

sféra

 **DIOCHI**

ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Mléko

*Kontroverze: pít, či nepít?
Názor lékaře a toxikologa
Historie vědeckého výzkumu mléka*



CVIČENÍ

Přinášíme praktické návody a rady nejen na podporu prokrvení dolních končetin



ŠTÍTNÁ ŽLÁZA

Podívejte se s námi pohledem klasické i celostní medicíny na potíže štítné žlázy





Staženo z www.casopis-sfera.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.

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



*Srdečně vás zveme k návštěvě unikátní galerie
Zdeňka Hajného Cesty ke světlu*



Úterý až neděle v 15 h.
VESMÍRNÁ PÍSEŇ – hu-
debně obrazová fantazie
– část II. tvořená v každém
programu novým
spojením obrazů
Z. Hajného se snímky
z Hubbleova teleskopu.
Ze záznamu doprovází
T. Fischerová
a M. Moravec, hudba
a zpěv Yoshié Ichige.

Sobota a neděle v 17 h.
PUTOVÁNÍ VESMÍREM –
hudebně poetická kompo-
zice – část III. Vesmírná
relaxace s hudbou i slovem
v produkci australského
studia KOVA.

OTEVŘENO:

Galerie Cesty ke světlu, prodejna: út–ne, 14–19 h (tel: 272 950 557). Vstupné do galerie 90 Kč; děti a senioři 50 Kč; ZP, ZTP, ZTP-P zdarma.
Adresa: Zakouřilova 955/9, Praha 4 (300 m od stanice metra C – Chodov, první výstup vlevo).
Křišťálová čajovna je otevřena: út–ne, 14–19h, večer dle pořadů. Čaje, kávu si nejlépe vychutnáte nejméně 30 minut před pořadem.
Ceny vstupenek na pořady 70,-Kč až 200,-Kč v předprodeji v pokladně galerie.
Informace: [http:// www.cestykesvetlu.cz](http://www.cestykesvetlu.cz), e-mail: galerie@cestykesvetlu.cz



NADACE
DIVOKÉ
HUSY

OZNÁMENÍ O VEŘEJNÉ SBÍRCE NADACE DIVOKÉ HUSY

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

Sören Kierkegaard



Na začátku února poletí Divoké husy do Oblastní charity v Uherském Brodě.

Charita v Uherském Brodě poskytuje široké spektrum služeb lidem v těžké životní situaci. Podporu mohou v Charitě v Uherském Brodě najít ti, kteří ve svém životě potřebují pomoc druhých, jako např. senioři nebo lidé s tělesným či mentálním postižením, ale například také matky s dětmi v tísní nebo osoby bez přístřeší.

Prostřednictvím Nadace Divoké husy můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na nákup kompenzačních pomůcek pro potřeby klientů Domu s pečovatelskou službou, které provozuje Charita v obci Dolní Němčí.



V druhé polovině února pak Divoké husy zamíří do Karlovarského kraje podpořit sdružení Český západ.

Český západ pracuje již od roku 2002 s romskou komunitou v lokalitě Dobrá Voda u Toužimi, kde napomáhá tomu, aby lidé nebyli závislí na okolní pomoci, ale měli život ve svých rukou. Český západ tak pracuje s rodinami, organizuje mimoškolní aktivity pro děti a mládež, pořádá rekvalifikační a vzdělávací programy a ve spolupráci s místními úřady, firmami a podniky pomáhá zlepšovat zaměstnanost v dané lokalitě. Spolu s Divokými husami můžete přispět do veřejné sbírky, jejíž výtěžek bude použit na vybavení chráněných dílen Českého západu. V keramické a sítí dílně nacházejí pracovní uplatnění dlouhodobě nezaměstnaní lidé, kteří tak mohou získat pracovní zkušenosti a návyky.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu 27 000 000/0100, variabilní symbol 359 pro Oblastní charitu Uherský Brod a 360 pro sdružení Český západ, nebo ve tvaru DMS HUSY na číslo 87777. Cena jedné DMS je 30 Kč, Divoké husy obdrží 27 Kč. Můžete přispívat i pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru DMS ROK HUSY na číslo 87777 a každý měsíc v ám bude automaticky odečtena částka 30 Kč.

Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.



Otevřeno
Pomoc jako součást
vášeho života.

Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří v první polovině prosince přispěli do sbírky na podporu Charity svaté rodiny Luhačovice. Výtěžek ve výši 36 380 Kč bude využit na rekonstrukci budovy denního stacionáře pro seniory a lidi se zdravotním postižením. V druhé polovině prosince se podařilo vybrat 20 330 Kč pro Diakonii Českobratrské církve evangelické v Brně. Díky výtěžku bude vybavena nově zřízená garsoniéra v chráněném bydlení pro lidi s duševním onemocněním.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu

sféra

DIOCHI ČASOPIS O ZDRAVÍ A ALTERNATIVNÍ MEDICÍNĚ

Vydavatel Diochi spol. s r. o.

Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, IČ: 27087468

Výkonná ředitelka Ing. Marie Fořtová

Šéfredaktor Mgr. Viktor Černocho

Grafické zpracování Věra Čadová, DiS., Karol L' Huillier

Jazyková úprava Mgr. Marie Súvová

Jazyková korektura Jana Bláhová, Iva Majerová

Stálí spolupracovníci Mgr. Romana Bochníčková, Mgr. Irena Daňková Ph.D.,

Ing. Michal Dub, Mgr. Eva Dubová, Vladimír Durina, Ing. Petra Forejťová,

Milan Gelnar, Bc. Alexandra Haeringová, Lucie Herian,

MUDr. Lenka Hodková, Mgr. Jiří Jakl, Mgr. Marie Janšová, Marie Jasioková,

Ing. Jaroslav Kalousek, prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc., Ivana Karpenková,

MUDr. Vjačeslav Kirjuchin, doc. Ing. Ladislav Kokoška Ph.D.,

PhDr. Alexander Kvietok, MUDr. Tomáš Lebenhart, MUDr. Olga Lukešová,

Ing. Karel Mader, Ing. Mojmír Mišun, Mgr. Zdeňka Navrátilová,

prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc., Ing. Miloslav Ponkrác, Simona Procházková, DiS.,

Ivana Rosová, MUDr. Radomír Růžička, CSc., Mgr. Nicol Schlezáková,

prof. RNDr. Anna Strunecká, DrSc., PhDr. Libuša Ščerbová,

MUDr. Vlastislav Šimeček, MUDr. Blanka Urbánková, Mgr. Radomír Warošek

Distribuce První novinová společnost a.s. (ČR),

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s. (SR)

Tisk TISKÁRNA LIBERTAS, a. s.

Web www.casopis-sfera.cz

Sekretariát Martina Jančárová

E-mail redakce@diochi.cz

Inzerce inzerce@diochi.cz

Předplatné info@diochi.cz (ČR), predplatne@abompkapa.sk (SR)

Telefon 267 215 680 **Fax** 267 215 658

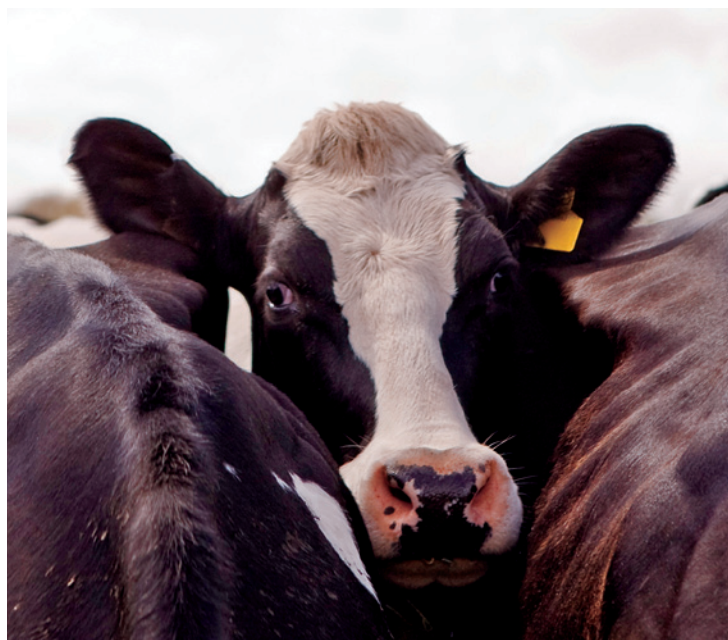
Diochi Sféra, ročník 9, číslo 2/2012, vychází měsíčně,

cena: 27 Kč/1,33 € (předplatné 24 Kč/1,18 €).

Příští číslo vychází 2. 3. 2012.

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. Místo a datum vydání: Praha, 2. 2. 2012

Foto na obálce a stranách 3–11, 12 vlevo dole, 14–28, 32–34, 35 nahoře, 36–38 a 40–41 isifa.com/thinkstock; str. 12 vpravo nahoře wikipedia.org; str. 39 Ivana Rosová; str. 42 Zdeňka Navrátilová; str. 43 Jitka Sadková; str. 31 a 35 dole Viktor Černocho; ostatní foto a ilustrace archiv redakce.



Mňam, nebo fuj?

Lidé mají tendenci považovat se za nejinteligentnější bytosti obývající tuto planetu. Přitom si nevědí rady s obyčejným mlékem. Pijeme jej celkem běžně, výrobky z něj jíme ještě častěji. Ruku na srdce (ne doslova, prosím) – kdo z vás nejí sýry, jogurty, pudinky, šlehačku, čokoládu, zmrzlinu nebo aspoň máslo?

Častým argumentem odpůrců mléka je, že žádný jiný živočich kromě člověka nepije mléko jiného živočišného druhu. Není to tak docela pravda. Občas vidáme v televizních zprávách takřka neuvěřitelné rarity, kde se fenka ujala čerstvě narozeného kotěte, prase (pravděpodobněji, nebojme se to říci, svinně) kojí malého tygříka, nebo co já vím, morče kojí velblouda. Nicméně jde vždy o vztah jaksi adoptivně-mateřsko-kojenec-ký. Dospělí jedinci zvířecích druhů opravdu mléko nepijí, a už vůbec ne jiných zvířat. V žádném přírodopisném dokumentu jsem aspoň neviděl dospělého šimpanze, jak po ránu dojí antilopu. Zatím.

Tak jak to vlastně vzniklo? Musím se přiznat, že netuším, kde se v lidech vzal onen nápad. Ale jedna myšlenka se mi přece jen v hlavě zrodila. Viděl bych to tak: Lidé dokázali domestikovat různá zvířata. Takový býk se výtečně hodil k tažení pluhu a jeho manželka, ustájená v chatrči, se celý den nudila. Bylo třeba ji také nějak zabavit. Nějakého dobrodince, který se celý den koukal do zdi, zřejmě, když mu došly zásoby jídla, napadlo, že než jít lovit mamuty bylo by jednodušší doběhnout ke krávě a ukrást jí mléko, které si schovávala pro své telátko. Takže mléko vlastně bude takový vynález líného člověka, který, než aby se vydával za deště sbírat borůvky nebo v mrazivém počasí běhal za divokým kancem po lese, raději usedl na stoličku a natočil si z krávy smetanovou zmrzlinu. Mléko je tak vlastně důkazem toho, že člověk není tvor nejinteligentnější, ale nejlínější. Nebo že by to bylo jinak?

Mgr. Viktor Černocho
šéfredaktor

Ano, závazně objednávám předplatné časopisu

sféra

Celoroční (12 čísel) za 288 Kč

Jméno:

E-mail:

Adresa, PSČ:

Podpis:

Datum narození = variabilní symbol

Nutno uvést při úhradě složenkou i formou bankovního převodu.

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

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

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

číslo účtu: 184285855/0300)

– převodem ve prospěch účtu 184285855/0300

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

Vyplněný kupon zašlete na adresu:

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

Údaje lze též zaslat e-mailem na: info@diochi.cz, předplatné můžete

objednávat také na tel. 267 215 680 nebo na www.diochi.cz.

PLATNÉ POUZE PRO ČR!

ZÁJEMCI ZE SLOVENSKE REPUBLIKY, se prosím obračte na:

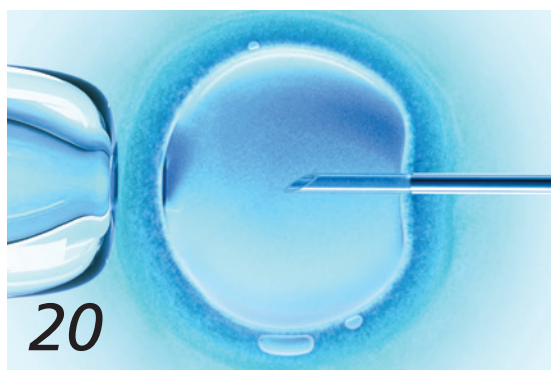
Objednávky a distribúcia predplatného

Mediaprint-Kapa Presegrosso, a. s.,

Oddelenie inej formy predaja, P.O.BOX 183, 830 00 Bratislava 3

tel.: 02-444 588 21; 444 588 16; 444 427 73; 0800-188 826

fax: 02-444 588 19, e-mail: predplatne@abompkapa.sk



14

MLÉKO V LIDSKÉ VÝŽIVĚ

Pití mléka je kontroverzní otázkou nejen mezi příznivci alternativní medicíny, ale i mezi vědeckými odborníky.

OBSAH

- 6 CELOSTNÍ MEDICÍNA**
Onemocnění štítné žlázy z pohledu klasické a celostní medicíny
- 8 SVĚT HISTORIE VĚDY A MEDICÍNY**
Lékař císaře Rudolfa II.
- 11 PORADNA VJAČESLAVA KIRJUCHINA**
Důvody, proč večer nepít
- 12 VĚDA A MEDICÍNA**
Řeč pachů a nejen u hmyzu
- 14 TÉMA**
Mléko v lidské výživě
- 16 TÉMA**
Počátky studia mléka
- 19 TÉMA**
Mléko – pít, či nepít?
- 20 CIVILIZAČNÍ CHOROBY**
Riziková těhotenství a poruchy plodnosti
- 22 FYTOTERAPIE**
Lesklokorka lesklá
Ganoderma lucidum
- 24 DTEST RADÍ A INFORMUJE**
Kašel a léky při kašli užívané
- 26 DĚTI**
Různé pohledy na dětskou hyperaktivitu (ADHD)
2. část
- 28 ROZHOVOR**
Jsem jen prostředník
aneb Ordinace jinak (Tomáš Neoral)
- 30 ZDRAVÁ VÝŽIVA**
Tempeh sýr – dar tisíciletí!
- 32 KOUČINK**
Kdo je můj kouč
- 33 ZÁHADA**
Moc nemluv, šamani to nemají rádi!
- 34 PSYCHOLOGIE**
Uvolněte sa!
- 36 ZAJÍMAVOST**
Čaje prozářené africkým sluncem
- 39 PRŮVODCE DOMÁCÍM CVIČENÍM**
Střevíčky
- 40 MEDICÍNA DÁVNÝCH CIVILIZACÍ**
Tajemství živé a mrtvé vody
- 42 HERBÁŘ**
Skočec obecný – pěkná, užitečná a nebezpečná rostlina
- 43 MANDALY JITKY SADKOVÉ**
Mandala řádu
- 44 HOROSKOP**
Co vás čeká v únoru
- 45 SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY**
Křížovka, sudoku
- 46 INFORMUJEME**

V příštím čísle

DÝCHÁNÍ

Dech bývá nazýván fyzickým protějškem myslí. Ze vztahu mezi dechem a myslí můžeme posoudit stav myšlení a rovněž kontrolou dechu ovládat mysl.



V RYTMU BIORYTMŮ

Střídání biorytmů nás provází celým životem. Proč člověk žije navzdory základnímu vzorci své existence a přitom jej s dalekosáhlými následky potlačuje?





Onemocnění štítné žlázy

z pohledu klasické a celostní medicíny

Štítná žláza je žláza s vnitřní sekrecí uložená na přední straně krku. Její objem je asi 18–25 ml, k syntéze hormonů potřebuje jod. Řízení sekrece je ovlivněno hypofýzou z mozku pomocí TSH.

Produkuje hormony T3 a T4. Ty jsou skladovány uvnitř folikulů v koloidu ve vazbě na thyroglobulin. V parafolikulárních buňkách je syntetizován ještě kalcitonin. Účinky hormonů štítné žlázy jsou různé: působí na látkovou přeměnu, ovlivňují metabolismus cholesterolu, zvyšují energetickou přeměnu, spotřebu kyslíku a produkci tepla, stimuluji růst a zrání kostry a mozku. Nedostatek hormonů štítné žlázy u novorozence má za následek retardaci tělesného růstu (trpasličí vzrůst, opoždění sexuálního vývoje), poškození nervového systému – snížení inteligence, záchvaty křečí, čemuž se říká kretenismus. Kalcitonin ovlivňuje hospodaření s vápníkem.

K onemocněním štítné žlázy patří záněty, zvýšená nebo snížená funkce štítné žlázy, autoimunitní záněty, nádory.

PROSTÁ STRUMA

Jde o zvětšení štítné žlázy bez porušení funkce. Není způsobeno zánětem ani nádorem. Činí pouze mechanické potíže – tlak na okolní struktury, zvětšení objemu krku, někdy utlačuje průdušnici a objevuje se chrapot nebo dušení.

Výskyt: Endemická struma – vyskytuje se v určitých částech světa (endemický výskyt

je při postižení 10 % obyvatelstva). Sporadický výskyt je na všech kontinentech kromě Japonska a Islandu – míst s příjmem potravin s vysokým obsahem jodu. Výskyt strumy se snížil s jodidací soli.

Příčiny: Nedostatek jodu v potravě, strumigeny – tj. látky přírodního charakteru (např. i z křížatých rostlin nebo sójových bobů) nebo anorganické prvky (lithium, vápník) – v některých případech snižují produkci hormonů ve štítné žláze, ale snižují využití jodu a zvyšují jeho ztráty močí. Dále to může být nedostatečná funkce matčiny štítné žlázy v období nitroděložního života, zvýšené nároky na funkci štítné žlázy v průběhu dospívání, těhotenství a kojení.

Struma v dospívání je difuzní, v dospělosti se vytvářejí hyperplastické uzly, někdy nabývají až charakter nezhoubných nádorů. Může jít i o pseudocysty, cysty.

Léčba: Prevence – jodování soli, zvýšení příjmu jodu v potravě. Ovlivnění hormony štítné žlázy, aby se potlačila sekrece TSH (thyreotropního hormonu z hypofýzy, který ovlivňuje sekreci hormonů štítné žlázy).

SUBAKUTNÍ ZÁNĚT ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Postihuje více ženy, nejčastěji středního věku, předpokládá se virový původ. Původ-

ně předchází známky jakékoli virové infekce. Potíže jsou dlouhodobé, typická je bolest, vyzařuje až do čelistního kloubu, někdy do hltnu. Běžné jsou zvýšené teploty. Jako léčba se podávají antibiotika a kortikoidy. Vhodné jsou opět hormony štítné žlázy k potlačení sekrece TSH, neboť jeho snížená hladina uvede štítnou žlázu do klidu.

AKUTNÍ ZÁNĚT ŠTÍTNÉ ŽLÁZY – AKUTNÍ THYREOIDITIS

Hnisavá (bakteriální) – jsou vzácné, vznikají jako komplikace těžkých infekčních chorob nebo operačních výkonů. Ne-hnisavá (virová, pouřazová, postiradiční – po ozařování, poléková – např. Cordarone, poporodní). Klinické projevy jsou: horečka, zduření štítné žlázy, bolest. Léčbou je podání antibiotik, dále protizánětlivých léků – nesteroidní antirevmatika – k potlačení zánětu, otoku, bolesti (např. ibuprofen). Někdy může vzniknout absces, v takovém případě je nutné chirurgické ošetření – naříznutí a vypuštění abscesu.

AUTOIMUNITNÍ HASHIMOTOVA TYREOIDITIDA (CHRONICKÁ LYMFOCYTÁRNÍ TYREOIDITIDA)

Jde o chronický zánět štítné žlázy, při němž ubývají její funkční buňky. Dochází

i k postupné infiltraci lymfocyty. Vede ke vzniku tuhé rostoucí strumy. Často bývá doprovázena jinými autoimunitními onemocněními (Addisonova choroba, diabetes 1. typu). Patří k nejčastějším onemocněním štítné žlázy, jde o nejčastější příčinu její snížené funkce. Dochází k vytváření protilátek proti různým antigenům štítné žlázy. Klinicky bývá obvykle němá. Je příčinou většiny idiopatických hypothyreóz (kde není známá příčina). Vzhledově bývají strumy tuhé s nerovným povrchem, někdy bolestivé. Někdy Hashimotova struma měkne nebo mění velikost a konzistenci.

Existují i jiné chronické záněty štítné žlázy: fibrózní thyreoiditis – zmnožení vaziva a přítomnost lymfocytů; Riedelova struma – tvorba tvrdého vaziva, prorůstá do okolí a stlačuje průdušnici; chronické specifické záněty – při tuberkulóze, syfilis, aktinomykóze.

NEMOCI PROJEVUJÍCÍ SE HYPOTHYREÓZOU

Hypothyreóza dospělých – myxedém. Jde o stav snížené funkce štítné žlázy. Příčiny jsou: zánik tkáně štítné žlázy, primární poškození nebo snížená funkce hypofýzy, postižení hypothalamu. Polovina případů bývá následkem autoagresivní tyreoiditidy, hypothyreózy po strumektomii a po léčbě radioaktivním jodem, podání strumigenů.

U pokročilého stavu pozorujeme vznik myxedému – výraz rozmazaných rysů, otoky víček, bledá, nažloutlá kůže, ekzémy, naoranžovělý ruměnc na tváři. Suché vlasy, vypadávají, pomalu rostou. Velký jazyk. Chraptivý, zhrublý hlas, přibývání na váze, nedoslýchavost, snížená svalová výkonnost, bolesti v kloubech a svalch.

Prvním příznakem bývá tuhé prosáknutí podkoží a svalstva předloktí. Srdce je zvětšené, někdy přítomen perikardiální výpotek, progredující ateroskleróza. Léčba existuje v podobě doplnění hormonů štítné žlázy.

DALŠÍ NEMOCI ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Kretenismus: Zánik štítné žlázy v prenatálním nebo perinatálním období má za následek poruchy vývoje hlavně centrálního nervového systému.

Nemoci projevující se hyperthyreózou: Jde o zvýšenou funkci štítné žlázy.

Gravesova-Basedowova nemoc: Difúzní toxická struma s exoftalmem, tzv. toxický adenom štítné žlázy a toxická multinodózní struma, jde o autoimunitní onemocnění. Pacienti jsou uspěchaní, nesoustředění, dělají spoustu pohybů navíc, vzrušeně mluví. Bývají vyhublí, jemný třes, zrychlený tep, paroxysmy tachykardie (záchvaty

bušení srdce) až fibrilace síní, zvýšené pocení, dušnost, většinou při sportu. Nemocný nemůže vstát z dřepu, obtížně nastupuje do vlaku, třes – poruchy nervosvalového přenosu. Vibrující hlas ohlašuje basedowskou krizi. Bývají zatížená játra, osteoporóza, zvýšená činnost žaludku i střev. Je viditelná struma, u očí jsou vystouplé bulby – slzení, tlak v očích, zvýšený lesk v očích.

Thyreotoxická krize: Vyvrcholení a závažná komplikace zhoršující se hyperthyreózy. Příznaky: zvýšený neklid, horečka, delirium, tachykardie až kóma. Na hyperthyreózu máme myslet při každé nejasné tachykardii, u starších lidí při fibrilaci síní a při zvětšené štítné žláze. Léčba – léky tlumící činnost štítné žlázy, strumigeny, léky brzdicí zrychlenou frekvenci srdce.

NÁDORY ŠTÍTNÉ ŽLÁZY

Jde o nejčastější zhoubné nádory endokrinního systému:

- karcinomy
- sarkomy
- lymfomy
- metastázy do štítné žlázy

V časných stádiích se karcinomy neliší od uzlů štítné žlázy. Každá uzlovitá struma je predispozicí vzniku nádoru. Léčba je chirurgická, následně ozařování radioaktivním jodem. Jiné nádory se léčí útlumem tvorby TSH nebo jiné cytostatiky podle typu nádoru.

ŠTÍTNÁ ŽLÁZA Z POHLEDU CELOSTNÍ MEDICÍNY

V poslední době jsou potíže se štítnou žlázou stále častější. Většinou o nich ale pacienti ani nevědí a vytestujeme je druhotně nebo již přicházejí s nasazenou hormonální terapií a nemají žádné příznaky onemocnění.

Přibývá i autoimunitních onemocnění štítné žlázy. Ta, vzhledem ke své poloze na krku a sousedstvím s lymfatickým systémem krku – uzlinami –, může často obsahovat toxické nebo mikrobiální látky, které jsou zachyceny i v uzlinách. Z energetického hlediska leží v oblasti 5. čakry – krční, která představuje možnost komunikace. Poruchy štítné žlázy mohou souviset i s psychikou.

Nejčastější toxické látky přítomné ve štítné žláze vytestované pomocí EAV, oběronu a jiných, jsou radioaktivita, mikrobiální toxiny, těžké kovy, viry, které mohou být společné pro oblast nosohltanu, hltanu, hrtanu, mandlí a celého lymfatického okruhu krku. Toxickou zátěží mohou, stejně jako u jiných orgánů, být postiženy i nervové struktury inervující štítnou žlázu.

Štítná žláza je řízena z centrálního nervového systému osou hypothalamus-hypo-

fýza, takže za jejími poruchami může stát i zátěž těchto dvou mozkových struktur. Porucha těchto dvou struktur může ruku v ruce provázet, vzhledem k hormonům, které secernují, i činnost vaječnicků, a tím i ovlivňovat oplodnění a těhotenství.

Po vytestování zátěží štítné žlázy začneme s detoxikací. Nikdy pacientům nevysazujeme jejich hormonální léčbu. Zvláště ne tam, kde musela být štítná žláza operativně odstraněna.

Pokud jde o sníženou funkci kvůli zátěží, pak po detoxikaci a úpravě funkce endokrinolog sám určí vysazení léků, protože podle odběrů a klinických příznaků již nebudou zapotřebí.

Jestliže má pacient odběry v pořádku, odpovídá svými příznaky poruchám funkce štítné žlázy a my vytestujeme její zatížení, pak po detoxikaci velmi záhy uvidíme zlepšení klinického stavu, například zmírnění únavy, ústup zimomřivosti a jiné (viz výše popsané).

Z bylinných doplňků stravy můžeme k detoxikaci štítné žlázy využít Estrozin v dávce 2x 10 kapek. Estrozin dokáže harmonizovat všechny žlázy s vnitřní sekrecí včetně hypofýzy, vaječnicků. U mužů můžeme detoxikovat Androzinem, i když muži onemocní poruchami štítné žlázy méně často než ženy (podle některých pramenů až 4x). Těžké kovy a radioaktivitu můžeme odstranit preparátem Diocel biominerál, který vytěsňuje nežádoucí toxické prvky ze štítné žlázy. Velmi dobře, téměř ve 100 % případů, vychází k detoxikaci kapsle Supracid.

Probíhá-li akutní zánět štítné žlázy, využijeme Gerocel kapsle s obsahem enzymů. Dále pak podle virové či bakteriální zátěže podle vytestování Bakteviri, Deviral, Estrozin... Na detoxikaci lymfatického systému podle vytestování Diocel, Gerocel kapky nebo Gerocel kapsle. Při nedostatku jodu je pak ideální podávat Diocel biominerál dlouhodobě. Psychické rozlady můžeme řešit Levaminem, Nervaminem nebo Venisférem.

Pokud budeme mít před sebou autoimunitní problém, je potřeba provádět cílenou celkovou detoxikaci. Opatrně bych v tomto případě zacházela s Viraimunem, protože by mohl autoimunitní proces zesílit.

Psychické potíže, které často doprovázejí onemocnění nebo poruchy štítné žlázy, lze z přírodních preparátů ovlivnit Bachovou květovou terapií či homeopatiky.

Další možností je detoxikace preparáty ThyreoDren, Autoimun, Hypothal, Regular, Ionyx, Emoce, Streson, Lymfatex, Cranium, Vegeton, Gli-glu, Metabol a jinými.

MUDr. Lenka Hodková

„Idioti jsou nevzdělaní
posměváčci pohrdající dobrými
Uměními.“

Lexicon Alchemiae (1612)

Pramen, z něhož jsme citovali, má v názvu alchymii, nauku, která chemii předcházela. Chemie se jako věda zformovala až koncem 18. století, ale předcházela jí skoro dvě tisíciletí alchymického bádání, na něž se v některých dobách hledělo s úctou, jindy s posměchem. Alchymie si zasloužila oboje; byla vědou, stejně jako obrazem lidské pošetilosti. Její představitelé, a teď nemyslíme podvodníky, kteří byli rovněž nedílnou součástí alchymického počínání, tedy ti pravi alchymisté, stáli rozkročení – jednou nohou ve vědeckých úvahách, samozřejmě na úrovni své doby, a druhá noha mizela v nejasném snovém světě zázraků a nadpřirozena. Ostatně, uvidíme to na jedné z nejvýznamnějších a neprávem opomíjených postav alchymie, na učenci, jenž v úvodním citátu dal průchod svému rozhořčení nad těmi, kdo pohrdali „Uměním“, tedy alchymii. Její mistři psávali Umění, protože to s malým počátečním písmenem – „umění“ – tehdy označovalo jakoukoli dovednost. Umělcem byl zručný truhlář, hrnčíř, samozřejmě také malíř nebo sochař. Ale Umělcem byl jen alchymista. Tím byl i protagonista tohoto článku.



Lékař císaře Rudolfa II.

OTEC

Hrdinou vyprávění je Martin Ruland (1569–1611), nejstarší z pěti synů svého otce, který však věc trochu zkomplikoval – dal tomuto synovi stejné křestní jméno Martin, jaké měl on sám. Dodnes se historiografie alchymie a také medicíny s tímto problémem potýká, protože oba muži byli v minulosti občas zaměňováni. Oba byli povoláním lékaři a současně alchymisté. Než se věnujeme synovi, podívejme se tedy na otce, který se dnes uvádí jako Martin Ruland starší (1532–1602). Pocházel z lékárnické rodiny a zdá se, že odtud pramenil jeho zájem o me-



dicínu, kterou studoval, ale bohužel nevíme kde. Vůbec nutno konstatovat, že život obou Rulandů není dodnes dostatečně zmapován.

Starší Ruland pak působil jako lázeňský lékař na jihu Německa, načež přešel do města Lauingen, kde začal vyučovat na takzvaném *gymnasium illustre*, dnes bychom řekli jakési vyšší odborné škole, a to obor *Arzneimittelkunde*, což však nebyla „znalost léků“, ale botanika zaměřená na léčivé rostliny. Později působil ve šlechtických službách a snad, není to jisté, nějakou dobu v Prešpurku, dnešní Bratislavě. Pro nás je zajímavé, že

když roku 1597 skončil v Lauingenu, dostal se do Prahy, údajně jako osobní lékař císaře Rudolfa II. Opět jsme na vážkách, v seznamu dvorských osobností není takto veden a podle všeho byl nejspíš pouze v širším okruhu dvořanů.

Oba Rulandové, otec i syn, byli zastánci lékařského učení Theophrasta von Hohenheim, známého dnes jako Paracelsus (1493/94–1541), který prosazoval *chemiatrii*, používání anorganických preparátů jako léků, a velmi tvrdě zavrhoval starověké lékařské kapacity Hippokrata a Galéna. Rozhodně ale povolání Rulanda staršího k Rudolfovu dvoru naznačuje, že se císař zajímal o Paracelsovo učení a jeho léky. Právě ty však tehdy v komunitě lékařů po celé Evropě vyvolávaly doslova boje, z nichž nejproslulejší byla takzvaná „antimonová válka“ – spor o to, zda je používání sloučenin antimonu vů-

bec přípustné. Tyto preparáty se podávaly jako velmi drastická dávidla a projímadla, což souviselo s Paracelsovým učením, že podstatou léčení nemocí je „oddělení nečistého od čistého“. To nečisté se mělo z těla takto vyloučit. Válka dospěla tak daleko, že roku 1566 lékařská fakulta pařížské Sorbonny používání preparátů antimonu zakázala.

