobku.
10. Dobrá tímová práca posilňuje vzájomné porozumenie zamestnancov, zdôrazňuje spoločné záujmy a posilňuje spoluprácu i mimo rámec tímu.

Pokiaľ sú všetky požiadavky na vytvorenie tvorivého tímu splnené, možno očakávať, že ten dosiahne výsledky výrazne prekračujúce možnosti jednotlivca.

PhDr. Alexander Kvietok

Co přinese rok 2010 v rámci transformace (II. část)

Po sametové revoluci jsme očekávali velké změny a proměnu společnosti ve spravedlivější společenský systém. Mnoho z nás je dnes rozčarováno způsobem vlády a řízení našeho státu a národa. Hluboce cítíme, že se chceme vyvíjet pozitivně a duchovně, a současné společenské prostředí je zatím většinou opačné.

Očekáváme příchod nového duchovního vedení a skutečných autorit, které svým příkladem a životem budou inspirovat desítky, stovky a tisíce dalších. Je v nás hluboce zakořeněna naše dávná a slavná tradice kněžny Libuše (správně předpověděla dávnou dopředu, že Praha bude v budoucnosti důležitým „prahem“ nového stavu bytí), Karla IV., Václava II. a Rudolfa II..

Brzy budou podmínky vhodné pro to, aby z pozadí našeho národa, který nese důležité poslání ve vedení procesu transformace jako první, vystoupili avatari a byli srdcem, moudrostí a vedením českého národa v dalším klíčovém období pokračující transformace.

PROBOUZENÍ POSLÁNÍ NAŠICH DUŠÍ

Zatím jsme byli manipulováni vnějším systémem kontroly na všech úrovních, abychom nespravedlivým systémům nejen sloužili, ale dokonce je i aktivně podporovali. Jakmile se budou celoplošně otvírat naše Duše, budeme zřetelně a hluboce postupně zažívat propojení se sebou samým.

Zkušenosti propojení vědomí s Duší budou tak hluboce transformující, že budeme cítit svůj skutečný původ (informace o minulých inkarnacích a prvotním rozhodnutí příchodu na Zemi), sílu, moudrost a vnitřní vedení. **Jakmile budou vědomí a Duše stále více propojené, prožijeme i svoji vnitřní jednotu a nezávislost na jakýchkoliv vnějších umělých systémech.**

Tato vnitřní zkušenost významně pomůže nalezení naší vlastní identity, dozvíme se původní poslání své Duše a důvod našeho prvního příchodu na Zemi. Pak budeme zcela vědomě měnit svůj současný život ve shodě s tím, abychom i v současném životě nastoupili opět poslání naší Duše a skrze něj pomohli budovat nové bytí tady na Zemi, než do nové dimenze přestoupíme zcela.

PROPOJOVÁNÍ SPOLUPRÁCE DUCHOVNÍCH LIDÍ

S přechodem z rozumového uvažování na plně intuitivní myšlení se budeme více propojovat se

stejně probouzejícími se Dušemi. Aniž bychom cokoli složitějšího a přesnějšího plánovali dopředu, budeme vedeni intuicí, Duší a duchovními průvodci v přítomnosti tak, abychom byli vždy ve správnou chvíli na správném místě, se správnými lidmi a ve správné situaci.

**Běžně
zažívanou
zkušeností
bude:**

**„Pouze
ego trpí
a žije v a ve
Světle se
opravdu
tvoří a žije.“**

Žít v současném prostředí, v němž přestává fungovat rozum (levá plánovací hemisféra), bude více a více přebírat intuitivní vedení, které se bude stávat tou nejefektivnější cestou a možností, jak se přizpůsobovat stále se měnícímu prostředí a podmínkám. Ego, které by chtělo mít i nadále kontrolu nad životem a nebude chtít předat vedení intuici a vyššímu vedení, bude prožívat čím dál bolestnější zkušenost bortících se jistot. **Proto pouštění pomyslných jistot a pevných plánů bude přecházet v naladěním na nový Světelný systém našeho bytí, a to „plynutí se svým proudem, bytím a posláním Duše“.**

Lidé se budou velmi efektivně intuitivně setkávat a ve společně zaměřeném úsilí dostanou naše životy mnohem hlubší a smysluplnější naplnění než doposud. Ve stále se zrychlujícím čase už nebude možné myslet a žít postaru, tak jak se žilo před zahájením procesu transformace na Zemi.

VĚTŠÍ PŘÍTOMNOST SVĚTLA V NAŠÍ HMOTNÉ DIMENZI (3D)

Běžnou zkušeností bude prožívání větší přítomnosti Světla, a to nejen v našich jemnějších tělech (např. páté, šesté a sedmé čakře), ale i v tělech hmotnějších, a dokonce zejména v těle fyzickém. Toto fyzické tělo se bude důkladně čistit od karmické zátěže a bude to náročnější, protože jeho uzdravení je nejnáročnější. Jakmile se bude postupně prosvětlovat a zvyšovat své vibrace, bude se naše očista a transformace blížit ke konci.

Stejně tak budou i společenské systémy součástí hlubokého čištění a zbavování se programů temnoty. Systémy, které se budou chtít transformovat, projdou očitou snáze než ty,

kde se temnota nebude chtít vzdát své nadvlády.

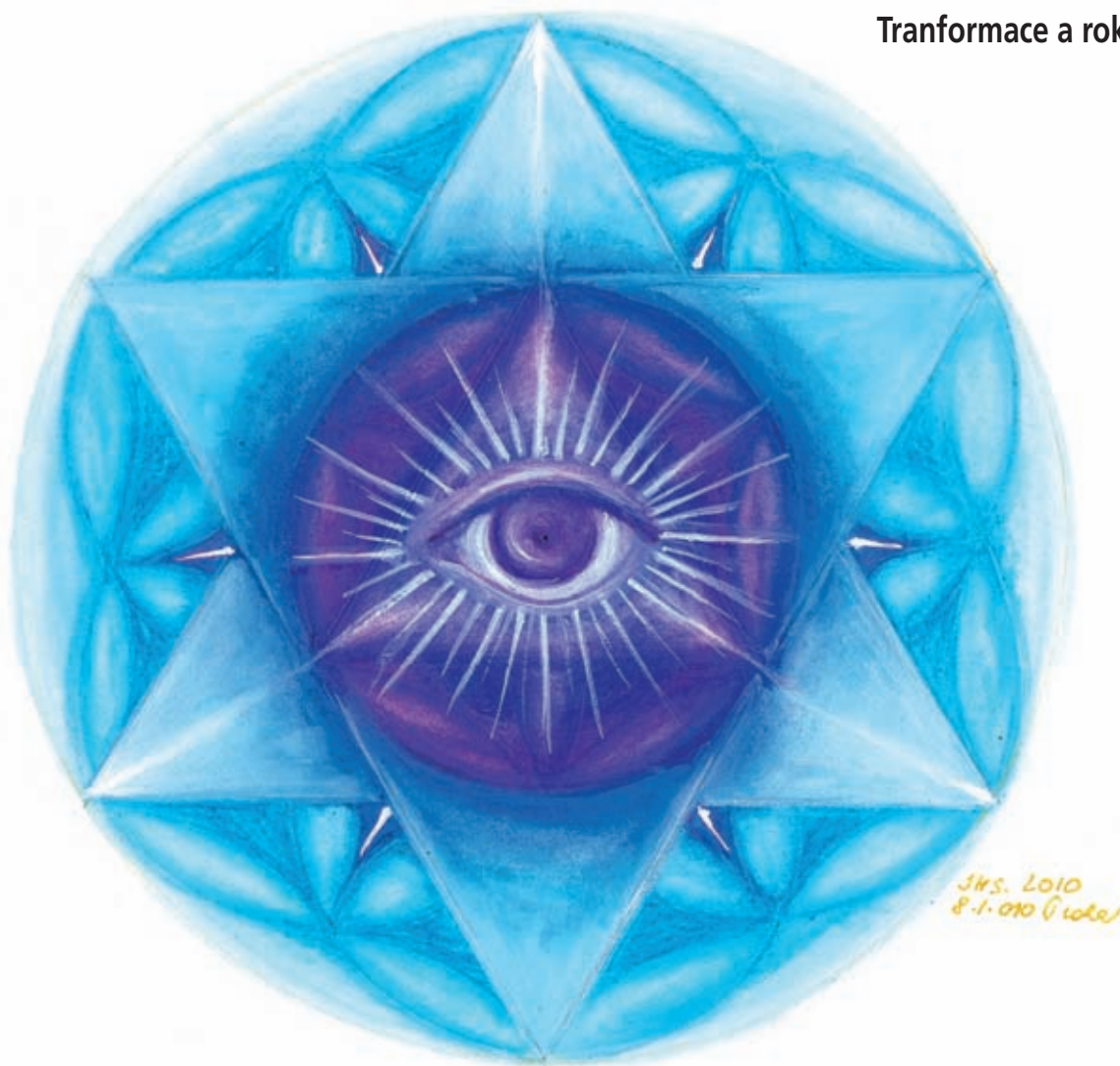
Dočasně budou ve společnosti vedle sebe dvě velmi zřetelné skupiny lidí – ti, kteří přistoupí k transformaci pozitivně a tvořivě, a ti, kteří budou mít postoj negativní. Skrz velkou ochranu Světla budou mít obě skupiny své vlastní podmínky pro to, aby si mohly prožívat tu zkušenost, pro kterou se svobodně rozhodly. Pokud se kdokoliv rozhodne držet starého systému bytí, bude prožívat jeho hlubokou a náročnou transformaci, při níž budou staré společenské systémy nahrazovány novými. Lidé, kteří vědomě pomohou vlastnímu vze-stupu a začlení do svého života zákony Světla, se budou moci věnovat nastoupení cesty poslání své Duše, budování nových projektů, a zapojí se i do samotné pomoci s procesem transformace. Transformace není jen nějaký projekt, který za nás povedou světelné bytosti Galaktické rady, a my budeme jen pasivně jeho součástí. V okamžiku, kdy se nám otevře dostatečně vědomí a Duše, budeme mít své vlastní poslání a aktivní účast v probíhající transformaci. Bude to velké a hluboké naplnění potenciálu Duše a uplatnění její tvořivosti.

OTEVŘENÍ VEŘEJNĚ PŘÍSTUPNÝCH SVĚTELNÝCH TRANSFORMAČNÍCH SYSTÉMŮ

Pravděpodobně budeme často prožívat zkušenost, že se bortí iluze žití ve hmotě.

Naše ego bude hluboce prožívat ztrátu starých jistot. Čím více a dříve se budeme orientovat na nový Světelný systém, tím dříve budeme zažívat fungování nového systému, kde nejsou mnohá omezení dřívějšího systému duality, jak věci nejdu, nefungují a jak život v této sféře je strastiplný a nedokonaly. V novém systému bude mnohem více podpory Světla rozvíjet se, tvořit a zažívat opravdovou lásku a jednotu s celým Stvořením.

Neustále se zvyšuje množství Světla přicházejícího na Zemi. Přesněji to znamená, že programy temnoty jsou buď přímo rozpouštěny,



Mandala
od Ivanky
Stonjekové

Příchod Nového duchovního vedení

nebo postupně transformovány. Dosud se dalo používat jen několik známých systémů, a to je Shamballa, Merkaba a světelný Chrám praktičky Elisabeth nad Vyšehradem.

Přístup k nim fungoval, pokud byla nejprve zpracována hrubá karma, a pak zbývající bloky už tak nebránily v napojení a práci s těmito systémy. Přejde i hlubší uvědomění a přijetí odpovědnosti za svoji karmu. Tak jak budeme v roce 2010 ve vyšších vibracích a část lidí bude mít větší část své karmy zpracovány, bude mnohem jednodušší se na světelné systémy napojit.

Dokonce se **připravují a zpřístupní i nové světelné systémy, s mnohem účinnějším způsobem transformace z duálního systému, kde vládne ve velké míře temnota, do systému Světelného.** Zde se bude žít v zákonech Stvořitele, jednoty, lásky a tvoření skrze vlastní Duši. Náš skutečný vývoj se opět posune velmi dopředu, neboť v dosavadním systému duality je duchovní vývoj nejen pomalý, dokonce však působením temnoty i nežádoucí, a tak bude smysluplné z tohoto vězení co nejrychleji vystupovat.

PODPORA SVĚTLA PRO BUDOVÁNÍ NOVÉHO STAVU BYTÍ

Mnoha lidem je zřejmé, že současný systém (kapitalistický) je v hluboké krizi – nejen ekonomické, politické a morální. **Již naplnil dobu sbírání zkušeností žítí v něm a jeho doba se už**

naplnila. Nic nového, hlubokého a inspirujícího naši Duši už nenabízí. A tak cítíme, že nemůže být oprášen a ani přemalován – on zkrátka naplnil svoji vymezenou dobu, kdy bylo podstatné si jej prožít a získat odpovídající zkušenosti. Bude zcela logické, když předpokládáme, že nejsme v roli čekatele na velký zlom ve vývoji lidstva a všechno se před něj samo připraví jako hotový projekt transformace. Naopak **budeme osobně vtaženi do proměny společnosti a ti, kteří se budou vědomě transformovat, budou pomáhat vytvářet nové vztahy mezi lidmi, vytvářet nová povolání a poslání Duší, budou měnit či významně proměňovat svá dosavadní zaměstnání, práci a vztahy mezi lidmi.**

Zřetelně uvidíme rozdíl mezi „starým systémem“, který bude odcházet, a „novým systémem“, který bude Světlo silně podporovat, aby se nové věci podařilo připravit a uskutečnit. Světlo postupně převezme vedení na Zemi a ti, kteří budou pracovat na své transformaci a pro celek, budou mít velkou ochranu a všestrannou podporu.

Během přicházející doby bude starý systém odcházet a nový teprve přichází na Zemi, a proto sem bude proudit dostatečná ochrana, aby odcházející systém nebránil vznikání nového systému a aby ten nový se budoval a rozvíjel. Obecně celá společnost bude procházet hlubokou zkušeností změny a je potřeba současné existence obou systémů, aby se každý mohl rozhodnout, kterého chce být součástí.

V novém systému bude převládat Světlo a vyšší vedení, abychom vždy věděli, co a jak uskutečnit. Zde již nebude předchozí zkušenost, že věci nejdou a nedaří se. Každý, kdo bude propojený sám se sebou a se svým duchovním vedením, bude konstruktivně řešit veškeré záležitosti, a to tím nejlepším způsobem. Zkušenost, že ve Světle jde všechno, bude přirozeně běžná, stejně jako prožívání proudění hojnosti a dostatku. Nebude potřeba hromadit věci jako dříve a vždy přijde do života to, co budeme potřebovat – jednoduše si to přitáhneme nebo zhmotníme.

* * *

Zatím, na začátku nového roku, se mnohá tvrzení mohou zdát odvážná. Moje dosavadní zkušenost byla, že právě blízké předpovědi se naplňovaly nejpřesněji. Se zmíněnými informacemi budou souznít nejvíce ti, kteří už nyní vědomě procházejí transformací. Pokud se očekávání naplní, budeme skutečně v roce 2010 zažívat hluboké přiblížení velké části společnosti do nového Světelného systému.

Je záměrem, aby i v dalších člancích o transformaci bylo možné předávat další a aktuální důležité informace, jak porozumět tomu, proč se tak hodně mluví o transformaci a roku 2012 a jak se tento proces děje v našich jednotlivých životech a jak ovlivní i celou společnost.

Ing. Mojmír Mišun
www.fengsuej.info, tel.: +420 608 420 584

Jak mohli Egyptané pyramid získat

Již v minulých pokračováních jsme psali, že výuka lékařů ve starém Egyptě byla prováděna v domech života. V zadní části chrámu Kóm Ombo se nachází porodní komora, do jejíchž stěn jsou vytesány obrazy z anatomie, fyziologie a patologie a také tabule s obrazy chirurgických nástrojů. Nikde však neobjevíme zobrazení zranění či problémů nemocných a to, kde či jak má být proveden léčebný zásah.

Před tabulemi probíhala výuka, probírala se teorie, která pak byla následně předváděna mistrem na pacientovi, stále znovu, až mohl žák operovat sám. Z ptolemaiovské doby pocházejí také znázornění míst možného zranění a zlomenin. Taková zobrazení nemocí můžeme nalézt i v Mechurových hrobce v Sakkáře a na reliéfu hrobky lékaře Anchmahora. Jde o gynekomastii. Podobně byla známa i anorexia mentalis (neuróza). Nikde nejsou zobrazena jiná psychická onemocnění.