Ruland starší, paracelsián, naopak tyto a jim podobné preparáty prosazoval, takže byl v Praze obviněn, že ordinuje jedovaté léky. Nebyla to úplná nepravda, ale na druhé straně nutno přiznat, že občas i tak drastická léčebná kúra pomohla. Navíc tu působila fáma, patrně zveličená, jak to bývá, tvrdící, že Ruland podává na všechny nemoci, aniž by znal jejich příčinu, jediný lék zvaný *arcanum*, tedy „tajemství“. Musíme se tohoto lékaře zastat. Především, příčiny nemoci neznal tehdy nikdo, jen někteří si mysleli, že je znají. Dále, Paracelsus nazýval řadu svých léků, ne pouze jediný, *arcanum*. Ruland měl tak k dispozici více preparátů. Spíš šlo o to, že je prosazoval v době, kdy Paracelsus měl hodně odpůrců. Na konec tohoto portréту dodejme, že Ruland starší zanechal řadu děl, ale, a to je méně známo, převažují lingvistické publikace, vyučoval totiž také řečtinu. Pokud jde o proslulost, překonal ho jeho syn.

SYN

Martin Ruland mladší, a dále už nebudeme „mladší“ psát, se stal, stejně jako jeho bratři, lékařem, když po studiích na několika univerzitách (začal v Tübingenu jako čtrnáctiletý) získal v poměrně mladém věku doktorát na univerzitě v Basileji – roku 1592. Po několika cestách do ciziny, bylo to tehdy zvykem, se usadil v Řezně, kde se stal roku 1594 městským lékařem. Šel ve stopách svého otce a vyrostl v ještě většího zastánce Paracelsova učení, což mu později opakovaně rovněž vyneslo obvinění, že podává jedovaté látky. Ovšem měl štěstí – roku 1603 během říšského sněmu v Řezně právě svými chemickými léky uzdravil z vážné nemoci arcivévodu Matyáše, bratra a posléze nástupce císaře Rudolfa II. O čtyři roky později byl pozván do Prahy, kde se zprvu stal dvorním lékařem a snad roku 1608 osobním lékařem Rudolfa II. Datování není dodnes spolehlivé, v každém případě se od toho roku uváděl ve svých knihách jako „*Martin Rulandus, doktor filosofie a medicíny a osobní lékař Jeho Císařského Veličenstva*“. Množné číslo znamená, že napsal řadu knih, více než otec, a jeho dodnes nejslavnější *Lexicon alchemiae* vyšel až posmrtně, rozhodně však byl sepsán v Praze. Snad ještě naznačme císařovu přízeň – Ruland byl povýšen do

šlechtického stavu, když Rudolf II. potvrdil toto povýšení jeho otce a rozšířil ho na syna, přičemž současně erb polepšil.

LÉKAŘ A ALCHEMISTA

Ruland patřil k významným vzdělaným své doby, byl v kontaktu s předními učenými, bohužel se však zachoval jen torzo jeho korespondence, mimo jiné dopis proslulému astronomovi Keplerovi z roku 1607. Dává možnost nahlédnout do Rulandových názorů. Kepler totiž choval pochybnosti o tom, zda je v moci alchymie uskutečnit transmutaci kovů, proměnit ty obecné ve stříbro nebo ve zlato. Naproti tomu Ruland v tuto možnost věřil a soudil, že klíčovou roli v tom hraje teplo, přičemž na vznik kovů v přírodě má podle něj vliv zemské teplo. Ovšem podobně prý může působit teplo lidské, důkazem čehož může být, že se tímto teplem v útrokách rozpuští spolknutá mince. Každá ne, navíc dnes víme, že nejde ani tak o teplo jako o vysoce kyselé prostředí žaludku, ale ani to nestačí třeba na rozpuštění zlata. Což neznamená, že bychom doporučovali opakovat takový pokus. Naštěstí už zlaté mince nejsou běžným platidlem.

Byla to zřejmě dlouhá debata, protože Ruland připouští, že jsou alchymičtí podvodníci, v té době hojní, ale prý má zprávy o proměně železného nože ve zlato. Ty zprávy máme dnes také, ale na rozdíl od učeného lékaře víme, že jsou vymyšlené, patrně stejně jako postava, jíž se tento zázrak připisuje. Kepler zřejmě oponoval možnosti transmutace argumentem o rozdílné hustotě kovů, ale to za prvé není rozhodující a za druhé se to dalo vyvrátit dobovými teoriemi o složení kovů. Zato si oba učenci rozuměli v otázce používání paracelsovských medikamentů nazývaných tehdy též *spagyrické*. Paracelsus totiž především svoje medicínské, ale také alchymické představy nazýval „spagyrické učení.“ Ruland i Kepler se naprosto shodovali v názoru, že teplo je významné při rozvádění léků do jednotlivých částí těla. Oba učenci zřejmě byli v častém kontaktu a po Rulandově předčasné smrti napsal na něj Kepler *epicedium*, smuteční báseň, v níž Rulanda oslavil jako obětavého lékaře. O alchymii není v básni zmínka, ale v paracelsovském přístupu medicína s alchymii splyvala.

Rulandovo rozsáhlé dílo dnes zná jen několik historiků, přitom hned první kniha tohoto učenice je zajímavou ilustrací myšlení jeho doby. Je věnována události, která se měla odehrát roku 1593 ve vesničce Weigelsdorf (dnes Ostrowiec v Polsku), kde prý sedmiletému Christophu Müllerovi narostl v dolní čelisti zlatý zub. Novinku v chlapcově chrupu po-

drobně zkoumal profesor medicíny ze slavné německé univerzity a také další experti, kteří se všichni shodli na tom, že materiálem zubu je čisté „uherské“ zlato. Tento kov z maďarských dolů, přesněji z dolů ležících dnes na Slovensku, byl v renesanci pokládán za jeden z nejlepších a byl přijímán jako měřítko. Pochopitelně, že jev rozhodně neobvyklý vzbudil diskusi, která se ubírala v několika směrech.

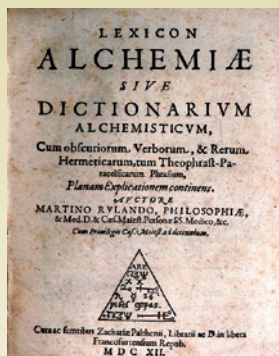
Jeden byl mystický, vykládající zlatý zub jako znamení shůry, počátek zlatého věku a tisíciletého rozkvětu římskoněmecké říše. Také prý měl ohlašovat konec turecké rozpínavosti, jež stále více ohrožovala i střední Evropu. Oba výklady byly mylné – římskoněmecká říše tak dlouho nepřežila a roku 1683 oblehli Turci dokonce Vídeň, kde však byli v poslední porážce.

Druhá oblast diskuse se dělila na dva směry. Samozřejmě se našli pochybovači, kteří tvrdili, že nic takového není možné, takže buď je zpráva nepřesná, nebo je to dokonce prostě podvod. Jiní ve zlatý zub věřili a řešili otázku klíčovou pro alchymii, zda by takový zub mohl vzniknout přirozenou, tedy přírodní cestou. Pak by to dodávalo víru v možnost vzniku drahého kovu nějakým způsobem, který by snad zvládla také alchymie. Ruland v tuto možnost věřil, přičemž v její prospěch vystoupil s řadou argumentů, často svou podstatou velmi vzdálených. Argumentoval totiž jakýmsi působením na dálku, tedy něčím podobným, jako je působení magnetu, aniž by však uvedl, co na malého Müllera z dálky působilo. Jinými argumenty byly novozákonní příběhy o zázracích, o tom, jak Kristus proměnil vodu ve víno nebo jak apoštol Petr kráčel po vodě. Ocitáme se v nábožensky založeném světě 16. století, nicméně Ruland hledal také vědeckou stránku problému a jak jinak – dostal se opět k otázce tepla. Tázal se, zda v malém chlapci by mohlo být větší teplo než třeba v mladém muži. Pokud ano, pak by podle názoru učeného lékaře mohla v chlapci proběhnout spontánní přeměna hmoty třeba ve zlato, což v „chladnějším“ muži zralého věku již možné není. Dnes se těmto úvahám můžeme pousmát, ale tehdy měly svoje vědecké opodstatnění.

Současně s příchodem do Prahy vydal Ruland dvě díla věnovaná problémům paracelsovské medicíny a také transmutační alchymie, jejímž byl zastáncem. Řešil přitom otázku, zda *medicus* a *chemicus* mohou být ztotožněni. Soudil, že nikoli, ale podle něj lékař nesmí být oddělen od lékárníka, a tedy lékař se současně musí podílet na výrobě léků. Tím se Ruland ve výkladu dostává k praxi, mimo jiné k otázce bezpečnosti chemických léků. Neměly

by být odmítnuty vzhledem k jejich nepodobnosti s lidským tělem? Jak jsme naznačili u preparátů na bázi antimonu, stejně se ptali také odpůrci těchto léků. Ovšem Ruland odpověděl záporně: takové léky jsou použitelné. Dokonce, a v tom se mýlil, odmítal názor, že rtuť je jedovatá, a chválí svůj přípravek známý jako *Cingulum mercuriale*, tedy merkuriální (merkurius bylo označení rtuti) „věnec“ nebo „obklad“, který bylo možné nosit na těle bez nebezpečí. Zde je jeden z návodů: tři kapky rtuti se smíchaly s citronovou šťávou, která se poté slila a rtuť se smíchala tentokrát s vaječným bílkem a arabskou gumou. Nanesená na kousek flanelu se tato směs používala jako obklad, přičemž návod na něj najdeme ještě v 19. století. Tady je otázkou reakce kůže na kontakt se rtuť, ale tehdy dost běžné podávání rtuťnatých solí perorálně bylo jednoznačně nebezpečné. Zato Ruland odmítal použití *olea vitrioli* jako léčebného prostředku. V tom s ním souhlasíme, protože termín označoval velmi koncentrovanou kyselinu sirovou.

Medicínská praxe přiváděla Rulanda opakovaně k různým receptům, jejichž ja-



zyk byl, velmi mírně řečeno, nepřehledný. Do jisté míry k tomu přispěl také Paracelsus, jenž používal dosud vžitě termíny v jiném významu, než jaký původně měly, ale také vymýšlel nové. Ty pochopitelně zprvu nikdo neznal a paracelsiánské spisy byly méně srozumitelné. Jen ukázka: po staletí se termín *alcohol* nebo *alcool*, mimo-

chodem foneticky přepsaný z arabského *al-kuhl*, používal pro označení velmi jemného prášku, obvykle černého sulfidu antimonitého. Právě od Paracelsa pochází dnešní použití slova „alkohol“ jako produkt destilace vína. Ovšem jak měl postupovat lékárník, jestliže měl v návodu jen *alcool* bez dalšího vysvětlení?

Jiný příklad – v návodu mohlo být sice napsáno *antimonium*, tehdy to nebyl kov, ale onen sulfid antimonitý, ovšem ve stejném významu se mohly objevit termíny *alkosol*, *marchasita*, *antisimi* nebo *stybium*. Tady byla každá rada drahá. Právě tyto termíny citujeme z díla, z něhož jsme v úvodu uvedli větu dost nezvyklou. Nesmírná složitost dobového jazyka alchymie a chemiatrie vedla k tomu, že někteří učenci začali sestavovat lexikony, jazykové slovníky, přičemž ty první byly vě-

novány především terminologické výbavě paracelsovských spisů.

V díle Martina Rulanda mladšího *Lexicon alchemiae* toto úsilí vyvrcholilo. Je to nejrozsáhlejší spis s touto tematikou, má skoro 500 stran a jde o nejpodrobnější lexikon především alchymických termínů. Jak jsme naznačili, Ruland musel opravdu s největší pílí sbírat nejrůznější termíny, hledat jejich význam, a pak ve svém díle uvedl nesčíslné množství synonym, ale také vztahů mezi nimi. Současně některá hesla vysvětlil velmi podrobně, přičemž popsal základní vlastnosti dané látky, třeba její vzhled, ale také, v rámci tehdejších znalostí, alespoň některé její chemické vlastnosti. Třeba u síry najdeme, že „kází kovy“, které při styku s ní černají. Tedy samozřejmě ne všechny, ale některé s ní opravdu tvoří černé sulfidy.

Lexicon alchemiae se stal jedním ze spisů, které se pokoušely vnést pořádek do názvosloví v oblasti, jež se tehdy začala bouřlivě rozvíjet, aby nakonec postoupila své místo moderní vědě, chemii. Mimo jiné právě díky takovým spisům, které se pokoušely vnést řád do zmateného jazyka alchymie a tím umožnit učencům snazší domluvu, se nakonec mohla chemie zformovat a prosadit.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE

Chcete nekouřit?

Elektronická cigareta nové koncepce

Inspirace přichází ze Švýcarska, kde je Vogue velmi oblíbenou značkou. Oproti běžným e-cigaretám jsou výrobky Vogue-Winning, v porovnání s ostatními, absolutní světovou jedničkou.

V precizním povrchovém zpracování jsou uloženy nejkvalitnější elektronické mikrosoučástky na trhu. Dokonalá výstupní kontrola se švýcarskou precizností také zajišťuje vysokou kvalitu a spolehlivost.

Elektronický nikotinový inhalátor se vzhledem cigarety

Elektronický nikotinový inhalátor nabízí nejen používání klasických náplní, ale především unikátní možnost kombinace s moderními cartomizéry.

Nový druh náplní vyhovuje i těm, kteří již některé starší typy e-cigaret delší dobu používají nebo je mají od jiného výrobce.

Elektronická cigareta osazená cartomizérem tak přispívá k maximální pohodě a spo-

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

Elektronická cigareta je řízená mikroprocesorem

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



ecigareta.eu

Info na tel: 222 519 198, mobil: 775 209 203, zakoupíte na www.ecigareta.eu, kamenná prodejna: Vinohradská 44, Praha 2.

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vytváření kvalitního nového obsahu

Důvody, proč večer nepít

Mnoho mých pacientů se domnívalo, že nemohou zvládnout večer, a hlavně v noci se vůbec nenapít (myšleno tím jakýchkoli nápojů). Říkali, že trpí velkou žízní. Toto pravidlo však dodrželi a postupně se začali cítit ve svém těle lépe. Zdravotní stav se ve většině případů výrazně zlepšil.

Naše fyzická těla žijí od fáze bdění k času spánku. Přes den povětšinou energii vydáváme a celý organismus nám slouží, jak nejlépe za daných podmínek dokáže. Jsme-li se svými výkony spokojeni či zijeme-li v neustálém stresu a shonu, na druhou kolej odsouváme spánek, a tím i důkladnou vnitřní regeneraci. Spánek je zatím považován za nejlepší samoozdravný přirozený proces. Nedopřejeme-li si ho dostatek a v dobré kvalitě, trpí tím fyzická a častěji především psychická kondice. Aby byl kvalitní, je dobré se na něj předem připravit. Všeobecné rady typu před spaním se nestresovat, nepřejídat či vyvětrat ložnici známe asi všichni. Na jednu věc se ale často zapomíná anebo se příliš nezdržuje: před spánkem se nemá vůbec nic pít, ani čistá voda!

A PROČ NE?

Důvodů se nabízí několik. Za prvé se jedná o přetěžování funkce ledvin a celého vylučovacího systému. Právě ledviny mají úzkou souvislost s nespavostí. Stačí na noc pravidelně hodně pít či jíst šťavnaté ovoce a zárodek zdravotních problémů se určitě dříve či později projeví. Svým pacientům proto doporučuji nepít po 20. hodině v létě a po 18. hodině v zimě. Pracujete-li na směny či máte-li jiný rozvrh pro spánek a bdění, pak 2 až 3 hodiny předtím, než si půjdete lehnout. Tento čas je pro tělo minimálně nutný, aby ze sebe vyfiltrovalo zbytky přijatých tekutin. V opačném případě, budete-li pít večer a v noci, hrozí, že se zanedlouho ocitnete na oddělení ortopedie, kardiologie, neurologie, či dokonce psychiatrie.

ČINNOST LEDVIN

Co se v organismu odehrává? Během spánku se zpomaluje činnost srdce, plic, ledvin, střev a vůbec celého systému. My se nyní zaměříme na činnost ledvin. Ten-

to orgán se po probuzení „znovurestartuje“ tepem a tlakem ve chvíli, kdy se zaktivuje funkce oběhového systému. Ledviny v sobě mají zabudované tzv. čidlo proti převodnění, které se spouští znovuzapojením srdce do denního režimu. Proto bývá naprosto běžné hned po probuzení běžet na WC. Pijeme-li hodně na noc či v noci, s přibývajícím věkem přestávají fungovat mechanismy vnitřní ochrany, protože tělo musí vzít „vodu ve střevech“ jako běžnou normu. Jenže souběžně vzniká porucha trávení.

VEČERNÍ JÍDLO

Jakýkoliv pokrm potřebuje pro dobré stravení fermenty v kombinaci s teplem organismu a zdravou střevní mikroflórou, zvláště přicházejí-li domů pozdě večer a pak máte chuť ještě na zaslouženou večeři.

Jídlo, když je propracováno s fermenty, se rozkládá s přičiněním tepla ze složitých variant na jednoduché (na energetický stavební materiál). Krev jej roznese všude tam, kde je ho zapotřebí.

Budete-li do tohoto procesu pít, koncentrace fermentů se rozředí a nebude odpovídat potřebné kvalitě. Obrazně řečeno, uděláme ze sebe odpadní kanalizaci. V takovém prostředí nemůže dobrá střevní mikroflóra přežít. Potrava ve střevech začne hnit. Bude se rozkládat podle jiných pravidel, než určují zdravá střeva. Vypít na noc vodu je jako se utopit.

Po ránu se „odpad“ ze střev nasaje do krve. Navenek se tento stav projeví jako po-

cit nevolnosti od žaludku, nechutí sníst, jit do práce, slabosti, podrážděnosti až depresí.

Můžete mít také nateklý obličej a váčky pod očima, což signalizuje oslabenou činnost ledvin a střevní toxiny v krvi. Různá místa na obličeji značí stav vnitřních orgánů. Obličej je obrázek našeho nitra, zdraví či nemoci vnitřních orgánů.

Například změny v úrovni spodní čelisti a krku předcházejí zdravotním problémům se spodní částí těla – kyčle, kolena, otékání nohou, křečové žíly. Střední část obličeje charakterizuje oblast hrudníku a horní část krční páteř a hlavu.

Navíc otoky odvádějí. Čím častěji a déle máte na určitém místě těla otok, tím je vyšší pravděpodobnost, že se vám toto místo odvádějí. Otoky nejen, že nikomu nesluší, ale co je ještě důležitější, jsou nebezpečné pro zdraví!

Zpracovala Ing. Petra Forejtová

*Já cítím aloe ze santalové vůně.
Jdi k tomu aloe na santalovém trůně!
Našemu vnímání se vůně dostává.
Kěž s vůní byla by i slova voňavá.*

*Iljás bin Júsuf Nizámí (asi 1141–1209),
Sedm princezen*



Řeč pachů a nejen u hmyzu

Požadavek proslulého perského básníka, aby s vůní voněla i slova, je bohužel zatím nesplnitelný. Na druhé straně se však stále více ukazuje, jak vůně či pachy promlouvají, jako by se stávaly neslyšnými, leč mnohdy nesmírně mocnými a srozumitelnými hlasy. Přitom v básni jde o voňavky, preparáty, které lidstvo používalo od dávných dob a které na druhé straně do jisté míry komplikují život vědcům snažícím se prozkoumat, jak mezi sebou komunikujeme, když navonění nejsme. Současně je ale zajímavé zjištění, že podle všeho ani voňavky nedokážou přehlušit signál, který naše tělo vydává samo od sebe. A nejen lidské tělo. Podívejme se na některé momenty tohoto výzkumu, jenž začal původně u hmyzu a je ve skutečnosti pořád v počátcích, což je ostatně osudem mnoha nových vědeckých linií.

Tradičně se v této souvislosti uvádí historička, a není důvod ji pominout, z léta 1968, kdy se Martha McClintocková, dvacetiletá studentka Wellesley College

(USA), zúčastnila kulatého stolu, debaty vědců o tom, že podle všeho myši jako by dokázaly nějak synchronizovat svůj ovulační cyklus. Martha na to reagovala větou, kterou si dnes již nevybavuje přesně, ale bylo to něco jako: „Ale ano, vy to nevíte? Ženy to dělají také.“ Výsledkem bylo, že se přítomní vědci na ni otočili a ztuhli. Přitom tato studentka vyslovila svůj v té době spíš dojem, který řekla i svým kolegyním. Nakonec se pustila do vlastního výzkumu, který vedl o tři roky později k publikaci v časopise Nature, připomeňme, že ten patří k nejprestižnějším na světě v přírodních vědách, kde zveřejnila své výsledky. Ze sledování 135 studentek na koleji vycházelo, že se opravdu jejich menstruační cykly postupně posouvaly tak, že v posledku se jich dostavovalo současně mnohem víc, než když se tyto studentky setkaly poprvé. Pozorování vešlo do odborné literatury jako efekt McClintockové a nasměrovalo následující léta badatelské činnosti této Američanky. Jako mechanismus tohoto jevu se jevily chemické signály, tedy pa-

chové vjemy, kterými spolu vlastně bezděčně mladé ženy komunikovaly.

HMYZÍ ŘEČ

Naznačená forma komunikace byla přece jen méně očekávaná, některými vědci dokonce odmítaná, zatímco u nižších organismů zas tolik nepřekvapovala. Například Charles Darwin soudil, že jakési chemické signály jsou nedílnou součástí sexuálního chování některých živočišných druhů. Ostatně již ve starém Řecku učenci zastávali názor, že hárající feny vydávají nějaký zápach, který vede psy do slova k posedlosti. Ovšem na detailnější pohled bylo nutno čekat, až když se chemie dostatečně rozvinula.

Teď musíme v krátké odbočce představit jednoho z nejvýznamnějších chemiků minulého století, Němce Adolfa Butenandta (1908–1995), profesora univerzity v Tübingenu a později v Mnichově. Jeho vědeckou slávu založil výzkum steroidních hormonů, takže například vyizoloval a popsal androsteron, progesteron a testosteron, načež tyto sloučeniny syntetizoval. Za práce o pohlavních hormonech obdržel roku 1939 spolu s profesorem Leopoldem Ruzickou (1887–1976) Nobelovu cenu. (Často se píše Ružička, byl to rodák z chorvatského Vukovaru, později švýcarský občan a profesor univerzity v Curychu.) Profesor Butenandt mezitím pokračoval studiem hormonů hmyzu a spolu s dalším německým pro-

fesorem Petrem Karlsonem roku 1954 vyizoloval nejdřív ekdyson, hormon, který vyvolává u bource morušového zakuklení, a posléze bombykol – feromon tohoto hmyzu. Jen se tehdy ještě nepsalo výslovně o feromonu.

Termín feromony dnes hojně používáme a známe je jako sloučeniny uvolňované živočichy jak bezobratlými, tak obratlovci, můžeme dodat, že člověka nevyjímaje, které nějak ovlivňují chování, či dokonce vývoj jiných jedinců téhož druhu. Klasické jsou *atraktanty*, feromony s vábícím účinkem, které lákají jedince opačného pohlaví, čehož se využívá v lapačích některých druhů hmyzu. Ty vidáme v lesích, ale také v drogeriích, například jako lapače potravinových či šatních molů. Termín feromon navrhl právě profesor Karlson spolu se švýcarským entomologem dr. Martinem Lüscherem, přičemž ho odvodili ze dvou řeckých slov: *pherein* ve smyslu „přenášet“, „transportovat“ a *horman* – „stimulovat“, „povzbuzovat“. Podstatné je, že feromony účinkují už v nepatrných koncentracích, nejednou na hranici postžitelnosti moderními přístroji. Velmi typické jsou feromony hmyzu žijícího v koloniích, které slouží například k tomu, aby vytvořily stopu ke zdroji potravy, jiné zase vyvolávají poplach, jestliže je kolonie ohrožena, další jsou zodpovědné za sexuální chování. V každém případě se poměrně záhy začalo ukazovat, že feromony hrají v přírodě mimořádně velkou roli. Ve zprávě americké Národní akademie věd z roku 2003 se udává, že se podařilo zjistit kód feromonové komunikace u více než 1600 druhů hmyzu.

Zde je vhodné poznamenat, že účinek feromonů se u hmyzu zkoumá relativně snáze než u vyšších tvorů, což však nikterak nesnižuje význam právě uvedených čísel. Ovšem už od osmdesátých let minulého století se ukazovalo, že feromony lze prokázat doslova na každém kroku – u ryb, humrů ale také u řas a bakterií. Bylo jasné, že se musí hledat i ve vyšších patrech, tedy u savců. K tomu poznamenává profesor Indiana University (USA) a náš krajan Miloš Novotný: „V sedmdesátých a osmdesátých letech by po vás skočili, kdybyste řekli ‚savčí feromon‘. Řekli by, že nic takového není: savci nejsou jako hmyz.“ Zastánci tohoto názoru se osudově mylili. Netrvalo dlouho a feromony byly nalezeny u krys, křečků, králíků, ale také prasat, a co víc – ukázalo se, že některé z nich jsou podobné hmyzím feromonům! Někdy jsou snad dokonce identické. Roku 1996 se objevilo, že sexuální feromon vylučovaný slonicemi slona

indického je chemicky totožný s feromonem, který používá asi sto druhů mūr za stejným účelem, totiž přilákat samečka.

A CO MY?

S lidmi je to těžké, a to nejen proto, že náš tělesný pach vytváří asi 120 chemických sloučenin, z nichž většina se vylučuje potními žlázami nebo žlázami u kořínků vlasů a ochlupení, což znamená v podpaží, v oblasti genitálií a prsních bradavek. Rozlišit chemicky stovku sloučenin by dnes neměl být problém a také není zas tak velký. Ovšem, jak naznačil v úvodu básník, lidstvo odedávna používalo atraktanty v podobě nejrůznějších vonných preparátů a dnes ještě navíc přidává deodoranty, aby se zbavilo nežádoucích pachů. Tady pozor – tyto pachy pokládáme za nežádoucí, ale obvykle se neobjevují náhodou. Bývají vlastně chemickou komunikací, ovšem v koncentracích vyšších, než je obvyklé u feromonů, takže nepříjemný zápach mnohdy cítíme. Tím problémy nekončí. Jde o to, že je mnohem snazší pozorovat účinek feromonu u hmyzu, třeba lákání samečků, než u člověka, jehož chování má neporovnatelně složitější vzorce.

Přesto se ukazují některé výsledky, například takové, které zmírňují nesnáze uvedené na druhém místě. Když vědci zkoumali podle mozkových reakcí, jak pokusné osoby reagovaly na chemické signály vyvolané skutečnými pachovými látkami a sloučeninami chemicky podobnými, ukázalo se, že signál vyvolaný skutečnými přirozenými pachy se objevil mnohem rychleji. Až o dvacet procent ve srovnání s reakcí na vjem cizorodé chemikálie. Jinými slovy, mozek pozná, kdy jde o tělesný pach. Podařilo se to zjistit už u nemluvňat, která jsou, obrazně řečeno, pachově naladěna na svou matku. Je to tak citlivé, že dávají přednost částem oděvu, které byly v kontaktu s matkou, s jejím potem. Navíc je tato reakce mnohem výraznější u nemluvňat kojenečků než u těch, která byla na umělé výživě.

Netřeba zdůrazňovat, že výzkum lidských feromonů je v začátcích, ovšem už nyní se ukazuje jeho velká šíře. Především je však třeba zabývat se tím, které sloučeniny se dají do této skupiny zařadit a které do ní nejspíš nepatří. Je nepochybné, že řada těchto feromonů signalizuje stav jedince, čímž může ovlivnit chování okolí. Pokusy naznačují, že se patrně dá rozlišit pot vyvolaný v okamžicích strachu od toho, který je vyvolán například smutkem, nebo naopak veselím.

V tomto ohledu zajímavé experimenty provádí profesorka Denise Chenová

(Rice University, USA), která například sbírala pachové vzorky osob sledujících hororové filmy – kousky gázy jim vkládala do podpaží. Potom nechala dobrovolníky čichat k vzorkům, a opravdu, ti byli schopni s překvapivě velkou přesností říci, zda pach pochází od osoby, která byla vystavena pocitům hororu, nebo od někoho, kdo se díval na komedii či na nějaký neutrální film. Badatelka soudí, že se dá rozlišit „pot strachu“ od potu osoby v dobré náladě. I tohle je podle všeho forma mezilidské signalizace, kterou ale dnes obtížněji vnímáme v prostředí plném různých vůní a zápachů. Jinými slovy, jsme tím do jisté míry otupěli, i když, jak řečeno, náš mozek dokáže rozlišovat. Otázka je, zda to vezmeme na vědomí. Některá pozorování jsou překvapivá – muži, kteří čichali kapky ženských slz prolitých v emoční situaci, vykazovali pokles sexuálního zájmu. Projevovalo se to nepatrným, ale měřitelným poklesem hladiny testosteronu těchto mužů.

Profesorka McClintocková, již jsme představili na začátku jako mladou studentku, se nyní věnuje další steroidní sloučenině, androstadienonu, jehož velká molekula má možná velký efekt na poznávací schopnost, ale také patrně dokáže měnit hladinu stresových hormonů, například kortisolu. Ve svých pokusech prováděla testy na dobrovolnících, kteří dostali čichat androstadienon smíchaný s dalšími sloučeninami výrazného zápachu, mezi nimiž nechyběl například hřebíčkový olej, zatímco kontrolní skupina dostala jen použité rozpouštědlo bez steroidu. Následovalo vyplňování dlouhého a únavného dotazníku, což byla součást pokusu. Ukázalo se, že ti, kdo dostali androstadienon, byli mnohem aktivnější během následujícího asi dvacetiminutového testu, jevíli větší aktivitu. Podle americké badatelky je to klasický projev účinku feromonu.

Nicméně také profesorka McClintocková hovoří i nadále opatrně o údajných nebo předpokládaných lidských feromonech a připomíná, že je často nesporné obtížné prokázat příčinnou souvislost mezi danou sloučeninou a jejím údajným působením. Lidé jsou příliš složití. Ostatně tato vědkyně má své zkušenosti – efekt nazvaný jejím jménem je dodnes předmětem výzkumů a polemik. V devadesátých letech ho znovu zkoumali izraelské vědci a zjistili, že synchronizace menstruačního cyklu se skutečně někdy objevuje, jindy ale vůbec ne. Svoje výzkumy shrnuli: „Pokud tato synchronizace existuje, pak se určitě nevyskytuje všude.“

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.



Mléko v lidské výživě

Mléko je považováno za základní potravinu, která má svoje zastánce i odpůrce. Vztah ke konzumaci mléka rozděluje společnost na dva tábory. Jedni na ně nedají dopustit a život bez mléka si nedovedou představit, ti druzí v něm vidí příčinu všech svých zdravotních potíží a mléko odmítají. Kde je tedy pravda a který z těch dvou nesmiřitelných táborů se mýlí?

Pravdou je, že pravdu mají oba tábory. Konzumace mléka je kontroverzní záležitostí. Jeskynní lidé z doby kamenné neznali nejen obiloviny a rafinované cukry, ale neznali ani mléko a mléčné výrobky. Řada vědců se proto domnívá, že naše tělo je dodnes uzpůsobeno spíše k trávení tehdejší skladby stravy než moderního jídelníčku. Namítají, že člověk je jediný tvor na planetě, který pije mateřské mléko jiného živočišného druhu, a to dokonce i v dospělosti, kdy ostatní savci již dávno přešli na jinou stravu. Domnívají se, že člověk tím porušuje přírodní zákony a to že nemůže zůstat bez následků.

JEDNI ŘÍKAJÍ: PIJTE MLÉKO, JE ZDRAVÉ

Většina dietologů je přesvědčena, že kravské mléko a mléčné výrobky právem patří do lidské výživy. Mléko je zdrojem nutričně důležitých proteinů (3,2 %), mléčného cukru (4,4 %), tuků, vitamínů a minerálních látek. Je také hlavním zdrojem vápníku, který je v této formě organismem člověka velmi dobře využi-

teľný. Pro vstřebávání vápníku z potravy je ale důležitý i vitamin D. Není-li ho dostatek, vápník se nevstřebává, i když je jeho množství v přijímané potravě vysoké. Vápník je nezbytný pro správný růst a vývoj kostí a zubů. Obsah vápníku v kostech je jedním z rozhodujících činitelů kvality života ve stáří, protože jeho nedostatek je úzce spojen s osteoporózou a častými zlomeninami. Požadavky na vápník závisejí na věku, důležitý je zejména v době růstu. Doporučená hodnota pro dospívající od 12 do 18 let je přibližně okolo 1200 mg vápníku denně.