DOMY ŽIVOTA

Dům života se podobal našim nemocnicím. Zde se rodilo, udržovalo při životě, doprovázelo ke smrti. Zajímavé je, že osmdesát procent kněží se zabývalo mrtvými. Podle Manfreda Dimdeho, pokud na pyramidový komplex pohlížíme jako na nemocnici, je zde 20 % kněží a 80 % lékařů. Velké komplexy byly budovány vzdáleně od měst, jako například v Sakkáře, kde se nachází stupňovitá pyramida Džóserova. Zde jsou léčivé síly země velmi silné. Předpokládá se, že pyramidy v Gíze byly postaveny později než komplex v Sakkáře. V Gíze bylo dodatečně vybudováno místo pro nemocné – lůžkové oddělení, které patřilo k Héliopoli. Chufefova (Cheopsova) pyramida, ač je nejvyšší a nejkrásnější, nebyla centrální pyramidou, ale především sloužila jako instrument určený k léčeni. Rachefova (Chefrénova) pyramida se používala jako zesilovač účinku léčivých sil pyramidy Chufefovy, sloužila také k výuce kněží a jako nabíječ kněží vyššího stupně. Takže centrální pyramidou byla ona. Menkauréova (Mykerinova) pyramida sloužila jako nástroj k vybití zbytkové energie zemřelých (přenesená hrozba očištěm nebyla ve skutečnosti nic jiného než působení nadbytečné neodvedené zbytkové energie v tělech zemřelých).

Hlavní činností kněží-lékařů byla pomoc při porodu, neboť s každým nově narozeným dí-

tětem se podle staroegyptských představ zrodil bůh. Až do doby udělení jména otcem bylo dítě nesamostatnou bytostí, orgánem matky. Došlo-li při porodu ke komplikacím (měl-li například plod obrácenou polohu apod.), kvůli kterým by matka nebyla schopna dítě porodit, a porodní bába si nevěděla rady, bylo dítě v matce usmrceno, rozčtvrceno a po částech vytaženo, aby matka zůstala naživu. Na stěnách porodnice v Dendeře jsou kresby zachycující jednotlivé komplikace, ale samotný porod zobrazen není. Nebylo dovoleno zobrazovat nemocí či od normy se lišící projevy. Zobrazením utrpení je možné je přivolat pouhým pohledem na jeho znázornění. Z obrazů na vnitřních stěnách již není skoro nic vidět. Naproti tomu stav vnějších stěn zůstal zachován. Lékaři v domě života byli vybaveni pro léčení vykloubenin, zlomenin a dalších zranění všeho druhu, neboť při stavbách pyramid a hrobek králů byly úrazy časté.

SLOUČENÍ TEORIE A PRAXE

Stěžejním bodem veškerého vzdělávání bylo sloučení teorie s praxí. To bylo provozováno až do římských dob Egypta, proto se dobře zachovaly reliéfy na chrámech ptolemaiovské éry.

Již v předdynastické době uměli egyptští lékaři provádět operace. Z tvaru chirurgických nástrojů lze zjistit, na co byly používány a na jakém stupni byly tehdejší znalosti lékařů. Papyrus Edwina Smithe považujeme za nejstarší učebnici chirurgie na světě. Obsahuje skoro 50 typických případů, od poranění mozku až po poškození míchy. Před každým popisem nemoci je uvedena krátká souhrnná diagnóza, pak následuje diagnóza detailní a na popis onemocnění navazuje jasně formulovaná prognóza dalšího průběhu. Důkazem pozdějšího úpadku znalostí spojeného se zavedením skupinové výuky může být i to, že v roce 1500 př. n. l. již bylo nutné k papyru Edwina Smithe přiřadit komentář k originálnímu textu. Je však možné, že to souviselo se změnami



První histologické vyšetření mumii provedl Jan Nepomuk Čermák (1828–1873) v Praze. Jeho práce publikovaná v roce 1852 je oceňována jako průkopnická a prioritní. Jako první popsal také histopatologický nález – arteriosklerózu u mumie ženy.

v staroegyptské řeči, neboť podle odborníků byl tento papyrus napsán v jazyce pocházejícím z doby kolem roku 5000 př. n. l.

Diagnostika byla již ve starém Egyptě na vysoké úrovni. Postup vyšetření nemocných je rovněž popsán v Ebersově papyru. Egyptané byli výtečnými pozorovateli a svá pozorování velmi barvitě vylíčili. Všimli si i výmětů, krve, středem vyšetření byla palpace. V Tajné knize o srdci je popsána i technika vyšetření pulzu hmatem. Byly to tajné znalosti, které si nechávali egyptští lékaři pro sebe a se kterými neseznámili lékaře řecké. Důležitou roli při vyšetřování hrál čich a také zkoušky funkce orgánů, jako například tuhost šije apod. Gynekologická funkční vyšetření sloužila k určení plodnosti ženy, těhotenství a pohlaví embrya.

SPEKULATIVNÍ ANATOMIE

Pokud jde o anatomii, nelze říci, že by egyptští lékaři její znalosti získali při balzamování, neboť to se rozvinulo teprve v období Střední říše (2040–1786 př. n. l.) a svého vrcholu dosáhlo až okolo roku 1000 př. n. l., kdy už byl systém egyptského lékařství téměř v troskách, zatímco lékařské papiry pocházejí z období Staré říše (2650–2150 př. n. l.). Navíc balzamování prováděli zvláštní řemeslníci, nikoli lékaři, a bylo úkolem náboženským, nikoli vědeckým. V Egyptě nenacházíme žádné znázornění lidských orgánů. Pokud bylo třeba, znázorňovaly se poruchy na orgánech zvířecích, neboť Egyptané, jak bylo řečeno výše, se obávali, že se nakazí pouhým pohledem.

dlouho před stavbami takové znalosti?

Přesto znali nejméně 100 anatomických termínů, disponovali znalostmi o významu srdce a jeho pohybech, významu žil a tepen, chápali funkci nervů, o nichž se vědělo, že umožňují pohyb končetin. I když znali srdce, žaludek, plíce, játra, žlučník, slezinu, střeva, močový měchýř a dělohu, nevěděli nic o ledvinách. Srdce a žaludek někdy nerozlišovali. Před obdobím helénismu se v Egyptě neprováděly pitvy. S těmi začali až řečtí lékaři Hérofilos a Erasistratos kolem roku 300 n. l. Anatomické znalosti tak byly získávány při kuchání zvířat – z kuchyňské a obětní anatomie – a přenášeny na člověka. Poloha a vzájemné vztahy vnitřních orgánů nebyly lékařům starého Egypta dostatečně známy. Například srdce tvořilo i část trávicího traktu, a stejně tak, jako u Číňanů, bylo nejen centrem cévního systému, ale i sídlem myšlení a citu. Bylo synonymem pro duši, rozum, myšlení nebo svědomí. „Je to srdce, které vše poznává, a jazyk, který opakuje vše, co si myslí srdce.“ Srdce a ledviny byly při balzamování ponechány v těle, neboť byly středem těla a sídlem duše. Tělo bez srdce nemohlo být znovu oživeno. Do zvláštních nádob – kanop – pak byly ukládány ostatní vnitřnosti.

Ve starověké anatomii a fyziologii se objevovaly fantastické spekulace. Cévy podle starověkých Egyptanů rozváděly nejen krev, ale také vzduch, vodu, slzy, sliz, semeno, moč a stolici. Vzduch byl životním prvkem, krev byla prvkem přinášejícím nemoci. Děloha byla otevřena do dutiny břišní a bylo možné otěhotnět i ústy. Naproti tomu měli dobré znalosti kostry a všech jejích částí.

BYLI STAROVĚCÍ EGYPTANÉ NEMOCNÍ?