JINÍ ŘÍKAJÍ: NEPIJTE MLÉKO, JE NEBEZPEČNÉ

Hlavním argumentem těch, kteří v mléku vidí nebezpečnou potravinu, jsou alergické reakce a nesnášenlivost některých lidí vůči jednotlivým složkám mléka: proteinům, cukrům i tukům. V odborné literatuře se uvádí, že lidí alergických na mléko je v populaci 0,3 až 7 % a toto procento je velmi závislé na věku. Obecně se dá říct, že s přibývajícím věkem jejich procento vzrůstá. Kravské mléko patří

do skupiny potenciálních potravinových alergenů, které u precitlivělých jedinců vyvolávají chorobné stavy charakterizované abnormální imunitní odpovědí organismu. To, co je pro někoho neškodná látka, může být pro jiného jed.

Mléčné proteiny jsou zastoupeny hlavně laktalbuminy přítomnými v syrovátce a kaseinem, který je hlavní složkou tvarohu. U některých lidí může alergie na mléko zahrnovat všechny jeho bílkovinné složky: kasein, alfa-laktalbumin i beta-laktalbumin. Nejčastějším mléčným alergenem u lidí však bývá beta-laktalbumin. Neexistuje jednotný názor na to, zda se převařením mléka jeho antigenní účinky snižují. Dalším význačným mléčným alergenem je kasein. Kasein je častou příčinou alergických reakcí i u těch, kteří mléko a mléčné výrobky nekonzumují. Kasein a kaseináty se totiž velmi často používají jako plniva a dochucovadla do řady potravinářských výrobků, jako jsou např. jemné párky, polévky, omáčky apod. Používají se proto, aby nutričně obohatily některá jídla jako přídatná látka. Díky vysokému obsahu bílkoviny, nízkému obsahu laktózy a jemné chuti zlepšují nutriční vlastnosti mnoha potravinářských výrobků. Do této skupiny výrobků patří např. vysokoproteinové práškové nápoje, obohacené sušenky a cereálie, směsi pro kojence atd. Další využití tyto látky nachází při výrobě trvanlivé šlehačky, zmrzlin, omáček a salátových dresinků, uzenin či jako náhražka smetany do kávy nebo přísad do pekařských plev a cukrářských krémů. Často se vy-

užívá toho, že mléčná bílkovina je levná, a tak se jí prostě „nastavují“ nejrůznější potravinářské výrobky.

Kravné mléko v malém množství obsahuje také beta-laktoglobulin, který však chybí v lidském mateřském mléce. Existuje podezření, že tato bílkovina vede u dětí k tvorbě protilátek, jež napadají glycodeilin, protein, který má významný vliv na rozvoj imunitního systému. Narušení imunitního systému může mít za následek zničení pankreatických buněk produkujících inzulin a vést tak k rozvoji diabetu 1. typu. Tímto způsobem může pití kravného mléka zvyšovat riziko vzniku cukrovky.

Mléčné cukry jsou zastoupeny především laktózou a v menší míře tagatózou. Laktóza je disacharid označovaný také jako mléčný cukr. Její molekula se skládá z galaktózy a glukózy. Tagatóza je monosacharid, jehož sladivost je téměř shodná se sladivostí sacharózy, ale dodává organismu méně energie. Tagatóza, na rozdíl od sacharózy, nepodporuje vznik zubního kazu a nezvyšuje hladinu cukru v krvi, takže je vhodná pro osoby s cukrovkou. V EU se tagatóza považuje za potravinu nového typu a její použití je považováno za bezpečné. Totéž se však nedá říct o hlavním mléčném cukru, laktóze. Laktóza nevyvolává alergickou reakci, ale u jedinců s nedostatkem enzymu laktázy způsobuje podobné problémy jako alergie. Dochází k tzv. intoleranci (nesnášenlivosti) laktózy způsobené tím, že někteří lidé (asi 5 % populace) nedokážou tento mléčný cukr štěpit na jednoduché cukry, které naše tělo využívá. Pokud se laktóza takto nezpracuje, zůstává ve střevě, kde dochází k jejímu kvašení a následným bolestem břicha a průjmům. Intolerance laktózy je metabolická porucha často zaměňovaná s alergií na mléčnou bílkovinu.

Lidé postižení nedostatkem laktázy trpí tímto druhem intolerance již na začátku života. Jejich problémy začínají již v období kojení, protože mateřské mléko také obsahuje laktózu. Dítě mléko zvrací nebo má časté průjmy, trpí atopickým ekzémem a nemá chuť k jídlu. Někdy bohužel trvá delší dobu, než je tato nesnášenlivost rozpoznána.

Mléčné tuky obsahují mastné kyseliny s krátkým a středně dlouhým řetězcem, konjugované linolové kyseliny, mastné kyseliny s lichým počtem uhlíků a také rozvětvené. Mají optimální poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin. Mléko nemá žádný vliv na zvyšování hladiny cholesterolu, a dokonce i mléko s dvouprocentním obsahem tuku cholesterol v krvi snižuje. Mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem navíc zvyšují koncentraci příznivého HDL-cholesterolu v séru, a nejsou tudíž spojovány s kardiovaskulárním rizikem. V tomto směru nepředstavují mléčné tuky žádná zdravotní rizika. Pouze nad-

Intolerance není totéž co alergie

Potravinová intolerance, na rozdíl od potravinové alergie, nezahrnuje imunitní reakci. Pod pojmem intolerance se rozumí nesnášenlivost. Potravinová intolerance je způsobena nedostatkem nebo absencí látky či látek, které se v organismu podílejí na zpracování stravy. Když sníme potravinu se složkou, vůči které je náš trávicí systém intolerantní, trávicí systém není schopen danou potravinovou složku zpracovat a dostaví se netypická reakce organismu – zvracení, dávení, průjmy, kožní projevy, plynatost, bolesti břicha, křeče. Onou zásadní látkou, jež našemu tělu chybí nebo které má tělo nedostatek, většinou bývá enzym či více enzymů štěpících intolerantní složky. Potravinovou přecitlivělostí trpí významná a stále narůstající část populace. Postihuje asi 2 % dospělých a 8 % dětí do 3 let věku. Jedincům s potravinovou přecitlivělostí hrozí příznaky v oblasti dýchacího ústrojí – rýma z přecitlivělosti, či dokonce astmatické potíže. Další nepříjemností je atopický ekzém a chronické zažívací potíže. Medicína zatím nedokáže potravinovou přecitlivělost léčit. Můžeme jí pouze předcházet vynecháním rizikové potraviny z jídelníčku.

měrné pití zejména neodtučněného mléka vede nejen ke zvýšenému zahlenění, ale také k nadváze a obezitě.

POMÁHÁ MLÉKO PŘI USÍNÁNÍ?

Máme-li problémy s usínáním, sáhneme po hypnotiku, léku, který navozuje spánek. Lidová moudrost však praví, že stejnou službu vykoná sklenice teplého mléka před ulehnutím na lůžko. Důkazy o pravdivosti tohoto tvrzení a důvody, proč takhle mléko působí, byly nalezeny relativně nedávno. Bylo zjištěno, že z bílkovin obsažených v mléku se tvoří účinným enzymů (peptidáz) žaludeční šťávy malé peptidy, jež mají podobný farmakologický účinek jako hypnotikum morfin, neboť se váží na stejné morfinové receptory. Z beta-kaseinu vznikají tři beta-kasomorfíny složené ze 4, 7 nebo 11 aminokyselin, z další mléčné bílkoviny, alfa-laktalbuminu, vznikají dva peptidy složené ze 4 aminokyselin: alfa-laktorfin a beta-laktorfin. Tím, že se tyto peptidy váží na morfinové receptory v mozku, působí u člověka stejně, jako kdyby si vzal morfin. Navozují pocity uvolnění, uklidnění, příjemné nálady a snižují krevní tlak. Vytvoří tak podmínky pro rychlý nástup spánku. Důkazem toho, že peptidy opravdu fungují jako endogenní opiá-

ty, je fakt, že podání naloxonu, specifického antagonisty morfinových receptorů, jejich farmakologický účinek ruší.

Analgetický účinek těchto peptidů na člověka však nemusí být vždy bezvýznamný, a už vůbec ne neškodný. V poslední době se např. objevují informace o tom, že beta-kasomorfíny se mohou podílet na syndromu náhlé smrti novorozenců (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS). Bylo prokázáno, že snadno pronikají z gastrointestinálního traktu do krve, z krve do centrálního nervového systému, a v dosud nevyzrálém mozku novorozence mohou blokovat jeho dýchací centrum. V důsledku toho může dojít k zastavě dechu a k náhlé smrti.

MÁME, ČI NEMÁME PÍT MLÉKO?

Přiznávám, že odpověď na tuto otázku není jednoduchá. Na jedné straně existuje řada pádných důvodů, proč mléko konzumovat, na druhé straně pak řada neméně pádných důvodů, proč je z jídelníčku raději vyřadit. U lidí s alergií nebo intolerancí na mléko je situace jasná. Ti by se mu měli vyhýbat. U ostatních bude lepší nekonzumovat je ve velkém množství a všude tam, kde je to možné, nahradit mléko zakysanými mléčnými výrobky.

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

INZERCE

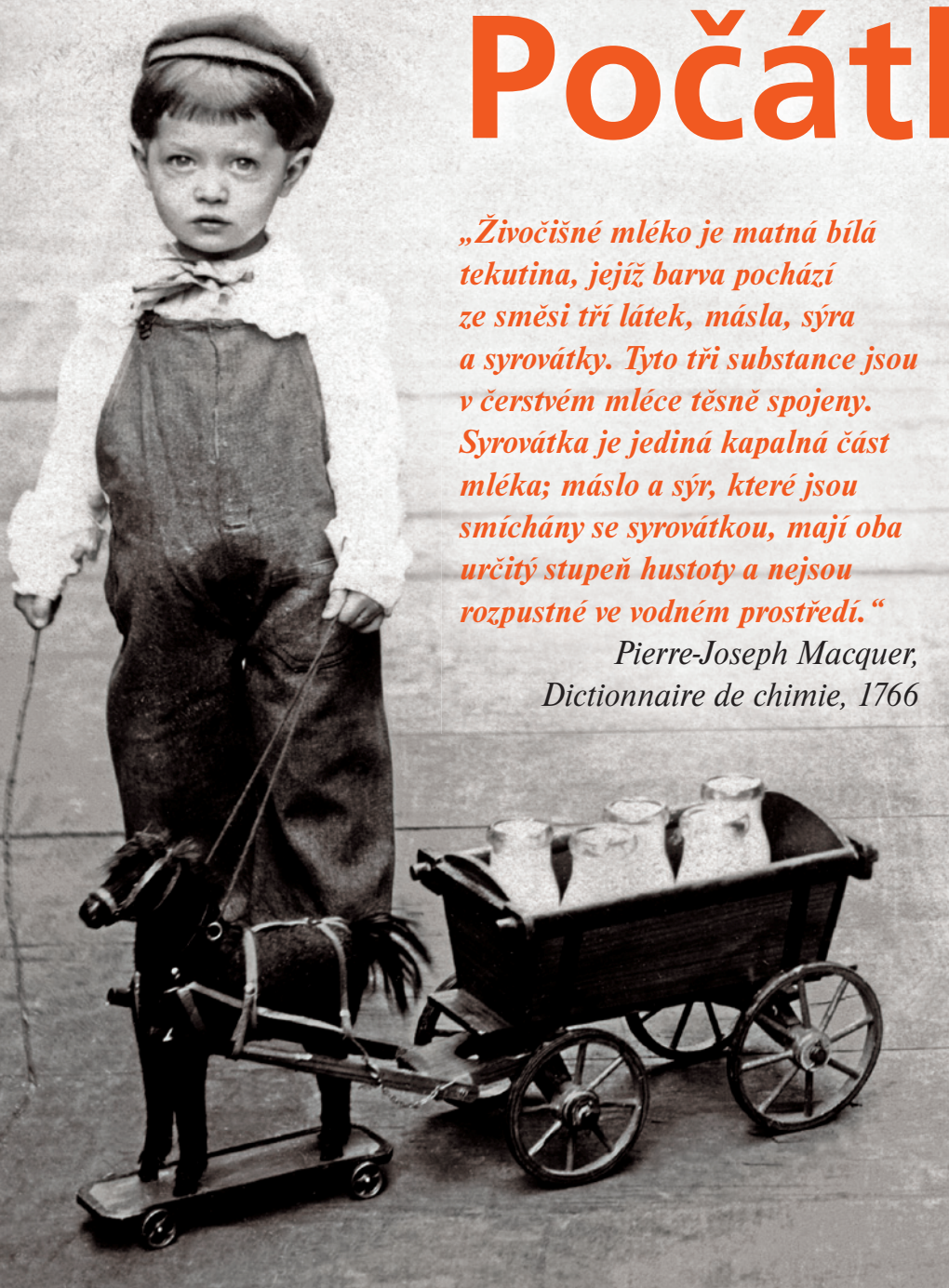
Exiram
 Obrazové rámy
 klipy
 reprodukce

www.exiram.cz

Počátky stu

„Živočišné mléko je matná bílá tekutina, jejíž barva pochází ze směsi tří látek, másla, sýra a syrovátky. Tyto tři substance jsou v čerstvém mléce těsně spojeny. Surovátka je jediná kapalná část mléka; máslo a sýr, které jsou smíchány se syrovátkou, mají oba určitý stupeň hustoty a nejsou rozpustné ve vodném prostředí.“

*Pierre-Joseph Macquer,
Dictionnaire de chimie, 1766*



nu z odpovědi se pokusil tehdy již slavný anglický učenec Robert Boyle (1627–1691), jenž dospěl k názoru, že hybnou silou procesu má být jakýsi „koagulační duch“, o němž se však nedokázal blíže vyjádřit. Tento učenec se zamýšlel nad procesy fermentace, jimiž se pokoušel vysvětlit nejen fyziologické děje, ale také například vznik minerálů. Fermentace byla podle něj jedním ze základních přírodních procesů. Jak tušíme, cenu Akademie nedostal a stejně by se později vedlo dalšímu neméně slovatnému učenci, kdyby v té době již cena nebyla zapomenuta.

Němec Carl Wilhelm Scheele (1742–1786), vyučený lékárník, se významně podílel na objevech řady chemických prvků – vodíku, dusíku, kyslíku, fluoru, chloru, molybdenu a wolframu. V bádání se však neomezil jen na anorganický svět. Svými objevy rozšířil počet tehdy známých organických kyselin ze čtyř na třináct, připravil například kyselinu jablčnou a roku 1780 objevil v kyselém mléce kyselinu mléčnou. Chemici již tehdy pokládali mléčný cukr *laktózu* (je to disacharid složený ze dvou jednoduchých cukrů, glukózy a galaktózy) za složku zodpovědnou za postupné kysání mléka. Díky Scheelovým výzkumům se sice podařilo vyrábět větší množství kyseliny mléčné z mléčného cukru, ale podstatu fermentace se zatím vysvětlit nedařilo. V této situaci došlo k určitému pokusu o obrat.

MONOGRAFIE O MLÉCE

V letech 1785 a 1787 objednal dvě významné lékařské instituce, Královská lékařská společnost v Edinburghu a Královská lékařská společnost v Paříži, výzkum fyziologických a chemických vlastností lidského, kravského, koziho, oslího, ovčího a velbloudího mléka. Dnes bychom řekli, že to byla vlastně veřejná soutěž vypsána zmíněnými institucemi. Výsledek se dostavil v podobě dvou monografií, jejichž autoři si zasluhují představení.

Již roku 1785 se objevila kniha *A Dissertation on Milk*, o dva roky později vydaná také německy, jejímž autorem byl Samuel Ferris (?–1831). Začínal jako učenec v lékárně, načež studoval medicínu v Londýně. V letech 1783–84 byl prezidentem zmíněné lékařské společnosti v Edinburghu, takže není vyloučeno, že zájem této instituce o zcela určité výzkumné téma nebyl úplně náhodný; Ferris, lékař a chemik, měl k němu svým bádáním blízko. Ale to je pouhý dohad.

Citát z jedné z prvních učebnic chemie naznačuje, jak se tato nauka již během svého formování ve druhé polovině 18. století zajímala o řadu otázek souvisejících s praxí. Francouzský učenec Macquer (1718–1784) patřil k průkopníkům rodícího se oboru; vystudoval medicínu na pařížské univerzitě, a potom, během své lékařské praxe, studoval hemii v proslulé *Jardin du Roi*, královské botanické zahradě. Původně se tu pěstovaly především léčivé byliny pro královský dvůr, ale postupně se během 17. století tato instituce stala významným střediskem vznikající chemie, kde pak působili četní slovatní vědci. Ještě ke všestrannosti Macquera – později působil jako profesor na slavné Sorbonně, ale také jako poradce neméně slavné

porcelánky v Sèvres a vypracovával technologii výroby barev pro textilní průmysl. Přitom se ještě stačil zabývat chemií solí, kdy například stanovil složení sádry (síran vápenatý). Pozornosti učenec tak širokého záběru neuniklo ani mléko, tím spíše, že druhá polovina 18. století byla dobou zvýšeného zájmu o tuto potravinu. Byl také všestranný – z hlediska chemie, medicíny, zemědělství a též ekonomie.

ZÁHADA MLÉKA

Z vědeckého hlediska bylo mléko záhadou – jak vzniká, z čeho je složeno, proč kysne nebo se sráží. Macquerův popis složení mléka je poměrně výmluvným obrazem skromného stavu tehdejších znalostí. Ostatně jen tři roky po vydání jeho učebnice vypsala francouzská Akademie cenu za vysvětlení podstaty srážení mléka. O jed-

dia mléka

Roku 1797 se tento učenec stal členem proslulé Royal Society, dodnes vrcholné instituce anglické vědy. Jeho celoživotním úsilím bylo povznést tehdejší medicínu, aby se stala vědeckější disciplínou.

Francouzská reakce byla pomalejší – až roku 1798 vydali Antoine Augustin Parmentier (1737–1813) a Nicolas Déyeux (1753–1837) dílo dlouhého názvu, který začíná *Précis d'expérience et observations sur les différentes espèces du lait* (Přesné zkušenosti a pozorování s různými druhy mléka). Zvláště první z autorů zasluhuje trochu podrobnější pohled – vešel totiž do francouzských dějin pod přezdívkou „otec brambor“. Jako vojenský lékárník padl v sedmileté válce (1756–1763) do pruského zajetí, kde zajatci byli na stravě dosti jednostranné: dostávali k jídlu prakticky pořád jen brambory, tehdy ve skutečnosti novou potravinu. Připomeňme, že se tato rostlina dostala do Evropy z Jižní Ameriky, kde byla domovem. Po návratu do vlasti pracoval Parmentier jako farmaceut v nemocnici pro invalidy, současně však navštěvoval kurzy chemie v již zmíněné Jardin du Roi. Jeho hvězdná hodina udeřila roku 1773, kdy Francie bojovala s nedostatkem potravin a tehdy vyhrály Parmentierovy brambory. Dostalo se jim přízně samotného krále Ludvíka XVI., jenž učenci poskytl pozemky pro jejich pěstování. Později se Parmentier věnoval nejen bramborám, ale také vinné révě a různým potravinám.

Nicolas Déyeux zůstává v odborných pramenech poněkud neprávem ve stínu svého kolegy. Přes dvacet let vedl v Paříži vlastní lékárnou a roku 1795 se stal profesorem na renomované École de médecine. Za vlády císaře Napoleona I. byl nejlivnějším lékárníkem Francie a členem pařížské zdravotní rady. Také on se objevoval v Jardin du Roi, kde studoval různé rostliny, vědecké práce psal především o zelenině, ovšem věnoval se rovněž chemii různých látek, zvláště mléka a krve.

Potud autoři a dva základní spisy o mléce, které byly po desetiletí přijímány jako zásadní zdroje informací o této látce. Nahlédneme do nich v rámci širších historických souvislostí; mléko jako významná potravina nezůstávalo stranou pozornosti již v dávných dobách.

MLÉKO Z RŮZNÝCH POHLEDŮ

Mnohem dříve než výzkum chemické podstaty mléka se objevily úvahy o jeho fyziologické roli a s nimi související hy-

potézy o jeho vzniku. Největší postava řecké přírodní filozofie, Aristoteles ze Stageiry (384–322 př. n. l.), soudil, že mléko je ve skutečnosti původně krev matky, která zůstává v jejím těle po porodu jako nadbytečná a přemisťuje se z dělohy do prsů. Až v 17. století se tento názor změnil – mléko mělo být jednou z modifikací chyle, substance vznikající v těle při trávení potravy, přičemž v konečné fázi svých proměn se tato substance měnila v krev. Souvislost mezi mlékem a krví tak zůstávala.

Najdeme i jiné stopy starořecké filozofie. Podle ní měla být hmota složena z elementů, ohně, vody, země a vzduchu, přičemž každý z nich měl mít dvě ze čtyř možných vlastností – horka, sucha, chladu a vlhka. Například oheň byl horký a suchý, voda, jak tušíme, chladná a vlhká. Také tyto představy se promítly do medicíny a zůstaly v ní mnohdy až do novověku. Odtud byl už jen krůček k závěru, že, jestliže je mléko suché a horké, protože obsahuje mnoho syrovité a lepkavé materie, což mělo platit pro mléko kozí, pak bylo nebezpečné pro osoby hodně oduševnělé, obrazně řečeno, „žhavé mysli.“ Naopak oslí mléko, vlhké a vodnaté, tudíž jen málo vydatné, se nemělo dávat osobám bez energie a rekonvalescentům. Nemýlíme se, jestliže odhadujeme, že jako nejlepší bylo hodnoceno lidské mléko, protože se, jak tehdejší věda uváděla, nejvíc blíží lidskému tělu, je vyvážené a snadno stravitelné. Úvahy sahající do starověku postupně zpracovávala chemie 18. století. Ukázalo se, že lidské, oslí a kobyli mléko obsahuje nejvíc „vodnaté materie“, tedy syrovátky a mléčného cukru, což se projevuje tím, že se pomaleji sráží než mléko kravské, kozí a ovčí. Ta měla podle těchto úvah naopak více „syrové materie“, takže se obtížněji trávil. Srážení mléka se už v té době zkoumalo mimo jiné pomocí kyselin a slabých zásad, což ještě uvedeme.

Předchozí zmínka o tom, komu podávat určité mléko, nás přivádí k jeho medicínskému použití. Právě v 18. století se izolace různých substancí z rostlinného nebo živočišného materiálu stala jedním z významných objektů zájmu farmacie. Mléko bylo v tomto ohledu považováno za zcela mimořádnou chemickou látku, neboť „působí dokonce proti nejsilnějším a korozivním jedům, (...) takže je nejlepším přírodním antitoxinem“, jak psali Parmentier a Déyeux, přičemž se odvoláva-



Robert Boyle (1627–1691), irský filozof a učenec, bývá označován za prvního moderního chemika.

li na nejvýznamnější postavu starověké medicíny Hippokrata z Kón (tradičně datován 460–377 př. n. l.). Tento účinek mléka vysvětlovali jeho „slizovitým a olejovitým složením“, kterým otupuje nebezpečné hroty jedovatých látek a snižuje kyselost. Soudilo se totiž, že řada jedovatých látek má částice opatřené hroty, které se zapichují do těla postižené osoby, a tím ji ohrožují. Představa takových hrotů se objevovala v chemii konce 17. století v souvislosti s kyselinami; ty je měly mít také, a proto chutnají kysele. Ostatně v předchozí větě zazněla nářka na snížení kyselosti.

Francouzští autoři pokračovali – mléko má tišící charakter, jenž spolu s jemnou sladkostí dokáže uvést do rovnováhy všechny šťávy. Poslední termín je opět nářkou na Hippokrata, který čtyřem vlastnostem elementů přiřadil čtyři základní tělesné šťávy (humores cardinales), totiž krev, hlen, žlutou žluč a černou žluč. Jejich rovnováha, krasis, znamená normální zdravotní stav, porušení rovnováhy, dyskrasie, vedlo ke stavu chorobnému. Jako tisící prostředek mělo sloužit mléko, zvláště hodnotné pro potlačení zánehtu dýchacích a trávicích orgánů. Vlastně prý dokáže tišit jakýkoli zánět. Může tedy podle Parmentiera a Déyeux léčit většinu chorob, a dokonce umožní předcházet epidemiím. Tyto závěry byly směsí pozorování a podkladů ze starších pramenů, jimiž si Francouzi posloužili, a místy výsledků jejich práce.

Podobně dr. Ferris psal, že mléko je vyvíkající nosič léků, které je vhodné podávat rozpuštěné právě v něm. Tak směs mléka, suchých květů červené růže, skořice, granátových jablek a kůry, bohužel nespecifikované, měla být nejlepším lékem proti úplavici. Na venerické choroby tento lékař doporučoval „korozivní sub-



„Otec brambor“
Antoine-Augustin
Parmentier
(1737–1813)

limát rtuti s malým douškem mléka“. Návod je na pováženou, protože doporučená sloučenina se dodnes jmenuje v chemickém triviálním názvosloví sublimát a je to prudce jedovatý chlorid rtuťnatý. Nevíme, jaké množství ho mělo být, a na obranu anglického badatele uvedeme, že přibližně od 16. století se jako lék na syfilis podávala právě tato sloučenina, takže Ferris zřejmě čerpal inspiraci od starších autorů. Tento způsob léčení, dodejme, že bohužel neúčinný, byl na pováženou právě touto sloučeninou. Byla to však doba, kdy syfilis nedokázali vyléčit.

Pozornosti se dostávalo i produktům z mléka. Dr. Ferris například psal o jakési trhovkyni, která vychvalovala svoje máslo jako „arkánum“, „tajemství“, což se tehdy používalo pro označení něčeho doslova zázračného, co je ale tajné. Aby dokázala zázračnost svého másla, snědla jakousi jedovatou látku, nepíše se jakou, načež vše vyzvrátila poté, co pozřela velkou porci onoho másla. I to se objevilo v knize učeného Angličana. Také zmínka o Němci Friedrichu Hoffmannovi (1660–1742), profesoru medicíny z Halle, jenž složitým postupem destiloval různé druhy mléka a produkty tohoto procesu prodával pod podivným názvem „Franchipane“. Preparát naředěný vodou se měl zvolna popíjet a sloužil jako lék na žaludeční a střevní potíže. Hoffmannův preparát používalo mnoho lékárníků po celé Evropě, ale jak napsali Parmentier a Déyeux, vzhledem k vysoké ceně vycházela v jejich době tato substance z módy. Jen poznámka – módní léky byly i v minulosti. V době, již se podrobněji věnujeme, samozřejmě nechy-

běla destilace mléka jako jedna z metod jeho chemického studia. Úspěšná nebyla; samozřejmě, jako každou destilací, bylo možné získat různé frakce, ale tím to vesměs končilo. Nebylo jasné, co to je, a použití těchto látek bylo problematické.

Větší popularitě se těšily přirozenější produkty vyrobené z mléka, již zmíněné máslo, ale především syrovátka. Při zpracování mléka jí vznikalo hodně, v zemědělství se používala obvykle ke krmení prasat, ale jako potravina pro lidi nebyla běžná. Uplatnění našla v medicíně, kde sloužila k léčení různých vnitřních chorob a také jako rozpouštědlo léků. Někteří autoři uváděli, že zatímco podávání mléka způsobuje u pacientů občas zácpu, syrovátka nikoli.

V každém případě však bylo lidské mléko pokládáno za nejlepší, protože je výživné a „měkké a sladké“. Co do kvality, následovalo mléko oslí a koňské. Syrovátka jako složka všech mlék se nepokládala za výživnou, ale její význam spočíval v tom, že usnadňuje trávení ostatních složek mléka, nemluvě o celkově blahodárném účinku na zažívání. Chvála lidského mléka souvisí s dalším výrazným tématem vědeckých diskusí oné doby, přičemž pánové Parmentier a Déyeux se shodli se svým anglickým kolegou Ferrisem a prakticky stejně napsali, že mateřské mléko je „beze vší pochyby nejlepší živina pro všechny malé děti“. Dr. Ferris dokonce věnoval šestnáct stránek své knihy úloze chemické analýzy při důkazu užitečnosti postupu, který je přirozený.

Muselo však jít o vlastní matku – někteří autoři psali, že mléko kojných je

„falešné“, „zvrhlé“. Koncem 18. století se otázka kojení stala ve Francii zásadní – kolem roku 1780 se v Paříži ročně rodilo asi 21 000 dětí, z nichž méně než jeden tisíc kojily jejich matky. Další tisíc byl svěřen kojným, které bydlely v rodině nebo docházely do domu, a zbylé děti byly posílány z města ke kojným žijícím až 200 km od Paříže. Postupně vzniklo tažení proti kojným, objevily se nářky v tom smyslu, že jejich mléko může být nebezpečné, aniž by se však uvádělo, jaké nebezpečí hrozí. Připojili se lékaři, kteří varovali, že v případě, že matka nekojí, „mléko, které je zadrženo, se míchá s krví, bloudí tělem a pokouší se, aby bylo vyloučeno“. Protože se tak neděje, objevuje se revmatismus, otok končetin, tlak v mozku, dýchací potíže.

V každém případě vedla tato kampaň k tomu, že vědci začali porovnávat lidské mléko se zvířecím, neboť předpokládali, že vědecké výsledky mohou propagaci kojení prospět. Dr. Ferris například použil stejná množství lidského, oslího, kobyliho, kravského, koziho a ovčího mléka, zahřival je všechna na teplotu 18 °C a sledoval dobu, za kterou mléko zkysne. Podobné pokusy provedl s různými rozpouštědly, jako kyselinou sírovou či chlorovodíkovou. K jeho zklamání byly výsledky nejednoznačné; v každém případě se však dalo alespoň zhruba soudit, že nejstálější je mléko lidské a oslí. Stejně zklamání byli podobnými pokusy Parmentier a Déyeux. Také jejich pokusy přinesly střídavé výsledky, takže tito učenci nebyli schopni vědecky vysvětlit, proč by děti měly dostávat právě mateřské mléko. Nakonec, aby alespoň něco udělali pro zájem doby, napsali například, že se těhotná žena má vyvarovat pití absintu, protože by její mléko bylo hořké.

Prof. RNDr. Vladimír Karpenko, CSc.

INZERCE



Klub Diochi Písek ve spolupráci s Diochi spol. s r.o. pořádá **Víkendový seminář (Akademii bioterapie)**

na téma: **Vše o období jaro**
kdy: **2.–4. 3. 2012**

kde: **Penzion Sport Písek**

Dovolujeme si Vás pozvat na víkendový seminář, který se bude podrobně zabývat obdobím jara nejen z hlediska čínské medicíny.

- jaro a nemoci s ním spojené z pohledu západní a východní medicíny
- použití přípravků Diochi ● astroterapie ● trocha psychoterapie ● léčení generací
- osobní konzultace ● ukázky cvičení gi-gongu ● sám sobě léčitелеm

Lektoři: V. Ďurina, MUDr. L. Hodková, Mgr. V. Halama, J. + T. Olížbutovi, D. Šlechtová, H. Grasslová

Podrobný popis semináře naleznete na stránkách www.diochi.cz (v sekci Kluby nabízejí – Písek).

Bližší informace získáte také na tel.: 737 484 081 (Hana Grasslová), e-mail: hana.grasslova@diochi.cz

Mléko – pít, či nepít?

Toto mléko je přírodou určeno pro telátka a těm také pochopitelně naprosto vyhovuje. Z hlediska čínské medicíny má značně jinovou povahu, a tak vede k rychlému roztažení buněk a tím k velkému nárůstu hmoty, což je u telete vítané a fyziologické, zatímco u lidského mládátka nežádoucí a nezdravé.

Takové děti pak rychleji přibývají na váze než jejich kojenci vrstevníci, leč jejich imunitní systém je vyčerpáván, a proto jdou takřkajíc z nemoci do nemoci. Většinou se silně potí, jsou brzy unavené, nevrle a trpí na zahlenění a ekzémy. Do hry vstupují antibiotika, hormony, antihistaminika a dítě má nastartováno stát se tzv. chronikem. Chronik je kdokoliv, jehož chorobu lékaři nedokážou léčit.

O MLÉKU

Kravské mléko obsahuje kasein a mucin, což jsou dvě bílkoviny, jež enzymatická výbava lidského tenkého střeva neumí kvalitně rozložit. Způsobují zahlenění a zakyselení střev, a tím vytvářejí vhodné prostředí pro bakteriální a plísňové kolonizování jejich sliznice. Tak dochází k rozvoji chronických infekcí, únavě, bolestem hlavy, psychickým problémům, nevykonností a v neposlední řadě k poruchám vstřebávání vápníku, vitaminů a dalších důležitých molekul. Ano, pití kravského mléka vede k odvápnění kostí! Ke snížení kyselosti je tělem použit i kostní vápník. Dílo zkázy dovršuje požívání mléčné sladkých pochoutek.