Pomocí paleopatologie lze zjistit, jakými nemocemi staří Egyptané trpěli. Jednak to byly úrazové stavy kostí a nemoci zubů, dále oční onemocnění, o nichž jsme již mluvili. Již ve starém Egyptě byla známa a rozšířená parazitární onemocnění, jimiž trpí i v současné době podstatná část Egyptanů. Jejich přenašečem jsou vodní měkkýši přenášející vajíčka parazitů vyvolávajících záněty, krvácení, píštěle a bujení, jež se může i maligně zvrhnout a končit smrtí. Tuto chorobu, která v Nílské deltě po tisíciletí sužovala Egyptany, s otroky se dostala do Ameriky a s Napoleonovým vojskem do Evropy, popsal v 19. století T. M. Bilharze, a dal tak název nemoci, které dodnes říkáme bilharzióza nebo nověji schistosomiáza. Časem pak byly zárodky těchto parazitů

objeveny i v mumiích, a v Luxoru byl nalezen papyrus, v němž se mluví o chorobě jménem pend (heft). Znali snad již staří Egyptané souvislost mezi onemocněním a jeho původcem? Určitě ji alespoň tušili. Nelze se proto divit, že vzhledem k četnému výskytu parazitárních onemocnění se v Egyptě stal hlavním symbolem nemoci červ. Staří Egyptané pokládali červy za původce všech nemocí, i ne-parazitárních. Věřili, že mohou vzniknout ze zkažených tělesných tekutin. Mnohdy již příznak nemoci považovali na nemoc samu – horečku, kašel, zvracení, bolesti hlavy. Tak nacházíme nemoci nesoucí označení postižené části – churavé břicho, nemoc v hlavě, nemoc jazyka apod. Z 900 staroegyptských receptů však 450 ukazuje na určité onemocnění. Celkem hovoří o 200 nemocech, z nichž je 39 nemocí srdce, po 20 onemocněních oka a žaludku. Také rozlišovali onemocnění ženy a muže i dětské nemoci. Za původce nemoci byl považován cévní systém.

Staroegyptští lékaři věřili, že mezi nemocí a cévním systémem existuje úzká souvislost. Když kanály lidského těla (cévy) správně neppracují, vzniká nemoc, a tyto kanály je nutné uvést do pořádku. Popisu vnitřních chorob a jejich léčení je věnována celá polovina ze 108 stran Ebersova papyru. Kromě toho jsou zde uvedeny i prostředky k léčbě onemocnění cév, bolesti končetin, onemocnění břicha, ústní dutiny, plic a jater, střevních chorob, nemocí konečníku, močového měchýře a nemocí z nachlazení.

Dalším zdrojem poznání jsou nálezy z vykopávek – fosilní kosti a zuby.

Na základě rentgenologických vyšetření máme mnoho dokladů o metabolických poruchách, které se projevovaly patologickými změnami na kostech. Šlo o vrozenou koňskou nohu či vrozené kostní vady. Skoro na všech pohřebištích byly nalezeny plastiky a zobrazení trpaslíků. Již z období I. dynastie pocházejí nálezy chondrodystrofie. Osoby s těmito patologickými změnami – trpaslíci – byly velmi oblíbené. Jsou tak zobrazováni i boho-vé Ptah a Bés. Známý jsou i případy křivice, na kostech byla zjištěna tuberkulóza. O plicní tuberkulóze zprávy nemáme, neboť plíce se vzhledem k jevné struktuře a možnosti uchování v kanopách a posmrtnému napuštění pryskyřicí nikdy nevyšetřovaly. Egyptané trpěli také leprou, malomocenstvím. Je zajímavé, že byly nalezeny arteriosklerotické změny, zejména u bohatých vrstev Egyptanů. Ebersův papyrus rovněž obsahuje popis angi-

ny pectoris, ve staroegyptských papyrech jsou časté zmínky o nádorových onemocněních. Na kostech byly nalezeny změny po zhoubných nádorech.

Ke studiu nám slouží i vyobrazení, sochy či malby. Tak se můžeme dohadovat o zdravotním postížení faraona Achnatona – Amenhotepa IV. Z jeho „anamnézy“ je známo, že jeho otec trpěl silným hnisáním zubů. Díky výtvarnému umění a jeho velké snaze o reálné vyobrazení máme dochovány sochy Achnatona (zemřel asi ve 40 letech) znázorňující tělesné změny, k nimž během jeho života postupně docházelo – široké ženské boky, nápadně hrubé rysy obličeje, velká brada. Na jednom z kolosů v chrámu v Karnaku je dokonce zobrazen nahý, bez pohlavního údu, což je podle staroegyptských představ o faraonovi jako „silném býkovi“ nadaném mimořádnou plodností normálně nemyslitelné, avšak při hypogonadismu a velkém břichu to lze vysvětlit. Ukazuje to na hormonální poruchu, feminizaci – Fröhlichovu nemoc (dystrophia adiposogenitalis) – otylost s útlumem pohlavního dospívání na základě poruchy hypofýzy (ná-doru). Hovoří se o tom, že zásadní struktura Achnatonovy osobnosti a zhroutilí jeho reformy byly právě důsledky jeho onemocnění. Achnatonovu mumií však dosud neznáme. Staří Egyptané trpěli také onemocněními zubů – kořenovými záněty, abscesy a alveolární pyorhoeou (hnisotokem zubního lůžka), kazivostí, ale i obroušením zubů hrubou potravou. Léčení zubů prováděli specialisté, hlavním problémem byla onemocnění dásní. V Ebersově papyru jsou uvedeny recepty, zejména prostředky k upevnění zubů. Na uvolněné zuby byla předepisována žvýkačka z celeru, otrub a jiných rostlinných látek.

Velmi časté byly oční choroby, jimiž trpěla i řada faraonů, při stavbách to pak byla cizí tělíska v oku.

Další papyry se zabývají léčbou vředů, cyst, cukrovky, horečky, zánětů, nemocí konečníku a žaludku a dalšími neduhy, které postihují i nás.

Příští část bude pojednávat o způsobech léčby, léčích i lékárnách a také o posledních věcech člověka – egyptském pohřebnictví, a dovede nás až k nejpozoruhodnějším egyptským stavbám – pyramidám, jimž se poté budeme věnovat podrobněji.

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

Zimní přírodní medicína

Rekonvalescence po chřipkách a virózách

Citliví jedinci špatně snášejí syntetické léky. Často se proto stává, že i když podle lékařského vyšetření je dotčený zdravý, bývá i po několika dalších týdnech unavený a slabý. Přírodní léčiva mají na první pohled mnohem jemnější působení než chemické preparáty, ale zato se po jejich pravidelném užívání nemocný cítí mnohdy lépe než před začátkem choroby.

Pro rychlou regeneraci po zimních onemocněních (stejně tak v prevenci i v průběhu onemocnění) je velmi užitečné organismus neutralizovat. V kyselém prostředí se dobře daří virům a bakteriím. Zakyselení způsobují především negativní vlivy okolí, stres, některé léky, jež byly během onemocnění podávány, a konzumace potravin, jako jsou mléčné výrobky, maso a masné produkty, pokrmy z bílé mouky, cukry, limonády, černý čaj, káva, průmyslově zpracované potraviny apod. Omezte proto příjem takových pokrmů či je kombinujte s potravou a nápoji, které tělo neutralizují. Doporučuje se více pít bylinkové čaje, čerstvě vylišané ovocné a zeleninové šťávy, vodu. V jídlu dávejte přednost zelenině (zeleninovým vývarům), ovoci, obilovinám. Dobré je do svého jídelníčku pravidelně zařazovat některé z dále uvedených tipů.

UMEBOSHI

Tyto malé slano-kyselé fermentované plody jsou výborným prostředkem proti únavě po prodělané nemoci. (Prospívají také v prevenci a zmírňují počáteční příznaky bolesti krku, nachlazení atd.) Čistí krev a tělo, mají dezinfekční účinky a odbourávají usazené toxiny. Umeboshi jsou velmi oblíbené mezi makrobiotiky. Považují je totiž za kvalitní přírodní antibiotikum, které navíc posiluje imunitní systém. Většinou se prodávají ve zdravých výživách a v japonských prodejnách. Kvalitní bývají ve skle, nikoliv v plastu! Můžete je konzumovat syrové (každý den si trochu „uždíbnout“) či krátce tepelně upravit a přidat do pokrmu. Neskladujte v lednici, aby umeboshi mohly dále zrát.

NAKLÍČENÉ BOBY

Patří mezi potraviny, které tělu rychle dodají potřebnou energii a posílí imunitní systém.

Obsahují velké množství vitaminů, především vitamínu C, minerální látky, bílkoviny a enzymy. Klíčky si můžete připravit například z munga, červených fazolí, pohanky, řeřichy, sóji, cizrny, hrachu i obilovin. Nejvíce výživných látek mají hned v počátku klíčení. Výhodou také je, že semena některých výše jmenovaných rostlin nenadýmají tolik jako luštěniny nenaklíčené, takže jsou pro zaživací ústrojí lépe stravitelná.

Ke klíčení můžete zakoupit speciální nádobu, u níž je přiložen návod, jak správně postupovat. Naklíčené boby přidávejte do salátů, pomazánek, polévek nebo je konzumujte jen tak.