Navíc v našich obchodech se prodává velmi nekvalitní mléko plné chemických barviv a stabilizátorů. Důrazně všechny varují před konzumací mléka a většiny mléčných produktů. Výjimkou je kvalitní 100% máslo, podmásli, právě jogurty (tvrdící podmásli) a... to je celé. Kozí a ovčí mléko není tak nezdravé jako mléko kravské. Jeho produkty celkem doporučuji.

ALTERNATIVNÍ MEDICÍNA

Ájurvédský systém nepočítá mléko mezi nápoje. Zde se kravské mléko, čerstvé, teplé používá jako jeden ze tří nosičů přírodních léků, tzv. rasajan. Takové mléko (většinou jen jeden doušek) rostlinnou informací pomůže dopravit do mozkové tkáně či vazivových a jiných nepřístupných tkání. Dalšími dvěma vehikuly jsou ghí (přepuštěné buvolí máslo) a včelí med. Mléko tedy není nápoj a není určeno k výrobě pokrmů.

Jediný způsob, jak lze přesto kravské mléko konzumovat bez pohromy, je vzít

Toť vsutku otázka – u kojenců a malých batolat. Pokud matka kojí, má dost svého mléka a příliš ji to nevyčerpává, je to tak nejlepší. Problém zpravidla nastane, když matka kojit přestane a dítě je převedeno na kravské mléko a výrobky z něj.

čerstvé mléko od lidí, kteří kravičku mají, dobře se o ni starají, a převarit jej s nakrájeným kořenem zázvoru, toto mléko je možné teplé pít. Použitý zázvor je ovšem nutné vyhodit, protože obsahuje toxické zahleňující látky. Takto upravené mléko mohou pít podvyživené děti i dospělí (typu váta), a to jen po omezenou dobu.

Podle mých zkušeností mléko nejvíce ubližuje dětem homeopatického konstitučního typu Calcarea carbonica. A také metabolickým typům kapha. Mimo chodem, rakovina na biologické úrovni začíná právě u mléka, hleu TAN a plísni s jejich kancerogenními mykotoxiny...

MUDr. Tomáš Lehenhart



Riziková těhotenství a poruchy plodnosti

Stále častěji se západní civilizace setkává s rizikovými těhotenstvími a poruchami plodnosti. Jsou to neošetřené civilizační choroby. Medicína ale ví, jak jim zabránit. Hledá se viník, proč ve zdravotnictví neexistuje jejich prevence.

Medicína a zdravotnictví nejsou obsahově totožné pojmy. Poznatkové bohatství, kterým moderní medicína (rozumí se lékařská věda) disponuje, nemusí zdravotnictví zcela využívat. To, co nás v nepřeborném množství poznatků zajímá, jsou informace o biochemických procesech v buňkách. To jsou totiž poznatky dovolující nahlédnout do mechanismů vzniku civilizačních chorob. Poskytnou nám obraz o největším segmentu činnosti zdravotnictví.

ZDRAVOTNICTVÍ

Vybereme-li si z možných úhlů pohledu na naše zdravotnictví jako měřítko efektivity využití poznatků moderní medicíny o původu civilizačních chorob, padne na systém zdravotnictví a na jeho lékařský stav nepříznivé světlo. Na straně medicínského pokroku ve světě zjistíme, že vědci po roce 1962 popsali na molekulární úrovni biochemické procesy v buňkách, jejichž bezporuchový chod je podmínkou pro udržení stálosti vnitřního prostředí v organismu, a tím i zdraví.

Popsali také předpoklady pro zabezpečení trvalé fyziologické souhry těchto biochemických procesů. Do těchto předpokladů patří trvale zajištěné dodávání vitamínů: kyseliny listové, B₂, B₆ a B₁₂



a minerálů hořčíku a zinku, dále ještě betain. K němu jen tak mimochodem – zákaz jeho používání v potravinových doplňcích vydaný Evropskou komisí je asi ukázkou korupce, pomocí které se farmaceutická lobby snaží mařit zlepšování zdraví lidí (betain je látka normálně se vyskytující v lidském organismu a je potřebná k metabolizaci homocysteinu v játrech).

Objev významu metabolismu homocysteinu se v praxi nevyužívá, protože příslušníci lékařsko-farmaceutické lobby nevynechají jedinou příležitost k pokusům potlačovat použití vitamínů a dalších potravinových doplňků k upevnění zdraví. S přispěním části lékařů se tato lobby snaží k šíření dezinformací o jejich malém významu v prevenci a léčení civilizačních chorob. Snaží se, aby zanikla informace o významu pravidelného, správného dávkování vitamínů a minerálů, které zlepšuje metabolizaci homocysteinu. Dnešní člověk se kvůli jejich zisku nemá dozvě-

dět, jak nezbytné je užívání vitamínů v tabletové formě pro zachování zdraví.

Lékaři pracující pro tuto lobby matou lidi vytvářením iluze, že náš jídelníček je natolik pestrý a obsahuje takové množství zeleniny, že bez problémů uhradí celou biologickou potřebu vitamínů člověka. Tato iluze je popřením zpráv o tom, že v průběhu posledních padesáti let poklesl obsah vitamínů a minerálů v zelenině o 80%! Takový pokles je důsledkem intenzivního obhospodařování půdy a kyselých dešťů. Zabezpečit chod buněčné biochemie a tím snížit riziko postižení některou z civilizačních chorob proto dnes můžeme již prakticky jen pomocí vitamínů v tabletách.

Pravidelné užívání vitamínů je součástí aplikace objevu příčiny vzniku civilizačních chorob k jejich kauzálnímu léčení a prevenci. Tím, že tyto poznatky a celý objev příčiny vzniku civilizačních chorob nejsou zahrnuty do učebnic pro lékaře a mediky, neumějí lékaři civilizační

choroby léčit. Neznají přírodní zákony, které řídí chod biochemických procesů v lidském těle a na jejichž bezporuchovém chodu závisí zdraví a život člověka.

K předchozímu patří další argumenty, jež umlčí ty lékaře, kteří by chtěli protestovat proti nařčení z neznalosti. Obvykle se ohradí, že například vysoký krevní tlak léčí kauzálně, protože zasahují do narušených procesů, které jsou popsány dokonale a na molekulární úrovni (funkce kalciových kanálů). Mají zdánlivě pravdu, ale jen do chvíle, než padnou otázky: „Je toto léčení skutečně kauzální? Neexistuje ještě něco hlubšího, co poruchu funkce kalciových kanálů vyvolává, ale zůstává mimo pozornost lékařů a mimo léčebný zásah?“ Podobně je to s cholesterolem.

MEDICÍNA

Jedinou jistotou je, když použitá metoda zasahuje na samém začátku řetězce biochemických změn a poruch, jež vedou ke vzniku „té jejich“ civilizační choroby. Pak je to nejvyšší dosažitelná meta znalostí lékařské vědy v léčení a prevenci civilizačních chorob. Spočívá ve znalosti metabolismu homocysteinu a jeho významu pro zdraví. Další děje, které by předcházely poruše tohoto metabolického úseku, již nelze najít, nebo se to alespoň vědcům doposud nepodařilo.

Homocystein nahromaděný v krvi v důsledku své nedokonalé metabolizace při nedostatku vitaminů v buňkách se projevuje jako toxická látka. Teprve v poslední době se přichází na to, že jako organická kyselina hromadící se v krvi posouvá její pH hluboko na kyselou stranu. Po vyčerpání zásob alkálií v krvi tak vzniká „okyselení“ vnitřního prostředí, které se tělo snaží za každou cenu zmírnit. Moc možností nemá – jako zdroje alkálií využívá vápník z kostí a také se snaží „kyselost krve zředit“ zadržením vody.

U žen bývají tyto poruchy regulace spojeny se vznikem nadváhy a jsou hlavní příčinou vzniku osteoporózy. Prostředky používané „na snížení kyselosti“ neúčinkují trvale bez snížení hladiny homocysteinu v krvi. Samy o sobě nezabrání upadnutí vnitřního prostředí těla do trvale kyselé reakce, která je příznivá pro nádorové buňky.

DALŠÍ GENERACE

Jak zvýšený homocystein poznamenává mladé lidi? Již jsme si řekli, že při hromadění v krvi se začne uplatňovat jeho kyselost a toxicita. Nedostatek kyseliny listové ve stravě znamená deficit v dodávání stavebního materiálu (metylové skupiny) pro syntézu bílkovin a pro tvorbu kvalitní DNA. Svoji toxicitou poškozuje homocystein enzymy. Tyto změny včetně nedostatku vitaminů znamenají další na-

rušení stálosti vnitřního prostředí v organismu. Podívejme se popořadě, jaké to má důsledky.

Toxické porušení enzymů homocysteinem, navíc v kyselém prostředí, se týká i enzymového vybavení vajíček a spermií. Nefunkční enzymy těchto zárodečných buněk nedovolí jejich splynutí ani při opakovaných pokusech o otěhotnění. Tak vzniká další neplodný pár, který uvažuje o řešení asistovanou reprodukcí. Ta sice většinou dá vzniknout těhotenství, ale za cenu rizika, že při umělém oplodnění splynou dvě DNA poškozené nedostatkem metylových skupin a vitaminů během svého vývoje v pohlavních orgánech partnerů. A důsledky?

Tyto dva deficity působí chyby ve formování DNA, jinými slovy: dochází tu ke vzniku genových mutací, které jsou příčinou vrozených poruch metabolismu, imunity, nebo vrozené dispozice k objevení takových onemocnění, jako je leukemie v dětském věku. Pediatři, kteří vykonávali svoji praxi v šedesátých a sedmdesátých letech, vzpomínají, jak se divili, proč začalo náhle přibývat těchto onemocnění.

Dnes již víme, že toxické poškození vajíček a spermií během jejich vývoje v prostředí rodičovských těl se zvýšenou hladinou homocysteinu nemusí bezpodmínečně způsobit neplodnost páru. Vždy ale znamená zvýšení rizika, že se dítě narodí s některou z vrozených poruch. Asistovaná reprodukce toto riziko nezmenšuje. Tento článek by měl budoucí rodiče upozornit na tuto nebezpečí a na možnost prevence. Měl by jim dát představu o neštěstí, které rodiče pocítují v kontaktu s dětským lékařem poté, co se od něho dozvěděli, že nemoc nelze vyléčit, ale že je možné zabránit jejímu vzniku.

Existence rozporu mezi možnostmi prevence těchto onemocnění, jež nabízejí výsledky výzkumu, a praktickou péčí o zdraví, která je nevyužívá, je děsivým ohodnocením stavu našeho zdravotnictví. Na vzniku tohoto nepříznivého stavu se podílejí samotní lékaři a také počinání ministerstva zdravotnictví, jež se zatím nepodařilo přimět, aby začalo jednat o nápravě.

Neochota ministerstva k takovému jednání se jeví jako dávání přednosti podnikatelským zájmům před zájmem občanů. Zřejmě tu působí obavy, že úspěch prevence by se projevil nejen ve snížení počtu rizikových těhotenství a v menší četnosti vrozených poruch a vad, ale také ve snížení výskytu ostatních civilizačních chorob. A to by poškodilo zájmy farmaceutických firem. Ty „jako správní podnikatelé“ pečují o kontinuitu svých zisků, a tu jim zajišťují pouze nemocní lidé. Zdravé jedince k ničemu nepotřebují.

Z napsaného vyplývá, že v péči o zdraví se vyvinul hluboký rozpor mezi zájmem občanů na jedné straně a zájmy farmaceutických firem: lidé mají přání těšit se ze svého dobrého zdraví a ze zdraví a prospívání svých dětí. Naproti tomu výrobci léků (a s nimi i další subjekty podnikající ve zdravotnictví) potřebují pravý opak – co nejvíce nemocných. Dá se usuzovat, že tato jejich potřeba vyvolala asociální opatření, jejichž výsledkem je, že se podstata objevu příčiny vzniku civilizačních chorob a vysvětlení jeho významu nedostaly do lékařských učebnic a také že se o nich nepřednáší medikům a nepíše se o nich v denním tisku.

Jeden z pacientů, který poznatky o příčině vzniku civilizačních chorob využívá, navrhl obejít překážku v informování veřejnosti o významu homocysteinu při vzniku civilizačních chorob a zformovat „Paralelní péči o zdraví“. Zkusme se podívat, jak by taková podoba péče mohla fungovat.

Prevenci rizikových těhotenství a prevenci vzniku vrozených poruch a vad mohou úspěšně uskutečnit budoucí rodiče, pokud s ní začnou nejméně pět měsíců před možným otěhotněním. Tato lhůta je podmínkou účinnosti, nebo chcete-li raději zabezpečení, že se dítě narodí zdravé. Ke lhůtě patří následující časová kalkulace. Ode dne stanovení hladiny homocysteinu u obou partnerů běží dva měsíce, po které partneri užívají stanovené dávky vitaminů a minerálů, s jejichž pomocí se má dosáhnout snížení hladiny homocysteinu. Po dvou měsících se provede u obou kontrolní stanovení hladiny homocysteinu.

Ukáže-li výsledek tohoto druhého stanovení pokles jeho hladiny do blízkosti fyziologické hladiny 6,3 μmol/l, začne běžet tříměsíční období udržování této nízké hladiny. Během této doby postupně bez zužitkování zaniknou poškozené zárodečné buňky obou partnerů a začínou je nahrazovat zdravá vajíčka a nepoškozené spermie schopné vajíčko oplodnit. V součtu je tedy třeba u „normálně fungujících“ jedinců pět měsíců na obnovu produkčního zdraví.

U jedinců nefungujících normálně, to znamená s nějakou překážkou, která brání snížení homocysteinu na fyziologickou hodnotu, je třeba překážku najít a odstranit, což je obvykle práce na několik dalších týdnů.

Pro budoucí rodiče je investice do obnovení normálního metabolismu homocysteinu ve svém vlastním těle nejen investicí do zdraví jejich dětí, ale zabezpečí si tak současně vlastní dobré zdraví na řadu let.

MUDr. Karel Erben

primář poradny pro civilizační choroby, Praha

Lesklorka lesklá

Ganoderma lucidum

Když jsme před časem psali o houževnatci jedlém, známějším pod názvem šitake, dovedu si představit, že většině čtenářů byla tato houba dobře známá. U lesklorky lesklé si nejsem tak jist, a tedy nastal čas si tuto neméně zajímavou houbu představit.



Lesklorka je dřevokazná houba s kloboukem velkým 3–25 cm, jenž má tvar oválný, ledvinovitý, hladký, lesklý, jakoby nalakovaný, hrbokatý, v mládí špinavě žlutavý, pak červenohnědý s tenkou kůrou na povrchu. Rourky má 5–30 mm s hnědavými póry. Třeň – noha většinou postranní, 5–20 cm dlouhý, válcovitý, tvrdý, barvy červenohnědé až černé. Výtrusy jsou vejcovité, hnědé, na vrcholu zploštělé. Roste jednotlivě nebo ve skupinách na kořenech, pařezech a bážích odumřelých dubů, méně i jiných listnáčů, velmi vzácně i jehličnanů. Je nápadná lesklou plodnicí. Nehodí se pro kuchyňské zpracování, zato má jiné, významnější přednosti, a těmi jsou její léčivé účinky.

Přírozeně je rozšířena v Číně, Japonsku, Koreji a Asii obecně, pro léčebné účely se ale pěstuje téměř po celém světě.

OBSAHOVÉ LÁTKY

Lesklorka obsahuje zejména polysacharidy, heteropolysacharidy a vůbec mnoho látek s různými účinky (namátkou: antivirové, analgetické, protirakovinné, tlak snižující, antialergické a imunomodulační). Doposud v ní bylo zjištěno více než 400 obsahových látek.

ÚČINKY A VYUŽITÍ

Přehled účinků: Antibakteriální, protiplísňové, antivirové, anti-HIV, imunostimulační, anabolické, adaptogenní, protirakovinné, anti-aging – proti stárnutí, protizánětlivé, snižuje krevní tlak, antialergické, antioxidantní, antiandrogenní – má estrogenní aktivitu, hypoglykemický – snižuje hladinu cukru v krvi, protistresový, analgetický, snižuje hladinu cholesterolu a krevní tlak, antiaterosklerotický

– proti kornatění cév, antiagregační – snižuje srážlivost krve, protivředový, antiangiogenetický – brání rozvoji cév pro výživu nádorů, antidiabetický a antimutagenní. Používá se na kardiovaskulární onemocnění, chronickou bronchitidu, posiluje játra, nervový systém a činnost ledvin. Podporuje spánek. Pomocné adjuvans při onkologické terapii, leukemii, diabetu a dalších onemocněních.

Imunitní systém: Stimuluje a aktivuje imunitní systém, produkci různých cytokinů – interferonu, interleukinů, což má vliv na dokonalou obranyschopnost. Stimuluje NK (NK) buňky a T a B lymfocyty. Zvyšuje počet makrofágů, které napomáhají funkci leukocytů – mají vliv na zdokonalení syntézy DNA a RNA. Zvyšování produkce makrofágů je pro naše tělo velmi prospěšné. Makrofág je buňka imunitního systému, tzv. fagocyt čili buňka, která má schopnost pohlcovat škodliviny včetně virů, bakterií a mutovaných migrujících nádorových buněk nebo odumřelých buněk. Aktivuje se schopnost makrofágu pohlcovat cizorodé částice (např. plísňe a některé nitrobuňčné parazity, např. původce toxoplazmózy, *Toxoplasma gondii*). Snižuje také hladinu některých metabolických zplodin a ovlivňuje rychlost odstranění přebytečných hormonů. Chrání buňky při chemoterapii a ozařování, podporuje tvorbu červených a bílých krvinek (podporuje růst kmenových buněk kostní dřeně) po léčbě nádorů. Zvyšuje odolnost vůči nemoci.

Buňky: Omlazující účinek, protirakovinný účinek – TNF (tumor nekrotizující faktor), antioxidantní – ničí volné radikály a zpomaluje stárnutí buněk. Protinádorový účinek houby spočívá v inhibici DNA polymerázy, posttranslační modifikaci onkogenu Ras a stimulaci produkce cytokinů, inhibičním vlivu cytokinů na růst cév (VEGF a TGF – beta1) a v dalších vlivech. Omezením růstu cév blokuje nádor ve výživě. U leukemie byla pozorována zástava buněčného cyklu v G2/M fázi, zatímco u lymfomu účinkovala lesklorka zvýšením exprese bílkovin p21 a p27. Aktivace genu p53 a apoptóza buněk akutní myeloblastické leukemie – označení a sebedestrukce. Výtažek z *Ganoderma lucidum* inhibuje růst MDA-MB-231 buněk rakoviny prsu modulací Akt/NF-kappaB a mohl by mít potenciální využití při léčbě rakoviny prsu. Snižuje množení vysoce invazivních bu-

něk rakoviny prsu, prostaty, sarkom 180. Snižuje negativní účinek chemoterapie a ozařování.

Orgány: Srdce, plíce, slezina, ledviny - při nefritidě, játra - při žloutenkách, ochraňuje játra proti působení různých chemických látek. Obsažené triterpeny léčí jaterní nedostatečnost. Proti fibróze, tvrdnutí jater a chronické hepatitidě. Posiluje mozek, ochraňuje ledviny, slinivku a srdce. Podporuje vylučování těžkých kovů z těla. Ganoderan A a C vykazují vysokou hypoglykemickou aktivitu, a proto se droga používá u diabetu 2. typu jako účinné antidiabetikum. Houba má hořkou chuť a vykazuje anti-alergický účinek.

Digestivní: Anorexie, nechutenství, hypercholesterolemie - snižuje hladinu cholesterolu, prevence diabetu, gastritidy, proti žaludečním vředům.

Dýchací systém: Astma, bronchitidy, tlumí kašel a rozpouští hleny. Obsahuje protizánětlivé složky, které příznivě působí při zánětu průdušek a jiných onemocněních dýchacích cest. Podle čínské studie, které se zúčastnilo 2000 nemocných, došlo u 60 až 90 procent pacientů ke zlepšení během dvou týdnů užívání lesklokorky lesklé.

Nervový systém: Droga uklidňuje, dále chronická nespavost, únava, neurózy, bolesti hlavy, migrény. Organické sloučeniny germania vykazují analgetické (bolest zmírňující) účinky. Zvyšuje odolnost proti zátěži a stresu. Tonizuje CNS. Je vhodná pro léčbu chronického únavového syndromu. Má pozitivní účinky u osob trpících Alzheimerovou nemocí, celkově zlepšuje paměť!

Urogenitální a hormonální systém: Afrodiziakální účinek - zvyšuje sexuální potenci, dále má pozitivní vliv na menstruační potíže, dysmenoreu, problémy s prostatou. Má estrogenní účinek, což je dobré při rakovině prostaty, kdy je v těle přebytek mužských hormonů.

Pohybový aparát: Revmatické bolesti kloubů, dna, artritida, nukleotid adenosin uvolňuje svaly a má analgetický účinek.

Kožní: Různé typy silných alergií a alergické ekzémy.

Srdečně-cévní systém, krev: Rozšiřuje cévy, snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu. Používá se při ateroskleróze a hemoroidech. Peptidoglykany snižují vysoký tlak. Nizký tlak se také upravuje - na normální hodnoty. Zlepšuje periferní prokrvení. Extrakty Ganoderma lucidum mají antiagregační účinek na krevní destičky - snižují srážlivost. Potlačuje uvolňování histaminu. Obsahuje peptidoglykan a další látky, které působí jako ACE inhibitory a používají se jako prostředky první volby při léčbě hypertenze a chorob srdce.

Antibakteriální účinek: Účinný na Helicobacter pylori, Pseudomonas syringae vyskytující se i na květinách. Proto se třeba někdy nemohou nosit květiny do nemocnic, neboť tato bakterie může napadat silně oslabené jedince a způsobovat záněty středouší. Dále je účinná na Escherichia coli. Všeobecně větší účinek byl pozorován na gramnegativní bakterie - Pseudomonas syringae pv. syringae DPIC 219, Micrococcus luteus (MIC, 0,75 mg/ml) - vyskytuje se na lidské pokožce, v mléčných a jiných živočišných produktech i v pivu. Inhibiční úči-

nek na Bacillus subtilis, Bacillus cereus. Současně podávaný extrakt s antibiotiky - ampicilin, cefazolin, oxytetracyklin a chloramfenikol - vykázal aditivní účinek. Synergismus byl pozorován při GL kombinaci s cefazolinem proti Bacillus subtilis a Klebsiella oxytoca.

Antivirový účinek: Inaktivuje virus herpes simplex HSV-1, HSV-2, virus hepatitidy B, HIV-1 - triterpeny ze spor Ganoderma lucidum prokázaly anti-HIV-1 aktivitu IC50 hodnot 20-90 microM. Látky lesklokorky ganoderiol F a ganodermanontriol mají inhibiční vliv na virus HIV-1.

Protiplísňové: Inhibiční účinek na Aspergillus niger a Candida albicans.

Paraziti: Vliv na některé prvoky.

ZAJÍMAVOSTI

V Asii se jí říká houba nesmrtnosti, obsahuje asi 400 biologicky aktivních látek. V Číně patří k nejužší ceněným léčivům. Čínsky se jí říká lingchi a japonsky reishi. Vyskytuje se v několika druzích. Na severní polokouli roste Ganoderma applanatum a další. Tato houba byla uctívána jako symbol úspěchu a životního blaha. Dodnes se věří, že léky z ní „vzkřísí i mrtvé“. V Číně ji považují za všelék a prostředek prodlužující život. Říká se jí také „duchovní“ houba, pro její tonifikační účinky a schopnost lépe snášet nepříznivý vliv vysokých nadmořských výšek ji užívají šerpové v Himálaji. Uplatňuje se i při výcviku ruských kosmonautů jako adaptogen, zvyšuje pracovní schopnost a lépe obnovuje funkce lidského organismu.

Vladimír Ďurina

INZERCE





VIRAIMUN – ÚČINNÉ ŘEŠENÍ



Viraimun kapsle je bioinformační posilující doplněk stravy s vysokým obsahem přírodních betaglukanů. Obsahuje vyvážený poměr výtažků z hub, zejména houževnatce jedlého, lesklokorky lesklé, housenice čínské a dalších. Podporuje vitalitu a přirozenou obranyschopnost.

Více informací a objednávky na:
www.diochi.cz, www.diochi.sk
 ČR: info@diochi.cz, tel.: +420 267 215 680
 SR: diochi@diochi.sk, tel.: +421 335 516 633
 (seznam klubů Diochi najdete také na straně 47)

Kašel a léky při kašli užívané



Heřmánek

Je až s podivem, kolik nejrůznějších nemocí a zdravotních komplikací nás sužuje. Některé vyžadují vysoce odbornou pomoc, jiné můžeme ovlivnit více či méně sami. Někdy si ovšem takovou svépomocí nepomůžeme vůbec, nebo si dokonce zdraví ještě více poškodíme.



Naše dýchací cesty se neustále dostávají do kontaktu s nejrůznějšími částicemi - látkami, které do nich vstupují jak z vnějšího prostředí (společně se vzduchem při nádechu), tak se škodlivinami a nežádoucími látkami, jež vznikají uvnitř organismu v závislosti na průběhu nejrůznějších onemocnění.

Tyto látky mohou v dýchacích cestách ulpívat, nebo je dokonce různou měrou blokovat, působí dráždivě a jejich přítomnost je pro tělo samozřejmě nevitánou společností. Lidský organismus ovšem pro tyto případy disponuje obrannými mechanismy, kterými se pokusí situaci vyřešit.

OBRANA DÝCHACÍCH CEST

Kašel tedy můžeme definovat jako obranný reflexní mechanismus, jehož účelem je zbavit dýchací cesty nežádoucího materiálu, škodlivin přicházejících z vnějšího prostředí a místně vytvářeného sekretu, hlenu. Tělo se jich snaží zbavit procesem, jehož výsledkem je „vykašlávání“.

Kašel se objevuje v reakci na podráždění (v hrtanu, hltanu, průdušnicích, průduškách) a stimulaci senzorických receptorů, což vede k nám známému efektu zpravidla krátkého nádechu a silného, prudkého, mnohdy křečovitého výdechu provázeného charakteristickým zvukovým efektem. V tomto procesu dochází k uzavření hlasové štěrbiny, a tím ke zvýšení tlaku v průduškách a plicích s následným prudkým výdechem vzdušného obsahu plic.

V ideálním případě tímto způsobem dochází k uvolnění nežádoucího tělesa

z dýchacích cest a jeho vyloučení přes ústní, případně nosní dutinu do vnějšího prostředí - dutiny ústní a odtud do trávicího traktu.

Dalším, rovněž velmi významným prvkem obrany dýchacího traktu je mukocilární clearance. Její hlavní princip spočívá v navázání škodlivin a jiných cizorodých částic (spory, bakterie, pylová zrna, prach aj.) v dýchacích cestách do ostrůvků zde produkovaného vazkého gelu, který je následně transportován spolu s nežádoucími částicemi směrem vzhůru k hrtanu. Transport je zajišťován kmitavým pohybem řasinek epitelových buněk. Tímto způsobem je částice u zdravého člověka zpravidla během jedné hodiny odstraněna (spolknutí, odchod přes ústa).

Porušení funkce mukocilární clearance je patrné například u chronické bronchitidy, odvisle tedy zejména u kuřáků. Obdobně je tomu u všech chronických zánětlivých postižení dýchacích cest (např. chronická obstrukční plicní nemoc, cystická fibróza aj.).

V takových případech tvoří hlenové žlázy větší množství hlenu, který je však vazký, výrazně hustší a ulpívá na stěně průdušek. Řasinky epitelových buněk jsou poškozeny, jejich funkce je značně omezena, případně se některé pohybují i v opačném směru, zejména dochází-li k jejich dalšímu poškození např. vlivem bakteriálních infekcí. Toto poškození má jmenovitě u chronické bronchitidy za následek typický příznak, kterým je tzv. kuřácký kašel.

NENÍ KAŠEL JAKO KAŠEL

Kašel můžeme v zásadě rozdělit podle dvou základních kritérií: 1. délky, ve smyslu trvání tohoto příznaku - kašel akutní a chronický; 2. charakteru - souvisí s přítomností či absencí vylučování hlenu během kašle - kašel produktivní a neproduktivní.

O akutním kašli hovoříme v případech, kdy je jeho trvání do tří týdnů. Zpravidla se pojí s infekcemi horních cest dýchacích, případně může vznikat i po inhalaci dráždivých látek. Při delším trvání hovoříme o kašli chronickém.

Někdy se uvádí trvání delší než tři týdny, v jiných zdrojích je zachována určitá rezerva a definuje se doba trvání delší než osm týdnů, případně alespoň tři souvislé měsíce v roce při opakujícím se výskytu. Chronický kašel je typický pro kuřáky, ale může vznikat i v důsledku užívání některých léčiv. Objevuje se rovněž v závislosti na průběhu chronického zánětu sliznice nosní dutiny a vedlejších nosních dutin, průduškového astmatu aj.

Produktivní (vlhký) kašel je spojen se zvýšenou přítomností, a zejména vykašláváním hlenu a v něm obsažených škodlivých látek. Je běžný při řadě infekcí, zejména bakteriálních, ale i některých virových. Produktivní kašel by neměl být potlačován, ale naopak podporován pomocí vhodných léčiv, protože jde o pozitivní obranný mechanismus, jenž uvolňuje dýchací cesty a odvádí z nich hromadící se vazký hlen (sputum), který řasinky epitelu nezvládají odstraňovat.

Neproduktivní (suchý) kašel je typem kašle, při němž nedochází k vykašlávání hlenu, a nejde tedy o kašel prospěšný. Naopak, tento typ kašle dokáže být značně vysilující, vyvolává pocit napětí v dýchacích cestách, mívá až řezavý charakter a způsobuje bolest v krku. Neproduktivní kašel je typický např. při alergiích, podráždění prachem, cigaretovým kouřem aj. Provází však i počáteční fázi řady respiračních infekcí, případně je typický pro celý jejich průběh (především některé virové infekce, např. chřipka).

LÉKY NA KAŠEL

Dělí se zejména v závislosti na charakteru kašle a případném onemocnění, které tento kašel provází. Jejich účelem

je tedy v zásadě buď podpořit a usnadnit produktivní kašel, nebo tlumit, tišit kašel neproduktivní. Přitom je třeba mít na paměti, že jde o ovlivnění příznaku, nikoliv však zpravidla onemocnění, které se tímto příznakem projevuje a které vyžaduje samostatnou léčbu a terapeutické postupy.

Dvě základní skupiny léků ovlivňujících kašel představují expektorancia a antitusika. Užívají se zejména při onemocněních horních cest dýchacích.

POZOR NA DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKU!

Zásadně se nedoporučuje současné užívání expektorancií (především mukolytik) a antitusik. Přesto tímto způsobem relativně často chybují zejména rodiče ve snaze za každou cenu utišit kašel svých dětí. Je třeba zásadně rozlišovat vlhký a suchý kašel a podle toho volit léčebný prostředek.

Expektorancia jsou určena zejména na kašel vlhký, podporují ho, ředí hlen vytvořený v dýchacích cestách a usnadňují jeho vykašlávání. Antitusika jsou určena na suchý, dráždivý kašel, tlumí jeho projevy, a tím ulevují organismu. Souběžné podávání expektorancií a antitusik může vyústit v nadměrné hromadění hlenu v dýchacích cestách, zhoršení projevů kašle i celkového stavu.

Pokud si nejste jisti, jaký přípravek zvolit, je vždy namíště porada s lékařem. Obdobně je vhodné navštívit lékařskou ordinaci i v případě, kdy se kašel (event. další příznaky onemocnění) při podávání daného přípravku nezlepšuje ani po pěti dnech užívání. Současně je třeba připomenout, že před použitím volně prodejných léků na kašel je důležité věnovat patřičnou pozornost příbalovému letáku.

KAŠEL A LIDOVÉ RECEPTY

Lidových moudrostí o léčbě kašle existuje mnoho. Velmi vychvalovaný je například recept zahrnující jako hlavní surovinu cibuli. Doporučuje se větší množství cibule pokrájet, zasypat v misce cukrem, uzavřít a následně užívat šťávu, která se tímto procesem uvolní. Druhou variantou je cibulový čaj; větší množství cibule pokrájené na kostičky nechat projít krátkým vařením, několik minut louhovat, přelit do hrnku a osladit medem.

Bylinek na kašel není právě málo, i tady však platí potřeba určité míry znalosti. Námátkou můžeme jmenovat některé další čaje užívané mimo jiné i při kašli.

Diviznový: zejména proti suchému, neproduktivnímu kašli.