ŽENŠEN

Těž dobře účinkuje v období rekonvalescence, vyčerpanosti a únavy. Je známý jako utužující bylina, která dodává energii a vitalitu. Všeobecně se považuje za výborný prostředek při stresových situacích! Můžete zakoupit ženšenový kořen. Kousek ženšenu žvýkejte, dokud se v ústech úplně nerozplyne. Lze z něj také připravit vývar a popíjet jej jako čaj. Jednodušším způsobem určitě je zakoupení výtažku ženšenu v instantní formě, který se jen zalije vodou. Existuje několik druhů ženšenu a každý má na organismus trochu jiné působení. Například asijský ženšen je velmi vzpružující a posilující, dodává tělu vitalitu a energii. Sibiřský ženšen harmonizuje a je velmi účinný proti běžnému stresu. Americký ženšen spíše zklidňuje.

Ženšenem se můžete posílit ráno, když víte, že vás čeká náročný den plný stresu.

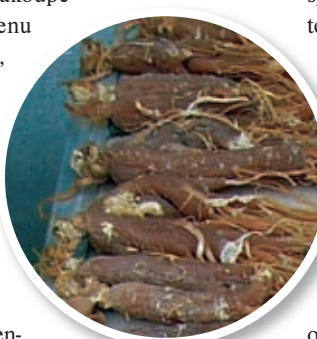
MLADÝ JEČMEN

Zelený nápoj z mladého ječmene dokáže organismus dobře vyčistit od jedovatých látek, těžkých kovů, balastních usazenin ve střevěch. A naopak doplní vitaminy, minerální látky, stopové prvky, antioxidanty, enzymy, nenasycené mastné kyseliny, chlorofyl atd. Ječmen výrazně povzbuzuje činnost imunitního systému. Jeho zásadité pH podporuje léčení všech typů zánětů v těle a dalších onemocnění. Dlouhodobější pití zeleného nápoje má velmi pozitivní vliv na psychickou pohodu a vyrovnanost.

ZELENINOVÝ POSILUJÍCÍ VÝVAR

A na závěr jeden jednoduchý a účinný recept. Cítíte-li se po nemoci oslabeni a potřebujete-li se co nejrychleji dostat zpět do formy, uvařte si zeleninový nápoj. Základ tvoří voda, minimálně sedm druhů zeleniny a koření, kromě soli! Můžete například zvolit jednu mrkev, několik částí kvěťáku, kousek celeru, jednu petržel, jednu cibuli, jeden stroužek česneku (lze i více stroužků), špetku pepře, trochu kmínu či tymiánu, přidejte také bramboru. Záleží na vás, jakou zeleninu máte doma. Všechnu zeleninu a koření nechte asi 30 minut povařit v přiměřeném množství vody na mírném stupni. Vývar pijte teplý několikrát denně po douškách. Po krátké době byste se měli cítit více „při síle“. Mějte však na zřeteli, že když jste neustále ve stresu, můžete dodržovat sebezdravější jídelníček, a přesto s největší pravděpodobností onemocníte. Stres tělo oslabuje, a to je pak více otevřeno různým bakteriím a virům. Proto si každý den udělejte něčím radost a snažte se, aby vás život co nejvíce bavil. V ten okamžik totiž není důvod k nemoci.

Ing. Petra Forejtová



KARTY ZDRAVÍ

Karty si můžete objednat na www.zdenkablechova.cz

JAK S KARTAMI PRACOVAT

Vždy si na měsíc vytáhněte z balíčku po zamíchání jednu kartu. Tu mějte na nočním stolku nebo někde na očích, a každý den před usínáním si příslušnou část těla pohladte a řekněte jí: „Děkuji ti, že mi tak věrně sloužíš.“

K tomu je zapotřebí každý den ráno a večer si říci 3x mantru, která je k orgánu přiřazena. Pozorně vnímejte, co říkáte. Jedná se o myšlenkový program, který vám bude měnit vnímání. Pokud po měsíci nebudete vidět změnu, pokračujte další dva měsíce. (Více informací viz Sféra 01/2010)

*Podle Karet Zdraví Zdenky Blechové
připravila Marie Jasioková*

Texty pro dalších pět karet:

■ CHODIDLA

Značí růst. Pokud nerosteš ve svém poznání a stojíš na místě, tvá chodidla tě upozorňují, že se jim to nelíbí. Už se konečně rozhoupej a začni něco dělat. Chodidla chtějí směr a vědět, kudy dál. Nedokážeš se rozhodnout, a to je horší než se rozhodnout. Pokud se rozhodneš, bude to vždy správným směrem. Jen to musíš dokázat. Tvá chodidla tě o to naléhavě žádají. Nechtějí strádat na duchu, chtějí růst. Prospěje ti pobyt v horách i na sluníčku. To vše ti dá nový náboj a sílu rozhodnout se. Je dobré si chodidla masírovat denně kostivalovou masťou, zpevní je to. Můžeš jim dodat vláhu např. ranní rosou nebo brouzdáním v potoce. I chůze po nerovném terénu působí blahodárně. Potřebují prokrvit jakýmkoliv způsobem. Vhodnou bylinkou je rozmarýn.

Mantra: **Vím, kam jdu, a následuji svůj vnitřní hlas, nebojím se rozhodnutí a činím tak, jak cítím.**

■ JÁTRA

Udávají nám příchut života. Pokud strádám na duchu a neraduju se z toho, co mám, obtěžuji svá játra a ta mi to dávají najevo v tom, že mám bledou kůži a nemám dostatek spánku. V noci se budím a stále více se potím. To se játra hlásí o svá práva. Je zapotřebí vyjít si někam s přáteli, poveselit se a netrápit se věcmi, které nemají význam. Játra od nás chtějí radost z toho, co mám, a ne smutek z toho, co nemám. Mám se naučit vážit si toho, co je, a netoužit po tom, co není. Máme pocit, že život nemá smysl, že vše se nám hroutí pod rukama a že nic z toho, co chci, se mi nedaří. Je to jen proto, že jsem si zvolil cíle, které nejsou pro mne vhodné, a vyšší síly to vědí, a proto mi to nedávají. Ani si neuvědomuji, že mě někdo má tak rád, že mi nedá to, co bych chtěl, protože by mi to mohlo ublížit. Mám se naučit být vděčný svým andělům, že mě vedou správnou cestou, a přestat se trápit pro věci, kterých se mi nedostává. Játra potřebují posílit třeba i syrovým masem, červenou zeleninou, omastkem, dát jim pít citronovou šťávu a posílit metabolismus heřmánkem. Pít 3x denně alespoň týden čaj z heřmánku a máty. Čínská medicína říká: „Obveselte svoje játra, obveselí ona vás.“

Mantra: **Prožívám život plnými doušky a netrápím se maličkostmi.**

■ KLOUBY

Slouží k soudržnosti. Rozpadají se ti vztahy a ty se je snažíš za každou cenu udržet. Přestaň je držet násilím. Dej možnost regeneraci vztahu. Je možné se oddálit, abychom se časem mohli uzdravení k sobě navrátit. Dej každému svobodnou volbu, i sobě. Některé vztahy je v životě zapotřebí opustit, neboť se z nich už nemáme co naučit, a zase některé další vztahy mohou přijít, aby nás mohly naučit něco jiného. Je zapotřebí být kreativní, a ne choulostivý. Čím více si chráníme své klouby, tím více se potýkáme se zraněním. Pokud nevěnujeme pozornost tomu, co bude, ale známe svoje možnosti, vše se může vyvíjet v náš prospěch. Nauč se pouštět. Klouby uchovávej v teple. V životě to znamená, vztahy uchovávej v lásce, a ne v prospěšnosti a nenávisti. Dej jim pružnost, buď pružný ve svém životě.

Mantra: **Jsem kreativní a dávám v životě možnost novým vztahům. Zbavuji se nepotřebných vztahů, abych se mohl učit z nových.**

■ KLID

Jsi v klidu a jen tak něco tě nerozčilí, a proto i tvoje duše se cítí dobře a má radost z toho, že jsi tak rychle vyzrál a máš se rád.