Z černého bezu: využívají se bezové květy, slouží ke snížení horečky, vypočení, na úporný kašel, angíny aj.

Hermánkový: žaludeční obtíže, nadýmání, nachlazení, bronchiální astma, kašel, nespavost.

Šípkový: zdroj vitamínu C, při nachlazení, někdy též jako močopudný čaj.

Anýzový: vysoký antibakteriální účinek, dále při nachlazení, pro lepší odkašlávání.

Fenyklový: nadýmání, zahlnění při zánětech horních cest dýchacích; často je fenykl též součástí směsi pro zvýšení tvorby mateřského mléka u kojících matek.

Divizna

Převzato z časopisu *dTest*
Celý článek na www.dtest.cz

INZERCE

| STUDENT | AGENCY |
express

Cestujte s námi
za zážitky!



více než
50 evropských
měst již za
950 Kč

volejte 841 101 101 | www.studentagency.cz

Neoprávněné šíření tohoto souboru znemožňuje vyřazení kvalitního nového obsahu



Různé pohledy na dětskou hyperaktivitu (ADHD) 2. část



Podle některých odborníků západní medicína v léčbě dětské hyperaktivity selhává. Nabízí především zklidňující léky, které příčinu onemocnění neodstraní, pouze dítě utlumí.

bíhání od jedné činnosti ke druhé. Protože jsou postiženou skupinou především chlapci – čtyři- až pětkrát častěji než dívky – nevylučuje se ani vliv pohlavních hormonů. Připouští se i možnost otravy těžkými kovy, především olovem, rtutí, mědí a dalšími. Uvažuje se také o případných mozkových poruchách nebo o vlivech dědičnosti. V neposlední řadě se často hovoří o škodlivém vlivu některých potravin, nejčastěji jsou v této souvislosti zmiňovány jednoduché cukry, případně i o potravinových alergiích nebo o celkovém znečištění životního prostředí.

DIETNÍ ŘEŠENÍ

(Zdroj: Jorg Zittlau, Jak se léčit vhodnou stravou.)

■ L-karnitin je látka podobná vitamínu, podílí se na správné funkci metabolismu mozkových buněk. Velké množství karnitinu obsahují krabi, maso (především jehněčí a hovězí), mléčné výrobky, rajčata, hrušky a rýže. Trávení a účinnost karnitinu je nejlepší, pokud se tyto potraviny požívají k snídani. Proto je vhodnější ráno sníst chléb se sýrem či vejce než chleba s marmeládou nebo müsli. L-karnitin je látka, která vzniká v těle přirozenou cestou, k tomu však je nutné dostatečné zásobení vitaminy skupiny B, především vitamínem B₁₂. Pečivo z bílé mouky je proto vhodné nahradit celozrnným.

U dětí vlastní syntéza L-karnitinu nefunguje dostatečně, a proto je přísun z potravin nezbytný.

■ Kyselina gama-linolenová je vícenenasycená mastná kyselina, která tvoří důležitou mozkovou transportní látku. U hyperaktivních dětí bývá pozorován její nedostatek. Přírodním zdrojem této kyseliny jsou semena pupalky, konopí, lnu, brutnáku a také angrešt a černý rybíz. Brutnák je vhodné podávat ve formě kapslí, vzhledem k jejich neutrální chuti. ■ Chlorella je sladkovodní řasa schopná vázat na sebe škodlivé látky a odvádět je touto cestou z mozku.

PŘÍSTUP TČM

Zajímavé řešení problému nabízí tradiční čínská medicína (TČM). Dětskou hyperaktivitu zařazuje mezi projevy organismu napadeného škodlivým horkem. Příznaky poruch i případné cesty k jejich nápravě byly popsány ve Sféře (3/2011). Některé z nich si nyní stručně připomeneme: energie tepla (horka) patří k prvku oheň, souvisí se srdcem, tenkým střevem, cévami, jazykem a dalšími částmi těla, ale i s určitými emocemi a jinými projevy okolního světa. Jedinec takzvaného horkého typu je nepřehlédnutelně dynamický až výbušný, snadno se podráždí, bývá k nezastavení, má potřebu hrát vedoucí roli ve skupině a své protějšky „komandovat“. K elementu oheň patří také radost a smích, které se projevují ustavičným chichotáním či záchvaty bouřlivého smíchu. I řeč je určována srdcem, proto její nesouvislost, vady, koktání, nutkavé mluvení poukazují rovněž na nerovnováhu prvku oheň. Horko v oblasti srdce se projevuje neustálým brebentěním, řeč je rychlá, někdy zmatená. Neschopnost srozumitelně se vyjádřit způsobuje pocit, že nás nikdo nechápe. Přebytek horka v organismu vyvolává také nervozitu, lekavost, poruchy spánku, noční můry.

Horkost v organismu vzniká z nejrůznějších důvodů. Může to být špatná životospráva, nadbytek kravského mléka

Jaké jsou tedy jiné – „nemedikamentózní“ přístupy? Řekněme rovnou, že velmi početné – stačí „zabroudat“ po internetu. Diskutuje se například o možných příčinách hyperaktivity, jimiž někdy mohou být příčiny psychické, kdy děti žijí pod nadměrným tlakem rodičů, kteří chtějí dělat všechno dokonale, a proto i od svých potomků, často jedináčků, očekávají totéž. Podezřelí jsou i sociální vlivy obecně, neboť v celém světě panuje určitá dezorientace a rodina není schopna zajistit dětem pocit bezpečí proto, že v ní převládá hektičnost a nevyrovnanost. Dítěti chybí vlastní postoj, je nejisté, připoutá se ke všemu, co je mu dostupné, což v posledku vede k bezcílnému pře-

a výrobků z něj, sladkostí, bílého cukru, ale také hromadění horka po prodělaných horečnatých onemocněních či po očkování. Tím není řečeno, že by se děti neměly očkovat vůbec, ale bylo by namístě zvážit, která očkování a kdy podstoupit. Dětské nemoci jako spalničky, zarděnky, plané neštovice mají podle čínské medicíny za úkol odstranit z dětského těla nadměrné horko, jež dítě získalo z těla matky během těhotenství či po narození. V neposlední řadě může být příčinou špatná životospráva matky v těhotenství nebo hormonální léčba před otěhotněním.

Čínská medicína rozlišuje dva typy hyperaktivity. Jednak hyperaktivitu způsobenou horkem, která napadá srdce a mysl. U tohoto typu pozorujeme neklid a podrážděnost, nespavost (krátký spánek), červené rty a obličej. Druhým typem je hyperaktivita způsobená kombinací horka a hlenu (nečistoty v těle). Vyznačuje se extrémní podrážděností a neklidem, nespavostí, urážlivostí, násilným chováním, rozbíjením věcí. Dítě má červené rty a obličej. Cílem léčby je odstranění škodlivého horka z organismu, uklidnění ducha a případné rozpuštění a vyloučení hlenu. V další fázi léčby nebo i během ní se doplňuje chladná složka energie v organismu – takzvaná *jin*. Léčba se provádí směsí bylin, trvá přibližně tři až devět měsíců, nemá vedlejší účinky, a je proto vhodná pro všechny věkové kategorie. Při následném dodržování správné životosprávy se potíže již nevrátí.

K tomu bych však ráda podotkla, že veškeré dobře míněné dětské diety je třeba dodržovat v přijatelné míře, abychom malého pacienta spíše duševně nepoškodili, než uzdravili. Zákazy nejenom v jídle mohou vyvolat negativní efekt, a především malí hyperaktivci jsou zvláště citliví na jakékoli zúžení životního prostoru a omezení.

Možnou souvislost dětské hyperaktivity s alergiemi a očkováním nevyklučuje ani dr. Dahlke. Jako potenciální spouštěč ADHD označuje časné podávání antibiotik, které možnost alergií zvyšuje až o polovinu, a pak jejich následné přeléčení antihistaminiky, především kortizonem. I když zatím nebyla na přísně vědecké bázi prokázána přímá příčinná souvislost, z hlediska přírodní medicíny je zřejmé, že jakékoliv umělé potlačení přirozené vnitřní agresivity – kterou je obranný boj imunitního systému – nám nikterak neprospívá.

FENOMÉN SOUČASNOSTI

Obecně můžeme říci, že takzvaná hyperaktivita má těsnou souvislost s moderní dobou. Americký psycholog dr. Richard

De Grandpre vnímá dětskou hyperaktivitu v USA jako důsledek celkového pře-dráždění a přesycení tamní společnosti nejrůznějšími dynamickými impulzy. Také Judith Reichengerg Ullmanová a Robert Ullman, experti v oblasti homeopatie, používají termín ADHS – zkratku pro „Acute Digitale Hightech-Syndrome“ (akutní syndrom digitálních technologií) a za příčinu rapidního nárůstu tohoto syndromu považují enormní životní tempo nynější euroamerické civilizace, které lidi nejprve psychicky a následně i fyzicky přemotivovává a přepíná.

Dětem chybí pohyb, dlouhé hodiny vysedávají před obrazovkami televizorů, počítačů a podobně, co nevidí na monitoru, jako by ani neexistovalo. Zkušenost s obrazovkou přeneseně zažívají už v prenatálním období prostřednictvím matky. Vysokofrekvenční kmity obrazovek se uhnízdí v lidské duši a ovlivňují různé části života. Jídlo spěšně hltáme, z rozumné strážlivé spotřeby se stal zaslepený konzum, místo kvality upřednostňujeme množství a rychlost, zmenšuje se odpor k násilí a deformuje sexualita. To se samozřejmě přenáší z dospělých i na děti.

Dítě pod stálým a opakovaným útokem „nabídek“ začne reagovat nesoustředěně a chaoticky. Překrmeno slaboduchými, o to však materialisticky agresivnějšími podněty není schopno rozlišit hodnotné věci od bezcenných a o to často lákavějších. Nedostatečná pozornost jako charakteristika hyperaktivního syndromu je zřejmě reakcí organismu na přetížení v duševní oblasti a v rovině vědomí. Také mnozí dospělí bývají postiženi stejným způsobem, pouze to u nich nepůsobí tak nápadně, nebo se to dokonce hodnotí pozitivně. Tito výkonní, mnohdy workholici, bývají i dávaní za příklad méně úspěšným kolegům. Jsou však soustředěni jen na výkon, úspěch a hromadění majetku. Jejich na první pohled příkladná efektivita má ale své nežádoucí dopady. Chybí jim nefalšovaný zájem o životního partnera i o děti, případně od nich jen vyžadují stejné nasazení. Jiným negativem je, že tito dřiči zastanou práci za dva až tři normální jedince, a především mají také dva- až třikrát vyšší platy než ostatní a tím ubírají pracovní místa i obživu jiným, kteří by to v době rostoucí nezaměstnanosti potřebovali více.

Hyperaktivní děti bývají mimořádně egocentrické a jsou ochotné dělat pouze to, co je zajímá a baví, bez ohledu na okolí. Svě rodiče vyvádějí z míry tím, jak je dokážou třeba celé hodiny ostentativně ignorovat, zatímco jsou zabrané do svých počítačových hrátek či mobilových relací. Dospělí vnímají jako sebe-středné i ty projevy, kdy je dítě extrémně

hlučné a počíná si dokonce až nebezpečně. Důvodem takových projevů může být jen zoufalá snaha upoutat na sebe patřičnou pozornost a prosadit se vůči dospělým, sourozencům či vrstevníkům. I takové chování je podle některých odborníků jen odrazem současného stylu života, jehož hlavním smyslem přece není nic jiného než vyniknout, prosadit se na úkor druhých a nerespektovat, být oprávněně, zájmy konkurentů.

Postižené děti neumějí na nic čekat. Chtějí mít všechno a nejraději hned. Trpělivost, pečlivost a vytrvalost jsou jim cizí. Dospělí ale také „musí“ kupovat stále nové věci, i když jde pouze o módní výstřelky. Mnozí střídají profese i partnery jako na běžícím pásu a stávají se v posledku psanci vlastního života.

Hyperaktivní děti se neumí přizpůsobit ostatním a vytvořit si fungující vztahy také proto, že nerozumějí řeči těla ani výrazu tváře, neumějí naslouchat ani rozlišovat odstíny cizího projevu. Nejspíš proto, že je bližní nezajímají a vše je v pořádku teprve tehdy, kdy situace vyhovuje jim. My také mnohdy v rozhovoru nevnímáme, co říkají druzí, a již jenom myslíme na to, co řekneme sami. A co dospělí, kteří jsou soustředěni na televizi, aniž by vnímali svou rodinu? Registrují mimoverbální komunikaci? Umí se vžít do pocitů a potřeb druhých lidí, když mnohdy nevnímají ani psychosomatické signály vlastního těla?

HYPERAKTIVNÍ SPOLEČNOST?

Celospolečenské životní tempo se vyznačuje přímo maniakálními rysy: agresivní audiovizuální tvorba se zběsile rychlým střihem a střídáním situací, chrobně dynamické slovní projevy, drmolování a přeřikávání se rozhlasových moderátorů, střídavě útočné a rádoby zvoňalné tóny, přitažlivost adrenalinových sportů a zážitků a pochybný ideál krásného, schopného a úspěšného mladého člověka žijícího „naplno“ atd.

Člověk každodenně zmitán takovými křečovitými, zkratkovitými impulzy následujícími jeden po druhém v šíleně závratném tempu pozvolna ztrácí duševní klid, vyrovnanost a zdraví – což teprve dítě?

Z toho vyplývá, že fenomén hyperaktivního chování nelze uplatňovat jen na děti, ale týká se jak dospělých, tak celé naší společnosti. Jestliže nejživější děti označujeme za nemocné, měli bychom pochopit, proč tomu tak je, ptát se, zda takových dětí skutečně přibývá a zda není nemocná spíše celá společnost a děti nejsou pouze jejím obrazem. Pak nám naše nešťastné děti jenom nastavují děsivé zrcadlo.

Ivana Karpenková

Jsem jen prostředník aneb Ordinace jinak

Nevím, jak jste na tom vy, ale co se mého zdraví týká, můžu říct, že si již mnoho let vybírám alternativní postupy a řešení. V mladém věku jsem jako nevědoucí užívala často antibiotika (ATB) a dovolila lékařům provést s mými „ne-mocemi“ několik „pokusů“.

C hápu, dělali, jak nejlépe uměli, ani já jsem tehdy nevěděla více. Ale představa, že bych mohla do budoucna ztratit čas vysedáváním v čekárnách lékařů, podstupovat různá vyšetření či zákroky, často invazivní, a užívat chemické léky, mě určitě neuklidnila. Získané zkušenosti byly pro mne dostatečné. Rozhodla jsem se sama převzít zodpovědnost za své zdraví. A nastoupila cestu hledání příčin nemocí obecně. Někdy si přece jen položím kontrolní otázku: Jak na tom se zdravím asi jsem? Co mohu pro sebe udělat, abych byla v tomto směru klidná? Prozradím vám, že si vždy vyberu některou z možností alternativní diagnostiky zdravotního stavu. Kromě všech dovedností je zaměřena na celého člověka, ukazuje souvislosti, a navíc je k člověku šetrná, bezbolestná a dokáže odhalit i věci budoucí.

Nebylo daleko od myšlenky k činu a mé kroky mě zavedly za terapeutem **Tomášem Neoralem** a GDV kamerou na měření a analýzu aury, z níž se dá o našem zdraví či nemocech hodně vyčíst. Ve svém regeneračním studiu Prevence provádí terapie na odblokování bolestí na těle i na duši, masáže, poskytuje poradenskou činnost v oblasti osobního rozvoje a mnoho dalšího. V příjemné, moderní a podzimním sluncem prozářené pracovně jsme si kromě měření povídali o životě, terapeutické činnosti, o pomoci lidem v jejich bolestech a strastech. Tomáš na mě zapůsobil svojí citlivostí, pokorou a vděčností k životu a Stvořiteli.

■ Tomáši, na terapeuta mi připadáte poměrně mladý, to už máte tolik zkušeností? Co vás k této práci přivedlo?

Vzpomínám si, že již v dětství mě zajímaly tajemné věci mezi nebem a zemí, svět duchů, měl jsem velmi blízko k přírodě a čerpal z ní energii, ale tuto zkušenost jsem neuměl dál předat. Vyučil jsem



Tomáš Neoral

se automechanikem, což mě moc nenaplnovalo, ale později jsem si uvědomil, že tam již byla přítomna touha něco opravit – napravit, dávat věci do pořádku.

Později jsem pracoval v oblasti energetiky. Dodávali jsme elektrickou energii a v této činnosti se už objevila „energie“. (smích) Ale stěžejní a rozhodující bylo, že jsem již ve velmi mladém věku začal mít dost velké zdravotní potíže, alergické reakce, sníženou imunitu, a vůbec jsem na tom nebyl celkově dobře. Navštěvoval jsem lékaře, ale dostával jsem ATB, což k ničemu nevedlo. V té době mi má žena oznámila, že je těhotná. To byl impulz k rozhodnutí: Musím změnit sám sebe, protože takto dál fungovat nemůžu! Začal jsem hodně číst, vzdělávat se, navštěvovat kurzy a semináře, dovídat se o léčivých energiích, o zákonitostech vesmíru. Začal jsem s energiemi pracovat, pročistovat své tělo, zbavovat se strachů a mé zdraví se postupně začalo zlepšovat. Docházelo u mě k pochopení. Uvědomil jsem si své závislosti a „neřesti“, které lidské bytosti provázejí. Snažil jsem se všem – svému okolí vyhovět, ale nebyl jsem sám sebou. To jsem začal měnit.

Pak přišla další onemocnění v rodině, další náročné životní výzvy, které mě nutily ke stále hlubší vnitřní práci na sobě.

Věděl jsem, že jen tudy vede cesta ven z nemoci a potíží. Osvědčené způsoby léčení vyzkoušené na sobě jsem začal předávat dál, nejdříve ve svém nejbližším okolí, později pro všechny zájemce. Diagnostice zdravotního stavu a léčení se dnes věnuje také moje žena.

■ Měření a analýza aury člověka se stává stále více oblíbenou a lidmi vyhledávanou. Co vše se dá z výsledků vyčíst?

Nyní se vyjádřím trochu terminologicky, ale bude to nejpřesnější. Jde o analýzu energetického potenciálu člověka pomocí GDV kamery. Metoda spočívá v digitálním záznamu lidského biopole s následným počítačovým vyhodnocením a analýzou důležitých systémů lidského těla. Tyto záznamy dokážou zviditelnit energetické nedostatky (bloky) a vliv psycho-emocionálního stavu na fyzický stav člověka. Ten v konečném důsledku rozhoduje o tom, jak se zdravotně cítíme. Tato analýza dokáže najít energetické nedostatky v jednotlivých orgánových systémech ještě předtím, než se projeví na tělesné úrovni. To pak umožňuje zaměřit se na prevenci a předejít možným zdravotním problémům. Součástí analýzy je virtuální zobrazení jednotlivých čaker – energetických center člověka – které zabezpečují správnou funkci našeho těla. Jednoduše řečeno: Diagnostika je pro člověka velmi jemná, nenáročná, proto oblíbená a je o ni zájem. Výsledné grafy – obrázky, které klientovi vysvětlím a následně vytisknu, si může každý odnést domů. Na základě zjištění zdravotních potíží navrhnou možnosti léčení. Je důležité, že se zaznamenávají i věci budoucí, které zatím ještě on sám nepocituje, a my můžeme problému předejít.

Výsledky si ponechávám uloženy pro pozdější srovnání, kdy klient prochází terapií, zejména působením krystalů. Zlepšení je někdy okamžité, ale většinou do tří dnů zřejmé. Toto zjištění je pro klienta hodně důležité a povzbuzující.

■ Zajímá mě, co můžete říct k přesnosti a spolehlivosti výsledků měření. Může měření na GDV kameře nahradit diagnostické přístroje dnes běžně používané k vyšetření pacienta ve veřejném zdravotnictví?

GDV kamera je v Rusku certifikovaný medicínský přístroj, který byl podroben dlouhodobému testování s vynikajícími výsledky, a proto je právem zařazen do ordinací a léčebných zařízení. Existuje doktorská studie švédského terapeuta Lutze Rabba, jenž v této práci podrobně zdokumentoval metodu GDV měření a následně účinky tachyonové léčby, které na GDV kameru zaznamenal. Zcela jistě jsou ale pro mě nejpřesvědčivější mé vlastní zkušenosti z měření klientů a můžu s klidným srdcem a svědomím prohlásit, že metoda GDV měření je velice přesná a objektivní. Mám změřeno přibližně 500 klientů včetně samotných lékařů i jejich pacientů a výsledky analýzy odpovídají skutečnosti. Ve smyslu prevalence jde o levný diagnostický systém.

Je běžné, že přicházejí klienti a stěžují si na různé bolesti, potíže, a přes všechna vyšetření jim lékaři nic nenašli a oni z jejich ordinace odcházejí se sdělením, že je u nich vše v pořádku. Avšak aura kamera již dokáže všechny tyto nerovnováhy zachytit a zaznamenat. Díky tomu také vím, v jaké oblasti mám energeticky působit, aby docházelo k léčení.

■ Jsou ještě jiné možnosti využití této metody?

Mohou být zjištěny stavy a vitalita osob například před operací, účinky a vedlejší nežádoucí účinky léků na tělo a jednotlivé orgány pacienta. Může být zjišťována jak pohoda, tak stres zaměstnanců na pracovišti v návaznosti na jejich produktivitu. Dále pak je to vyšetření a vyhodnocení elektromagnetických záření na osoby. V oblasti psychologie a spirituality existuje několik studií o metodách umožňujících změny vědomí, jako meditace, transy a duchovní léčby. Ukazuje se, že emoce, jako vztek nebo láska, mají přímý vliv na energetické pole člověka. Mohou být zkoumány vztahy mezi tělem a duchem. Mohou být objasňovány emocionální vztahy k rodinným příslušníkům. Dá se zkoumat vliv kamenů různého původu a velikostí na lidské tělo. Ve sportu jsou metody po delší dobu využívány u olympioniků pro optimalizaci tréninku.

■ Zmiňujete se také o léčení krystaly, ale není krystal jako krystal. S jakými pracujete vy?

Používám krystalovou tachyonovou terapii, která je jednou z metod z oboru energetické psychologie. Z mého úhlu pohledu se jedná o formu akupresury řešící příčinu emocionálních problémů. Ty způsobují poruchy v tělesném energetickém systému člověka. S touto technikou pracuji na odstranění fyzické bolesti a na uvolnění emocionálních blokády. Při práci používám silný harmonizační nástroj, tzv. TLC bars (Tachyon Life Crystals).

Vnímaví klienti pociťují změny okamžitě. Je to můj hlavní léčebný nástroj, kterým v podstatě řeším všechny zdravotní problémy. Nástroj, který se mi osvědčil a jímž jsem stále nadšený, protože výsledky jsou viditelné. Podle potřeby ho propojuji s masážními TLC bars krystaly. Masírování prožívají uvolnění a příliv energetického povzbuzení, které jejich tělo uvádí do rovnováhy. Při své práci používám ještě jiné přístroje a pomůcky pro léčení a harmonizaci. Mám dobrou zkušenost s bylinnými produkty firmy Diochi. Možná bude čtenáře zajímat, že pomocí aura kamery lze také vytestovat optimální bylinný produkt pro člověka v danou chvíli.

■ Z povídání mám pocit, že díky propojení diagnostiky, terapeutických metod, které používáte, a klientova uvědomění se dají zdravotní potíže zvládnout dobře. A také celkem rychle?

Do léčení těžkých zdravotních stavů se nepouštím. Zabývám se hlavně prevencí, aby k těmto stavům nemuselo dojít. Lidé přicházejí s celým spektrem zdravotních potíží, akutních, vleklých, fyzických i psychických. Všechny se dají více či méně úspěšně léčit. V této souvislosti si vzpomínám na klienta, který byl krátce před umístěním do psychiatrické léčeb-

ny. Provedl jsem analýzu energetického pole (aury) a zjistil, že jeho energetický obal má velká okénka – trhliny v oblasti hlavy a že není takto chráněný. Začal jsem pracovat na očišťování a doplňování energie na místech, kde chyběla. Po několika terapiích jsem provedl kontrolní měření s vynikajícím výsledkem, jímž bylo ucelené energetické pole. Klient cítil velkou energetickou změnu a díky snímkům z kamery ji mohl i vidět. Nakonec vše dopadlo nejlépe – vyhnul se psychiatrické léčbě.

Všeobecně mohu říci, že již po první terapii klienti odchází se spokojeným úsměvem na tváři, a to je pro mě ta nejlepší odměna.

Při kontaktu s klientem jsem pouze prostředníkem a předávám lidem informace potřebné k jejich léčení a duchovnímu růstu. Na pozvání duchovně-vzdělávacích a regeneračních center také rád jezdím zájemcům diagnostiku provádět.

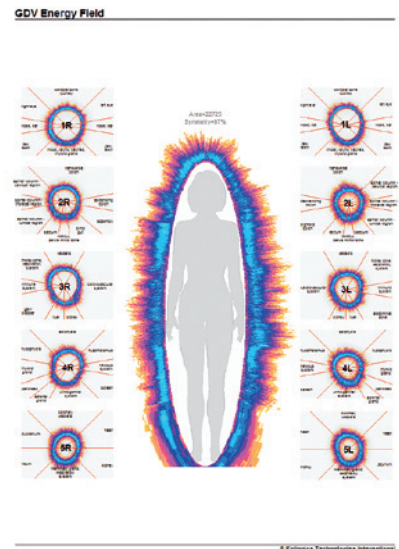
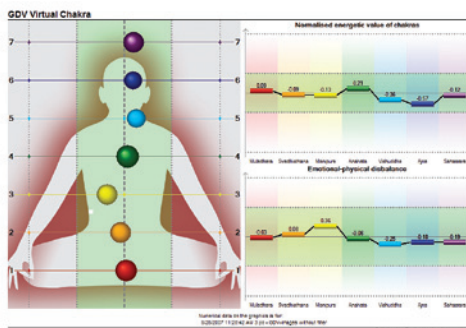
■ Kdo je vaším terapeutem a rádčem?

Jednoznačně příroda, tam čerpám energii i informace. Na kurzech jsem se naučil na přírodu a stromy napojovat. Když nevím, požádám ducha stromu, zda se mohu ptát, a ten mi napovídá, co bych měl udělat. Odpovědi na své otázky dostaneme v energii přírody, to radím i klientům. Je důležité nebát se projevovat svoji přirozenou individualitu, svoji jedinečnost a výjimečnost. Je to jeden z našich úkolů.

www.nase-energie.cz, Tel. 607 742 567

Dnes vím, že jsem pro sebe zvolila správnou cestu. Moje „preventivka“ dopadla na chvalitebnou. Zablockovaná místa byla krystaly očištěna, doplněna energií, a mohla jsem zvesela odejít do života plnit své úkoly a zadání.

Děkuji za rozhovor
Marie Jasioková



GDV kamera (dole) dokáže zjistit a vyhodnotit stav čaker (nahore) i energetického pole člověka – aury (vpravo).

Tempeh sýr – dar tisíciletí!



INZERCE



MINIPEKÁRNY

- Pořádáme kurzy – makrobiotické a veget., kváskové pečivo, sýry tempeh aj.
- PEKÁRNIČKY z NEREZU na kváskový chléb, jogurty, slady i bezlepkové pečivo
- MLÝNKY na obilí s korundovými kameny
 - MATRACE, BIO lůžkoviny a bio bavlněné látky
 - KULTURY jogurtové, tempehové, sladové ap. – seznam zašleme

Info: 608 361 678, reiss@tiscali.cz, www.minipekarny.cz

Tempeh pochází z Indonésie, kde patří ke každodenní potravě. Je vysoce ceněn zejména pro dobrou chuť, všestrannost použití a vysoký obsah bílkovin.

Tempeh je možné koupit čerstvý, chlazený i sterilovaný. Hodí se do guláše nebo jej lze nakrájet na plátky a osmahnout do zlatohněda. Chuti a konzistencí připomíná kuře, chutný telecí plátek nebo rybí fileť. Jeho příjemně čerstvé, lehce nasládlé aroma je podobné ořechům, sýru nebo houbám.

Tempeh tedy lze jíst místo masa, drůbeže i ryb; může tak tvořit důležitý zdroj

bílkovin pro vegetariány. Existují stovky receptů, které korespondují s chutí obyvatel západních zemí. Čerstvý tempeh ze sóji obsahuje asi 20 % bílkovin, čímž se může směle srovnávat s drůbežím masem, vejci i mléčnými výrobky. Kromě toho je bohatým rostlinným zdrojem vitamínu B₁₂, jehož se v čistě vegetariánské stravě příliš nedostává. Pro lidský organismus je lépe stravitelný, neboť ušlechtilé plísňe produkují při fermenta-

Tempeh si můžete připravit i sami doma, na obrázku varianta z červené rýže a sóji.



ci enzymy, které částečně rozštěpí sójové bílkoviny i oleje. V důsledku fermentačních procesů je jeho chuť a nutriční hodnota lepší než u vařených sójových bobů. Vyrábí se i bez použití soli a výborně se hodí jako dietní potravina.

DRUH Y TEMPEHU

Přestože nejpoužívanější je tempeh ze sójových bobů, není zdaleka jediným. Hlavně v Indonésii je oblíbená jeho výroba z burských oříšků (nebo kombinace burských oříšků a sóji), z jáhel (nebo jáhel a sóji), z rýže a sóji, pšenice a sóji a konečně také z okary (pevných zbytků, které vznikají při výrobě sójového mléka nebo tofu). Tempeh ze sóji nebo burských oříšků ale pro naše klima moc nedoporučujeme, osobně máme velmi oblíbený tempeh z rýže, cizrny a fazolí.

Existuje více než třicet nejrůznějších typů tempeh sýrů, které můžeme rozdělit do několika skupin:

1. Tempeh z luštěnin (nejčastěji ze sóji)
2. Z obilí a sóji, např. pšenice a sója nebo rýže a sója
3. Čistě obilný tempeh z rýže, ječmene, jáhel, pšenice, ovsa nebo žita
4. Tempeh z různých semínek - například ze slunečnice nebo i z gumovníku
5. Tempeh z výlisků, tedy z těch částí potravin, které tvoří vlastně odpad: okara, zbytky po lisování oleje - např. z burských nebo kokosových ořechů. Pozor ale na tempeh z výlisků kokosu „Bongkrek“, který může být velmi jedovatý!

Zde je možné vidět, jak se chovají různé mikrokultury ve spojení s extrémními potravinami „typu jin“ (překyselujícími). A tak je to i s našimi nemocemi. Zatímco se u jednoho člověka projeví

nějaká těžká či smrtelná choroba, u druhého nemusí vzniknout její sebemenší příznak přesto, že oba jedinci mají stejné geny! Extrémní nemoci, viry či jejich jedovaté produkty jsou obvykle dílem „extrémních genů“ a naší nezdařené výživy.

HISTORIE A SOUČASNOST

Tempeh se začal vyrábět před stovkami let ve středních a východních oblastech ostrova Jáva a v Indonésii je dnes nejoblíbenějším sójovým produktem. Asi tři čtvrtiny sójových bobů vyrobených v této zemi se zpracovávají na tempeh. Jeho příprava je v Indonésii domácím uměním a najdeme zde na padesát tisíc výroben. Ročně se na Jávě vyprodukuje asi čtvrt milionu tun tempehu! (Údaje z 80. let, kdy se tyto receptury poprvé začaly objevovat i na Západě.) Je to důležitá potravina ve výživě indonéského obyvatelstva, jejíž základ tvoří rýže. Oblíbený je také v Surinamu, Malajsi, Singapuru a jiných oblastech, v nichž se Indonésané usadili.

Zajímavé je, že se takto úspěšný produkt dodnes na Západě příliš neprosadil. Pro nás osobně se jedná o nejlepší sýr světa, který si jednoduše a denně můžeme připravovat v domácích podmínkách a v takových kombinacích, jaké dosud v těchto končinách téměř nikdo neviděl, natož aby je jedl! Jsme rádi, že můžeme toto tradiční umění a „pocit nezávislosti“ předat i jiným zájemcům na našich kurzech. I v Čechách je pár výrobců, kteří jeden druh tempehu (sójový) připravují. Ti jsou ale bohužel příliš opatrní na to, aby o výrobě cokoliv prozradili. Nakonec zájemci o tradiční umění sami poznávají, že velkovýroba tolik

nezohledňuje kvalitu, obalové materiály ani širší sortiment a upoutává se na zdravotně diskutabilní sóju. Sója často není v biokvalitě, navíc se balí do měkkých plastů! Jak víme, tyto obaly (coby ropné deriváty) jsou pro zdraví rizikové. Sója totiž obsahuje mnoho tuku, se kterým umělé organické látky reagují. Nehledě na to, že je vhodnější pro teplejší klimatická pásma - tedy i Indonésii.

V tomto smyslu lze vzpomenout na velkého makrobiotického učitele Boba Carra, který nesouhlasil s tím, aby se informace ohledně zdraví tajily. Sám to zažil, když se rozhodl postavit výrobnu sýrů tofu. Cestoval do Japonska, aby tradiční umění poznal, a také narazil na neochotu a tajemství. Nakonec začal experimentovat sám a mnoho se při tom naučil. Díky novým zkušenostem dokonce dosáhl lepší kvality a popularity, než měli známí Japonci s jejich „utajenou“ výrobou.

Největší hodnota tempeh sýrů nespočívá jen v obsahu živin, které najdeme i jinde, ale právě v již zmíněných variacích, a hlavně v bezpečnosti. Pokud se totiž zamyslíme nad zdravím různých národů, můžeme najít vztahy mezi stravováním a fyzickými i duševními nemocemi, rozkvětem i úpadkem těchto národů. A o to jde. Neriskovat s novými potravinami rychle se rozvíjejícího průmyslového světa, jehož neozkoušené produkty jíme. Především musíme objevovat bezpečné a tradiční produkty, jež nám na zdraví stovek generací předvedly různé národy. V tom spočívá i cena „nového sýra od dávných kultur“ a lze jej tak nazvat „darem tisíciletí“.

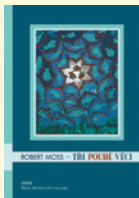
Ota a Petra Reissovi

INZERCE

Díky spolupráci s časopisem Sféra si nyní můžete objednat snadno a levně zajímavé knihy z nabídky nakladatelství Triton

Tři „pouhé“ věci

R. Moss
Tři „pouhé“ věci otevírají neobyčejný zdroj uzdravování a energie. Prostřednictvím snů, náhody a zapojení fantazie se začneme rozpomínat na to, že v pozadí zjevného světa existuje jiný svět. Objevme tajemství tvůrčího života. Osvojte si nástroje, které mají moc změnit naše životy i náš svět.



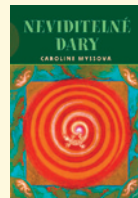
Tajné dějiny snění

R. Moss
Odhálení prvního ložiska ropy v Kuvajtu, romány Marka Twaina a vyvedení otroků na svobodu. Co mají společného? Všechny se nejprve uskutečnily ve snu. Autor představuje nový způsob zkoumání historie a vědomí, ukazuje cestu, s jejíž pomocí můžeme vybudovat lepší budoucnost.



Neviditelné dary

C. Mysová
Průkopnice energetického léčení Caroline Mysová v knize rozvíjí téma osobní síly ve zcela novém duchovním pojetí. Vysvětluje, jak se stáváme prostředníky boží milosti a božích zážraků, když uskutečňujeme laskavé, soucitné či velkorysé činy, neboli, jak říká, když dáváme neviditelné dary.



Proč se lidé neléčí a jak mohou

C. Mysová
Světově uznávaná průkopnice v oblasti energetické medicíny a lidského vědomí v sobě našla sílu nastoupit cestu k uzdravení i způsob, jak si zdraví zabezpečit natrvalo. O své poznatky se nezištně dělí s těmi, kteří to potřebují.



Jméno: Adresa:

Telefon/e-mail:

Závazně objednávám na dobírku:

Tři „pouhé“ věci	249 Kč	212 Kč	počet kusů:	Ceny uvedeny včetně 15% slevy. Poštovné a balné: 60 Kč. Vyplněný kupon zašlete na adresu: Diochi spol. s r. o., Weilova 2/1144, 102 00 Praha 10, nebo objednávejte na tel.: 605 296 821; e-mail: inzerce@diochi.cz. Zboží prodává a zasílá nakladatelství Triton. Platné pouze pro ČR. Nabídka platí do 28. 2. 2012 nebo do vyprodání zásob.
Tajné dějiny snění	489 Kč	416 Kč	počet kusů:	
Neviditelné dary	269 Kč	229 Kč	počet kusů:	
Proč se lidé neléčí a jak mohou	279 Kč	237 Kč	počet kusů:	

„Kdybychom nikdy nepoznali bolest či ztrátu, kdyby nás nečekala smrt, necítili bychom nutnost hledat vyšší útěchu a nikdy bychom nemuseli přemítat o duši, o posmrtném životě ani o smyslu pozemského bytí. A při snaze o vydobytí důstojného místa v materiálním světě nás naše kroky nakonec donesou do světa objevů, do světa duchovního růstu. Občas se obracíme za duchovní útěchou do kostelů, někteří hledají spásu duše v alkoholu či v pilulkách, jiní upíší svoji duši sportu nebo se vrhnou do sexuálního experimentování. Běžný každodenní život je však naší nejlepší duchovní školou. Jakmile se vám podaří v zrcadle života zřetelně zahlédnout svůj obraz, dospěli jste do stavu, kdy dokážete sami sebe pochopit a přijmout. Tím, že si vezmete ponaučení z vlastního chování, dospějete k moudrosti nezbytné k další cestě směřující k osobnímu a duchovnímu růstu.“

*Volně podle knížky Dana Millmana
Dvanáct bran na cestě k osobnímu růstu*

Kdo je můj kouč



vstanou mu na mysli zcela jiné problémy.

KOUC VS. KLIENT

Jestliže záleží jen na otázce, případně na volbě koučovacího nástroje, aby se klient posunul, pak je nejspíš úplně jedno, kdo mu tuto otázku položí. Opak je však pravdou. Obecně platí „každý klient má svého kouče“ a „každý kouč má svého klienta“. Znamená to, že kromě odborných znalostí a dovedností, kromě zkušeností a patřičného vzdělání

jsou velmi důležité lidské předpoklady pro vedení koučovacího procesu. Proto pokud se někdo rozhodne vzít si kouče pro rychlejší a snazší dosažení svého cíle, doporučuje se vytipovat si podle základních kritérií několik koučů, sjednat s nimi schůzku a následně zhodnotit, který z nich vyhovuje nejlépe.

Čím tedy začít, když se rozhodnete pro změnu a potřebujete někoho, kdo vás bude podporovat, věřit vám a bude vás až k jejímu dosažení doprovázet. Pokud nemáte okolo sebe nikoho, kdo by vám kvalitního kouče doporučil, podívejte se na internet. Můžete si vybrat kouče podle zaměření na cílovou skupinu: manažeři, studenti, ženy v domácnosti, podnikatelé, státní správa, neziskový sektor... Také si můžete vybrat

podle specializace koučinku: kariérový, životní, výkonnostní, sportovní, obchodní, podnikatelský... Je možné podívat se do registrů koučů, pročíst si jejich profil a zjistit, který vás nejlépe osloví. Přitom byste měli brát v úvahu vzdělání v koučinku, zkušenosti, počet odkoučovaných hodin, absolvované tréninky a výcviky. V rámci osobního setkání, které každý seriózní kouč poskytuje zdarma, byste měli požádat o zdokladování údajů, jež kouč ve svém profilu, ať je profil umístěn kdekoli, uvádí. Zejména koučové organizování v některém z profesních sdružení si vedou veškeré záznamy a na požádání je vždy předloží, stejně jako nabídnou k nahlédnutí certifikáty z odborných tréninků a výcviků.

Na trhu je možné potkat se s kouči organizovanými v ČAKO – České asociaci koučů, v EMCC – Evropské radě pro mentoring a koučink a v IFC – Mezinárodní federaci koučů. Předností koučů organizovaných v profesních sdruženích je zejména dodržování standardů a principů, které uvedené organizace mají popsány, a v neposlední řadě dodržování Etického kodexu profesionálního koučování. Etický kodex, který zvláště členové ICF při svém vstupu do sdružení podepisují, by každý kouč měl dát svému klientovi k přečtení.

JAK ZAČÍT

Při první informativní schůzce je vhodné zaměřit se na způsob, jak s vámi kouč hovoří. Povšimněte si, zda hovoří on, zda mluví o sobě, předvádí se či vychvaluje své úspěchy, nebo naopak, zda o vás projevuje zájem, vyzývá vás k tomu, abyste o sobě vyprávěli, a podporuje vás v rozhodnutí do vašeho života vnést změnu. Velmi důležitá je otázka chápání procesu koučování. Proto je vhodné zeptat se kouče, jak chápe slovo koučinkem a jaký je pro něho rozdíl mezi koučinkem, mentoringem, poradenstvím, tréninkem, konzultantstvím a případně i terapií. Podle toho poznáte, jestli opravdu rozumí tomu, co vám chce nabídnout. Do koučinku patří termíny jako rovnocenný vztah, respekt, bezpečí, důvěra, podpora. Do mentoringu pak zkušenost, sdílení, pomoc, výuka, nácvik, hodnocení. Poradenství používá slova radit, vést, odbornost, vyhledávání. Konzultant diskutuje, předkládá, naznačuje. Trenér přikazuje, určuje, nařizuje a vede. V terapii se podrobujete léčbě. Jak jednoduché. Přesto se stává, že někteří lidé, kteří se za kouče vydávají, tyto rozdíly nedokážou popsat.

Ing. Milena Židlická

Profesionální koučka certifikovaná Ericson College

Tajemnice Mezinárodní federace koučů

milena.zidlicka@juventa.cz

Úvodní text v sobě nese názor, který je pro koučink charakteristický. Každý si odpovědi na své vlastní otázky nosí v sobě a je jen na vhodnosti a správnosti volených otázek či jiných koučovacích nástrojů a na otevřenosti a touze po změně koučovaného, jak rychle se k odpovědím dostane. *Kam vás nasměroval úvodní text tohoto článku? Co nejdůležitějšího vás v souvislosti s jeho čtením napadlo? Jaké myšlenky vám nyní běží hlavou?*

Jen tyto tři otázky dostanou každého do zcela jiné oblasti. Je to proto, že každý jsme úplně jiný a své situace řešíme odlišným způsobem. To znamená, že v souvislosti s úvodním textem bude každý přemýšlet o různých věcech a vy-

Moc nemluv, šamani to nemají rádi!

Šamani o tobě všechno vědí. Vědí, že přijdeš, a vědí také proč.

Většina sibiřských národů uctívá vedle šamanismu i buddhismus. Ten pronikl z jižní do severovýchodní Asie během 13. století k Mongolům a Tuvanům, v 15. století pak do okolí Amuru k Tunguzům a Burjatům a ovlivnil i obsah jejich mytologie. Je například prokazatelné, že měděné zrcadlo „küšüngu“ patřící spolu s bubnem k nejdůležitějším šamanským pomůckám je čínsko-mandžuského původu a souvisí s prastarou vírou v nadpřirozenou moc zrcadla. Küšüngu je malá matná měděná destička, kterou má šaman zavěšenou na prsou a která mu pomáhá poznávat svět a lidi, vyhledat duchy nebo se lépe soustředit.

Obě náboženství si zpočátku konkurovala, když ale došlo k jejich pronásledování, začala se naopak podporovat. I přes citelné náboženské rozdíly je kultovní praxe lámů a šamanů tak blízká, že mohou své rituály provádět vzájemně. V jurtech proto mohou mírumilovně vedle sebe spočívat jak soška Buddha, tak i šamanské „ereni“ – ochránce proti zlým duchům.

V Tuvě a v Burjatsku a stejně tak i v Mongolsku uctívají buddhisté i šamanisté stejné místní duchy, i když pod jinými jmény. K nemocným přichází láma i šaman, často v jedné osobě, takzvaný láma-šaman. Můžeme se také setkat s lámou, jenž má za ženu šamanku. Není neobvyklé, že když zemře šaman, pozvou k němu lámou, který po čtení svaté knihy „loga“ určí přesnou dobu vnesení mrtvého šamana za jeden, dva nebo tři dny a ukáže místo, kde má být pohřben podle šamanské tradice. Když zemře láma, může být přizván šaman k provedení obřadu po čtyřiceti devíti dnech, protože podle buddhistického učení potřebuje duše zemřelého právě tolik dní k tomu, aby se mohla připravit ke své reinkarnaci.

ŠAMANSKÝ POHŘEB

Když šaman zemře, nejprve rozeberou jeho postel a na jejím místě položí mrtvého na plst. Vedle hlavy rozsvítí svíčku a pověsí závěs. Šaman nebo láma, který provádí obřad, zapálí kadidlo a hovoří s duší zemřelého, aby zjistil, kterým směrem uletěla. Dříve, než z domu vynesou šamana, vynesou jeho atributy a buben, do kterého udělali díru. Doprovázejících účastníků je tři, pět, sedm nebo devět, podle toho, jak byl šaman silný a slavný. Průvod pomalu postupuje k mís-

tu pohřbení za zvuku bubnu. Pomocní duchové šamana nesmí zůstat v jeho jurtě, ale musí následovat svého pána podle známého zvuku úderů na buben. Nejlepším místem pro pohřebiště je prohlubeň nebo louka, v žádném případě nesmí být v horách.

Šamani jsou zvláštní lidé a musí být také zvláštně pohřbeni. Šamanský hrob sestává z dřevěného lešení na čtyřech podpěrách pokrytých bílou plstí. Šaman leží na pravém boku s hlavou na západ, pravou ruku má pod tváří a prsty zakrývají ucho a oko. Levá ruka je natažená podél těla, nohy napůl ohnuté. Všech devět otvorů by mělo být uzavřeno. Hlava spočívá na plochem kameni. Takto se pohřbívali již Skytové. Šamanky jsou stejným způsobem pohřbeny, jen pokud si to samy přály. Jinak bývají uloženy na povrchu země obličejem dolů s hlavou na sever. Každý šaman má svou, jen pro sebe určenou smrt. Může umřít přirozenou smrtí ve vysokém věku nebo „udělanou smrtí“, kdy slabšího šamana napadne silnější.

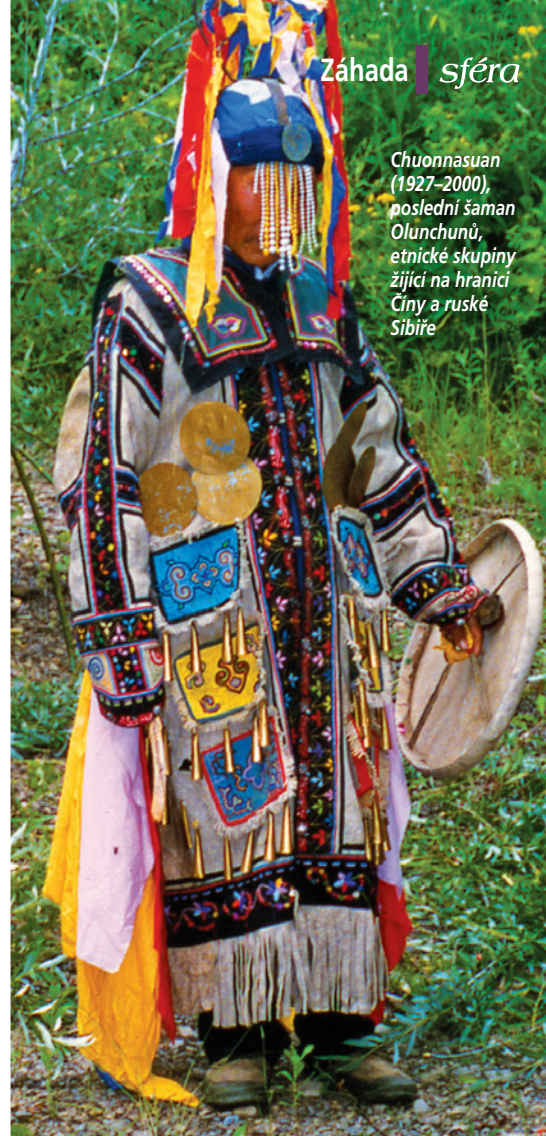
BĚSNÍCÍ ŽIVLY

Když začnou zuřící šamani mezi sebou bojovat, jsou velmi nebezpeční a člověk by se před nimi měl mít na pozoru. „Požírání“ šamanů a jejich vzájemné ničení je zápasem o nadřazenost silnějšího nad slabším a bojem o teritorium. Jejich síla spočívá ve spojení s pomocnými duchy – havranem, býkem, orlem, jestřábem, medvědem, jezevcem. Šamani například proti sobě poštvou dravé ptáky a orel, který ve vzdušném boji zvítězí, pak zachrání svému pánovi život. Vysláním jezevce zase může šaman s pomocí ducha mechu svého slabšího nepřitele ranit natolik, že se mu nadme břicho, až pukne.

SVÍTÁNÍ NA OBZORU

V současné době dochází k překvapivým projevům. Vzájemná osobní nevraživost jako by začala polevovat a šamani se sdružují v šamanská centra, která bychom mohli s trochou nadsázky přirovnat k našim poliklinikám. Je však třeba přiznat, že jejich soužití nebývá vždy zcela idylické. Další změnou je to, že se někteří z nich ze svých uzavřených společností vydávají do světa a jsou připraveni předávat těm, kteří jsou ochotni naslouchat, svá doposud přísně strážná tajemství.

Poněkud to připomíná myšlenku, kterou kdosi vyslovil, že totiž čínská agrese v Tibetu a vyhnání řady mnichů do emigrace byly



Chuonnasuan (1927–2000), poslední šaman Olunchunů, etnické skupiny žijící na hranici Číny a ruské Sibíře

ve skutečnosti způsobeny vyšší mocí, neboť duchovní složka západního světa je natolik potlačena a ohrožena, že potřebuje pomoc a záchranu. Bylo proto nutné otevřít se světu a přiblížit alespoň zčásti východní duchovní vědění a hodnoty těm, kdo jsou připraveni je přijmout. Naučit nás znovu vnímat a uctívat posvátno, které je ve všem a všude kolem nás – i v našem vlastním nitru.

Cestující šamani ale plní velmi obtížný úkol. Jsou pod dohledem kmenových stařešinů, s nimiž neustále diskutují o tom, kam až mohou zajít při svých vystoupeních a jak dalece mohou poodhrnout roušku svých vědomostí. Jsou rovněž pod dohledem duchů, kteří nemusí vždy souhlasit s jejich počínáním, mohou se rozzlobit a opustit je.

Naše přední odbornice na šamanismus Pavlína Brzáková byla očitým svědkem toho, kdy duchové dali zcela zřetelně najevo svou nespokojenost a varování.

Jistá tuvinská šamanka cítila, že se na ni už nějakou dobu duchové hněvají, a byla proto neklidná. Stále si hlídala, která sdělení může svým posluchačům ještě zpřístupnit, ale velmi často tyto hranice překračovala. V jedné chvíli se stalo, že na pláních, kde stála jurta, se zčistajasna objevil větrný vír, i když panovalo naprosté bezvětří. Živel jurtu nadzdvihl a prudce s ní mrštil opodál. Všichni přítomní, kteří v jurtě seděli, to mrazivě pocítili jako důrazné varování.

Ivana Karpenková



Uvoľnite sa!

„Tenzia nie je čosi, čo prichádza zvonku, ale je to niečo, čo produkuje človek sám,“ tvrdí psychoterapeut Bernard Gunter a dodáva: „Nadmerná tenzia je neverbálna správa z tela, žiadajúca nás, aby sme sa stali receptívnejšími, vnímavejšími, aby sme sa uvoľnili a nechali veciam voľný priebeh.“

Akým spôsobom sa uvoľniť, relaxovať? Z hľadiska psychológie sa nám ponúka hneď celá rada možností. V tomto článku sa zameriame na tri z nich – tanec, saunu a hudbu. A na záver vás čaká jeden praktický návod na doma či do kancelárie.

TANEC LIEČI

O kladných účinkoch tanca získavame stále nové poznatky. Tanec sa využíva napr. ako pomocný prostriedok pri liečbe psychických porúch. Jeho jednotlivé výrazové prostriedky sa využívajú na ovplyvňovanie psychického stavu pacienta. Úlohu tu zohráva aj vzájomná komunikácia pri tanci. Väčšinou nejde o tanec v pravom slova zmysle alebo o tanečné žánre, ale skôr o liečbu hudbou a pohybom, v ktorej sú použité tanečné prvky.

Pri tanci sa zdôrazňuje princíp pôsobenia dvojíc protikladov: hore–dolu, vpravo–vľavo, vpredu–vzadu. Pri každom telesnom pohybe sa jedna skupina svalov naťahuje a druhá rozťahuje. Cítiť vedome aj ten najjednoduchší pohyb znamená okúsiť vzájomný vzťah protikladov. Jednostranné psychologické postoje sa takto prejavujú a môžu skúmať na telesnej úrovni.

Tanečný pohyb spája dva psychologické ciele. Prvým je pohyb ako prostriedok vyjadrenia, výrazu (expresia). Druhý sa vy-

užije na vyvolanie emócie – to je pohyb ako prostriedok impresie. Pohybový proces vytvára most medzi vnútorným a vonkajším svetom, ktoré sa vzájomne ovplyvňujú. Expresia a impresia teda môžu vytvoriť plynulý dvojsmerný prúd, ktorý vedie k novej integrácii človeka. Pri tanci sa využíva rytmus, čas a priestor. Jednou z foriem je skupinový tanec. Poskytuje citový aj fyzický zážitok zároveň. Prostredie, hudba, vzťahy s ostatnými ľuďmi sa pri tanci kombinujú a vedú k určitej forme komunikácie.

Tanec je vhodný nielen ako pomocný prostriedok pri liečbe mnohých duševných porúch, ale aj ako prevencia pre všetkých tých, ktorí sa snažia o lepšiu komunikáciu so svetom či lepšie porozumenie seba sameho a udržanie si dobrého zdravia.

SAUNOVANIE

Saunovanie označuje kúpeľ v horúcom suchom vzduchu, občas sprevádzaný tzv. parným nárazom v kombinácii s pobytom v chladnom prostredí. Saunovanie priaznivo ovplyvňuje celý rad fyziologických funkcií organizmu, predovšetkým z hygienického, preventívneho i liečebného hľadiska. Je prostriedkom na udržiavanie duševnej kondície a vyrovnanosti.

Saunovanie má svoju psychológiu. Ide najmä o osobný vzťah človeka k tomuto spôsobu starostlivosti o zdravie a odpoči-

nok. Sú ľudia, ktorí z najrôznejších dôvodov saunovanie odmietajú. Môže to byť ostych z nahoty, ďalej to môže byť obava o zdravie, strach zo srdcového zlyhania. Mnohí majú predstavu, že to ich organizmus zdravotne nevydrží. Je preto dôležité, aby sa každý, kto chce navštevovať saunu, najprv poradil so svojim lekárom. Takto sa splní prvá psychologická podmienka saunovania, a to odstránenie strachu zo saunovania zo zdravotných dôvodov.

Ďalšou dôležitou psychologickou podmienkou saunovania je telesný pokoj a duševná pohoda počas saunovania. Pri saunovaní sa zásadne neponáhľame, vyžaduje si dosť času a s tým treba počítať. Správanie sa pri saunovaní musí byť tiché a pokojné. Pohyby majú byť nehučné, aby sme nimi nerušili ostatných.

Sauna nie je miestom na diskusie a rušné debaty. Nie je ani miestom na duševné či sexuálne vzrušenie. Platí to nielen pre sauny verejné, ale aj súkromné. Sauna má byť miestom pokoja, prostriedkom na získanie pokojnej mysle, radostných pocitov a celkovej individuálnej relaxácie.

Saunovanie je dobrým prostriedkom na otužovanie tela i duše, preventívnym prostriedkom proti obezite a jedným z vhodných relaxačných prostriedkov. Vytvára podmienky na kvalitnejší odpočinok, pomáha odstraňovať únavu, podráždenosť, a tým prispieva aj k zlepšeniu medziľudských vzťahov. Aj preto patrí k moderným technikám psychohygieny.

VÝZNAM HUDBY

Nadšenie pre rockovú či populárnu hudbu nemusí byť vždy prejavom záujmu o hudbu ako takú, ale môže byť zrkadlom citov a postojov najmä mladých, ktorí neraz takto demonštrujú svoje citové krízy, ktoré práve prežívajú.

Mladí sa cítia často osamotení, neistí. A tu prichádza spevák, reprezentant mladšej generácie, ktorý pomocou mikrofónu a zosilňovačov adresuje poslucháčom na koncerte tvrdé alebo nežné slová priamo do ucha. To vyvoláva pocit porozumenia, pochopenia. Mladý človek vníma a cíti slová, akoby hovorili o ňom, a je nimi opojený. Stotožňuje sa so spevákom. Takto má možnosť pomocou speváka odreagovať svoje napätie. To si doma alebo v škole nemôže dovoliť.

Mladý človek je často proti autorite a vnucovanému spôsobu správania. Búri sa, i keď rozumovo si to nie vždy vie vysvetliť. Hudba mu poskytuje možnosť demonštrovať revoltu voči dospelým pomocou hluku, revu a rytmu. Čím viac to dospelých dráždí, tým lepší pocit zadosťučinenia to vyvoláva.

Z psychologického hľadiska je to u dospievajúcich pochopiteľný jav. Získavajú pocit, že dospelí ich nechápu a dáva-

jú im často zdanlivo nezmyselné príkazy a zákazy. Požadujú od nich stále len výkony, namiesto toho, aby im dopriali trochu spontánnej a neviazanej zábavy. Prejav nesúhlasu sa potom sústreďuje v prejavoch zvyrazňujúcich hlavne hlasitosť, hluk a rev. Pustiť naplno magnetofón alebo hudobnú vežu patrí medzi obľúbené ešte sociálne únosné spôsoby ako demonštrovať svoju revoltu. Rozkaz „Stíš to konečne!“ považujú za dôkaz nadvlády dospelých, poslúchnu urazení a majú pritom pocit krivdy. Najbližšie to pustia ešte silnejšie.

Podobne i na diskotéke nejde o tanec v pravom slova zmysle, ale skôr o možnosť citovo a pohotovo sa „vyžiť“. Každý si robí svoje, nikto im nediktuje. Mladí majú pritom pocit solidarity. Spoločne počúvajú hudbu, nadväzujú navzájom kontakty bez toho, aby sa museli rozprávať. Ich ideál – spevák za nich vyslovuje to, čo všetci cítia, a to príjemne uvoľňuje trápne napätie.

Rock či populárna hudba je často tlmivým, ktorý zmierňuje rozpor medzi tvrdou realitou, večným zhomom, zháňaním a súperením dospelých a medzi vlastnými, často nereálnymi túžbami. Môže znamenať krídla, pomocou ktorých sa môže odpútať, uniknúť pred vlastnými osobnými konfliktmi a komplexami. Ide o istú formu úniku, pri ktorej je dôležité ustrážiť, aby dospievajúci zachoval sociálnu a psychohygienickú únosnú mieru svojho úniku, bez rizika postúpiť ďalší krok smerom k alkoholu

a drogám. Rizikom je aj tzv. „mäkký únik“, pri ktorom sa dospievajúci utiahne do mystickej samoty, do skleníkového prostredia svojej fantázie, a trvalejšie sa izoluje od praktických úloh vonkajšieho sveta.

Každý z nás má aj vlastnú skúsenosť s tým, že napr. pri počúvaní hudby naraz cítíme, ako do nás vstupuje celým telom a toto telo sa príjemne zachveje, keď nám začne behať „mráz“ po chrbte.

Hudba je z fyzikálneho hľadiska vlnenie, ktoré sa k nám dostáva vzduchom a zasahuje celé naše telo, nielen naše uši. Napríklad každý pobyt na diskotéke je vlastne „bombardovaním“ všetkých našich zmyslov naraz. Hlasitosť zaplní naše uši, vibrácie rozochvejú celé naše telo i bez nutnosti pohybu, farebné efekty zamestnávajú zrak. Účelom toho však nie je zjemňovanie alebo obohacovanie vnútorného prežívania, ale väčšinou uvoľnenie napätia.

Tento jav patrí medzi základné skúsenosti človeka, na ktoré sme mnohí zabudli. Schopnosť vnímať svojim zmyslom inú zmyslovú kvalitu, než mu „prislúcha“, dáva nášmu životu kvalitu tak chýbajúcej poézie.

ZÁVEROM

Ak nechodíme tancovať, do sauny alebo hudba nie je v popredí nášho záujmu, môžeme sa uvoľniť aj nasledujúcim spôsobom doma či v kancelárii. Jedným z námetov na jednoduchú relaxáciu môže byť aj súbor nasledujúcich pravidiel.

1. Postarajme sa o to, aby nás aspoň 5 minút nikto a nič nemohlo vyrušovať.
2. Sadnime si na stoličku tak, aby chrbtica a stehná tvorili pravý uhol. Ruky si položíme na stehná. V tejto polohe sa možno optimálne uvoľniť.
3. Potom sa 10 až 15krát zhlboka pravidelne nadýchnime. Už v tejto fáze možno pocítiť reguláciu tlkotu srdca a poklesnutie pulzovej frekvencie.
4. Vlastné uvoľnenie sa začína zaklínacou formulkou, ktorú si treba potichu opakovať: „Som celkom uvoľnený(á), som celkom pokojný(á), nič ma nemôže rozčúliť.“ Možno opakovať ktorúkoľvek z formuliek alebo všetky, jednu za druhou.
5. Zostaňte sedieť uvoľnene a poddávajte sa vplyvu vyslovených viet. Nedovoľte, aby zvonku prenikala nejaká myšlienka. Ak tejto uvoľnenosti nemôžete dať aspoň dve minúty, treba pokus prerušiť. Časom získame potrebný cvik.
6. Po každom relaxačnom cvičení treba vstať a poriadne sa povystierať.

Ak sa toto relaxačné cvičenie nerobí pravidelne, nemá význam. Práve v prvých týždňoch je pravidelnosť nevyhnutná. Najmenej raz denne by sme sa mali aspoň 5 minút venovať cvičeniu. Keď si myslíte, že to, o čom sme písali, nemôže pre svoju jednoduchosť zaručiť úspech, vedzte, že práve jednoduché veci bývajú najúčinnějšíe.

PhDr. Alexander Kvietok

INZERCE



BIOSTYL

7. VELETRH ZDRAVÉ VÝŽIVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



EVOLUTION

2. VELETRH VZDĚLÁVÁNÍ A OSOBNÍHO ROZVOJE



ECOWORLD

4. VELETRH EKOLOGIE A TRVALE UDRŽITELNÉHO ROZVOJE



ESOTERIKA

8. MEZINÁRODNÍ VELETRH ALTERNATIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Rezervujte si víkend pro Váš osobní rozvoj

20. - 22. 4. 2012

Výstaviště Praha - Holešovice



ZVEME VÁS
NA VELETRH

• DESÍTKY PŘEDNÁŠEJÍCÍCH • STOVKY VYSTAVOVATELŮ
• TISÍCE NÁVŠTĚVNÍKŮ • BUĎTE MEZI NIMI!



Čaje prozářené africkým sluncem

Venku padá sníh a my se s přibývajícím mrazem zahalujeme do více a více vrstev oblečení. Prohřívát se však musíme i vnitřně, třeba pomocí teplých nápojů.

Tak mě napadá – co takhle vyzkoušet něco úplně nového, co nám dokáže doslova rozzářit den? Mám dva skvělé čajové typy: honeybush a rooibos. Že tyto africké poklady neznáte? Tak se nechte inspirovat...

HONEYBUSH – MEDOVÝ KEŘÍK

Domovinou medového keře, latinsky *Cyclopia*, je malá hornatá oblast Langkloof v Jihoafrické republice. Honeybush dorůstá do výšky jednoho a půl metru. Vyniká hlavně žlutými kvítky a trojitými listy. Za svůj název vděčí charakteristické medové vůni květů. Většina této drogy je sklizena v přírodě, za komerčními účely se ve velkém měřítku ne-

pěstuje, tudíž se jedná o čistý přírodní organický produkt.

U místních obyvatel, zejména Křováků, je tento druh čaje velmi oblíben. Kromě běžného pití ho používají k posílení organismu, léčbě nachlazení, zánětů horních cest dýchacích a při nechutenství.