■ KOLENO

Co potřebuješ vyřešit a nevíš jak? Myslíš si, že to musíš vyřešit sám, že je to pouze na tobě, a přitom nevíš jak, ale cítíš tu potřebu? My tu nejsme od toho, abychom soudili, ale boží mlýny soudí za nás, a proto nech vše osudu a nestrádej na duchu tím, že se ti stala krivda nebo že se ti některé věci nedaří tak, jak bys chtěl. Vše má svůj čas a vše se ve správný čas do zdroje navrátí, a proto buď pokorný k tomu, co se ti děje, a nechtěj nic měnit násilím. Snaž se najít pochopení pro to, co se ti děje. Některá přání v našem životě nejsou pro nás zrovna ta nejlepší, a proto nám nejsou dána. Vyšší síly lépe vědí, co potřebujeme pro správný vývoj, a proto nám vše, co si přejeme, není dáno. Mohlo by nám to totiž spíše ublížit než pomoci.

Mantra: **Následuji kroky osudu a jdu s proudem. Již vím, že co se děje, správně se děje.**



BERAN

21. 3.–20. 4.

Počátek února by pro vás měl být příjemný. Zaznamenat můžete větší sklon k novotám, originálním podnětům a inspiracím. Těm, co jsou zamilovaní, by se mělo opravdu dařit, a tento svět by se jim měl zdát báječným místem pro život. Možné problémy by se měly týkat především vlastního domova, ale také domova rodičů a lidí nacházejících se na těchto místech. Pozor si bude třeba dávat i na své myšlení a fungování rozumu. Je možné, že bude pomalejší a nepružné.



BÝK

21. 4.–20. 5.

Únor pro vás už zřejmě nebude tak klidný a pohodový jako počátek roku. Váš život se patrně poněkud rozpožhybuje, budete muset řešit více událostí, než vám bude milé. Pravděpodobná příčina bude skryta v oblasti vaší kariéry a vašeho společenského postavení. Tam zřejmě budete muset vyvíjet aktivity, které byste, pokud byste k tomu nebyli donuceni, vůbec nedělali. Rozčilovat vás asi budou změny, které budete do svého života muset přijmout.



BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.

Únor by pro mnohé z vás mohl být velmi příjemný. Pravděpodobný je přívál nápadů a podnětů pro vaše konání, také je možné, že budete vyrážet někde na zimní dovolenou, a tam pokud už nejste zadaní, budete nejspíš prožívat nějaká milostná dobrodružství, nebo po nich alespoň toužit. Dařit by se vám mělo na poli uměleckém. Buď sami budete akterné takového dění, nebo se alespoň pasivně nějakých uměleckých počínů zúčastníte.



RAK

21. 6.–20. 7.

V únoru dostanou vaše věci rychlejší, ale hlavně příjemnější spád. I když venku zřejmě ještě stále bude zima a zimní období, je pravděpodobné, že vy už budete pociťovat takřka jarní nárůst energie. Tento pocit bude přicházet spolu se šťastnými událostmi a náhodami, které vás nyní mohou potkávat častěji. Týkat by se měly nějakých snadných zisků či událostí spojených s něčím příjemným, co vám jakoby zázrakem padne rovnou do klína.



LEV

21. 7.–20. 8.

Je možné, že nyní budete procházet značně napjatým obdobím. Možná budete mít pocit, jako byste vy tahali za jeden konec provazu a všichni ostatní za konec druhý. Pravděpodobně tak v moc velké pohodě nebudete. Nicméně hvězdy naznačují, že příčiny případných problémů vám budou jasné, a tedy pro vás budou, budete-li chtít, i dobře řešitelné. To ovšem za předpokladu, že budete ochotni podívat se pravdě do očí a přiznat si i své chyby.



PANNA

21. 8.–20. 9.

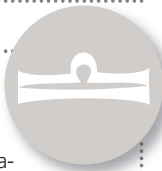
Ani druhý měsíc nového roku nebude patřit k těm nepříjemným, komplikovaným. Spíše naopak. Nebeská tělesa naznačují, že i nadále by se mělo vcelku dařit. Dobře půjde vymýšlení nových projektů, a také se zřejmě budou úročit aktivity a snažení z období předchozích. Pozor ale, je možné, že se vám nastaví nějaké zásadní situace, které již znáte a které budou podobné těm, jež jste už zažili. Pokud jste se z nich poučili, tak byste nyní z nich měli zažívat prospěch.



VÁHY

21. 9.–20. 10.

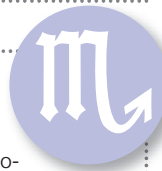
Únor by měl být měsícem hravosti, radosti, tvořivosti a dětí. Nebeská tělesa napovídají, že právě v těchto oblastech by se vám mělo dařit. Přát vám budou v lásce a zamilovanosti. Je možné, že se v rodině můžete dočkat i nějakého přírůstku. Může jít o dítě, ale také o nějaké zvířátko – mazlíčka rodiny. Rovněž na vymýšlení dlouhodobějších, ale i krátkodobých plánů, bude příhodná doba. Pokud ještě nejste rozhodnutí, jak naložíte se svou letní dovolenou, nyní bude správný čas na rozhodování.



ŠTÍR

21. 10.–20. 11.

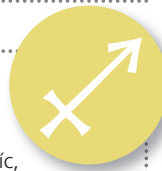
Únor vás může poněkud zaskočit. Jestliže jste do nového roku vlétli s optimismem, jasnou vizí, co je potřeba udělat, a představou, kdy a jak to udělat, je možné, že se mohou dostavit určité rozpačky. Pociťovat můžete únavu a vaše aktivity s vámi nebudou v úplném souladu. Možná jste se dostali do situace, kdy vůči vám budou použity nějaké intriky, případně vy sami byste mohli pociťovat touhu se intrik zúčastnit a podílet se na nich. Možná vás čekají milostné table či zklamání.



STŘELEC

21. 11.–20. 12.

Jestli by měl být některý měsíc, který pro vaše znamení vykazuje příznivé podmínky, pak by to měl být právě únor. Energie a optimismu budete mít na rozdávání. Pokud jste se v minulém měsíci nezamilovali, v tomto měsíci vás jistě zamilovanost a věci s ní spojené budou minimálně atakovat. To by se vám mělo líbit, tím spíše, že žádná velká rizika s tím spojená se zde neobjevují. Pokud se pustíte do nějakých projektů, pak by tyto měly vykazovat dobré šance na případný úspěch.



KOZOROH

21. 12.–20. 1.

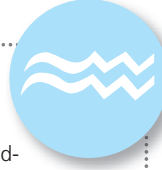
Únor zřejmě zasvětíte výdělečným aktivitám. Vypadá to tak, že vše vás k tomu bude směřovat. Dobré je, že by se vám mělo právě v této oblasti dařit. Upřete-li tedy tímto směrem svou pozornost, můžete se těšit na příznivé a potěšující výsledky. Budete tak zřejmě v jednom kole. Nenechte se ale tím fofrem převálcovat. Peníze jsou sice pro život velmi důležité, štěstí však obvykle přinesou jen málokdy. Přílišným zaměřením na ně se můžete dostat do vztahových problémů.



VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.

Nejspíš se nyní, v tomto neklidném období, budete cítit jako ryba ve vodě. Je pravděpodobné, že vše, co zásadnějšího se nyní bude okolo vás dít, s vámi bude v souladu, že tomu budete rozumět a bude vám to blízké. Přinést by vám to mělo osobní růst a další rozvoj vaší osobnosti. Budete tak mít dobrou příležitost najít své vnitřní i vnější bohatství. Pomoci by vám k tomu měly vaše děti nebo vaši nejbližší přátelé. Problémem možná bude, že se budete cítit vyčerpaní, budete mít méně energie.



RYBY

21. 2.–20. 3.

Únor by pro vás nemusel být špatným měsícem. Spíše naopak. Vcelku by se vám mělo dařit. Pozor byste si však měli dávat na své nevědomí a sklony nevědomky konat jinak, než byste vlastně podle rozumu a logiky měli. Prostě je možné, že budete mít trend někomu něco říci, něco udělat atp., aniž byste pro to měli nějaký rozumný a pádný důvod. Pozornost byste také měli věnovat svým vztahům. Je možné, že se kolem vás bude objevovat někdo, komu vůbec nebudete lhostejní.



Horoskopy pro vás nově připravuje **Milan Gelnar**, 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.

POMŮCKA: ŠTRAS	Aisópos Ezop Není moudrý ten, ...			DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVEK	ČÍSLOVKA RADOVÁ		FOKUS	SPODEK NÁDOBY	PIGMENTOVÁ SKVRNA	JMÉNO HITLERA	CHEM. ZN. LANTHANU		ŘÍMSKÝCH 2050	TÁBORNÍK V LESE		PRODEJCE NÁBYTKU	BOJOVÉ VOZIDLO
	VYRAZENÝ PAPIR	JADERSKÉ MOŘE	STŘEDA ZKR. PŘEDLOŽKA			ODPÁLENÍ						INICIÁLY ZAKLADATELE SOKOLATY TYRŠE			CELNÍ KÓD ITÁLIE SILNĚ OLOVNATÉ SKLO		
ÚDRŽBÁŘ SADU						VAJÍČKO VŠI ŘÍMSKÝCH 1051						MALÁ POTVŮRKA AUTORSKÝ ARCH ZKR.					
1. DÍL TAJENKY												2. DÍL TAJENKY ZNAČKA NĚM. AUTA					
CHEM. ZN. ARGONU			LICHOKOPYTNÍCI OMÁMENÉ ALKOHOLEM				KNHYNÁ FOTKY SLEPÍČI CITOSLOVCE					OBLAK INICIÁLY PROZAÍKA RAISE					
BRAZILSKÉ MĚSTO ??? DE JANEIRO				NOVINY INICIÁLY ZPĚVAČKY BÍLÉ			DRUH ROZHLASOVÝCH VLN VAŘÍČI					ZN. JEDN. TLAKU AUT. ORIEN. SOUTĚŽE				TITO RUSKY	JEDEN ZE SMYSLŮ
HŘEJIVÉ						KRAJ. VOJ. VELITELSTVÍ ČÁST VOZU			PLYNOVÉ TOPIDLO BRIT. ZPĚV. ??? JOHN			PŘEHRADA OKR. CHRUDIM ČÁST HLAVY					
	DRUH BETONU	INIC. ZPĚV. BARTOŠOVÉ 2X SNIŽENÝ TÓN A			JM. HER. DEMI ??? TÝKAJÍCÍ SE PLAZŮ						DŮLNÍ PŘEDEK OBJEDNÁVKA ZKR.				ČÍN. LIT. SOUDCE LYSINA NA HLAVĚ		
POVEL KE STŘELBĚ			CHEM. ZN. HOLMIA ROZHLASOVÉ VLNY			OBR ŘÍMSKÁ 4						MÍSTO PO PÍCHNUTÍ ZKR. PRO TOTĚŽ					
OSAŽOVATI SEMENY							UNIVERZITA T. BATI ZLÍN JIL SLOVENSKY					VE VĚTŠÍ DÁLCE INIC. ZPĚV. PILAROVÉ				PŘITAKÁNÍ	POVZDECH
CHEM. ZN. RADIA			3. DÍL TAJENKY														
INICIÁLY SKLADATELE SOUKUPA			REJ				SLADKOVODNÍ RYBA				PŘEDLOŽKA			TAH VE HŘE ŠACHY			

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

Dvojnásobná šance vyhrát!!!

křížovka – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi čaj **Citrus aurantium**

sudoku – 3 vylosovaní výherci obdrží od firmy Diochi přípravek **Deviral**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 3. 2010 na adresu: Diochi spol. s r.o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10
Nebo e-mailem: redakce@diochi.cz



Správné znění tajenky z čísla 12/2009:
„Mládí není období života, ale duševní stav.“

Vylosovaní výherci

Přípravek Diaflex biobalzám získávají:

- * Anna Spoustová, Zdice
- * Milena Kumprechtová, Úvaly
- * Jiří Cibulec, Návsi
- * Ladislav Balík, Praha
- * Manželé Ulmanovi, Doksy
- * Václavka Frenzlová, Votice

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.

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

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

Řešení sudoku z čísla 12/2009

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

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

V příštím čísle Sféry

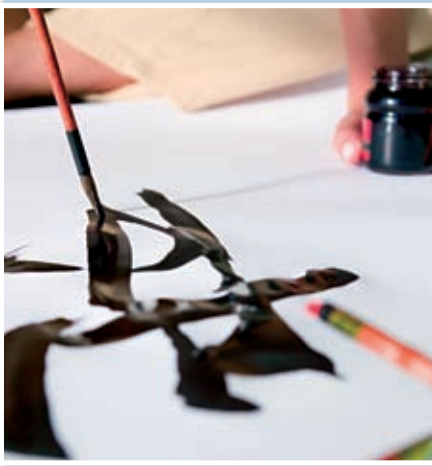


Nejčastější typy alergií

Alergické reakce mohou vzniknout i z běžných potravin.

Léčení

Jak se na proces léčby dívá tradiční čínská medicína.



Vegetariánská a veganská strava

V další části „diet“ se podíváme „na zoubek“ vegetariánské stravě.

...a mnoho dalšího!

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu *sféra*

Celoroční (12 čísel) za **288 Kč**

Jméno:

Adresa, PSČ:

E-mail:

Podpis:

Datum narození (variabilní symbol):

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

Forma úhrady: složenkou typu C převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu: Předplatné, 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 obraťte na: info.sk@diochi.com;

tel.: +421 335 516 633.

Předplatné můžete objednávat také na www.diochi.cz



sféra

DIIOCHI CASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi s.r.o.

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černoš

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 Forejtová, 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. Mojmír Mišun, Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Ing. Miloslav Ponkrác, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Jan Sázavský, Mgr. Nicol Schlezáková, Prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová, MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek

Produkce JUDr. Jaroslav Slunečko, Pavel Procházka

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

Obchodní oddělení Ing. Miloš Turek, Lenka Turková

Inzerce inzerce@diochi.cz

Předplatné info@diochi.cz

Telefon 267 215 680 Fax 267 215 658

Kontakt Slovensko info.sk@diochi.com

Ročník 7, číslo 2/2010, vychází měsíčně, cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €). Příští číslo vychází 3. 3. 2010.

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 nenes zodpovědnost za případné následky nesprávného použití zveřejněných léčebných návodů a receptur. Za příspěvky zodpovídají autoři, obsah nemusí vyjadřovat stanovisko redakce.

Foto na titulu a stranách 3, 13, 17 (dole), 21, 22, 24, 25, 29 (vpravo dole) profimedia.cz; str. 6, 7 (uprostřed), 9, 10, 15, 17 (nahore), 18, 19, 20, 23 (nahore), 26, 28, 42 (vpravo) wikipedia.org; str. 7 (nahore), 11 (dole), 14, 29, 36, 37, 38 a 39 (na pozadí), 42 (vlevo a uprostřed) sxc.hu; str. 8, 12, 16, 30, 32, 33 isifa.com; str. 11 (nahore) archiv Vjačeslava Kirjuchina; str. 27 Zdeněk Hajný; str. 35 Ivana Stonjeková; str. 38 a 39 Zdenka Blechová; str. 5 Viktor Černoš; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.