Sklizeň probíhá tak, že se sbírají mladé výhonky či celé keřiky asi třicet centimetrů nad zemí. Sklízí se v období květu a zhruba každé tři roky, potom se celá oblast vypálí, což má za následek rychlejší růst a množení těchto keřů. Droga se pak musí nejmenno nasekat, aby mohla řádně projít fermentací. Ta se provádí tak, že se vytvoří asi dva metry vysoká a pět metrů široká hromada z této zelené rostlinné suroviny, která se následně pevně zakryje jutovinou a nechá po čtyři dny odstát. Tento způsob zajistí vyšší teploty nutné pro fermentaci. Během tohoto procesu se barva rostliny změní ze zelené na tmavě hnědou a zároveň se vytvoří příjemné aroma. Po uplynutí této doby se celá halda po dvanácti hodinách převrací na všechny strany, aby rovnoměrně vysychala. Proces fermentace se pra-

videlně kontroluje. Jakmile droga získá tmavě hnědou barvu a jemnou medovou vůni, je čas celou hromadu rozhrnout do slabé vrstvy a na slunci pořádně dosušit.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Honeybush je jednodruhový bylinný čaj, který neobsahuje kofein. Má jemně nasládlou medovou vůni i chuť. Ceněn je pro vysoký obsah přírodních antioxidantů. Mezi důležité prvky, které tato droga obsahuje, patří vápník, železo, hořčík, měď, mangan, zinek, draslík. Vědecké výzkumy v něm prokázaly také výskyt pinitolu, který má příznivý vliv na snížení hladiny cukru v krvi a rozpouštění hlenů. Rovněž pomáhá regulovat menstruační cyklus, snižuje výskyt osteoporózy. Díky nízkému obsahu tříslovin je tento čaj velmi vhodný pro děti a pacienty s kardiovaskulárními a zažívacími problémy. Dále se cení jeho protizánětlivé, protiplísňové a antidepresivní účinky.

PŘÍPRAVA MEDOVÉHO ČAJE

Jednu a půl lžice drogy přelijeme půl litrem vroucí vody a necháme 7–10 mi-

Honeybush mohou neomezeně pít všechny generace i těhotné a kojící ženy.



nut louhovat, potom přecedíme. Čaj pijeme neslazený nebo do něj můžeme přidat agáve či javorový sirup nebo trochu mléka.

Honeybush je vhodný i pro děti, ale doporučuje se použít následující ředění: Pro děti od 1 do 2 let věku – 1 čajovou lžičku již hotového čaje zředíme 2 dl čisté vody. Pro děti od 3 do 5 let – 2 čajové lžičky již hotového čaje zředíme 2 dl čisté vody. Dále již ředit nemusíme.

KOSMETIKA Z MEDOVÉHO KEŘÍKU

Tonikum z honeybushe

Silným čajem můžeme ošetřovat pokožku ráno a večer. Díky cenným látkám se pleť rozjasní.

Medové tonikum

Potřebujeme: 2 dl 40% lihu, 3 lžičky sypaného honeybushe

Postup: Sypanou drogu zalijeme lihem a necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme. Pleťové tonikum připravíme smícháním 1 polévkové lžice hotové tinktury s 2 dl destilované vody. Nanášíme na očištěnou pokožku 2x denně vatovým tamponem a necháme zaschnout.

Zjemňující olej z honeybushe

Potřebujeme: 50 g sypaného čaje honeybush, 0,5 litru mandlového oleje (může být i sezamový nebo olivový)

Postup: Sypaný čaj zalijeme olejem a necháme na teplém, stinném místě 14 dní louhovat. Potom dobře přecedíme, olej přelijeme do skleněné lahve a uchováme v chladničce. Tento olej se hodí k ošetřování pokožky celého těla i obličeje.

VOŇAVÉ ČAJÍKY

Medový skřítek

Potřebujeme: 0,5 litru čaje honeybush, 0,5 litru jablečného moštu, 0,5 litru hroznového džusu, 0,5 litru pomerančového džusu, na špičku nože vanilky, 2 kousky skořice, 3 hřebíčky

Postup: Čaj spolu se všemi třemi druhy ovocné šťávy ohřejeme v hrnci. Odstavíme a přidáme skořici, vanilku a hřebíček a necháme chvíli louhovat. Scedíme, nápoj podáváme teplý.

Medový punč

Potřebujeme: 1 velké jablko, 3 dl hotového čaje honeybush, 2 lžice 100% jablečného koncentrátu, 1 kus celé skořice, 3 hvězdičky badyánu, 3 hřebíčky

Postup: Jablko oloupeme, zbavíme jádřinců a rozmixujeme, potom přidáme čaj, přisladíme jablečným koncentrátem

a dosypeme kořením. Tuto směs nalijeme do kastrůlku a necháme tři minuty převarit. Odstavíme, přecedíme, rozlijeme do sklenic a můžeme podávat.

Medové překvapení

Potřebujeme: 1 polévkovou lžici kvalitního medu, ¼ litru 100% jablečného džusu – nejlépe v biokvalitě, 2 skořice, 2 hřebíčky, ¾ litru vody, 2 lžice sypaného čaje honeybush

Postup: Čaj s kořením přelijeme vroucí vodou a necháme sedm minut louhovat. Po uplynutí této doby jej přecedíme a necháme vychladnout. Pak osladíme medem, smícháme s vychlazeným jablečným džusem a nalijeme do předem připravených sklenic.

ROOIBOS – ČERVENÝ KEŘ

Rooibos neboli čajovníkovec kapský, latinsky *Aspalthus linearit* Gins, je vytrvalý jednometrový keřík s jemně jehličkovými listy, které připomínají naše jehličnany. Jedná se o pěstovanou rostlinu, která pochází z cedarbergské oblasti v západokapské části Jižní Afriky. Rooibos v překladu znamená červený keř. Tato bylinka bohužel nemá příliš dlouhý život. Produktivní je asi deset let, potom musí ustoupit mladším. Když rostlina zaniká, zbarvuje se do ohnivě červené, právě to dalo jméno keři i čaji.



Rooibos je výborným zdrojem cenných látek pro těhotné a kojící ženy. Rovněž účinně pomáhá kojencům při kolikách.

unesen chutí, a tak objevil pro trh nový nápoj.

V Africe je velké množství školek a plantáží, kde se rooibos pěstuje. Pracovnice velmi jemným způsobem vysévají semínka do předem připravených rádků. Půda je písčitá, a tak ihned poté následuje nezbytné kypření, aby se semínko v tak špatných poměrech ujalo a zapustilo kořínky. To se v průměru povede každému druhému. Čajovníkovec-ový keř je velmi houževnatý a odolný vůči místním podmínkám. Ze semena vzniká vzrostlý keř již během tří měsíců. Potom se přesazuje na plantáže. Keře se vysazují v dlouhých řadách. Vzhledem k tomu, že v těchto oblastech vanou prudké větry, ponechávají se mezi některými řadami větrolamy. Když je keřiku osmnáct měsíců, větvičky se ve výšce třiceti pěti centimetrů nad zemí poprvé ořezávají a mačkají. Vlhkost čerstvě nařezaných větviček dosahuje asi padesáti procent. Následuje drcení a svinování. Tímto postupem se začnou otevírat buňky. Potom se kropením zvýší vlhkost na šedesát procent a drobné listky se shrnou do kupek. Tak začíná proces fermentace – okysličení, při němž dochází ke změně zelené barvy na měděně červenou. Celé to trvá dvanáct hodin. Dále následuje sušení. Kupky se volně rozpráší a nechají dalších dvanáct hodin slunit. Sušení je téměř hotové, vlhkost klesá na pouhých šest procent. Pak už následuje hrubé třídění, tento čaj se člení na šestnáct stupňů podle velikosti a množství příměsí. Potom přichází jemné třídění na finálních pět skupin. Nejvyšší vliv na kvalitu má dobře provedená fermentace. Platí také, že čajovníkovec z vyšší nadmořské výšky má mnohem větší kvalitu než z nížiny. Po třídění následuje nezbytná sterilizace. Probíhá takto: Během devadesáti sekund se na čaj vhání devadesátisedmistupňová pára, která zničí všechny choroboplodné zárodky a bakterie, díky tomu se ale opět zvýší vlhkost a musí následovat opětovné sušení, které probíhá šokově po dobu devadesáti sekund. Sklizeň probíhá od prosince do poloviny dubna, kdy vůbec neprší a denní teploty se pohybují mezi třiceti až čtyřiceti stupni Celsia. Závěrečným procesem je balení. Pokud je rooibos vhodně skladován, vydrží bez ztráty kvality až deset let.

ČERVENÝ, NEBO ZELENÝ?

Zelený rooibos neboli greenbosch obsahuje až patnáctkrát více antioxidantů než červený a jeho výrazně vyšší léčebný účinek na organismus je zcela nepochybný. Zatímco červený rooibos se vyrábí přes sto let, historie zeleného čajovníkovec je pouze několikaletá. Na první pohled se

HISTORIE A PĚSTOVÁNÍ

Asi před sto lety jeden ruský obchodník s čaji pozoroval domorodce z Jižní Afriky, jak si vyrábějí z pichlavých listů jistého keře kaši, kterou pak suší na přímém slunci a připravují z ní čaj. Zvědavě to sám také vyzkoušel, byl naprosto

zdá jednoduché pouze vynechat fermentační proces a zelený rooibos je hotový. Fermentace však probíhá samovolně, a je tedy nutné jí speciální technologií zabránit. Provádí se to pomocí obrovského válce, který, když je naplněn, spustí proces tvorby vakuového prostředí. Takto se teplota prudce sníží až k nule. To celé proběhne během tří minut. Díky vytvoření vakuového prostředí a prudkým snížením teploty se fermentaci zabrání. Tímto způsobem se čaj i sterilizuje. Během dalších šesti hodin se teplota opět začne pomalu zvyšovat, až dosáhne dvaceti stupňů Celsia a proces sušení je ukončen.

LÉČIVÉ ÚČINKY

Droga obsahuje vyvážený komplex minerálů – vápník, železo, draslík, měď, mangan, zinek, fluor, hořčík, bromozlatisan sodný (nutný pro acidobazickou rovnováhu). Flavonoidy (vzhledem k silnému antioxidačnímu působení nedávají šanci volným radikálům, navíc působí protizánětlivě, odvádí z organismu jedy a snižují hladinu krevního cholesterolu) obsažené v tomto čaji se řadí mezi polyfenolické sloučeniny, které se vyskytují jako přirozená barviva v rostlinách ve formě glykosidů. Významně snižují riziko nemocí a pomáhají při rekonvalescenci.

Aspalathin je obsažen pouze v této bylině a společně s nothofaginem je významným antioxidantem s antimykotickým a antialergickým působením. Další významnou složkou rooibosu jsou fenolické kyseliny – kávová a ferulová. Mají velmi podobné účinky jako flavonoidy, působí antioxidačně, mají příznivý vliv na prevenci a léčbu kardiovaskulárních onemocnění, jsou účinnou prevencí, ale i podpůrnou léčbou rakoviny, aterosklerózy a jiných nemocí. Hlavně u kyseliny chlorogenové, ferulové a kávové byly vědecky potvrzeny přímé inhibiční účinky na rakovinové buňky, dále antibakteriální, antivirový a antimykotický vliv. Díky těmto přírodním ochráncům ho můžeme využít i jako prevenci respiračních onemocnění.

Orientin a rutin zlepšují elasticitu cév a kapilární průtok krve. U kojenců se tento čaj užívá proti křečím a na regulaci trávení. Rooibos neobsahuje žádný kofein a oproti černému čaji má velmi nízký obsah tříslovin. Je tedy zvláště vhodný pro lidi s vysokým krevním tlakem, nemocným srdcem a citlivým žaludkem.

PŘÍPRAVA ČAJE ROOIBOS

Jednu a půl lžice drogy přelijeme půl litrem vroucí vody a necháme 7–10 minut louhovat, potom přecedíme. Čaj pijeme neslazený nebo do něho můžeme přidat agáve či javorový sirup nebo trochu mléka.

Rooibos je vhodný i pro děti, ale doporučuje se použít následující ředění: Pro děti od 6 měsíců do 2 let věku – 1 čajovou lžičku již hotového čaje zředíme 2 dl čisté vody. Dětem od 3 do 5 let – 2 čajové lžičky již hotového čaje zředíme 2 dl čisté vody. Pak již ředit nemusíme.

ROOIBOSOVÁ KOSMETIKA

Rooibos pokožku velmi zklidňuje, zjemňuje a regeneruje. Tato bylinka má široké využití i při léčbě kožních neduhů. Extrakty či nálevy z ní tlumí ekzémy, kopřivku, lupénku, akné či sluncem podrážděnou pokožku. Navíc výrazně snižují svědění.

Tonikum z rooibosového čaje

Silným rooibosovým čajem je vhodné ošetřovat pokožku hned ráno, třeme jim obličej a potom pleť ošetříme běžným denním krémem a nanese make-up.

Pěstící olej z rooibosu

Potřebujeme: 50 g sypaného čaje rooibos, 0,5 litru mandlového oleje (může být i sezamový nebo olivový)

Postup: Sypaný čaj zalijeme olejem a necháme na teplém, stinném místě 14 dní louhovat. Potom dobře přecedíme, olej přelijeme do skleněné lahve a uchováme v chladničce. Tento olej se hodí k ošetřování pokožky celého těla i obličej. Při pravidelné aplikaci zanechá pleť sametově jemnou.

Rooibosové tonikum

Potřebujeme: 2 dl 40% lihu, 3 lžičky sypaného rooibosu

Postup: Sypanou drogu zalijeme lihem a necháme 14 dní na teplém místě louhovat. Nesmíme zapomenout denně protřepávat. Po uplynutí této doby přecedíme. Pleťové tonikum si vyrobíme, když smícháme 1 polévkovou lžici hotové tinktury s 2 dl destilované vody. Nanášíme na očištěnou pokožku 2x denně vatovým tamponem a necháme zaschnout. S tímto tonikem mám dobré zkušenosti také při léčbě kožních neduhů.

Pleťová maska z rooibosu

Potřebujeme: 1 čajovou lžičku přeceděného rooibosového „lógru“, 2 lžice tučného tvarohu

Postup: Obě ingredience smícháme dohromady a vše necháme 15 minut odpočívat. Po uplynutí této doby směs natřeme na obličej a dekolt a necháme 25 minut působit. Poté smyjeme.

ROOIBOS V KUCHYNI

Tento druh čaje můžeme používat také v kuchyni k přípravě polévek, omáček i moučnicků. Dodá jim velmi zajímavé aroma.

LAHODNÉ ČAJÍKY

Čajík plný vitality

Potřebujeme: 2 lžice sypaného rooibosu, 1 lžičku kakaa, 1 lžičku skořice, 3 hřebíčky, 1 lžičku anýzu, 1 lžičku kořene lékořice

Postup: Všechny uvedené přísady přelijeme 1 litrem vroucí vody a necháme 15 minut louhovat. Pak přecedíme a můžeme popíjet.

Kapský pohár

Potřebujeme: 60 g třtinového cukru, 0,5 litru pomerančové šťávy, 0,5 litru silného horkého rooibosu, 6 dl šampaňského

Postup: V horkém čaji rozpustíme třtinový cukr a dáme ho do ledničky vychladnout. Potom přimícháme studenou pomerančovou šťávu a víno a dobře promísíme. Nakonec přisypeme několik kostek ledu a můžeme podávat.

Kokosový skřítek

Potřebujeme: ¾ litru vody, 1,5 lžice sypaného rooibosu, 4 kokosové ořechy, javorový nebo agáve sirup

Postup: Uvaříme čaj, osladíme ho podle chuti sirupem a necháme vychladit. Z ořechů odřežeme víčka, kokosové mléko z nich vylijeme a smícháme s ochuceným čajem. Prázdné ořechy použijeme jako sklenice, spodek vysypeme kostkami ledu a zalijeme hotovým nápojem.

Osvěžující nápoj z rooibosu

Potřebujeme: Uvařený a pořádně vychlazený rooibos, do něhož podle chuti přidáme med, agáve či javorový sirup a citronovou šťávu. Dobře promícháme a můžeme servírovat.

Ovocný rooibosový koktejl

Potřebujeme: 1,5 polévkové lžice červeného rooibosu, 0,5 litru ananasového džusu, 0,5 litru hroznového džusu a nadrobno nakrájené mango

Postup: Rooibos zalijeme 0,5 litru vroucí vody a necháme 10 minut louhovat, po uplynutí této doby dobře přecedíme. Potom k němu přilijeme džusy a na kostičky nakrájené mango. Nápoj ještě za tepla lijeme do vysokých sklenic. V horkém počasí ho lze podávat ledově vychlazený.

Simona Procházková, DiS.

Domorodci si velmi váží přírody a nikdy se nad ni nepovyšují, považují ji za sobě rovnou a mnohdy mocnější. Věří, že zvířata i rostliny mají duše, stejně jako my lidé. Kdyby si tyto základní principy osvojil i zbytek světa, žilo by se nám jistě lépe.

Střevíčky

Dodnes mám schované střevíčky z tanečních. Jsou po mé mamince, dovezla si je z dalekých zemí v šedesátých letech, když pracovala jako letuška. Jsou celé ze stříbrných pásků, jako pro princeznu.

Jenže jako princezna z pohádky jsem je neprotancovala. Vzala jsem si je do tanečních kurzů, kde bylo bohužel dvakrát tolik holek co kluků. Navíc taneční mistr často vyhlásoval dámskou volenku, což byl pro mou hrdost tvrdý oříšek. Téměř všichni kluci byli o hlavu menší než já a ti dva, kteří byli vysocí stejně, byli zadani. Jako celoživotní křivdu pocituji, že všechny pěkné vysoké chlapy zabraly mrňavé vlnadné ženské a na nás vysoké zbyli ti menší, v lepším případě stejně vysocí. Osud mi odepřel onu slastnou chvíli, kdy při polibku zakláním hlavu jako Scarlett O'Harová, když se objímá s Rhettem Butlerem ve filmu Jih proti Severu. Zajímavé je, že moje dcera tenhle problém vůbec nemá. Její přítel je o kousek menší a moc jim to spolu sluší.

JAK TO V ŽIVOTĚ CHODÍ

Ještě k té dámské volence. Sotva pan tancmajstr ohlásil dámskou volenku, řady tancechtivých dívek vyrazily k ustupující řadě netancechtivých chlapců. Všichni ti mrňaví, upocení, beďarovití chlapi

byli násilím odtrženi ode zdi a přinuceni k nemotorným pohybům. Něco takového bylo pod moji úroveň. Pro boj v davu mě nikdo nevyucivil. Když byla někdy náhodou vyhlášena pánská volenka, nikdo si ke mně nikdy nic nedovolil. Zkrátka, zůstala jsem na ocet. Takže to nemohlo dopadnout jinak, než že jsem tam byla jen asi třikrát, skončila jsem u mazurky. Tu jsem si zatančila s chlapcem s mnoha dioptriemi, který do mě omylem vrazil, a já to považovala za výzvu k tanci.

Když si jen vzpomenu na tu přípravu, vybírání látek, stříhů, dojíždění ke švadleně, v den D česání, ličení, vonění... a nakonec jedna mazurka! Kdybych to zevšeobecnila – my ženské se pro ty chlapy nějak moc angažujeme.

Krásné, ale nevyužité střevíčky a šaty jsem pečlivě uschovala, že se jednou budou hodit. No, nehodily se, můj život se začal ubírat křivolakou cestou, po které se dalo chodit pouze v teniskách. Šaty si přešly moje mladší sestry, střevíčky zůstaly na památku. Comeback zažily, když moje dcera dorostla do tanečních. Ta je, na rozdíl ode mě, skutečně protancovala.

NOHY, NOŽIČKY

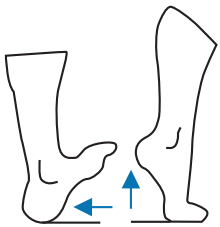
Protože je pro mě obtížné vybírat, a hlavně zkoušet boty, vyřešila jsem to po svém. Před lety jsem si v jednom katalogu vybrala pro mě vhodné tenisky. Hned jsem se strefila – padly jako ulité, byly lehoučké, a především neměly drsnou podrážku, takže se v nich dalo šmádat bez zakopávání. Již několik let poptávám stejný typ. Vydrží sedm měsíců. Při objevení druhé díry v podrážce promptně objednávat nové a mám na již zmíněný časový interval vystaráno.

Stejně nejrady chodím bosa. Moc toho nenachodím, spíš posedávám, na delší trasy jezdím na vozíku. Přesto je potřeba nohy udržovat ve formě.

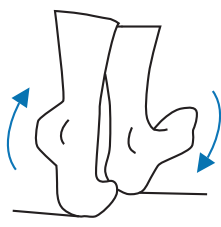
A to se týká každého. Můžeme cvičit u počítače, v autobuse, u televize. U té televize si chytíme chodidlo a pěkně si ho masirujeme, také mezi prsty a kolem kotníků. Je přece známo, že na chodidlech najdeme body, které ovlivňují celé tělo. Cvičení je tentokrát zaměřeno na prokrvení nohou a myslím, že by se hodilo každému.

Ivana Rosová

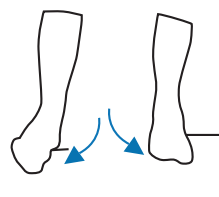
VESTOJE



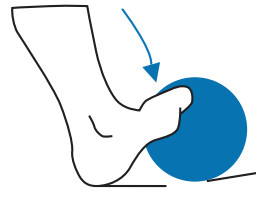
Chodte střídavě po patách a po špičkách.



Vytáhněte se na špičky, přenášejte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky.

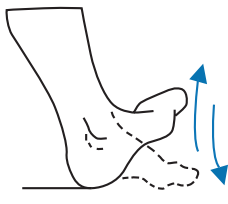


Chodte střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla.

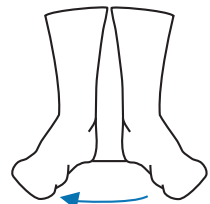


Sešlapujte špičkou malý míč či měkkou podložku. Pata zůstává opřená o zem, nezvedá se.

VSEDE



Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.



Vsedě se opřete o paty a špičky chodidel přikláníte k sobě a od sebe.

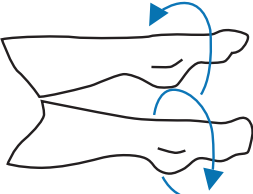


Vsedě napněte nohy před sebe a pomalu střídavě propínejte a krčte chodidla jedné a druhé nohy (20x).

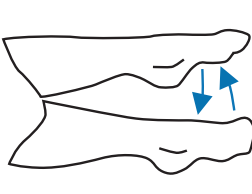


Vsedě s nataženými nohama stlačujte míč umístěný mezi kotníky.

VLEŽE



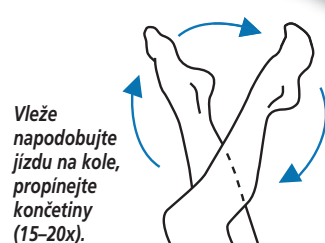
Vleže s nataženými nohama a propnutou špičkou střídavě kružíte nohama v kotníku jedním a pak druhým směrem (10x).



Vleže kmitějte nohama jako při stříhání nůžek.



Vleže zvedněte obě nohy a střídavě krčte a natahujte prsty.



Vleže napodobujte jízdu na kole, propínejte končetiny (15–20x).



Tajemství živé a mrtvé vody

Staletími získané zkušenosti a vědomosti o vyzařování energie z kosmu a z nitra země byly podkladem k druidskému léčitelství.

Sakrální místa Keltů - nemethony - vznikala hlavně u pramenů chráněných mohutnými stromy, především duby. Tam, kde se bionegativní zóny kříží, se jejich negativní účinek kumuluje. Voda pramenů z takových míst byla nevhodná k pití a na přípravu potravin a byla nazývána mrtvou vodou. Naopak voda v místech biopozitivních zón má léčivé vlastnosti a bývala nazývána vodou živou. Bionegativní působení mělkých zón vysvětluje I. Wiesner* takzvaným kondenzátorovým efektem hromadícím významné až biologicky nebezpečné množství kladného náboje. Taková voda je elektricky málo vodivá.

Je zajímavé, že na mnoha místech starodávných keltských nemethonů vystavěla římskokatolická církev své kostely a nacházejí se na nich známá poutní místa.

ČÍM TRPĚLI

Keltové trpěli zejména onemocněními páteře, ať vrozenými odchylkami, či degenerativními onemocněními. Četná byla také zranění. Nejčastějšími nemocemi Keltů (ale i celého lidstva od počátku až po současnost) byla a jsou degenerativně produktivní onemocnění postihují-

cí zejména obratle a velké a malé klouby celého těla.

Přestože ústní hygiena nebyla u dávných populací na vysoké úrovni, byl stav chrupu tehdejších lidí převážně nesrovnatelně lepší než nyní. Avšak i Keltové trpěli stejnými chorobami zubů jako současná generace. Znám byl zubní kámen, kazy, parodontóza. Trpěli také parazitárními onemocněními. Vzhledem k malému množství karcinogenních látek se však velmi zřídka vyskytovaly nádory.

Zatímco muži umírali kolem 40. až 50. roku věku, ženy již mezi 30. až 40. rokem. Příčinou úmrtí býval podle významného římského historika Tita Livie kromě jiného „...ještě navíc mor... už se jim nechtělo ani jedince pohřbívat a spalovali pomíchaně nakupené hromady mrtvol“. Časté byly rovněž plicní choroby, avšak nejčastější příčinou úmrtí byly úrazy, ale i následky operací „trhání zubů“.

PŘÍČINA NEMOCI A LÉČBA

Pradávní obyvatelé české kotliny věřili, že nemoci jsou jen trestem bohů. Při léčení jim proto přinášeli oběti, po nichž se měli nemocní lépe uzdravit.

Již staří Keltové prováděli trepanace lebky. Na našem území jsou nejstarší tre-

panace známy z období eneolitu (období šňůrové keramiky) a ze starší doby bronzové (únětická kultura). Předně to byly trepanace prováděné za účelem úrazového ošetření zjevného poranění na lebce. Druhou příčinou byla psychická onemocnění - trepanace lebky měla odstranit potíže postiženého (stejně jako tomu bylo například u Egypťanů nebo jiných starších kultur). Všechny typy trepanací byly prováděny zaživa a o tom, že postižený často přežil, svědčí hojivé reakce na kostech.

Celkem byly (dle E. Vlčka**) používány čtyři techniky:

1. Škrabací, používaná nejčastěji. Kost byla seškrabávána čepelovitým nástrojem.
2. Vyřezávací a vysekávací. Většinou byla prováděna dlátkem až po smrti za účelem získání kusu kosti.
3. Vyřezávací, prováděná nebozezem nebo vrtákem taktéž po smrti, se stejným cílem jako předchozí technika.
4. Vyražení kruhovitého rondelu kruhovým razidlem. Tato technika je charakteristická kruhovým okrajem s ostrými kraji.

Všechny tyto zásahy byly prováděny na různých místech lebky. Operátor musel být značně zručný, aby nedošlo k poškození mozku a byl zachován život pacienta. Ten byl operován při téměř plném vědomí. Je však jisté, že už v té době musely být známy omamné prostředky. V dnešním Mnichově se dochoval hrob keltského lékaře, v němž byl nalezen skalpel, pinzeta a kružítko - náčiní používané k trepanacím.

TĚLESNÁ A DUCHOVNÍ CVIČENÍ

Druidové se často dožívali vysokého věku a jen zřídka trpěli nemocemi. Bylo to jednak tím, že žili ve zdravém prostředí, jednak tím, že žili velmi skromně. Pozorováním přírody vypracovali léčebný systém Suda jako systém jednoduchých tělesných a duchovních cvičení. Podle nich se narozením přerušil jednotu člověka s přírodou a člověk vstupuje do kruhu nutnosti, který představuje kořeny utrpení a zla. Cílem léčby je tento kruh vlastním úsilím prolomit obnovením jednoty s přírodou, obnovením harmonie s vesmírem.

Věděli a pochopili, jaký význam má nabitá energetická centra silou, a postupně vyvinuli ucelený systém posilovacích cviků, na něž navazovaly cviky harmonizační a spojovací. Podpořili je zpěvem a přírodními látkami - jablonoňovými květy, dubovými listy a podobně, které pokládali na zem do různých tvarů (troj-

* Ing. Ivo Wiesner (20. 7. 1933). Kromě jiného se zabýval ezoterikou, historií dávných civilizací, starověkými technologiemi, a především skrytými dějiny českého národa.

** Prof. MUDr. RNDr. h.c. Emanuel Vlček, DrSc. (1. 3.1925 - 24. 10. 2006). Český paleoantropolog, lékař a profesor Anatomického ústavu I. LF UK.

*** Sympatetická neboli imitativní magie je druh magie založený na víře, že věci na sebe mohou působit na dálku na základě skrytého vnitřního souladu.

úhelníku, čtverce či kruhu k urychlení posílení organismu). K tomu přistupovaly zásady „správné výživy“.

LÉČENÍ DUŠE

Při vlastní léčbě léčili spíše duši než tělo. Stejně jako ostatní přírodní národy se domnívali, že nemoc má původ v jiném světě, a sdíleli také šamanský názor, že všechny nemoci jsou psychického původu. Vzhledem k tomu, že druidové nic nezaznamenávali, nezůstaly žádné písemné doklady ani o vlastní léčbě. Některé léčebné metody se však zachovaly ve starých keltských mýtech. Na krvácející rány přikládali kouzelné amulety a pronášeli nad nimi zařikávadla či je ponořovali do tekoucích řek a převazovali lískovými pruty. Je velmi pravděpodobné, že se snažili, stejně jako je tomu dosud u šamanů v Africe či Americe, pomocí sugesce a duchovní koncentrace přenést původce nemoci na nějaký předmět – dřevo či obložku – a ten pak zakopat či spálit. Také používali magickou sílu snů, které obsahovaly návod na léčení (podobně tomu bylo v řeckých asklépiích), nebo potní kúry.

BYLINNÁ LÉČBA

Pokud jde o přípravu bylin, listy stromů byly sbírány před letním slunovratem, listy a květy bylin v suchý den a sušeny

vždy ve stínu. Kořeny se sbíraly na jaře nebo na konci podzimu, když rostlina odumírá. Ve stromové kůře se podle jejich představ léčivé látky nacházely v měkké vnitřní vrstvě mezi živým dřevem a mrtvou vnější kůrou.

V legendě o bohu uzdravení Diancchtovi se praví, že vzplanul žárlivostí, když jeho slávu zastínila pověst o léčitelském umění jeho syna Macha. Proto ho posléze zabil a z jeho pohřbeného těla vzešlo na 365 bylin. Každá z nich byla lékem na nemoci jednoho z 365 nervů v lidském těle. Machova sestra bylina opatrně sesbírala a sestavila je na svém plášti do podoby člověka, aby tak ukázala jejich moc a místa účinku na lidském těle. Podle starých představ tak zelené polní byliny zosobňují tělo boha, svatého a nesmrtelného. Léčitel, který sbírá byliny, vlastně vytrhává údy z božského těla, a tím, že je dává nemocnému, opět vkládá kusy boha zpět, a tak je vrací k původní jednotě a plnosti. V nejstarších keltských textech ze 7. a 8. století se mluví o tom, že v irském zemědělství byly pěstovány tři cizí byliny, jež se užívaly k léčení ran v obličejí: sraif (snad rouda vonná), lungait (?) a argatlium (pelyněk pravý). Podle Plinia Staršího patřil do výbavy druidských léčitelů ještě boryt, který bránil plísni, stavěl krvácení a léčil vředy. Černohlávek lé-

čil poranění, zastavoval vnitřní krvácení, léčil průjem a horečku. Dub léčil otoky a žloutenku, jmelí posilovalo srdce a bránilo kornatění tepen, léčilo srdeční choroby, mírnilo křeče a menstruační potíže. Chránilo i před vlkodlaky, přinášelo hezké sny, bránilo skřítkům v únosu dítěte. Karbinec léčil bušení srdce, mírnil močové potíže. Krtičník léčil nádory všeho druhu, kožní onemocnění, cukrovku, tuberkulózu, horečky. Mandragora byla pro svou podobu s člověkem užívána jako sympatetický*** předmět v magii k poškozování nepřítelů. Sloužila snad i k usnání před operací. Marulka a máta operlená pomáhaly při střevních obtížích, zmírňovaly koliky a deprese. Mořena zastavovala krvácení a záněty, plavuň byla používána proti zánětům, průjmu a křečím. Rozrazil léčil spáleniny, ale také zvyšoval vizionářské schopnosti, sporýš sloužil při požehnání při rituálech, ale chránil i před poštipáním hmyzem a také před uhrnutím. Tavolník patřil spolu s mátou a sporýšem k nejosvátnějším bylinám druidů. Užíval se při zařikávání lásky.

Následující vyprávění nás zavede do praveké medicíny – starověkého Řecka.

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

INZERCE

MEZINÁRODNÍ VÝSTAVA PSYCHIATRIE POMOC NEBO HROZBA?