BIOINFORMAČNÍ PŘÍPRAVKY CELOSTNÍ REGENERACE

PRODEJNÍ A PORADENSKÁ MÍSTA

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

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E-MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Boskovice	Zdeňka Kostíková	Penzion Zlatá růže, Kpt. Jaroše 3, 680 01 Boskovice	boskovice@diochi.cz 516 452 523, 721 236 816	Po + Čt 7-17 nebo dle tel. dohody Dovolená 4.-7. 8. a 24. 8.-4. 9.
Brno	Ing. Radoslava Moudrá	Jiráskova 43 – Studio Radek Oliver, 602 00 Brno	brno@diochi.cz 775 587 079, 541 236 849	Po, Út, 14-18, St 10-14, Čt 15-18
České Budějovice	Alena Mitter (dříve Růžičková)	U Tří lvů 4 – II. patro, 370 01 České Budějovice	budejovice@diochi.cz 775 622 006	Po 10-17, Út 9-16.30, St 12-16.30 dále dle tel. dohody
Český Těšín – Chotěbuz	Renata Ostruzzková	Chotěbuzská 293, 735 61 Chotěbuz	chotebuz@diochi.cz 558 733 061, 777 278 269	Po 8-20, Út-Ne dle tel. dohody
Holešov	Jitka Slaměnová	Sušilova 488 769 01 Holešov	holesov@diochi.cz 731 109 372	St 13-15, Čt 10-17 od 12-13 polední přestávka
Hradec Králové	Ing. Petr Švec	ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 Hradec Králové	hradec.k@diochi.cz 602 411 948	Út + Čt 10-18, nebo po tel. dohodě
Karlovy Vary	Naděžda Jandová	Brigádníků 18 (naproti OD Plus), 360 01 Karlovy Vary	karlovy.vary@diochi.cz 353 234 486, 776 676 898	kdykoliv po tel. dohodě
Liberec	Dagmar Slechtová	Ruprechtická ulice 547/1 460 14 Liberec 14	liberec@diochi.cz 485 103 456, 602 295 795 776 695 795	Po, Út, St, Čt 9-17 Pá 9-15 pouze po tel. dohodě; polední pauza 12-13
Mělník	Irena Oppitzová, Miroslav Svoboda	Kosmonautů 2850, 276 01 Mělník	melnik@diochi.cz 603 457 202, 602 186 630	Po 9-11, St 16-18 nebo po tel. dohodě
Olomouc	Mgr. Petra Konečná	28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 Olomouc	olomouc@diochi.cz 585 221 932, 608 711 410	Po 10-17, Út 10-18, St 10-18, Čt 10-17, Pá 10-16
Ostrava	Mgr. Helena Zvaríková, M. Juřicová	Zelené centrum, Bukovanského 1329/33 710 00 Ostrava	ostrava@diochi.cz 724 484 812, 724 484 811	St 9-13, ost. dny dle tel. dohody
Pardubice	Zdeňka Hevákova	Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.patro, č. dv. 210, 530 02 Pardubice	pardubice@diochi.cz 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263	Po + Čt 9-12, 13-17 + po telefonické domluvě
Písek	Hana Grasslová	Strakonická 276, 397 01 Písek	pisek@diochi.cz 737 484 081	Po, St 17.30-20 nebo dle tel. dohody
Plzeň	Andrea Frieda Prunerová	Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 Plzeň	plzen@diochi.cz 724 575 695	St 12-17, Čt 10-12 nebo dle tel. dohody
Praha	Alena Čermáková	Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 Praha 1	paha@diochi.cz 224 091 330	Po, St 14-18, Út, Čt, Pá 9-13
Prostějov	Mgr. Martina Bedřichová	Borová 370/13, 796 04 Prostějov – Domamyslice	prostejov@diochi.cz 728 036 738	
Rakovník	Iva Jirásková	Vladislavova 2584, 269 01 Rakovník	rakovnik@diochi.cz 313 511 594, 728 022 591	Po + Pá 15-17
Tábor	Renata Voborová	Koželužská 140, 390 01 Tábor	tabor@diochi.cz 381 258 109	Po-Čt 9-17, Pá 9-13 1. so v měsíci 9.30-11.30
Třebíč	Leoš Poskočil	Smila Osovského 45/10, 674 01 Třebíč	trebic@diochi.cz 777 066 566, 568 845 080	Po-Pá 9.30-11.30, 12.30-17
Ústí nad Labem	Ing. Lenka Svobodová	Vaničková 978/3, 400 01 Ústí nad Labem	usti@diochi.cz 777 115 166	St 15-17.30 nebo dle tel. dohody
Zlín	Andrea Červienková	Zdravotěka, Kvítková 80, 760 01 Zlín	zlin@diochi.cz 608 712 655	Po, Út 10-12.30, 13-17, Čt 11-12.30, 13-17

DIOCHI SLOVAKIA S.R.O.

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

SFÉRA KLUB DIOCHI	ZÁSTUPCE	ADRESA	E-MAIL, TELEFON	OTEVÍRACÍ DOBA
Banská Bystrica	Marcela Fillová	Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 Banská Bystrica	info.bb@diochi.com +421 484 144 706, +421 907 800 731	Po-Pia 8-20
Bratislava	Kvetoslava Predmerská	Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 Bratislava	info.ba@diochi.com, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452	Po-Štv 12-17
Kežmarok	Mgr. Mária Uhlárová	Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 Kežmarok	info.kk@diochi.com +421 907 794 111	Po – konzultácie, St 10-17, Ut, Št, Pia 10-16
Košice	Ing. Mária Šáriová	Šoltésovej 13, 040 01 Košice	info.ke@diochi.com +421 903 609 473, +421 915 850 066	Po-Štv 13-18, Piatok – možnosť nákupu po telefonickom dohovore
Košice	Ing. Jana Tarasovová	Klub zdravia TAO, Kysucká 22 040 11 Košice	info.ke2@diochi.com +421 918 463 681, +421 902 048 603	Po, Št, Pia 10-12, 14-17 Ut, Štv po telefonickom dohovore
Nitra	Mária Olajošová	Farská 10, 1.posch., 949 00 Nitra	info.nr@diochi.com +421 915 974 364	Po 13-17, Ut-Pia 11-17
Nové Zámky	Marta Antošová	Rákocziho 12 (5. p. č. dv. 516), 940 01 Nové Zámky	info.nz@diochi.com +421 905 476 208	Po, Št, Pia 10-17
Prešov	Mgr. Ludmila Lešková	Ludmila Regeneračné centrum (budova Allianz), Slovenská 65, 080 01 Prešov	info.po@diochi.com +421 911 555 098, +421 918 479 122	Po-Štv 10-13 a 15-17, Pia 10-13
Trnava	Jarmila Ryšavá	Hviezdoslavova 11, 917 01 Trnava	info.tt@diochi.com, +421 335 353 942, +421 915 974 363	Po-Pia 8-16
Zvolen	Mgr. Veronika Maňková	Divadelná 4, Obchodný dom VITMANN 960 01 Zvolen	info.zv@diochi.com, +421 917 200 207	Po-Št 8.30-17, prestávka 13-13.30, Štv-Pia na objednávku, So 9-12
Žilina	Ing. Anna Birošová	M. R. Štefánika 11 (2. poschodie) 010 01 Žilina	info.zi@diochi.com, +421 917 200 178	Ut-Pia 10-17, prestávka 13-13.30, Po – konzultácie na objednávku

www.diochi.com



Unikátní systém přírodní regenerace a detoxikace
12 bylinných preparátů pro péči o vaše zdraví

Regenerace ve Sfěře



GEROCEL

Bioenzym – aktivní ochrana těla,
90 kapslí pro dlouhověkost!



NEJLEPŠÍ PŘÍRODNÍ
PRODUKT ROKU 2005*

BAKTEVIR

Co lepšího proti chřipce?
Chrání dýchací cesty proti
bakteriím a virům, účinný
proti rýmě a nachlazení.



ASTOMIN

Zázrak pro Váš žaludek!
Díky vysokému obsahu hořčin
si poradí prakticky s jakoukoliv
dietní chybou.



VENISFÉR

Harmonizátor srdce, cév
a krevního oběhu. Pomáhá
předcházet obtížím s ním
spojeným, jako jsou např.
křečové žíly, vysoký tlak.



2. NEJLEPŠÍ PŘÍRODNÍ
PRODUKT ROKU 2007*

DETOXIN

Učinně podpoří žlučník
a játra. Bojuje proti
nejrůznějším alergiím,
předchází bolesti kloubů.



NERVAMIN

Zklidní Vaše nervy,
pomůže zbavit se
stresu. Vrátí Vám
pohodu a dobrou
náladu. Navozuje
příjemný spánek.

INTOCEL

Korunní král celého
systému. Zklidní zažívání,
pomáhá žaludku, tenkému
i tlustému střevu.



ASTOFRESH

Směs silic, příjemně voní
po mentolu. Zažene
kašel, pomáhá při
dýchacích obtížích,
klidí bolesti v krku.



DIOCEL

Přípravek pro Vaše ledviny.
Zastaví šedivění vlasů,
pomáhá tlumit
negativní emoce,
jako je strach.



ANDROZIN

„Elixír mužů“. Pomáhá při obtížích
s prostatou a erekci. Harmonizuje
hormonální systém. Přírodní
afrodiziakum!



ESTROZIN

„Elixír žen“. Přímo magický
pro ženy nejen v období
klímakteria. Pomůže vrátit elán,
ženské afrodiziakum!



LEVAMIN

Silný tonizátor a živo-
tabudič. Harmonizuje
osobnost,
bystří smysly
a paměť, dodá
potřebnou vnitřní
sílu.



doplňěk stravy

Informace a objednávky:
+420 267 215 680

Výrobce: Diochi s.r.o., Weilova 2/1144, Praha 10, 102 00, Česká republika. Prodejní místa: seznam prodejen najdete na poslední straně časopisu.
Další informace a prodejce najdete na naší internetové adrese:

www.diochi.cz www.diochi.sk

*Ocenění na mezinárodní výstavě, Toruň, Polsko