10:00 – 20:00

1. – 11. BŘEZNA 2012

QUBIX 4, ŠTĚTKOVA 18, PRAHA 4

WWW.PSYCHIATRIE-INFO.CZ

VSTUPNÉ

DOBROVOLNÉ

Skočec obecný – pěkná, užitečná a nebezpečná rostlina

Skočec obecný (Ricinus communis L.) je keř nebo malý strom z čeledi pryšcovitých (Euphorbiaceae). Rostlina je známa již po tisíce let, její semena byla nalezena v egyptských hrobkách z doby již 4000 let př. n. l.

Pochází pravděpodobně ze severovýchodní Afriky a z Indie, v současné době se pěstuje v tropech a subtropích celého světa, zejména v Indii, Číně a Brazílii, za účelem získávání oleje ze semen. Roční světová produkce ricinového oleje je 800 000 tun. U nás se pěstuje pouze jako okrasná letnička, protože nepřežívá naši zimu. Rostliny mají velké dlaniťe členěné listy s dlouhým řapíkem, samčí a samičí květy jsou oddělené, uspořádané v latách na vrcholech větví. Plodem je třísemenná tobolka s ostnitými výrůstky. Semena jsou 1–2 cm dlouhá, stříbřitě, hnědě a černě skvrnitá.



DROGA

Rostlina poskytuje drogu *Ricini oleum* (ricinový olej, anglicky castor oil), která je lékopisná podle Českého lékopisu 2009. Olej je čirý, téměř bezbarvý nebo světle žlutý, viskózní. Získává se lisováním oloupaných zralých semen, pocházet musí z prvního lisování za studena a musí být rafinovaný.

OBSAHOVÉ LÁTKY OLEJE

Olej obsahuje více než 80 % triglyceridů, především kyseliny ricinolejové (12-hydroxyolejové), dále kyseliny olejové, palmitové, stearové, linolové, linolenové a ikosenové.

Díky svému složení má ricinový olej jiné vlastnosti než ostatní oleje. Snadno se rozpouští v lihu, éteru, chloroformu a koncentrované kyselině octové. Naopak není rozpustný v benzínu.

Semena dále obsahují dvě extrémně jedovaté látky: pyridinový alkaloid ricinin a směs

lektinů označovanou jako ricin. Jsou velmi jedovatá (jedno semeno obsahuje asi 1 mg ricinu), toxické látky však nejsou rozpustné v tucích, a nevyskytují se proto v oleji. Ricinový olej má silně projímavé účinky, ale není jedovatý. Listy rostliny obsahují pouze nejedovaté flavonoidy, kumariny, fenolické látky a další.

VYUŽITÍ RICINOVÉHO OLEJE

Ricinový olej se léčebně používá jako laxativum, působí na tenké střevo tím, že povzbuzuje jeho peristaltiku. Ricinolejová kyselina, která vzniká působením lipáz v tenkém střevě, zvyšuje tvorbu prostaglandinu E2 a oxidu dusnatého a uvolňování serotoninu a histaminu, snižuje vstřebávání vody a elektrolytů a povzbuzuje střevní peristaltiku. Obvykle se užívá 5–10 g ricinového oleje (1–2 čajové lžičky), ale neměl by se užívat pravidelně a dlouhodobě. Díky rozpustnosti v lihu je vhodný pro využití v kosmetice jako součást různých přípravků (castor oil). Využívá se také při výrobě maziv, mýdel, barev a laků, plastů, vosků, parfémů a léčiv. Směs metylalkoholu s ricinovým olejem jako mazivem je používána k pohonu vysokootáčkových spalovacích motorů pro pohon modelů, ale také do plochodrážních motocyklů či vodních motorových kluzáků. V oblastech původního výskytu se ricinový olej používá i jako olej pokrmový, což může mít pro Evropana velmi nepříjemné účinky.

TOXICITA RICINU

Ricin je extrémně jedovatý proteinový rostlinný toxin. Smrtelná dávka pro člověka je asi 500 mikrogramů (0,5 mg) při polknutí, ale při jiných způsobech podání, jako např. nitrožilním nebo při vdechnutí aerosolu ricinu, je ještě mnohem nižší (při injekční aplikaci asi 70 mikrogramů). Pro jeho extrémní toxicitu o něm bylo uvažováno jako o možné chemické zbrani a ricin je na seznamu nebezpečných látek, na něž se vztahuje mezinárodní Úmluva o zákazu bakteriologických (biologických) a toxinových zbraní. V současné době představuje reálné riziko zneužití, dostane-li se do rukou extrémistů či teroristů. Ricin je tzv. ribosomální jed. Mechanismus jeho toxického účinku spočívá v tom, že po proniknutí do buňky se váže na buněčné or-

ganely zvané ribosomy a blokuje jejich činnost. V ribosomech probíhá syntéza proteinů (proteosyntéza), která je účinkem ricinu zablokována, a buňka hyne. Jsou to totiž právě proteiny, které v buňce vykonávají „každodenní“ mravenčí práci a bez nichž nemůže fungovat. Potřeba proteosyntézy je proto pro buňku naprosto zásadní. Klinický obraz ricinové otravy u člověka v počátcích připomíná chřipku. Je doprovázen teplotou a bolestmi svalů, dalšími příznaky jsou bolesti břicha, průjem, obtížné dýchání až dušení. Postupně dochází k poškození jater, ledvin a sleziny. Smrt nastává v důsledku selhání vnitřních orgánů. Na otravu ricinem neexistuje protilátka ani účinná léčba.

SKOČEC NA ZAHRÁDCE

Roste-li vám na zahrádce nebo někde v okolí skočec, kochejte se jeho mohutným vzhledem, krásnými listy, barevnými květy, plody v podobě ostnitých tobolek naplněných semeny, ale mějte na paměti, že patří mezi nejedovatější rostliny světa. Jeho semena jsou také moc pěkná, ale raději si s nimi moc nepohrávejte. Dokážou vyvolat na kůži nepříjemnou alergickou reakci. Protože skočec obecný je velmi dekorativní a poměrně často pěstovanou rostlinou, je třeba vědět, že jeho semena mohou znamenat smrtelné riziko pro děti i dospělé.

Mgr. Zdeňka Navrátilová

Prof. RNDr. Jiří Patočka, DrSc.

Lektiny

Tvoří velkou skupinu proteinů neimunitního původu, které dokážou s vysokou mírou specifity rozpoznávat a vázat cukry, ať už volné, nebo vázané na glykoproteiny či glykolipidy. Jejich zdrojem jsou bakterie, houby, rostliny i živočichové. V živých organismech hrají lektiny významnou úlohu v mnoha fyziologických procesech, při nichž je nutno poznávat, třídít či likvidovat cizorodé nebo nějak pozměněné proteiny. Rostlinné lektiny jsou často využívány v rutinní laboratorní a medicínské praxi. Mnohé z nich jsou ale velmi jedovaté, jako např. ricin ze semen skočce obecného.



V případě zájmu o originál této mandaly lze autorku kontaktovat na e-mailové adrese: jitkasadkova@seznam.cz, případně na telefonu 723 553 735.

Mandala řádu

Přijměte opět pozvání do světa mandal a mé fantazie. Zkuste se ztišit a vnímat ornament, symetrii, jejich působení a svou duši.

Dnešní mandala je zasvěcena řádu - neboť bez řádu si lze sotva nějakou smysluplnou existenci představit. Pozemská příroda má řád, vesmír má řád, lidské tělo je též podrobena řádu. I lidské výtvo- ry. Nikdo nebude obdivovat hromadu kamení, ale v úžasu staneme před katedrálou, kde

každý kámen, každé okno a každá socha má své místo, a to vše je podrobno přístnému řádu.

Můj oblíbený autor Antoine de Saint-Exupéry říká: „Nemáš co čekat od katedrál bez slohu, od roku bez svátků, od tváře bez proporcí, armády bez pravidel a vlasti bez obyčejů. Nevěděl bys, co si s tou rozpadlou stavební hmotou po-

čít.“ Kdyby ze života vymizel řád, bylo by to velmi zhoubné pro samu naši existenci.

Život nutně potřebuje řád, avšak řád pro řád by byl karikaturou života. Podobně se vyjádřil Ježíš, když řekl, že sobota - den odpočinku - je tu pro člověka, a ne člověk pro sobotu.

Jitka Sadková

BERAN

21. 3.–20. 4.



V měsíci únoru pro vás bude především platit doporučení více se starat o své zdraví. Mějte to proto v partnosti. Dostatečně odpočívajte a vnímejte potřeby těla. Sportovně relaxační aktivity zaměřené na posílení kondice budou velmi vhodné, nebraňte se jim. V pracovní oblasti více komunikujte a své názory se nebojte sdělovat. Možná je nová pracovní nabídka nebo nějaký výhodný obchod. V případném shonu nezapomínejte na partnera, ať neřešíte zbytečné konflikty.

BÝK

21. 4.–20. 5.



Pokud na únor plánujete nějaké pohybové aktivity, vezte, že do nich budete muset zapojit více rozum a vůli. Je totiž velmi pravděpodobné, že se vám do ničeho moc chtít nebude, zdá se, že nadcházející dny budou spíše línější. Čekat vás však mohou nějaká zajímavá setkání. Koncem tohoto měsíce bude dobré, když něco uděláte pro svou kondici a také posílení obranyschopnosti organismu. Vhodná budou zejména relaxační cvičení, sauna a podobné prospěšné aktivity.

BLÍŽENCI

21. 5.–20. 6.



Je únor, druhý zimní měsíc letošního roku, a je možné, že právě nyní pro vás nastane doba, kdy budete muset přehodnotit své názory, budete-li chtít dosáhnout toho, co jste si pro toto období naplánovali. K zajímavým informacím byste se mohli dostat prostřednictvím komunikačních prostředků, kurzů nebo školení. Vaše nové aktivity ovšem pravděpodobně nebudou v souladu s představami partnera. Pokud si je ale obhájíte, zúročí se vám to v budoucnu.

RAK

21. 6.–20. 7.



Únor pro vás pravděpodobně bude měsícem plným zvrátů a obrátů. To, co se jevílo jako neprůchodné, dostane možná nový a zcela nečekaný směr. Je možné, že se rozhýbou klidné stojaté vody a vy si budete moci zase takřikajíc uvolněně zaskotačit. Převládat by totiž měla euforie a radostná nálada. Setkání s novými lidmi přinese obohacení do vašeho jinak vesměs poklidného života. Pohlíďte si ovšem finance a jen s uvážlivostí je investujte. Dbejte také na své zdraví.

LEV

21. 7.–20. 8.



Druhý měsíc roku 2012 vás nejspíš nezastihne v té nejlepší pohodě. Spíše opak bude pravdou. Cítit se můžete poněkud vyčerpaně, unaveně, zkrátka přetáženě. Dopadat na vás bude roční období s nedostatkem světla, ale ani s myšlením to zřejmě moc růžové nebude. Čas tak bude přát spíše nicnedělání, relaxaci a odpočinku. Což nemusí být špatné, využijte toho a podpořte svůj organismus třeba masáží či saunou. V lásce a zamilovanosti by se mohlo dařit v druhé polovině měsíce.

PANNA

21. 8.–20. 9.



V měsíci únoru, který právě přichází, byste se měli mít na pozoru. Ani přes poměrně velké úsilí, které budete muset každodenně v práci a životě vydávat, nebudou výsledky takové, jak byste zřejmě očekávali. Možná tak budete mít sklony k nemoudrým výrokům i konání. Snažte se potížím vyhnout. Přestože by vám nějaké to přešlápnutí mohlo projít, nedělejte to. Nakonec by se to nevyplatilo. Raději do svého života vnešte více řádu a disciplíny a vše by mohlo proběhnout v pořádku.

VÁHY

21. 9.–20. 10.



Pro Váhy máme celkem dobrou zprávu – tento měsíc bude u vás převážně ve znamení lásky a erotiky. Nápady a inspirace vám v této oblasti nebudou chybět a partner se bude do jejich realizace s chutí zapojovat. Tím dostane váš milostný život příjemný spád a obohacení. Realizovat se ale také můžete na poli uměleckém. Nebojte se pustit do nových projektů. Koncem února si ale dávejte pozor na nebezpečí úrazů kvůli nepozornosti, euforii či roztěkanosti.

ŠTÍR

21. 10.–20. 11.



Únor vás zastihne pod určitým tlakem. Zejména vstup do tohoto měsíce nebude snadný. Jak to tak vypadá, myslet vám to moc nebude, dokonce se můžete setkávat se situacemi, kdy bude častěji docházet k nedorozuměním nebo dokonce k podvodům. Raději buďte ve střehu a dejte na svou intuici a vnitřní hlas. Ty by vám měly radit nadmíru dobře. Na logiku se raději moc nespolehejte. Vaše schopnost nahlížet lidem až do žaludku bude fungovat výtečně.

STŘelec

21. 11.–20. 12.



Je možné, že nyní, v měsíci únoru, budete procházet značně napjatým obdobím. Možná budete mít pocit, jako byste vy tahali za jeden konec provazu a všichni ostatní za konec druhý. Neházejte ale flintu do žita – dobré totiž je, že příčinu vašich problémů byste měli znát, a tak byste, pokud budete chtít, měli i vše nakonec zvládnout. Na intuici se ovšem moc nespolehejte, spíš dejte na rozum a reálné řešení. K zahazení také nebude trocha zdravotní prevence a opatrnosti.

KOZOROH

21. 12.–20. 1.



Únor bude měsícem, kdy budete tvrdě a nekompromisně prosazovat své názory, postoje a představy. Na mínění druhých se zřejmě moc ohlížet nebudete. V tom, co chcete a za čím jdete, budete mít naprosto jasno. Dařit by se vám mělo ve výdělečných aktivitách. Svě myšlenky se snažte uskutečňovat, nebo si je alespoň poznačte pro pozdější realizaci. V nadcházejících měsících byste mohli ledacos zužitkovat, budete totiž oplývat nápady a tvořivou energií.

VODNÁŘ

21. 1.–20. 2.



V únoru by se vám mělo dařit zejména v oblasti hravosti, tvořivosti a také dětí. Dokonce je možné, že se v rodině dočkáte nějakého přírůstku. Nemusí to ovšem být jen dítě, ale klidně nějaký domácí mazlíček. Teď k dalším tématům. Hlíďte si finance a rodinný rozpočet, protože možná budete mít sklony k přílišnému utrácení za zbytečnosti a nepotřebné věci. V této oblasti se držte raději při zemi. Zdravotně byste na tom ovšem měli být dobře, což je příjemná zpráva.

RYBY

21. 2.–20. 3.



Po jisté lednové vyčerpanosti přichází nová vlna energie. V měsíci únoru věci dostanou rychlejší, ale hlavně příjemnější spád. Dají se do pohybu i záležitosti, o kterých jste si mysleli, že s nimi nelze hnout. Mohou také přijít nové a zajímavé pracovní nabídky a podněty. Štěstí by vám mělo přát, a pokud budete ve správný čas na správném místě, bude to skutečná výhra. Je také dost možné, že v průběhu měsíce obdržíte nějaký finanční obnos nebo možná něco vyhraje.

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

SOUTĚŽTE O VÝROBKY FIRMY DIOCHI

KŘÍŽOVKA – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Diocel**

SUDOKU – 3 vylosování výherci obdrží od firmy Diochi **přípravek Viraimun**

Tajenku křížovky, resp. soutěžní kód ze žlutých polí sudoku zasílejte do 5. 3. 2012 na adresu:

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

nebo e-mailem:

redakce@diochi.cz (předmět „Tajenka“)



Správné znění tajenky z čísla 12/2011:
„Když Bůh nedá zdraví, doktor nenapraví.“

Vylosování výherci

Venisfér krém získávají:

- * Kateřina Melanová, Praha
- * Magdalena Dudková, Polička
- * Miroslava Včeláková, Štěchovice
- * Alena Kotrbová, Horní Ostrovec
- * Veronika Šinálková, Nezamyslice
- * Magda Cafourková, Hrotovice

Ukrajinské přísloví Lenoch se...				SAD	STÁTNÍ PODNIK ZKR.		NÁDOBA U STUDNY	TMEL	POKRYTÍ JINOVATKOU	KOSTKOVA- NÝ VZOREK		ZNAČKA TISKÁREN	ZÁKONNÉ SHROMÁŽ- DĚNÍ V POLSKU	ZISKY		DOSPOD HOVOR.	DOSTAT SE DOVNITŘ VOZEM
POMŮCKA: NEC	KOPIE TEXTU	SHOZENÉ PAROHY	DODATEK ZKR. INIC. ZPĚV. MUKA			ZÁKOP						OBVODNÍ SPRÁVA POŠT ZKR.				ŘÍMSKÝCH 505	
PRAŽSKÁ PAPÍ- RENSKÁ FIRMA						PRAVĚKÉ ZBRANÉ POJIVO ZASTAR.						BEZKMENNÁ DŘEVINA ŘÍKAJÍC				ČÁST VOZU DOSTA- TEČNĚ	
MAGISTR FARMACIE ZKR.						1. DÍL TAJENKY STROMOVÝ POROST											
INVESTIČNÍ ODBOR ZKR.			CITOSLOVCE KLOVNUTÍ ÚLOHA					NIKDO SLOVEN. TAHLE					TŘÍT POLOHA ŘADICÍ PÁKY				
STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV ZKR.				ZAVÝSKNUTÍ ČESKÁ REPUBLIKA ZKR.			CHEMICKÝ PRVEK KOV. POTOPA						OPERAČNÍ SYSTEM ARAB. MUŽ. JMÉNO			ČÁSTEČNĚ ZABRÁNIT	NELIDA
	KDO DÁVÁ TIPY	BÝVALÁ ZKRATKA KORUNY ZAKLENÍ				MÍSTO TOHO DRUHÝ ČS. PREZIDENT						ZN. SPORT. POTŘEB PODZIMNÍ KVĚTINA					
JMÉNO PLAVCE HEYER- DAHLA						STRACHO- VATI PRYČ Z NITRA					ŠKOLNÍ HALY LEPIDLO					SPZ MĚLNÍKA CHEM. ZN. NEONU	
MPZ IRSKA				PROJEV NESOU- HLASU KOROZE				LEČKY MN. Č. ZNAČKA MINUTY						JAPONSKÁ EL. FIRMA JM. HER. FARROWOVÉ			
PŘEDLOŽKA			SÍŤ PROD. OBUVÍ RODNÉ ČÍSLO ZKR.				DÉLKOVÁ MÍRA ŘÍDICÍ JEDNOTKA						UPRO- STŘED DATOVÝ NOSIČ				
2. DÍL TAJENKY																INICIÁLY HERCE TROJANA	
POMLUVY						PONĚTÍ ZASTAR.					AMERICKÝ HEREC ALAN ???					TAHLE	

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 ani v žádném z devíti čtverečků se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

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

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

Řešení sudoku z čísla 12/2011

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

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

Přednášky a poradny Regenerace ve Sféře

ÚNOR

- 6. 2. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 8. 2. Znojmo, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pi Bajková – 773 161 112)
- 9. 2. Praha, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info pi Kratochvilová – 775 261 362)
- 10. 2. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 11. 2. Liberec, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 13. 2. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 14. 2. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 15. 2. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 15. 2. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 16. 2. Písek, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 22. 2. Brno, Sféra klub Diochi, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 23. 2. Moravské Budějovice, Salon Markýza, poradna s oberonem, Leoš Poskočil (info na tel. 777 997 724)
- 24. 2. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 25. 2. Ústí nad Labem, Sféra klub Diochi, poradna s přístrojem Bioresonanz 3000, Hana Grasslová
- 27. 2. Praha, Sféra klub Diochi, 10–13 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny
- 27. 2. Jindřichův Hradec, Oázka klidu, poradna s oberonem, Leoš Poskočil
- 28. 2. Praha, Sféra klub Diochi, 14–18 hod. diagnostiky Vladimíra Ďuriny

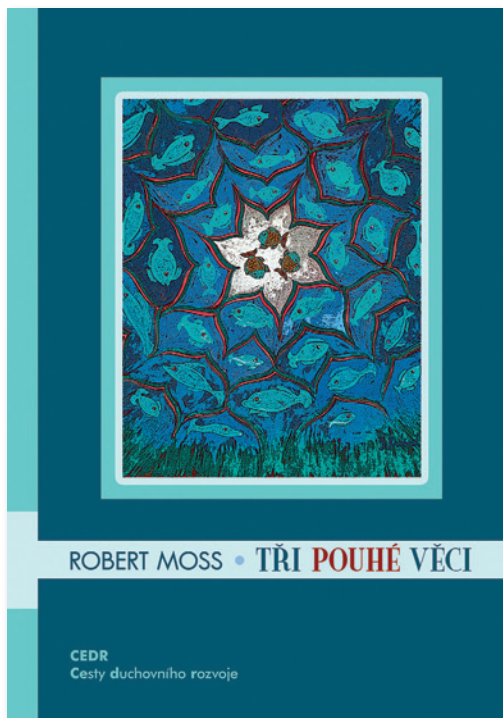
BŘEZEN

- 6. 3. Český Těšín, hotel Piast, 15.30 hod. přednáška a diagnostiky Vladimíra Ďuriny



Více informací v příslušném klubu (ČR) nebo na tel. +421 915 767 707 (SR).
Seznam na protější straně.

Recenze



Není obvyklé pouze citovat přebal knihy, ale v tomto případě uděláme výjimku.

Knihu, kterou si představíme tentokrát, asi nelze lépe vystihnout než tak, jak činí zadní strana kvalitního vázaného vydání díla Roberta Mosse.

„V každodenních situacích, kdy jsme ve vleku spěchu, stresu, programu druhých lidí a jejich očekávání, často ztrácíme hlubší smysl toho, proč žijeme. Zaplétneme se do problémů, které nelze vyřešit na úrovni myšlení a bytí, na níž se právě nacházíme.

S pomocí tří „pouhých“ věcí objevíme tajemství tvořivého života. Začne nám docházet, že určité lidi, události a příležitosti buď přitahujeme, nebo naopak odpuzujeme. Závísí to na naší energii a stavu naší mysli. Pochopíme, že mezi vnitřním a vnějším, subjektivním a objektivním neexistují žádné nepropustné hranice. Zapamatujeme si, že vášně duše dokážou zázraky a že nejlepší výkony podáváme, když zapojíme svou hravost. Jakmile odhalíme moc snů, pravidla náhody a možnosti fantazie, možná zalutujeme, že nám to trvalo tak dlouho, než jsme

v životě tyto nástroje objevili – nástroje, které jsou naprosto jednoduché, a přesto mají moc změnit naše životy i náš svět. V této knize proniknete do podstaty devíti mocí snění, devíti pravidel náhody, a sedmi otevřených dveří fantazie. Nechte se inspirovat příběhy, v nichž uvedené dary využili lidé, kteří změnili svět. Naučte se úžasné hry, při nichž zapojíte intuici, uzdravíte sebe sama a vnesete do každodenního života nový rozměr.“

Na závěr zbyvá připojit vizitku autora: Robert Moss je průkopníkem aktivního snění, originální syntézy šamanismu a moderní práce se sny. Narodil se v Austrálii a v dětství prošel několika zážitky blízké smrti. Díky přátelství s domorodci poznal tradiční kulturu lidí, kteří sní a cítí své sny. Moss, bývalý profesor starověké historie Australské národní univerzity, pořádá semináře, píše knihy a neustává ve svém bádání v oblasti snů. Mimojiné je autorem knih Vědomé snění a Tajné dějiny snění, které rovněž vyšly v českém překladu.

Více informací najdete na straně 31 a www.tridistri.cz.

ŘÁDKOVÁ INZERCE

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

Jarmila Beranová – Pastelový svět nabízí osvědčené knihy a terapeutická CD pro děti a dospělé – obdržíte je ve vybraných knihkupectvích, na svých seminářích a výstavách nebo na objednávku s věnováním. Nenechte si ujít PASTELOVOU SOBOTU „Automatická kresba a numerologie“ v Pardubicích 17. 3. (příhlášky na tel. 608 168 566, ivea@seznam.cz)! Další informace a objednávky na www.pastelovysvet.cz, jarmilaberanova@upcmil.cz, 606 118 857, 261 226 474.

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

ZÁZRAKY DUŠE s.r.o. pořádá: Lymfatická drenáž 8.–12. 2., Těhotenská masáž 24.–26. 2.; Čokoládová masáž, Medová masáž, Baňkování, Aromamasáž, Candella masáž, Thajská, Lávové kameny aj.; www.zazrakyduse.cz; 608 831 855.

LÉČIVÁ VÍLA – přírodní zdravotní polštářky pod ruku k PC. www.mabella-shop.cz

Když máte nízkou funkci ledvin, jste po mozkové příhodě nebo po úrazu apod., zkusíme pomoci. Tak volejte, zkušenosti + výsledky: 585 233 748 – 606 903 961.

Přírodní přípravky systému Regenerace ve Sféře

Diochi spol. s r. o.

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

- Zdeňka Kostíková, Restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01 **Boskovice**, boskovice@diochi.cz, Po + Čt 8–17 nebo dle tel. dohody, 516 452 523, 721 236 816,
- Ing. Radoslava Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 – Dvorní trakt, 602 00 **Brno**, brno@diochi.cz, Po, Út, 14–18, St 10–14, Čt 15–18, 775 587 079
- Alena Mitter (dříve Růžičková), U Tří lvů 4 – 2. p., 370 01 **České Budějovice**, budejovice@diochi.cz, Po 10–17, Út 9–16.30, St 12–16.30 dále dle tel. dohody, 775 622 006
- Renata Ostruzzková, Chotěbuzská 293, 735 61 **Český Těšín–Chotěbuz**, chotebuz@diochi.cz, Po 8–20, Út–Ne dle tel. dohody, 558 733 061, 777 278 269
- Kateřina Pytlová, Palackého 2312/54 – I. patro, 695 01 **Hodonín**, hodonin@diochi.cz, Po, St 14–17, dále dle tel. dohody, 777 576 111
- Jitka Slaměnová, Sušilova 488, 769 01 **Holešov**, holesov@diochi.cz, St 13–15, Čt 10–17; 12–13 polední přestávka, 731 153 797
- Ing. Petr Švec, ANANTA – Ing. Petr Švec, Smetanovo nábřeží 1189/16, 500 02 **Hradec Králové**, hradeck.k@diochi.cz, Út 10–18, St 9–17, 602 411 948
- Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti PENNY), 360 01 **Karlovy Vary**, karlovy.vary@diochi.cz, kdykoliv po tel. dohodě, 353 234 486, 776 676 898
- Dagmar Šlechtová, Ruprechtická ulice 547/1, 460 14 **Liberec** 14, liberec@diochi.cz, Po–Čt 9–17 Pá 9–15 pouze po tel. dohodě, polední pauza 12–13, 485 103 456, 602 295 795, 776 695 795
- Miroslav Svoboda, Kosmonautů 2850, 276 01 **Mělník**, melnik@diochi.cz, Kdykoli po telef. dohodě, 603 457 202, 602 186 630

- Mgr. Petra Konečná, ZdravotEKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00 **Olomouc**, olomouc@diochi.cz, Po 10–17, Út 10–18, St 10–18, Čt 10–17, Pá 10–16, 585 221 932, 608 711 410
- Mgr. Helena Zvaríková, Zelené centrum, Bukovanského 1329/33, 710 00 **Ostrava**, ostrava@diochi.cz, Po 14–18, St 9–14, ost. dny dle tel. dohody, 724 484 812, 724 484 811
- Zdeňka Hevákova, Budova T-String, Masarykovo nám. 1484, 2.p., č. dv. 210, 530 02 **Pardubice**, pardubice@diochi.cz, Po + Čt 9–12, 13–17 nebo po tel. domluvě, 605 280 499, 466 714 263, 467 402 263
- Hana Grasslová, Strakonická 276, 397 01 **Písek**, pisek@diochi.cz, Po, St 17.30–20 nebo dle tel. dohody, 737 484 081
- Andrea Frieda Prunerová, Pražská 11 – ve dvoře, 301 35 **Plzeň**, plzen@diochi.cz, St 12–17, Čt 10–12 nebo dle tel. dohody, 724 575 695
- Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00 **Praha 1**, praha@diochi.cz, Po, St 14–18, Út, Čt, Pá 9–13, 224 091 330
- Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovo náměstí 20, 796 01 **Prostějov**, prostejov@diochi.cz, Po–Pá 9–17, 728 036 738
- Iva Jirásková, Vladislavova 2584, 269 01 **Rakovník**, rakovnik@diochi.cz, Po + Pá 15–17, 313 511 594, 728 022 591
- Iveta Vrtišková, Koželužská 140, 390 01 **Tábor**, tabor@diochi.cz, Po–Čt 9–17, Pá 9–13, 1. so v měsíci 9.30–11.30, 381 258 109
- Leoš Poskočil, 674 01 **Třebíč**, Smila Osovského 45/10, trebic@diochi.cz, Po–Pá 9.30–11.30, 12.30–17, 777 066 566, 568 845 080
- Ing. Lenka Svobodová, Vaničkova 978/3, 400 01 **Ústí nad Labem**, usti@diochi.cz, St 15–17.30 nebo dle tel. dohody, 777 115 166
- Dagmar Buráňová, Zdravotěka, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku, vedle CK Čedok), 760 01 **Zlín**, zlin@diochi.cz, Po–Pá 10–17, 603 562 584

Diochi Slovakia s. r. o.

Hlavná 31, 917 01 Trnava, tel.: +421 335 516 633, fax.: +421 335 353 941, diochi@diochi.sk

- Marcela Fillová, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 11 **Banská Bystrica**, info.bb@diochi.sk, Po–Pia 8–20, +421 484 144 706, +421 907 800 731
- Kvetoslava Predmerská, Kozmetika Queta, Karadžičova 41, 811 07 **Bratislava**, info.ba@diochi.sk, Po–Štv 12–17, +421 255 569 334, +421 911 424 322, +421 915 976 452
- Jozefa Krutá, Obchodná 66 (pasáž DVOR 66), 811 06 **Bratislava**, info.ba2@diochi.sk, Út–Pia 10–17.30, So 10–13, +421 917 810 830, +421 902 520 852, +421 245 691 600
- Mgr. Mária Uhlárová, Bylinkárstvo, Hlavné námestie 58, 060 01 **Kežmarok**, info.kk@diochi.sk, Po – konzultácie, St 10–17, Út, Št, Pia 10–16, +421 907 794 111
- Ing. Jana Tarasovová, Klub zdravia TAO, Kysucká 22, 040 11 **Košice**, info.ke2@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, Út, Štv po tel. dohovore, +421 918 463 681, +421 902 048 603
- Jozef Komoň, BSBA, Farská 10, 949 01 **Nitra**, info.nr@diochi.sk, Po–Pia 8–18, +421 915 974 364

- Marta Antošová, Rákocziho 12 (5. p., č. dv. 516), 940 01 **Nové Zámky**, info.nz@diochi.sk, Po, St, Pia 10–17, +421 905 476 208
- Silvia Filusová, Winterova 62, 2. p., 921 01 **Piešťany**, info.pn@diochi.sk, Po, St, Pia 8–16.30, +421 0917 829 536
- Mgr. Ludmila Lešková, Jarková 95, 080 01 **Prešov**, info.po@diochi.sk, Po, Str, Pia 10.00–17.30, +421 911 555 098, +421 918 479 122
- Mirovové námestie 27, 911 01 **Trenčín**, info.tn@diochi.sk, Po–Pia 10–18 (obed 12.30–13), +421 917 717 737
- Jarmila Ryšavá, Hlavná 31, 917 01 **Trnava**, info.tt@diochi.sk, Po–Pia 8–16, So po tel. dohovore, +421 335 353 942, +421 915 974 363
- Marta Štefančíková, J. Kozačeka 11 (Dom služieb), 960 01 **Zvolen**, info.zn@diochi.sk, Po–Pia 12–17, +421 917 200 207
- Ing. Anna Birošová, M. R. Štefánika 11 (2. p.), 010 01 **Žilina**, info.za@diochi.sk, Út–Pia 10–13, 13.30–17, Po – konzultácie na objednávku, +421 917 200 178



DIOCEL

*výběr z léčivých bylin
pro zimní období*

Diocel – kapky

Přírodní bylinný extrakt z léčivých bylin využívaných v tradičním léčitelství. Kompozice tohoto doplňku stravy je zaměřena na podporu činnosti ledvin a jejich meridiánu. Byliny obsažené v Diocelu podporují minerálové hospodaření těla, dobrou činnost močových cest a prostaty. Mají pozitivní vliv na zdraví kloubů a pohybového systému. Obsahují přirozeně se vyskytující antioxidanty, podporují imunitní systém a tělesnou vitalitu. Dle tradiční čínské medicíny jsou vhodné pro období zimy.



info@diochi.cz, +420 267 215 680
diochi@diochi.sk, +421 335 516 633

www.diochi.cz, www.diochi.sk